



Y FRO AR Y SYMUD



**PECYN
GWEITHGAREDDAU
CORFFOROL I
DEULUOEDD**



The document is available in Welsh.
Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg.

Y FRO AR SYMUD

Llawer o Resymau dros symud!



Improves behaviour, self-confidence and social skills



Improves attention levels and performance at school



Develops co-ordination



Strengthens muscles and bones



Improves health and fitness



Maintains healthy weight



Helps them sleep better



Improves mood and makes them feel good

Mae bod yn gorfforol actif o fantais i blant ac oedolion am lawer o resymau. Gwylwch y fideo hwn sy'n esbonio pam mae datblygu sgiliau sylfaenol mor bwysig i blant:

<https://www.chwaraeon.cymru/cynnwys/llythrennedd-corfforol/>

Gall bod yn actif fel oedolyn ac oedolyn hŷn eich helpu i gadw'n iach, i gysgu'n well, i gynnal pwysau iach, i deimlo'n dda, ac i gadw'n sefydlog ac eich traed wrth i chi heneiddio, a llawer mwy.

Po fwyaf y bydd plant yn dysgu sut i symud, y mwyaf hyderus y byddan nhw afelly cânt eu hannog i ddod / aros yn fwy actif. Mae hyn yn bwysig iawn pohynaf y byddwn fel bod gennym y brwdfrydedd a'r hyder i roi cynnig arweithgareddau corfforol newydd. Mae teuluoedd yn bwysig o ran meithrin yr hyder hwn a chwarae gemau a bydd rhoi cyfleoedd i blant redeg, neidio, dal, taflu, cicio ac ati yn eu helpu. Cofiwch nad oes rhaid i chi wastad neilltuo amser ac nad oes angen i chi bob tro 'ymuno' â grwpiau/clybiau lleol sy'n costio arian – efallai y bydd gweithgareddau corfforol yn cynnwys chwarae gemau actif, taith gerdded i'r ysgol/siopau neu ymweliad â'ch parc lleol. Ceisiwch ymgorffori gweithgareddau corfforol yn eich bywyd bob dydd. Os ydych chi'n gyrru / dal bws, parciwch neu gadewch y bws un safle'n gynharach nag sydd angen fel y byddwch yn cerdded ychydig ymhellach. Efallai yr hoffech ystyried ymuno â chlybiau chwaraeon lleol (fel unigolion neu fel teulu) ac mae grwpiau fel Geidiau i Ferched, Sgowtiaid ac ati hefyd yn cynnig llawer o gyfleoedd i blant fod yn actif. Bydd y cardiau gweithgareddau yn y pecyn hwn yn cynnig syniadau ar gyfer bod yn fwy actif / datblygu sgiliau newydd gan ddefnyddio'r offer yn y pecyn.

Gweithgarwch corfforol ar gyfer y blynyddoedd cynnar

(geni - 5 oed)

Mae plant egniol yn iach, yn hapus, yn
barod am yr ysgol ac yn cysgu'n well



MAE'N MEITHRIN
PERTHNASOEDD A
SGILIAU CYMDETHASOL



MAE'N CYNNAL
IECHYD A
PHWYSAU



MAE'N CYFRANNU AT
COATELYGIAD YR
YMENYDD A DYSGU



MAE'N
GWELLA CWSG

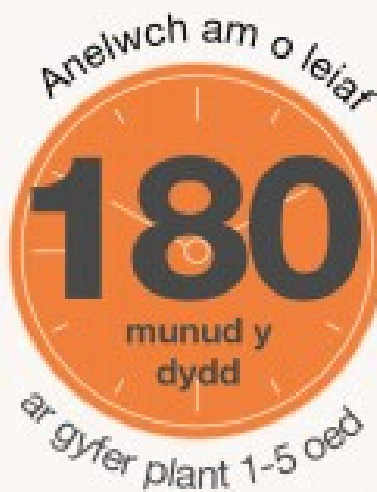


MAE'N DATELYGU'R
CYHYRAU AC ESGYRN



MAE'N HYBU SYMUDIAD
A CHYDSYMUDIAD

Mae pob symudiad yn cyfrif



MAES CHWARAE



NEIDIO



DRINGO



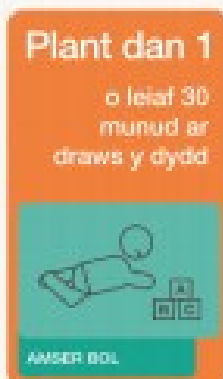
CHWARAE POTSHEDD



TAPLUF DAL



SOGIO



AMSER BOL



CHWARAE A
GWETHYCHAU



DANYSIO



GENAU



CHWARAE



NOFIO



CERDDO



TETHIO AR SOWTER



BEIDIO

**Cryfhewch Eich Corff. Symudwch Fwy.
Cymysgwch anweithgarwch ag ysbeidiau egniol**

Gweithgarwch corfforol ar gyfer plant a phobl ifanc



MAE'N MEITHRIN
HYDER A SGILIAU
CYMDEITHASOL

(5-18 oed)



MAE'N CYNNAL
PWYSAU IACH



MAE'N DATBLYGU
CYDSYMUADIAD



MAE'N CRYFHAW'R
CYHYRAU AC
ESGYRN



MAE'N
GWELLA
CWSG



MAE'N GWELLA
CANOLBWYNTIO A
DYSGU



MAE'N GWELLA
IECHYD A
FFITRWYDD



MAE'N GWNEUD I
CHI DEIMLO'N DDA

Byddwch yn gorfforol

Gwasgarwch
weithgarwch trwy
gydol y dydd

Anelwch at
gyfartaledd o

60

munud y dydd o
leiaf ar draws yr
wythnos

Dylai pob
gweithgaredd
wneud i chi anadlu'n
gyflymach a theimlo'n
gynhesach



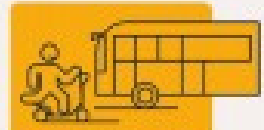
CHWARAE



RHEDES/CERODED



BEICŌ



TEITHIO LLESOL

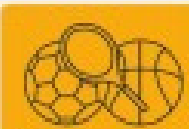


NOFIO



SGLEFRIO

Activities to
develop
movement
skills, and
muscle and
bone strength
**ACROSS
WEEK**



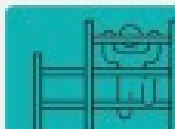
CHWARAEON



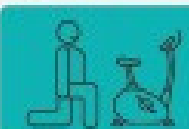
YMARFER CORFF



SGIPO



DRINGO



YMARFERION



DAWRGIO

**Cryfhewch
Eich Corff**



ANWEITHGARWCH

**Symudwch
fwy**

Chwiliwch am ffyrdd i helpu'r holl blant a phobl ifanc i Gronni cyfartaledd o 60 munud o leiaf o weithgarwch corfforol y dydd ar draws yr wythnos

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU 2019

Gweithgarwch corfforol ar gyfer oedolion ac oedolion hŷn

Mae'n fuddiol i lechyd	Diabetes math II	-40%
Gwella cwsg	Clefyd cardiofasgwlaidd	-35%
Mae'n cynnal pwysau iach	Cwyspladau, iselder a.y.b.	-30%
Mae'n rheoli straen	Poen yn y cymalau a'r cefn	-25%
Mae'n gwella ansawdd bywyd	Canserau (y colon a'r fron)	-20%

Mae'n lleihau eich siawns o ddatblygu

Mae rhywfaint yn dda, mae mwy yn well

Dechreuwch heddiw: nid yw hi byth yn rhy hwyr

Mae pob munud yn cyfrif

Byddwch yn egnïol

o leiaf

150

munud

o weithgarwch dwyster cymedrol yr wythnos

cyfradd anafieusach yn gallu storio

Nafllo
Cerdded yn gyflym
Beicio

Neu

gyfuniad o'r ddau

o leiaf

75

munud

o weithgarwch egnïol yr wythnos

anafieus gyflym anafieus storio

Rheolwg
Grisiau
Chwaraeon

I gadw'r cyhyrau, esgyrn a chymalau'n gryf

Datblygwch gryfder

ar o leiaf ddiwrnod yr wythnos

Y Gampfa

2

Carlo baglau trwm

Joga

Lleihewch amser eisteddog i'r eithaf

Cymysgwch amweithgarwch ag ysbeidiau egnïol

Ar gyfer oedolion hŷn, lleihau'r siawns o eiddilwch a chwyspladau

Gwellhewch gydbwysedd

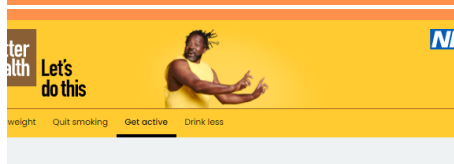
2 diwrnod yr wythnos

Bowls
Tai Chi
Dawnsio

Y FRO AR Y SYMUD

Mwy o wybodaeth i'ch helpu chi a'ch teulu i fod yn fwy actif gartref

Bydd y dolenni gweithgaredd canlynol yn rhoi rhai syniadau i chi i fod yn actif. Mae yna hefyd rai canllawiau defnyddiol ar gyfer addasu gweithgareddau i'w gwneud yn gynhwysol.



Get active

It's the perfect time to get active. No matter how much you do, physical activity is good for your body and mind. Adults should aim to be active every day. Some is good – more is better still.

A brisk walk can give your body a boost, lift your mood and make day activities easier.

Use these tools, tips and special offers to move more every day.

www.nhs.uk/better-health/get-active/



Home workout videos

Clear some space and follow along with our home workout routines – no gym needed.

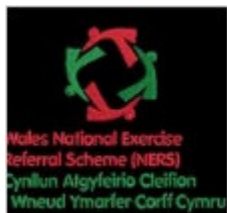
www.nhs.uk/better-health/get-active/home-workout-videos/



Activities for kids - Healthier Families

Build some physical activity into your child's day, from 10 Minute Snake Up games to sports the whole family can enjoy.

www.nhs.uk/healthier-families/activities/



VALE NERS

We are the National Exercise Referral Scheme (NERS) team with...

youtube.com

bit.ly/Vale-NERS

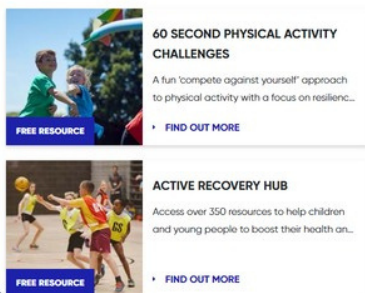


Vale Healthy Living Team

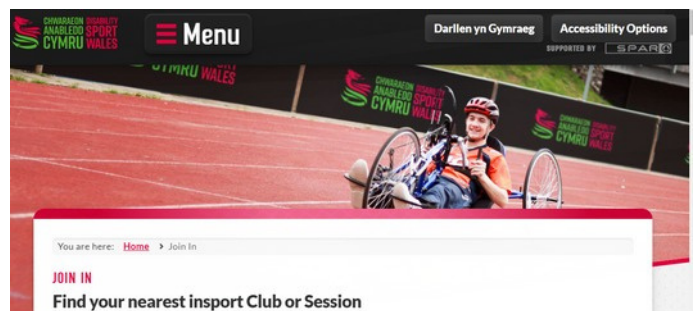
The Vale of Glamorgan Council's Healthy Living Team (Sports...)

youtube.com

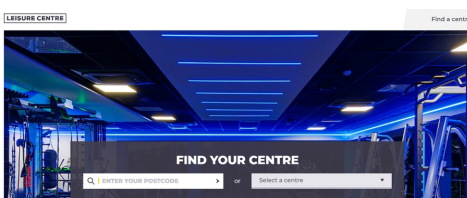
bit.ly/sportsdev-youtube



<https://www.youthsporttrust.org/resources/>



<https://www.disabilitysportwales.com/>



Find your nearest leisure centre for sports activities, swimming (including free swim, gym, sports camps etc)

www.leisurecentre.com

Y FRO AR Y SYMUD

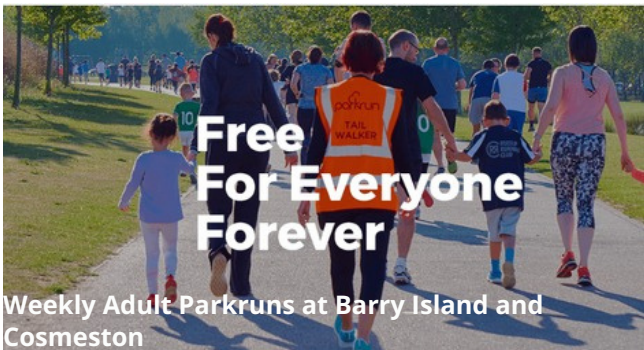
Mwy o wybodaeth i'ch helpu chi a'ch teulu i fod yn fwy actif gartref



www.fawtrust.cymru/grassroots/footiefamilies



www.cardiffcityfcfoundation.org.uk/our-projects/project/kicks

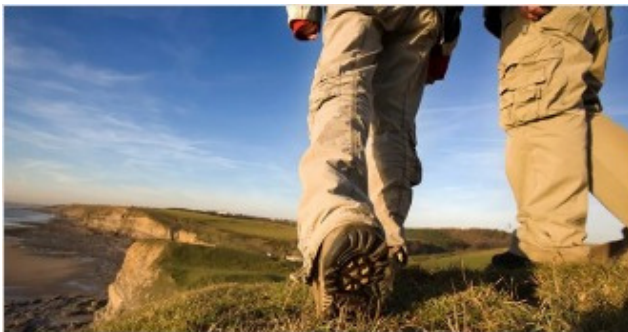


Weekly Adult Parkruns at Barry Island and Cosmeston

www.parkrun.org.uk/



www.letsride.co.uk/breeze



Wellbeing Walks

We have designed a number of walks to keep you and your family healthy, active and having fun.

What activities are available for me to take part in within the Vale of Glamorgan?

[Activity Cards and Resources to download](#)

[Active Adults](#)

[Active Young People](#)

[Disability Sport](#)

[Sports and Physical Activity Clubs](#)

<https://www.valeofglamorgan.gov.uk/en/enjoying/Sports-and-Play/Sport-and-Physical-Activity/Sports-and-Physical-Activity-Development.aspx>

Gwneud Gweithgareddau'n Gynhwysol

Mae gan bob person anabl lefel gallu wahanol a bydd yn symud yn ei ffordd unigryw ei hun. Rydym yn annog teuluoedd i ddefnyddio'r wybodaeth fel canllawiau ond rydym yn deall na fydd pawb yn gallu cyflawni'r holl symudiadau. Byddem yn argymhell canolbwytio ar yr hyn y gallwch chi/eich plentyn ei wneud, mewn perthynas â phob symudiad ac addasu'r symudiadau i gyd-fynd â gallu ymarferol y person. Dyma rai syniadau o ran sut i addasu'r symudiadau

Syniadau Cynhwysol



Os yw'r plentyn yn cael trafferth cyrroedd gwrthrychau ar y llawr i'w codi, rhowch wrthrychau ar arwyneb uchel fel cadair / bwrdd

Os yw'r plentyn yn cael trafferth gafael mewn peli ac ati, defnyddiwch wrthrychau sy'n haws cydio ynddynt fel teganau meddal, pêl-droed wedi'i ddadchwyddo

Dewiswch liw y gall eich plentyn ei weld neu gynnig canllaw os oes ganddo nam ar y golwg

Defnyddiwch wrthrychau ysgafnach / meddalach /mwy o faint i'w taflu / rhoio neu darged mwy o faint i anelu ato

Wrth wneud gweithgareddau rhoio, gallech ddefnyddio rhyw fath o ramp neu rollo o uchder (e.e. ar fwrdd)

i helpu plant i olrhain symudiad gwrthrych, e.e. allech chi lenwi balŵn gyda reis fydd yn gwneud sŵn wrth ei ddal



Chwarae Gyda'n Gilydd Play Together

CHWARAE GYDA'N GILYDD CANLLAW I DEULUOEDD

Addasiadau enghreifftiol:

GOFOD

Ystyried gemau sy'n addas i'ch Gardd, Ystafell Fyw, Landin, Lobi, Bwrdd Bwyd ac ati

Rhoi ardal fawr i un plentyn i'w helpu i ddysgu'r gweithgaredd

Rhannu ardal yn adrannau fel bod gan bob person le i chwarae

TASG

Gwneud ras yn fyrrach neu'n hirach o ran hyd

Newid y dull o sgorio e.e. tafu i gôl yn lle cicio

Rhoi dewis i'r chwaraewyr o chwarae yn eistedd i lawr / ar y penliniau / ar y llawr

OFFER

Teganau meddal fel gwrthrychau tafu yn lle peli

Defnyddio cynhwysydd plastig fel bat gyda phêl ysgafn

Gorchudd gobennydd dros falŷn i newid y gwead a'r teimlad

PŴBL

Pob person yn cael gweithgaredd addas i'w gallu

Cael pobl i weithio gyda'i gilydd i gwblhau gweithgaredd

Nid oes rhaid i dimau fod yn gyfartal o ran niferoedd, cyhyd a'u bod yn deg



Gwyfwrch ein canllaw fideo ar YouTube

Y FRO AR Y SYMUD

Gwybodaeth Bellach

Tîm Byw'n Iach:

sportsbookings@valeofglamorgan.gov.uk

Dilynwch ni ar gyfryngau cymdeithasol am ragor o syniadau ac ewch i'n gwefan am lawer o adnoddau ar gyfer pob oed:

Cyfryngau cymdeithasol gan gynnwys facebook, twitter ac instagram:

@valesporteam1
YouTube: @valehealthylivingteam

Gwefan: <https://www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/enjoying/Sports-and-Play/Sport-and-Physical-Activity/Activity-Resources>