

Cyfnodau Allweddol 2–4

# Addysg gorfforol

yng Nghwricwlwm Cenedlaethol Cymru



# Addysg gorfforol yng Nghwricwlwm Cenedlaethol Cymru

- Cynulleidfa** Athrawon, penaethiaid a chyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir yng Nghymru; awdurdodau lleol; consortia rhanbarthol; darparwyr hyfforddiant cychwynnol athrawon; undebau athrawon a chyrff cynrychioli ysgolion; awdurdodau esgobaethol eglwysi; cyrff cenedlaethol yng Nghymru sydd â diddordeb mewn addysg.
- Trosolwg** Mae'r ddogfen hon yn egluro gofynion Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer addysg gorfforol yng nghwricwlwm cenedlaethol Cymru. Fe'i cyhoeddir yn unol â'r pwerau yn Adran 108 o Ddeddf Addysg 2002 ac a freiniwyd yng Ngweinidogion Cymru. Mae Gweinidogion Cymru yn rhan o Lywodraeth Cynulliad Cymru.
- Camau i'w cymryd** Rhaid i athrawon, penaethiaid a chyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir sicrhau bod y gofynion cyfreithiol yn y ddogfen hon yn cael eu gweithredu yn ôl y dyddiadau a nodir yn y Rhagair.
- Gwybodaeth bellach** Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen hon at:  
Yr Is-adran Cwricwlwm  
Y Gyfarwyddiaeth Addysg  
Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Parc Cathays  
Caerdydd  
CF10 3NQ  
e-bost: [is-adrancwricwlwm@cymru.gsi.gov.uk](mailto:is-adrancwricwlwm@cymru.gsi.gov.uk)
- Copïau ychwanegol** Mae'r ddogfen hon ar gael o wefan Dysgu Cymru yn [llyw.cymru/dysgu](http://llyw.cymru/dysgu)

# Cynnwys

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Rhagair                              | 2  |
| Cynnwys pob dysgwr                   | 4  |
| Sgiliau ar draws y cwricwlwm         | 6  |
| Dysgu ar draws y cwricwlwm           | 8  |
| Dilyniant mewn addysg gorfforol      | 10 |
| Cyfnod Allweddol 2: Rhaglen Astudio  | 12 |
| Cyfnod Allweddol 3: Rhaglen Astudio  | 16 |
| Targed cyrhaeddiad                   | 20 |
| Deilliannau'r cwricwlwm cenedlaethol | 24 |
| Cyfnod Allweddol 4                   | 27 |
| Cyfnod Allweddol 4: Rhaglen Astudio  | 28 |

## Rhagair

Mae'r ddogfen hon yn cyflwyno'r cwricwlwm cenedlaethol diwygiedig ar gyfer **addysg gorfforol** yng Nghymru.

### Strwythur y cwricwlwm cenedlaethol

Mae'r cwricwlwm cenedlaethol yn berthnasol i ddisgyblion o oedran ysgol gorfodol mewn ysgolion a gynhelir. Fe'i trefnir ar sail tri chfnod allweddol, a dyma nhw yn fras\*:

|                    | Oedran y disgyblion | Grwpiau blwyddyn |
|--------------------|---------------------|------------------|
| Cyfnod Allweddol 2 | 7–11                | 3–6              |
| Cyfnod Allweddol 3 | 11–14               | 7–9              |
| Cyfnod Allweddol 4 | 14–16               | 10–11            |

Yng Nghymru, mae'r pynciau canlynol yn cael eu cynnwys yn y cwricwlwm cenedlaethol yn y cyfnodau allweddol a ddangosir:

|                    |   |
|--------------------|---|
| Cyfnod Allweddol 2 | Cymraeg, Saesneg, mathemateg, gwyddoniaeth, dylunio a thechnoleg, technoleg gwybodaeth a chyfathrebu, hanes, daearyddiaeth, celf a dylunio, cerddoriaeth ac addysg gorfforol. |
| Cyfnod Allweddol 3 | Fel yng Nghyfnod Allweddol 2, ynghyd ag iaith dramor fodern.  |
| Cyfnod Allweddol 4 | Cymraeg, Saesneg, mathemateg, gwyddoniaeth ac addysg gorfforol.   |

Ar gyfer pob pwnc, ym mhob un o'r cyfnodau allweddol a restrir uchod, mae rhaglenni astudio yn pennu'r hyn y dylid ei addysgu i'r disgyblion ac, ar gyfer Cyfnodau Allweddol 2 a 3, mae targedau cyrhaeddiad yn nodi safonau'r perfformiad a ddisgwylir gan y disgyblion.

Ar ddiwedd Cyfnodau Allweddol 2 a 3, mae safonau perfformiad y disgyblion yn cael eu disgrifio mewn wyth disgrifiad lefel sy'n mynd yn fwyfwy anodd. Mae disgrifiad ychwanegol y tu hwnt i Lefel 8 er mwyn helpu athrawon i wahaniaethu Perfformiad Eithriadol.

Yng Nghyfnod Allweddol 4, defnyddir cymwysterau allanol fel y prif ddull o asesu cyrhaeddiad yn y cwricwlwm cenedlaethol. Bob blwyddyn bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn cyhoeddi rhestr o gymwysterau sydd, dan Adran 96 Deddf Dysgu a Sgiliau 2000, wedi'u cymeradwyo i'w defnyddio gyda disgyblion o oedran ysgol gorfodol.

\* Mae'r cyfnodau allweddol yn cael eu diffinio'n fanwl gywir yn Adran 103 Deddf Addysg 2002.

## Cynnwys pob dysgwr

Mae'r cwricwlwm cenedlaethol diwygiedig yn cynnwys adran sy'n sôn am gynnwys pob dysgwr ac mae'n egluro hawl pob dysgwr a chyfrifoldebau ysgolion.

## Dyddiadau gweithredu

Mae'r rhaglenni astudio a'r targedau cyrhaeddiad diwygiedig ar gyfer **addysg gorfforol** yn dod yn ofynion cyfreithiol trwy gyfrwng Gorchymyn a wneir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru. Fe ddônt i rym ar:

- 1 Awst 2008 ar gyfer Blynnyddoedd 3, 4 a 5 a Blynddoedd 7 ac 8
- 1 Awst 2009 ar gyfer Blwyddyn 6, Blwyddyn 9 a Blwyddyn 10 yng Nghyfnod Allweddol 4
- 1 Awst 2010 ar gyfer Blwyddyn 11 yng Nghyfnod Allweddol 4.

O'r dyddiadau hyn bydd y cwricwlwm cenedlaethol presennol ar gyfer **addysg gorfforol** yn cael ei ddisodli.

## Llywodraeth Cynulliad Cymru Ionawr 2008

# Cynnwys pob dysgwr

## Cyfrifoldebau ysgolion

Yn ôl Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn a dogfen strategaeth drosfwaol Llywodraeth Cynulliad Cymru, *Gweithredu'r Hawliau*, rhaid sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc yn derbyn addysg sy'n datblygu eu personoliaeth a'u talentau yn llawn. Mae Deddf Addysg 2002 yn cryfhau ymhellach ddyletswydd ysgolion i ddiogelu a hyrwyddo lles pob plentyn a pherson ifanc.

Mae'r ddeddfwriaeth cyfle cyfartal sy'n cwmpasu oedran, anabledd, rhyw, hil, crefydd a chred, a chyfeiriadedd rhywiol yn gosod ddyletswydd bellach ar ysgolion yng Nghymru tuag at y dysgwyr presennol a darpar ddysgwyr, sef cael gwared ar wahaniaethu ac aflonyddwch, hyrwyddo agweddau cadarnhaol a chyfle cyfartal, ac annog cyfranogiad ym mhob agwedd ar fywyd yr ysgol.

Dylai ysgolion feithrin ym mhob dysgwr ymdeimlad o hunaniaeth bersonol a diwylliannol sy'n dderbyngar ac yn parchu eraill. Dylai ysgolion gynllunio ar draws y cwricwlwm i ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth, sgiliau, gwerthoedd ac agweddau a fydd yn galluogi dysgwyr i gymryd rhan yn ein cymdeithas amlethnig yng Nghymru. Dylai ysgolion ddatblygu ymagweddau sy'n cefnogi hunaniaeth ethnig a diwylliannol pob dysgwr ac sy'n adlewyrchu ystod o safbwyntiau, er mwyn cael ymrwymiad dysgwyr a'u paratoi am fywyd fel dinasyddion byd-eang.

Rhaid i ysgolion weithio i leihau rhwystrau amgylcheddol a chymdeithasol i gynhwysiant a darparu cyfleoedd i'r holl ddysgwyr fel eu bod yn cyflawni eu potensial yn llawn wrth baratoi ar gyfer addysg bellach a bywyd. Lle bo'n briodol, bydd angen i ysgolion gynllunio a gweithio gyda gwasanaethau arbenigol i sicrhau y caiff dysgwyr brofiadau perthnasol a hygyrch.

Ar gyfer dysgwyr ag anableddau yn enwedig, dylent:

- wella mynediad i'r cwricwlwm
- gwneud gwelliannau ffisegol i gynyddu cyfranogiad mewn addysg
- darparu gwybodaeth mewn fformatau priodol.

Dylai ysgolion geisio cyngor ynglŷn ag addasiadau rhesymol, gweithgareddau amgen/addasedig ac offer ac adnoddau priodol y gellir eu defnyddio i gefnogi cyfranogiad llawn gan yr holl ddysgwyr, gan gynnwys rhai sy'n defnyddio dull arall o gyfathrebu heblaw am iaith lafar.

Ar gyfer dysgwyr nad ydynt yn siarad Cymraeg na Saesneg fel iaith gyntaf, dylai ysgolion gymryd camau penodol i'w helpu i ddysgu Cymraeg a Saesneg drwy'r cwricwlwm. Dylai ysgolion ddarparu deunydd i ddysgwyr sy'n cyfateb â'u gallu, eu haddysg a'u profiad blaenorol, ac sy'n ymestyn eu datblygiad ieithyddol. Dylai ysgolion hefyd annog y defnydd o ieithoedd cartref y dysgwyr wrth ddysgu.

## Hawliau dysgwyr

Dylai ysgolion yng Nghymru sicrhau bod pob dysgwr yn ymrwymo'n aelodau llawn o gymuned eu hysgol, ac yn cael mynediad i'r cwricwlwm ehangach a holl weithgareddau'r ysgol gan weithio ochr yn ochr â'u cyfoedion lle bo hynny'n bosibl. Dylai'r ysgol addysgu'r holl raglenni astudio a fframweithiau mewn modd sy'n cyfateb i aeddfedrwydd a gallu dysgwyr sy'n dal i ddatblygu. Dylai hefyd sicrhau bod dysgwyr yn gallu gwneud defnydd llawn o'u dull dewisedig o gyfathrebu er mwyn cael mynediad i'r cwricwlwm. I ehangu eu dysgu, dylai dysgwyr brofi amrywiaeth o arddulliau dysgu ac addysgu.

Er mwyn galluogi pob dysgwr i fanteisio ar sgiliau, gwybodaeth a dealltwriaeth berthnasol ar bob lefel, gall ysgolion ddefnyddio cynnwys o gyfnodau neu gyfnodau allweddol blaenorol o fewn y cwricwlwm. Dylai ysgolion ddefnyddio deunyddiau mewn modd sy'n addas i oedran, profiad, dealltwriaeth a chyrhaeddiad blaenorol y dysgwyr, er mwyn ennyn eu diddordeb yn y broses ddysgu.

Ar gyfer dysgwyr sy'n gweithio ar lefel sy'n llawer is na'r hyn a ddisgwylir mewn unrhyw gyfnod allweddol, dylai ysgolion ddefnyddio anghenion y dysgwr fel man cychwyn ac addasu rhaglenni astudio i gyfateb â'r anghenion hynny. Mae'r cwricwlwm yn ddigon hyblyg i ddiwallu anghenion dysgwyr heb orfod datgymhwyso. Mewn achosion eithriadol, gellir datgymhwyso dysgwyr unigol, am gyfnod dros dro fel arfer. Serch hynny, ni ddylid datgymhwyso grwpiau na datgymhwyso ar raddfa fawr.

Os nad oes modd ymdrin â chynnwys yr holl raglenni astudio ar gyfer pob cyfnod allweddol, gellir bodloni'r gofyniad statudol i ddarparu cwricwlwm eang a chytbwys drwy ddewis pynciau/themâu priodol o'r cwricwlwm yn gyd-destunau ar gyfer dysgu.

Ar gyfer dysgwyr mwy galluog a thalentog sy'n gweithio ar lefelau uwch, dylai ysgolion gynnig mwy o her iddynt drwy ddefnyddio deunyddiau mewn modd sy'n ymestyn ehangder a dyfnder yr astudio a chyfleoedd i ddysgu'n annibynnol. Gellir cynyddu'r her hefyd drwy ddatblygu a chymhwyso meddwl, a sgiliau cyfathrebu, TGCh a rhif ar draws y cwricwlwm.

Dylai ysgolion ddewis deunydd a fydd yn:

- darparu cwricwlwm ystyrlon a pherthnasol sy'n cymhell eu dysgwyr
- diwallu anghenion penodol eu dysgwyr a hyrwyddo'u datblygiad yn gyffredinol.

Dylai dysgwyr o bob gallu gael mynediad i asesu ac achredu priodol.

## Sgiliau ar draws y cwricwlwm

Mae *Fframwaith sgiliau ar gyfer dysgwyr 3 i 19 oed yng Nghymru* anstatudol wedi cael ei ddatblygu er mwyn cynnig arweiniad ynghylch parhad a dilyniant mewn datblygu meddwl, cyfathrebu, TGCh a rhif i ddysgwyr 3–19 oed.

Yng Nghyfnodau Allweddol 2 a 3, dylid rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr adeiladu ar y sgiliau y maent wedi dechrau eu caffael a'u datblygu yn ystod y Cyfnod Sylfaen. Dylai'r dysgwyr barhau i gaffael, datblygu, ymarfer, cymhwyso a mireinio'r sgiliau hyn trwy dasgau grŵp a thasgau unigol mewn amrywiaeth o gyd-destunau ar draws y cwricwlwm. Gellir gweld cynnydd yn nhermau mireinio'r sgiliau hyn a thrwy eu cymhwyso i dasgau sy'n symud o'r diriaethol i'r haniaethol; syml i'r cymhleth; personol i'r 'darlun mawr'; cyfarwydd i'r anghyfarwydd; a dibynnod i'r annibynnol a'r cyd-ddibynnol.

Ar gyfer dysgwyr 14–19 oed, dylai'r fframwaith ddarparu'r sail ar gyfer gwneud cynnydd effeithiol yn y sgiliau hyn, y gellir eu hasesu drwy ystod o gymwysterau, gan gynnwys Sgiliau Allweddol.

### Datblygu meddwl

Bydd y dysgwyr yn datblygu eu meddwl ar draws y cwricwlwm trwy'r prosesau **cynllunio**, **datblygu** a **myfyrio**.

Mewn **addysg gorfforol**, bydd y dysgwyr yn ystyried sut i gynllunio a gwneud cynnydd yn eu perfformiad, gan ddatblygu eu syniadau a'u strategaethau eu hunain, a myfyrio ynghylch sut y gallent wella eu perfformiad eu hunain a pherfformiad eraill.

### Datblygu cyfathrebu

Bydd y dysgwyr yn datblygu eu sgiliau cyfathrebu ar draws y cwricwlwm trwy'r sgiliau **llafaredd**, **darllen**, **ysgrifennu** a **chyfathrebu ehangach**.

Mewn **addysg gorfforol**, bydd y dysgwyr yn cyfathrebu trwy ddewis a defnyddio geiriau allweddol sy'n gysylltiedig â'u gweithgaredd i'w cynorthwyo i ddadansoddi a gwella eu gwaith eu hunain a gwaith eraill. Byddant yn gofyn cwestiynau ac yn cyfleu eu syniadau trwy ddefnyddio gwahanol ffurfiau yn ôl y gynulleidfa a diben eu gweithgaredd. Byddant yn gwrandao ar gyfraniadau gan eraill, yn nodi problemau posibl, yn awgrymu dulliau eraill, ac yn helpu datblygu gweithgaredd grŵp.



## Datblygu TGCh



Bydd y dysgwyr yn datblygu eu sgiliau TGCh ar draws y cwricwlwm trwy **ddarganfod, datblygu, creu a chyflwyno gwybodaeth a syniadau** a thrwy ddefnyddio ystod eang o offer a meddalwedd.

Mewn **addysg gorfforol**, bydd y dysgwyr yn datblygu eu sgiliau TGCh trwy ddadansoddi perfformiad a data er mwyn gwella eu gwaith eu hunain a gwaith eraill, ac yn creu syniadau a strategaethau i wella effaith eu gwaith.

## Datblygu rhif



Bydd y dysgwyr yn datblygu eu sgiliau rhif ar draws y cwricwlwm trwy **ddefnyddio gwybodaeth fathemategol, cyfrifo, a dehongli a chyflwyno casgliadau**.

Mewn **addysg gorfforol**, bydd y dysgwyr yn datblygu eu sgiliau rhif trwy ddefnyddio gwybodaeth a data mathemategol. Byddant yn defnyddio iaith safle (gan gynnwys cyfesurynnau a phwyntiau'r cwmpawd) a symudiad, yn ogystal â thrin data a mesurau mewn gweithgareddau athletaidd ac antur. Byddant yn defnyddio graddfa mewn cynlluniau a mapiau. Byddant yn mesur ac yn cofnodi perfformiadau, e.e. *amser, pellter ac uchder*, ac yn defnyddio'r data i osod targedau a gwella eu perfformiad.

## Dysgu ar draws y cwricwlwm

Yng Nghyfnodau Allweddol 2 a 3, dylid rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr adeiladu ar y profiadau a gaffaelwyd yn ystod y Cyfnod Sylfaen, a hybu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o Gymru, eu datblygiad personol a chymdeithasol a'u lles, a'u hymwybyddiaeth o'r byd gwaith.

Yng Nghyfnod Allweddol 4, dylai gwybodaeth a dealltwriaeth y dysgwyr gael eu datblygu a'u cymhwyso o fewn cyd-destunau eu llwybrau 14–19 unigol gan gynnwys y Craidd Dysgu.

### Y Cwricwlwm Cymreig (7–14) a Chymru, Ewrop a'r Byd (14–19)



Dylai dysgwyr 7–14 oed gael cyfleoedd i ddatblygu a chymhwyso gwybodaeth a dealltwriaeth o nodweddion diwylliannol, economaidd, amgylcheddol, hanesyddol ac ieithyddol Cymru. Dylai dysgwyr 14–19 oed gael cyfleoedd i fod yn weithredol wrth ddeall agweddau gwleidyddol, cymdeithasol, economaidd a diwylliannol ar Gymru fel rhan o'r byd cyfan. Ar gyfer dysgwyr 14–19 oed, mae'n rhan o hawl y Craidd Dysgu ac yn ofyniad yng Nghyfnod Allweddol 4.

Bydd **addysg gorfforol** yn cyfrannu at y Cwricwlwm Cymreig trwy gymhwyso gwybodaeth a dealltwriaeth y dysgwyr o nodweddion diwylliannol Cymru trwy weithgareddau creadigol megis dawnys, a defnyddio symbyliadau cerddorol a llenyddol amrywiol i ddatblygu syniadau dawnys. Bydd gweithgareddau awyr agored ac antur, sialensiau menter a theithiau yn hybu gwybodaeth a dealltwriaeth o nodweddion amgylcheddol cyfoethog ac amrywiol Cymru.

### Addysg bersonol a chymdeithasol



Dylai dysgwyr gael cyfleoedd i hyrwyddo eu hiechyd a'u lles emosiynol a'u datblygiad moesol ac ysbrydol; fod yn ddinasyddion gweithgar a hybu datblygiad cynaliadwy a dinasyddiaeth fyd-eang; a pharatoi ar gyfer dysgu gydol oes. Ar gyfer dysgwyr 14–19 oed, mae'n rhan o hawl y Craidd Dysgu ac yn ofyniad yng Nghyfnod Allweddol 4.

Bydd **addysg gorfforol** yn cyfrannu at addysg bersonol a chymdeithasol y dysgwyr trwy flaenoriaethu gweithgareddau sy'n cyfrannu at iechyd, ffitrwydd a lles gydol oes. Bydd mabwysiadu gwahanol rôl mewn gweithgareddau megis perfformiwr, arweinydd a swyddog, yn cyfrannu'n sylweddol at sialensiau dinasyddiaeth weithgar a datblygiad moesol. Bydd gweithio'n agos ag eraill mewn gweithgareddau cydweithredol a chystadleuol yn meithrin perthnasoedd effeithiol a hunanhyder, wrth ymdopi â dylanwad cynyddol pwysau gan gyfoedion.

## Gyrfaoedd a'r byd gwaith

Dylai dysgwyr 11–19 oed gael cyfleoedd i ddatblygu eu hymwybyddiaeth o'r maes gyrfaoedd a'r byd gwaith a sut mae eu hastudiaethau'n cyfrannu at baratoi ar gyfer bywyd gwaith. Ar gyfer dysgwyr 14–19 oed, mae'n rhan o hawl y Craidd Dysgu ac yn ofyniad yng Nghyfnod Allweddol 4.

## Dilyniant mewn addysg gorfforol

### **Datblygiad Corfforol a Chreadigol yn y Cyfnod Sylfaen**

Dylai datblygiad corfforol, brwdfrydedd ac egni plant i symud gael eu hannog yn barhaus drwy eu helpu i ddefnyddio eu cyrff yn effeithiol. Dylid gwneud hynny drwy hybu eu hymwybyddiaeth ofodol, eu cydbwysedd, eu rheolaeth a'u sgiliau cydsymud, a datblygu eu sgiliau echddygol a llawdriniol. Dylent ddatblygu eu sgiliau echddygol bras a manwl, rheolaeth gorfforol, symudedd ac ymwybyddiaeth o ofod, gan ddefnyddio offer mawr a bach ar draws yr holl Feysydd Dysgu, a hynny dan do ac yn yr awyr agored. Dylid annog plant i fwynhau gweithgarwch corfforol. Dylai'r broses o ddatblygu ymdeimlad o hunaniaeth fod wedi'i chysylltu'n agos â hunanddelwedd, hunan-barch a hyder plant. Dylid eu cyflwyno i'r cysyniadau sy'n ymwneud ag iechyd, hylendid a diogelwch, a'u cyflwyno i bwysigrwydd deiet, gorffwys, cysgu ac ymarfer corff.

Dylai plant ddatblygu eu dychymyg a'u creadigrwydd yn barhaus ar draws y cwricwlwm. Dylai eu chwilfrydedd a'u tuedd naturiol i ddysgu gael eu symblu gan brofiadau synhwyrdd pob dydd, a hynny dan do ac yn yr awyr agored. Dylai plant gymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol, dychmygus a mynegiannol ym maes celf, crefft, dylunio, cerddoriaeth, dawns a symud. Dylai plant archwilio ystod eang o symbyliadau, a datblygu eu gallu i gyfleu a mynegi eu syniadau creadigol, a myfyrio ynghylch eu gwaith.

### **Addysg gorfforol yng Nghyfnod Allweddol 2**

Yng Nghyfnod Allweddol 2, bydd y dysgwyr yn adeiladu ar y sgiliau, yr wybodaeth a'r ddealltwriaeth a gaffaelwyd yn ystod y Cyfnod Sylfaen.

Bydd addysg gorfforol yn annog y dysgwyr i archwilio a datblygu eu sgiliau corfforol sy'n hanfodol i gymryd rhan mewn amryw o wahanol weithgareddau. Trwy adeiladu ar y sgiliau hynny bydd cyfleoedd i fod yn greadigol ac yn ddychmygus mewn gweithgareddau gymnasteg a dawns. Trwy weithgareddau antur, byddant yn dysgu sut i nofio, bod yn ddiogel a theimlo'n hyderus yn y dŵr, a sut i ddarllen map neu ddilyn llwybrau, fel ei fod yn fwy diogel iddynt fynd ymhellach ac archwilio glan y môr a chefn gwlad. Bydd gweithgareddau cystadleuol yn cynnig cyfle i ddysgu sgiliau gemau a chwarae mewn tîm, yn ogystal â sut i redeg yn gyflymach, neidio'n uwch a thafllu'n bellach. Bydd y dysgwyr yn dechrau deall bod addysg gorfforol yn ymwneud â dysgu sut i deimlo'n iach a pharhau'n ffit tra eu bod yn cael hwyl, a gwybod sut mae'r gwahanol fathau o weithgareddau hyn yn helpu iddynt barhau'n iach ac yn ffit.

### **Addysg gorfforol yng Nghyfnod Allweddol 3**

Yng Nghyfnod Allweddol 3, bydd y dysgwyr yn adeiladu ar y sgiliau, yr wybodaeth a'r ddealltwriaeth a gaffaelwyd yng Nghyfnod Allweddol 2.

Bydd addysg gorfforol yn annog y dysgwyr i adeiladu sylfaen o sgiliau ac yn y dyfodol gellir dewis gweithgareddau'n seiliedig ar y sylfaen honno. Trwy eu gweithgareddau creadigol, antur a chystadleuol byddant yn cynllunio, yn ymarfer ac yn gwella eu perfformiad er mwyn iddynt fwynhau gallu perfformio'n dda yn gyson. Wrth iddynt fagu hyder, byddant yn gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n fwy anodd yn dechnegol. Byddant yn dysgu am fanteision gweithio gydag eraill i gryfhau tîm neu bartneriaeth trwy drechu pobl eraill, cynllunio taith neu ymarfer ar gyfer perfformiad. Byddant yn deall bod cymryd rhan mewn gweithgaredd yn fuddiol i'w hiechyd a'u ffitrwydd a byddant yn fwy cyfrifol am eu lles eu hunain.

### **Addysg gorfforol yng Nghyfnod Allweddol 4**

Yng Nghyfnod Allweddol 4, bydd y dysgwyr yn adeiladu ar y sgiliau, yr wybodaeth a'r ddealltwriaeth a gaffaelwyd yng Nghyfnod Allweddol 3.

Bydd addysg gorfforol yn meithrin ymdeimlad cynyddol o gyfrifoldeb personol dros ffordd iach a gweithgar o fyw trwy ddatblygu gweithgareddau y gellir eu mwynhau a'u cynnal yn yr ysgol a'r gymuned. Gall y dysgwyr ddewis y maes profiad y gwyddant y byddant yn ei fwynhau a dewis y gweithgareddau y dymunant eu datblygu. Bydd cyfleoedd i gydweithio a mireinio sgiliau yn y gweithgareddau creadigol, antur neu gystadleuol a ddewisir. Bydd cyfleoedd i ddatblygu sgiliau arweinyddiaeth, llunio barn wybodus a datblygu sgiliau technegol uwch. Mewn addysg gorfforol, mae canolbwyntio ar weithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles yn cynnwys paratoi cynllun cynaliadwy sy'n cydweddu ag anghenion ac amcanion personol.

# Cyfnod Allweddol 2: Rhaglen Astudio

Dylai'r disgyblion ddatblygu eu sgiliau, eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o addysg gorfforol **trwy bob un o'r pedwar maes profiad**. Dylid addysgu i'r disgyblion y rhaglen astudio ar gyfer pob maes profiad trwy'r gweithgareddau penodol a ddewisir gan yr ysgol a'r disgyblion, gan dreulio digon o amser ar unrhyw

weithgaredd unigol i wneud cynnydd yn y gweithgaredd hwnnw. Dylai'r disgyblion ddeall y gwahaniaeth rhwng y meysydd profiad, gwybod beth y maent yn ceisio ei gyflawni a sut y cânt eu barnu ym mhob gweithgaredd. Ar draws pob un o'r meysydd profiad, dylai'r disgyblion berfformio rhaglenni cynhesu ac ymadfer priodol a diogel, a

## Sgiliau

### 1. Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles



#### Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

1. gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol aml a rheolaidd sy'n fuddiol i'w hiechyd, eu ffitrwydd a'u lles
2. cynllunio gweithgaredd corfforol dyddiol trwy gyfleoedd yn yr ysgol, yn y cartref ac yn y gymuned
3. adnabod sut i fwyta ac yfed yn iach er mwyn bodloni gofynion egni gwahanol weithgareddau
4. darganfod sut mae ymarfer yn effeithio ar y corff
5. cynnal gweithgaredd dros gyfnodau priodol o amser mewn amrywiaeth o wahanol weithgareddau, e.e. *cerdded dros bellter am gyfnod byr, rhedeg dros bellter hwy, beicio neu nofio, dawns fer, ac ati*

### ac wrth i'w gwaith ddatblygu:

6. dilyn rheolau a threfniadau diogelwch perthnasol pan fyddant yn ymarfer, a dechrau deall risg a sut i fod yn gyfrifol am eu gweithrediadau
7. disgrifio sut y teimlant pan fyddant yn gwneud gwahanol weithgareddau
8. cael gwybod am gyfleoedd yn y gymuned i roi cynnig ar wahanol weithgareddau.

## Ystod

1. **Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles:** gweithgareddau sy'n ffurfiau o ymarfer heb fod yn gystadleuol ac a ddewisir am yr hyn a gyfrannant at iechyd cyffredinol, amcanion ffitrwydd a theimladau o les.

Mae gweithgaredd corfforol dyddiol yn nod bwysig i bobl ifanc a cheir cyfleoedd i gyflawni hyn nid yn unig mewn gwersi, ond cyn ac ar ôl ysgol hefyd ac yn ystod amser cinio. Mae cael hyd i weithgareddau sy'n

bleserus ac yn hir eu parhad yn bwysig yn y cyfnod cynnar hwn o ddatblygiad corfforol er mwyn llwyddo i fabwysiadu ffordd iach a gweithgar o fyw. Gallai cynllunio i gymryd mwy o ran mewn gweithgaredd gynnwys cerdded neu feicio i'r ysgol, ymuno â chlwb chwaraeon, neu nofio gyda'r teulu a ffrindiau.

bod yn fwy cyfrifol am eu cynllunio a'u cyflawni. Er mwyn lleihau'r risg, dylai'r disgyblion wisgo esgidiau a dillad priodol ar gyfer cymryd rhan yn y gweithgaredd yn ddiogel a thynnu gemwaith achos gall beri niwed. Dylent drin offer a chyfarpar yn ofalus ac yn ddiogel.

## 2. Gweithgareddau creadigol






### Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

1. ddatblygu, cadarnhau a chymhwyso gweithrediadau sylfaenol teithio, cydbwysu a llonyddwch, neidio a glanio, a chylchdroi. Dylid datblygu gweithrediadau trwy ddefnyddio'r llawr a chyfarpar, fel y bo'n briodol
2. cydnabod egwyddorion cyfansoddi a choreograffu syml er mwyn eu defnyddio i gynllunio dilyniannau ac ystod o batrymau symud
3. ymateb i amrywiaeth o symbyliadau a chyfeiliant

### ac wrth i'w gwaith ddatblygu:

4. pennu meini prawf llwyddiant sy'n ymwneud â datblygu eu perfformiad gan ddefnyddio geiriau allweddol sy'n gysylltiedig â'u gweithgaredd



5. cynrychioli ac ymateb i wybodaeth mewn gwahanol ffurfiau gan gynnwys lluniau, seiniau, symbolau a dangos peth ymwybyddiaeth o'r gynulleidfa a'r diben 
6. gwerthuso eu perfformiadau eu hunain a pherfformiadau gan eraill, gan ddefnyddio TGCh lle y bo'n briodol, a gofyn cwestiynau perthnasol er mwyn gwella a gwneud cynnydd   

7. perfformio a dod i werthfawrogi symudiadau gwahanol draddodiadau, amseroedd a manau, gan gynnwys rhai o ddawnsiau traddodiadol Cymru 
8. cyfleu syniadau ac emosiynau gan ddefnyddio ystumiau neu arwyddion di-eiriau eraill i gyfleu a gwella'r ystyr. 

## 2. Gweithgareddau creadigol:

gweithgareddau sy'n cael eu cyfansoddi neu eu coreograffu, ac sy'n artistig ac yn esthetig eu natur yn gyffredinol.



Mewn gweithgareddau gymnasteg, dylai datblygu ffyrdd o deithio gynnwys trosglwyddo pwysau o'r dwylo i'r traed a gweithgareddau dringo. Dylai cylchdroi gynnwys rholio a throi.

Dylai cyfansoddi dilyniannau a motiffau dawns wedi'u coreograffu gynnwys nodweddion megis amrywiadau mewn rhythm, cyflymder, siâp, lefel, cyfeiriad a llwybrau; cyfuno a chysylltu gweithgareddau; perthnasoedd â phartneriaid, cynulleidfa, cyfarpar neu symbyliad.

## Sgiliau

### 3. Gweithgareddau antur



#### Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

1. oresgyn sialensiau corfforol a sialensiau sy'n gofyn am ddatrys problemau gyda phartner neu mewn grŵp bach 
2. caffael y sgiliau sy'n angenrheidiol ar gyfer y gweithgareddau a gyflawnir, e.e. *darllen cwmpawd, map neu gyfarwyddiadau, clymu rhaff neu adeiladu lloches*
3. adnabod pam y dylent fod yn ymwybodol o'u diogelwch eu hunain a phobl eraill a sut i barchu'r amgylchedd. 

#### Dylid addysgu'r disgyblion i:

4. ddatblygu sgiliau diogelwch a goroesi personol yn y dŵr
5. nofio heb gymorth am gyfnod penodol o amser

### ac wrth i'w gwaith ddatblygu:

6. cynllunio a gwerthuso eu hymatebion unigol neu ymatebion grŵp i sialensiau gan ddefnyddio geiriau allweddol sy'n gysylltiedig â'u gweithgaredd 
7. defnyddio'r hyn a ddarganfyddant i gynllunio sut i wella eu hymdrechion nesaf 
8. cymhwysu eu sgiliau i amgylcheddau cyfarwydd ac anghyfarwydd.

## Ystod

- 3. Gweithgareddau antur:** gweithgareddau a seilir ar ddatrys problemau, cyfathrebu, arweinyddiaeth a gwaith tîm ac sydd â ffocws ar fyw a dysgu yn yr awyr agored yn aml.


Bydd cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored yn darparu cyfleoedd i gynyddu ymwybyddiaeth o'r amgylchedd naturiol a deall pwysigrwydd materion megis cadwraeth a datblygiad cynaliadwy. Gall gweithgareddau antur gael eu cyflawni yn

ystod amser cwricwlwm, ar ôl ysgol, neu fel rhan o brofiad preswyl tu allan i oriau ysgol mewn amgylcheddau newydd a heriol y tu hwnt i'r ardal leol.







#### 4. Gweithgareddau cystadleuol

##### Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

1. ddatblygu, cadarnhau a chymhwyso'r sgiliau a'r technegau sydd eu hangen i gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau cystadleuol gan gynnwys anfon (*taflu, lluchio, bowlïo*); derbyn (*dal, maesu*); taro (*bwrw, batio, folio, serfio*); teithio (*gyda phêl neu offer arall*); rhedeg (*gwahanol gyflymder*); neidio (*i sicrhau uchder neu hyd*); a thaflu (*i sicrhau pellter*) 
2. gwella effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd y sgiliau hyn a thechnegau penodol
3. archwilio'r egwyddorion sydd wrth wraidd gwahanol weithgareddau, e.e. *ymosod ac amddiffyn; trechu gwrthwynebwr; sicrhau'r cyflymder, pellter, uchder neu hyd mwyaf*

##### ac wrth i'w gwaith ddatblygu:

4. pennu meini prawf llwyddiant sy'n ymwneud â datblygu eu gweithgaredd gan ddefnyddio geiriau allweddol sy'n gysylltiedig â'u gweithgaredd 
5. cynllunio sut i wella eu perfformiad trwy osod targedau, e.e. *amser, pellter, amcanion, pwyntiau* 
6. gwerthuso eu perfformiadau eu hunain a pherfformiadau gan eraill a gofyn cwestiynau perthnasol er mwyn gwella a gwneud cynnydd 
7. cynllunio fersiynau 'ochrau bach' o'u gweithgaredd cystadleuol sydd wedi'u haddasu, gan gymryd rhan ynddynt
8. cydweithio ag eraill a pharchu confensiynau chwarae teg, cydraddoldeb ac ymddygiad priodol mewn gweithgareddau unigol a thîm. 

#### 4. Gweithgareddau cystadleuol:

gweithgareddau a ddysgir at ddiben cystadleuaeth rhwng unigolyn, grŵp neu dîm ac eraill. Mae'r egwyddorion sydd wrth wraidd cymhwyso'r mathau hyn o weithgareddau yn rhai strategol a thactegol ar y cyfan, megis strategaethau gemau a thactegau athletaidd ac yn golygu cystadlu yn erbyn eraill.

Dylid dewis amrywiaeth o weithgareddau i addysgu'r rhaglen astudio gan gynnig modd i'r disgyblion ddysgu sut i gymhwyso'r

strategaethau a'r tactegau. Yn ystod y gweithgareddau hyn mae angen i'r disgyblion ddeall pam bod angen cael rheolau mewn sefyllfa gystadleuol a pham y dylent fod yn gyfrifol am eu gweithrediadau.

# Cyfnod Allweddol 3: Rhaglen Astudio

Dylai'r disgyblion ddatblygu eu sgiliau, eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o addysg gorfforol **trwy bob un o'r pedwar maes profiad**. Dylid addysgu i'r disgyblion y rhaglen astudio ar gyfer pob maes profiad trwy'r gweithgareddau penodol a ddewisir gan yr ysgol a'r disgyblion, gan dreulio digon o amser ar unrhyw


weithgaredd unigol er mwyn gwneud cynnydd yn y gweithgaredd hwnnw. Dylai'r disgyblion ddeall y gwahaniaeth rhwng meysydd profiad, gwybod beth y maent yn ceisio ei gyflawni a sut y cânt eu barnu ym mhob gweithgaredd, gan gynnwys eu gwaith mewn gwahanol rôl. Ar draws pob maes profiad, dylai'r disgyblion

## Sgiliau

### 1. Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles



#### Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

1. gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol aml a rheolaidd sy'n fuddiol i'w hiechyd, eu ffitrwydd a'u lles
2. ymchwilio a chynllunio ar gyfer cymryd rhan mewn amrywiaeth o gyfleoedd gweithgareddau dyddiol yn yr ysgol, gartref ac yn y gymuned leol, a chael hyd i ffyrdd o gynnwys ymarfer yn eu ffyrdd o fyw 
3. rhoi cynnig ar wahanol weithgareddau sy'n effeithio ar eu ffitrwydd a chael gwybod sut y gall hyfforddiant priodol wella ffitrwydd a pherfformiad

4. adnabod sut i fwyta ac yfed yn iach er mwyn bodloni gofynion egni gwahanol weithgareddau a lefelau perfformiad.

## Ystod

1. **Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles:** gweithgareddau sy'n ffurfiau o ymarfer heb fod yn gystadleuol ac a ddewisir am yr hyn a gyfrannant at iechyd cyffredinol, amcanion ffitrwydd a theimladau o les.





Mae gweithgaredd corfforol dyddiol yn nod bwysig i bobl ifanc a cheir cyfleoedd i gyflawni hyn nid yn unig mewn gwersi, ond cyn ac ar ôl ysgol hefyd ac yn ystod amser cinio. Mae cael hyd i weithgareddau sy'n bleserus ac yn hir eu parhad yn bwysig er mwyn llwyddo i fabwysiadu ffordd iach a gweithgar o fyw. Gallai cynllunio i gymryd

mwyl o ran mewn gweithgaredd gynnwys cerdded neu feicio i'r ysgol, ymuno â chlwb chwaraeon, neu nofio gyda'r teulu a ffrindiau.

berfformio rhaglenni cynhesu ac ymadfer priodol a diogel, a bod yn fwy cyfrifol am eu cynllunio a'u cyflawni. Er mwyn lleihau'r risg, dylai'r disgyblion wisgo esgidiau a dillad priodol ar gyfer cymryd rhan yn y gweithgaredd yn ddiogel a thynnu gemwaith achos gall beri niwed. Dylent drin offer a chyfarpar yn ofalus ac yn ddiogel.

## 2. Gweithgareddau creadigol

### Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

1. greu a pherfformio patrymau symudiad, technegau a dilyniannau mwy cymhleth yn eu gweithgareddau
2. defnyddio egwyddorion cyfansoddi wrth gynllunio a pherfformio eu gweithgareddau
3. disgrifio, dadansoddi a dehongli perfformiad, gan gydnabod y gwahanol nodweddion sy'n cyfrannu at berfformiad llwyddiannus 
4. datblygu a chyfleu amrywiaeth o syniadau a gwybodaeth ddychmygus 
5. gwrando'n ofalus ar gyfraniadau gan eraill, gan ystyried eu syniadau ac ymateb yn briodol 
6. amrywio eu cyflwyniadau ar gyfer gwahanol gynulleidfaoedd a dibenion, gan ddefnyddio TGCh lle y bo'n briodol, i wella effaith eu gwaith. 

## 2. Gweithgareddau creadigol:

gweithgareddau sy'n cael eu cyfansoddi neu eu coreograffu, ac sy'n artistig ac yn esthetig eu natur yn gyffredinol.

Gallai cyfansoddi dilyniannau mwy cymhleth gynnwys amrywiadau mewn cyflymder, siâp, lefel, cyfeiriad a llwybrau; cyfuno a chysylltu gweithrediadau; perthnasoedd â phartneriaid, cyfarpar neu symbyliad cerddorol.



Gallai defnyddio egwyddorion cyfansoddi i wella perfformiad gynnwys ymwybyddiaeth ofodol; perthynas ag eraill megis gweithio ar y cyd neu mewn canon; datblygu motiff neu ddilyniant.

Gallai'r gwahanol nodweddion sy'n cyfrannu at berfformiad llwyddiannus gynnwys ffocws ar naws, teimladau, amrywiadau mewn rhythm, amseriad a symbyliad, defnyddio golau, lliw a sain, effeithlonrwydd technegol, tensiwn a ffocws, a chyfathrebu â'r gynulleidfa.

## Sgiliau

### 3. Gweithgareddau antur

#### Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

1. ddatblygu amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn o leiaf un o'r tri math canlynol o weithgareddau antur:
  - gweithgareddau awyr agored ac antur, e.e. *dringo, canwio, cyfeiriannu*
  - sialensiau datrys problemau neu fenter, e.e. *dilyn neu gynllunio llwybrau, cyrsiau rhaff*
  - teithiau, e.e. *cerdded mynyddoedd a gwersylla*
2. cynllunio, cyflawni a gwerthuso gweithgareddau, gan ddefnyddio'r hyn a ddarganfyddant i gynllunio sut i wella eu hymdrechion nesaf 
3. ysgwyddo peth cyfrifoldeb drostynt eu hunain, dros eraill a'r amgylchedd dysgu 
4. cymhwyso a gwerthuso egwyddorion ac arferion achub ac adfywio

5. gwranddo'n ofalus ar gyfraniadau gan eraill a gwneud penderfyniadau unigol a grŵp i adnabod problemau ac awgrymu dulliau eraill.





## Ystod


3. **Gweithgareddau antur:** gweithgareddau a seilir ar ddatrys problemau ac sydd â ffocws ar fyw a dysgu yn yr awyr agored yn aml.


Bydd cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored yn darparu cyfleoedd i gynyddu ymwybyddiaeth o'r amgylchedd naturiol a deall pwysigrwydd materion megis cadwraeth a datblygiad cynaliadwy. Gall gweithgareddau antur gael eu cyflawni yn ystod amser cwricwlwm, ar ôl ysgol, neu fel rhan o brofiad preswyl tu allan i oriau ysgol mewn amgylcheddau newydd a heriol y tu hwnt i'r ardal leol.

#### 4. Gweithgareddau cystadleuol

##### Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

1. ddatblygu eu technegau, sgiliau, strategaethau a thactegau sy'n gymwys i amrywiaeth o weithgareddau cystadleuol, gan gynnwys anfon (*taflu, lluchio, bowlïo*); derbyn (*dal, maesu*); taro (*bwrw, batïo, folïo, serfïo*); teithio (*gyda phêl neu offer arall*); cymhwyso troelli; ymosod ac amddiffyn (*meddiant, dilyniant, sgorïo a thrawsfeddiant*); rhedeg (*gwahanol gyflymder*); neidio (*i sicrhau uchder neu hyd*); a thaflu (*i sicrhau pellter*) 
2. mireinio, addasu a chymhwyso eu sgiliau gyda rheolaeth gyson a manwl gywirdeb dan amodau cystadleuol
3. dadansoddi a gwerthuso effeithiolrwydd strategaethau a thactegau sy'n fwyfwy cymhleth gan wneud hynny wrth ystyried sefyllfaoedd sy'n newid 

4. defnyddio'r wybodaeth i addasu, datblygu a rhoi cynnig ar eu cynlluniau ac adnabod strategaethau a thactegau eraill a fyddai efallai wedi bod yn effeithiol 

5. mabwysiadu rôl arall yn eu gweithgaredd o ddewis, tra eu bod yn gweithio gydag eraill i gymhwyso rheolau gweithgaredd a sicrhau confensiynau chwarae teg, cystadlu'n onest, ymddygiad da chwarae a bod yn wylwyr gwybodus. 

#### 4. Gweithgareddau cystadleuol:

gweithgareddau a ddysgir at ddiben cystadleuaeth rhwng unigolyn, grŵp neu dîm ac eraill. Mae'r egwyddorion sydd wrth wraidd cymhwyso'r mathau hyn o weithgareddau yn rhai strategol a thactegol ar y cyfan ac yn golygu cystadlu yn erbyn eraill.

Dylid dewis amrywiaeth o weithgareddau i addysgu'r rhaglen astudio gan gynnig modd i'r disgyblion ddysgu sut i gymhwyso'r strategaethau a'r tactegau.

Dylent gymryd rhan yn y gweithgareddau cystadleuol hyn gan ystyried sefyllfaoedd sy'n newid ac y gallir eu dadansoddi.

Trwy fabwysiadu gwahanol rôl megis arweinydd, swyddog neu berfformiwr, gallai'r disgyblion ddewis datblygu'r rôl yn eu gwersi a'u cystadlaethau.

## Disgrifiadau lefel

Mae'r disgrifiadau lefel canlynol yn disgrifio'r mathau a'r ystod o berfformiad a ddylai fod yn nodweddiadol o'r disgyblion sy'n gweithio ar lefel benodol. Wrth benderfynu ar lefel cyrhaeddiad disgybl ar ddiwedd cyfnod allweddol, dylai athrawon farnu pa ddisgrifiad sy'n cyd-fynd orau â pherfformiad y disgybl. Dylid ystyried pob disgrifiad ar y cyd â'r disgrifiadau lefel cyfagos.

Erbyn diwedd Cyfnod Allweddol 2, dylai perfformiad y mwyafrif mawr o'r disgyblion ddod o fewn ystod Lefelau 2 i 5, ac erbyn diwedd Cyfnod Allweddol 3 o fewn yr ystod 3 i 7. Mae Lefel 8 ar gael i ddisgyblion galluog iawn ac, i helpu athrawon i wahaniaethu Perfformiad Eithriadol yng Nghyfnod Allweddol 3, darperir disgrifiad uwchlaw Lefel 8.

### Lefel 1

Bydd y disgyblion yn chwarae ac yn symud mewn amrywiaeth o ffyrdd, gan ddatblygu'r modd y byddant yn perfformio sgiliau syml, yn unigol i ddechrau ac yna gyda phartner. Byddant yn defnyddio gweithrediadau sylfaenol teithio, neidio a glanio, cydbwysedd a llonyddwch yn eu gweithgareddau chwarae a'u gweithgareddau creadigol. Byddant yn gwrando ar gyfarwyddiadau ac yn ymateb iddynt gyda pharodrwydd. Byddant yn dangos ymwybyddiaeth gynyddol o'r lle gwag oddi wrth eraill lle gallant weithio'n ddiogel mewn amgylcheddau amrywiol. Byddant yn gwella'r hyn a wnânt, weithiau trwy wyllo eraill a'u helpu i wella. Byddant yn nodi sut mae eu hanadlu'n newid pan fyddant yn ymarfer a sut byddant yn edrych ac yn teimlo.

### Lefel 2

Bydd y disgyblion yn archwilio gwahanol weithgareddau ac yn symud gyda mwy o hyder a rheolaeth gorfforol. Byddant yn ymarfer i wella eu sgiliau ac yn dechrau cysylltu gweithrediadau. Byddant yn cyfleu gwahanol syniadau ac emosiynau mewn ymateb i wahanol symbyliadau, ac yn ailadrodd patrymau symud syml mewn gweithgareddau creadigol. Byddant yn gweithio'n ddiogel gydag eraill wrth ddefnyddio offer a chyfarpar, a byddant yn ysgwyddo peth cyfrifoldeb dros ei gael allan a'i roi i gadw. Byddant yn siarad am yr hyn y byddant hwy ac eraill wedi ei wneud, ac yn gwneud awgrymiadau syml ynghylch sut i wella perfformiad. Byddant yn nodi ac yn disgrifio'r newidiadau corfforol i'w cyrff pan fyddant yn gwneud gwahanol fathau o weithgareddau.

### Lefel 3

Bydd y disgyblion yn defnyddio ac yn datblygu eu sgiliau cystadleuol a chreadigol gyda mwy o gydymudiad a rheolaeth. Bydd symudiadau'n dangos gwell densiwn a siâp cliriach a bydd gweithrediadau wedi'u cysylltu yn dechrau dangos peth rhwyddineb. Byddant yn cydweithio wrth ddatrys problemau pan fyddant yn gweithio gydag eraill. Byddant yn adnabod y prif egwyddorion gwahanol sydd wrth wraidd gweithgareddau cystadleuol, creadigol ac antur. Byddant yn cynnal gweithgareddau dros gyfnodau priodol o amser. Byddant yn gwyllo perfformiad ei gilydd ac yn dweud beth sy'n dda a beth allai fod yn well, gan ddechrau defnyddio geiriau allweddol sy'n gysylltiedig â'u gweithgaredd. Byddant yn defnyddio'r ddealltwriaeth hon i gynllunio sut i wella eu sgiliau eu hunain, ac yn dechrau gofyn cwestiynau perthnasol er mwyn gwella a gwneud cynnydd. Byddant yn disgrifio sut mae ymarfer yn effeithio ar y corff a byddant yn rhoi rhesymau pam mae gweithgaredd corfforol dyddiol yn dda iddynt.

## Lefel 4

Bydd perfformiad y disgyblion yn dangos gwell gydsymudiad a rheolaeth ar draws ystod o weithgareddau. Bydd y sgiliau a'r syniadau a ddewisant ac a gymhwysant yn fwyfwy perthnasol i'r gweithgaredd ac yn dangos effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd cynyddol. Byddant yn cyfleu eu syniadau'n glir i eraill. Bydd eu perfformiad yn dangos mwy o fanwl gywirdeb a gellir ei gynnal dros gyfnodau priodol o amser. Byddant yn fwy cyfrifol am eu gweithrediadau eu hunain ac yn dechrau deall y risgiau cysylltiedig. Byddant yn cydweithio ag eraill ac yn parchu confensiynau chwarae teg, cydraddoldeb ac ymddygiad priodol. Byddant yn adnabod yr hyn sy'n gwneud sgil, syniad neu weithred yn llwyddiannus ac yn llunio barn syml am eu perfformiad eu hunain a pherfformiad eraill, gan ddefnyddio'r wybodaeth hon i gynllunio sut i wella. Byddant yn defnyddio geiriau allweddol sy'n gysylltiedig â'r gwahanol weithgareddau ac yn gofyn cwestiynau perthnasol er mwyn eu helpu i wneud cynnydd. Byddant yn disgrifio sut y teimlant wrth wneud gwahanol weithgareddau ac yn dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgaredd corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles.

## Lefel 5

Bydd y disgyblion yn dangos eu sgiliau, eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth ar draws ystod o weithgareddau gyda rheolaeth a chywirdeb cyson. Byddant yn ysgwyddo mwy o gyfrifoldeb dros eu dysgu eu hunain, ac yn gofyn cwestiynau perthnasol er mwyn estyn a gwella eu perfformiad. Byddant yn dechrau datblygu amrywiaeth gynyddol o syniadau dychmygus. Byddant yn defnyddio egwyddorion cyfansoddi mewn gweithgareddau creadigol i gynllunio perfformiad gydag ymwybyddiaeth o'r ffactorau sy'n hybu ansawdd. Byddant yn dechrau mireinio ac addasu tactegau, technegau a sgiliau a ddysgwyd yn flaenrol, a'u cymhwyso mewn sefyllfaoedd newydd. Byddant yn gwranddo'n ofalus ar yr hyn y bydd eraill yn ei ddweud am eu gwaith ac yn defnyddio eu sylwadau i wella effeithiolrwydd ac ansawdd eu perfformiad eu hunain a pherfformiad eraill. Byddant yn ysgwyddo mwy o gyfrifoldeb dros gynllunio elfennau o'u gwaith. Byddant yn cymryd rhan mewn amrywiaeth o wahanol weithgareddau priodol sy'n cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd, eu ffitrwydd a'u teimladau amdanynt hwy eu hunain.

## Lefel 6

Bydd y disgyblion yn dangos y gallant fireinio eu sgiliau a pherfformio gyda mwy o effeithlonrwydd technegol. Byddant yn gwneud penderfyniadau doeth, gan ddewis sgiliau a strategaethau priodol a'u cymhwyso'n effeithiol ac yn ddiogel mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd heriol. Byddant yn dadansoddi eu perfformiad er mwyn adnabod sgiliau, strategaethau a thactegau eraill a allai fod yn effeithiol ac yn cynllunio sut i wella eu hymgais nesaf. Byddant yn cydnabod pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch a byddant yn eu defnyddio'n gyson. Byddant yn mabwysiadu gwahanol rôl yn y gweithgareddau a ddewisir. Pan fyddant yn gweithio gydag eraill, byddant yn cyfleu syniadau a gwybodaeth yn glir ac yn ymateb yn briodol i gyfraniadau gan eraill. Byddant yn amrywio eu cyflwyniadau ar gyfer cynulleidfaoedd a dibenion amrywiol, ac awgrymu newidiadau i wella effaith eu gwaith. Byddant yn cydnabod sut y gallai gwahanol weithgareddau effeithio ar eu ffitrwydd a sut y gall hyfforddiant a maeth priodol wella eu perfformiad.

## Lefel 7

Bydd y disgyblion yn arddangos sgiliau datblygedig, technegau a syniadau wedi'u mireinio, ac yn eu cymhwyso'n gywir ar draws ystod o weithgareddau. Byddant yn dechrau trosglwyddo eu gwybodaeth a'u sgil mewn un gweithgaredd i ddatblygu un arall, gan weithio gydag eraill tuag at dargedau a bennwyd ar gyfer gwelliant. Byddant yn gwrando'n ofalus ar gyfraniadau gan eraill, gan ystyried eu syniadau ac ymateb yn briodol. Byddant yn cyfleu syniadau a gwybodaeth, gan integreiddio gwahanol ffurfiau i gyflwyniadau ar gyfer cynulleidfaoedd a dibenion amrywiol, a dadansoddi, cyfoethogi a gwella effaith eu gwaith. Byddant yn rhagweld ymatebion pobl eraill a chanlyniadau gweithrediadau, ac yn addasu eu perfformiad eu hunain ac yn awgrymu dulliau eraill. Byddant yn gwerthuso'n gywir y cryfderau a'r cyfyngiadau a geir wrth gynllunio a pherfformio gweithgaredd. Byddant yn ymateb yn briodol i broblemau a sialensiau sy'n fwyfwy cymhleth. Byddant yn dangos hyder a chymhwysedd mewn ystod o rolau a gweithgareddau. Byddant yn adnabod sut mae ffitrwydd, sgiliau, tactegau neu syniadau a ddewisir, a chyfansoddiad yn effeithio ar ansawdd ac effeithiolrwydd perfformiad. Byddant yn deall manteision gweithgareddau rheolaidd sydd wedi'u cynllunio, a maeth priodol o ran eu hiechyd, eu ffitrwydd a'u lles. Byddant yn cynllunio eu rhaglen eu hunain o weithgareddau corfforol dyddiol.

## Lefel 8

Bydd y disgyblion yn dangos gwybodaeth a dealltwriaeth eang o sgiliau datblygedig a'r egwyddorion sydd wrth wraidd gweithgareddau. Byddant yn dadansoddi'r strategaethau a ddefnyddir mewn gwahanol weithgareddau ac yn cael hyd i strategaethau eraill a allai fod ar gael. Byddant yn defnyddio eu gwybodaeth fanwl a'u perfformiad o sgil mewn un gweithgaredd i ddatblygu sgiliau eraill. Byddant yn monitro ac yn gwerthuso cynnydd tuag at dargedau. Bydd eu sgiliau perfformio yn gyson, dan reolaeth ac yn effeithiol. Byddant yn gwerthuso'n sensitif ac yn effeithiol gan ddefnyddio ystod o feini prawf llwyddiant, a chynnig sylwadau manwl gywir ar eu gwaith eu hunain a gwaith gan eraill. Byddant yn cyfleu syniadau trwy waith mwy cymhleth. Byddant yn cydnabod sut y gallai gwahanol weithgareddau effeithio ar eu ffitrwydd a sut y gall hyfforddiant priodol wella ffitrwydd a pherfformiad. Byddant yn defnyddio eu gwybodaeth o'r egwyddorion sydd wrth wraidd gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles i gynllunio a gwerthuso eu rhaglenni gweithgareddau corfforol dyddiol eu hunain ac eraill, gan awgrymu dulliau eraill pan fo'n briodol ac adolygu'r cynllun yn effeithiol pan fydd angen.

## Perfformiad Eithriadol

Bydd y disgyblion yn arddangos eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth eang o sgiliau datblygedig ac egwyddorion ar draws gweithgareddau. Byddant yn perfformio gyda hyder, gwreiddioldeb a steil. Bydd eu technegau'n gaboledig ac yn parhau'n gyson dan bwysau. Byddant yn dod i benderfyniadau cytbwys mewn sefyllfaoedd sy'n newid yn gyson. Byddant yn esbonio pam y mae'r sgiliau, strategaethau a thactegau arbennig wedi cael eu dewis ac yn nodi problemau posib. Byddant yn datblygu ac yn mynegi amrywiaeth o syniadau dychmygus ac yn defnyddio geirfa dechnegol yn gyson ac yn fanwl gywir. Byddant yn gwerthuso eu gwaith eu hunain a gwaith gan eraill ac yn ei adolygu'n effeithiol pan fydd angen.





## Deilliannau'r cwricwlwm cenedlaethol

Mae deilliannau'r cwricwlwm cenedlaethol canlynol yn anstatudol. Cawsant eu hysgrifennu i gydnabod cyrhaeddiad disgyblion sy'n gweithio islaw Lefel 1. Mae Deilliannau'r Cwricwlwm Cenedlaethol 1, 2 a 3 yn cydreddeg â Deilliannau'r Cyfnod Sylfaen 1, 2 a 3.

| Cyfnod Sylfaen             | Cwricwlwm Cenedlaethol             |
|----------------------------|------------------------------------|
| Deilliant 1 Cyfnod Sylfaen | Deilliant 1 Cwricwlwm Cenedlaethol |
| Deilliant 2 Cyfnod Sylfaen | Deilliant 2 Cwricwlwm Cenedlaethol |
| Deilliant 3 Cyfnod Sylfaen | Deilliant 3 Cwricwlwm Cenedlaethol |
| Deilliant 4 Cyfnod Sylfaen | Lefel 1 Cwricwlwm Cenedlaethol     |
| Deilliant 5 Cyfnod Sylfaen | Lefel 2 Cwricwlwm Cenedlaethol     |
| Deilliant 6 Cyfnod Sylfaen | Lefel 3 Cwricwlwm Cenedlaethol     |

Mae deilliannau'r cwricwlwm cenedlaethol yn disgrifio'r mathau a'r ystod o berfformiad y dylai disgyblion sy'n gweithio ar ddeilliant penodol eu dangos yn nodweddiadol. Wrth benderfynu ynghylch deilliant cyrhaeddiad disgybl ar ddiwedd cyfnod allweddol, dylai athrawon farnu pa ddisgrifiad sy'n cyd-fynd orau â pherfformiad y disgybl. Dylid ystyried pob disgrifiad ar y cyd â'r disgrifiadau ar gyfer deilliannau cyfagos.

### Deilliant 1

Bydd y disgyblion yn datblygu rheolaeth gynyddol dros symudiadau mawr y corff. Gallant oresgyn rhwystrau mawr, neidio gyda dwy droed oddi ar y llawr, ac anfon a derbyn gwrthrych. Byddant yn dechrau perfformio mwy nag un symudiad mewn dilyniant ac yn symud mewn gwahanol ffyrdd fel camu, cropian, rhedeg, rholio a llithro. Byddant yn adnabod ac yn defnyddio eitemau cyfarwydd o offer addysg gorfforol ac yn dechrau gweithio gydag eraill. Os ydynt yn defnyddio ffrâm gerdded neu gadair olwyn, gall disgyblion newid cyfeiriad a goresgyn rhwystrau mawr.

### Deilliant 2

Bydd y disgyblion yn dangos gwell cydbwysedd a chydymudiad a gallant symud rhannau o'r corff a enwir. Gallant ddefnyddio cyfarpar isel i deithio, neidio a glanio mewn amryw ffyrdd. Byddant yn defnyddio darnau cyfarwydd o offer a chyfarpar yn fwy hyderus. Gallant daro pêl ar di, bowlio at darged ac adfer pêl neu goeten. Gallant ddringo grisiau, dringo dros rwystrau a phedalu beiciau a beiciau tair olwyn o faint priodol. Gallant weithio ar eu pennau eu hunain, gyda phartner neu mewn grŵp bach. Os ydynt yn defnyddio ffrâm gerdded neu gadair olwyn, gall disgyblion deithio o amgylch manau cyfarwydd a rheoli rampiau ac arwynebau anwastad.

### Deilliant 3

Bydd y disgyblion yn gwranddo ar gyfarwyddiadau, yn dechrau ac yn stopio yn ôl gorchymyn ac yn dilyn rheolau syml, er enghraifft wrth chwarae gêm neu yn y pwll. Byddant yn defnyddio amrywiaeth ehangach o offer a gallant barhau i ymarfer am gyfnod hwy. Byddant yn dangos peth ymwybyddiaeth am eu gofod eu hunain a ble maen nhw mewn perthynas ag eraill. Bydd y disgyblion yn gweithio ar eu pennau eu hunain neu mewn paru neu grwpiau bach ac yn gallu rhannu ac aros eu tro. Bydd y disgyblion yn perfformio sgiliau corfforol sylfaenol ac yn dilyn cyngor, gan geisio gwella'r hyn a wnânt. Gall y disgyblion anfon a derbyn gwrthrych gyda phartner, anelu at darged, gyrru beiciau a symud o amgylch rhwystrau. Byddant yn ymateb gyda diddordeb i symbyliadau newydd, fel offer chwarae yn y pwll. Byddant yn ymwybodol o deimlo'n gynhesach ac anadlu'n galetach pan fyddant yn ymarfer.



## Cyfnod Allweddol 4

### Llwybrau Dysgu 14–19

Ar gyfer dysgwyr yng Nghyfnod Allweddol 4, bydd addysg gorfforol yn rhan o lwybr dysgu pob unigolyn. Dylid cynllunio'r cwrs astudio a ddilynir fel ei fod yn hybu galluedd pobl ifanc i fod yn ddysgwyr yn ogystal â hybu eu dyhead i gyrchu cyfleoedd dysgu yn y dyfodol. Yn benodol, dylai'r cwrs gyfrannu mor eang â phosibl at y pedair agwedd ar ddysgu a nodir yn y Craidd Dysgu 14–19.

### Addysg gorfforol yng Nghyfnod Allweddol 4

Yng Nghyfnod Allweddol 4, bydd y dysgwyr yn adeiladu ar y sgiliau, yr wybodaeth a'r ddealltwriaeth a gaffaelwyd yng Nghyfnod Allweddol 3.

Bydd addysg gorfforol yn meithrin ymdeimlad cynyddol o gyfrifoldeb personol dros ffordd iach a gweithgar o fyw trwy ddatblygu gweithgareddau y gellir eu mwynhau a'u cynnal yn yr ysgol a'r gymuned. Gall y dysgwyr ddewis y maes profiad y gwyddant y byddant yn ei fwynhau a dewis y gweithgareddau y dymunant eu datblygu. Bydd cyfleoedd i gydweithio a mireinio sgiliau yn y gweithgareddau creadigol, antur neu gystadleuol a ddewisir. Bydd cyfleoedd i ddatblygu sgiliau arweinyddiaeth, llunio barn wybodus a datblygu sgiliau technegol uwch. Mewn addysg gorfforol, mae canolbwytio ar weithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles yn cynnwys paratoi cynllun cynaliadwy sy'n cydweddu ag anghenion ac amcanion personol.

# Cyfnod Allweddol 4: Rhaglen Astudio

Dylai'r disgyblion ddatblygu eu sgiliau, eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o addysg gorfforol trwy **weithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles, a gweithgaredd neu weithgareddau wedi'u dewis o un maes profiad arall o leiaf**. Dylid addysgu i'r disgyblion y rhaglen astudio ar gyfer pob maes profiad trwy'r gweithgareddau penodol a ddewisir gan yr ysgol a'r disgyblion,

gan dreulio digon o amser ar unrhyw weithgaredd unigol er mwyn gwneud cynnydd yn y gweithgaredd hwnnw. Dylai'r disgyblion ddeall y gwahaniaeth rhwng meysydd profiad, gwybod beth y maent yn ceisio ei gyflawni a sut y cânt eu barnu ym mhob gweithgaredd, gan gynnwys eu gwaith mewn gwahanol rôl. Ar draws pob maes profiad, dylai'r disgyblion

## Sgiliau

### 1. Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles



#### Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

1. ddewis, cynllunio a chymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau corfforol aml a rheolaidd ac esbonio sut y mae'r rhain yn effeithio ar eu hiechyd, eu ffitrwydd a'u lles eu hunain
2. mireinio a chymhwyso technegau mwy cymhleth yn y gweithgareddau a ddewisir
3. dilyn rhaglenni cynhesu ac ymadfer diogel, sy'n addas i'r gweithgaredd fel y bo'n briodol, gan ysgwyddo cyfrifoldeb dros eu cynllunio a'u cyflawni

4. cynllunio, perfformio a gwerthuso rhaglen benodol o hyfforddiant, ymarfer cyffredinol neu ffordd weithgar o fyw sy'n briodol i'w hanghenion a'u hamcanion unigol



5. adolygu'r cynllun yn effeithiol pan fydd angen a gallu esbonio pam y gwnaethpwyd newidiadau.



## Ystod

**1. Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles:** gweithgareddau sy'n ffurfiau o ymarfer heb fod yn gystadleuol ac a ddewisir am yr hyn a gyfrannant at iechyd cyffredinol, amcanion ffitrwydd a theimladau o les.


Mae gweithgaredd corfforol dyddiol yn nod bwysig i bobl ifanc a cheir cyfleoedd i gyflawni hyn nid yn unig mewn gwersi, ond cyn ac ar ôl ysgol hefyd ac yn ystod amser cinio. Mae cael hyd i weithgareddau sy'n bleserus ac yn hir eu parhad yn bwysig er mwyn llwyddo i fabwysiadu ffordd iach a




gweithgar o fyw. Gallai cynllunio i gymryd mwy o ran mewn gweithgaredd gynnwys cerdded neu feicio i'r ysgol, ymuno â chlwb chwaraeon, neu nofio gyda'r teulu a ffrindiau. Erbyn Cyfnod Allweddol 4, dylai pobl ifanc wybod y math o brofiad y maent yn ei fwynhau ac y gellid ei ddatblygu fel rhan o'u ffordd weithgar o fyw; gallai hyn gynnwys gweithgaredd cystadleuol, creadigol neu antur, neu un sydd wedi'i ddewis yn benodol am ei gyfraniad at iechyd, ffitrwydd a lles.

berfformio rhaglenni cynhesu ac ymadfer priodol a diogel, a bod yn fwy cyfrifol am eu cynllunio a'u cyflawni. Er mwyn lleihau'r risg, dylai'r disgyblion wisgo esgidiau a dillad priodol ar gyfer cymryd rhan yn y gweithgaredd yn ddiogel a thynnu gemwaith achos gall beri niwed. Dylent drin offer a chyfarpar yn ofalus ac yn ddiogel.

## 2. Gweithgareddau creadigol

### Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

1. gydweithio er mwyn mireinio, addasu a chymhwyso eu technegau a'u sgiliau a datblygu patrymau symud mwy cymhleth, e.e. *cynnwys mwy o elfennau neu grwpiau mwy, addasu o'r llawr i'r pwll neu'r trampolîn, datblygu gwahanol arddulliau a symbyliadau dawn*
2. cyfleu syniadau trwy waith mwy cymhleth a manwl 
3. paratoi ar gyfer cymryd rhan mewn perfformiad trwy ymarfer a helpu cynllunio sut y caiff ei drefnu

4. mabwysiadu gwahanol rôl yn y gweithgaredd a ddewisir 
5. cyfleu syniadau a gwybodaeth yn gydlynol ac yn gyson 
6. amrywio eu cyflwyniadau ar gyfer cynulleidfaoedd a dibenion amrywiol, gan ddefnyddio TGCh lle y bo'n briodol, i wella effaith eu gwaith. 

## 2. Gweithgareddau creadigol:

gweithgareddau sy'n cael eu cyfansoddi neu eu coreograffu, ac sy'n artistig ac yn esthetig eu natur yn gyffredinol.






Gallai defnyddio egwyddorion cyfansoddi i wella perfformiad gynnwys datblygu ymwybyddiaeth ofodol; perthynas ag eraill megis gweithio ar y cyd neu mewn canon; datblygu motiff neu ddilyniant.


Gallai gwaith mewn gweithgareddau creadigol ddiweddu mewn cynhyrchu perfformiad. Trwy fabwysiadu gwahanol rôl megis arweinydd, coreograffydd neu berfformiwr, gallai'r disgyblion ddewis datblygu'r rôl yn eu gwersi ac wrth gynllunio ar gyfer perfformiad.


## Sgiliau

### 3. Gweithgareddau antur

#### Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

1. gydweithio er mwyn mireinio ac addasu eu technegau a'u sgiliau, a'u cymhwyso'n ddiogel mewn sefyllfaoedd sy'n fwyfwy heriol, e.e. *tir dringo neu amodau dŵr mwy anodd*
2. paratoi ar gyfer gweithgaredd heriol, ei gyflawni a'i adolygu'n ddiogel, mewn amgylchedd anghyfarwydd os oes modd 
3. ysgwyddo cyfrifoldeb drostynt eu hunain, dros eraill a'r amgylchedd dysgu 
4. disgrifio bylchau yn y sgiliau, yr wybodaeth a'r ddealltwriaeth 
5. dadansoddi'r gwahanol ddewisiadau sydd ar gael yn y gweithgaredd heriol 
6. dadansoddi'r strategaethau a ddefnyddir a'r strategaethau eraill a allai fod ar gael 

7. diwygio'r cynllun yn effeithiol yn ôl y galw 

8. mabwysiadu gwahanol rôl yn y gweithgaredd a ddewisir ganddynt. 

## Ystod

**3. Gweithgareddau antur:** gweithgareddau a seilir ar ddatrys problemau ac sydd â ffocws ar fyw a dysgu yn yr awyr agored yn aml.



Bydd cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored yn darparu cyfleoedd i gynyddu ymwybyddiaeth o'r amgylchedd naturiol a deall pwysigrwydd materion megis cadwraeth a datblygiad cynaliadwy. Gall gweithgareddau antur gael eu cyflawni yn ystod amser cwricwlwm, ar ôl ysgol, neu fel rhan o brofiad preswyl tu allan i oriau ysgol mewn amgylcheddau newydd a heriol y tu hwnt i'r ardal leol.



Trwy fabwysiadu gwahanol rôl megis arweinydd, cynllunydd llwybrau neu berfformiwr, gallai'r disgyblion ddewis datblygu'r rôl yn eu gwersi addysg gorfforol, yn ystod gweithgareddau maes eraill ac wrth gynllunio ar gyfer gweithgaredd neu daith.



#### 4. Gweithgareddau cystadleuol

##### Dylid rhoi cyfleoedd i'r disgyblion:

1. gydweithio er mwyn mireinio ac addasu technegau, sgiliau, strategaethau a thactegau a ddysgwyd yn flaenorol, a'u cymhwyso mewn sefyllfaoedd newydd, e.e. *gwahanol weithgaredd; gyda nifer mwy o bobl; gwahanol arwyneb chwarae neu wahanol offer*
2. esbonio pam mae'r sgiliau, strategaethau a thactegau arbennig wedi cael eu dewis a nodi problemau posibl 
3. pennu ystod o feini prawf llwyddiant ar gyfer y sgiliau, strategaethau a thactegau 
4. cymhwyso'r rheolau cystadlu, e.e. *yn gysylltiedig â strwythur, cydraddoldeb, amddiffyniad ac ymddygiad*

5. paratoi ar gyfer cymryd rhan mewn digwyddiad chwaraeon cystadleuol trwy hyfforddi, ymarfer a helpu cynllunio sut y caiff ei drefnu gan ddefnyddio TGCh priodol i wella effaith eu gwaith 
6. mabwysiadu gwahanol rôl yn y gweithgaredd a ddewisir ganddynt. 

#### 4. Gweithgareddau cystadleuol:

gweithgareddau a ddysgir at ddiben cystadleuaeth rhwng unigolyn, grŵp neu dîm ac eraill. Mae'r egwyddorion sydd wrth wraidd cymhwyso'r mathau hyn o weithgareddau yn rhai strategol a thactegol ar y cyfan ac yn golygu cystadlu yn erbyn eraill.

Dylid dewis amrywiaeth o weithgareddau i addysgu'r rhaglen astudio gan gynnig modd i'r disgyblion ddysgu sut i gymhwyso'r strategaethau a'r tactegau.

Trwy fabwysiadu gwahanol rôl megis arweinydd, swyddog neu berfformiwr, gallai'r disgyblion ddewis datblygu'r rolau hyn yn eu gwersi a'u cystadlaethau.

## Nodiadau