



## Beth yw eich pellter?

Wrth drefnu taith gerdded, rhaid ystyried cysur pob cerddwr. Ni fydd pawb yn gallu cerdded ar yr un cyflymdra nac am yr un pellter. Pa mor bell fydd eich grŵp yn gallu cerdded yn gyfforddus yn ystod eu hymweliad? Gadewch i ni ddarganfod!

### Tasg 1

**Gweithiwch allan pa mor bell y gallai eich grŵp gerdded mewn 1 awr ar gyflymdra cyfforddus.**

Gadewch i ni wneud hyn fesul cam!

- Gan weithio fel grŵp o 3-4 dysgwr, mesurwch 100 metr ar dir eich lleoliad a marciwch bob pwynt 10 metr ar hyd y ffordd gyda choetiau, conau neu sialc. Does dim rhaid i hyn fod mewn llinell syth os ydych chi'n brin o le.
- Defnyddiwch stopgloc i amseru pob aelod o'r grŵp yn cerdded am 1 funud (60 eiliad) ar gyflymdra cyfforddus ar hyd eich 100m mesuredig. Stopiwch y cerddwr ar ôl 60 eiliad. Mesurwch a nodwch y pellter a deithiwyd yn y tabl isod. Ailadroddwch 3 gwaith ar gyfer pob person.

Tabl 1

Aelod grŵp	Pa mor bell allwch chi gerdded yn gyfforddus mewn 60 eiliad?		
	Ymgais 1	Ymgais 2	Ymgais 3
e.e. Seren	96 metr	104 metr	93 metr

- Nesaf, cyfrifwch y pellter cyfartalog y mae pob aelod o'r grŵp wedi'i gerdded – adiwch pa mor bell y gwnaethon nhw gerdded yn ystod pob ymgais a rhannwch hyn â 3. Dilynwch yr enghraifft yn Nhabl 2.

Tabl 2

Aelod grŵp	Pellter cyfartalog a gerddwyd mewn 60 eiliad (ymgais 1 + ymgais 2 + ymgais 3) ÷ nifer yr ymgeisiau = pellter cyfartalog
e.e. Seren	(96 + 104 + 93) ÷ 3 ymgais = 97.7 metr i 2 le degol Pellter cyfartalog y cerddodd Seren mewn 60 eiliad = 97.7 metr i 2 le degol




4. Nawr eich bod yn gwybod pa mor bell y gall pob aelod o'r grŵp gerdded ar gyfartaledd mewn 60 eiliad, defnyddiwch eich canlyniadau i gyfrifo pa mor bell y gallai pob aelod o'r grŵp gerdded ar gyfartaledd mewn awr. Dilynwch yr enghraifft yn Nhabl 3.

**Tabl 3**

Aelod grŵp	Cyfrifiad Pellter y gallwch gerdded mewn 60 eiliad x 60 munud = Amcangyfrif o'r pellter cyfartalog y gallwch ei gerdded mewn awr	Canlyniad
e.e. Seren	97.6 metr x 60 munud = 5862 metr yr awr	Amcangyfrif o'r pellter cyfartalog y cerddai Seren mewn 60 munud = 5862 metr

5. Wrth drafod pellter, mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei chael hi'n haws meddwl amdano mewn milltiroedd neu gilometrau. Mae dweud wrth rywun eu bod yn mynd i gerdded 5,862 metr yn anodd iddyn nhw ei ddychmygu! Gadewch i ni drosi pellter cyfartalog eich grŵp a gerddwyd mewn 60 munud yn gilometrau yr awr (cya) neu'n filltiroedd yr awr (mya). Gelwir hyn yn gyflymdra rhywun - mesuriad o ba mor gyflym y mae ef/hi yn symud fesul cilometr neu filltir.

**Sut ydych chi'n trosi metrau yn gilometrau?**

Mae 1 cilometr yn hafal i 1,000 metr. Mae hyn yn golygu bod:

- 10 metr = 0.01 cilometr
- 100 metr = 0.1 cilometr
- 1000 metr = 1 cilometr

I drosi metrau yn gilometrau, rhannwch nifer y metrau â 1,000. Y ffordd hawsaf o wneud hyn yw symud y pwynt degol dri lle i'r chwith.

Felly, gadewch i ni ddweud eich bod am drosi 5,862 metr Seren yn gilometrau. Rydym ni'n symud y pwynt degol dri lle i'r chwith er mwyn ei drosi'n gilometrau, gan wneud cyfanswm y pellter cyfartalog tybiedig y cerddai Seren mewn 60 munud, yn 5.862 km.



### Sut ydych chi'n trosi cilometrau yn filltiroedd?

1km = 0.6214 milltir

I drosi cilometrau yn filltiroedd, lluoswch y pellter mewn cilometrau â 0.6214.

**Tabl 4**

Aelod grŵp	Cyfanswm y pellter cyfartalog a gerddid mewn 60 munud mewn cilometrau (cya)	Cyfanswm y pellter cyfartalog a gerddid mewn 60 munud mewn milltiroedd (mya)
Seren	5,862 metr / 1,000 neu symudwch y pwynt degol dri lle i'r chwith 5,862 metr / 1,000 = 5.862 km Cyflymdra Seren yw 5.86 cya i 2 le degol	5.86 km x 0.6214 = 3.64 milltir Cyflymdra Seren yw 3.64 mya i 2 le degol

6. Beth yw cyflymder cerdded neu gyflymdra cyfartalog y grŵp cyfan mewn cya neu mya?  
Sylwch fod yn rhaid cwblhau hyn naill ai mewn cya neu mya – nid cymysgedd o'r ddau.

**Tabl 5**

#### Cyflymder cerdded cyfartalog y grŵp cyfan mewn cya neu mya

(aelod grŵp 1 cya neu mya + aelod grŵp 2 cya neu mya + aelod grŵp 3 cya neu mya + aelod grŵp 4 cya neu mya ÷ nifer aelodau'r grŵp = Cyflymder cerdded cyfartalog y grŵp cyfan mewn cya neu mya

Er enghraifft, (Seren 3.64 mya + Carwyn 3.89 mya + Warren 2.89 mya + Laura 3.01 mya) ÷ 4 = Cyflymder cerdded cyfartalog y grŵp cyfan = 3.35 mya

neu

Seren 5.85 cya + Carwyn 6.26 cya + Warren 4.65 cya + Laura 4.84 cya ÷ 4 = Cyflymder cerdded cyfartalog y grŵp cyfan = 5.4 cya



7. Gan ddefnyddio'r cyfanswm rydych wedi'i gyfrifo yng Ngham 6 ar gyfer cyflymder cerdded cyfartalog y grŵp cyfan am un awr, mewn naill ai mya neu cya, cyfrifwch pa mor bell y gallai eich grŵp gerdded mewn 2 awr? 3 awr? 5 awr?

Tabl 6

Cyflymder cerdded cyfartalog y grŵp cyfan am 1 awr	Cyflymder cerdded cyfartalog y grŵp cyfan am 2 awr	Cyflymder cerdded cyfartalog y grŵp cyfan am 3 awr	Cyflymder cerdded cyfartalog y grŵp cyfan am 5 awr
Cyflymder cerdded cyfartalog y grŵp cyfan am 1 awr = 5.4 cya	Cyflymder cerdded cyfartalog y grŵp cyfan am 2 awr = 5.4 cya x 2 = 10.8 cya	Cyflymder cerdded cyfartalog y grŵp cyfan am 3 awr = 5.4 cya x 3 = 16.2 cya	Cyflymder cerdded cyfartalog y grŵp cyfan am 5 awr = 5.4 cya x 5 = 27 cya

### Chwilio am ragor o adnoddau dysgu, gwybodaeth, neu ddata?

Cysylltwch ag: [addydg@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk](mailto:addydg@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk)  
neu ewch i <https://cyfoethnaturiol.cymru/dysgu>

Am fformatau gwahanol; print bras, neu ieithoedd gwahanol, cysylltwch ag:  
[ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk](mailto:ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk) 0300 065 3000