**Templed Gwersi**

**Beth sy’n digwydd i’ch calon pan yn ymarfer corff?**

|  |  |
| --- | --- |
| **MDaPh: Gwyddoniaeth a Thechnoleg** | |
| **4 Diben: dysgwyr uchelgeisiol, galluog** | |
| **HsB:** Mae bod yn chwilfrydig a chilio am atebion yn hanfodol i ddeall a rhagfynegi ffenomenau | **DD:** Rwy’n gallu nodi cwestiynau y mae modd eu hymchwilio’n wyddonol, a gallu awgrymu dulliau ymholi addas.  Rwy’n gallu awgrymu canlyniadau ar sail fy ngwaith ymchwil.  Rwy’n gallu gwerthuso dulliau er mwyn awgrymu gwelliannau. |
| **NyW:** | |
| **Cyflwyniad:**  Trafodwch:  Beth yw ein calon?  Beth mae’n ei wneud?  Pam bod angen i ni ei gadw’n iach?  Efallai bydd un o’r rhain yn addas i gyflwyno’r pwnc:  [Operation Ouch! – Science Live Lesson - BBC Teach](https://www.bbc.co.uk/teach/live-lessons/articles/zp3r8p3)  <https://www.youtube.com/watch?v=GMBSU-2GK3E>  [KS2 Science: How our circulatory system keeps us alive - BBC Teach](https://www.bbc.co.uk/teach/class-clips-video/articles/zhf76v4#:~:text=You%20can%20find%20out%20your,higher%20or%20lower%20than%20that)  Mae ein cyfradd calon yn newid wrth i ni wneud gwahanol weithgareddau trwy gydol y dydd ac i gadw ein calon yn iach mae’n rhaid i ni ei ymarfer yn rheolaidd fel unrhyw gyhyr arall | |
| **Prif:**  Dilynwch un o’r ymchwiliadau isod neu defnyddiwch weithdai XL Wales neu trefnwch eich fersiwn eich hun i:   * mesur a chofnodi eich cyfradd calon wrth orffwys * ymarfer corff am amser penodol * ailadrodd y mesuriadau a chofnodi * amrywio dwyster yr ymarfer i weld pa effaith y mae'n ei gael ar eich cyfradd calon   [Heart Rate Investigation for Kids](https://www.science-sparks.com/heart-rate-investigation/)  [Heart Rate Activity (teacher made) - Twinkl](https://www.twinkl.co.uk/resource/ca2-sc-29-heart-rate-activity)  [Heart Rate Investigation](https://www.stem.org.uk/resources/elibrary/resource/479984/heart-rate-investigation) | |
| **Diweddglo:**  Allwch chi lunio un frawddeg i ddisgrifio beth sy'n digwydd i'ch calon pan fyddwch chi'n gwneud ymarfer corff gan ddefnyddio'r eirfa rydych chi wedi'i dysgu yn yr uned hon?  **Estyniad:**  Allwch chi drosi eich mesuriadau mewn i graff? | |
| **Gwefannau defnyddiol:**  **XL Wales:** Gweithdy arbennig ar fesur curiadau y galon (Does dim wefan ond fedrwch chi cysylltu â Julie via Facebook)  **Cyswllt i unedau eraill:**  Ffitrwydd Paffio  Cylchedd Paffio  Sgipio | |