

Gweithgarwch corfforol

i blant a phobl ifanc (5-18 oed)



Magu
**Hyder a Meithrin
Sgiliau
Cymdeithasol**



Cryfhau
**Cyhyrau ac
Esgyrn**



Cynnal
Pwysau Iach



Gwella
Cydsymud



Gwella
**Iechyd a
Ffitrwydd**



Gwella
Cwsg



Gwella
**Canolbwyntio
a Dysgu**



Gwneud i chi
Deimlo'n Dda

Byddwch yn gorfforol weithgar

Anelwch at o leiaf

Gwasgarwch y gweithgarwch
drwy gydol y dydd

60
munud

y dydd ar gyfartaledd
dros wythnos

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



Chwarae



Cerdded/Rhedeg

Gweithgareddau
i ddatblygu
sgiliau symud,
a chryfder
cyhyrau ac
esgryn

**DRWY
GYDOL YR
WYTHNOS**



Beicio



Teithio Llesol



Nofio



Sglefrio



Chwaraeon



Addysg Gorfforol



Sgipio



Dringo



Sesiwn ymarfer



Dawnsio

Lleihau
anweithgarwch



**Dewch yn gryf
Symudwch fwy**

Cynyddu
gweithgarwch



Dewch o hyd i ffyrdd o helpu pob plentyn a pherson ifanc i wneud o leiaf 60 munud
o weithgarwch corfforol y dydd ar gyfartaledd yn ystod yr wythnos