



Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff: Ysgol Gyfun y Pant - prosiect campfa

Ar y cyd â'r Gwasanaeth Ymgysylltu a Chyfranogiad Ieuenctid (YEPS), fe wnaethon ni ariannu rhaglen gweithgarwch corfforol wedi'i dargedu yng Nghampfa Bocsio Lyon's Den. Roedd y prosiect yn cefnogi disgyblion o Ysgol Gyfun y Pant a'i nod oedd darparu amgylchedd gwahanol lle byddai modd iddyn nhw wneud ymarfer corff, dysgu sgiliau newydd, meithrin hyder, a gwella iechyd meddwl a lles cyffredinol. Fe wnaethon ni ganolbwyntio ar fechgyn a merched rhwng 12 ac 16 oed y nodwyd bod angen cymorth ychwanegol arny'n nhw oherwydd materion ymddygiad, presenoldeb isel, neu broblemau lles. Doedd nifer o'r bobl ifainc ddim yn cymryd rhan mewn gweithgareddau traddodiadol yn yr ysgol, felly nod y prosiect oedd cynnig rhywbeth gwahanol, gan helpu pobl ifainc i sefydlu arferion cadarnhaol wrth fwynhau ymarfer corff a rhyngweithio'n gymdeithasol.

Cysylltodd Campfa Bocsio Lyon's Den â ni yn y lle cyntaf. Roedden nhw newydd agor y cyfleuster ac roedden nhw'n awyddus i ymgysylltu â phobl ifainc o'r gymuned gyfagos. Fe wnaethon ni hwyluso cyfarfod gyda'r garfan YEPS ac fe gyflwynodd Lyon's Den yr ystod o weithgareddau a oedd ar gael yn y cyfleuster a sut y byddai modd addasu'r rhain i gefnogi anghenion pobl ifainc lleol.

Cafodd sesiynau bocsio a ffitrwydd arddull Hyrox eu cyflwyno yn y lle cyntaf, gan fod y gweithgareddau yma'n darparu ffurf ddynamig a diddorol o ymarfer corff

i bobl ifanc. Roedd y sesiynau yn seiliedig ar ymarferion ysbeidiol, gan gyfuno elfennau o hyfforddiant bocsio ag ymarferion ffitrwydd ymarferol. Cafodd y rhaglen ei arwain gan y bobl ifainc, gyda nhw'n rhannu pa weithgareddau yr oedden nhw'n eu mwynhau fwyaf a'r hyn a oedd yn eu cymell i gymryd rhan. Roedd hyn yn golygu bod y sesiynau'n ddiddorol ac yn berthnasol i'r grŵp. Bob wythnos, byddai'r gweithgareddau'n cael eu haddasu gan yr hyfforddwyr yn dibynnu ar hwyliau, ymddygiad a lefelau gallu'r grŵp, gan sicrhau bod modd i bob cyfranogwr gymryd rhan ar gyflymder cyfforddus a chael eu herio ar yr un pryd.

Roedd effaith y sesiynau'n gadarnhaol iawn. Mwynhaodd y cyfranogwyr y sesiynau. Roedd y bobl ifainc yn aml yn gofyn pryd y byddai'r sesiwn nesaf. Fe wnaeth y profiad ysgogi diddordeb hirdymor mewn ffitrwydd i rai o'r bobl ifainc, gyda nifer o gyfranogwyr yn dewis ymuno â'r gampfa leol a pharhau i hyfforddi'n annibynnol.

**“Roeddwn i'n ofni cymryd rhan yn y sesiynau'r wythnos gyntaf ond nawr does dim ots gen i, dw i'n gwneud fy ngorau glas”
Cyfranogwr**

**“Fe wnes i ymuno â chlwb bocsio Lyon's Den ac rydw i'n hyfforddi 3 gwaith yr wythnos”
Cyfranogwr**

