Sgiliau Beicio

Beics Antur

Antur Waunfawr

Mae beicio yn **hwyliog** yn ogystal â **buddiol.** Dyna pam y dylid annog pob plentyn i reidio beic o **oedran cynnar.**

Wrth gyflwyno gweithgaredd iach fel beicio i blant o oedran ifanc, gall ddatblygu'n hawdd i fod yn **hobi** yn y dyfodol.

Mae cael plant i feicio yn ifanc yn eu helpu i ddatblygu sgiliau bywyd pwysig gan gynnwys **cydsymud** a **chydbwysedd**. Gall hefyd wella perthnasoedd, hybu **hyder** a meithrin **annibyniaeth**.

Pam beicio?

Nid yn unig mae'n eu helpu i dyfu'n **gorfforol**, ond mae hefyd yn caniatáu iddynt dyfu'n **feddyliol ac emosiynol.**

Cyfrannu at ddyfodol **gwyrddach**.

Cefnogi uchelgais amgylcheddol ehangach **Sero Net** Llywodraeth Cymru a'r DU.

Mae beicio'n chwarae rhan bwysig yn **natblygiad plant**. O ennill cryfder i'r gallu i wneud penderfyniadau.

Antur Waunfawr

Datblyiad corfforol

- Pan mae plant yn dysgu beicio, maent yn datblygu **cyhyrau** eu corff cyfan.
- Mae beicio yn gysylltiedig ag **iechyd esgyrn** a chryfder mewn plant.
- Mae beicio yn helpu i ddatblygu **ysgyfaint a chalon** plant.
- Mae cyfradd **curiad calon** plant yn codi wrth iddynt ddatblygu eu sgiliau beicio ac yn adeiladu eu **stamina.** Gall hyn fod yn dda ar gyfer rheoli pwysau.

Lles Emosiynol

- Gall reidio beic fod yn **therapiwtig**. Mae'n helpu i **leddfu straen**, cadw ffocws a chynyddu hapusrwydd.
- Mae'r plant yn dod yn **annibynnol** ac, o ganlyniad, yn magu **hunanhyder**.
- Mae reidio beic yn helpu plant i fod yn ymwybodol o'u cyrff a'u **hamgylchedd**. Mae'n eu gwneud yn atebol ac yn gyfrifol.
- Mae llif y gwaed i'r ymennydd yn cynyddu wrth i blant bedlo. Felly, mae eu hymennydd yn aros yn iach. O ganlyniad, mae plant sy'n reidio beic yn rheolaidd yn tueddu i **berfformio'n well yn y dosbarth.**

Yr Amgylchedd

- Mae beicio'n **dda i'r amgylchedd** gan ei fod yn fath o gludiant **di-lygredd**.
- Hyrwyddo Deddf Teithio Llesol.
- Cefnogi uchelgais amgylcheddol ehangach Sero Net Llywodraeth Cymru a'r DU.
- Mae **arferion teithio da** a ddysgir yn ifanc yn para am oes.
- Os yw plant yn hoff o feicio yn yr awyr agored, maent yn dysgu **cysylltu â natur** a’r amgylchedd.
- Mae beicio'n golygu mwy o awyr iach a **Fitiamin D**, a hybu diddordeb plant yn yr awyr agored.

Antur Waunfawr

Pam gweithio efo Beics Antur?

Mae **Beics Antur** yn rhan o **Antur Waunfawr**, menter gymdeithasol flaenllaw sydd yn cynnig cyfleoedd iechyd a llesiant, hyfforddiant a gwaithi unigolion ag anableddau dysgu yn y gymuned leol.

Er mwyn sicrhau nifer o ffrydiau incwm a phrofiadau amrywiol i unigolion, mae gan yr Antur nifer o fusnesau llewyrchus cynaliadwy gan gynnwys **Beics Antur**, ac fe gaiff yr holl elw ei ail-fuddsoddi yn y gwasanaeth ac yn y gymuned.

Sefydlwyd **Beics Antur** ym Mehefin 2021, a rydym yn hurio, trwsio a gwerthu beics gan gynnwys hurio beics addasedig megis rhai ochr yn ochr.

Sgiliau Beicio

Mi fydd prosiect Sgiliau Beicio gyda Beics Antur yn;

- Galluogi pob plentyn i gael cyfle i ddysgu sgiliau a technegau beicio mewn awyrgylch saff
- Codi hyder plant ar gefn beic
- Cyfarch nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol

Cymhwysterau

Lefel 1 mewn hyfforddi beicio

Mae gennym staff â chymhwyster hyfforddi lefel 1 drwy Beicio Cymru, ac rydym yn gallu cynnig rhaglen sgiliau beicio cynhwysfawr wedi'w deilwra i anghenion pob ysgol a dosbarth.

Mae hyfforddwyr sy'n cwblhau'r dyfarniad Lefel 1 mewn hyfforddi beicio yn llwyddiannus yn gymwys i gynllunio, cyflwyno a gwerthuso sesiynau gweithgaredd beicio sydd wedi'w paratoi ymlaen llaw i grwpiau o oedolion neu blant yn yr amgylchedd hyfforddi lefel 1.

Mae'n cymhwyso dysgwyr i hyfforddi technegau trin beiciau, beicio craidd a reidio grŵp i ddechreuwyr, grwpiau gallu canolradd neu gymysg.

Cwrs trin beics lefel 1 + 2 City & Guilds

Mae gan ein Uwch Swyddog beics a swyddog beics gymhwyster trin beics lefe 1 a lefel 2 City & Guilds drwy Beicio Cymru.

Beth fydd yn cael ei gynnwys yn y sesiynau Sgiliau Beicio

- Gofalu am y beics
- Pwysigrwydd helmedi a dillad addas
- Mynd ar a dod oddi ar y beic yn ddiogel
- Pedlo
- Bréciau
- Troi
- Gêrs
- Seiclo mewn grŵp

Bydd 4 sesiwn awr a hanner wythnosol gyda hyd at 10 disgybl ym mhob sesiwn.

Gwobreuo

Ar ddiwedd y sesiynnau bydd y disgyblion yn derbyn tystygrif eu bod wedi cymryd rhan yn y sesiynnau **Sgiliau Beicio** gyda Beics Antur a *keyring* wedi'w ddylunio a'i greu gan staff a unigolion ag anableddau dysgu yn ein gofod Ffiws yn y Warws Werdd.

Antur Waunfawr