

# Gweithgarwch corfforol ar gyfer plant a phobl ifanc

(5-18 oed)



MAE'N MEITHRIN  
HYDER A SGILIAU  
CYMDEITHASOL



MAE'N DATBLYGU  
CYDSYMODIAD



MAE'N GWELLA  
CANOLBWYNTIO A  
DYSGU



MAE'N CRYFHAW'R  
CYHYRAU AC  
ESGYRN



MAE'N GWELLA  
IECHYD A  
FFITRWYDD



MAE'N CYNNAL  
PWYSAU IACH



MAE'N  
GWELLA  
CWSG



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



RHEDEG/CERDDED



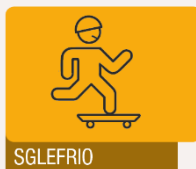
BEICIO



TEITHIO LLESOL



NOFIO



SGLEFRIO



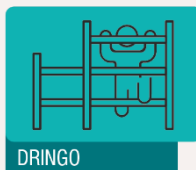
CHWARAEON



YMARFER CORFF



SGIPIO



DRINGO



YMARFERION



DAWNSIO

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

**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