

Y Corff: Y Galon

Mae gan y galon rôl bwysig iawn yn eich corff. Mae'r galon yn pwmpio gwaed i'r ysgyfaint i gael ocsigen ac yna yn pwmpio'r gwaed ocsigenedig i weddill y corff. Yn ystod gweithgaredd ymarfer corff mae yna newidiad arwyddocaol i guriad eich calon. Ewch ati i gwblhau arbrawf ymarferol er mwyn darganfod mwy am yr newidiad yma a thrafodwch pam mae hwn yn digwydd. / *The heart has a very important role in your body. The heart pumps blood to your lungs in order to be oxygenated and then pumps this oxygenated blood around the body. During physical activity there is a significant change to the beating of your heart. Complete the following experiment in order to discover more about this change and discuss why this happens.*

Templed i'r arbrawf / *Experiment template* (Gadwch 5 munud rhwng bob gweithgaredd / *rest for 5 minutes between each activity*)

Gweithgaredd / Activitiy	Curiadau mewn 20 eiliad / Beats in 20 seconds
Gorffwys / relaxing	
Loncian / jogging	
Neidio / Jumping	
Rhedeg / Running	
Cerdded / Walking	

Trafodwch neu gofnodwch / *Discuss or record:*

1. Beth sydd yn digwydd i guriad eich calon? / *What happens to your heartbeat?*
2. Pam ydych chi'n meddwl bod hwn yn diwgydd? / *Why do you think this happens?*
3. Pa weithgaredd oedd wedi codi curiad eich calon fwyaf? / *What activity raised your heart beat the most?*
4. Pam rydych chi'n meddwl bod hwn wedi digwydd? / *Why do you think this this happened?*