

# IACH AC ACTIF GARTREF




Mae'r daflen wybodaeth hon yn rhoi rhai syniadau i chi am weithgareddau y gellir eu gwneud gyda'r offer a ddarperir.

## RHYBUDD:

Mae rhaffau sgipio yn peri risg tagu - cofiwch oruchwylio plant a chadw'r rhaffau draw oddi wrth fabanod/plant ifanc iawn.



Balwnau'n cynnwys latecs




### Batiau Tennis Plastig

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

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

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



### Ffyn Hoci

Allwch chi wthio'r bêl ar hyd y llawr gan ddefnyddio'r ffon at bartner?


Allwch chi wthio/diferu'r bêl o amgylch conau?

Allwch chi ei phasio'n ôl ac ymlaen at bartner?

Allwch chi sgorio gôl rhwng dau gôn?

### Bat Criced

Allwch chi ddal y bat gyda'r gwaelod ar y llawr a tharo pêl / bag ffa?





Rhowch ddau gôn bellter ar wahân - mae partner yn taflu'r bêl atoch chi - allwch chi ei tharo a rhedeg i'r côn cyn i'ch partner gasglu'r bêl a dychwelyd i'r man bowlio?

### 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 ddefnyddio'r bagiau ffa i jyglo?





### Cylch Hwla / Rhaff Sgipio / Balwnau

Allwch chi ddysgu defnyddio cylch hwla / sgipio?

Allwch chi gropian drwy'r cylch hwla neu greu cwrs rhwystrau?

Allwch chi ddefnyddio'r balwnau i daflu a dal? Allwch chi ei basio rhwng partner heb iddo gyffwrdd â'r llawr?



### Pêl chwarae

Allwch chi rollo'r bêl ar hyd llinell syth / ei diferu gan ddefnyddio eich dwylo neu'ch traed drwy rai conau?

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 basio o amgylch gwahanol rannau o'r corff gan ddefnyddio un llaw yn unig?

## Rhagor o wybodaeth:



Gallwch addasu'r holl weithgareddau yn ôl gallu

Dilynwch Dîm Byw'n Iach Cyngor y Fro ar facebook neu drwy'r wefan am lawer mwy o syniadau.....



@valesportsplay



@valesportsteam



@Vale Healthy Living Team

Gwefan: [bit.ly/2UdgZoe](http://bit.ly/2UdgZoe)