


Math o chwaraeon, gweithgarwch corfforol neu ymarfer corff	 Gwella gweithrediad y cyhyrau	 Gwella iechyd yr esgyrn	 Gwella cydbwysedd
 Rhedeg	★	★★	★
 Hyfforddiant ymwrthiant	★★★	★★★	★★
 Aerobeg, hyfforddiant cylchol	★★★	★★★	★★
 Gemau Pêl	★★	★★★	★★★
 Chwaraeon Raced	★★	★★★	★★★
 Ioga, Tai Chi	★	★	★
 Dawns	★	★★	★
 Cerdded Nordig	★	★	☆
 Cerdded	★★	?	★★
 Beicio	★	★	★

★★★ Llawer o effaith ★★ Rhwyfaint o effaith ★ Ychydig o effaith ☆ Dim effaith ? Dim yn hysbys

Tabl 2: Mathau o weithgareddau sy'n gallu helpu i gynnal neu wella capasiti aerobig, cryfder, cydbwysedd ac iechyd esgyrn a chyfrannu at gyflawni'r canllawiau gweithgarwch corfforol (8)