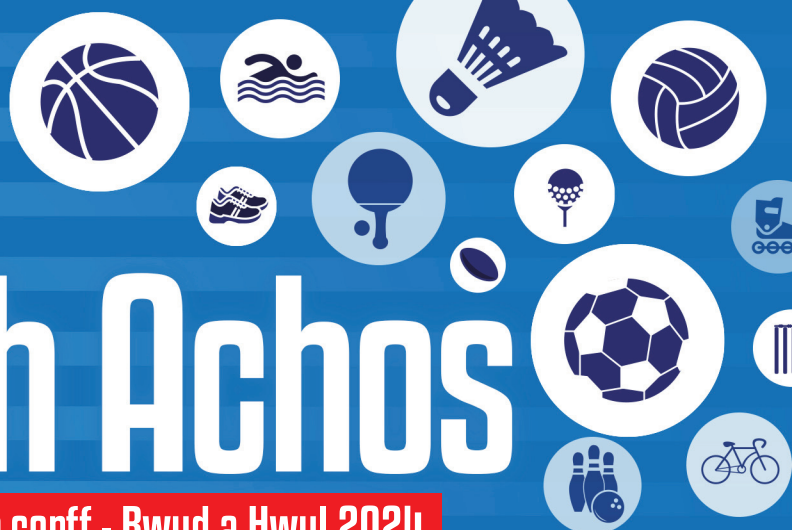




Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Bwyd a Hwyl 2024

Mae Bwyd a Hwyl yn rhaglen genedlaethol sydd wedi'i hariannu'n llawn gan Lywodraeth Cymru ac sy'n cael ei gweinyddu gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (WLGA). Mae Bwyd a Hwyl yn darparu rhaglen addysg mewn ysgolion ynghylch bwyd a maeth, gweithgareddau corfforol, sesiynau cyfoethogi a phrydau bwyd iach i blant yn ystod gwyliau haf yr ysgol. Cafodd y prosiect ei gynnal mewn 12 o ysgolion cynradd ledled Rhondda Cynon Taf, gan gynnwys 3 ysgol arbennig, eleni.

Er mwyn paratoi ar gyfer Bwyd a Hwyl eleni, aethon ni ati i hyfforddi 70 aelod o staff gan ddefnyddio cardiau gweithgaredd newydd rydyn ni wedi'u datblygu. Mae'r cardiau'n dilyn sesiynau maeth Bwyd a Hwyl ac yn cynnig dulliau i'r sesiynau gael eu cynnal gan ddefnyddio gweithgarwch corfforol. Rhoddodd yr hyfforddiant brofiad ymarferol i staff a dangosodd sut y mae modd defnyddio gweithgarwch corfforol i gyfleu negeseuon allweddol am faeth.

Yna fe wnaethon ni helpu i gynnal y rhaglen trwy hyfforddi a threfnu i wyth hyfforddwr Chwaraeon RhCT ddarparu 144 awr o sesiynau chwaraeon a gweithgarwch corfforol wedi'u strwythuro o ansawdd da ar draws y deuddeg lleoliad. Cyflwynodd ein hyfforddwyr chwaraeon nad ydyn nhw'n draddodiadol fel saethyddiaeth, a

gweithion ni mewn partneriaeth â'r Gymdeithas Tennis Lawnt (LTA) i roi pecyn tennis am ddim i bob ysgol. Mae'r offer yma wedi aros yn yr ysgolion i sicrhau bod disgyblion eraill yn cael cyfle i roi cynnig ar dennis. I ddathlu Paris 2024, defnyddion ni'r gemau Olympaidd fel thema ar gyfer ein gweithgareddau ac fel catalydd i gyffroir plant. Gwnaeth cyfanswm o 321 plentyn gymryd rhan yn ein sesiynau ymarfer corff. Roedd y plant wrth eu boddau'n ymgysylltu â'n sesiynau a gofynnodd llawer ohonyn nhw am fanylion clybiau chwaraeon lleol gan eu bod yn awyddus i wneud mwy o chwaraeon y tu allan i'r ysgol.

“Bob dydd byddai fy mab yn dweud ffeithiau diddorol y dydd am faeth neu'n sôn am y gemau newydd roedd e wedi eu chwarae.” Rhiant

“Mae'n braf gweld y plant yn mwynhau eu hunain. Cyfle da i blant flasw bwyd newydd, dysgu a chadw'n heini.” Aelod o staff

“Rydw i wir wedi mwynhau'r gweithgareddau gyda phawb.”

Plentyn



144
o oriau wedi'u
cyflwyno



79%
yn teimlo'n
iachach



81%
yn bwriadu parhau i
wneud ymarfer corff



321
o blant wedi
cymryd rhan



73%
yn teimlo'n
fwy hyderus



93%
bellach yn fwy
heini, yn fwy aml



84%
yn teimlo'n
hapusach



80%
wedi gwneud
ffrindiau newydd