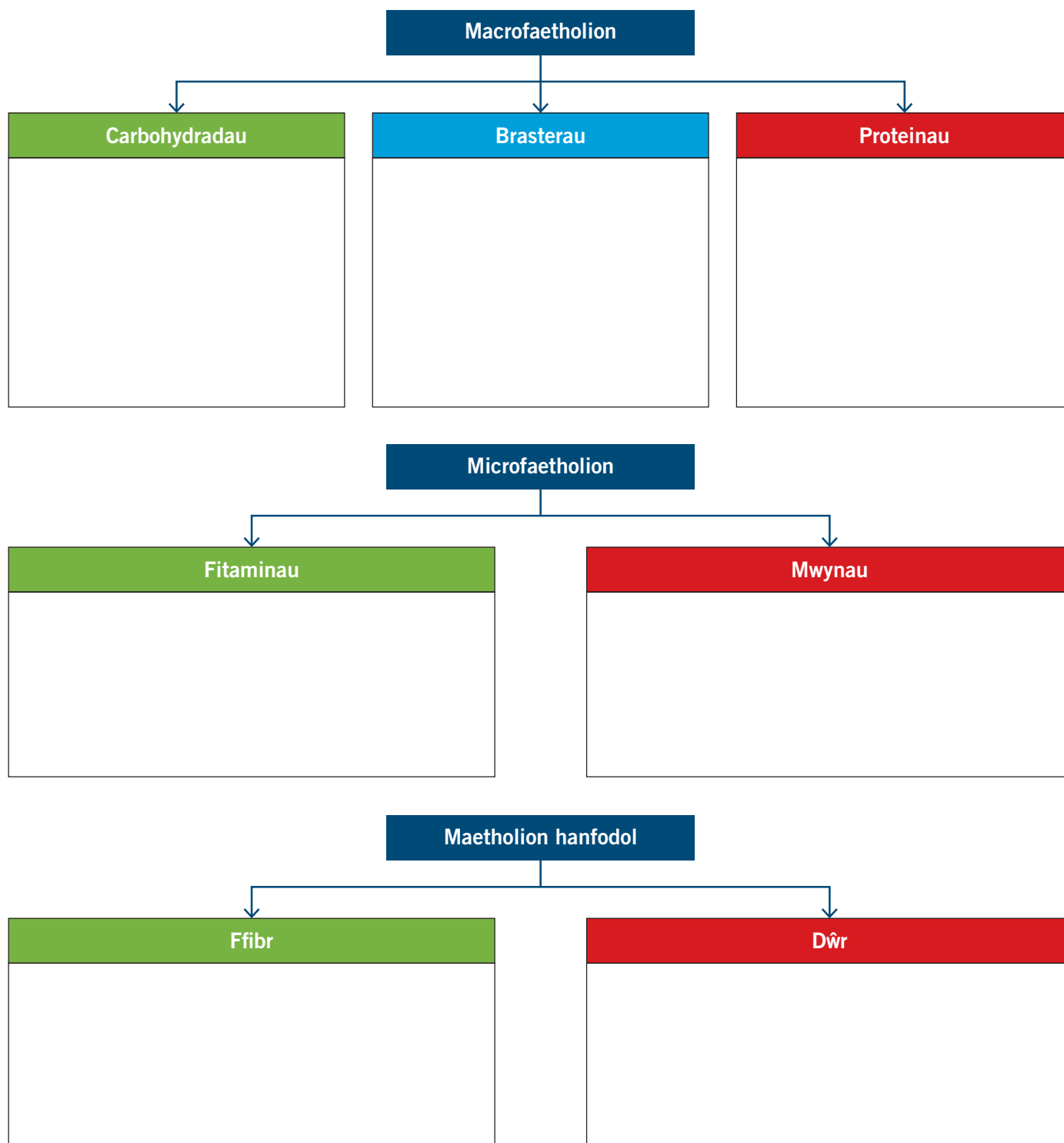
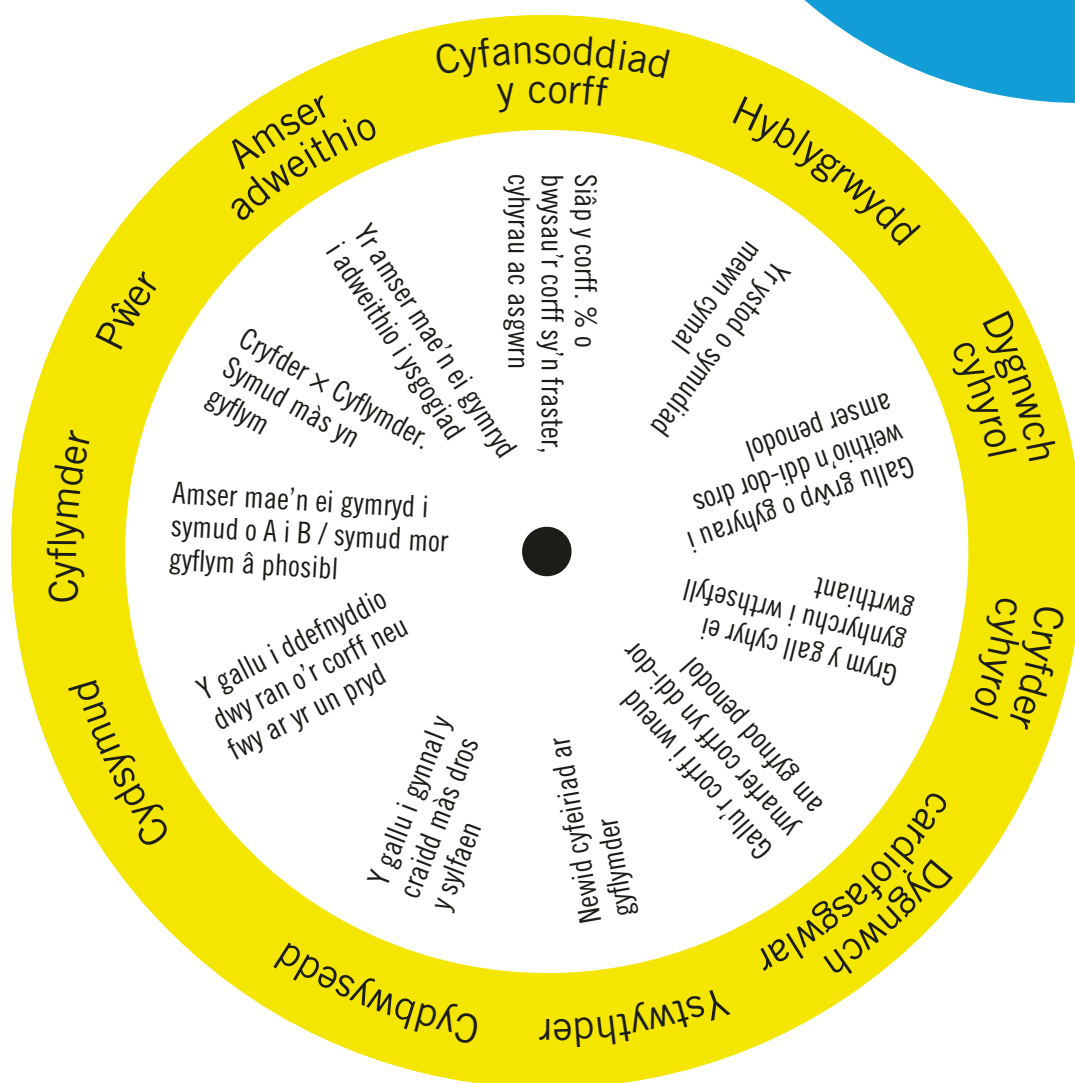
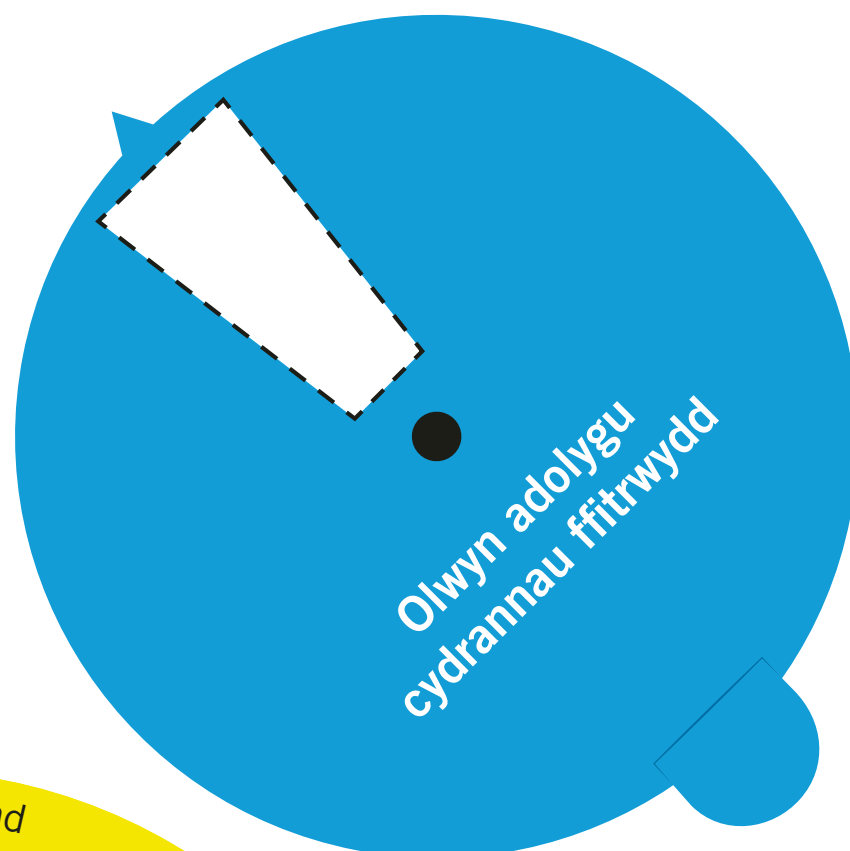


Gallwch chi lawrlwytho'r atodiadau hyn o <https://www.illuminatepublishing.com/product/cbac-tgau-addysg-gorfforol>

Atodiad 1.1 Mat Adolygu – Ymchwiliad Ymarferol



Atodiad 1.2 Olwyn Adolygu – Ymchwiliad Ymarferol



Atodiad 1.3 Sesiwn Ymarfer – Ymchwiliad Ymarferol

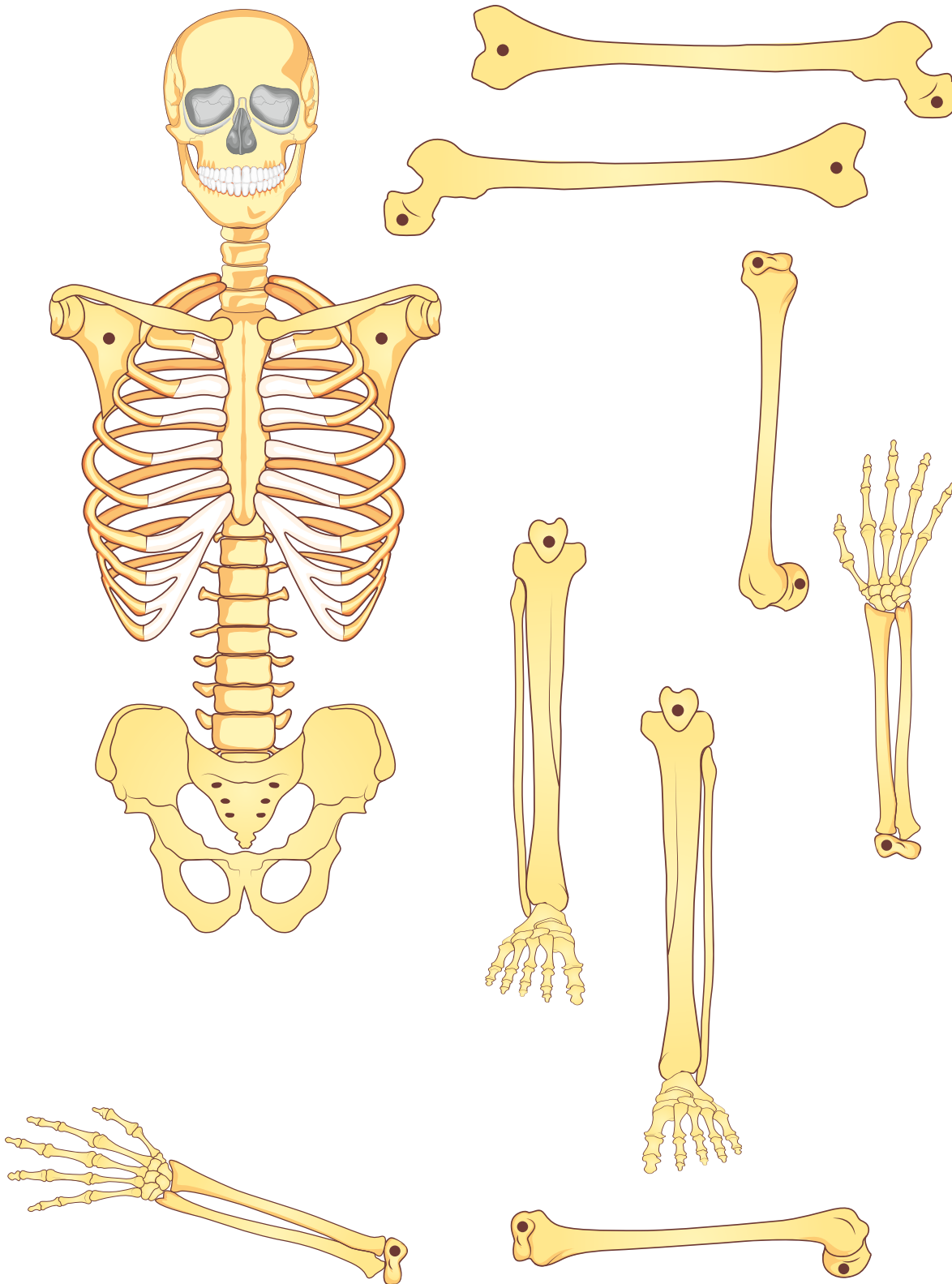
Math o ymarfer:	
Ynglŷn â'r dull ymarfer hwn:	
Fy ymarfer(ion) corff:	
Cyfarpar:	
Disgrifiad o'r sesiwn: Beth wnaethoch chi? Oedd hyn yn aerobig neu'n anaerobig yn bennaf? Pa gydran ffitrwydd wnaethoch chi ei datblygu?	
Manteision y dull ymarfer hwn:	
Anfanteision y dull ymarfer hwn:	
Chwaraeon neu weithgareddau mae hwn yn addas ar eu cyfer:	

Atodiad 1.4 Cynllun Cynhesu – Ymchwiliad Ymarferol

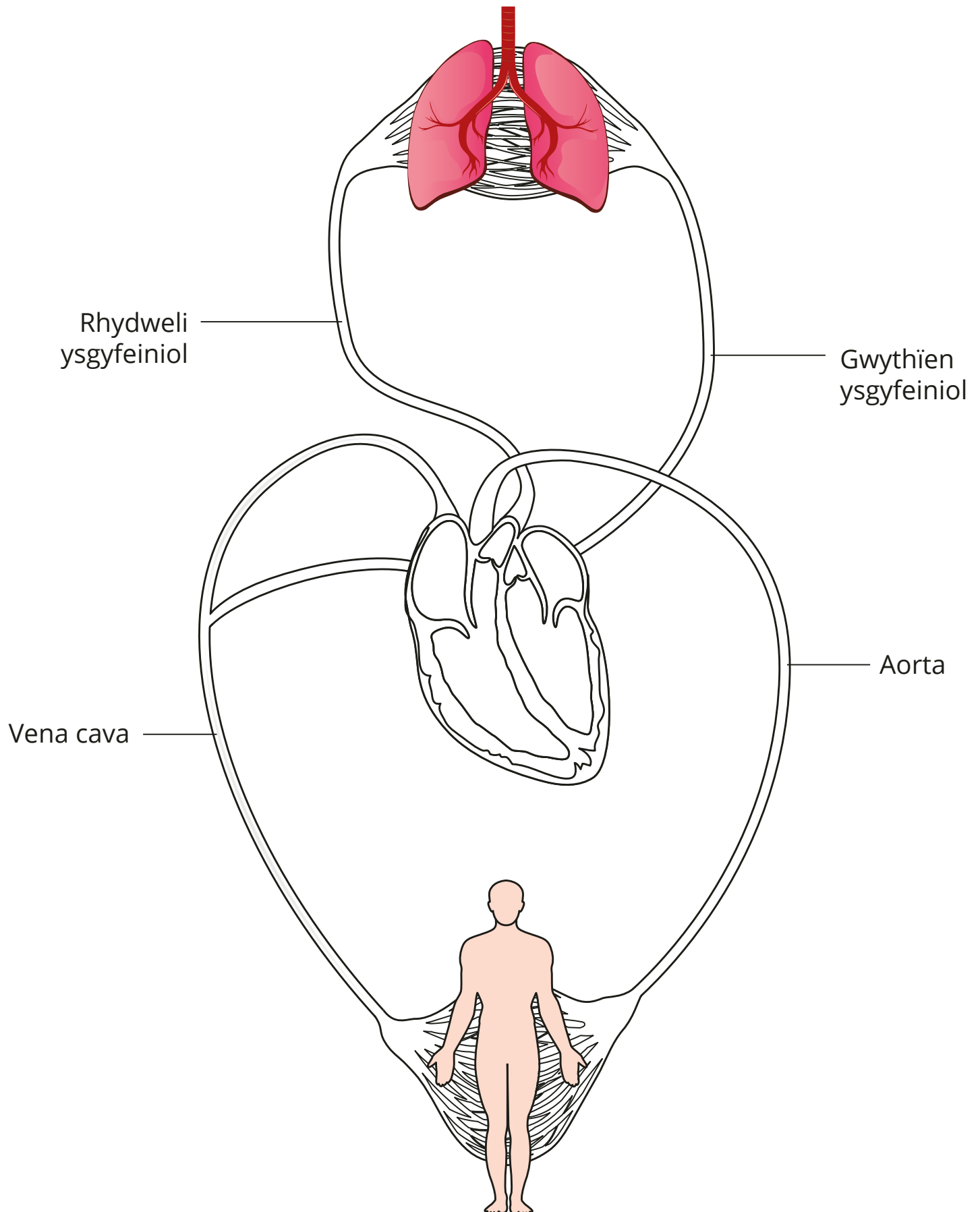
Prif weithgaredd _____

Cyfnod cynhesu	Enghraifft	Pam?
Codi cyfradd curiad y galon		
Symudedd/ymestyn		
Gweithgaredd yn seiliedig ar sgiliau		

Atodiad 2.1 System Sgerbydol – Ymchwiliad Ymarferol



Atodiad 2.2 Systemau Cylchrediad – Ymchwiliad Ymarferol

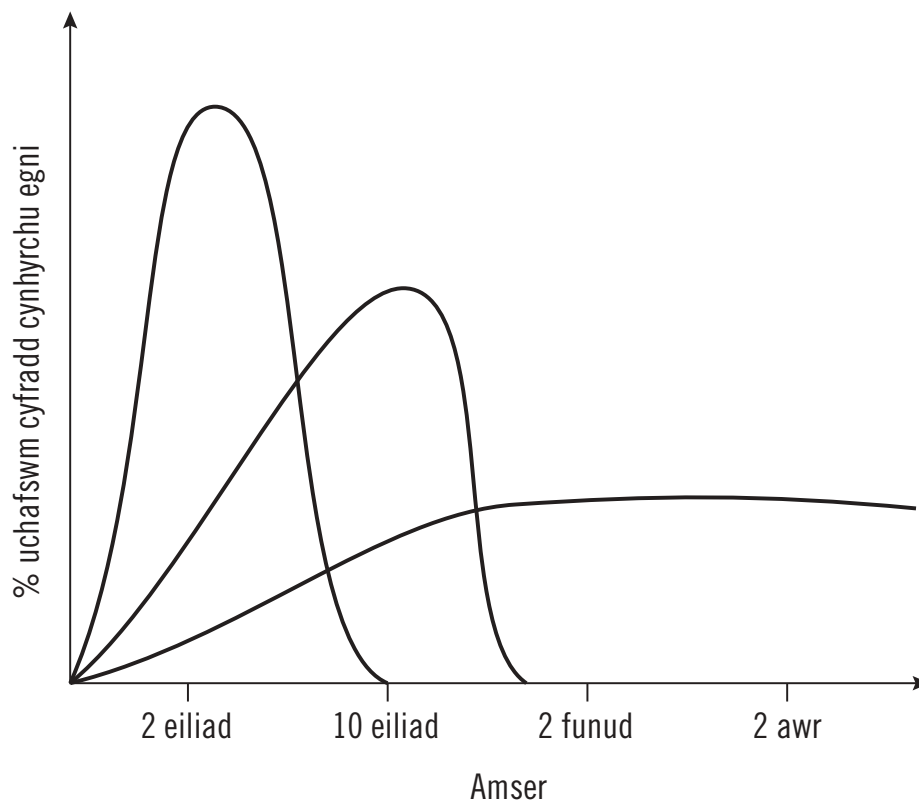


Atodiad 2.3 Continwwm Egni – Ymchwiliad Ymarferol

Tasg	Sylwadau
Sbrintio am ddeg eiliad	
Sbrintio am 90 eiliad	
Rhedeg yn ddi-dor am ddeng munud	

Myfyriwch ar y gweithgaredd ymarferol ac yna labelwch ac amlygwch y llinellau canlynol ar y graff:

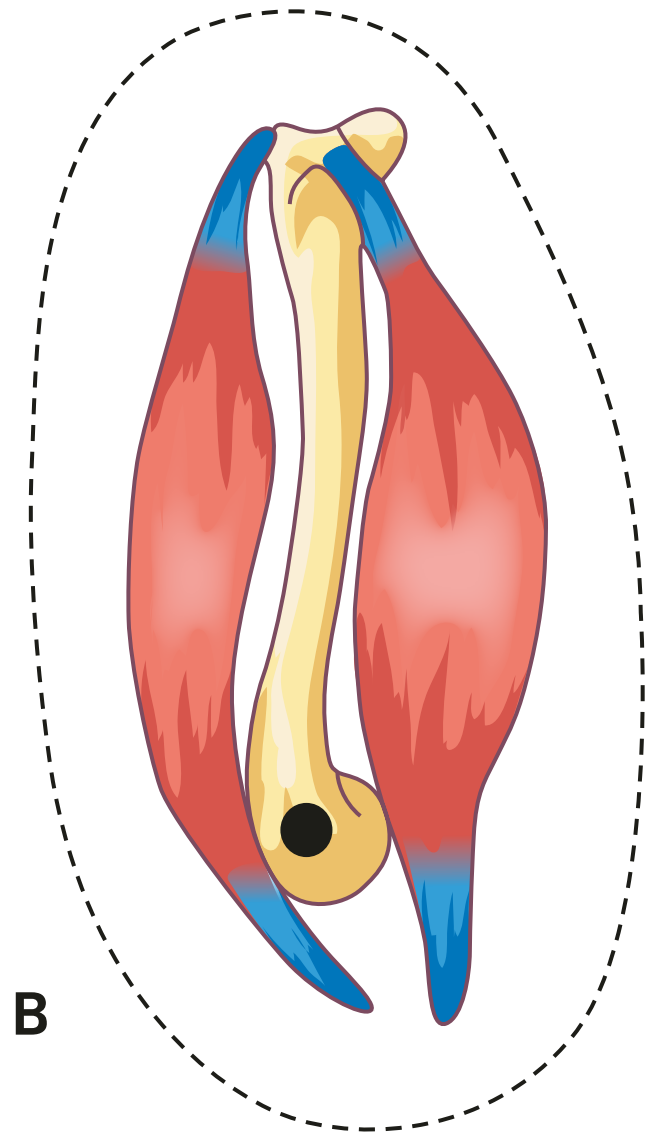
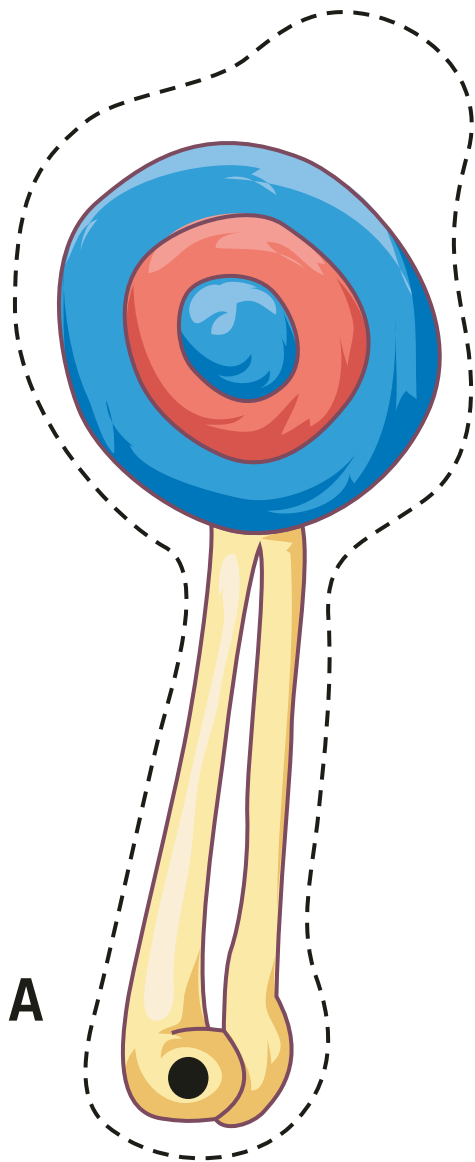
- › Labelwch y system ATP-CP a'i hamlygu mewn lliw **gwyrdd**.
- › Labelwch y system asid lactig a'i hamlygu mewn lliw **glas**.
- › Labelwch y system aerobig a'i hamlygu mewn lliw **coch**.



Atodiadau

Pennod 3

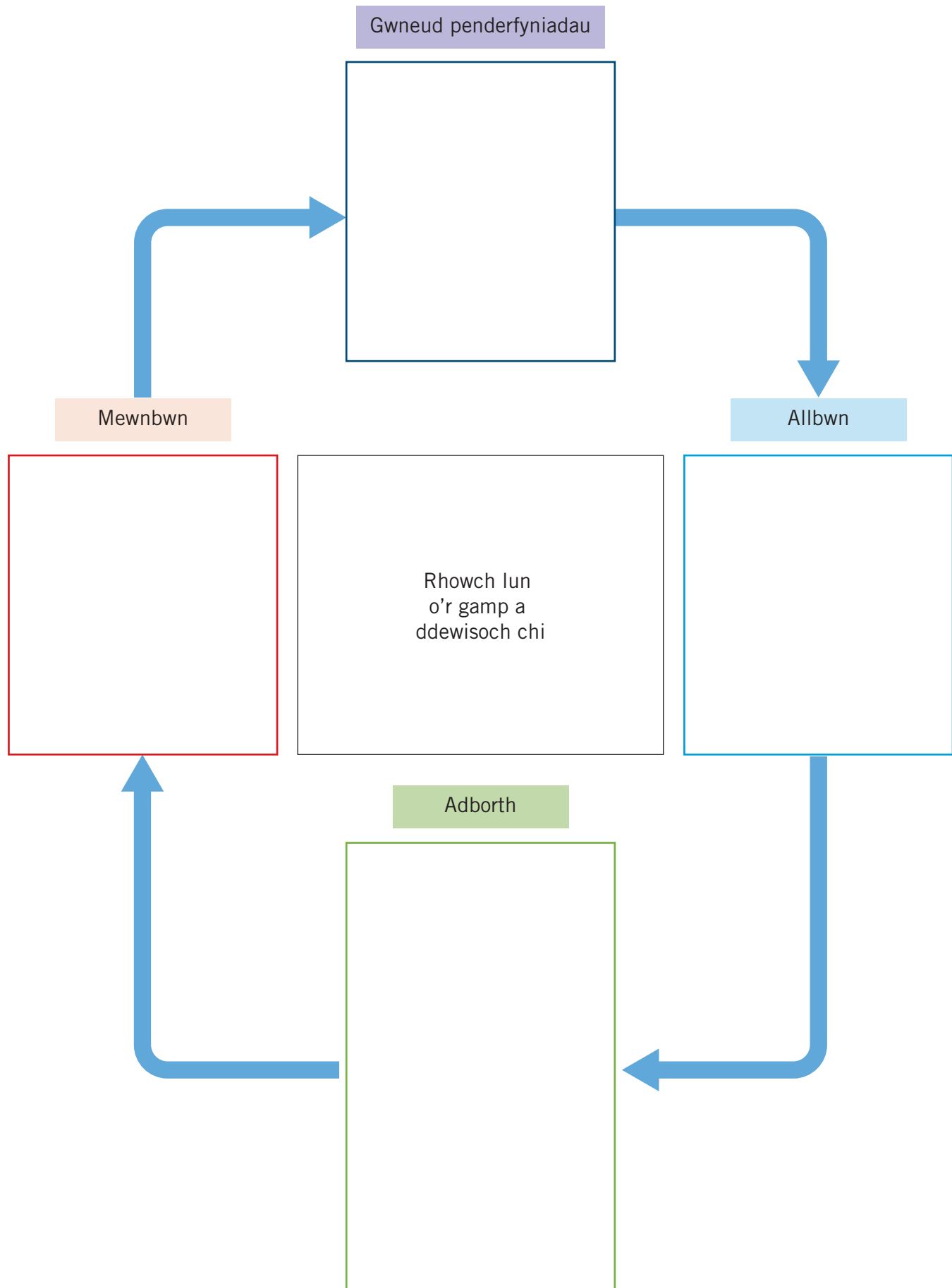
Atodiad 3.1 Model Cyhyr Gwrthweithiol – Ymchwiliad Ymarferol



Atodiad 4.1 Targedau SMART – Ymchwiliad Ymarferol

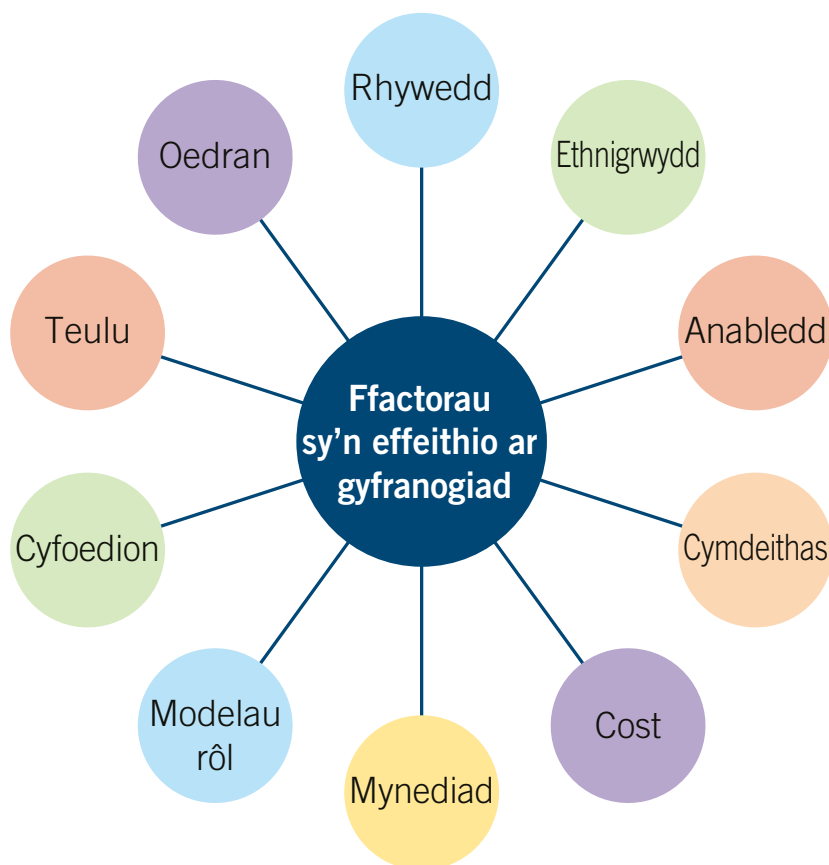
<i>Nod</i>		
<i>S</i>	<i>Penodol</i>	
<i>M</i>	<i>Mesuradwy</i>	
<i>A</i>	<i>Cytunedig</i>	
<i>R</i>	<i>Realistig</i>	
<i>T</i>	<i>Cyfnodol</i>	

Atodiad 4.2 Model prosesu gwybodaeth – Ymchwiliad Ymarferol



Atodiad 5.1 Ffactorau sy'n effeithio ar gyfranogiad – Ymchwiliad Ymarferol

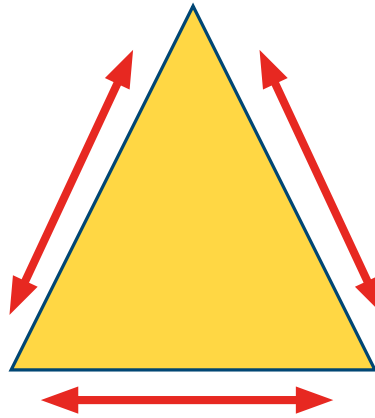
Gan ddefnyddio'r diagram corryn isod, disgrifiwch sut mae pob un o'r ffactorau yn dylanwadu neu wedi dylanwadu ar eich cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol.



Dylanwadau ar fy nghyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol:

Atodiad 5.2 Masnacheiddio mewn Chwaraeon: Triongl Aur – Ymchwiliad Ymarferol

Gwylwyr chwaraeon



Y cyfryngau

Busnes/nawdd