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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Plant bach ('Tots')

Fe gyflwynon ni chwe sesiwn flasu i blant bach ar draws Rhondda Cynon Taf i: fesur diddordeb, datblygu darpariaeth, a chefnogi datblygiad llythrennedd corfforol. Gyda chynllun i ddatblygu darpariaeth gymunedol, roedd y sesiynau yn ffordd wych i ni ymgynghori â theuluoedd a dysgu beth hoffen nhw ei weld yn cael ei gyflwyno yn eu cymunedau. Yn ystod y sesiwn 45 munud, bu'r bobl ifainc a'u teuluoedd yn llywio tair "gardd" ar wahân, gyda phob un yn canolbwyntio ar ddatblygu Llythrennedd Corfforol a Sgiliau Symud Sylfaenol. Dyma oedd y "gerddi": Symud (cwrs rhwystrau), Taflu a Dal, a Chicio. Roedd y gerddi yn rhoi amrywiaeth o gyfleoedd a phrofiadau i'r bobl ifainc a'u teuluoedd i drin a thrafod eu symudiad a datblygu eu llythrennedd corfforol.

Derbyniodd y teuluoedd a oedd yn bresennol Becyn Adnoddau i Deuluoedd Sionc Chwaraeon RhCT a oedd yn caniatáu iddyn nhw barhau â'u datblygiad gartref gan ddefnyddio ein hadnodd Symud sy'n Bwysig. Er mwyn gwneud ein sesiynau yn gynhwysol ac yn hygyrch i deuluoedd yn Rhondda Cynon Taf, fe wnaethon ni sicrhau bod ein sesiynau ar gael am gyfradd sylweddol is (o'u cymharu ag opsiynau eraill ar gyfer y grŵp oedran yma). Fe wnaethon ni hefyd ddileu natur chwaraeon penodol y sesiwn, gan ganolbwyntio'n fwy ar y profiadau a'r datblygiad yn hytrach nag ar gamp benodol.

Yn ystod ein hymgynghoriad, dywedodd teuluoedd wrthon ni eu bod nhw'n teimlo bod llawer ar gael i'w plant ei wneud yn ystod tymor yr ysgol ond bod llai ar gael yn ystod gwyliau'r ysgol. Yn dilyn yr adborth yma rydyn ni'n bwriadu cynnal sesiynau plant bach yn ystod pob cyfnod gwyliau yn y dyfodol. Gan fod gwyliau'r haf yn gyfnod estynedig, byddwn ni'n datblygu bloc o sesiynau a fydd yn dilyn llwybr datblygu, gan sicrhau bod cyfranogwyr yn datblygu geirfa gorfforol lawn dros yr wythnosau.

> *"Sesiwn wedi'i chyflwyno'n dda iawn. Syniad gwych i ddosbarthu pecynnau gan fod modd i'r rhieni efelychu'r sesiynau gartref." Rhiant*
>
> *"Roedd yn hyfryd cael y cyfle i gymryd rhan mewn gweithgaredd hwyl a difyr gyda fy mhlentyn bach. Roedd y garfan yn gefnogol iawn ac yn wych o ran annog y plant i ymuno. Maen nhw hefyd wedi darparu adnoddau gwych gyda syniadau ar gyfer gweithgareddau mae modd i ni eu gwneud gartref." Rhiant*
>
> *"Roedd fy merch wrth ei bodd â'r sesiwn i blant bach, yn enwedig y gweithgareddau tebyg i gwrs rhwystrau. Roedd yn braf iawn ei gweld hi'n bod yn annibynnol ac yn mwynhau ei hun." Rhiant*

6 o sesiynau wedi'u cyflwyno

Mae **96%** yn teimlo'n iachach

96% yn bwriadu parhau i gymryd rhan

46 o deuluoedd wedi cymryd rhan

Mae **96%** yn teimlo'n fwy hyderus

86% bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **100%** yn teimlo'n hapusach

Mae **64%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF

52728-15