

# Cwis Gweithgarwch Corfforol



# 1. Beth yw argymhelliad gweithgaredd corfforol dyddiol ar gyfer plant 2-15 oed?

- leiaf 30 munud
- leiaf 60 munud
- leiaf 90 munud
- leiaf 120 munud



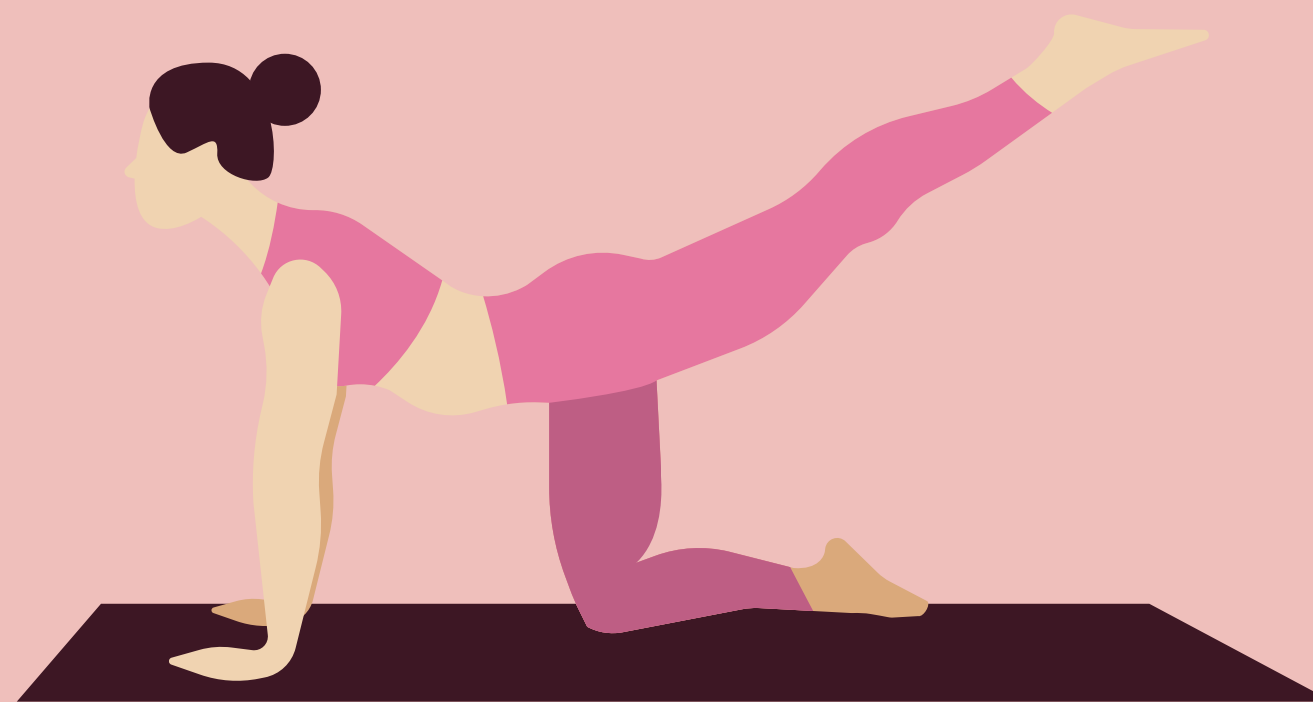
# 1. Beth yw argymhelliad gweithgaredd corfforol dyddiol ar gyfer plant 2-15 oed?

- leiaf 30 munud
- leiaf 60 munud**
- leiaf 90 munud
- leiaf 120 munud



**2Cywir neu anghywir? Mae gweithgaredd corfforol yn helpu i gryfhau ein hesgyrn.**

Gwir  
Gau



**2Cywir neu anghywir? Mae gweithgaredd corfforol yn helpu i gryfhau ein hesgyrn.**

**Gwir**  
Gau



### **3. Cwblhewch y frawddeg hon. Dylai gweithgaredd corfforol...**

Eich gwneud yn gynhesach  
Gwnewch i'ch calon guro'n gyflymach  
Gwneud i chi anadlu'n galetach  
Pob un o'r uchod



### 3. Cwblhewch y frawddeg hon. Dylai gweithgaredd corfforol...

Eich gwneud yn gynhesach  
Gwnewch i'ch calon guro'n gyflymach  
Gwneud i chi anadlu'n galetach

**Pob un o'r uchod**



## 4. Pa un o'r gweithgareddau canlynol sydd ddim yn enghraifft o weithgaredd corfforol?

Cerdded

Rhedeg

Chwarae gemau cyfrifiadurol

Maent i gyd yn enghreifftiau o weithgarwch corfforol





## 4. Pa un o'r gweithgareddau canlynol sydd ddim yn enghraifft o weithgaredd corfforol?

Cerdded  
Rhedeg

**Chwarae gemau cyfrifiadurol**

Maent i gyd yn enghreifftiau o weithgarwch corfforol



## 5. Pa un o'r canlynol fyddai'n eich helpu i 'Symud mwy, Eisteddych lai'?

Symud o gwmpas yn ystod egwyl ac amser cinio  
Ewch ar y bws yn lle cerdded  
Arhoswch i mewn mwy ar benwythnosau  
Pob un o'r uchod



## 5. Pa un o'r canlynol fyddai'n eich helpu i 'Symud mwy, Eisteddwoch lai'?

**Symud o gwmpas yn ystod egwyl ac amser cinio**

Ewch ar y bws yn lle cerdded

Arhoswch i mewn mwy ar benwythnosau

Pob un o'r uchod



**7. Gwir neu gau? Bydd cadw'n heini yn helpu i gryfhau'r cyhyrau.**

Gwir

Gau

**8. Gwir neu gau? Mae cadw'n heini yn helpu i gadw ein calon yn iach.**

Gwir

Gau



**7. Gwir neu gau? Bydd cadw'n heini yn helpu i gryfhau'r cyhyrau.**

**Gwir**



Gau

**8. Gwir neu gau? Mae cadw'n heini yn helpu i gadw ein calon yn iach.**

**Gwir**

Gau





**9 Pa un o'r gweithgareddau canlynol sy'n cyfrif fel gweithgaredd corfforol egniol?**

Chwarae gemau cyfrifiadurol  
Cerdded  
Gwneud gwaith tŷ  
Chwarae pêl-droed

**10. Gwir neu gau? Mae cerdded yn cyfrif fel gweithgaredd corfforol.**



Gwir  
Gau



## 9. Pa un o'r gweithgareddau canlynol sy'n cyfrif fel gweithgaredd corfforol egniol?

Chwarae gemau cyfrifiadurol

Cerdded

Gwneud gwaith tŷ

**Chwarae pêl-droed**

## 10. Gwir neu gau? Mae cerdded yn cyfrif fel gweithgaredd corfforol.



**Gwir**

Gau

