

2022-23

# Chwaraeon Rhct ADRODDIAD EFFAITH

Sut mae ein gwaith, ar y cyd â phartneriaid allweddol, wedi cefnogi pobl Rhondda Cynon Taf i fod yn fwy actif, yn amlach

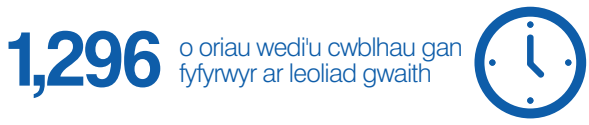
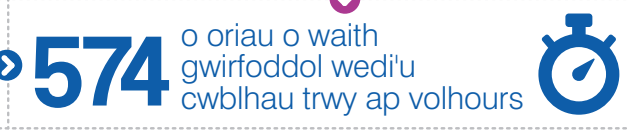
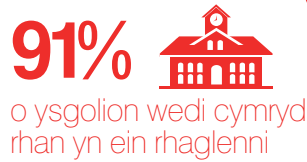
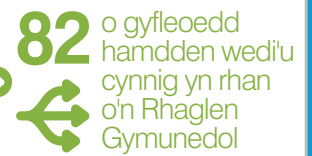


@sportrct

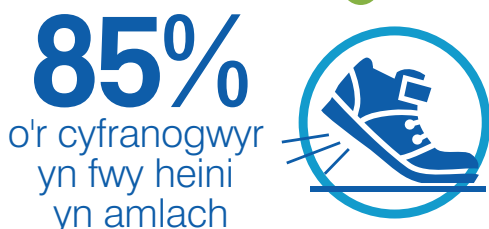
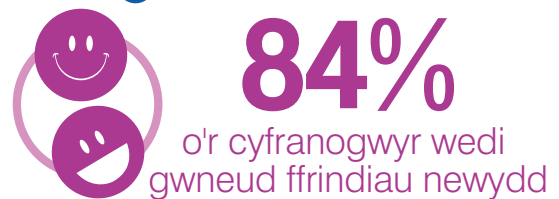
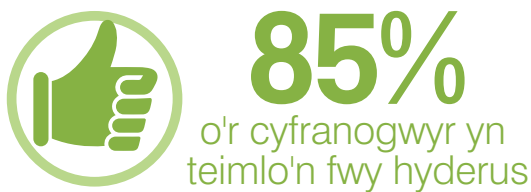
[www.chwaraeonrhct.co.uk](http://www.chwaraeonrhct.co.uk) | [www.sportrct.co.uk](http://www.sportrct.co.uk)  
01443 562202 • [sportrct@rctcbc.gov.uk](mailto:sportrct@rctcbc.gov.uk)



RHONDDA CYNON TAF



## Ar ôl cymryd rhan yn ein rhaglenni, roedd...



# Babi Actif yn y Cartref

Rhaglen 6 wythnos yw hon sydd â'r nod o gefnogi rhieni newydd i ddeall y pwysigrwydd o symudiad drwy chwarae yn y 1000 diwrnod cyntaf. Mae'n dod ag oedolion at ei gilydd gan roi cyfle iddyn nhw ddechrau mwynhau chwarae gyda'u babi yn rhan o arferion bob dydd. Mae pob sesiwn yn seiliedig ar bwnc sy'n tynnu sylw at bwysigrwydd chwarae a sut mae llythrennedd corfforol yn allweddol i ddatblygiad babi; gan gyfrannu at les corfforol ac emosiynol.

Sefydlon ni bartneriaeth gyda Blynnyddoedd Cynnar Cymru i gyflwyno'r rhaglen yn Rhondda Cynon Taf. Roedd Rhondda Kindercare, grŵp i rieni a phlant bach, yn awyddus i gynnal y rhaglen yn rhan o gynllun peilot, felly fe wnaethon ni gwrdd â nhw. Mae gyda nhw enw da yn yr ardal am fod yn groesawgar a chyfeillgar, felly roedden ni'n gwybod y byddai'n lleoliad gwych i'w ddefnyddio. Fe wnaeth Blynnyddoedd Cynnar Cymru gynnal y rhaglen 6 wythnos, a chafodd arweinydd Rhondda Kindercare gyfle i gysgod i'r hwylusydd bob wythnos. Yna, aeth hi i gwrs 'Hyfforddi'r Hyfforddwr Babi Actif yn y Cartref', ac roedd hyn wedi'i galluogi hi i barhau i gynnig y rhaglen yn fewnol, a hynny mewn modd cynaliadwy.

Aeth 6 aelod o staff o garfan Nyrsys Meithrin y Gwasanaeth Teuluoedd Cydnerth a'r garfan

Siarad a Chwarae i'r cwrs hyfforddi hefyd. Yna, fe weithion ni gyda'r 2 garfan a gytunodd i gyd-gyflwyno'r rhaglen mewn 3 lleoliad – Canolfan Plant a Theuluoedd Aman, Canolfan Dechrau'n Deg Pen-rhys a Chanolfan Integredig Plant Rhydfelen. Roedd y rhaglen yn cael ei chynnal am ddim ym mhob un safle.

Ar draws y 4 safle, mae 29 o deuluoedd wedi ymgysylltu â'r rhaglen hyd yn hyn, ac rydyn ni'n falch iawn o faint maen nhw wedi elwa o gymryd rhan. Mae 100% o'r teuluoedd a gafodd eu holi yn teimlo'n hapusach, yn fwy hyderus ac yn fwy heini yn fwy aml. Fe wnaethon ni hefyd dderbyn yr adborth canlynol:

**"Mae wedi bod yn wych dysgu am sut i fod yn actif gyda fy mabi, yn enwedig gan fy mod i'n fam am y tro cyntaf"**

**"Mae cwrdd â rhieni newydd a'u babanod wedi fy helpu i gymaint"**

**"Rydwi i wedi mwynhau pob sesiwn yn enwedig y gweithgareddau a'r eitemau mae modd eu gwneud i helpu symudiad eich babi"**

**"Dywedodd pawb eu bod nhw'n fwy hyderus wrth wneud amser bol yn amlach gartref"**



# Hyfforddiant Symud sy'n Bwysig Dechrau'n Deg

Mae ein hadnodd 'Symud sy'n Bwysig' yn cynnwys 30 o gardiau gweithgareddau, yn seiliedig ar 6 thema. Mae pob cerdyn â gêm hwyl y mae modd ei defnyddio i helpu plant i ymarfer a gwella eu Sgiliau Symud Sylfaenol. Mae gan bob lleoliad Dechrau'n Deg yn Rhondda Cynon Taf becyn 'Symud sy'n Bwysig' a chaiff staff eu hannog i'w ddefnyddio yn rheolaidd. Er mwyn cefnogi staff Dechrau'n Deg, rydyn ni wedi datblygu rhaglen hyfforddi er mwyn rhoi'r adnoddau a'r wybodaeth sydd eu hangen ar staff i fod yn fwy hyderus wrth gyflwyno'r gemau.

Datblygon ni fodel darparu hyfforddi a chynnal cynllun peilot mewn rhai lleoliadau. Yn yr wythnos gyntaf fe wnaethon ni gwrdd â staff a chael syniad o faint o wybodaeth sydd gyda nhw a'u hyder wrth gynnal sesiwn. Cyflwynon ni weithgareddau i'r disgyblion a'r staff a fyddai'n goruchwyllo/cynorthwyo, a hynny wrth ddefnyddio'r adnodd. Yr wythnos ganlynol cyflwynon ni ragor o weithgareddau, gan roi cyfle i staff Dechrau'n Deg arwain ar un gêm. Yn wythnos 3, arweiniodd y staff y sesiwn gyfan ac fe wnaethon ni roi adborth iddyn nhw ar sut i wella. Yn yr wythnos olaf, fe wnaethon ni arsylwi staff yn cynnal sesiynau ac ateb unrhyw gwestiynau eraill roedd gyda nhw am yr adnodd.

Roedd yr adborth yn gadarnhaol felly fe wnaethon ni barhau i gynnig yr hyfforddiant i ragor o leoliadau. Unwaith y mae'r hyfforddiant pedair wythnos wedi'i gwblhau, rydyn ni'n cadw mewn cysylltiad rheolaidd ac yn cynnig rhagor o gymorth os oes angen. Yn y rhan fwyaf o leoliadau, fe wnaethon ni ganfod bod staff ddim yn hyderus iawn yn cyflwyno gweithgaredd corfforol gan nad yw'n rhywbeth y maen nhw wedi ei wneud o'r blaen, nac yn rhywbeth sy'n cael ei wneud yn rheolaidd. Mae ein hyfforddiant wedi helpu staff i wella eu hyder a'u gwybodaeth o lythrennedd corfforol. Mae hefyd wedi tynnu eu sylw at sut i fanteisio i'r eithaf ar y gofod sydd gyda nhw a sut y mae modd defnyddio eitemau bob dydd yn hytrach nag offer chwaraeon.

Mae 46 o staff mewn 11 lleoliad wedi cwblhau'r hyfforddiant. Rydyn ni hefyd wedi cynnal sesiynau Aros a Chwarae mewn 4 meithrinfa, ble caiff rhieni eu gwahodd i gymryd rhan gyda'u plentyn. Yn ystod y sesiynau yma, cyflwynon ni weithgareddau 'Symud sy'n Bwysig'. Y nod yw y byddai rhieni yn chwarae gyda'u plant eto pan fyddan nhw gartref. Byddwn ni'n parhau i ddarparu'r hyfforddiant yma i ragor o staff mewn meithrinfeydd, yn ogystal ag i blant ac i athrawon ysgolion cynradd.



# Pecynnau Adnoddau i Deuluoedd Sionc

Roedden ni'n awyddus i gael teuluoedd sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf i fod yn fwy heini, felly, fe wnaethon ni ddatblygu pecyn adnoddau a fyddai'n eu cefnogi i fod yn fwy heini gyda'i gilydd, gartref. Roedd y pecyn adnoddau yn cynnwys syniadau gweithgareddau ac ychydig o offer sylfaenol. Gemau hwyl a hawdd i'w chwarae oedd y gweithgareddau, roedden nhw'n addas ar gyfer eu chwarae gartref, yn bosibl i'w chwarae gydag un plentyn ac nid oedd angen llawer o offer. Grŵp targed y prosiect oedd teuluoedd gyda phlant rhwng 2 a 7 oed.

Fe wnaethon ni benderfynu cysylltu â theuluoedd drwy dargedu ysgolion a meithrinfeydd penodol. Fe wnaethon ni ddewis 11 ysgol/meithrinfa a oedd naill ai mewn ardal ddifreintiedig, ardal unig, neu ardal a oedd â nifer isel o blant yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Helpodd yr 11 lleoliad ni i hyrwyddo'r prosiect i'w teuluoedd ac fe wnaethon ni hefyd gynnig rhai pecynnau adnoddau i aelodau ein grŵp Facebook caeedig, 'Physical Activity for 0-7's'. Fe wnaeth 205 o deuluoedd gofrestru ar gyfer ein prosiect drwy ein ffurflen ar-lein. Yn ystod y broses gofrestru, fe wnaethon ni gasglu gwybodaeth gan bob teulu, megis eu lefelau gweithgarwch corfforol, y clybiau chwaraeon/sesiynau gweithgarwch corfforol y maen nhw'n eu mynychu, ac unrhyw rwystrau sy'n effeithio arnyd nhw i gymryd rhan. Drwy

gasglu'r wybodaeth yma a chael data sylfaenol, fe wnaeth ein helpu ni i gefnogi'r teuluoedd ac i fesur effaith y prosiect.

Fe wnaethon ni anfon y pecynnau yma at y teuluoedd drwy'r ysgolion/meithrinfeydd, ac un mis yn ddiweddarach, fe wnaethon ni anfon ffurflen ddilynol i fesur effaith. Fel y gallwch weld o'r ystadegau isod, roedd dros 80% o'r teuluoedd a gymerodd ran yn teimlo'n hapusach, yn iachach ac yn fwy hyderus o ganlyniad i ddefnyddio'r pecynnau. Fe wnaethon nhw hefyd nodi eu bod yn fwy heini ac yn bwriadu parhau i fod yn heini. Yn ogystal, dywedodd 100% o'r teuluoedd eu bod wedi mwynhau defnyddio'r pecynnau a bydden nhw'n cofrestru eto.

**“Fe wnaethon ni fwynhau defnyddio'r pecyn, yn enwedig pan aethon ni ar ein gwyliau gan ei fod yn hawdd i'w bacio a'i gario gyda ni.”**

**“Gofynnodd fy mab bob dydd i gael chwarae'r gemau”**

**“Daeth fy merch yn fwy hyderus ac roedd hi hyd yn oed yn ceisio meddwl am ffyrdd i addasu'r gemau fel eu bod nhw'n fwy heriol”**

**“Fe wnaethon ni fwynhau treulio mwy o amser fel teulu”**



# Rhaglen 'UEFA Playmakers' - Ysgol Gynradd y Ddraenen Wen

Mae'r fenter yma, sydd wedi'i chreu gan UEFA a Disney, yn ysbrydoli rhagor o ferched i ddarganfod yr hwyl sydd i'w chael wrth chwarae pêl-droed a gwneud ymarfer corff. Mae'r rhaglen wedi'i chynllunio ar gyfer merched 5-8 oed, fel cyflwyniad i bêl-droed, gan sicrhau amgylchedd sy'n canolbwyntio ar fwynhad, cyfeillgarwch, a phêl-droed. Mae'r sesiynau'n cymysgu gweithgareddau pêl-droed hwylus â straeon Disney. Cymdeithas Bêl-droed Cymru sy'n arwain y rhaglen yng Nghymru. Cawsom gyfle i weithio gyda nifer fach o ysgolion cynradd wrth arwain y rhaglen am y tro cyntaf. Mynegodd Ysgol Gynradd y Ddraenen Wen ddi-ddordeb a gofynnion nhw i gymryd rhan. Roedden ni wedi'u cefnogi nhw wrth iddyn nhw ddechrau clwb allgyrsiol 'Playmaker'.

Gwnaeth un o athrawon yr ysgol gwblhau hyfforddiant 'Disney Playmakers' gyda Chymdeithas Bêl-droed Cymru. Wedi'r hyfforddiant, cawsom nhw ganllaw hyfforddi ac adnoddau er mwyn dechrau arwain sesiynau yn yr ysgol. Mae'r canllaw hyfforddi'n cynnwys penodau o straeon sydd wedi'u seilio ar ffilm adnabyddus Disney. Mae'r gweithgareddau'n cyfeirio at y stori. Mae pob sesiwn yn dod i ben gan adeiladu tensiwn a chyffro, gan baratoi ar gyfer dechrau'r sesiwn nesaf. Mae pob merch sy'n cymryd rhan yn derbyn pasbort antur, er mwyn iddyn nhw rannu ac esbonio gweithgareddau'r ysgol gyda'u teuluoedd yn y

cartref. Mae tasgau yn y pasbort antur i gyflawni yn y tŷ gyda'u ffrindiau a'u teuluoedd.

Dechreuodd y sesiynau ym mis Mai ac mae 27 o ferched wedi cymryd rhan hyd yn hyn. Ar gyfartaledd, mae 20 o ferched yn cymryd rhan yn wythnosol. Mae rhan fwyaf o'r merched yn rhoi cynnig ar bêl-droed am y tro cyntaf. Mae 3 merch wedi chwarae pêl-droed i glwb yn flaenorol. Mae'r merched wedi rhoi adborth cadarnhaol iawn. Roedden nhw wedi mwynhau gweithio gydag eraill, dysgu sgiliau newydd, a rhoi cynnig ar gamp newydd. Roedd yr athro/athrawes wrth eu bodd â'r canllaw hyfforddi ac o'r farn bod y rhaglen yn ffordd wych o gael merched i gymryd rhan mewn chwaraeon:

**Pan welais hysbyseb 'Disney Playmakers', roeddw'n i'n teimlo ei fod yn gyfle euraidd i ferched ein hysgol gymryd rhan mewn rhywfaint o weithgarwch corfforol. Ces i brofiadau negyddol iawn yn ymwneud â chwaraeon pan oeddwn i yn yr ysgol. Doeddw'n ddim yn gwybod unrhyw beth am bêl-droed. Mae'n hynod o bwysig bod plant yn dangos agwedd gadarnhaol wrth gael blas ar unrhyw beth. Teimlaf fod yr adnodd yn ffordd dda o gyflwyno chwaraeon i blant gan ei fod mor hwyliog.**



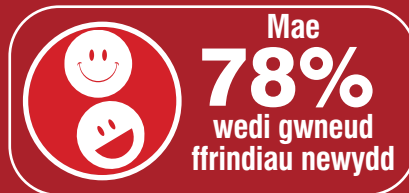
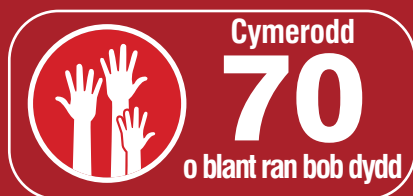
# Ysgol Gynradd y Seintiau Gabriel a Raphael Eglwys Gatholig Rhufain

Cafodd pedwar disgybl o Ysgol Gynradd y Seintiau Gabriel a Raphael Eglwys Gatholig Rhufain eu hethol yn Llysgenhadon Ifainc Efydd. Ar ôl i'r disgyblion ddod i'n cynhadledd, roedden nhw wedi dychwelyd i'r ysgol a datblygu prosiect i wella iechyd, lles a ffitrwydd eu cyfoedion. Eu nod oedd annog eu cyfoedion sydd ddim yn gwneud llawer o ymarfer corff i fod yn fwy actif yn ystod amser chwarae, gan gydnabod bod angen gwella buarth yr ysgol. Mae'r buarth yn fach, a daeth i'r amlwg bod gemau pêl-droed yn dominyddu'r lle chwarae sy'n atal plant eraill rhag bod yn actif. Roedden nhw o'r farn byddai rhannu'r buarth i rannau cyfartal yn rhoi cyfle teg i bob plentyn i gymryd rhan mewn ffordd ddiogel.

Aethon nhw ati i gynllunio arolwg i ddarganfod barn gweddill yr ysgol. Ar ôl dadansoddi'r canlyniadau, datblygwyd cynllun i wella'r buarth gyda'r nod o gynyddu'r nifer o blant sy'n cymryd rhan mewn ymarfer corff yn ystod amser chwarae. Roedden nhw wedi trefnu hyfforddiant 'Play Maker' ar eu cyfer nhw a'u cyfoedion ym mlwyddyn 5 a 6, gan greu carfan o arweinwyr i gynnal gweithgareddau. Gwnaeth yr arweinwyr ymchwil i ddod o hyd i gemau buarth cyn iddynt greu cardiau gêm. Defnyddiodd yr arweinwyr y cardiau yma wrth gynnal sesiynau blasu i grwpiau blwyddyn eraill, wrth archwilio ffyrdd newydd o ddefnyddio'r buarth. Yna, aethon nhw ati i wneud archwiliad o offer chwaraeon yr ysgol cyn creu rhestr o offer byddent yn hoffi eu defnyddio yn ystod amseroedd chwarae. Er mwyn gallu prynu'r offer, roedd y disgyblion wedi gwneud cais i'n Cronfa Ysgolion a derbynion nhw £215 ar gyfer prynu offer newydd.

Erbyn hyn y Llysgenhadon Ifainc sy'n rheoli'r cwpwrdd offer ac yn gosod ardaloedd gweithgareddau ar y buarth bob amser chwarae. O ganlyniad i hyn, mae 70 o blant yn cymryd rhan mewn ymarfer corff a chwaraeon dro ar ôl tro yn ystod amser chwarae. Cynhaliodd y Llysgenhadon Ifainc arolwg i fesur llwyddiant y prosiect ac i weld a oedd y prosiect yn gweithio. Dywedodd 82% o blant eu bod nhw'n mwynhau amser chwarae yn fwy nawr. Wrth ateb i ddweud a oedd yr offer newydd wedi newid amser chwarae, dywedodd 45% fod newid enfawr, gyda 39% yn nodi bod newid mawr.

Yn ogystal, trefnodd y Llysgenhadon Ifainc weithdy hyfforddiant ar gyfer eu hathrawon. Maen nhw'n rhannu'r newyddion diweddaraf yn ymwneud â'r prosiect yng nghylchlythyr yr ysgol ac yn rhoi gwybod am y llwyddiant i Gorff Llywodraethu'r ysgol. Rydyn ni'n cwrdd â Llysgenhadon Ifainc yn rheolaidd er mwyn clywed adborth am eu prosiectau ac i gynnig ein cefnogaeth. Mae hyder y plant i gyd wedi cynyddu o ganlyniad i fod yn Llysgenhadon Ifainc, gan ddatblygu sgiliau allweddol megis sgiliau arwain, trefnu, gwaith tîm a chyfathrebu. Mae'r Llysgenhadon wedi mwynhau'r cyfrifoldeb ac wir wedi mwynhau'r cyfle i annog plant eraill i fod yn fwy actif. Maen nhw'n benderfynol y bydd eu prosiect yn parhau y flwyddyn nesaf ac maen nhw'n canolbwyntio ar recriwtio a mentora'r genhedlaeth nesaf o Lysgenhadon Ifainc. Mae'r prosiect yma'n enghraifft arbennig o sut mae'r cynllun Llysgenhadon Ifainc yn gallu bod o fudd i ysgol.



# Ysgol Gynradd Caegarw – Prosiect Beiciau Balans



Buon ni'n cyfarfod gyda'r ysgol er mwyn datblygu prosiect fel rhan o'n Cronfa Ysgol Sylfaenol. Mae'r gronfa yma'n caniatáu i ysgolion ffocws ymgeisio am gyllid i ddatblygu prosiectau ar gyfer plant yn y dosbarthiadau babanod (meithrin hyd at flwyddyn 2). Cafodd y Gronfa ei sefydlu er mwyn annog ysgolion i ganolbwyntio mwy ar eu darpariaeth cadw'n heini ar gyfer y grŵp oedran yma.

Roedd yr ysgol eisiau cynyddu nifer y plant yn yr ysgol oedd yn gallu reidio beic. Roedden nhw eisiau i'r disgyblion iau gael mynediad at feiciau balans er mwyn eu helpu nhw i ddatblygu eu llythrennedd corfforol. Bydd gwella'u sgiliau symud sylfaenol, hyder a chymhelliant yn eu helpu nhw i fod yn heini a beicio pan maen nhw'n hŷn. Yn rhan o'r cyllid, cawson nhw feiciau balans a helmedau, ynghyd â hyfforddiant ar gyfer eu hathrawes.

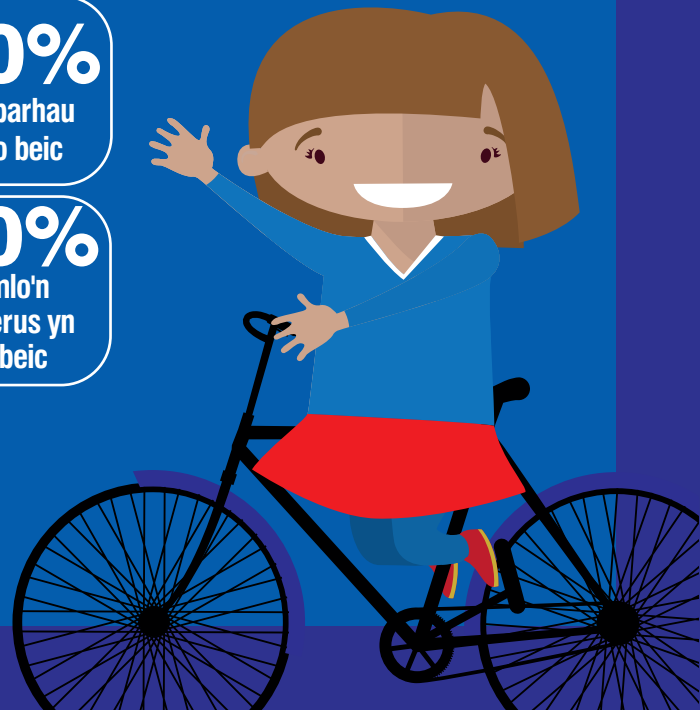
Yn dilyn yr hyfforddiant, cafodd clwb beiciau balans ar ôl ysgol ei sefydlu. Dim ond lle i 5 disgybl oedd yn y clwb, er mwyn sicrhau fod pob plentyn yn derbyn llawer o sylw i ddatblygu eu sgiliau a hyder. Cafodd y sesiynau eu cynnal am 6 wythnos gan gynnwys cymysgedd o weithgareddau ar ac oddi ar y beic. Doedd rhai o'r plant erioed wedi bod ar feic o'r blaen.

Yn y sesiwn olaf, cafodd teuluoedd y plant wahoddiad i'r plant arddangos beth roedden nhw wedi'i ddyngu. Mae'r ysgol hefyd wedi bod yn cynnal cynllun rhentu beiciau balans yn yr ysgol, gan ganiatáu i deuluoedd rentu beiciau ar gyfer y penwythnos a gwyliau ysgol. Wedi inni holi, dywedodd 100% o'r plant eu bod nhw yn mwynhau'r clwb, yn teimlo'n fwy hyderus yn reidio beic, ac eisiau parhau i reidio beic.



*“Mae wedi bod yn wych i weld hyder y plant yn cynyddu a'u sgiliau'n gwella bob wythnos” Athrawes*

*“Mae hi wedi cael beic balans ers sbel ond erioed wedi dangos cymaint o ddiddordeb, ond ers y clwb yma, mae hi'n ei ddefnyddio drwy'r amser” Rhiant*





# Prosiect Lleoliad Gwaith Myfyrwyr yn Ysgol Gynradd Ynys-hir

Bob blwyddyn, rydyn ni'n cynnig lleoliadau gwaith mewn ysgolion i fyfyrwyr Prifysgol De Cymru yn rhan o un o fodiwlau eu cwrs. Yn ystod blwyddyn academaidd 2022 i 2023, gweithion ni gyda 22 o fyfyrwyr a gwblhaodd 1,470 awr mewn 10 ysgol gynradd wahanol, gan ymgysylltu â thros 550 o ddisgyblion.

Cafodd 3 myfyrwr eu lleoli yn Ysgol Gynradd Ynys-hir i gwblhau prosiect chwaraeon a gweithgaredd corfforol. Fe wnaethon nhw ddatblygu prosiect mewn partneriaeth â'r ysgol a'r nod oedd cynyddu lefelau cyfranogiad disgyblion ym mlynnyddoedd 2 a 3. Nododd yr ysgol fod y blynyddoedd yma yn gwneud llawer llai o weithgarwch corfforol nag eraill. Defnyddiodd

y myfyrwyr themâu creadigol i ddatblygu a chyflwyno sesiynau aml-chwaraeon a oedd yn canolbwyntio ar fagu hyder. Nod y sesiynau oedd gwella sgiliau symudedd sylfaenol, a chael y disgyblion i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a'i fwynhau.

Gan ddefnyddio straeon, darparodd y myfyrwyr weithgareddau a oedd yn cyflwyno'r disgyblion i wrthrychau, sgiliau, gemau ac adnoddau amrywiol. Hefyd, fe gyflwynodd y myfyrwyr ychydig o gemau a oedd yn gysylltiedig â chwaraeon i wella gwybodaeth y disgyblion am chwaraeon allweddol. Fe wnaethon nhw

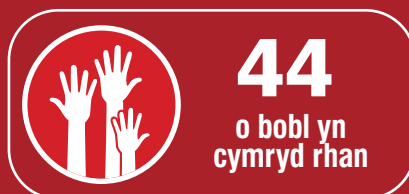
gynllunio'r sesiynau i flaenoriaethu cael hwyl, fel y byddai'r disgyblion yn teimlo o dan lai o bwysau wrth chwarae. I fodloni targedau'r Cwricwlwm Cenedlaethol, fe wnaeth y myfyrwyr gynnwys tasgau llythrennedd, rhifedd a datrys problemau yn eu sesiynau.

Mwynhaodd y disgyblion y sesiynau ac fe wnaeth eu hyder wella bob wythnos. Roedd yr ysgol yn hapus iawn gyda'r prosiect ac mae'r athrawon wedi nodi bod y prosiect wedi cael effaith fawr ar y disgyblion. Dangosodd ganlyniadau Arolwg ar Chwaraeon Ysgol 2022 mai dim ond 38% o ddisgyblion ym mlwyddyn 3 yr ysgol a oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon y tu hwnt i'r cwricwlwm. Yn dilyn y prosiect, mae 21 o gyfranogwyr wedi ymuno â grŵp chwaraeon newydd y tu allan i'r ysgol yn barod. Mae hyn yn dangos llwyddiant y lleoliad gwaith a bod y disgyblion yn mwynhau bod yn fwy heini.



*“Dydd lau yw fy hoff ddydd oherwydd rydw i'n gwybod eich bod chi'n dod i'r ysgol” - Plentyn*

*“Rydych chi wir wedi helpu rhai disgyblion i ddod allan o'u cregyn. Fydden nhw ddim wedi cymryd rhan yn y gorfenol, ond maen nhw'n ei fwynhau nawr” - Athro*



# Prosiect Lleoliad Gwaith Myfyrwyr yn Ysgol Gynradd Gwaunfarren

Mewn partneriaeth â Heini Merthyr Tudful, fe wnaethon ni leoli 3 myfyriwr yn Ysgol Gynradd Gwaunfarren i gwblhau prosiect chwaraeon a gweithgaredd corfforol. Fe wnaethon nhw ddatblygu prosiect mewn partneriaeth â'r ysgol, a'r nod oedd cyflwyno sgiliau symudedd sylfaenol i ddisgyblion ym mlwyddyn 1. Er mwyn datblygu dealltwriaeth y disgyblion o sgiliau symudedd sylfaenol, eglurodd a dangosodd y myfyrwyr beth yw'r sgiliau allweddol a thynnu sylw at y technegau cywir. Fe wnaethon nhw gyflwyno sesiynau aml-chwaraeon gan ddefnyddio amrywiaeth o offer a gweithgareddau. Mwynhaodd y disgyblion y straeon a chwason nhw hwyl yn defnyddio eu dychymyg. Drwy gydol y prosiect, rhoddodd y myfyrwyr bwyslais ar y buddion iechyd sy'n gysylltiedig â chadw'n heini, ac roedden nhw'n gobeithio addysgu'r disgyblion a'u hannog i gadw'n heini yn rheolaidd.

Sylweddolodd y myfyrwyr fod rhai o'r disgyblion yn cael trafferth â rhai o'r sgiliau symudedd sylfaenol. Gallai hyn fod o ganlyniad i bandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau symud. A hwythau yn gwybod pwysigrwydd sgiliau symudedd sylfaenol, roedd y myfyrwyr yn falch o weld yr effaith roedd eu sesiynau yn eu cael wrth ddatblygu'r

sgiliau allweddol yma. Mae'r myfyrwyr yn bwriadu creu cardiau gweithgareddau aml-chwaraeon i staff yr ysgol a fydd yn caniatáu iddyn nhw barhau â'r sesiynau yn y tymor hir.

Darparodd y myfyrwyr hefyd glybiau allgyrsiol a oedd yn ymgysylltu â phlant o grwpiau blynyddoedd eraill. Roedd hyn yn galluogi'r myfyrwyr i gael profiad ychwanegol, gan hyfforddi plant o ystod o oeddrannau a galluoedd. Fe wnaeth pob plentyn fwynhau'r sesiynau ac roedd yr ysgol yn hapus iawn gyda llwyddiant y lleoliad gwaith.



*Rydw i'n mwynhau dyddiau lau oherwydd rydw i'n cael gwneud hyn*



# Prosiect Lleoliad Gwaith Myfyrwyr yn Ysgol Gynradd Caegarw

Cafodd 3 myfyrwr eu lleoli yn Ysgol Gynradd Caegarw i gwblhau prosiect chwaraeon a gweithgaredd corfforol. Fe wnaethon nhw ddatblygu prosiect mewn partneriaeth â'r ysgol, a oedd â dau nod: cyflwyno'r disgyblion i fadminton a chefnogi'r plant i ddysgu neu ddatblygu sgiliau hanfodol megis sgiliau cyfathrebu, llythrennedd corfforol a symudedd sylfaenol. Penderfynon nhw ganolbwyntio ar fadminton gan ei bod yn gamp na fyddair ysgol yn ei chynnig yn arferol.

Fe wnaethon nhw gynnig sesiynau i 44 o ddisgyblion ym mlynnyddoedd 4 a 5. I ddechrau, canolbwyntiodd y disgyblion ar sgiliau symudedd sylfaenol taflu a dal gan ddefnyddio peli meintiau gwahanol a bagiau ffa. Yna, fe wnaethon nhw gyflwyno'r rased a chanolbwyntio ar daro pêl. Wrth i'r sesiynau fynd rhagddynt, fe wnaethon nhw gyflwyno sgiliau newydd a oedd yn gysylltiedig â badminton ac ymgyfarwyddo'r disgyblion ag offer badminton. Roedd pob sesiwn yn gynhwysol ac yn defnyddio gemau hwyl i ddysgu sgiliau, megis cydsymud llaw a llygad a rheoli pêl. Yna, cafodd y disgyblion eu cyflwyno i reolau badminton ac fe wnaethon nhw ddechrau chwarae gemau. Mwynhaodd pob disgybl y sesiynau ac fe wnaeth eu hyder wella bob wythnos. Y gobaith yw y bydd y plant â'r sgiliau a'r hyder i chwarae badminton

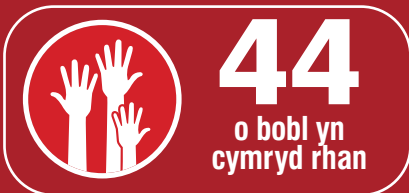
eto, unai yn yr ysgol neu yn eu cymuned mewn clwb neu gyda'u teuluoedd.

Fe ddatblygon nhw eu sgiliau yn gyflym ac roedd y myfyrwyr wrth eu boddau yn gweld y disgyblion yn cefnogi ei gilydd, gan ddangos sgiliau arwain a gwaith tîm da. Dysgodd y myfyrwyr fod canolbwyntio ar sgiliau symudedd sylfaenol yn gyntaf yn hollbwysig, gan ei fod yn effeithio ar allu'r plant i ddysgu sgiliau a rheolau badminton. Dysgodd y myfyrwyr hefyd fod hyblygrwydd yn hanfodol wrth fod yn hyfforddwr. Wrth hyfforddi mewn ysgol, mae'n bosibl y bydd diffyg adnoddau a gofod, a bydd ystod eang o alluoedd o fewn y grŵp. Mae gallu addasu sesiynau ac amrywio ymarferion i herio pawb yn allweddol i weld cynnydd a gwelliant.



***“Dyweddod disgyblion  
blwyddyn 5 eu bod wedi  
mwynhau'r sesiynau”***

***“Rydw i'n mwynhau cymryd  
rhan gyda fy ffrindiau”***



# Prosiect Lleoliad Gwaith Myfyrwyr yn Ysgol Gyfun Aberpennar

Cafodd 3 myfyriwr eu lleoli yn Ysgol Gyfun Aberpennar i gwblhau prosiect chwaraeon a gweithgaredd corfforol. Nod y prosiect oedd cynyddu nifer y merched ym mlwyddyn 7 ac 8 a oedd yn cymryd rhan, gan wella eu hiechyd corfforol ac iechyd meddwl. Yna, gofynnodd yr ysgol iddyn nhw gyflwyno chwaraeon newydd i'r merched i fagu eu hyder.

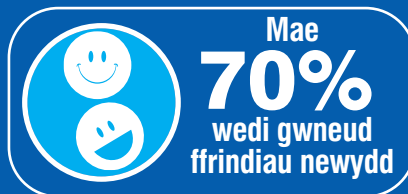
Dechreuodd y myfyrwyr drwy gynig clwb pêl-droed allgyrsiol i ferched. Roedd yna alw am glwb pêl-droed i ferched, a doedd hyn ddim yn rhywbeth a oedd yn cael ei gynig yn yr ysgol ar y pryd. Defnyddiodd y myfyrwyr weithgareddau hwyl i ddatblygu eu sgiliau, ac roedden nhw wedi'u siomi ar yr ochr orau gyda datblygiad cyflym y merched. O ganlyniad i'r sesiynau yma, helpodd y myfyrwyr i ffurfio tîm pêl-droed i ferched blwyddyn 8 yn yr ysgol. Dechreuodd y myfyrwyr hefyd helpu gyda gwersi Addysg Gorfforol a dechrau hyfforddi tîm pêl-droed bechgyn blwyddyn 9.

Yn yr ail dymor, parhaodd y myfyrwyr i gynig cyfleoedd i ferched blwyddyn 7 ac 8 i fod yn heini, a fe wnaethon nhw gyflwyno chwaraeon newydd fel Pêl foli, Pêl fainc a 'Tchoukball'. Roedd y merched wrth eu bodd yn rhoi

cynnig ar chwaraeon newydd a dysgu sgiliau newydd, a thyfodd eu hyder wrth i'r wythnosau fynd yn eu blaen. Roedd yr ysgol yn hapus iawn gyda llwyddiant y prosiect. Roedd modd i'r myfyrwyr greu gofod diogel a chyfforddus i'r merched i gymryd rhan mewn chwaraeon a rhoi llawer o gyfleoedd newydd iddyn nhw. Dysgodd y myfyrwyr lawer o'r lleoliad gwaith, yn enwedig mewn perthynas â rheoli ymddygiad wrth hyfforddi a magu hyder cyfranogwyr.



*Mae dod i'r sesiynau amser cinio yn sicr wedi fy ngwneud i yn fwy hyderus yn chwarae pêl-droed ac yn fwy hyderus ynof fi fy hun.*



# Ysgol Gynradd Penrhiwceiber

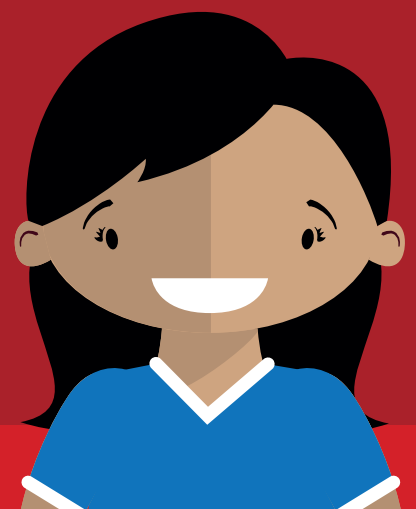
Bob blwyddyn, rydyn ni'n rhoi cyfle i ysgolion yn Rhondda Cynon Taf i wneud cais am gyllid ar gyfer cynnal prosiectau. Cafodd Cydlynwyr Addysg Gorfforol a Llysgenhadon Ifainc eu hannog i ddefnyddio barn disgyblion i ddatblygu prosiectau a fyddai o fudd i'w hysgolion ac yn annog plant i fod yn fwy actif, yn amlach. Eleni rhoeson ni £18,000 o gyllid i 57 o ysgolion.

Cyflwynodd Ysgol Gynradd Penrhiwceiber gais i'n cronfa ysgolion gyda'r nod o sefydlu clwb rygbi newydd ar ôl yr ysgol. Fe wnaethon nhw dderbyn £250 o gyllid, roedd hyn wedi galluogi'r ysgol i brynu offer hyfforddi megis peli a bagiau taclo. Fe wnaeth yr offer newydd sbon wneud i'r plant deimlo'n arbennig ac yn falch i fod yn rhan o'r clwb. Roedd hefyd o'r pwys mwyaf i'w helpu nhw i ddatblygu'r dechneg taclo gywir.

Fe wnaeth 17 o blant fynychu'r clwb rygbi ar ôl ysgol ac roedden nhw wrth eu boddau â'r sesiynau. O ganlyniad, roedd modd i'r ysgol sefydlu tîm a chynnal sesiynau hyfforddi a gemau ar y cyd ag Ysgol Gymunedol Abercynon. Fe ddaeth ystod o ddisgyblion i'r sesiynau. Roedd rhai ohonyn nhw wedi chwarae rygbi y tu allan i'r ysgol, ond doedd llawer ohonyn nhw erioed wedi chwarae o'r blaen. Bu'r offer yn gymorth i feithrin brwdfrydedd dros rygbi ac fe helpodd i gyflymu datblygiad sgiliau, roedd hyn wedi arwain at lawer o'r disgyblion oedd heb chwarae rygbi o'r blaen yn ymuno â thimau rygbi lleol. Mae un ferch yn arbennig wedi datblygu'n wych ac mae hi bellach yn chwarae i'r Timbers.



**Doeddwn i ddim yn siŵr am rygbi i ddechrau, ond rydw i eisiau ei chwarae drwy'r adeg nawr!**



# Ysgol Gynradd Llwyn-crwn

Fe ddewisodd Llysgenhadon Ifainc Efydd Llwyn-crwn eu bod nhw eisiau cael rhagor o blant i gymryd rhan mewn ymarfer corff yn yr ysgol, felly fe weithion nhw gyda'u hathrawon i ddatblygu prosiect ac i wneud cais i'n cronfa ysgolion. Roedden nhw eisiau creu rhywbeth cynhwysol fel bod modd i bob plentyn gymryd rhan. Fe wnaethon nhw drafod rhai o'r achlysuron ysgol gyfan blaenorol a chydabod bod yr achlysuron yma'n rhai cynhwysol, llawn hwyl ac yn hawdd i'w cynnal, felly fe benderfynon nhw i ddatblygu rhywbeth tebyg.

Fe gynlluniodd y Llysgenhadon brosiect ble cafodd pob dosbarth her i fynd am dro bob dydd. Roedden nhw eisiau ymgysylltu â phlant ac athrawon drwy ei wneud yn gystadleuol, gyda'r dosbarth a oedd yn cerdded y pellter mwyaf dros yr amser hiraf bob mis yn ennill tystysgrif a luniwyd ganddyn nhw. Fe wnaethon nhw gais i'n cronfa ysgolion gan fod angen iddyn nhw brynu offer megis stopwatsis ac olwynion bychain. Dechreuodd yr her, ac roedd staff yn cael eu hannog i fynd â'u dosbarth am dro am tua 10 i 15 munud y dydd. Ar gyfartaledd, fe wnaeth y dosbarthiadau gymryd rhan mewn tua 40 munud ychwanegol o ymarfer corff bob wythnos.

Ymwelodd y Llysgenhadon Efydd â phob dosbarth bob brynhawn dydd Gwener i gasglu data wythnosol y dosbarthiadau, a chafodd y data yma eu defnyddio i benderfynu pwy oedd enillydd y mis yna. Roedd yr elfen gystadleuol yn annog pobl i gymryd rhan yn ogystal â rhoi'r cyfle i ddefnyddio sgiliau rhifedd trawsgwricwlaidd, wrth i blant gofnodi eu hamser/pellter yn ddyddiol.

Cyflawnodd y prosiect ei nodau, sef cynnwys pob dosbarth a disgybl a chynyddu eu gweithgarwch corfforol, gyda phob plentyn yn cwblhau rhwng 30 a 75 munud o ymarfer corff ychwanegol bob wythnos.



*Mae wedi bod yn wych gweld ein Llysgenhadon Efydd yn dylunio ac yn gweithredu prosiect cynhwysol sydd wedi cael effaith gadarnhaol ar bob plentyn yn ein hysgol. Rhoddodd y cynllun Llysgenhadon Efydd hwb i syniadau'r plant ac fe wnaeth y cyllid gan y gronfa ysgolion sicrhau ein bod ni'n gallu rhoi eu gweledigaeth ar waith.*



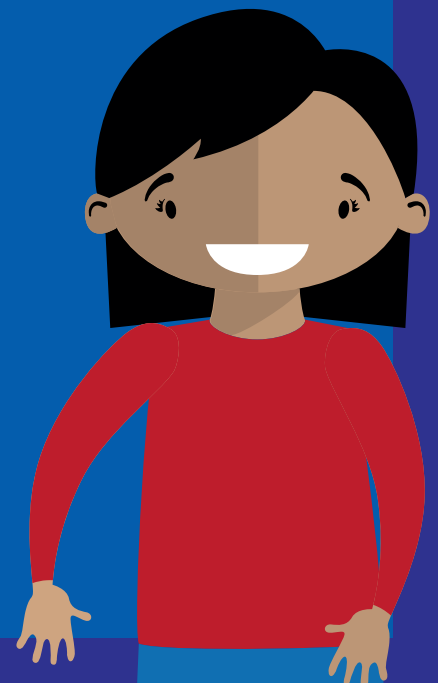
Cymerodd  
**293**  
o blant ran



**£246**  
o gyllid



Rhwng  
**30 a 75 munud**  
o ymarfer corff ychwanegol bob wythnos



# Ysgol Gynradd Tonysguboriau

Gweithiodd Llysgenhadon Ifainc Efydd Ysgol Gynradd Tonysguboriau gyda'u hathrawon i wneud cais i'n cronfa ysgolion. Roedden nhw eisiau £200 o gyllid i brynu offer a fyddai'n eu helpu nhw i sefydlu clwb Parkour. Byddai'r clwb yn canolbwyntio ar neidio a symud ac yn cynnig math o chwaraeon sy'n wahanol i'r chwaraeon tîm y mae'r ysgol fel arfer yn eu cynnig fel gweithgareddau allgyrsiol. Yn ystod y broses ymgeisio, fe wnaeth eu syniad newid ychydig i gynnwys mwy o gymnasteg, ac awgrymwyd bod aelod o staff yn mynd ar gwrs hyfforddi.

Gan fod cyfyngiadau COVID-19 dal ar waith yn yr ysgol, doedd ddim modd i'r ysgol ei gynnal fel gweithgaredd allgyrsiol. Felly, fe wnaeth y Llysgennad addasu eu cynlluniau a'u cynnwys mewn gwersi. Arweiniodd y Llysgenhadon gyfres o wersi ar gyfer disgyblion Blwyddyn 6 i ddechrau ac yna i grwpiau oedran iau gan ganolbwyntio ar neidio, glanio a symud ar draws offer mewn gwahanol ffyrdd.

Datblygodd y pedwar Llysgennad eu hyder wrth arwain sesiynau dosbarth, ennill dealltwriaeth o gynllunio gwersi, a datblygu ymdeimlad o gyfrifoldeb drwy ofalu am y disgyblion a'u hyfforddi. Fe wnaethon nhw gynnal sesiynau gyda chyfanswm o 90 o ddisgyblion ym mlynnyddoedd 3, 4 a 6.

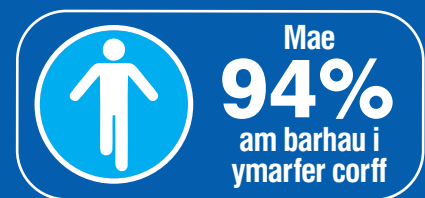


# Ysgol Gynradd Gymraeg Tonyrefail

Cyflwynodd athrawon a Llysgenhadon Ifainc Efydd yn Ysgol Gynradd Gymraeg Tonyrefail gais i'n cronfa ysgolion am £250. Canolbwyntiodd eu cais ar ddatblygu Gemau'r Iard Chwarae fel bod modd i bob disgybl, o'r ysgol feithrin hyd at flwyddyn 6, gymryd rhan. Dangosodd canlyniadau Arolwg ar Chwaraeon Ysgol fod 46% o ddisgyblion yr ysgol yn awyddus i gymryd rhan mewn rhagor o chwaraeon pe baen nhw'n cael y cyfle.

Nod y prosiect yma oedd datblygu sgiliau Cymraeg y disgyblion a gwella eu lefelau ffitrwydd ar yr un pryd. Cafodd y disgyblion gyfle i gynllunio eu gemau eu hunain i chwarae ar iard yr ysgol gan ddefnyddio offer ac adnoddau a gafodd eu prynu gyda'r cyllid grant. Yn ogystal â hynny, roedden nhw wedi defnyddio'r offer i gyflwyno cyfres o gemau ar iard yr ysgol. Cafodd y gemau yma eu datblygu ar y cyd â Chonsortium Canolbarth y De a'r Siarter Iaith.

Mae disgyblion yn treulio tua awr o'u hamser ar iard yr ysgol bob dydd yn rhan o'u sesiynau amser chwarae ac amser cinio. Rhoddodd y prosiect yma gyfle iddyn nhw gynllunio gemau a'u rhoi nhw ar waith ar yr iard yn ystod yr amseroedd yma, gan eu helpu nhw i ddatblygu eu sgiliau gwaith tîm, cyfathrebu yn y Gymraeg a'r Saesneg a dysgu sut i chwarae'n deg gyda disgyblion eraill.





# Ysgol Hen Felin

Cyflwynodd Ysgol Hen Felin gais i'n cronfa ysgolion i wella'i darpariaeth chwarae awyr agored. Nod yr ysgol oedd darparu gweithgareddau ystyrlon ar yr iard chwarae drwy hyfforddi staff a Llysgenhadon Ifainc a phrynu offer newydd. Roedden nhw am ddatblygu ardal yr iard chwarae anghenion cymhleth, a fyddai'n caniatáu i blant o bob gallu a cham datblygu chwarae yn yr un ardal. Derbyniodd yr ysgol gyllid gwerth dros £700 ac aethon nhw ati i ddechrau'r prosiect.

Yn ystod diwrnod HMS, fe wnaethon ni roi hyfforddiant i staff ac aethon ni yn ôl i'r ysgol unwaith yn rhagor i roi hyfforddiant Arweinydd Chwarae i'w Llysgenhadon Ifainc. Cafodd ystod eang o offer newydd eu prynu, gan gynnwys offer chwarae arbenigol cynhwysol a matiau 'Happy Feet' ar gyfer y disgyblion hynny sydd ag anghenion mwy cymhleth.

Dechreuodd yr ysgol gynnal clybiau chwaraeon amrywiol yn ystod amser egwyl ar gyfer y disgyblion hŷn. Mae trefniadau trafniadaeth yn golygu ei bod hi'n anodd iddyn nhw fynychu clybiau chwaraeon ar ôl ysgol, felly mae cael cyfleoedd o ansawdd uchel yn ystod amser egwyl yn bwysig iawn. O ganlyniad i hyn, mae modd iddyn nhw barhau i gymryd rhan mewn gweithgareddau allgyrsiol o ansawdd uchel. Ymwelodd y Llysgenhadon Ifainc â'r iardiau CA2 bob wythnos a chefnogir plant iau i ddysgu a gwella eu sgiliau chwarae. Fe wnaeth y sesiynau yma hefyd helpu ein Llysgenhadon Ifainc i gwblhau'r elfen wirfoddol o'u hyfforddiant Gwobr Dug Caeredin.

Mae'r iard bellach yn lle mae modd i blant a phobl ifainc fwynhau treulio eu hamser, bod yn heini, rhyngweithio â'r amgylchoedd naturiol, profi newid, cymryd risgiau, teimlo'n ddiogel, ac wrth gwrs, chwarae - ar eu pennau eu hunain neu gydag eraill. Dyma amgylchedd cefnogol a chynhwysol, sy'n sicrhau bod pob plentyn yn cael ei gynnwys.



Cafodd  
**£719**  
o gyllid ei ddyrannu  
i'r cynllun

Cafodd  
**6**  
o Lysgenhadon Ifainc  
eu hyfforddi

Cafodd  
**50**  
o staff eu  
hyfforddi

**113**  
o bobl ifainc  
wedi mwynhau  
gweithgareddau ar yr iard



# Ysgol Gyfun y Cardinal Newman Eglwys Gatholig Rhufain

Cyflwynodd Ysgol Gyfun y Cardinal Newman Eglwys Gatholig Rhufain gais i'n cronfa ysgolion am offer i helpu i sefydlu clwb pêl-rwyd newydd ar ôl ysgol. Roedd y clwb pêl-rwyd wedi'i anelu at bob disgybl, bechgyn a merched fel ei gilydd, a'i nod oedd rhoi'r profiad gorau posibl iddyn nhw a'u hannog nhw i barhau i chwarae yn rheolaidd. Roedd y staff yn gobeithio y byddai'r clwb yn helpu i feithrin cyfeillgarwch, datblygu sgiliau, a chynyddu hyder y rheiny sy'n cymryd rhan ar y cwrt ac oddi ar y cwrt.

Cafodd sesiynau'r clwb eu cynnal bob dydd lau ar ôl ysgol ac roedd y sesiynau'n canolbwyntio ar ddealltwriaeth y disgyblion o'r rheolau, datblygu eu chwarae tactegol a'u techneg saethu. Yn ogystal â dysgu sut i chwarae, mynegodd y disgyblion ddiddordeb mewn dysgu sut i ddyfarnu. Cafodd pob disgybl gyfle i ddyfarnu ac fe wnaeth hyn ei helpu nhw i ddeall y gêm yn well. Fe drefnodd yr athrawon llawer o gemau yn erbyn ysgolion eraill, yn ogystal â thwrnameintiau o fewn yr ysgol.



# Ysgol Uwchradd Sant Ioan Fedyddiwr yr Eglwys yng Nghymru – Clwb Pêl-rwyd

Daeth Llysgenhaddon Aur Ifainc yr ysgol yn effro i'r galw sylweddol am glwb pêl-rwyd ar ôl ysgol. Roedden nhw'n gwybod na fyddai staff yr ysgol yn gallu dechrau clwb newydd oherwydd eu hymrwymiadau, felly fe benderfynon nhw ddechrau un eu hunain. Fe wnaethon nhw nodi'r angen am hyfforddiant ac felly cysyllton nhw â ni am gymorth. Roedden ni'n hapus i roi cymorth iddyn nhw gyda'u hyfforddiant, felly fe wnaethon ni ariannu cysiau 'Arweinwyr Pêl-rwyd' iddyn nhw.

Unwaith roedden nhw wedi'u hyfforddi, sefydlodd y Llysgenhaddon glwb pêl-rwyd i ddisgyblion blynyddoedd 7, 8 a 9. Mae'r clwb ar ôl ysgol yn cael ei gynnal bob wythnos ac mae 29 o ddisgyblion Cyfnod Allweddol 3 yn mynychu'n rheolaidd. Mae'r rheiny sy'n cymryd rhan wir yn mwynhau'r clwb gan ei fod yn eu galluogi nhw i ddatblygu eu sgiliau, treulio amser gyda'u ffrindiau a chadw'n heini.

Mae cynnal y clwb wedi galluogi'r Llysgenhaddon Aur Ifainc i ddatblygu sgiliau allweddol megis arweinyddiaeth, cyfathrebu, bod yn drefnus a rheoli ymddygiad. Bydd y profiad a'r cymhwyster y maen nhw wedi'i ennill yn eu cefnogi yn y dyfodol, gan ganiatáu iddyn nhw barhau â'u hyfforddiant y tu allan i'r ysgol.

Mae'r prosiect hefyd wedi ysbrydoli 8 o ddisgyblion iau i gofrestru yn Llysgenhaddon Efydd ac Ifainc. A hwythau wedi'u cymell gan y Llysgenhaddon Ifainc hŷn, fe wnaethon nhw gofrestru ac maen nhw bellach yn mynychu'r clwb pêl-rwyd i gysgodi'r Llysgenhaddon Aur. Maen nhw'n gobeithio cwblhau'r hyfforddiant 'Arweinwyr Pêl-rwyd' eu hunain a chymryd yr awennau gyda chyflwyno sesiynau'r clwb o fis Medi ymlaen.

Yn ein hachlysur 'Dragon's Den' diweddar, fe wnaeth y Llysgenhaddon Aur gais am offer gwerth £750 i ddarparu clwb pêl-rwyd 'goleuo yn y tywyllwch'. Mae defnyddio lampau fflwroleuol yn golygu bod y peli a'r bibiau'n goleuo yn y tywyllwch, gan ychwanegu ychydig bach o hwyl i bob sesiwn. Cafodd y cais am gyllid ei gymeradwyo, ac mae'r disgyblion yn gobeithio dechrau'r clwb newydd yn fuan.

**“Mae arwain y clwb wir wedi fy helpu i ddatblygu fy sgiliau hyfforddi ac arwain” - Hyfforddwr**  
**“Ers ymuno â'r clwb pêl-rwyd, rydw i'n fwy hyderus ac wedi ymuno â chlybiau eraill” - Cyfranogwr**



# Clwb Dodgeball Dreigiau Cwm Rhondda

Ar ôl bod ar gael i oedolion ers 5 mlynedd, penderfynodd Clwb Dodgeball Dreigiau Cwm Rhondda ddechrau clwb i blant. Dangosodd Arolwg Chwaraeon i Ysgolion Cymru 2022 bod galw am glybiau dodgeball ac roedd y clwb yn awyddus i gyflwyno'r gamp i blant. Roedden nhw'n deall y byddai creu adran i blant yn fuddiol er mwyn tyfu'r clwb. Mae Dodgeball yn gamp gynhwysol ac yn ffordd wych o sicrhau bod plant yn sionc ac yn cael hwyl.

Cefnogon ni'r clwb i wneud cais am grant Cymru Egniol Chwaraeon Cymru. Roedd y cyllid yma'n fodd i'r clwb brynu offer, llogi lleoliad a gwella sgiliau'r hyfforddwyr trwy eu cofrestru ar gyrsiau hyfforddi. Doedd dim llawer o bobl yn mynychu'r sesiynau ar y dechrau felly cynigodd ein carfan Pobl Ifainc Egniol i hyrwyddo'r clwb ymysg ysgolion cynradd. Cysylltodd ein swyddog Pobl Ifainc Egniol ag ysgolion lleol a threfnu sesiwn flasau. Aethon ni ati i hyrwyddo'r clwb ar-lein a rhannu taflenni gwybodaeth o amgylch yr ardal leol.

Tyfodd nifer y plant a oedd yn mynychu'r sesiynau yma a daeth y clwb yn gynaliadwy. Parhaodd y clwb i dyfu a threfnon ni dwrnamaint dodgeball i ysgolion cynradd. Cysyllton ni ag ysgol uwchradd leol a threfnu cwrs Arweinwyr Dodgeball ar gyfer rhai o'r disgyblion a oedd yn astudio addysg gorfforol. Helpodd y disgyblion ni i gynnal y twrnamaint i

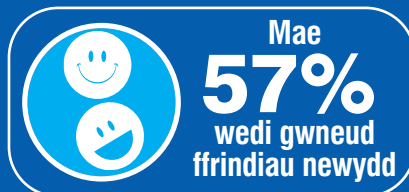
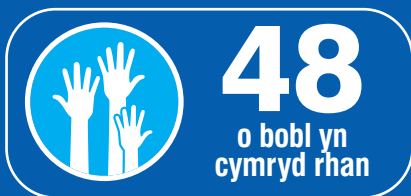
ysgolion cynradd ac maen nhw wedi cytuno i wirfoddoli yn hyfforddwyr yn y sesiynau i blant. Mwynhaodd y plant cynradd y twrnamaint ac mae pob ysgol wedi gofyn i ni gynnal yr achlysur eto flwyddyn nesaf.

Mae'r plant yn dysgu sgiliau newydd bob wythnos megis gwaith tîm, cydsymud dwylo a llygaid a chyfathrebu. Mae'r sesiynau wedi'u cynllunio ar gyfer plant rhwng 6 a 12 oed, felly mae modd i rieni sydd â mwy nag un plentyn fynychu un sesiwn yn unig gyda'u plant gan roi cyfle i frodyr a chwiorydd fwynhau gyda'i gilydd. Mae gan y clwb gynlluniau mawr i barhau i dyfu ac yn gobeithio sefydlu adrannau i blant a phobl ifainc.



*"Mae fy merch yn gweld ei ffrindiau, hen a newydd, pan mae hi'n mynychu'r clwb. Mae ganddi atal dweud ac mae bod yn aelod o'r clwb yn gyfle iddi gyfathrebu a siarad â phlant eraill." Rhiant*

*"Mae'r clwb wedi bod yn gyfle gwych i fy nhri phlentyn sydd rhwng 3 ac 11 oed gymryd rhan mewn camp gyda'i gilydd, cwrdd â ffrindiau newydd a mwynhau." Rhiant*



# Adran Bach ac Iau CPD Penrhwiwceiber

Yn ystod haf 2022, penderfynodd CPD Penrhwiwceiber ychwanegu timau merched yn unig i'w hadran Bach ac Iau. Roedden nhw o'r farn bod yna ddiffyg cyfleoedd pêl-droed i ferched ym mhen isaf Cwm Cynon, a bod eu clwb nhw mewn lle da i gynnig y ddarpariaeth yma. Roedd wastad croeso i ferched yn y timau Bach ac Iau, ac roedd gyda nhw bedair merch wedi'u cofrestru gyda nhw, ond doedden nhw erioed wedi cynnig timau i ferched yn unig, felly roedd yn her newydd iddyn nhw. Penrhwiwceibr yw un o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yn gymdeithasol yn ne Cymru. Roedd y clwb yn effro i'r ffaith bod chwaraeon yn rhoi pwrpas a rhywbeth i blant yn eu cymuned leol ganolbwyntio eu hamser a'u hegni arno.

Lledaenodd wirfoddolwyr y clwb y neges ar y cyfryngau cymdeithasol eu bod nhw'n edrych am ferched rhwng 7 ac 12 oed ac fe wnaethon nhw drefnu sesiynau hyfforddi cychwynnol i'r merched gael blas ar y sesiynau. Er mawr lawenydd iddyn nhw, daeth 35 o ferched! Camodd hyfforddwyr o'u timau cymysg i'r adwy i gynnal sesiynau, a hysbysebodd y clwb rolau hyfforddi newydd i rieni a phobl o'r gymuned leol. Bellach, mae 62 o ferched wedi cofrestru gyda'r clwb, mae 4 tîm yn y gynghrair (Dan 8 oed – Dan 12 oed) ac mae 8 hyfforddwr newydd.

Er mwyn parhau i ddenu merched newydd i bêl-droed, cysylltodd y clwb â ni i ddod yn ddarparwr Huddle CBDC. Nod Huddle yw cyflwyno merched i bêl-droed mewn ffordd hwyl, cymdeithasol a chyfeillgar i sicrhau bod eu profiad cyntaf nhw o bêl-droed yn gadarnhaol. Fe wnaethon ni eu cefnogi nhw gydag offer Huddle a thalu am logi gwerth 10 wythnos o gyfleusterau i'w rhoi nhw ar ben ffordd. Maen nhw'n cynnig sesiwn rhad ac am ddim bob wythnos i ferched sydd eisiau rhoi cynnig ar bêl-droed! Pan fyddan nhw'n barod, bydd y merched yn trosglwyddo i'w timau i barhau â'u taith bêl-droed.



**“Roedd rhai o'r merched ddaeth draw yn dweud nad oedden nhw'n teimlo'n gyfforddus yn chwarae yn yr amgylchedd cymysg gyda'r bechgyn.”**

**“Rydw i'n hoffi cwrdd â ffrindiau newydd, chwarae mewn gemau a dysgu sgiliau newydd.”**



# Sesiynau Chwaraeon Hamddenol i Blant

Rydyn ni ynghyd â Chyrff Llywodraethu Cenedlaethol wedi llwyddo i ddarparu sesiynau chwaraeon yn y gymuned i blant rhwng 2 a 9 mlwydd oed. Roedd y sesiynau yma'n gyfle i blant gael eu cyflwyno i chwaraeon yn y gymuned ac i gael cyfleoedd i fod yn sionc a datblygu sgiliau llythrennedd corfforol. Gweithion ni gyda FAW i ddarparu Pêl-droed i Deuluoedd, Athletau Cymru i ddarparu Blocs Cychwyn (Starting Blocs) a Phêl-rwyd Cymru i ddarparu Tots Pêl-rwyd. Digwyddodd y sesiynau yn Aberdâr, Llanilltud Faerdref, Gilfach-goch, Ystrad a Thylorstown. Roedd pob sesiwn yn canolbwyntio ar fwynhad a dysgu sgiliau newydd ynghyd â phlant a theuluoedd eraill.

Mynychodd ein hyfforddwyr sesiynau ar gyfer pob rhaglen, a chysylltodd ein carfan Pobl Ifainc Egnïol (AYP) ag ysgolion lleol i hyrwyddo'r sesiynau. Mynychodd 191 o blant y sesiynau. Gan ddefnyddio tair rhaglen chwaraeon, llwyddon ni i ddarparu amrywiaeth o sesiynau i blant cyfnod sylfaen sydd â chyfleoedd cyfyngedig i gymryd rhan mewn chwaraeon yn eu hardal leol. Does dim modd i rai clybiau dderbyn plant nes eu bod nhw'n 5 neu 6 mlwydd oed, felly mae'r rhaglenni sylfaen yma'n caniatáu i ni roi cyfle i blant ddysgu sgiliau newydd, gwneud ffrindiau newydd a chael profiad o fod mewn amgylchedd chwaraeon. Y gobaith yw y bydd

y plant yma'n pontio i glybiau yn y gymuned wrth iddyn nhw fagu hyder a sgiliau ac yn parhau i gymryd rhan mewn chwaraeon am weddill eu bywydau.

Wrth ddarparu'r rhaglenni yma, dysgodd ein hyfforddwyr am bwysigrwydd hwyl ac amrywiaeth er mwyn sicrhau bod y plant yn mwynhau'r sesiynau. Roedd rhaid i'r hyfforddwyr addasu'r sesiynau fel eu bod nhw'n addas ar gyfer plant o bob oed a lefel gallu a'u gwneud yn fwy neu'n llai heriol yn ôl yr angen. Roedd darparu'r sesiynau mewn blociau 10 wythnos yn rhoi cyfle i'r hyfforddwyr gynllunio rhaglenni llawn sesiynau yn canolbwyntio ar sgiliau gwahanol. Yn y dyfodol, rydyn ni'n gobeithio darparu sesiynau gyda saib rhwng pob bloc yn hytrach na sesiynau parhaus er mwyn osgoi ailadrodd sesiynau.



*"Mae fy mhlentyn wedi mwynhau pob sesiwn ac wedi magu hyder."*

*"Rydw i wedi mwynhau dod i'r sesiynau a chymryd rhan gyda fy mab. Mae e'n dysgu sgiliau newydd bob wythnos ac rydyn ni'n gwneud yr ymarferion gartref yn ystod yr wythnos."*



# Pêl-droed Cerdded Hot Steppers

Mae'r Hot Steppers yn grŵp Pêl-droed Cerdded o Donyrefail i fenywod. Cafodd y grŵp ei sefydlu ym mis Medi 2021 ac maen nhw'n annog chwaraewyr o bob lefel, o ddechreuwr i'r rhai sydd wedi chwarae o'r blaen. Maen nhw'n cael hwyl, cadw'n heini ac yn mwynhau pêl-droed.

Roedd eu sylfaenydd, Jo, eisiau chwarae pêl-droed cerdded i fenywod yn lleol. Doedd dim modd dod o hyd i sesiynau felly aeth ati i sefydlu rhai ei hunan! Doedd dim sesiynau pêl-droed cerdded i fenywod yn unig yn Rhondda Cynon Taf ond roedd hi'n sicr y byddai galw amdany'n nhw. Defnyddiodd y cyfryngau cymdeithasol, grwpiau Whatsapp, a gofynnodd hi i'w theulu a ffrindiau am help i ledaenu'r gair. Daeth Jo o hyd i leoliad lleol a dechreuodd y sesiynau. Roedd y grŵp yn benthyg offer ac roedd pawb yn cyfrannu at gost llogi'r lleoliad. Roedd y menywod wrth eu boddau â'r sesiynau a dechreuodd y niferoedd gynyddu.

Yn fuan, clywon ni am y grŵp a'r hwyl roedden nhw'n ei gael a chysyllton ni â'r grŵp i gynnig ein cymorth! Darparon ni gyllid ar gyfer offer a llogi lleoliad cyn dechrau hysbysebu'r sesiwn fel rhan o'n Rhaglen Chwaraeon yn y Gymuned. Mae'r grŵp wedi gwneud yn dda iawn mewn cyfnod byr. Maen nhw wedi penodi hyfforddwr ac wedi gwella

eu ffitrwydd a sgiliau. Yn bwysicach fyth, maen nhw wedi gwneud ffrindiau newydd ac wedi datblygu ethos teuluol cryf. Mae'r ochr gymdeithasol yr un mor bwysig iddyn nhw â'r pêl-droed. Er gwaethaf hynny, maen nhw wrth eu boddau â'r gêm ac yn mwynhau'r elfen gystadleuol. Mae gyda nhw ddillad chwarae, mae 3 menyw yn cwblhau hyfforddiant addysg hyfforddi ac mae'r tîm wedi ymuno â Chynghrair Ffederasiwn Pêl-droed Cerdded Menywod Cymru. Mae pêl-droed yn hollol newydd i'r rhan fwyaf o'r chwaraewyr ac maen nhw wedi mwynhau dod o hyd i hobi newydd. Mae pum aelod wedi cael eu dewis i chwarae dros Gymru yn rhan o garfanau Dros 40 oed a Dros 60 oed.

**"Dydy hi byth yn rhy hwyr i wneud rhywbeth rydych chi'n ei hoffi"**  
**"Rydw i'n edrych ymlaen at y sesiynau – hwyl a sbri di-rî"**  
**"Rydw i wedi mwynhau'n fawr, a hynny ers y sesiwn gyntaf"**  
**"Dydw i ddim yn dda iawn ond does dim ots - rydw i'n mwynhau ac yn teimlo'n fwy heini"**  
**"Dyma'r penderfyniad gorau rydw i wedi'i wneud ers amser maith"**



# Bowlio Dan Do

Rydyn ni wedi datblygu'r prosiect yma mewn partneriaeth â Bowlio Cymru er mwyn sicrhau bod y gamp yn hygyrch i drigolion Rhondda Cynon Taf. Roedden ni hefyd yn awyddus i ddangos i'r Clwb Bowlio y byddai sesiynau blasu yn fuddiol o ran ymgysylltu â rhagor o bobl a chynyddu nifer yr aelodau. Rydym ni wedi datblygu cynllun 'Rhoi cynnig ar fowlio' mewn tri lleoliad. Yn anffodus, doedd un o'r lleoliadau ddim ar gael gan ei fod yn cael ei ddefnyddio yn ganolfan frechu.

Aethon ni i gwrdd â'r ddau leoliad arall (Canolfan Fowlio Dan Do Taf-elái a Chanolfan Fowlio Dan Do Cwm Rhondda) a chytuno ar gynllun. Cefnogon ni'r clybiau â llogi lleoliadau, prynu offer a deunyddiau marchnata. Aethon ni ati i hyrwyddo'r sesiynau ar-lein ac o amgylch yr ardal leol a gweithio gyda phartneriaid lleol megis Cyngor Tref Pontypridd a Trivallis. Roedd ein Carfan Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cymru yn cefnogi'r sesiynau ac yn eu hyrwyddo. Sefydlon ni berthynas â'r Gymdeithas Strôc, ac roedden nhw'n hapus i ddarparu offer addas.

Mae'r sesiynau'n digwydd bob wythnos ac mae llawer o bobl yn mynychu. Mae'r clybiau wedi derbyn 34 aelod newydd, a nifer ohonynt nhw wedi ymuno yn dilyn ein Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff

Cymru. Mae cyfranogwyr yn mwynhau'r gamp a'r cyfle i fod yn sionc yn ogystal â'r elfen gymdeithasol. Mae nifer o'r cyfranogwyr wedi dweud eu bod nhw wedi bod yn awyddus i roi cynnig ar fowlio ers tipyn, ond doedden nhw ddim yn gwybod sut i ymuno â sesiynau ac yn rhy ddihyder i ymuno. Rydym ni'n falch iawn bod brandio newydd y clybiau wedi rhoi hwb i hyder yr aelodau newydd a'u bod nhw wedi rhoi cynnig arni.

Mae rhai cyfranogwyr eisoes wedi ymuno â'r clybiau, ac mae Clwb Bowlio Dan Do Taf-elái wedi rhoi gwybod bod 7 aelod newydd wedi ymuno ac yn chwarae mewn cynghrair gystadleuol wythnosol.



*"Doeddwn i ddim yn gwybod faint byddwn i'n mwynhau'r gamp yma ac rwy'n difaru peidio â dechrau'n gynt."*

*"Rydw i wedi symud i'r ardal yn ddiweddar ac rwy'n edrych ymlaen at gael chwarae bob prynhawn Mercher."*





# Pickleball

Mae Pickleball yn gamp hwylus a chynhwysol sy'n cyfuno elfennau o denis, badminton a thenis bwrdd. Mae modd chwarae'r gamp yn unigol neu mewn pâr gan ddefnyddio rasedi caled a phêl blastig sy'n teithio ar gyflymder llawer yn is na phêl tenis felly mae'r gamp yma'n addas i bawb o bob oed, gallu a lefel ffitrwydd! Saith mlynedd yn ôl, roedden ni'n cefnogi grŵp yn Llantrisant i gael gafael ar gyllid gan Chwaraeon Cymru er mwyn cynnal dwy sesiwn yr wythnos. Ers hynny, rydyn ni wedi bod yn awyddus i ddatblygu Pickleball ledled Rhondda Cynon Taf a sicrhau bod cyfleoedd i bawb gymryd rhan.

Sefydlon ni sesiynau Pickleball mewn tair canolfan hamdden. Rydyn ni wedi darparu offer i'r canolfannau fel nad oes rhaid i gyfranogwyr ddod ag offer eu hun ac rydyn ni'n hyrwyddo'r sesiynau wythnosol yma gan ganolbwyntio ar annog pobl sy'n awyddus i roi cynnig ar y gamp mewn amgylchedd ymlaciedig. Mae 20-25 o bobl wedi mynychu'r sesiynau ym mhob lleoliad.

Yn ystod pandemig COVID, dechreuodd grŵp bach o chwaraewyr badminton gynnal gemau Pickleball yn yr awyr agored er mwyn cadw'n sionc, ac ers hynny maen nhw wedi sefydlu Grŵp Badminton a Pickleball Treorci. Mae'r clwb wedi bod yn cynnal sesiynau yn Ysgol Gyfun Treorci bob wythnos yn ystod tymor yr ysgol ers hynny ac wedi ail-leoli i Glwb Tennis

Cwm Rhondda yn ystod gwyliau'r ysgol. Pan glywson ni am y clwb yma, cysyllton ni â'r clwb a chynnig ei gefnogi o ran cyllid a marchnata! Mae'r clwb yn ffynnu ac mae ganddo 40 o aelodau.

Yn 2022, cysyllton ni â Chlwb Pickleball Llantrisant a'i helpu i adfer ar ôl y pandemig - doedd dim modd i'r clwb barhau yn ystod y cyfnod yma. Mae'r clwb bellach yn mynd o nerth i nerth gydag oddeutu 80 o aelodau a sesiwn ychwanegol gyda'r nos, ac mae'r aelodau'n edrych ymlaen at gefnogi achlysur cyntaf Gŵyl Pickleball Cymru ym mis Awst.

Mae sesiynau Pickleball bellach ar gael yn Llantrisant, Treorci, Ystrad, Llanilltud Faerdref ac Abercynon ac mae dros 180 o bobl yn mynychu bob wythnos. Mae'r clybiau yn Nhreorci a Llantrisant yn gyfeillgar iawn ac yn croesawu aelodau newydd o bob lefel gallu. Mae'r clybiau'n cynnig hyfforddiant anffurfiol i'r rheiny sy'n awyddus, ac yn cymryd rhan mewn cynghreiriau a chystadlaethau cenedlaethol.

***Mae'r gymuned Pickleball fel teulu i fi. Rwy'n cymryd rhan mewn camp hwyl iawn ac rydw i wedi gwneud ffrindiau oes. Mae'r clwb wedi newid fy mywyd.***



# Ein rhaglen Fitbit - Grŵp Cymunedau am Waith a Mwy Dynion Cwm Cynon

Mae ein rhaglen Fitbit yn cyfuno technoleg fodern a gweithgarwch corfforol, a'r nod yw cael pobl i fod yn fwy heini. Rydyn ni'n gweithio gyda grwpiau sydd eisiau gwella eu lefelau ffitrwydd a gwella eu lles cyffredinol. Mae'r rheiny sy'n cymryd rhan yn cael dyfais Fitbit i dracio faint o gamau y maen nhw'n eu gwneud ac rydyn ni'n eu cefnogi nhw dros gyfnod o 8 wythnos.

Ar gyfer y prosiect yma, fe wnaethon ni weithio mewn partneriaeth â charfan Cymunedau am Waith a Mwy yn Aberpennar. Fe wnaethon nhw adnabod grŵp o saith o ddynion a oedd yn cael cymorth i gael cyflogaeth. Roedd y staff o'r farn y byddair grŵp hefyd yn elwa o gymorth i wella eu hiechyd a'u lles. Rydyn ni'n cyfarfod y grŵp bob wythnos ar gyfer sesiynau mentora a monitro. Fe wnaethon ni osod heriau personol a heriau i'w cwblhau fel grŵp a oedd yn eu hysgogi ac yn eu galluogi i ddatblygu dynamig tîm cryf.

Erbyn diwedd yr 8 wythnos, roedd pob aelod o'r grŵp wedi cynyddu nifer eu camau wythnosol o leiaf 8,000 o gamau. Fe wnaeth un cynyddu nifer ei gamau o dros 36,000 o gamau'r wythnos. Roedd Andy yn dioddef o effeithiau hir y Coronafeirws ac roedd yn

anactif iawn cyn dechrau'r cwrs. Fe wnaeth y prosiect ei annog i fod yn heini eto ac fe wnaeth newid ei ffordd o feddwl. Yn ogystal â gwella eu gweithgarwch corfforol a gwella eu ffitrwydd, mae'r prosiect wedi helpu'r grŵp mewn ffyrdd eraill hefyd. Mae'r staff hefyd yn teimlo bod y grŵp wedi gwella eu cyflogadwyedd. Nawr bod y rhaglen 8 wythnos wedi dod i ben, mae'r grŵp yn parhau â'r prosiect ac yn gosod heriau wythnosol a misol iddyn nhw eu hunain.

*“Roedd cyfradd curiad fy nghalon yn well. Mae fy hyder yn well. Rydw i'n siarad gyda mwy o bobl. Mae wedi bod yn dda iawn.”*

*“Fe wnaeth wahaniaeth. Bob amser nes i ei wneud, daeth yn haws. Weithiau doeddwn i ddim eisiau mynd am dro, ond byddwn i'n gorfodi fy hun i fynd a byddwn i'n cyrraedd adref yn teimlo'n hapus fy mod i wedi bod.”*



Chwaraeon RhCT

**ADRODDIAD  
EFFAITH**

2022-23

JN: 52252-15 Mehefin 2023

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg.  
You are welcome to communicate with us in Welsh.



@sportrct

[www.chwaraeonrhct.co.uk](http://www.chwaraeonrhct.co.uk) | [www.sportrct.co.uk](http://www.sportrct.co.uk)  
01443 562202 • [sportrct@rctcbc.gov.uk](mailto:sportrct@rctcbc.gov.uk)



RHONDDA CYNON TAF