**Dyfeisiau gwisgadwy ar gyfer chwaraeon ac iechyd**



**Mae Fitbits yn debyg yr enghraifft fwyaf adnabyddus o ddyfais gwisgadwy; yn yr achos hwn rhywbeth I’w wisgo are ich arddwrn. Dysgu mwy am y ddyfais ar y** [**gwefan**](https://www.fitbit.com/global/uk/home)**, ac atebwch y cwestiynau isod.**

1. **Rhoi cylch rownd beth ti’n meddwl mae Fitbit yn traciau**

Giat gerdded

Yr ymarfer ti’n neud

Muscles ti’n defnyddio pam neud ymarfer

Eich rhedeg/cerdded llwybr

Gysgu

ECG’s

More dal ydych chi

Rhedeg/ cerdded cyflymder

Camau

Cyfradd curiad y galon

Lloi wedi llosgi

1. **Ysgrifennu 3 ffordd sut mae Fitbit yn gallu bod yn ddefnyddiol i athletwyr**



1. **Ysgriffenu isod beth ydi dy hoff nodwedd o Fitbits**



1. **Mewn y’r bocs isod dylunio nodwedd dyfodol syth yn galli bod yn ddefnyddiol i athletwyr**



1. **Defnyddio’r geiriau yn y tabl, llenwch y bylchau yn y testun isod.**

**Darllenwch y paragraffau isod a llenwi mewn y bylachau gan ddefnyddio’r y geiriau roddir.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| egniol | nerfus | dwyster |
| anafiadau | twymyn | arddwrn |
| cynyddu | 60 | mwy |

Mae Fitbits yn trac lefel y or gweithgaredd corfforol ac yn cael eu gwisgo ar eich \_\_\_\_\_\_\_\_. Mae nhw aml hefyd i cael synhwyrydd wedi’i adeiladu i mewn, syth yn gallu amcangyfrif y cyfradd curiad y gallon or y person.  Yn gorffwys, y cyfradd curiad y galon yn amgylch \_\_\_\_\_\_ curiadau y funud. Unwaith ti wedi dod gweithredol, cyfradd curiad eich calon yn cynyddu. Y anoddaf yw’r y ymarfer corff y \_\_\_\_\_ egni sydd ei angen, a byddai y cyradd curiad y galon \_\_\_\_\_\_\_\_\_ pellach, yn nodi bod y claf wedi wneud ysgafn neu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ gweithgaredd. Byddai hyn yn rhoi trosolwg o’r \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ o’r perfformiad gwethgarwch.

Athletwyr, fel rhedwyr, hefyd yn edrych ar eu cyfradd curiad y galon i aros mewn parthau cyfradd curiad y galon penodol yn ystod eu hymarferion, i wella eu galluoedd yn hytrach na hynny cael blino’n lan rhy fuan a cynnal bosibl \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (poen cyhyr, crampiau syth yn gallu arwain at tripiau a straenau).

Serch hynny, mae na dal! Y cyfradd curiad y galon yn arwydd hanfodol o’r corff ac mae’n gyfrifol i lawer o’r wahanol ysgogiadu ar wahan gweithgaredd cofforol. Er enghraifft, os yw person yn  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  mewn sefyllfa bydd cyfradd curiad eu galon cynyddu er efallai eu bod yn eistedd i lawr, neu pan mae gennych chi\_\_\_\_\_\_\_\_.