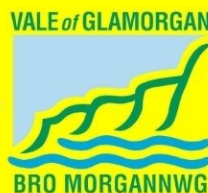




Y FRO AR FYND YN ACTIF GARTREF



Isod, ceir syniadau y gallwch eu defnyddio gyda'r offer yn y bag hwn.



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

Batiau Tennis Plastig



Allwch chi wthio'r bêl/bag ffa ar hyd y llawr gan ddefnyddio'r bat at bartner?

Allwch chi rollo'r bêl o amgylch y raced neu daro'r bêl i fyny yn yr awyr gymaint o weithiau ag y gallwch neu ei bownsio ar y llawr gan ddefnyddio'r raced?

Allwch chi chwarae tenis gyda phartner neu daro'r bêl yn erbyn wal?

Rhwyd a Batiau Tennis Bwrdd

Allwch chi wthio'r bêl yn ôl ac ymlaen ar y bwrdd (heb rwyd)?

Ar ôl i chi feistroli hyn, atodwch y rhwyd i unrhyw fwrdd ond gwnewch yn siŵr bod rhywfaint o le o'ch cwmpas ac wedyn chwaraewch gêm.



Ffrisbi

Gallwch gael ychydig o hwyl gyda'ch ffrindiau neu'ch teulu yn ceisio taflu'r ffrisbi rhwng eich gilydd - pan fyddwch wedi meistroli ei daflu at eich gilydd, allwch chi greu gêm?



Bagiau Ffa

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

Allwch chi ddefnyddio'r bagiau ffa i jyglo?

Rhaffau Sgipio



Allwch chi sgipio / faint o neidiau allwch chi eu gwneud mewn 60 eiliad?

Allwch chi greu cwrs rhwystrau gan ddefnyddio'r holl offer?
Allwch chi daflu'r balwnau/pêl rhyngoch chi a phartner heb iddynt/iddi gyffwrdd â'r llawr?



Pêl Chwarae



Allwch chi ei thafu, ei dal neu ei driblo gan ddefnyddio'ch dwylo neu'ch traed drwy gonau?

Gan ddechrau gyda'r bêl/bag ffa mewn dwy law o flaen eich stumog, allwch chi basio'r bêl/bag ffa o amgylch eich corff?

Allwch chi ei phasio/basio o amgylch gwahanol rannau o'r corff gan ddefnyddio un llaw yn unig?

Rhagor o wybodaeth:

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



Rhowch eich adborth i ni gan ddefnyddio: <https://forms.office.com/r/zk7SDeJ0Mt>



@valesportsteam1



@valesportsteam1



@Vale Healthy Living
Team

Website: bit.ly/2UdgZoe