Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff: Chwaraeon Uwch Fioled (UV) yn Ysgol Gymunedol Aberdâr

Nod prosiect Ysgol Gymunedol Aberdâr oedd cynyddu cyfranogiad mewn gweithgareddau allgyrsiol. Roedd yn targedu disgyblion 11 i 16 oed, yn enwedig y rhai nad oedden nhw'n dueddol o gymryd rhan mewn chwaraeon traddodiadol. Cafodd ei gynllunio a'i arwain gan Lysgenhadon Ifainc yr ysgol, a oedd wedi ymgynghori â'u cyfoedion i nodi'r chwaraeon roedden nhw â diddordeb rhoi cynnig arnyn nhw. Ar ôl casglu adborth, aeth y llysgenhadon ifainc ati i greu prosiect a oedd yn cynnig chwaraeon fel osgoi'r bêl, badminton a chriced. Er mwyn gwneud y gweithgareddau'n fwy deniadol, roedd y chwaraeon yn cael eu chwarae yn y tywyllwch gan ddefnyddio offer UV. Cyflwynodd y Llysgenhadon Ifainc eu syniad yn ein hachlysur 'Dragons' Den'. Cafodd £500 ei rhoi iddyn nhw i wireddu'r syniad. Roedd y cyllid yn caniatáu iddyn nhw sefydlu a rheoli'r sesiynau, a oedd yn cael eu cynnal yn ystod amser cinio.

Mae'r prosiect wedi adnewyddu rhaglen allgyrsiol Ysgol Gymunedol Aberdâr a hefyd wedi cael effaith fesuradwy ar bresenoldeb, diolch i ddull arloesol o wobrwyo disgyblion. Cynhaliodd ddisgyblion gystadleuaeth presenoldeb lle'r oedd y dosbarth gyda'r presenoldeb gorau'n ennill cyfle i gymryd rhan yn y sesiynau Chwaraeon UV. Ers gweithredu'r clwb Chwaraeon UV, mae cynnydd amlwg wedi'i nodi mewn ymgysylltiad cyffredinol y disgyblion. Mae niferoedd y rhai sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau allgyrsiol eraill wedi cynyddu, megis badminton, gyda rhai clybiau allgyrsiol yn llawn. Mae'r prosiect wedi rhoi llwyfan i'r Llysgenhadon Ifainc ddatblygu sgiliau arweinyddiaeth, gan ganiatáu iddyn nhw gymryd rheolaeth dros gynllunio a chyflwyno sesiynau. Mae eu hyder cynyddol wedi eu grymuso i arwain gwersi'n annibynnol, ac mae'r disgyblion yn awyddus i ddatblygu'r prosiect ymhellach. Mae'r prosiect Chwaraeon UV yn cyd-fynd â nodau ehangach yr ysgol o ddatblygu unigolion iach, hyderus a chyfranwyr creadigol. Drwy ddefnyddio chwaraeon a gweithgarwch corfforol fel dull o ymgysylltu â disgyblion, mae'r prosiect wedi meithrin cymuned ysgol sy'n fwy egnïol a grymus ac sy'n ymgysylltu'n fwy.

> *"Roedd chwarae osgoi'r bêl sy'n tywynnu yn y tywyllwch yn gwneud i mi deimlo'n iachach oherwydd roeddwn i'n symud yn gyson."*
>
> *"Roeddwn i'n teimlo'n hapus ar ôl y sesiwn - roedd yn brofiad gwych oherwydd y goleuadau a'r awyrgylch."*
>
> *"Mae wedi fy annog i fod yn fwy egnïol oherwydd roeddwn i wir wedi mwynhau cymryd rhan."*
>
> *"Rydw i wedi gwneud ffrindiau newydd oherwydd roedd yn rhaid i ni weithio gyda'n gilydd fel tîm yn y tywyllwch."*

15 sesiwn

60% yn teimlo'n iachach

100% yn bwriadu parhau i gymryd rhan

20 o gyfranogwyr

60% yn teimlo'n fwy hyderus

33% bellach yn fwy heini, yn fwy aml

100% yn teimlo'n hapusach

20% wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF

53434-15