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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Haf o Hwyl 2023

Yn ôl data o'r Arolwg Chwaraeon Ysgol diweddar, roedd cyfraddau cyfranogiad mewn chwaraeon yn y gymuned yn Rhondda Cynon Taf yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol. Roedd y data hefyd yn dangos bod llai na hanner plant Rhondda Cynon Taf yn mwynhau chwaraeon yn y gymuned 'yn fawr'. Roedd 92% o bobl ifainc yn Rhondda Cynon Taf eisiau cymryd rhan mewn rhagor o chwaraeon. Mewn ymateb i'r data yma, aethon ni ati i ddatblygu rhaglen Haf o Hwyl.

Roedd ein rhaglen Haf o Hwyl ar gael am chwe wythnos, a chynigiodd ystod o weithgareddau llawn hwyl i sicrhau bod plant o dan 11 oed a'u teuluoedd yn gwneud ymarfer corff. Darparon ni 56 o gyfleoedd gwahanol, gyda phob un â chanolbwynt clir ar gael hwyl.

Bechgyn a merched rhwng 6 a 9 oed oedd cynulleidfa darged ein sesiynau 'Just Play Football' Cymdeithas Bêl-droed Cymru, gan annog y plant hynny nad oedden nhw'n aelodau o glybiau pêl-droed i chwarae a mwynhau pêl-droed. Gweithion ni gyda Gwasanaethau Hamdden Rhondda Cynon Taf i gynnal sesiynau aml-chwaraeon yn Aberdâr, a hynny ar ôl i'r lleoliad nodi bod galw yn y gymuned leol am sesiynau chwaraeon i blant iau yn ystod gwyliau'r ysgol. Roedden ni hefyd wedi gweithio mewn partneriaeth â chlybiau pêl-droed a phêl-rwyd lleol. Yn ogystal â hynny, gweithion ni mewn partneriaeth â Cwm Cycling (Cwm Cynon) er mwyn cynnig diwrnodau beicio.

Roedd ein hachlysuron Hwyl yn yr Awyr Agored ar gyfer teuluoedd â phlant rhwng 2 a 7 oed. Yn rhan o'r sesiynau yma roedd llwybr stori, beiciau cydbwysedd a sesiynau chwaraeon i blant bach. Roedd modd i'r teuluoedd wneud ymarfer corff a mwynhau gyda'i gilydd, sy'n bwysig gan fod ymchwil yn dangos bod plant yn fwy tebygol o fod yn heini os ydy'u rhieni a'u teuluoedd yn cadw'n heini. Cafodd y teuluoedd becyn adnoddau i fynd ag e adref gyda nhw er mwyn iddyn nhw barhau i fod yn heini fel teulu. Dywedodd 82% o'r teuluoedd eu bod nhw'n fwy heini o ganlyniad i ddefnyddio'r pecyn adnoddau. Dywedodd 100% o'r teuluoedd eu bod nhw wedi mwynhau defnyddio'r pecyn, gyda 93% yn dweud y byddan nhw'n parhau i ddefnyddio'r pecyn.

> *"Fe chwaraeon ni bob gêm oedd yn y pecyn, gan hefyd ddefnyddio'r llyfryn Gweithgareddau Awyr Agored yn rheolaidd."*
>
> *"Cafodd y gwersyll chwaraeon yma effaith gadarnhaol ar les meddyliol fy mab."*

1,015 o gyfranogwyr

90% yn fwy heini yn amlach

95% yn bwriadu parhau i gymryd rhan

96% yn teimlo'n iachach

92% yn fwy hyderus

56 o gyfleoedd

98% yn teimlo'n hapusach

95% wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF