

Adran Podiatreg ac Orthoteg
Cer Mas a Chwarae!
Traciwr Dyddiol Ymarfer
Corff a Gwobr

☐ Rholia ar draws y glaswellt ar dy ochr 10 gwaith.

☐ Sefyll ar un goes am 20 eiliad – yna gwneud yr un peth ar y droed arall.



☐ Cymera 10 cam mawr ymlaen.

☐ Rheda i'r adeilad agosaf ac yn ôl 3 gwaith.

☐ Neidia ar un droed 8 gwaith – yna gwna yr un peth ar y droed arall.

☐ Troella o gwmpas gyda dy freichiau wedi'u hystestyn 5 gwaith.

☐ Neidia fel broga 7 gwaith.

☐ Cymera 10 cam enfawr tuag yn ôl.

☐ Cerdda fel cranc i'r adeilad agosaf ac yn ôl.

☐ Neidia i fyny ac i lawr 10 gwaith.

☐ Cerdda fel arth i'r adeilad agosaf ac yn ôl.

☐ Cymera 10 cam anferth i'r ochr – un ffordd a'r llall.



Os byddaf yn gwneud hyn bob dydd am 1 wythnos byddaf yn derbyn: _____

	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
Wythnos 1							
Wythnos 2							
Wythnos 3							
Wythnos 4							

"This document is available in English /
Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg".