

Dewis gweithgareddau

Bydd y prosiect Gyda'n Gilydd yn cynnwys rhwng 6 ac 8 o weithgareddau. Er mwyn ein helpu i gynllunio'r rhaglen, os gwelwch yn dda:

ticiwch y gweithgareddau hynny yr hoffech gymryd rhan ynddynt. Fodd bynnag, ni allwn warantu y byddwch yn gallu gwneud popeth a ddewiswch.

X Marciwch groes fawr yn erbyn unrhyw weithgaredd NA FYDDECH yn bendant yn hoffi cymryd rhan ynddo

Her map /Cyfeiriannu

Byddwch yn dysgu rhai sgiliau darllen mapiau ymarferol ac yna'n gweithio mewn grwpiau bach byddwch yn defnyddio'r rhain i leoli pwyntiau rheoli o amgylch tiroedd y ganolfan. Y syniad yw eu lleoli i gyd o flaen y tîm arall felly nid yn unig y bydd angen i chi ddehongli eich map a barnu'r pellteroedd a gwmpesir gennych hefyd bydd yn rhaid i chi gyfathrebu'n dda a gwneud penderfyniadau cyflym.

Crefft gwersyll (goroeswr)

Darganfyddwch a oes gennych yr hyn sydd ei angen i oroesi a dysgwch rai sgiliau i'ch helpu i gadw'n gynnes a sych pan mai'r cyfan sydd gennych chi yw'r hyn y gallwch ei ganfod. Bydd yn rhaid i chi a'ch ffrindiau tîm adeiladu lloches mewn amgylchedd anialwch yn y canol. Bydd angen i chi gynllunio eich gwersyll gan ystyried y tywydd cyffredinol ac yna rhannu'r tasgau i gael y lloches a adeiladwyd cyn i amser fynd heibio ...

Dringo

Gall dringo edrych yn hawdd ond os nad ydych chi erioed wedi ei brofi cyn i chi ddod fe welwch chi mae angen llawer o gryfder ac ystwythder. Mae llawer o bethau i'w dysgu - hyd yn oed cyn i chi adael y ddaear, dangosir i chi sut i nodi a rheoli risg, sut i beledu dringwr yn ddiogel a byddwch yn cael cyflwyniad i sgiliau a thechnegau sylfaenol dringo.

Abseilio

Oes gen ti ben am uchder? Mae'r gweithgaredd cyffrous hwn yn caniatáu i chi raddio i lawr ochr ein tyrau pwrpasol gan adael i chi gyflawni cyflawniad gwych!

Cwrs Her

Amrywiaeth o rwystrau i ddringo drostynt, cropian a chydbwysu!
Weithiau yn fwdlyd, weithiau'n wlyb, bob amser yn heriol:

Trapîs

Trapîs: Yn gyntaf mae yna ddringo i ben y polyn 6 metr, yna mae'n rhaid i chi fynd i benlinio ar y llwyfan bach, yna'n olaf gwneud y naid honno ...

Gwifren sip

Nid yw teithio ar hyd gwifren am gyflymder uchel, wedi'i atal a'i harneisio o gebl uwchben yn rhywbeth bydd wedi ei anghofio yn hawdd!

Ysgol Jacob

Ysgol Jacob: mae'n edrych yn anorchfygol, ond gydag ychydig o help gan eich ffrindiau byddwch yn synnu at ba mor uchel y byddwch chi'n ei gael. Mae'n ffordd wych o ddod i adnabod gweddill y grŵp a defnyddio sgiliau cyfathrebu, gwaith tîm ac arweinyddiaeth gyda'ch gilydd i gael hwyl a sgrialu i ben yr ysgol

Canwîo

Mae canwîod ar frig y brig ac mae llawer yn cymryd mwy nag un person. P'un ai eich tro cyntaf chi mewn cwch ar un o'n llynnoedd neu os ydych chi'n padlwr mwy profiadol sy'n wynebu'r dŵr gwyn yng Ngheunant Ardèche, mae canwîo bob amser yn gyffrous, yn heriol, yn hwyl - ac weithiau'n wlyb iawn!

Caiacio

Fel arfer mae ein caiacau yn cael eu hadeiladu ar gyfer un person, felly mae'n hollol iawn i chi i ba raddau rydych chi'n profi ei sefydlogrwydd yn y dŵr ond bydd yr amrywiaeth o gemau tîm a heriau unigol a gyflwynir gan eich hyfforddwr yn eich helpu i wthio'ch sgiliau i'r eithaf. A wnewch chi aros yn sych neu a fydd eich caiac yn cael y llaw uchaf?

Adeilad Rafftio

Adeiladwch rafft a fydd yn arnofio (ac yn gobeithio, llywio) gan ddefnyddio'r casgenni, y rhaffau a'r pren a ddarperir. Ar ôl ei adeiladu bydd angen i chi ei brofi ar y dŵr – a fyddwch chi yn y dŵr yn y pen draw neu a fyddwch chi'n aros yn sych? Mae'r cyfan yn dibynnu ar ba mor dda rydych chi a'ch tîm yn cydweithio.

Saethyddiaeth

Ydych chi'n gweld eich hun fel tipyn o Robin Hood neu Maid

Marion? Mae saethyddiaeth yn ymwneud â thechneg yn hytrach na nerth fel bod pawb yn cael y cyfle i ragori. Gall bwa a saeth fod yn anodd eu rheoli ond bydd eich hyfforddwr yn eich dysgu sut i'w defnyddio'n ddiogel a'ch helpu i daro llygad y tarw!

Ffensio

Mae'r gamp Olympaidd hon yn gorfforol heriol ac yn feddyliol. Bydd yn eich helpu i ddatblygu cydsymud da rhwng y llygad a'r llygad a goleuo adweithiau cyflym ac fe'i disgrifiwyd fel bod ychydig fel chwarae gwyddbwyll ar 150 metr yr awr! Mae ffensio'n hwyl fawr i unrhyw ddechreuwr sy'n chwarae ar lefel sylfaenol ond mae hefyd yn cynnig digon o gyfle i ddatblygu. Felly, gadewch i'n hyfforddwr cymwys ddysgu'r egwyddorion sylfaenol a'r gweithdrefnau diogelwch i chi – a dal rhowch gynnig arni!

Llwybr synhwyrdd

Dilynwch y rhaff a gweld pa bethau annisgwyl sy'n eich disgwyl. Byddwch yn cael eich mwgwd er mwyn i chi allu dibynnu ar eich holl synhwyrddau eraill i ddweud wrthyhch beth sy'n digwydd.

Aeroball

Croes rhwng trampolinio a phêl foli! Defnyddiwch y bownsio o'r trampolîn i atal eich gwrthwynebwyr rhag sgorio nodau wrth geisio sgorio rhai eich hun. Ddim mor hawdd ag y mae'n swnio!

Datrys Problemau

Ymarfer menter i'ch profi chi!

Gemau Pêl

Llwybr Natur

Cymorth Cyntaf