

Wrth iddynt ddefnyddio eu sgiliau

Ar Garlam i'r Gofod

Cerdyn gweithgareddau



Sport Wales
Chwaraeon Cymru



LOTTERY FUNDED
ARIENNIR GAN Y LOTERI

Wrth iddynt ddefnyddio eu sgiliau

Ar Garlam i'r Gofod

Cerdyn gweithgareddau



Beth am chwarae?

- Rhowch wyth plentyn ym mhob 'gardd'
- Bydd angen i'r plant greu eu fersiwn eu hunain o aerobeg chwaraeon trwy berfformio ystod o symudiadau chwaraeon i gerddoriaeth
- Bydd angen i'r plant weithio gyda phartner i greu dau symudiad gydag 16 curiad yr un. Yna, bydd dau bâr yn uno ac yn dysgu eu symudiadau

- i'w gilydd i gael pedwar symudiad gydag 16 curiad yr un. Yna, bydd dwy set o bedwar yn uno ac yn dysgu eu symudiadau i'w gilydd i gael dilyniant y gellir ei ailadrodd o wyth symudiad gydag 16 curiad yr un
- Bydd angen perfformio'r symudiadau mor gywir ag sy'n bosibl



WELSH FOOTBALL TRUST
YMG Bwledolaeth Bel-droed Cymru



Welsh National Football Federation Cymru



TENNIS WALES | TENIS CYMRU | LTA*