

# HER

# GENEDLAETHOL



Cyflwyno ein Her Genedlaethol nesaf! Dros y misoedd nesaf, bydd gwahanol heriau rhyngwladol yn cael eu gosod gan uwch chwaraewyrrhyngwladol Cymru, i gadw plant ysgolion cynradd yn egniol ac yn ddifyr!

Dim ond ffon hoci a phêl sydd ei hangen arnoch chi, ond os nad oes gennych chi nhw, ddefnyddio pethau fel rholiau o bapur neu sanau!



Gallwch chi gyflawni'r heriau hyn yn eich gartref neu yn yr ysgol os ydych chi mewn Hwb - beth am gael eich rhieni / athrawon i gymrydrhan?! **Gweler ein her ym mis Chwefror isod...**



### Cam 1:

Cliciwch y ddolen hon i  
wylio **Jo Westwood** yn  
cyflwyno'r her

### Cam 2:

Dewch  
o hyd i ardal ddiogel  
gyda digon o le, eich  
gardd yn ddelfrydol!



### Cam 3:

Gallwch gael cymaint o  
ymarfer a hoffwch i  
berffeithio'ch  
sgiliau a pharatoi ar  
gyfer eich ymgais olaf

Cam 4: Ffilmiwch eich ymgais olaf ac anfonwch gopi och fideo trwy e-  
bost i [development@hockeywales.org.uk](mailto:development@hockeywales.org.uk)  
erbyn y **28ain o Chwefror 2021**, bydd enillwyr yn cael eu cyhoeddi ym  
mis Mawrth!



# SGORIO

- **Lefel 1** - Taflwch y bêl **1 metr** a'i dal
- **Lefel 2** - Taflwch y bêl **3-5 metr** a'i dal
- **Lefel 3** - Taflwch y bêl, cwblhewch sbin llawn a dal y bel

**BYDDWCH YN GREADIGOL!**

**GWISG FFANSI ORAU = 10 PWYNT**  
**UCHWANGEGOL**

**YMDRECH ORAU = 10 PWYNT**  
**UCHWANGEGOL**

**GOFYNNWCH I'CH RHIANT /**  
**GWARCHEIDWAD NEU ATHRO WNEUD**  
**YR HER HEFYD = 20 PWYNT**  
**UCHWANGEGOL**