@chwaraeonrhct
www.chwaraeonrhct.co.uk | www.sportrct.co.uk

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff – Cyfranogiad torfol

Eleni rydyn ni wedi cynnig amrywiaeth o gyfleoedd ar gyfer cyfranogiad torfol i ysgolion, megis sesiynau ffitrwydd rhithwir, rasys hwyl, gwyliau chwaraeon, twrnameintiau, heriau rhithwir ac achlysuron pontio i glystyrau penodol. Mae'r achlysuron hyn yn ein helpu i gynyddu cyfranogiad, ymgysylltu ag ysgolion, a chefnogi clybiau i recriwtio aelodau iau. Fe gyflwynon ni gyfanswm o 26 o achlysuron ac ymgysylltu â 14,792 o gyfranogwyr.

Rydyn ni wedi cyflwyno saith sesiwn rithwir eleni, gan gynnwys Dawns, Bocsymarfer, Ioga a HIIT. Gyda'r sesiynau hyn mae modd i ni gael gwared ar bron i bob rhwystr i gyfranogiad. Mae'r sesiynau'n rhad ac am ddim i ysgolion gymryd rhan ynddyn nhw, does dim angen offer, ac mae modd i blant gymryd rhan o gysur eu dosbarth. Mae rhai ysgolion yn cael trafferth talu am gludiant i'n hachlysuron a'n gwyliau. Mae sesiynau rhithwir yn cael gwared ar y broblem yma. Er mwyn lleihau costau ar gyfer achlysuron eraill, ein nod yw gwneud achlysuron yn rhai mwy lleol, gan dargedu ysgolion sy'n agos at y cyfleuster. Lle nad oes cyfleuster lleol ar gael, rydyn ni'n ceisio rhoi gwybod i ysgolion ymhell ymlaen llaw, fel bod gyda nhw'r amser i drefnu cludiant a staff cyflenwi os oes angen.

Fe gynhalion ni ddeg o wyliau a thwrnameintiau chwaraeon eleni, mewn partneriaeth â Chyrff Llywodraethu Cenedlaethol a chlybiau chwaraeon cymunedol. Mae'r dull yma'n golygu bod gan blant lwybr ymadael i barhau i gymryd rhan yn rheolaidd, mae'n rhoi cymorth o ran y gweithlu, ac mae'n rhoi cyfle i glybiau hysbysebu a chael aelodau iau newydd.

Rydyn ni'n ymwybodol, yn achos rhai o'r plant sy'n dod i'n hachlysuron, mai dyma'r tro cyntaf iddyn nhw chwarae'r gamp honno neu fod yn bresennol mewn achlysur o'r fath. Ein nod yw gwneud ein holl achlysuron yn gynhwysol ac yn hwyl, gan roi cyfle i blant gymryd rhan mewn rhywbeth newydd, i ffwrdd o chwaraeon ysgol ystrydebol.

> *"Rwy'n hoff iawn o ddod yma a mwynhau gyda fy ffrindiau - rydw i wedi magu hyder."* Cyfranogwr
>
> *"Roedd y plant yn mwynhau'r gweithgaredd yn fawr. Roedden nhw'n edrych ymlaen at yr achlysuron bob dydd ac yn gofyn 'beth yw'r her heddiw?!' bob bore"*
>
> Athro/Athrawes

14,872 o gyfranogwyr

100% yn teimlo'n iachach

100% eisiau mynychu'n fwy rheolaidd

26 o sesiynau

Mae **100%** yn teimlo'n fwy hyderus

100% yn fwy heini

Mae **86%** yn teimlo'n hapusach

Mae **75%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF

52728-15