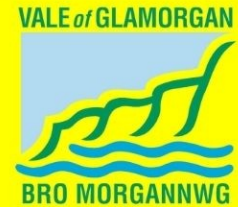




Y FRO AR FYND YN ACTIF GARTREF SYNIADAU SYLFAEN



Mae'r Tîm Byw'n lach yn helpu mwy o bobl i ddod yn fwy actif. Mae'r daflen wybodaeth hon yn rhoi syniadau i chi am weithgareddau y gellir eu gwneud gyda'ch plentyn gyda'r offer/eitemau a ddarperir.



RHYBUDD: Mae rhaffau sgipio/barcutiaid yn peri risg tagu - cofiwch oruchwylio plant a chadw'r rhaffau/barcutiaid draw oddi wrth fabanod/plant ifanc. Gall balwnau gynnwys latescs.

ion risk - please supervise children and keep away from babies/ young children. Balloons may contain latex

Rhaffau Sgipio



Allwch chi wneud neidr gyda'r rhaff sgipio a chydbwyso ar ei hyd?

Allwch chi roi'r rhaff sgipio ar y llawr mewn llinell syth a neidio drosto?

Teclyn Sgwpio Pêl

Allwch chi sgwpio'r bêl gan ddefnyddio'r teclyn sgwpio?

Allwch chi ei phasio rhyngoch chi a phartner?

Allwch chi daflu'r bêl o'r teclyn sgwpio a'i dal eto?

Sgarff

Allwch chi daflu'r sgarff i fyny yn yr awyr a'i dal?

Allwch chi dynnu'r sgarff gydag un person ar bob pen...

Bagiau Ffa

Allwch chi daflu'r bagiau ffa i mewn i'r cylch (symudwch y pellteroedd i'w wneud yn galetach) a chofiwch geisio taflu gyda'r ddwy law. Allwch chi daflu at darged ar y wal?

Allwch chi symud y bag ffa o gwmpas eich corff?

Cylch Hwla



Allwch chi ddysgu sut i ddefnyddio cylch hwla?

Allwch chi gropian drwy'r cylch hwla neu greu cwrs rhwystrau gan ddefnyddio'r holl wahanol wrthrychau?

Pêl Chwarae / Pêl Fflwff / Balw'n

Allwch chi rollo'r bêl ar hyd llinell syth / ei thaflu gan ddefnyddio eich dwylo neu ei chicio gyda'ch traed? Allwch chi ddefnyddio'r balw'n i daflu a dal?

Allwch chi basio'r bêl/balw'n i bartner heb iddi/iddo gyffwrdd â'r llawr neu allwch chi ddefnyddio'ch traed i basio'r bêl/balw'n i'ch gilydd?

Rhagor o wybodaeth:

Dilynwch Dîm Byw'n lach Cyngor y Fro ar y cyfryngau cymdeithasol neu drwy'r wefan i gael llawer mwy o syniadau...

Rhowch wybod i ni sut hwyl gawsoch chi / rhowch unrhyw adborth sydd gennych am y prosiect hwn yma: <https://forms.office.com/r/zk7SDeJ0Mt>



@valeplayteam
@valesportsteam1



@valeplayteam
@valesportsteam1



@valeplayteam
@Vale Healthy Living
Team

Website: <https://www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Sports-and-Play>