

Creu eich cwrs rhwystrau eich hun

Meddyliwch am weithgareddau y gallwch eu defnyddio yn yr ardd sy'n cefnogi'ch plentyn i gropian, rhedeg, neidio a defnyddio ei gorff i gyd

Gwnewch dwnnel o flwch cardbord

Os oes gennych chi blanc o bren, rhowch ef ar y gwair a'u cael i 'gerdded y planc'

Cydbwyso tatws ar lwy a sefydlu cartonau llaeth gwag iddyn nhw wehyddu i mewn ac allan ohonyn nhw

Gwnewch jaciau neidio yn y fan a'r lle

Defnyddiwch beli a basged golchi llestri i annog taflu neu gicio

Annog cropian ar ddwylo a phengliniau ar wahanol arwynebau