@chwaraeonrhct

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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Ysgol Gynradd Llwyn-crwn

Bob blwyddyn mae ysgolion yn Rhondda Cynon Taf yn cael eu hannog i wneud cais i dderbyn cyllid gan Gronfa Ysgolion Chwaraeon Rhondda Cynon Taf. Mae'r gronfa yn cefnogi ysgolion i ddatblygu prosiectau newydd sydd â'r nod o annog rhagor o blant i fod yn fwy heini, yn fwy aml. Yn ystod blwyddyn academaidd 22/23 cafodd cyllid gwerth £18,000 ei ddyfarnu i 57 o ysgolion. Derbyniodd Ysgol Gynradd Llwyn-crwn £250 i ddarparu ei phrosiect "On the Move Morning and Active Afternoons".

Datblygodd dau Lysgennad Ifanc o'r ysgol gynllun i wella amseroedd chwarae, drwy gyflwyno PlayMakers. Roedden nhw eisiau creu parth PlayMakers ar iard yr ysgol gan roi cyfle i'r PlayMakers ddarparu gweithgareddau i gadw'n heini bob bore. Cafodd y prosiect ei enwi'n "On the Move Mornings", gyda'r gobaith o annog y rheiny nad ydyn nhw'n cymryd rhan mewn ymarfer corff, sy'n unig neu sydd heb unrhyw beth i'w wneud, i ddod i roi cynnig arni. Fe wnaethon ni helpu'r ysgol i ddarparu'r hyfforddiant ar gyfer pob disgybl ym Mlwyddyn 5 a Blwyddyn 6.

Cyflwynodd y Llysgenhadon Ifainc sesiynau "Active Afternoons" lle dewison nhw offer y byddai modd i bob dosbarth ei ddefnyddio er mwyn cadw'n heini. Cafodd yr offer ei ddefnyddio gyda gemau llawn hwyl a chyffrous er mwyn sicrhau bod y plant yn cymryd rhan. Aethon nhw ati i sicrhau bod pob gêm yn gynhwysol am eu bod eisiau i gynifer o blant â phosibl gymryd rhan.

Mae gyda phob plentyn yn yr Adran Iau fynediad at y parth PlayMakers bob dydd, ac mae plant ym Mlwyddyn 2 yn derbyn sesiwn bob wythnos gan y tîm PlayMakers. Mae hyn yn golygu bod 185 o blant yn elwa o'r prosiect. Mae 15 sesiwn yr wythnos yn golygu bod gyda'r plant ragor o ddewisiadau yn ystod amser chwarae ac maen nhw'n gwneud rhagor o ymarfer corff bob dydd. Mae staff yr ysgol wedi nodi bod amseroedd chwarae yn fwy tawel o ganlyniad i hyn.

> *"Mae plant yn gwybod bod gyda nhw le i fynd os ydyn nhw'n teimlo'n unig lle mae modd iddyn nhw gymryd rhan mewn amgylchedd diogel a llawn hwyl gyda'u cyfoedion. Mae 'On the Move Mornings" a sesiynau "Active Afternoon" wedi gwella lles meddyliol a chorfforol disgyblion!"*

25 o blant wedi derbyn hyfforddiant PlayMakers

68% yn fwy heini, yn amlach

70% yn bwriadu parhau i gymryd rhan

65% yn teimlo'n iachach

70% yn teimlo'n fwy hyderus

185 o blant yn gwneud ymarfer corff

71% yn teimlo'n hapusach

44% wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF