

# Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

## Prosiect Cronfa Ysgol - Ysgol Gynradd Tref Aberdâr yr Eglwys yng Nghymru

Mae ein Cronfa Ysgolion wedi'i chreu i gefnogi ysgolion cynradd ac uwchradd i ddatblygu darpariaeth chwaraeon a gweithgareddau corfforol allgyrsiol yn eu hysgolion.

Derbyniodd Ysgol Gynradd Tref Aberdâr yr Eglwys yng Nghymru gyllid gennym ni yn ystod y flwyddyn academaidd 2021-22 wedi iddi gyflwyno cais llwyddiannus. Gofynnodd yr ysgol am gyllid i gynnal clwb ioga ar ôl ysgol.

Defnyddiodd yr ysgol ei sesiynau Cenhadon Ifainc a llais y disgybl i ofyn i'r disgyblion pa weithgareddau hofften nhw eu gweld yn yr ysgol. Roedd y gwaith ymchwil hwnnw'n amlgu effaith y pandemig ar lefelau gorbryder y disgyblion. Yng ngoleuni'r gwaith ymchwil, dechreuodd yr ysgol ymchwilio i weithgareddau sy'n cydbwysu iechyd meddyliol ac emosiynol trwy ymestyn, cydbwysu ac ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar. Roedd yr ysgol o'r farn y byddai gweithgareddau o'r math yma'n cael effaith ar les emosiynol, meddyliol a chorfforol y disgyblion.

Roedd derbyn ein cyllid ni'n golygu bod modd i'r ysgol brynu matiau ymlacio a chytunodd aelod staff i gynnal y sesiynau. Dechreuodd y sesiynau cyn gynted â chodwyd y

cyfyngiadau o ran clybiau ar ôl ysgol. Roedd y sesiynau'n digwydd ar ôl ysgol bob dydd Mercher ac roedd 18 o ddisgyblion o flynyddoedd 3 a 4 yn mynychu. Yn rhan o'r sesiynau, roedd y disgyblion yn gwneud ystod o symudiadau ymestyn ioga/pilates yn ogystal ag ymarfer dulliau ymlacio meddylgar, yn ogystal â dweud stori trwy loga Cosmig. Mynegodd y disgyblion eu bod nhw'n mwynhau a dychwelodd y disgyblion i gyd ar gyfer mwy nag un sesiwn.



*"Mae'n wych. Rwy' wir yn mwynhau'r sesiynau gan ei fod yn hwyl iawn i ymestyn a gwneud ymarfer corff gyda fy ffrindiau. Rwy' wedi ymlacio erbyn diwedd y sesiwn, ac eisiau i'r sesiwn barhau'n hirach."*

*"Rwy'n edrych ymlaen at fynd i'r clwb ioga bob wythnos ac yn mwynhau'r holl symudiadau. Mae'r clwb yn fy helpu i i ymlacio ac rwy'n edrych ymlaen at y sesiwn nesaf bob tro."*

