



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

**Syniadau Gweithgareddau
Awyr Agored**

Gwybodaeth i Gleifion

**Gwasanaeth Ffisiotherapi
Plant**

Syniadau Gweithgareddau Awyr Agored

Gwybodaeth i Gleifion



Helfa Sborion

Pan fyddwch allan ar eich taith gerdded, ceisiwch ddod o hyd i gynifer o bethau â phosibl o'n helfa sborion. Ticiwch nhw ar y rhestr ar ôl i chi ddod o hyd iddyn nhw. Bydd y gweithgaredd hwn yn gwneud i chi gyrwydu, ymestyn i fyny, dringo ac efallai hyd yn oed cropian i ddod o hyd i'r eitemau hyn. Bydd hyn yn helpu i wneud eich cyhyrau craidd a'ch coesau yn gryfach.

Helfa Sborion



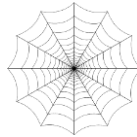
Deilen werdd

☐


Blodyn

☐


Deilen frown

☐


Gwe pry
cop

☐


Pluen

☐


Ffon

☐


Mochyn
coed

☐


Boncyff
coeden

☐


Dŵr

☐


Cwmwl

☐


Carreg

☐


Glaswellt

☐

Helfa Bwystfilod Bach

Pan fyddwch allan ar eich taith gerdded, ceisiwch ddod o hyd i gynifer o bryfed ag y gallwch. Ticiwch nhw ar y rhestr ar ôl i chi ddod o hyd iddyn nhw.
Bydd y gweithgaredd hwn yn gwneud i chi gyrtydu, ymestyn i fyny, dringo ac efallai hyd yn oed cropian i ddod o hyd i'r pryfed. Bydd hyn yn helpu i wneud eich cyhyrau craidd a'ch coesau yn gryfach.

Helfa Bwystfilod Bach



Buwch Goch
Gota

☐


Chwilen

☐


Gwas y
Neidr

☐


Criced

☐


Morgrugyn

☐


Pili-pala

☐


Corryn

☐

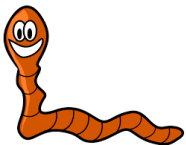

Malwen

☐

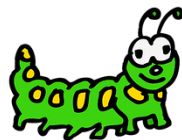

Cleren

☐


Gwenynen

☐


Mwydyn

☐


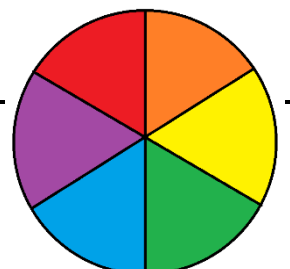
Lindysyn

☐


Cacynen

☐

**Faint o wrthrychau allwch chi eu gweld sydd yr un lliw
.....?**



Dewiswch liw ar gyfer eich taith gerdded bob dydd. Pan fyddwch allan, ceisiwch edrych am gynifer o wahanol bethau ag y gallwch sydd yr un lliw. Ceisiwch ddod o hyd i fwy na'ch rhieni.

Mae hwn yn weithgaredd da i'ch annog i symud ac yn eich gwneud yn fwy heini.

Chwarae Cuddio



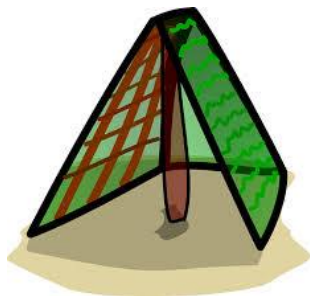
Chwaraewch gêm o guddio yn eich gardd, gallwch chi guddio neu gall eich rhieni guddio a gallwch chi chwilio amdanynt. Gall rhieni guddio rhai o'ch teganau a chi'n chwilio'r ardd i ddod o hyd iddyn nhw. Ar gyfer y gweithgaredd hwn bydd angen i chi gyr cydu a chropian i guddio, gan helpu i wneud eich cyhyrau craidd a'ch coesau yn gryfach.

Mynd i'r parc

Ewch â'ch rhieni i'r maes chwarae i fynd ar y siglenni a'r sleid. Mae gan y maes chwarae lawer o weithgareddau i'ch gwneud yn gryfach. Mae'n rhaid i chi ddringo, cropian, cydbwyso ac ymestyn draw o'ch corff. Bydd yn helpu i wneud eich cyhyrau i gyd yn gryfach.



Creu cuddfan



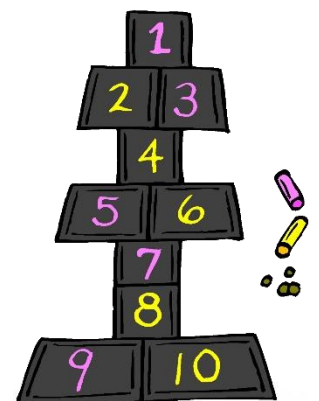
Defnyddiwch gadeiriau gardd, byrddau a blancedi (neu unrhyw beth y gallwch ddod o hyd iddo) i adeiladu den. Ar ôl i chi adeiladu eich den, gallwch eistedd y tu mewn iddo i chwarae gyda theganau.

Bydd angen i chi gario, cyrcydu, cropian ac ymestyn i fyny i adeiladu'r den perffaith. Bydd hyn yn helpu i wneud eich cyhyrau craidd a'ch coesau yn gryfach.

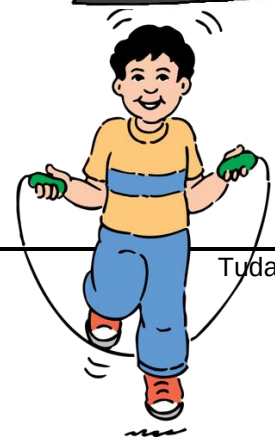
Chwarae Sgots (Hopscotch)

Gofynnwch i'ch rhieni farcio cwrs sgots i chi. Gallwch gael llawer o hwyl a herio eich rhieni i roi cynnig arni.

Er mwyn gwneud y gweithgaredd hwn, rhaid i chi neidio a hopian, felly bydd yn helpu i wneud eich cydbwysedd yn well a gwneud eich cyhyrau craidd a'ch coesau yn gryfach.



Rhowch gynnig ar sgipio



Cydiwch yn rhaff sgipio a rhoi cynnig arni. Mae'n ymarfer corff gwych ac yn llawer o hwyl.

Er mwyn gwneud y gweithgaredd hwn, rhaid i chi neidio a hopian, felly bydd yn helpu i wneud eich cydbwysedd yn well a gwneud eich cyhyrau craidd a'ch coesau yn gryfach. Mae hefyd yn ymarfer corff gwych i'ch gwneud yn fwy heini.

Neidio mewn Pyllau Glaw



Rhowch eich dillad gwrth-ddŵr amdanoch a chwiliwch am byllau glaw i neidio ynddynt. Ceisiwch weld pwy sy'n gallu gwneud y sblash mwyaf.

Er mwyn gwneud y gweithgaredd hwn, rhaid i chi neidio a hopian, felly bydd yn helpu i wneud eich cydbwysedd yn well a gwneud eich cyhyrau craidd a'ch coesau yn gryfach.

Beicio

Gwisgwch eich helmed ac ewch ar eich beic. Sawl peth gwahanol gallwch chi eu gweld ar eich taith feicio?

Bydd angen i chi ddefnyddio eich cyhyrau craidd a'ch coesau yn aml ar gyfer y gweithgaredd hwn a fydd yn helpu i'w gwneud yn gryfach. Mae hefyd yn ymarfer corff gwych i'ch gwneud yn fwy heini.



Mynd ar gefn sgwter



Gwisgwch eich helmed ac ewch ar eich sgwter.

Bydd angen i chi ddefnyddio eich cyhyrau craidd a'ch coesau yn aml ar gyfer y gweithgaredd hwn a fydd yn helpu i'w gwneud yn gryfach. Mae hefyd yn ymarfer corff gwych i'ch gwneud yn fwy heini.



Creu cwrs rhwystrau

Defnyddiwch yr hyn y gallwch ddod o hyd iddo yn yr ardd i greu cwrs rhwystrau. Ceisiwch gynnwys rhwystrau sy'n annog neidio, cyrcydu, cydbwyso a chropian. Bydd hyn yn helpu i wneud eich cydbwysedd yn well a gwneud eich cyhyrau'n gryfach. Mae llawer o syniadau gwahanol ar-lein!

Chwarae dal

Taflwch bêl rhyngoch chi a'ch partner. Peidiwch â gadael iddi gyffwrdd â'r llawr.

Bydd y gweithgaredd hwn yn gwneud i chi symud o gwmpas ac estyn i ffwrdd o'ch corff gan helpu eich cydbwysedd a gwneud eich cyhyrau craidd yn gryfach.



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