



Cyflymder Afon

Yr offer sydd ei angen

- Clipfyrddau
- Stopwatshis
- Paent pydradwy (dewisol)
- Offer diogelwch yn y dŵr - cortyn fflat a chymorth arnofio

Cyn cyrraedd yr afon

1. Cyflwynwch afonydd fel modd o ymledu rhywogaethau ymledol drwy wledydd. Mae'r gweithgaredd hwn yn dangos pa mor gyflym y gall hyn ddigwydd.
2. Chwiliwch am leoliad sy'n cynnig mannau diogel da i ddechrau a gorffen y ras lle gellir gweld yr afon yn hawdd. Mae pontydd yn gwneud hyn yn llawer haws.

Wrth yr afon

1. Eglurwch bwysigrwydd diogelwch dŵr. Gofynnwch i'r dosbarth chwilio'r ardal i gasglu ffyn o siapiau a meintiau tebyg. Cefnogwch y dysgwyr i fesur pellter o 10m neu 20m i lawr yr afon. Dyma'r pwynt cofnodi.
2. Rhannwch y dosbarth yn ddau grŵp. Mae hanner y dysgwyr yn dechrau i fyni'r afon (ar bont os oes modd).
3. Mae hanner arall y dysgwyr yn mynd at y pwynt cofnodi i lawr yr afon gyda stopwatshis. Wedi i'r athro gyfrif i lawr, gofynnwch i'r dysgwyr ollwng y ffyn i'r dŵr a dechrau'r stopwatshis.
4. Bydd y stopwatshis yn stopio cyn gynted ag y bydd y ffyn yn pasio'r dysgwyr. Bydd y grwpiau'n cael eu cyfnewid, a'r arbrawf yn cael ei ailadrodd nifer o weithiau. Gellid defnyddio paent pydradwy i liwio'r ffyn yn ôl côd, ac yna rhannu'r dosbarth yn dimau gyda phob tîm yn mesur eu lliw nhw'n unig.
5. Gellir gwneud hyn yn yr ystafell ddosbarth. Mae'r amseroedd cyfartalog yn cael eu cyfrifo o'r holl rediadau. Yna, gallai'r dysgwyr ddefnyddio'r wybodaeth hon i weithio allan pa mor hir y byddai pethau'n ei gymryd i deithio o drefi penodol i lawr i'r môr neu o un dref i'r llall, ac ati. Gellir naill ai rhoi'r pellteroedd i'r dosbarth neu gallai grwpiau ddefnyddio mapiau i fesur y pellteroedd eu hunain.