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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Prosiect Beiciau Cydbwyso Ysgol Gynradd Cwm-bach yr Eglwys yng Nghymru

Ym mis Mehefin 2022 gweithion ni gyda 'British Cycling' i gynnal cwrs 'Ready Set Ride' yng Nghanolfan Chwaraeon Abercynon. Cymerodd 24 person ran, gan gynnwys 4 o'n hyfforddwyr Chwaraeon Rhondda Cynon Taf.

Roedd Ysgol Gynradd Cwm-bach yr Eglwys yng Nghymru yn ysgol ffocws. Roedden ni wedi cwrdd â nhw i drafod prosiectau posibl. Nododd yr ysgol eu bod nhw eisiau gwella'r ddarpariaeth ymarfer corff sydd ar gael yn y Cyfnod Sylfaen. Doedd yr ysgol ddim yn cynnig cyfleoedd ymarfer corff i'r plant yma tu allan i'w gwersi ymarfer corff. Roedd diddordeb gan yr ysgol mewn canolbwyntio ar feicio.

Penderfynon ni gynnal sesiynau Beiciau Cydbwyso yn yr ysgol. Ein hyfforddwyr Chwaraeon Rhondda Cynon Taf oedd yn arwain y sesiynau 'Ready Set Ride' gan ddefnyddio adnodd 'British Cycling'. Roedd ein hyfforddwyr wedi cynnal gwersi Beiciau Cydbwyso am gyfnod o 6 wythnos. Roedd y sesiynau'n cael eu cynnal bob prynhawn Mawrth i grwpiau bach o blant (tua **8** disgybl) yn y dosbarth meithrin a derbyn.

Er mwyn galluogi'r ysgol i ddarparu sesiynau Beiciau Cydbwyso yn y dyfodol, roedden ni wedi rhoi hyfforddiant i un athro drwy fanteisio ar gwrs 'Cycling for Schools' gan 'British Cycling'. Roedden ni wedi rhoi cymorth i'r ysgol gyflwyno cais ar gyfer beiciau cydbwyso a helmedi. O ganlyniad i hynny, mae'r athrawon wedi parhau i ddarparu sesiynau beiciau cydbwyso i blant y dosbarth meithrin a derbyn. Mae'r athrawon yn gweithio gyda grwpiau bach o blant (tua 5 plentyn ar yr un pryd) drwy gydol y dydd ac yn darparu sesiynau 15 munud i bob grŵp. Mae'r sesiynau'n canolbwyntio ar ddatblygu ystod o sgiliau beicio megis cydbwyso, gleidio a throi. Mae'r beiciau'n cael eu defnyddio drwy gydol y flwyddyn yn ystod amser chwarae.

"Mae cymryd rhan mewn sesiynau rheolaidd wedi helpu'r plant i ddatblygu cydbwysedd, cyd-drefniant a sgiliau arsylwi a gwrando. Mae'r plant hefyd wedi gwella'u hyder i reidio beic cydbwyso, gan hefyd dangos gwelliant yn eu sgiliau corfforol cyffredinol." Athrawes

"Roeddwn i'n hoffi'r beiciau cydbwyso achos roedd rhaid stopio a mynd." Plentyn

"Roeddwn i wrth fy modd yn gwisgo'r helmed a chael tro ar y beiciau, roedd y sesiynau'n gymaint o hwyl." Plentyn

35 o bobl yn cymryd rhan

95% yn teimlo'n fwy hyderus yn reidio beic

100% wedi mwynhau'r sesiynau

100% yn parhau i reidio beic

RHONDDA CYNON TAF