

principia
MISSION

DYDDIADUR GOFOD

SAMPL



www.discoverydiaries.org/cymraeg/

GOFODWYR GWEITHGAR!

Bydd yr ymarferion egniol yma'n eich paratoi ar gyfer y gofod! Gwnewch bob ymarfer a chofnodi eich canlyniadau.

Allwch chi feddwl am ymarferion eraill i'ch helpu i baratoi ar gyfer y gofod? Lluniwch eich ymarferion eich hun a rhoi cynnig arnyn nhw gyda ffrindiau!

2. HEDFAN

Bydd angen i chi arfer hedfan yn y gofod. Gorweddwch ar eich bol ac ymestyn allan fel awyren. Allwch chi aros fel hyn am 30 eiliad?

Gallaf Na allaf

1. NEIDIWCH AM Y LLEUAD

Sawl gwaith gallwch chi neidio mewn 30 eiliad?

CANLYNIAD: _____

3. CYDBWYSEDD

Rhaid i ofodwyr gael cydbwysedd da. Pa mor hir gallwch chi sefyll ar un goes? Os ydy hyn yn hawdd, caewch eich llygaid a rhoi eich dwylo dros eich clustiau!

COES CHWITH: _____

COES DDE: _____

4. YMESTYN

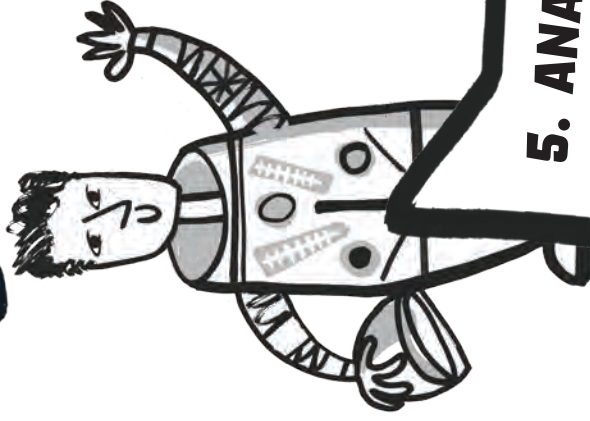
Bydd eich corff yn tyfu yn y gofod! Pa mor uchel gallwch chi gyrraedd gyda'ch dwylo yn syth uwchben eich pen?

CANLYNIAD: _____ cm

5. ANADLU

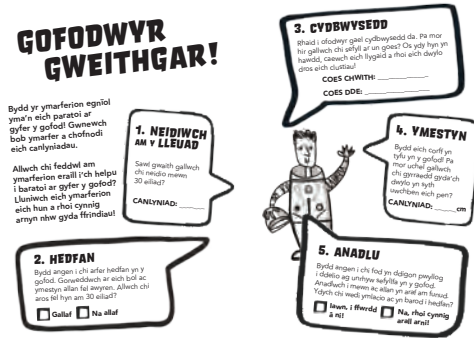
Bydd angen i chi fod yn ddigon pwyllog i ddelio ag unrhyw sefyllfa yn y gofod. Ydych chi wedi ymlacio ac yn barod i hedfan?

Iawn, i ffwrdd Na, rhoi cynnig arall arni!



Gweithgaredd 0.1: Gofodwyr Gweithgar

Cyn lansio:
Gweithgaredd 0.1
Gofodwyr
Gweithgar



Cefndir y Gweithgaredd hwn

Fe wnaeth y gofodwr ESA Tim Peake hyfforddi am bedair blynedd cyn hedfan i'r gofod. Roedd angen iddo fod yn ffit ac iach ac roedd angen iddo ddeall beth allai ddigwydd i'w gorff yn y gofod.

Cyflawni'r Gweithgaredd

Yn ystod y gweithgaredd hwn, bydd y disgyblion yn gwneud amrywiaeth o ymarferion corff: aerobig, anaerobig, cydsymud, defnyddio pwysau'r corff, cydbwysedd, cryfder craidd ac ymwybyddiaeth ofalgar. Dyluniwyd y gweithgaredd hwn i fod yn gorfforol egniol a bydd angen i'r disgyblion weithio gyda'i gilydd hefyd i gyfrif, mesur a chofnodi eu canlyniadau yn eu Dyddiadur Gofod.

1. **Neidio:** Ar y Ddaear, mae pobl yn profi effeithiau disgyrchiant fel grym cyson sy'n tynnu ar y corff dynol. Drwy neidio, rydych chi'n ceisio herio disgyrchiant. Mae gweithgareddau neidio yn weithgareddau sy'n defnyddio pwysau'r corff i helpu i adeiladu esgyrn cryf. Maen nhw hefyd yn cynyddu cyfradd y galon i wella ffitrwydd cardiofasgwlaidd.

2. **Hedfan:** Gall y disgyblion ddychmygu eu bod yn arnofio yn yr Orsaf Ofod Ryngwladol drwy ymestyn eu breichiau allan yn llydan a chryfhau eu craidd.

3. **Cydbwysedd :** Datblygu'r cyhyrau craidd ac osgo. Mae hyn yn bwysig i ofodwyr fel Tim oherwydd bydd y capsawl sy'n cludo Tim o'r Ddaear i'r Orsaf Ofod Ryngwladol - capsawl Soyuz - yn fach iawn ac mae'r daith yn un anodd iawn. Mae angen cyhyrau craidd cryf ar Tim.

4. **Ymestyn:** Gall gofodwyr dyfu hyd at ddwy fodfedd yn dalach yn y gofod gan nad oes disgyrchiant i gywasgu'r esgyrn. Ar ôl dychwelyd i'r Ddaear, byddant yn dychwelyd i'w taldra arferol. Gall y disgyblion weithio mewn paru neu dimau i fesur ei gilydd.

Yr Adnoddau sydd eu Hangen

- Ystafell ddogarth gyda digon o le ar y llawr neu le yn yr awyr agored. Bydd angen ardal sy'n ddigon mawr i'r holl ddisgyblion orwedd i lawr gyda'u breichiau ar led.
- Stopwatshis neu amserydd (ar gael ar-lein)
- Ffyn metr neu brennau mesur

Dolenni Defnyddiol

Ewch i discoverydiaries.org/astronaut-workout/ i weld a lawrlwytho gwybodaeth ychwanegol allai fod yn ddefnyddiol i gynllunio a chyflawni'r wers hon, fel atebion, fideos, dolenni i'r cwricwlwm a chyflwyniadau PowerPoint.

5. **Anadlu:** Gall llawer o bethau fynd o chwith yn y gofod, felly mae'n hanfodol bod gan ofodwyr feddyliau cryf ac iach. Mae angen iddynt allu delio â phroblemau mewn modd effeithlon, heb gynhyrfu. Drwy'r ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar hwn, bydd y plant yn canolbwyntio eu meddyliau er mwyn iddyn nhw, hefyd, allu datrys unrhyw broblem. Gofynnwch i'r disgyblion eistedd yn gyfforddus, gyda'u llygaid ar gau. Wrth iddynt anadlu i mewn ac allan, gofynnwch iddynt ddychmygu bod eu hanadl yn bêl o wres sy'n symud drwy eu corff, yr holl ffordd i lawr ac allan drwy eu coesau.

Cwestiynau ar gyfer y Dosbarth

- Pam bod angen i ofodwyr fod yn iach?
- Pam bod angen i ofodwyr gael meddwl iach?
- Pa ran o'r corff ydych chi'n ei defnyddio wrth i chi wneud ymarfer corff?
- Ydych chi'n gallu ymchwilio i'r ymarferion wnaeth Tim yn ystod ei hyfforddiant?

Syniadau ar gyfer Gwahaniaethu

Cymorth:

- Fel dosbarth, trafodwch yr offer gwahanol y gallwn ni eu defnyddio i fesur amser a hyd. Pa offer sy'n briodol pryd a pham?

- Fel dosbarth, trafodwch sut gellid addasu'r ymarferion i gefnogi disgyblion AAA. Yna ewch ati i gyflawni'r gweithgaredd gan integreiddio'r addasiadau hynny, er mwyn i bob disgybl allu cymryd rhan.

Her:

- Gofynnwch i'r disgyblion drosi mesuriadau yn fetrau, centimetrau a milimetrau.
- Ydy'r disgyblion yn gallu ymchwilio a chreu eu hymarferion corff eu hunain?



Oes gennych
chi nodiadau?
Ysgrifennwch
nhw yma!
