@chwaraeonrhct
www.chwaraeonrhct.co.uk I www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff: Hyfforddiant Plentyn Bach Actif

Mae'r cwrs Plentyn Bach Actif yn rhoi cyfle i ymarferwyr gynnig profiadau corff cyfan i'r plant sydd yn eu gofal, gan sicrhau amgylchedd sy'n hyrwyddo cyfleoedd symud digymell ac sy'n ceisio mynd i'r afael ag anghenion symud y plentyn unigol. Nod y cwrs yw sicrhau bod yr ymarferydd yn canolbwyntio ar arsylwi, gwrando, teimlo symudiad, ac ymateb mewn ffordd addas, gan eu galluogi i hwyluso cyfleoedd trwy gydol y dydd.

Fe wnaethon ni sefydlu partneriaeth gyda Blynyddoedd Cynnar Cymru i gynnig y rhaglen yn Rhondda Cynon Taf. Fe wnaethon nhw gynnal 3 sesiwn Plentyn Bach Actif mewn 3 lleoliad gofal plant, i 32 o ymarferwyr o Ganolfan i Blant a Theuluoedd Aman, Plant y Cymoedd, a Meithrinfa Nightingales. Mae'r hyfforddiant wedi sicrhau bod gyda nhw'r wybodaeth sydd ei hangen arnyn nhw o ran egwyddorion allweddol datblygiad corfforol. Mae hyn yn cyd-fynd â'r rhaglen newydd, Magu Plant sy'n Symud, 6 wythnos o hyd, a fydd yn cael ei chyflwyno ym mhob un o'r lleoliadau, yn dilyn y rhaglen Babi Actif yn y Cartref, 6 wythnos o hyd.

Drwy weithio gyda lleoliadau gwahanol, nod Blynyddoedd Cynnar Cymru oedd nodi sut y gellid addasu'r hyfforddiant i wahanol gymunedau, gan fynd i'r afael ag anghenion penodol ar gyfer ystafell i blant bach mewn lleoliad gofal plant yn ogystal ag anghenion y teuluoedd a'r babanod yn y gymuned. Fe wnaethon nhw gydnabod pwysigrwydd cynnwys rhieni a'r gymuned ehangach i sicrhau cysondeb a pharhad. Drwy ymgysylltu â rhieni mae'r lleoliadau wedi datblygu partneriaethau cryfach gyda theuluoedd, gan atgyfnerthu manteision symud gartref ac yn y gymuned. Mae'r dull yma yn sicrhau bod egwyddorion craidd yr hyfforddiant yn cael eu deall a'u defnyddio yn gyson, gan wneud y mwyaf o'r effaith hirdymor ar blant a'r rheiny sy'n rhoi gofal.

O ganlyniad i'r hyfforddiant, bydd plant a theuluoedd yn cael mynediad at gyfleoedd symud dymunol ac ystyrlon sy'n meithrin datblygiad sgiliau echddygol, gwybyddol a synhwyraidd hanfodol. Felly, bydd plant yn tyfu i fod yn symudwyr hyderus, cymwys a brwdfrydig sy'n cynnwys gweithgareddau corfforol fel rhan annatod o'u bywydau bob dydd.

> *"Bydd y Pecyn Plentyn Bach Actif yn cefnogi'r ddarpariaeth drwy hyrwyddo datblygiad plant a chymorth sydd ar gael i'w teuluoedd. Bydd modd i'r hwylusydd a rhieni/cynhalwyr gyfeirio at y pecyn yma a'i roi ar waith yn hawdd."*
>
> *"Roedd yn bleser bod yn rhan o'r diwrnod ac rwy'n teimlo'n frwdfrydig iawn am yr wybodaeth a gafodd ei darparu ar y diwrnod."*
>
> *"Y cwrs gorau imi ei fynychu ers amser."*

32 o ymarferwyr wedi'u hyfforddi

Mae **95%** yn cytuno neu'n cytuno'n gryf y bydd yr hyfforddiant yn cael effaith gadarnhaol

Dywedodd **100%** fod cynnwys y cwrs yn dda neu'n dda iawn

Mae **95%** yn cytuno neu'n cytuno'n gryf bod yr hyfforddiant wedi gwella'u hyder

Dywedodd **90%** fod eu dealltwriaeth o lythrennedd corfforol wedi gwella

Dywedodd **100%** y byddan nhw'n argymell yr hyfforddiant i gydweithiwr

RHONDDA CYNON TAF

53434-15