

# Beicio

Mae gan Feicio'r Gymanwlad bedwar categori - Beic Mynydd, Ras Ffordd, Llwybr Amser a Thrac Trac a Phara. Rydyn ni'n mynd i gael hwyl gyda Beicio gan ei fod yn weithgaredd gwych i ddatblygu cyhyrau'r coesau a chryfhau'r esgyrn bach. Bydd ymarfer corff parhaus yn helpu i adeiladu stamina a gwella gweithrediad calonnau'r plant. Bydd hefyd yn cynyddu eu cydsymudiad a'u balans. Mae reidio beic yn rhywbeth y dylai pob plentyn gael tro arno felly beth am roi tro ar rai o'r syniadau hyn.

## Cwrs Rhwystr Beic

Ar gyfer y gêm hon, defnyddiwch sialciau mawr i greu lôn igam ogam. Gwnewch y lôn mor llydan ac mor hir ag y gallwch. Y tu allan i'r llinell sialc, tapiwch falw̄ns i'r ddaear. Nod y gêm yw bod y chwaraewyr yn reidio mor gyflym ag y gallen nhw ar hyd y lôn heb fynd y tu allan iddi na malu unrhyw un o'r balw̄ns.

## Bowlio Beic:

Defnyddiwch boteli dŵr mawr, gwag wedi'u haddurno gyda chylchoedd Olympaidd a'u gosod fel sgitls. Y syniad yw bod y beiciwr yn anelu am y poteli a chnocio cymaint drosodd ag mae'n gallu. Bydd hynny'n eu dysgu i reidio mewn llinell syth a sut i anelu eu beic at gyfeiriad penodol. **Sgiliau + hwyl ffantastig = ennill llwyr!** Gallwch osod hyn fel ras gyfnewid neu gystadleuaeth rhwng grwpiau o blant.

## Chwarae Esgus bod yn Fecanig Beic

Casglwch ychydig o offer y mae mecaneg yn eu defnyddio fel arfer, gan gynnwys pecyn trwsio pynjar - mae tâp cryf yn gwneud clwt trwsio da. Ceisiwch gael pwmp teiars. Bydd y plant wrth eu bodd yn esgus pwmpio, trwsio pynjars a thrwsio'u beiciau. Defnyddiwch yr amser hwn i sôn am sut mae'n bwysig gofalu am eu beiciau. Cyflwynwch sesiwn olchi beiciau a threfnu pibell ddŵr, brwsys a dŵr a sebon.

**Gallwch hyd yn oed ychwanegu ychydig o daseli Olympaidd ar gyn y beiciau**



**Ceisiwch gael hwyl gyda rhwystrau naturiol os yn bosibl. Gosodwch gwrs rhwystrau gan ddefnyddio coed, bryniau, llwybrau cul, troellog neu domeni o faw i ychwanegu ychydig o her. Mae'r plant angen teimlo gwrthsafiad llethr a'r gwahanol wynebau megis glaswellt, mwd a phyllau!**