

# BWCED YR HAF



## Manteisiwch ar wylliau'r haf a chadw'n heini fel teulu

Defnyddiwch y rhestr yma fel ysbrydoliaeth a cheisio cwblhau cynifer o weithgareddau ag sy'n bosibl.



Taith Feicio i'r Teulu



Hopscotch



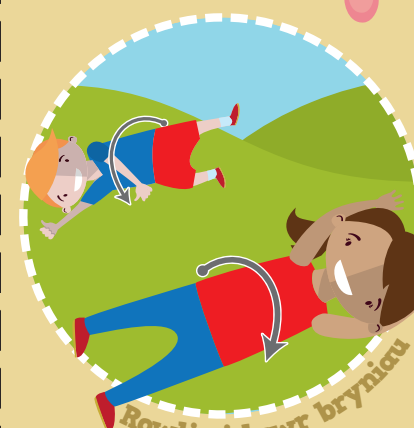
Rasys Brigau Pooh



Neidio dros y tonnau



Taflu cerrig



Rowlio i lawr bryniau

- Mynd ar daith feicio gyda'r teulu
- Chwarae gêm o tag
- Adeiladu caer
- Cicio pêl
- Chwarae cuddio
- Taflu cerrig
- Chwarae 'hopscotch'
- Rasys brigau Pooh
- Ymweld â'r man chwarae
- Archwilio pyllau cerrig ar y traeth
- Rhoi cynnig ar 'Geocaching'
- Reidio sgwter neu fwrdd sglefrio
- Neidio dros y tonnau ar y traeth
- Chware pêl
- Mynd i nofio
- Creu cwrs rhwystrau
- Bwrw pêl â bat
- Helfa hwyl
- Rowlio i lawr bryniau
- Dringo coeden

Ydych chi'n mwynhau

#rhestrbwcedyrhafchwaraeonrhct?

Rhowch wybod i ni ar Facebook, Twitter neu Instagram!

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg  
You are welcome to communicate with us in Welsh

   @sportrct  
chwaraeonrhct.co.uk  
ChwaraeonRhCT@rctcbc.gov.uk



RHONDDA CYNON TAF