

# Haf o Hwyl

## Adnodd Diwrnod Mabolgampau Ysgolion 2024



WELSH ATHLETICS  
ATHLETAU CYMRU



Rhifyn Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Paris 2024

# Cynnwys

- 03. Croeso a chyflwyniadau
- 04. Syniadau ar gyfer gweithgareddau/digwyddiadau
- 05. Paratoi ar gyfer eich gweithgareddau
- 11. Cyngor i sicrhau bod eich Diwrnod Mabolgampau'n mynd yn rhwydd
- 13. Gwneud eich diwrnod chwaraeon yn un cynhwysol
- 15. Gwybodaeth bellach ac adnoddau
- 17. Adnoddau trawsgwricwlaidd



# Croeso a Chyflwyniad

Dyma ein canllaw i'ch helpu i drefnu a chynnal diwrnod mabolgampau heb ei ail. Gan fod Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Paris yn cael eu cynnal 26 Gorffennaf - 11 Awst a 28 Awst - 8 Medi, mae'n bryd i chi gael eich ysbrydoli ar gyfer eich diwrnod chwaraeon eich hun! Rydym wedi datblygu'r adnodd hwn er mwyn cefnogi athrawon i gyflwyno gweithgaredd trawsgwricwlaidd sy'n dathlu Athletau ac er mwyn annog brwdfrydedd y plant ynghylch cefnogi ein hathletwyr o Gymru sy'n mynd i'r Gemau.

## Dod o hyd i'ch Clwb Agosaf

Os hoffech chi ragor o wybodaeth am ddod o hyd i glybiau athletau lleol ar gyfer disgyblion eich ysgol, ewch i...

[www.welshathletics.org/cy/club](http://www.welshathletics.org/cy/club)

## Ynglŷn â'r Diwrnod Mabolgampau

Mae nifer o wahanol fathau o ddiwrnodiau mabolgampau a gallwch eu defnyddio a'u haddasu yn unol â'r lle, yr offer, y bobl a'r amser sydd ar gael i chi. Gobeithio bydd yr holl wybodaeth o fewn yn yr adnodd hwn yn rhoi digon o syniadau, awgrymiadau, cyngor, yn ogystal â dolenni i adnoddau pellach y gallwch eu defnyddio i wneud eich mabolgampau yn rhai difyrach byth ac annog pob disgybl i gymryd rhan. Mae'n gyfle gwych i ddisgyblion fwynhau cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol lle ceir dathlu pawb am eu hymdrech yn ogystal â'u cyflawniadau.

Mae llawer o fudd i fabolgampau, gan gynnwys bod yn gam cyntaf i gamp a chlybiau athletau, meithrin ysbryd tîm yn ogystal â chyflawniad personol. Gall wella iechyd corfforol a lles meddyliol disgyblion, a hynny mewn amgylchedd cynhwysol.

# Syniadau ar gyfer Gweithgareddau/Digwyddiadau

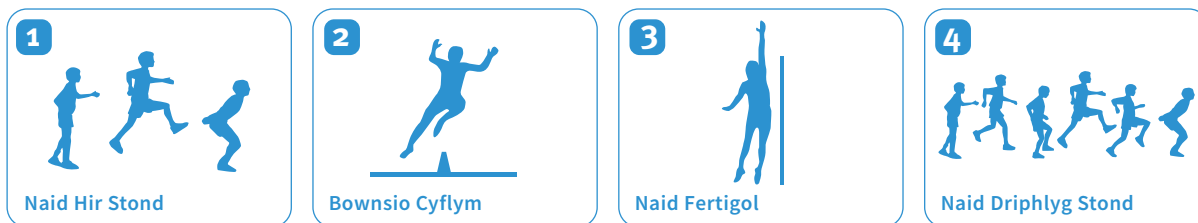
## Rasys, Rhedeg, Neidio, Taflu, Rasys Cyfnewid

Mae digonedd o wahanol weithgareddau rhedeg, neidio a thaflu y gallwch eu cynnwys yn niwrnod mabolgampau eich ysgol. Gallwch ddefnyddio cyn lleied neu gynifer o'r rhain ag y gwelwch yn addas. Mae'r holl weithgareddau hyn yn hawdd paratoi ar eu cyfer a dim ond ychydig o offer sydd ei angen, sef digon o gonau, chwiban, clipfyrdau, tapiau mesur, sachau, wyau a llwyau, matiau, peli tenis ac ati.

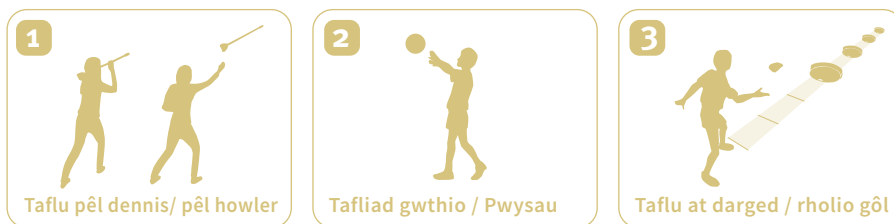
### Gweithgareddau Rhedeg:



### Gweithgareddau neidio:



### Gweithgareddau Taflu:



# Paratoi ar gyfer eich Gweithgareddau



## Sbrintiau

Sbrint 50m (Bl. Derbyn i Flwyddyn 4) neu Sbrint 75m (Blynyddoedd 5 a 6)

Pob disgybl i redeg 1 waith.

### Paratoi:

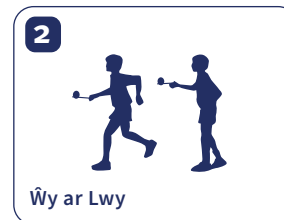
- Mesurwch 50m / 75m ar y maes gweithgaredd.
- Defnyddiwch gonau i ddynodi'r llinell ddechrau a'r llinell derfyn.
- Rhannwch y plant yn grwpiau o 6 – 8 a rhowch lôn yr un iddyn nhw rasio ynddi.
- Ceisiwch grwpio'r plant yn ôl galluoedd tebyg.
- Dylai pob plentyn ddechrau y tu ôl i'r llinell.
- Defnyddiwch chwiban neu dywedwch 'ar eich marciau', 'barod', 'EWCH' i gychwyn y ras.

### Awgrymiadau:

- Dylai'r plant sefyll i gychwyn, a sefyll gyda'r fraich a'r goes groes ymlaen.
- Er mwyn cychwyn, dylai'r disgyblion wthio i lawr ac yn ôl gyda'u traed a gyrru eu breichiau yn ôl yn galed.
- Dylai'r plant godi eu traed yn gyflym, fel pe baent yn rhedeg ar lo poeth.

### Byddwch angen:

- Trac 50m / 75m
- Conau
- Chwiban
- Siart gofnodi
- 1 athro i gychwyn y ras, 2-3 athro i gofnodi'r canlyniadau



## Wŷ ar Lwy

### Paratoi:

- Mesurwch bellter y ras ar y maes gweithgaredd.
- Defnyddiwch gonau i ddynodi'r llinell ddechrau a'r llinell derfyn.
- Rhannwch y plant yn grwpiau o 6 – 8 a rhowch lôn yr un iddyn nhw rasio ynddi.
- Ceisiwch grwpio'r plant yn ôl galluoedd tebyg.
- Dylai pob plentyn ddechrau y tu ôl i'r llinell.
- Defnyddiwch chwiban neu dywedwch 'ar eich marciau', 'barod', 'EWCH' i gychwyn y ras.
- Rhaid i bob tîm gario eu hwy ar eu llwy o'r llinell gychwyn i bwynt troi ac yn ôl eto.

### Awgrymiadau:

- Mae'r wy yn cael ei drosglwyddo i'r aelod nesaf o'r tîm sy'n cymryd ei dro.
- Os caiff yr wy ei ollwng, rhaid i'r chwaraewr stopio a'i godi.

### Byddwch angen:

- Digon o lwyau ac wyau (wedi'u berwi'n galed neu blastig) ar gyfer nifer y plant sy'n cymryd rhan.
- Gallwch hefyd ddefnyddio bat a phêl dennis.

# Paratoi ar gyfer eich Gweithgareddau



## Ras mewn Sach

Ras 30m (Bl. Derbyn i Flwyddyn 4) neu Ras 50m (Blynyddoedd 5 a 6)

Pob disgybl i redeg 1 waith.

### Paratoi:

- Mesurwch 30m / 50m ar y maes gweithgaredd.
- Defnyddiwch gonau i ddynodi'r llinell ddechrau a'r llinell derfyn.
- Rhannwch y plant yn grwpiau o 6 – 8 a rhwch lôn yr un iddyn nhw rasio ynddi.
- Ceisiwch grwpio'r plant yn ôl galluoedd tebyg.
- Dylai pob plentyn ddechrau y tu ôl i'r llinell.
- Defnyddiwch chwiban neu dywedwch 'ar eich marciau', 'barod', 'EWCH' i gychwyn y ras.

### Byddwch angen:

- Trac 30 - 50m
- Conau
- 6-8 sach
- Siart gofnodi
- 1 athro i gychwyn y ras, 2-3 athro i gofnodi'r canlyniadau



## Dygnwch

### Paratoi:

- Yn ddibynol ar faint o le sydd ar gael, dylai cyfanswm y lapiau fod rhywle rhwng 500m ac 800m yn dibynnu ar ba bellter sy'n briodol ar gyfer gallu eich disgyblion.

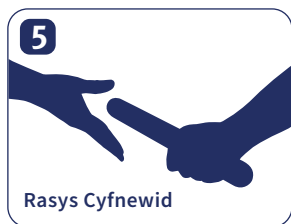
### Awgrymiadau:

- Ni ddylai'r disgyblion gychwyn yn rhy gyflym, ond rhedeg ar gyflymder gwastad er mwyn cael yr amseroedd gorau o fewn eu gallu. Cofiwch gynhesu cyn cychwyn ac ymestyn wedyn!

### Byddwch angen:

- Stopwats er mwyn amseru'r disgyblion, chwiban a rhywfaint o gonau er mwyn marcio lapiau'r cwrs.
- Papur er mwyn cofnodi'r canlyniadau.

# Paratoi ar gyfer eich Gweithgareddau



## Rasys Cyfnewid

### Paratoi:

- Mae trefnu rasys cyfnewid yn ffordd wych o fod yn gymhwysol gan eu bod mor hawdd eu haddasu.
- Mae modd cael cymaint neu cyn lleied o dimau ag sy'n addas, a gall maint y timau fod yn fwy neu'n llai na phedwar disgybl.
- Gallwch wneud ras gyfnewid gwennol, defnyddio rhwystrau neu wneud lapiau, neu ras gyfnewid fwy traddodiadol, dros unrhyw bellter sy'n addas o fewn y gofod sydd ar gael i chi.

### Awgrymiadau:

- Peidiwch â gadael i unrhyw un groesi'r trac pan fydd y ras wedi dechrau.
- Ar gyfer ras gyfnewid gwennol, mae aelodau'r tîm sy'n aros i redeg yn eistedd ar lawr, yna ychydig cyn tro'r disgybl nesaf i redeg mae'n codi ar ei draed i dderbyn y baton, mae'r disgybl sydd newydd redeg yn eistedd i lawr i gadw'r lôn yn glir.
- Ar gyfer ras gyfnewid o lapiau, dylid rhedeg yn wrthglocwedd, pan fydd pob rhedwr yn cwblhau ei lap mae'n eistedd i lawr oddi ar y cwrs.

### Byddwch angen:

- Baton ras gyfnewid neu fag ffa neu goeten ar gyfer pob tîm, chwiban a rhywfaint o gonau i farcio'r cwrs a stopwats os ydych am amseru'r rasys.



## Naid Hir Stond

Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.

### Paratoi:

- Rhaid i'r plant sefyll y tu ôl i'r llinell gychwyn a dechrau oddi ar eu dwy droed.
- Mesurwch y naid o gefn y sawdl bellaf yn ôl i'r llinell gychwyn.
- Anogwch y plentyn i gamu ymlaen ar ôl ei naid, os yw'n camu'n ôl neu'n cyffwrdd â'r mat y tu ôl iddo, nid yw'r naid yn cyfri'.

### Awgrymiadau:

- Dylid plygu yna ymestyn yn y pengliniau a swingio'r breichiau yn ôl yna ymlaen, er mwyn codi wrth neidio.
- Dylid glanio gyda phengliniau meddal.
- Plygu'r pengliniau i glustogi'r glaniad.

### Byddwch angen:

- 3-4 o Fatiau Naid Hir Sefydlog neu Fatiau Campfa, gyda marciwr llinell gychwyn.
- 3-4 tâp mesur (un ar gyfer pob mat).

# Paratoi ar gyfer eich Gweithgareddau



## Bownsio Cyflym

Mae pob plentyn yn cael 1 treial.

### Paratoi:

- I ddechrau mae'r plant yn sefyll ar un ochr i'r lletem a'u dwy droed gyda'i gilydd.
- Ar y chwiban (neu glap), rhaid bownsio cynifer o weithiau ag y bo modd o fewn 20 eiliad.
- Dylai'r plant lanio ar y naill ochr a'r llall i'r lletem â'r ddwy droed gyda'i gilydd.
- Os yw'r plentyn yn glanio ar y lletem, nid ddylid cyfri'r bownsïad hwnnw.
- Defnyddiwch y chwiban (neu glap) i ddynodi diwedd y 20 eiliad.

### Awgrymiadau:

- Gall y plant eraill helpu i gyfrif y sgôr.
- Argymhellir eich bod yn cyfrif fesul dau h.y. 2, 4, 6, 8, 10.

### Byddwch angen:

- 3-4 Mat Speed Bounce (neu letem feddal 20cm wedi ei gwneud eich hun).
- 1 Stopwats (neu amserydd ar ffôn symudol).
- Chwiban (neu clapiwch eich dwylo).



## Neidio Fertigol

Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.

### Paratoi:

- Dylai'r disgybl sefyll â'i ochr yn erbyn wal er mwyn neidio, plygu yn y pengliniau a swingio'r breichiau'n wrth neidio'n uchel er mwyn cyffwrdd y pwynt uchaf bosib ar y wal.

### Awgrymiadau:

- Dylid neidio o safle stond gyda'u hochr yn erbyn y wal er mwyn cyffwrdd mor uchel â phosibl i fyny'r wal.
- Cyn pob naid, dylai'r disgybl sefyll gyda'i gefn, ei ben a'i sodlau yn cyffwrdd â'r wal, ac ymestyn i gyrraedd mor uchel i fyny'r wal ag y bo modd, nodwch y pwynt hwn gyda sialc.
- Mesurwch y pellter neidio o'r pwynt lle roedd y fraich wedi ei hymestyn yn llawn yn y safle sefydlog, i'r marc sialc a adawyd mor uchel ag y gallai'r disgybl neidio i fyny'r wal, i'r centimetr agosaf.

### Byddwch angen:

- Pren neu dâp mesur.
- Sialc er mwyn dipio blaenau bysedd y disgyblion i mewn iddo fel eu bod yn gadael marc ar y wal i'w fesur.
- Cadach neu glwt i lanhau'r sialc ar ôl pob disgybl.



# Paratoi ar gyfer eich Gweithgareddau



## Naid Driphlyg Stond

(Blynnyddoedd 5 a 6 yn unig)

Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.

### Paratoi:

- Rhaid i'r plant sefyll y tu ôl i'r llinell gychwyn a dechrau oddi ar un droed.
- Yna, mae'r plant yn hopian, yn camu ac yn neidio (yn glanio ar 2 droed).
- Mesurwch y naid o gefn y sawdl sy'n glanio bellaf yn ôl i'r llinell gychwyn.
- Anogwch y plentyn i gamu ymlaen ar ôl ei naid, os yw'n camu'n ôl neu'n cyffwrdd â'r mat y tu ôl iddo, nid yw'n naid.

### Awgrymiadau:

- I helpu plant i ddysgu'r sgil, dylent ddal eu coes rydd ar gyfer yr 'hop' yna gadael iddi fynd er mwyn cymryd y 'cam'

### Byddwch angen:

- Mat Naid Driphlyg Sefydlog (neu dâp mesur a matiau campfa).



## Taflu Pêl Howler/ Pêl Dennis

Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.

### Paratoi:

- Taflwch o safle sefydlog gydag un droed o flaen y llall, y tu ôl i'r llinell daflu.
- Wrth daflu gyda'r llaw dde dylai'r droed chwith fod ymlaen a'r ffordd groes i blant sy'n llaw chwith.
- Ni ddylai'r plant gamu i'r man taflu oni bai bod yr athro yn gofyn iddynt.
- Mesurwch y pellter a daflwyd i'r metr agosaf y taflwyd y bêl drosto.

### Awgrymiadau:

- Anelwch i daflu ar ongl o tua 40-45°.
- Tynnwch y fraich drwodd o'r tu ôl i'r corff yn gyflym, i helpu gyda chyflymder y tafliad.
- Anogwch y plant i osgoi camu dros y llinell daflu, gan na fyddai hyn yn cael ei gyfri'n dafliad.

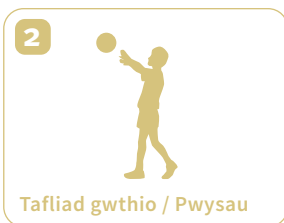
### Byddwch angen:

- 9-12 Pêl dennis / Pêl Howler (bydd hyn yn gadael i hyd at 4 plentyn gael 3 ymgais, heb fod angen mynd i nôl y peli).
- Tâp mesur
- Ardal ddiogel i daflu i mewn iddi

### Canllawiau diogelwch a beirniadu:

- Dylai un athro fod yn gyfrifol am roi gwybod i'r plant pa bryd dylid taflu a chasglu'r offer.
- Dylai un athro/cynorthwydd fesur tafliad gorau pob plentyn, ar ôl iddo/iddi gymryd pob un o'r troeon.
- Tra mae'r plant yn aros eu tro, gwnewch yn siŵr eu bod yn aros y tu ôl i linell ddiogelwch.
- Er mwyn ei gwneud yn anoddach i'r plant hŷn, defnyddiwch beli criced neu beli vortex.
- Defnyddiwch fagiâu ffa i'w gwneud yn haws i blant iau.

# Paratoi ar gyfer eich Gweithgareddau



## Taflriad gwthio / Pwysau

Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.

### Paratoi:

- Dylai'r plant fod yn sefyll a defnyddio eu dwy law i wthio pel-droed/pêl-rwyd o'u brest.
- Rhaid sefyll gydag un droed o flaen y llall. Y droed fwyaf cyfforddus ymlaen.
- Ni ddylai'r plant gamu i'r man taflu oni bai bod yr athro yn gofyn iddynt.
- Mae pellter yn cael ei fesur i'r metr agosaf y taflwyd y gwrthrych drosto.

### Awgrymiadau:

- Anelwch i daflu ar ongl o tua 45°.
- Dylid ymestyn y breichiau ac yna fflacio o'r arddyrnau o flaen y corff.
- Anogwch y plant i osgoi camu dros y llinell daflu, gan na fyddai hyn yn cyfri' fel taflriad.

### Byddwch angen:

- 9-12 Pêl droed/ Pêl rwyd (bydd hyn yn gadael i hyd at 4 plentyn gael 3 ymgais, heb fod angen mynd i nôl y peli). Gallwch ddefnyddio pêl ymarfer 1kg ar gyfer disgyblion blwyddyn 5 a 6.
- Tâp mesur
- Gofod diogel i daflu i mewn iddo

### Canllawiau diogelwch a beirniadu:

- Dylai un athro fod yn gyfrifol am roi gwybod i'r plant pa bryd dylid taflu a chasglu'r offer.
- Dylai un athro/cynorthwydd fesur taflriad gorau pob plentyn, ar ôl iddo/iddi gymryd pob un o'r troeon.
- Tra mae'r plant yn aros eu tro, gwnewch yn siŵr eu bod yn aros y tu ôl i linell ddiogelwch.



## Taflu at darged / rholio gôl

Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.

### Paratoi:

- Gan sefyll y tu ôl i'r llinell daflu, mae'r plant yn taflu 3 bag ffa at y targed agosaf ac yn gwneud yr un fath at bob targed.
- Dyfernir pwyntiau os bydd bag ffa yn cyrraedd y targed cywir. 2 bwynt = glanio yn y targed ond bownsio allan. 1 pwynt = bag ffa yn taro'r llawr ac yna'n glanio yn y targed. 1 pwynt = os yw'r bag ffa yn glanio yn y targed yn rhannol.
- Cyfunwch sgoriau pob taflriad i gael cyfanswm y sgôr.

### Awgrymiadau:

- Dylid rhoi'r goes groes i'r fraich daflu ymlaen i helpu i gydbwysu.

### Byddwch angen:

- 2-3 o setiau Taflu Targed neu 12 bag ffa/eitem addas arall a 4 targed (gellir defnyddio cylchoedd) wedi'u gosod ar 3m, 5m, 7m a 9m

### Canllawiau diogelwch a beirniadu:

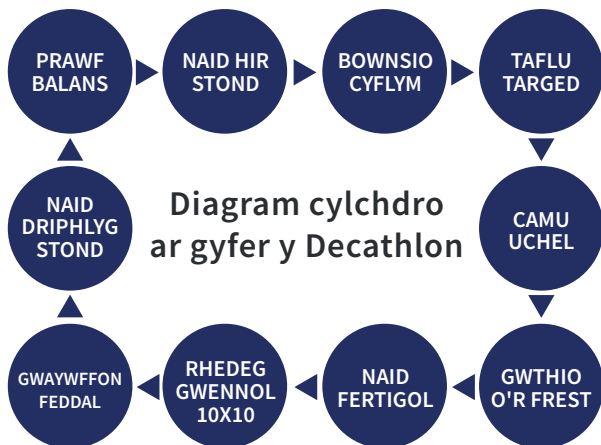
- Dylai un athro fod yn gyfrifol am roi gwybod i'r plant pa bryd dylid taflu a chasglu'r offer.
- Dylai un athro/cynorthwydd fesur taflriad gorau pob plentyn, ar ôl iddo/iddi gymryd pob un o'r troeon.
- Tra mae'r plant yn aros eu tro, gwnewch yn siŵr eu bod yn aros y tu ôl i linell ddiogelwch.

# Cyngor i sicrhau bod eich Diwrnod Mabolgampau'n mynd yn rhwydd

**Amserlen/Fformat:** Mae amrywiol ffyrdd o drefnu'r diwrnod. Gellid defnyddio amserlen a chynnal un digwyddiad ar ôl y llall, cynnal digwyddiad maes a digwyddiad rhedeg ar yr un pryd, trefnu digwyddiadau heb unrhyw amseroedd penodol, neu rota o grwpiau yn symud rhwng digwyddiadau / gorsafoedd, pa bynnag system sy'n addas i'ch ysgol chi, yn ddibynnol ar y lle, yr amser a'r bobl sydd ar gael i helpu.

Bydd angen digon o gynorthwyrwr a beirniaid arnoch i gynnal yr holl weithgareddau. Ar gyfer digwyddiadau rhedeg, fel arfer bydd angen cychwynnwr, dau wirfoddolwr ar y llinell derfyn i benderfynu ar y safleoedd a rhywun i ysgrifennu a chofnodi'r canlyniadau. Ar gyfer y cystadlaethau maes bydd dau gynorthwydd ar bob gorsaf yn ddigon. Mae'n ddoeth rhagbaratoi'r holl gynorthwyrwr / beirniaid cyn i'r cystadlu ddechrau er mwyn sicrhau eu bod yn deall y digwyddiadau'n iawn.

## 1 Decathlon Enghreifftiol



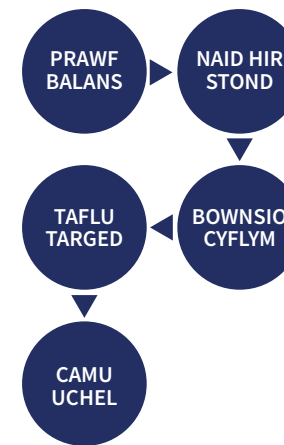
## 2 Rhaglen Fer Enghreifftiol

Amser	Digwyddiadau Trac	Bechgyn neu enethod	Digwyddiadau Maes	Bechgyn neu Merched
Cychwyn	Ras Gyfnewid Rhwystrau	Genethod	Rownd 1	
	Ras Gyfnewid Rhwystrau	Bechgyn	Naid Hir Stond	Genethod
	Ras Parau 1 + 1	Bechgyn	Naid Driphlyg Stond	Genethod
	Ras Parau 2 + 2	Bechgyn	Naid Fertigol	Genethod
	Dros/Dan	Bechgyn	Prawf Balans	Genethod
			Naid Hir Stond	Bechgyn
	Dros/Dan	Genethod	Naid Driphlyg Stond	Bechgyn
	Ras Parau 1 + 1	Genethod	Naid Fertigol	Bechgyn
	Ras Parau 2 + 2	Genethod	Prawf Balans	Bechgyn
			Rownd 2	
	Ras Gyfnewid 4 x 1 lap	Bechgyn	Taflu Eistedd	Genethod
			Gwthio o'r frest	Genethod
Gwaywffon feddal*	Bechgyn	Bownsio Cyflym	Genethod	
		Taflu Eistedd	Bechgyn	
Gwaywffon feddal	Genethod	Gwthio o'r frest	Bechgyn	
		Bownsio Cyflym	Bechgyn	
Gorffen	Ras Gyfnewid 4 x 1 lap	Genethod		

Cyflwyniadau

\*Dylai'r digwyddiadau hyn gael eu cynnal y tu allan i'r man rhedeg yn y mewnfacs

## 3 Pentathlon Enghreifftiol



# Taflen Sgôr Enghreifftiol

Os penderfynir y bydd disgyblion yn sgorio pwyntiau ar gyfer eu tîm/tŷ, chi sy'n penderfynu sawl pwynt a roddir am bob cystadleuaeth.

Efallai mai'r ffordd symlaf fyddai 1af = 4 pwynt, 2il = 3 phwynt, 3ydd = 2 bwynt a 4ydd = 1 pwynt.

Ar y tabl enghreifftiol isod, rhestrwch eich gweithgareddau yn y golofn chwith a chofnodi sgoriau cronnus wrth i chi symud trwy raglen y diwrnod.

Gallwch ofyn i rai o'r disgyblion helpu gyda'r adio er mwyn gwella eu sgiliau rhifedd.

## Taflen Sgôr Enghreifftiol:

Gweithgaredd	Pwyntiau Tŷ Coch	Pwyntiau Cronnus Tŷ Coch	Pwyntiau Tŷ Glas	Pwyntiau Cronnus Tŷ Glas	Pwyntiau Tŷ Melyn	Pwyntiau Cronnus Tŷ Melyn	Pwyntiau Tŷ Gwyrdd	Pwyntiau Cronnus Tŷ Gwyrdd
Ras Sachau Blwyddyn 4B	4	4	3	3	2	2	1	1
Ras Sachau Blwyddyn 4G	3	7	1	4	2	4	4	5
Naid Hir Stond Bl6B	1	8	4	8	2	6	3	8
Sbrint Bl3G	2	10	3	11	4	10	1	9
Sbrint Bechgyn Bl3	1	11	2	13	4	14	3	12
Taflu maen Bl5G	3	14	2	16	4	18	1	13
<b>Cyfanswm Pwyntiau =</b>		<b>14</b>		<b>16</b>		<b>18</b>		<b>13</b>
<b>Safle Terfynol =</b>		<b>3<sup>ydd</sup></b>		<b>2<sup>il</sup></b>		<b>1<sup>af</sup></b>		<b>4<sup>ydd</sup></b>

# Addasu Gweithgareddau, Gwneud eich Mabolgampau yn Fwy Cynhwysol

Yng Ngemau'r Gymanwlad, mae digwyddiadau para athletau wedi eu hintegreiddio i'r brif raglen ond yn y Gemau Olympaidd a Phencampwriaethau'r Byd caiff y para athletau eu cynnal ar wahân. Mae'n cynnig ystod eang o gystadlaethau a digwyddiadau ac mae'n agored i athletwyr gwrywaidd a benywaidd ym mhob grŵp nam cymwys.

Caiff athletwyr eu grwpio gyda'i gilydd yn ôl eu dosbarthiad ym mhob digwyddiad. Mae rhai yn cystadlu mewn cadeiriau olwyn a rhai â phrothesisau, a chaiff y rhai sydd â nam ar eu golwg gymorth gan dywysydd sy'n gweld. Cynhelir hefyd ddigwyddiadau ar gyfer athletwyr byr ac i'r rhai sydd â nam deallusol.

Gall eich Diwrnod Mabolgampau fod yn hyblyg a chynhwysol er mwyn ennyn diddordeb pob disgybl yn yr ysgol, waeth beth fo'u gallu neu anabledd. Mae'r tabl ar y dudalen nesaf yn amlinellu'r hyn y gall eich disgyblion ei wneud. Cynhwysir sbectwm o grwpiau nam er mwyn sicrhau bod pob disgybl yn cymryd rhan yn y gweithgareddau.

# Adapting Activities, Making your Sports Day Inclusive

Grŵp	Enghreifftiau o ddisgyblion a namau yn y grŵp hwn	Gwybodaeth ychwanegol	Bydd y rhan fwyaf o fyfyrwyr yn gallu gwneud y canlynol	Bydd rhai myfyrwyr yn gallu gwneud y canlynol
<b>1. Defnyddiwr cadair bŵer</b>	Athletwr gyda pharllys yr ymennydd – defnyddiwr cadair olwyn drydan – cwadriplegig – effaith ddifrifol-cymedrol ar bob braich a choes		Taflu pêl dennis / pêl howler. Slalom sbrint	Taflu pêl dennis / pêl howler.
<b>2. Defnyddiwr cadair olwyn heb bŵer neu bobl sy'n gallu cerdded â chymorth</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athletwr gyda pharllys yr ymennydd</li> <li>• Athletwr ag anaf i fadrudyn y cefn</li> <li>• Athletwyr cwadriplegig a pharaplegig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NI ALL yr atletwyr yn y grŵp hwn redeg heb gymorth (gan gynnwys ffrâm a rholiadur cerdded). Mae'n BOSIB bod modd iddynt sefyll a cherdded gyda chymorth ac mae'n BOSIB nad ydynt yn defnyddio cadair olwyn yn rheolaidd.</li> </ul>	Sbrint. Taflu pêl dennis / pêl howler.	
<b>3. Pobl sy'n gallu cerdded â nam mwy difrifol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athletwr â pharllys yr ymennydd - direol/athetoid - yn effeithio ar dair neu bedair o'r breichiau a choesau.</li> <li>• Athletwr â pharllys yr ymennydd - diplegig - yn effeithio'n weithredol ar y ddwy goes</li> <li>• Athletwr â thrychiad dwbl uwch y pen-gliniau</li> <li>• Athletwr gydag un trychiad uwch y pen-glin neu nam corfforol sy'n caniatáu symudiad tebyg</li> <li>• Athletwyr â chyflwr corachedd</li> <li>• Athletwyr dall a'r rhai sydd â nam ar eu golwg yn rhedeg gyda thywyswr</li> <li>• Athletwyr ag anabledd dysgu difrifol</li> <li>• Athletwyr byddar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae pob atletwr yn y grŵp hwn yn GALLU rhedeg heb gymorth AC EITHRIO atletwyr dall a phobl â nam ar eu golwg sydd angen cymorth gan dywyswr rhedwr.</li> <li>• Efallai y bydd angen cymorth i gyfathrebu a chymorth gweledol ar atletwyr byddar ar y llinell gychwyn e.e. baneri, ystumiau llaw neu dapio'r ysgwyddau.</li> </ul>	Sbrint. Taflu pêl dennis / pêl howler.	
<b>4. Pobl sy'n gallu cerdded â nam bach</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athletwr gyda thrychiad braich sengl neu ddwbl - neu nam corfforol sy'n caniatáu symudiad tebyg</li> <li>• Athletwr â pharllys yr ymennydd - Hemiplegig - yn effeithio'n weithredol ar un ochr.</li> <li>• Athletwr gydag un trychiad uwch y pen-glin neu nam corfforol sy'n caniatáu symudiad tebyg</li> <li>• Athletwr gyda thrychiad sengl neu ddwbl o dan y pen-glin - neu nam corfforol sy'n caniatáu symudiad tebyg</li> <li>• Athletwyr sy'n ddall neu â nam ar eu golwg nad ydynt yn rhedeg gyda thywyswr</li> <li>• Athletwyr ag anabledd dysgu cymedrol</li> <li>• Athletwyr ar y sbectrwm awtistig, gyda syndrom Asperger neu anawsterau ymddygiadol</li> <li>• Athletwyr byddar a thrwm eu clyw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gall pob atletwr yn y grŵp hwn redeg heb gymorth.</li> <li>• Efallai y bydd angen cymorth i gyfathrebu a chymorth gweledol ar atletwyr byddar a thrwm eu clyw ar y llinell gychwyn e.e. baneri, ystumiau llaw neu dapio'r ysgwyddau.</li> </ul>	Sbrint. Taflu pêl dennis / pêl howler. Naid Hir Stond	

# Gwybodaeth Bellach ac Adnoddau



## Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Paris 2024

Bydd y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd yn cael eu cynnal ym Mharis, Ffrainc yn 2024.

Bydd y Gemau Olympaidd yn cael eu cynnal rhwng 26 Gorffennaf ac 11 Awst a'r Gemau Paralympaidd yn cael eu cynnal rhwng 28 Awst ac 8 Medi. I gael mwy o wybodaeth am y Gemau, defnyddiwch y dolenni isod.

Gemau Olympaidd Paris 2024 - [Gwefan swyddogol](#)

Gemau Paralympaidd Paris 2024 - [Gwefan swyddogol](#)



## Tîm Prydain Fawr

Dilynwch y ddolen isod i adnoddau ysgolion Tîm Prydain Fawr yn y cyfnod cyn y Gemau ym Mharis.

Efallai y penderfynwch gychwyn ar daith rithwir gyda'r adnodd 'Path to Paris'.

[Get Set | Adnoddau](#)



## Milltir y Dydd

Mae Milltir y Dydd yn syml, yn rhad ac am ddim ac yn ddifyr! Mae'n rhwydd i'w gynnal ac yn ffordd o gael y plant allan o'r ystafell ddosbarth am chwarter awr bob dydd i redeg, cerdded neu olwyno ar eu cyflymder eu hunain. Mae'n gwella ffitrwydd y plant, ond hefyd yn gwella eu gallu i ganolbwyntio, eu hwyliau, eu hymddygiad a'u lles cyffredinol gan arwain at fod yn fwy ffit, iach, ac yn fwy abl i ganolbwyntio yn y dosbarth.

Milltir y Dydd - [Gwefan swyddogol](#)

# Further Information & Resources



## Blocs Cychwyn

Mae Blocs Cychwyn yn rhaglen ddifyr a chyffrous sy'n cyflwyno athletau i blant. Bydd y plant yn dysgu'r sgiliau symud allweddol sydd eu hangen ar gyfer y byd chwaraeon, mewn amgylchedd diogel a chadarnhaol, trwy gemau sydd wedi'u cynllunio i ddysgu sgiliau sylfaenol er mwyn rhedeg, neidio a thafllu.

[www.startingblocs.co.uk](http://www.startingblocs.co.uk)



## Sportshall

Mae llawer o adnoddau ar Sportshall sy'n ymwneud â chynnal eich cystadlaethau athletau Sportshall eich hun, yn ogystal ag adnoddau ar y gweithgareddau a gynhwysir a sut i'w cyflwyno.

[www.sportshall.org](http://www.sportshall.org)



WELSH ATHLETICS  
ATHLETAU CYMRU

## Athletau Cymru

Athletau Cymru yw corff llywodraethu Athletau yng Nghymru. Cewch hyd i'r wybodaeth ddiweddaraf am gystadlaethau, cyfleoedd addysg i hyfforddwy'r ac athrawon a llawer mwy!

[www.welshathletics.org](http://www.welshathletics.org) | [www.welshathletics.org/cy/events/coaching-courses](http://www.welshathletics.org/cy/events/coaching-courses)



## parkrun

Mae parkrun yn ddigwyddiad cymunedol a gynhelir am ddim lle gallwch gerdded, loncian, rhedeg, gwirfoddoli neu wyllo. Mae parkrun yn 5k ac yn cael ei gynnal bob bore Sadwrn. Cynhelir parkrun iau sy'n 2k i blant 4 -14 oed a'u teuluoedd, bob bore Sul.

[www.parkrun.org.uk](http://www.parkrun.org.uk)



# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## Ynglŷn â Gemau Olympaidd Paris

Bydd Gemau Olympaidd XXXIII yn cael eu cynnal ym Mharis o 26 Gorffennaf - 11 Awst 2024 gyda'r Gemau Paralympaidd yn digwydd o fewn ychydig wythnosau wedi hynny; 28 Awst -8 Medi. Dyma gwis difyr er mwyn dysgu am y genedl sy'n croesawu'r gemau! Mae'r atebion wedi'u cynnwys ar waelod y dudalen.

### Cwis Paris a Ffrainc:

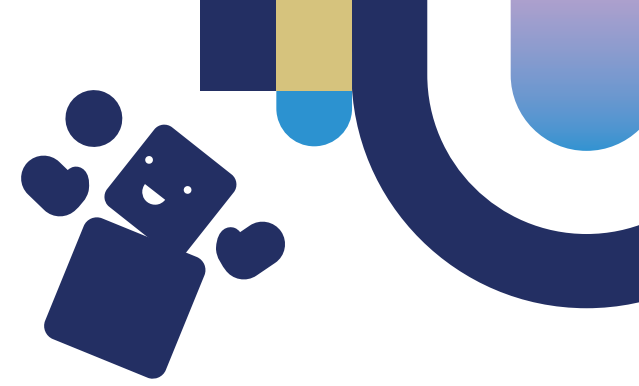
1. Ar ba gyfandir mae Ffrainc?
2. Pa afon sy'n llifo trwy Baris?
3. Ym mha flynyddoedd blaenorol mae Paris wedi cynnal y Gemau Olympaidd?
4. Enwch y tŵr enwog ym Mharis.
5. Pa 3 lliw sy'n ymddangos ar faner Ffrainc?
6. Pa wlad sy'n ffinio ar dde Ffrainc?
7. Pwy yw arlywydd Ffrainc?
8. Sawl medal aur a enillodd Ffrainc yng Ngemau Olympaidd Tokyo?
9. Beth yw arian cyfred swyddogol Ffrainc?
10. Beth yw poblogaeth Paris (hyd at y filiwn agosaf)?



Atebion Cwis Paris a Ffrainc:

1. Ewrop 2. Seine 3. 1900 a 1924 4. Tŵr Eiffel 5. Coch, Gwyn a Glas 6. Sbaen 7. Emmanuel Macron 8. 10 9. Euro 10. 2 filiwn

# Adnoddau Trawsgwricwlaidd



## Ymgorffori Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Paris yn y cwricwlwm

Helpwch Bloci i baru'r faner gywir gyda'r wlad Ewropeaidd sy'n cystadlu.

Gellir gwneud hyn fel tasg unigol neu mewn grŵp. Defnyddiwch y rhestr o wledydd i'ch arwain. Gallwch ddefnyddio adnodd ar-lein, atlas neu fap i'ch helpu i ddysgu.

 01	 02	 03	 04	 05	 06	 07	 08	 09	 10
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
 11	 12	 13	 14	 15	 16	 17	 18	 19	 20
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
 21	 22	 23	 24	 25	 26	 27	 28	 29	 30
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
 31	 32	 33	 34	 35	 36	 37	 38	 39	 40
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
 41	 42	 43	 44	 45	 46	 47	 48	 49	 50
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
 51	<input type="text"/>								

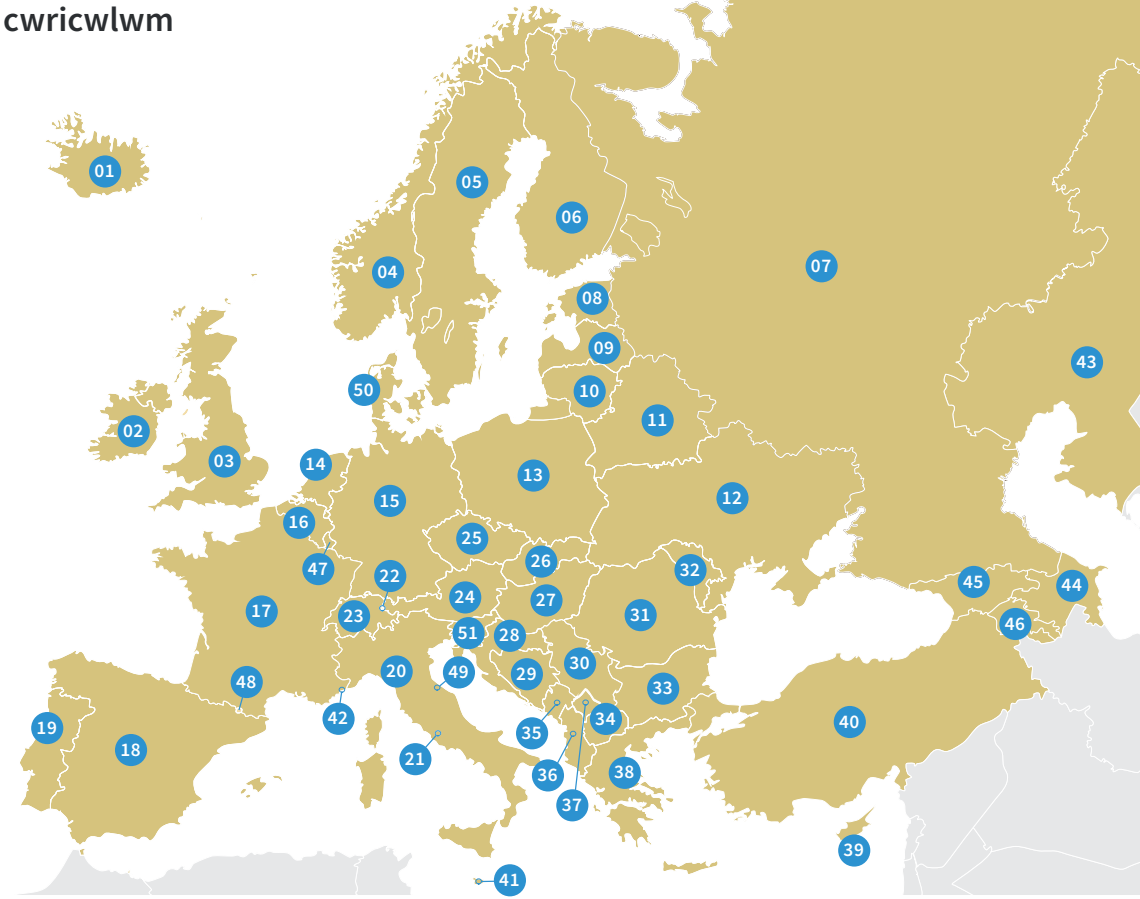
**Atebion:** Y Deyrnas Unedig, Ffrainc, Gwlad yr Iâ, Sbaen, Armenia, Twrci, Yr Almaen, Awstria, Belarws, Slofacia, Rwstia, Bwlgaria, Cyprus, Macedonia, Denmarc, Estonia, Albania, Y Ffindir, Gwlad Groeg, Malta, Hwngari, Serbia, Iwerdon, Monaco, Sweden, Yr Eidal, Kazakhstan, Dinas y Fatican, Azerbaijan, Croatia, Latfia, Gwlad Belg, Lwcsembwrg, Slofenia, Moldofa, Andorra, Bosnia a Herzegovina, Yr Iseldiroedd, Norwy, Georgia, Gwlad Fwyl, Cosofa, Portiwgal, Gwerniaeth Tsiec, Lwcsembwrg, Rwmania, Lithwania, San Marino, Wcrain, Y Swistir, Montenegro.

# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## Ymgorffori Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Paris yn y cwricwlwm

Nawr parwch y wlad i'r rhif ar y map Ewropeaidd.

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Y Deyrnas Unedig | <input type="checkbox"/> Y Ffindir       | <input type="checkbox"/> Moldofa              |
| <input type="checkbox"/> Ffrainc          | <input type="checkbox"/> Gwlad Groeg     | <input type="checkbox"/> Andorra              |
| <input type="checkbox"/> Gwlad yr Iâ      | <input type="checkbox"/> Malta           | <input type="checkbox"/> Bosnia a Herzegovina |
| <input type="checkbox"/> Sbaen            | <input type="checkbox"/> Hwngari         | <input type="checkbox"/> Yr Iseldiroedd       |
| <input type="checkbox"/> Armenia          | <input type="checkbox"/> Serbia          | <input type="checkbox"/> Norwy                |
| <input type="checkbox"/> Twrci            | <input type="checkbox"/> Iwerddon        | <input type="checkbox"/> Georgia              |
| <input type="checkbox"/> Yr Almaen        | <input type="checkbox"/> Monaco          | <input type="checkbox"/> Gwlad Pwyl           |
| <input type="checkbox"/> Awstria          | <input type="checkbox"/> Sweden          | <input type="checkbox"/> Kosovo               |
| <input type="checkbox"/> Belarws          | <input type="checkbox"/> Yr Eidal        | <input type="checkbox"/> Portiwgal            |
| <input type="checkbox"/> Slofacia         | <input type="checkbox"/> Kazakstan       | <input type="checkbox"/> Y Weriniaeth Tsiec   |
| <input type="checkbox"/> Rwsia            | <input type="checkbox"/> Dinas y Fatican | <input type="checkbox"/> Liechenstein         |
| <input type="checkbox"/> Bwlgaria         | <input type="checkbox"/> Azerbaijan      | <input type="checkbox"/> Rwmania              |
| <input type="checkbox"/> Cyprus           | <input type="checkbox"/> Croatia         | <input type="checkbox"/> Lithuania            |
| <input type="checkbox"/> Macedonia        | <input type="checkbox"/> Latfia          | <input type="checkbox"/> San Marino           |
| <input type="checkbox"/> Denmarc          | <input type="checkbox"/> Gwlad Belg      | <input type="checkbox"/> Wcráin               |
| <input type="checkbox"/> Estonia          | <input type="checkbox"/> Lwcsembwrg      | <input type="checkbox"/> Y Swistir            |
| <input type="checkbox"/> Albania          | <input type="checkbox"/> Slofenia        | <input type="checkbox"/> Montenegro           |



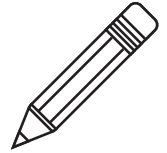
**Atebion:** 03 Y Deyrnas Unedig, 17 Ffrainc, 01 Gwlad yr Iâ, 18 Sbaen, 46 Armenia, 40 Twrci, 15 Yr Almaen, 24 Awstria, 11 Belarws, 26 Slofacia, 07 Rwsia, 33 Bwlgaria, 39 Cyprus, 34 Macedonia, 25 Gweriniaeth Tsiec, 22 Lwcsembwrg, 31 Rwmania, 10 Lithuania, 49 San Marino, 12 Wcráin, 23 Y Swistir, 35 Montenegro, 28 Croatia, 09 Latfia, 16 Gwlad Belg, 47 Lwcsembwrg, 51 Slofenia, 32 Moldofa, 48 Andorra, 29 Bosnia a Herzegovina, 14 Yr Iseldiroedd, 04 Norwy, 45 Georgia, 13 Gwlad Pwyl, 37 Cosof, 19 Portiwgal, 50 Denmarc, 08 Estonia, 36 Albania, 06 Y Ffindir, 38 Gwlad Groeg, 41 Malta, 27 Hwngari, 30 Serbia, 02 Iwerddon, 42 Monaco, 05 Sweden, 20 Yr Eidal, 43 Kazakstan, 21 Dinas y Fatican, 44 Azerbaijan, 46 Armenia, 40 Twrci, 15 Yr Almaen, 24 Awstria, 11 Belarws, 26 Slofacia, 07 Rwsia, 33 Bwlgaria, 39 Cyprus, 34 Macedonia, 25 Gweriniaeth Tsiec, 22 Lwcsembwrg, 31 Rwmania, 10 Lithuania, 49 San Marino, 12 Wcráin, 23 Y Swistir, 35 Montenegro.

# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## Ymgorffori Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Paris yn y cwricwlwm

Ymchwiliwch i ffeithiau am Ffrainc a dyluniwch faner newydd ar gyfer y wlad.

Dyluniwch eich baner eich hun ar gyfer Ffrainc



# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## Ymgorffori Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Paris yn y cwricwlwm

Defnyddiwch y cliwiau i ddod o hyd i enw'r athletwr a pha gystadlaethau trac a maes mae'r athletwyr hyn o Brydain yn cystadlu ynddynt.

Dyma restr o gystadlaethau i'ch helpu...

**Cystadlaethau trac:** 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, ras ffos a pherth 3000m, 5000m, 10,000m, clwydi 110/100m, clwydi 400m.

**Cystadlaethau maes:** Naid Hir, Naid Uchel, Naid Driphlyg, Naid Bolyng, Disgen, Taflu Maen, Gwaywffon, Taflu Morthwyl, Taflu Clwb.

**Digwyddiadau aml-gamp:** Decathlon, Heptathlon.



Enillodd fedal aur baralympaidd am ei gamp yn Tokyo. Mae'n cystadlu yng nghategori F63. Mae'r teclyn y mae'n ei daflu yn pwyso 6kg - mae hynny'n gyfwerth â thua 6 pinafal!  
**Pwy yw'r athletwr dirgel a beth yw ei gystadleuaeth?**



Enillodd fedal aur yn ei champ yng Ngemau Paralympaidd Rio 2016, a medal efydd yn Tokyo 2021. Mae ganddi bellter gorau o 44.73m.  
**Pwy yw'r athletwr dirgel a beth yw ei chystadleuaeth?**



Cymerodd 1 munud 55.88 eiliad i dorri record Prydain ac ennill medal arian yng Ngemau Olympaidd Tokyo.  
**Pwy yw'r athletwr dirgel a beth yw ei chystadleuaeth?**



Cymerodd 3 munud 29.05 eiliad i ennill medal efydd yng Ngemau Olympaidd Tokyo. Mae ei gamp yn cynnwys 3 a 3 chwarter lap o'r trac 400m.  
**Pwy yw'r athletwr dirgel a beth yw ei gystadleuaeth?**

**Atebion:** 1. Aled Davies / F63 yn saethu 2. Hollie Arnold / F46 Gwaywffon 3. Keeley Hodgkinson / 800m 4. Josh Kerr / 1500m

# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## Ymgorffori Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Paris yn y cwricwlwm

Defnyddiwch y cliwiau i ddod o hyd i enw'r athletwr a pha gystadlaethau trac a maes mae'r athletwyr hyn o Brydain yn cystadlu ynddynt.

Dyma restr o gystadlaethau i'ch helpu...

**Cystadlaethau trac:** 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, ras ffos a pherth 3000m, 5000m, 10,000m, clwydi 110/100m, clwydi 400m.

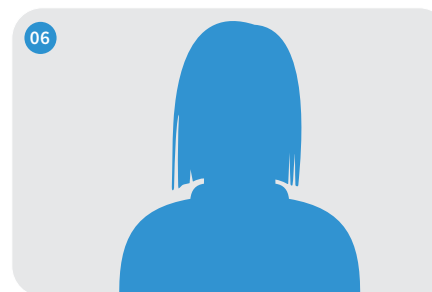
**Cystadlaethau maes:** Naid Hir, Naid Uchel, Naid Driphlyg, Naid Bolyn, Disgen, Taflu Maen, Gwaywffon, Taflu Morthwyl, Taflu Clwb.

**Digwyddiadau aml-gamp:** Decathlon, Heptathlon.



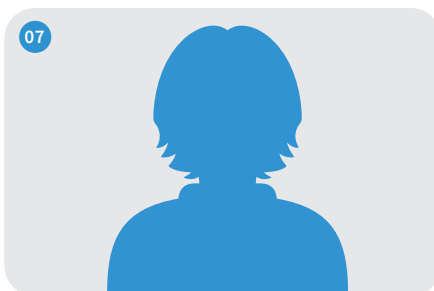
Mae ei chystadleuaeth yn gofyn defnyddio ffon hir hyblyg! Cyrhaeddodd 4.85m i ennill ei medal efydd yng Ngemau Olympaidd Tokyo.

**Pwy yw'r athletwr dirgel a beth yw ei chystadleuaeth?**



Enillodd fedal arian yn rownd derfynol y gemau Olympaidd yn Tokyo. Cymerodd 3 munud 54.50 eiliad i gwblhau ei champ.

**Pwy yw'r athletwr dirgel a beth yw ei chystadleuaeth?**



Enillodd ei 7fed medal aur Baralympaidd yn y gystadleuaeth hon yn Tokyo. Mae ei phellter yn cynnwys 2 lap o'r trac athletau.

**Pwy yw'r athletwr dirgel a beth yw ei chystadleuaeth?**



Torrodd y record baralympaidd i ennill medal aur yn ei ddigwyddiad yn Tokyo. Cyrhaeddodd ei daflad 69.52m

**Pwy yw'r athletwr dirgel a beth yw ei chystadleuaeth?**

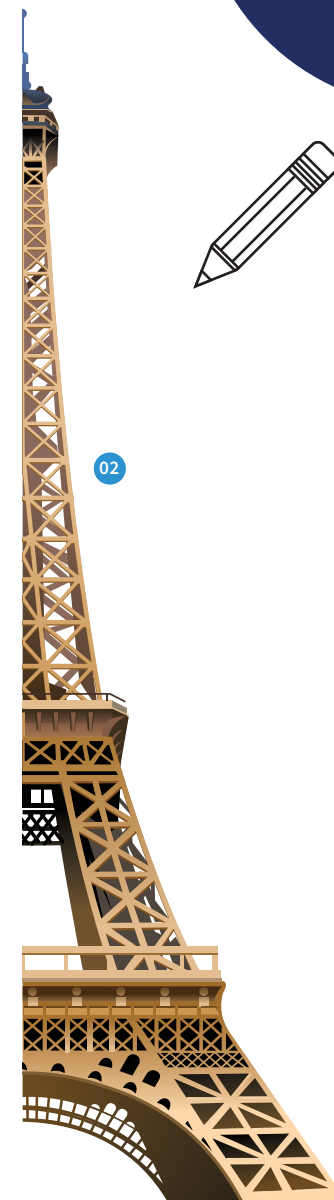
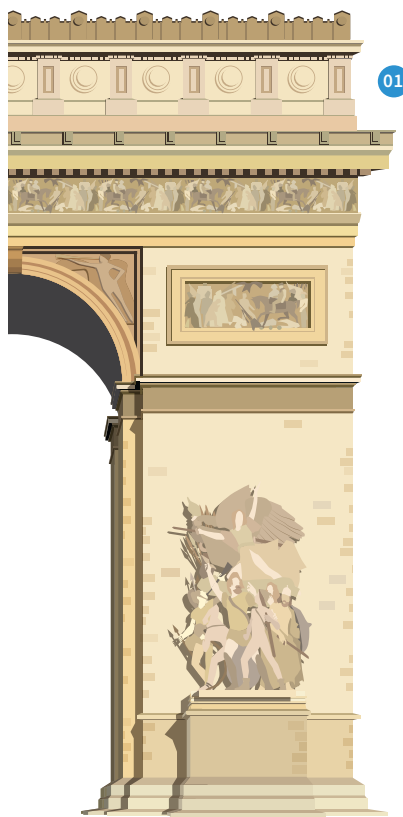
**Atebion:** 5. Holly Bradshaw / Naid bolyn 6. Laura Muir / 1500m 7. Hannah Cockroft / T34 800m 8. Dan Pembroke / F13 gwaywffon

# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

Ymgorffori Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Paris yn y cwricwlwm

Gorffennwch y lluniau.

Mae hanner Tŵr Eiffel a hanner yr Arc De Triomphe ar goll! Cwblhewch y lluniau. Cadwch at y gwir neu byddwch yn greadigol!



# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## Ymgorffori Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Paris yn y cwricwlwm

**Cyfrif Medalau!** Defnyddiwch y canlyniadau isod i ganfod pwy enillodd y medalau aur (1af), arian (2il) ac efydd (3ydd) yng Ngemau Olympaidd a Pharalympaidd Tokyo 2021:

### Rownd Derfynol 100m Dynion

Enw	Gwlad	Amser
Fred KERLEY	UDA	9.84
Lamont Marcell JACOBS	Yr Eidal	9.80
Bingtian SU	Tsieina	9.98
Andre de GRASSE	Canada	9.89
Akani SIMBINE	De Affrica	9.93
Enoch ADEGOKE	Nigeria	DNF
Ronnie BAKER	UDA	9.95
Zharnel HUGHES	Prydain Fawr	DQ

### Rownd Derfynol 100m menywod

Enw	Gwlad	Amser
Marie-Josée TA LOU	Y Traeth Ifori	10.91
Shelly-Ann FRASER-PRYCE	Jamaica	10.74
Teahna DANIELS	UDA	11.02
Mujinga KAMBUNDJI	Y Swistir	10.99
Elaine THOMPSON-HERAH	Jamaica	10.61
Daryll NEITA	Prydain Fawr	11.12
Ajla del PONTE	Y Swistir	10.97
Shericka JACKSON	Jamaica	10.76

### Naid hir T11 menywod

Enw	Gwlad	Pellter
Asila Mirzayorova	Brasil	4.91
Viktoria Karlsson	Sweden	4.55
Lorena Salvatini Spoladore	Brasil	4.77
Lahja Ishitile	Namibia	4.52
Yuliia Pavlenko	Wcráin	4.86
Janjira Panyatib	Gwlad Thai	4.32
Chiaki Takada	Japan	4.74
Silvania Costa de Oliveira	Brasil	5.00

### Taflu Disgen F64 dynion

Enw	Gwlad	Pellter
Dan Greaves	Prydain Fawr	53.56
David Blair	UDA	53.18
Egert Joesaar	Estonia	44.07
Ivan Katanusic	Croatia	55.06
Jeremy Campbell	UDA	60.22

**Atebion: Rownd Derfynol 100m Dynion:** Aur: Lamont Marcell Jacobs / Arian: Fred Kerley / Efydd: Andre de Grasse  
**Rownd Derfynol 100m Merched:** Aur: Elaine Thompson-Herah / Arian: Shelly-Ann Fraser-Pryce / Efydd: Shericka Jackson  
**Naid hir T11 Merched:** Aur: Silvania Costa de Oliveira / Arian: Asila Mirzayorova / Efydd: Yuliia Pavlenko  
**Taflu Disgen F64 Dynion:** Aur: Jeremy Campbell / Arian: Ivan Katanusic / Efydd: Dan Greaves



# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## Ymgorffori Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Paris yn y cwricwlwm

### Proffil Gwlad

Bydd athletwyr o Brydain yn cystadlu gyda'i gilydd ym Mharis fel rhan o dîm Prydain Fawr a Gogledd Iwerddon.

Yn y Gemau Olympaidd, bydd athletwyr yn cynrychioli gwledydd o bob cwr o'r byd. Dewiswch wlad neu wledydd i ymchwilio iddynt a chrëwch ffeil ffeithiau (enghraifft isod).

Gwlad	Poblogaeth	Prifddinas	Arian	Enwogion y Byd Chwaraeon	Ffaith Ddiddorol
Prydain Fawr a Gogledd Iwerddon	66 miliwn	Llundain	Punnoedd	Dina Asher-Smith, Melissa Courtney	Cynhaliodd Llundain y Gemau Olympaidd yn 2012!

Gwlad	Poblogaeth	Prifddinas	Arian	Enwogion y Byd Chwaraeon	Ffaith Ddiddorol

Gwlad	Poblogaeth	Prifddinas	Arian	Enwogion y Byd Chwaraeon	Ffaith Ddiddorol

Gwlad	Poblogaeth	Prifddinas	Arian	Enwogion y Byd Chwaraeon	Ffaith Ddiddorol

Gwlad	Poblogaeth	Prifddinas	Arian	Enwogion y Byd Chwaraeon	Ffaith Ddiddorol

Gwlad	Poblogaeth	Prifddinas	Arian	Enwogion y Byd Chwaraeon	Ffaith Ddiddorol

# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## Ymgorffori Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Paris yn y cwricwlwm

### Gwir neu Gau?

1. Mae'n anlwcus troi baguette ar ei phen i lawr yn Ffrainc.
2. Ffrainc yw'r wlad leiaf yn Ewrop.
3. Mae 37 pont ym Mharis.
4. Weithiau cyfeirir at Ffrainc fel yr hecsagon.
5. The Mouvre yw enw'r amgueddfa enwog.

### Ffrangeg

Allwch chi ychwanegu unrhyw eiriau at y tabl isod?

Saesneg	Cymraeg	Ffrangeg
Hello	Helo	Bonjour
Goodbye	Hwyl	Au revoir
Thank you	Diolch	Merci
Sorry	Ddrwg gen i	pardon
My name is	Fy enw i yw	Je m'appelle

Saesneg	Cymraeg	Ffrangeg

Atbion: 1=Gwir 2=Ffug 3=Gwir 4=Gwir 5=Ffug



WELSH ATHLETICS  
ATHLETAU CYMRU

[www.welshathletics.org](http://www.welshathletics.org)

© Copyright Welsh Athletics