



Syniadau ar gyfer rhaglen: Yr adran gorfforol

Wrth gwblhau bob adran o'ch DofE, dylech ddatblygu rhaglen sy'n benodol ac yn berthnasol i chi. Mae'n bosib addasu llawer o weithgareddau'r rhaglen DofE i gyd-fynd ag anghenion pobl ifanc sydd ag anableddau. Mae rhai, a elwir yn chwaraeon wedi'u haddasu, yn unigryw i bobl anabl.

Mae'r daflen hon yn rhoi rhestr o syniadau y gallech eu gwneud ar gyfer rhaglen, neu gallech ei defnyddio fel man cychwyn i greu eich rhaglen gorfforol eich hun.

Cewch fwy o wybodaeth yn DofE.org/do ac

mae yna ystod o gyfleoedd cyffrous i'ch helpu i gwblhau'r adran hon yn DofE.org/finder.

Chi biau'r dewis...

Mae gwneud gweithgarwch corfforol yn hwyl ac mae'n gwella eich iechyd a'ch ffitrwydd corfforol. Mae yna weithgareddau at ddant pawb, felly dewiswch rywbeth sydd o ddiddordeb mawr i chi.

Cymorth i gynllunio

Gallwch ddefnyddio'r cynlluniwr rhaglen ar y wefan i weithio gyda'ch Arweinydd i gynllunio a chytuno ar eich gweithgaredd

<p>Chwaraeon unigol</p> <input type="checkbox"/> Airsoft <input type="checkbox"/> Saethyddiaeth <input type="checkbox"/> Athletau (unrhyw weithgaredd trac neu faes) <input type="checkbox"/> Biathlon/Triathlon/Pentathlon/Acwathon <input type="checkbox"/> Bowls <input type="checkbox"/> Bocsioc <input type="checkbox"/> Croquet <input type="checkbox"/> Traws gwlad <input type="checkbox"/> Rhedeg <input type="checkbox"/> Beicio <input type="checkbox"/> Cleddyfaeth <input type="checkbox"/> Geogelcio <input type="checkbox"/> Golf <input type="checkbox"/> Gymnasteg <input type="checkbox"/> Marchogaeth <input type="checkbox"/> Pentathlon modern <input type="checkbox"/> Rasio motocross <input type="checkbox"/> Cyfeiriannu <input type="checkbox"/> Pledu paent <input type="checkbox"/> Pétanque <input type="checkbox"/> Llafnrolio <input type="checkbox"/> Sglefr-rolio <input type="checkbox"/> Rhedeg <input type="checkbox"/> Trapis sefydlog <input type="checkbox"/> Supercross <input type="checkbox"/> Bowlio deg <input type="checkbox"/> Trampolinio <input type="checkbox"/> Cleddyfaeth cadair olwyn <input type="checkbox"/> Reslo	<p>Chwaraeon dŵr</p> <input type="checkbox"/> Canwio <input type="checkbox"/> Plymio <input type="checkbox"/> Rasio cychod draig <input type="checkbox"/> Plymio rhydd <input type="checkbox"/> Syrffio barcud <input type="checkbox"/> Byrddio pen-glin <input type="checkbox"/> Rhwyfo a rhodli <input type="checkbox"/> Hwyllo <input type="checkbox"/> Sgyrffio <input type="checkbox"/> Tanddwr (Sgwba-blymio a snorcelu) <input type="checkbox"/> Syrffio/Corff-fyrddio <input type="checkbox"/> Nofio <input type="checkbox"/> Nofio cydamserol <input type="checkbox"/> Rygbi tanddwr <input type="checkbox"/> Tonfyrddio <input type="checkbox"/> Hwylfyrddio	<p><input type="checkbox"/> Dawnsio Albanaidd/Cymreig/Gwyddelig <input type="checkbox"/> Dawnsio stryd/breuddawnsio/hip hop <input type="checkbox"/> Swing <input type="checkbox"/> Dawnsio tap</p> <p>Chwaraeon raced</p> <input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/> Matkot <input type="checkbox"/> Pêl raced <input type="checkbox"/> Racedi Racketlon <input type="checkbox"/> Pêl gyflym <input type="checkbox"/> Tennis cwrt <input type="checkbox"/> Sboncen <input type="checkbox"/> Tennis bwrdd <input type="checkbox"/> Tennis <input type="checkbox"/> Tennis cadair olwyn <p>Ffitrwydd</p> <input type="checkbox"/> Aerobeg <input type="checkbox"/> Codi hwyl <input type="checkbox"/> Dosbarthiadau ffitrwydd <input type="checkbox"/> Ymarfer yn y gampfa <input type="checkbox"/> Symudiadau medau <input type="checkbox"/> Cyflawniad corfforol <input type="checkbox"/> Pilates <input type="checkbox"/> Rhedeg/Loncian <input type="checkbox"/> Cerdded <input type="checkbox"/> Codi Pwysau <input type="checkbox"/> Wii-fit <input type="checkbox"/> Ioga <p>Dawns</p> <input type="checkbox"/> Ballet <input type="checkbox"/> Dawnsio neuadd <input type="checkbox"/> Bolddawnsio <input type="checkbox"/> Dawnsio Bhangra <input type="checkbox"/> Ceroc <input type="checkbox"/> Dawnsio contra <input type="checkbox"/> Gwlad a gwerin <input type="checkbox"/> Fflamenco <input type="checkbox"/> Dawnsio gwerin <input type="checkbox"/> Jazz <input type="checkbox"/> Dawnsio llinell <input type="checkbox"/> Dawnsio Morys <input type="checkbox"/> Dawnsio salsa (neu arddulliau Lladin eraill)	<p>Chwaraeon eithafol</p> <input type="checkbox"/> BMX <input type="checkbox"/> Ogofa ac ogofa dan ddaear <input type="checkbox"/> Dringo <input type="checkbox"/> Rhedeg rhydd (parkour) <input type="checkbox"/> Sglefrio iâ <input type="checkbox"/> Beicio mynydd <input type="checkbox"/> Beicio mynydd gyda beic unolwyn <input type="checkbox"/> Parasiwtio <input type="checkbox"/> Sglefrfyrddio <input type="checkbox"/> Plymio o'r awyr <input type="checkbox"/> Chwaraeon eira (sgio, eirafyrddio, sgio barcud) <input type="checkbox"/> Sglefrio cyflym <input type="checkbox"/> Ceir llysg stryd <p>Crefft ymladd</p> <input type="checkbox"/> Akido <input type="checkbox"/> Capoeira <input type="checkbox"/> Ju Jitsu <input type="checkbox"/> Judo <input type="checkbox"/> Karate <input type="checkbox"/> Kendo <input type="checkbox"/> Crefft ymladd cymysg <input type="checkbox"/> Hunanamddiffyn <input type="checkbox"/> Sumo <input type="checkbox"/> Tae Kwon Do <input type="checkbox"/> Tai Chi <p>Chwaraeon tîm</p> <input type="checkbox"/> Pêl-droed Americanaidd <input type="checkbox"/> Pêl-fas <input type="checkbox"/> Pêl-fasged <input type="checkbox"/> Boccia	<p><input type="checkbox"/> Camogie <input type="checkbox"/> Criced <input type="checkbox"/> Cwrlo <input type="checkbox"/> Osgoi'r ddisg <input type="checkbox"/> Osgoi'r bêl <input type="checkbox"/> Pumoedd <input type="checkbox"/> Pêl-droed <input type="checkbox"/> Pêl-droed fframiau <input type="checkbox"/> Futsal <input type="checkbox"/> Pêl-droed Gwyddelig <input type="checkbox"/> Pêl-gôl <input type="checkbox"/> Pêl-law <input type="checkbox"/> Hoci <input type="checkbox"/> Chwarae hryli <input type="checkbox"/> Hoci iâ <input type="checkbox"/> Kabaddi <input type="checkbox"/> Pêl-korf <input type="checkbox"/> Lacrosse <input type="checkbox"/> Pêl-rwyd <input type="checkbox"/> Hoci tanddwr <input type="checkbox"/> Polo <input type="checkbox"/> Quidditch <input type="checkbox"/> Ras sglefrolio <input type="checkbox"/> Chwarae Rogaine <input type="checkbox"/> Rownderi <input type="checkbox"/> Rygbi <input type="checkbox"/> Pêl-foli eistedd <input type="checkbox"/> Hoci sled <input type="checkbox"/> Hoci iâ sled <input type="checkbox"/> Pêl feddal <input type="checkbox"/> Pêl-stôl <input type="checkbox"/> Tchoukball <input type="checkbox"/> Tynnu rhaff <input type="checkbox"/> Ffrisbi eithaf <input type="checkbox"/> Pêl-foli <input type="checkbox"/> Polo dŵr <input type="checkbox"/> Pêl-fasged cadair olwyn <input type="checkbox"/> Rygbi cadair olwyn </p>
--	--	---	---	--