



Chwaraeon Rhct Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff: Rhaglen Ymyrraeth Nofio Blwyddyn 7

Cafodd Rhaglen Ymyrraeth Nofio Blwyddyn 7 ei darparu yn Ysgol Gymunedol Aberdâr yn rhan o bartneriaeth rhyngom ni a Hamdden am Oes. Cafodd y rhaglen ei chreu er mwyn mynd i'r afael â'r ffaith nad yw 46% o blant Rhondda Cynon Taf yn cyrraedd y safon ddisgwyliedig yn rhan o Gwricwlwm Nofio Cenedlaethol Blwyddyn 6. Cafodd y rhaglen ei darparu yng Nghanolfan Hamdden Sobell, ac roedd yn darparu cymorth wedi'i dargedu ar gyfer pobl ifainc yr oedd angen cymorth ychwanegol arny'n nhw er mwyn datblygu eu sgiliau nofio a'u hyder yn y dŵr.

Nodwedd allweddol o'r ymyrraeth yw'r gymhareb hyfforddwr-i-ddisgybl sylweddol is, gan leihau maint dosbarthiadau o gynifer â 30 disgybl fesul hyfforddwr mewn gwersi nofio ar gyfer ysgolion cynradd i 6 disgybl fesul hyfforddwr. Mae hyn yn caniatáu hyfforddiant mwy personol, mwy o anogaeth ac amgylchedd cefnogol lle mae modd i bobl ifainc wneud cynnydd ar eu cyflymder eu hunain. Mae'r rheiny sy'n cymryd rhan hefyd yn elwa ar gyrsiau nofio dwys am ddim yn ystod gwyliau'r haf, gan helpu i atgyfnerthu'r hyn maen nhw'n ei ddysgu a magu hyder.

Mae'r rhaglen wedi cael effaith drawsnewidiol ar bedwar unigolyn: Trace, Chace, Ellis ac Amelia Rose.

Ymunodd Trace â'r rhaglen heb lawer o hyder ac wedi cael profiadau negyddol o wersi nofio yn yr ysgol gynradd. Ar ôl chwe wythnos, fe raddiodd Trace o'r ymyrraeth, ac maen nhw'n gallu nofio yn hyderus mewn dŵr bas a dwfn heb gymhorthion amofio. Maen nhw'n gallu neidio i mewn i'r

pwll yn annibynnol ac maen nhw'n llawn cyffro am allu mwynhau nofio ar wyliau yn y dyfodol.

Ymunodd Chace â'r rhaglen gydag ofn dŵr a chasineb cryf at nofio. Ar ôl naw wythnos, fe wnaethon nhw raddio yn llwyddiannus, ac maen nhw bellach yn gallu nofio am bellterau hirach, yn gallu nofio ar eu cefn yn y prif bwl a neidio i mewn i'r dŵr yn hyderus. Yn bwysicach fyth, dydyn nhw ddim ag ofn dŵr mwyach.

Mae Ellis, a wnaeth ond ddechrau pythefnos yn ôl, wedi datblygu sgiliau newydd yn barod, gan gynnwys nofio ar eu cefn, ac maen nhw bellach yn gallu nofio heb gymhorthion amofio. Mae hyder Ellis wedi cynyddu yn sylweddol, ac maen nhw'n disgrifio eu profiad yn un sy'n eu tawelu, ac maen nhw'n ei fwynhau.

Mae Amelia Rose wedi gwneud cynnydd sylweddol dros chwe wythnos, gan ddatblygu sgiliau nofio ar eu blaen a nofio ar eu cefn, ac wedi magu hyder i neidio i mewn i'r pwll yn annibynnol.

Mae nifer o'r disgyblion sy'n cymryd rhan yn rheolaidd wedi cael budd mawr o gael eu herio, gan sicrhau newidiadau mawr o ran eu hyder a'u gallu yn y dŵr. Mae wedi bod yn hyfryd eu gweld a'u clywed yn rhoi canmoliaeth mor fawr i'r rhaglen yn yr adolygiad. - Ysgol

