

Chwaraeon RhCT Astudiaeth Achos

Clwb Iach ac Egniol Penrhiw-ceibr

Datblygodd Llysgenhadon Ifainc Efydd Penrhiw-ceibr y clwb newydd yma i gynyddu lefelau gweithgarwch eu cyfoedion a gwella'u hiechyd a'u lles. Cafodd y clwb ei hyrwyddo i holl blant Blwyddyn 5 a 6 ond roedd yn targedu plant sydd ddim fel arfer yn cymryd rhan mewn clybiau chwaraeon. Roedd y Llysgenhadon Ifainc yn teimlo nad oedd unrhyw glybiau ar gael i blant sydd ddim yn hoff o chwaraeon traddodiadol. Roedden nhw hefyd yn gobeithio annog bwyta'n iach.

Penderfynodd y Llysgenhadon gynnig gweithgareddau nad oedden nhw'n draddodiadol i ddenu eu cynulleidfa darged. Fe wnaethon nhw gynllunio a chyflwyno sesiynau gan gynnwys gemau awyr agored llawn hwyl fel helpa sborion, rownderi, adeiladu cuddfan a chysiau rhwystrau. Er mwyn annog y plant i fwya'n iachach gartref fe wnaethon nhw ganolbwyntio un sesiwn ar sut i wneud 'smwddi iach'.

Roedd y clwb yn llawer mwy apelgar i blant nad oedden nhw'n cymryd rhan mewn

chwaraeon, ac roedd pawb a gymerodd ran yn teimlo'n fwy iach a hapus. Darparodd gyfle i blant nad oes ganddyn nhw ddi-ddordeb nodweddiadol mewn chwaraeon i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol. Yn y dyfodol mae'r Llysgenhadon yn gobeithio cynnig y clwb i grwpiau blwyddyn eraill. Maen nhw'n bwriadu newid y gweithgareddau'n rheolaidd i gadw diddordeb pobl ac i annog cynifer o bobl â phosib i ymuno.

Roedd yr adborth gan gyfranogwyr yn gadarnhaol iawn:



“Roeddwn i'n ei hoffi oherwydd roedd yn newid bob wythnos”

“Roedd yn llawer o hwyl! Yn enwedig adeiladu cuddfan”

“Mae'n well na bod gartref ar y cyfrifiadur”

