

PECYN

HER

PEL-DROED

FAW TRUST MEWN PARTNERIAETH Â
GIRLGUIDING CYMRU





Croeso I Becyn Her Pêl-droed **#GirlsCAN** mewn partneriaeth a FAW Trust.

Diolch am lawrlwytho'r pecyn her Pêl-droed! Rydym yn gyffrous iawn i ryddhau'r pecyn her cyntaf erioed mewn partneriaeth ag FAW Trust.

Yn y pecyn hun mae heriau sy'n addas ar gyfer pob adran. Gallwch wneud y rhain gartref neu pan ddychwelwch i'ch cyfarfodydd uned. Nid yn unig y byddwch chi'n dysgu am bêl-droed menywod ac yn cwblhau'r gweithgareddau yn y pecyn, ond gallwch chi hefyd ennill bathodyn FAW Trust/ Girlguiding Cymru.

Rydym yn falch o gyhoeddi ein bod wedi ffurfio partneriaeth rhwng Girlguiding Cymru ac FAW Trust. Ein nod yw gweithio gyda'n gilydd i roi'r cyfleoedd a'r profiadau i'n merched chwarae pêl-droed mewn amgylchedd diogel, cyfeillgar a hwyliog. Rydym am dorri stereoteipiau rhyw a hyrwyddo'r effeithiau cadarnhaol y mae chwarae pêl-droed yn eu cael a rhoi mwy o gyfleoedd i ferched gymryd rhan.

Byddem wrth ein bodd yn gweld lluniau ohonoch yn cwblhau's heriau! Llwythwch eich lluniau I fyny ar gyfryngau cymdeithasol a defnyddiwch yr hashnodau hyn:

@FAWTrust **@GuidingCymru**



TUDALEN CYNNWYS

1.	CROESO	4
2.	RAINBOWS - LLIWIWCH FI I MEWN	5
3.	BROWNIES - LLIWIWCH FI I MEWN	6
4.	GUIDES A RANGERS - ENWCH Y CHWARAEWYR	7
5.	PAWB - DYLUNIWCH CIT EICH HUN	8
6.	RAINBOWS A BROWNIES - CYDWEDDWCH Y SGIL I'R SAFLE	9
7.	GUIDES A RANGERS - CHWILIAIR	10
8.	BROWNIES, GUIDES A RANGERS - YSGRIFENNU CREADIGOL	11
9.	RAINBOWS A BROWNIES - RHOWCH GYNNIG ARNI	12
10.	GUIDES A RANGERS - RHOWCH GYNNIG ARNI	13
11.	RAINBOWS A BROWNIES - HELPU EICH GILYDD ALLAN	14
12.	GUIDES A RANGERS - O BLE MAE EIN SGWAD GENEDLAETHOL YN DOD?	15-16
13.	RAINBOWS A BROWNIES - DEWCH O HYD ICH 'HUDDLE' AGOSAF	17
14.	RAINBOWS A BROWNIES - FFEITHIAU HWYL I GORFFEN	18
15.	GUIDES A RANGERS - FFEITHIAU HWYL I GORFFEN	19
16.	LLONGYFARCHIADAU, RYDYCH CHI WEDI CWBLHAU'R PECYN HER PEL DROED	20
17.	TUDALEN CYSYLLTIADAU	21



CROESO

Croeso i becyn her ymddiriedolath cymdeithas bel-droed Cymru!

Rydyn ni'n gyffrous eich bod chi wedi codi'r pecyn hun I ddarganfod mwy am bel-droed a gweithio trwy rai o'r heriau rydyn ni wedi'u gosod i chi.

Mae ein sgwad genedlaethol menywod yn gyffrous I rannu eu straeon ac i chi ddarganfod mwy amdanynt trwy gydol eich taith yn y pecyn hun.

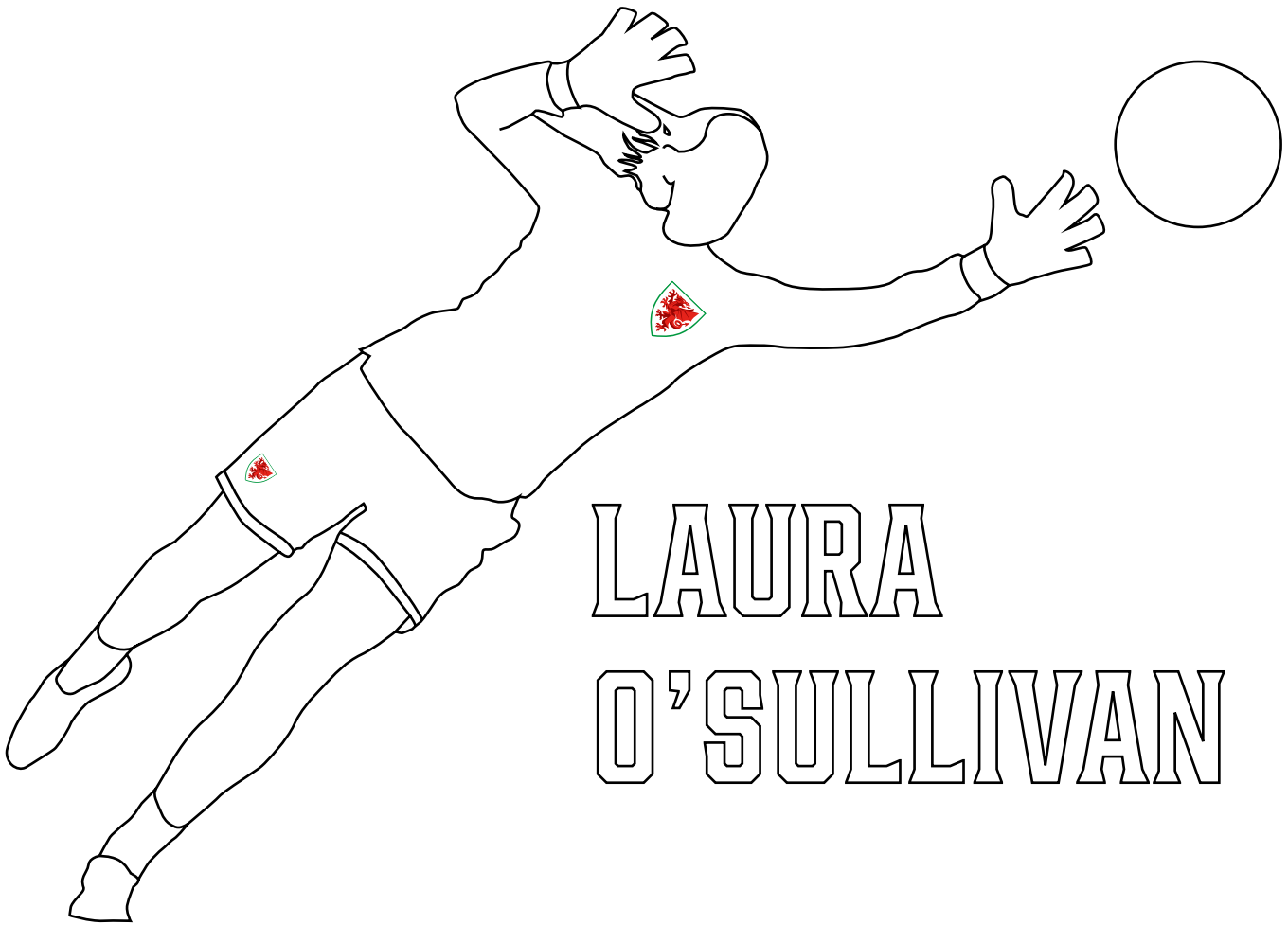
Mwynhewch eich hun ac ni allwn aros i weld!





RAINBOWS

LLIWIWCH FI I MEWN



Rainbows:

Pa chwaraewr ar y cae fyddai'n defnyddio ei ddwylo i atal y bel?

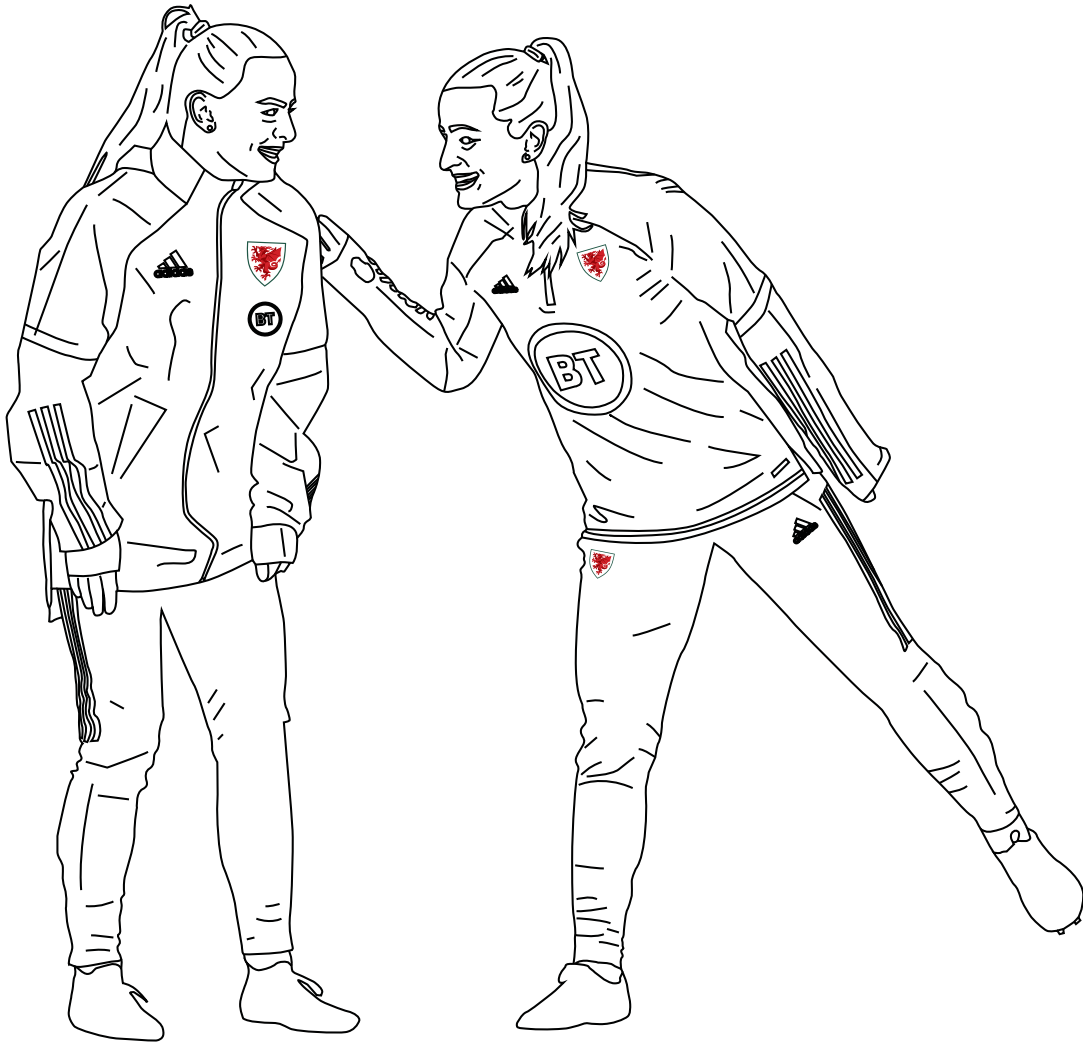
Ateb: _____





BROWNIES

LLIWIWCH FI I MEWN



Pa lliw cit mae Cymru yn chwarae ynddo yn ystod gem gartref?

Ateb: _____

Allwch chi enwi prif hyfforddwr marchod Cymru?

Ateb: _____





GUIDES A RANGERS ENWCH Y CHWARAEWYR



Enwch y chwaraewyr:

1. _____ Harding
2. _____ Ward
3. _____ Lawrence
4. _____ Ingle
5. _____ Fishlock

Safle chwarae?



I GYD DYLUNIWCH CIT PÊL DROED EICH HUN



Brownies, Guides & Rangers:

Pam unnaethoch chi ddewis y lliwiau hyn?

Pam unnaethoch chi ddewis y dyluniad humnu?





RAINBOWS A BROWNIES

CYDWEDDWCY Y SGIL I'R SAFLE



CEIDWAD GOL



AMDDIFFYNNWR



CAWR CANOL



YMSODWR

Yn ymosod ac
amddiffyn y bêl yng
nganol y cae

Yn sgorio llawer o
nodau

Yn gallu defnyddio
eu dwylo i atal y bêl

Yn atal y bêl rhag
cyrraedd ceidwad y
gol





GUIDES A RANGERS



EDRYCHWCH AM Y GEIRIAU PÊL DROED

Y	Ê	S	L	DD	S	M	G	Ô	L
M	O	U	T	'	L	F	Y	B	M
R	Î	Ô	Î	FF	U	R	M	Y	C
W	A	W	M	R	TH	'	Ê	FF	Î
Y	S	G	I	L	I	A	U	B	DD
M	R	T	'	S	G	Ô	R	F	Y
I	TH	L	A	Î	Ô	B	W	I	L
A	Ê	U	W	D	F	DD	Y	S	I
D	B	FF	S	B	I	A	O	H	G
L	L	U	D	L	O	W	S	L	N
Ô	DD	Î	F	Y	L	A	M	O	'
B	A	TH	O	D	Y	N	TH	C	A
T	Y	M	R	FF	W	U	F	K	D
H	W	Y	L	Ô	P	Ê	L	DD	Y
FF	R	I	N	D	I	A	U	'	G

YMRWYMIAD	SGÔR	BATHODYN
GYDA'N GILYDD	CYMRU	FISHLOCK
TÎM	LUDLOW	STADIWM
FFRINDIAU	GÔL	

A ALLWCH CHI WELD UNRHYW GEIRIAU ARALL?





BROWNIES, GUIDES & RANGERS YSGRIFENNU CREADIGOL

Allwch chi ysgrifennu cerdd neu stori fer gyda rhai o'r geiriau
o'r 'chwilio am air'?





RAINBOWS A BROWNIES RHOWCH GYNNIG ARNI



Dyma rai o'n Heriau Pêl-droed Hwyl i roi cynnig arnyn nhw gartref neu yn eich uned Girlguiding gyda ffrindiau. Cliciwch ar y ddolen i wyllo'r fideo 1 munud i ddangos i chi beth i'w wneud. Ar ôl i chi roi cynnig arni, ysgrifennwch i lawr neu dywedwch wrth oedolyn beth uniaethoch chi ei fwynhau am yr her.

Os ydych yn ei chael yn rhy hawdd, beth am roi cynnig ar y 'Welsh Way Moves' sydd wedi'i chynnwys yn yr adran Canllawiau a Cheidwaid?

HER PÊL-DROED HWYL MCDONALDS	YR HYN YR OEDDWN YN EI HOFFI FWYAF AM YR HER HON
<u>TAFLU A DAL</u>	
<u>PÊL A WAL</u>	
<u>CYDBWYSO'R BÊL</u>	
<u>HER CADW Y BÊL I FYNY</u>	
<u>TRICIAU A THROADAU</u>	
<u>TRWY'R GIÂT</u>	
<u>PARTH SCORIA 1 ERBYN 1</u>	
<u>RASIO I'R TARGED</u>	





GUIDES A RANGERS RHOWCH GYNNIG ARNI



Dyma rai o'n Symudiadau Ffordd Gymreig i roi cynnig arnyn nhw gartref neu yn eich uned Girlguiding gyda ffrindiau. Cliciwch ar y ddolen i wyllo'r fideo 1 munud i ddangos i chi beth i'w wneud. Ar ôl i chi roi cynnig arni, ysgrifennwch enw'r sgil a lle gallai hyn fod yn ddefnyddiol mewn gêm bêl-droed.

TASG: Faint o Symudiadau Ffordd Gymreig sydd wedi'u rhestru ar dudalen Ymddiriedolaeth CBDC?

<http://www.fawtrust.cymru/get-inspired/news/welshwaymoves>

RHIF SYMUDIAD	ENW'R SYMUDIAD	YN DDEFNYDDIOL YM MHA GAM O'R GÊM

Rhy anodd? beth am roi cynnig ar yr 'Heriau Pêl-droed Hwyl' a gynhwyswyd yn y sectiwn blaenorol yn lle?

Oeddech chi'n gwybod bod dros 8,600 o ferched yn chwarae pêl-droed club yng Nghymru yn 2020? Mae hynny'n ddwbl y swm a oedd yn chwarae yn 2016! Darganfyddwch fwy am dimau pêl-droed merched yn eich ardal chi trwy ymweld â'r tudalen FAW TRUST – pel droed merched.

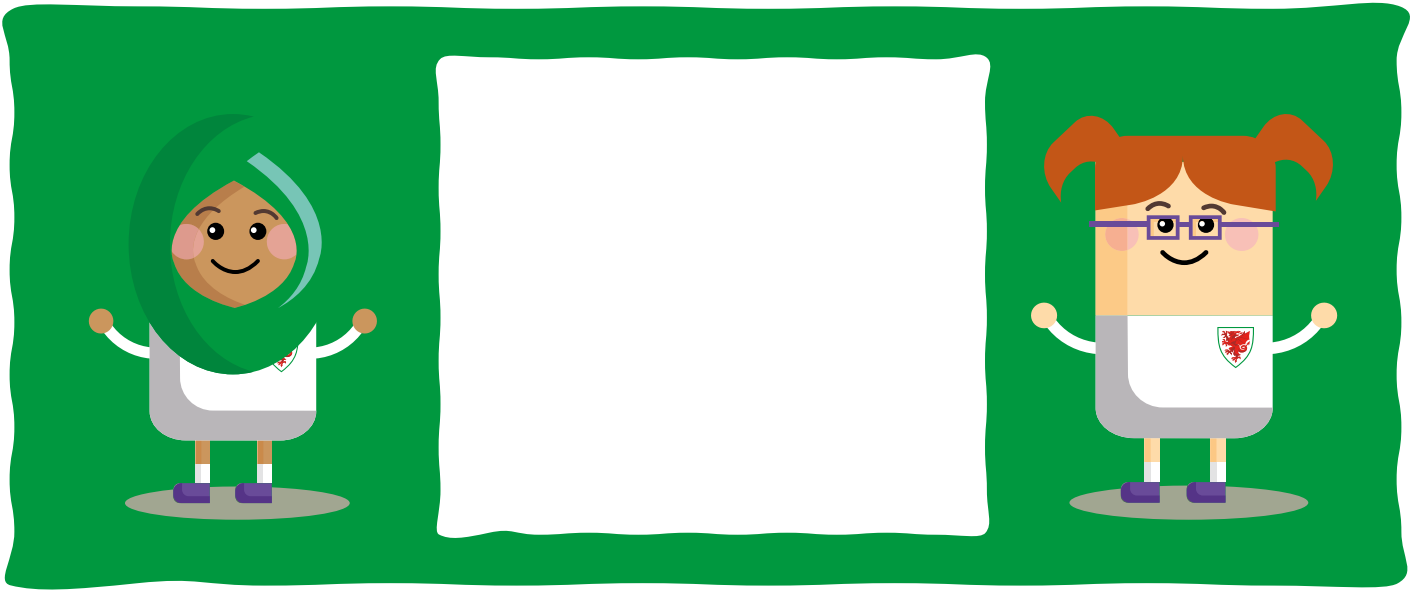




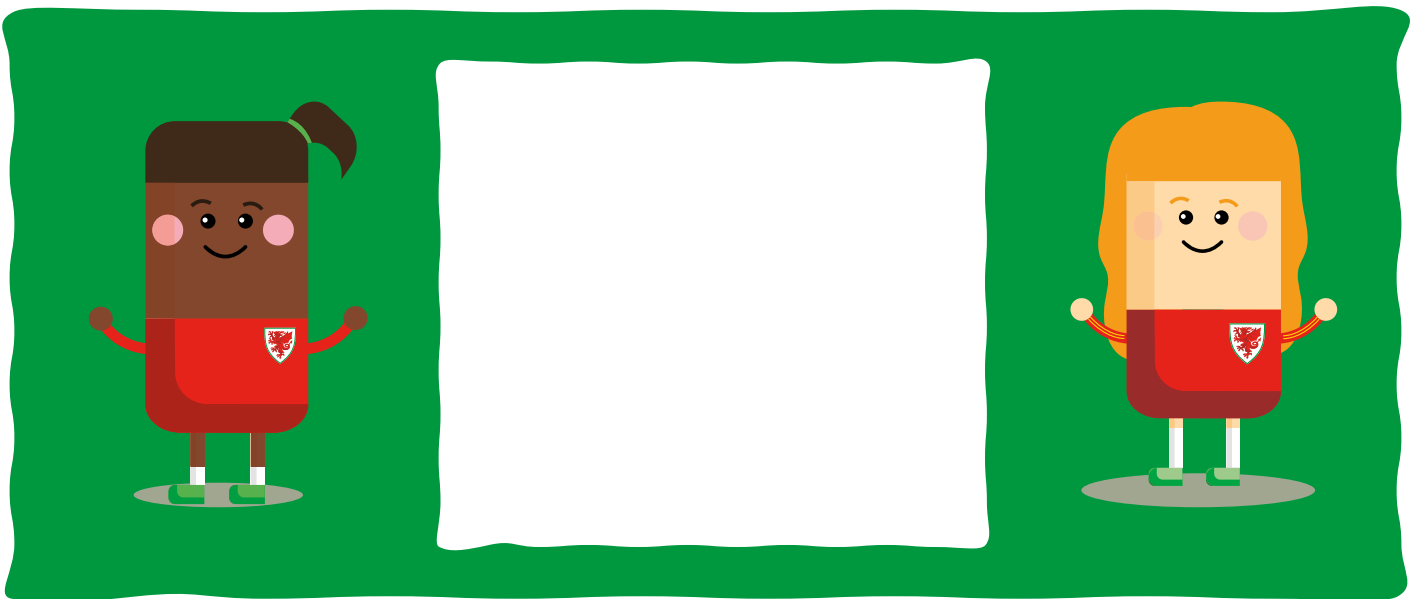
RAINBOWS A BROWNIES HELPU EI GILYDD ALLAN



Gall chwaraeon fod yn huyl iawn i gymryd rhan ynddo, yn enwedig os oes gennych chi lawer o ffrindiau sy'n chwarae! Dychmygwch fod Saira a Shayla (ar y tîm gwyn) yn ymuno â chlub pêl-droed yr ysgol am y tro cyntaf; ysgrifennwch sut y gallent fod yn teimlo.



Mae Edna ac Immy (tîm coch) wedi bod yn chwarae pêl-droed ers oesoedd, maen nhw wir yn ei fwynhau! Ysgrifennwch y pethau rydych chi'n meddwl y galle'n nhw eu gwneud i helpu Saira a Shayla i deimlo bod croeso iddyn nhw





GUIDES A RANGERS



O BLE MAE'R CHWARAEWYR CYMREIG YN DOD?

Darllenwch y cliw i ddarganfod o ble mae rhai o'n Chwaraewyr Sgwad Genedlaethol yn dod! Ysgrifennwch enw'r chwaraewr yn y lleoliad cywir ar y map. Efallai y bydd angen i chi chwilio ar-lein i ddod o hyd i'r lleoliad cywir!



GEMMA EVANS

"dyffryn mwyngloddio bach yn Ne Cymru yw fy nhref enedigol."



ELISE HUGHES

"pentref yn ardal Glannau Dyfrdwy yw fy nhref enedigol, mae ganddo gastell gwych!"



NADIA LAWRENCE

"mae gan fy nhref enedigol yng ngorllewin Cymru gastell enwog lle cafodd Henry VII ei eni"



ANGHARAD JAMES

"pentref bach yng ngorllewin Cymru yw fy nhref enedigol. Efallai y byddwch chi'n yfed dur sy'n dod yn agos yma"



CARRIE JONES

"fy nhref enedigol yw'r dref fwyaf yng nghanol Cymru"



ELLA POWELL

"Rwy'n dod o brif ddinas Cymru; mae dros 330,000 o bobl yn byw yma!"





GUIDES A RANGERS

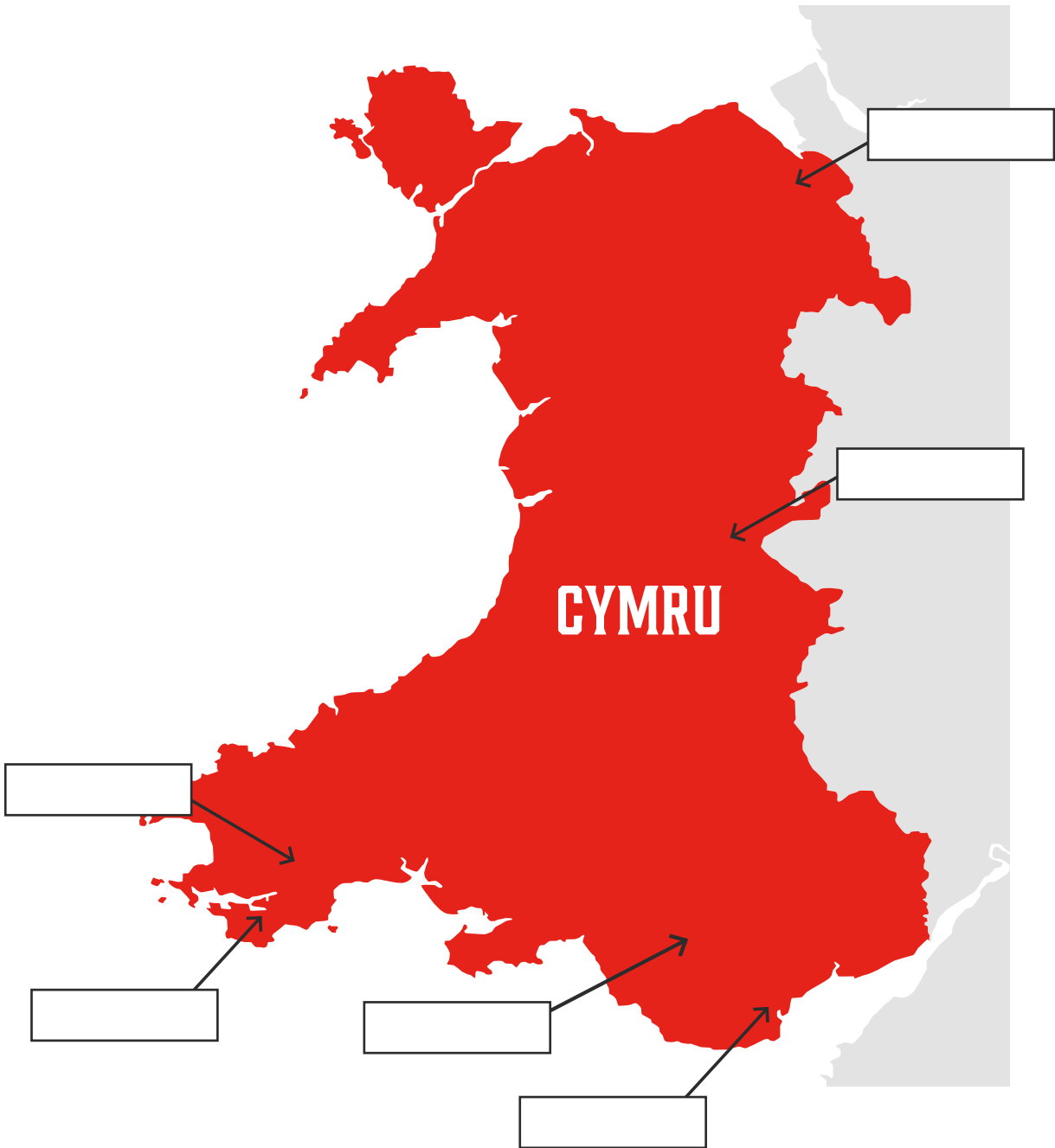


O BLE MAE'R CHWARAEWYR CYMREIG YN DOD?

ARBERTH
GELLI

CAERDYDD
PENARTAG

Y DRENEWYDD
PENFRO





HUDDLE

Ffrindiau Hwyl Pêl-droed

CROESO I HUDDLE!

Os nad ydych erioed wedi chwarae pêl-droed mewn clwb o'r blaen, Huddle yw'r lle i chi! Mae Huddle wedi'i gynllunio ar gyfer merched 5-12 oed sydd eisiau cyflwyniad cyfeillgar a hwyllog i bêl-droed. Mae'n rhaglen i ferched yn unig sy'n eich galluogi i ddysgu sgiliau newydd wrth gael hwyl gyda'ch ffrindiau a hyd yn oed y cyfle i wneud ffrindiau newydd!

Mae 43 o safleoedd Huddle ledled Cymru, mae llawer ohonyn nhw'n cynnal sesiwn trwy gydol y flwyddyn, ond mae rhai yn cymryd hoe ar adegau fel gwyliau'r haf. Gallwch ddarganfod ble mae'ch sesiynau Huddle agosaf yn cael eu cynnal trwy chwilio ar-lein.

Gofynnwch i oedolyn dibynadwy I ddod o hyd i'ch sesiwn Huddle agosaf trwy ymweld â: **Huddle.Cymru**

TASG: Allwch chi enwi eich sesiwn Huddle agosaf?





RAINBOWS A BROWNIES **OEDDET TI'N GWYBOD?**



- 1. Pa liw yw cit cartref Cenedlaethol Cymru?**
- 2. Faint o chwaraewyr sydd ar y cae i bob tîm?**
- 3. Beth yw 'Cymru' yn Saesneg?**
- 4. Allwch chi chwarae pêl-droed mewn tîm merched yn unig yng Nghymru?**
- 5. Beth yw'r sesiynau sy'n cael eu galw i gyflwyno pêl-droed i ferched?**
- 6. Pa safle mewn tîm pêl-droed sy'n swnio'n fwyaf hwyl i chi?**
- 7. Oeddech chi'n gwybod y gallwch chi wneud ffrindiau newydd trwy ymuno â thîm pêl-droed?**
- 8. Os gwnaethoch chi fwynhau hyn ac eisiau darganfod mwy am bêl-droed, gofynnwch i oedolyn gysylltu â ni ar un o'r cysylltiadau ar y dudalen olaf.**





GUIDES A RANGERS OEDDET TI'N GWYBOD?



1. Faint o ferched a merched sy'n chwarae pêl-droed clwb yng Nghymru?

2. Pwy yw eich hoff chwaraewr o Gymru?

3. A allwch chi restru tri budd o chwarae pêl-droed ar gyfer pob un o'r agweddau canlynol ar eich bywyd:

✓ Iechyd Corfforol

✓ Iechyd Meddwl

✓ Sgiliau Cymdeithasol

✓ Sgiliau Personol





LLONGYFARCHIADAU!

**RYDYCH CHI WEDI GWBLHAU'R PECYN HER
PÊL-DROED YN LLWYDDIANNUS!**

**RYDYCH NAWR YN RHAN O'N TEULU
PÊL-DROED!**

**Cysylltwch â Sadie i hawlio'ch
bathodyn**



FAW TRUST MEWN PARTNERIAETH Â GIRLGUIDING CYMRU



GWYBODAETH CYSWLLT

SEFYDLIAD / RHAGLEN

CYSWLLT

Ymddiriedolaeth Cymdeithas
Bêl-droed Cymru

www.fawtrust.cymru

Teuluoedd pêl-droed plant 2 – 5
oed

[http://www.fawtrust.cymru/
grassroots/footiefamilies/](http://www.fawtrust.cymru/grassroots/footiefamilies/)

Huddle - marchod 5 – 12 oed

www.huddle.cymru

Byddwch yn bêl-droed - sgwadiau
yn eu harddegau ac uwch

www.befootball.cymru

Ymholiadau cyffredinol
Ymddiriedolaeth CBC

katy.evans@fawtrust.cymru

Girlguiding Cymru

sadie@girlguidingcymru.org.uk





**Girlguiding Cymru
The Coach House
Broneirion
Llandinam
Powys
SY17 5DE**

**Rhif: 01686 688652
E-bost: waleshg@girlguidingcymru.org.uk
Gwefan: www.girlguidingcymru.org.uk**

Elusen Gorfrestig Rhif. 521209

**Ymddiriedolaeth Cymdeithas Pêl-droed Cymru
Parc y Ddraig
Pentref Chwaraeon Rhyngwladol Casnewydd
Casnewydd
NP19 4RA**

**Rhif: 01633 282 911
E-bost: info@fawtrust.cymru
Gwefan: www.fawtrust.cymru**

Elusen Gorfrestig Rhif. 1057856

