



7 Mehefin 2007
www.wao.gov.uk

WALES **AUDIT** OFFICE
SWYDDFA **ARCHWILIO** CYMRU

Cynyddu gweithgarwch corfforol



Cynyddu gweithgarwch corfforol

Paratowyd yr adroddiad hwn i'w gyflwyno gerbron y Cynulliad Cenedlaethol o dan Ddeddf Llywodraeth Cymru 1998. Roedd tîm Swyddfa Archwilio Cymru a'm cynorthwyodd i baratoi'r adroddiad hwn yn cynnwys a Gillian Body, Natasha Hirst, Jeremy Morgan, Huw Rees a James Verity.

Jeremy Colman
Archwilydd Cyffredinol Cymru
Swyddfa Archwilio Cymru
2-4 Park Grove
Caerdydd
CF10 3PA

Mae'r Archwilydd Cyffredinol yn gwbl annibynnol o'r Cynulliad Cenedlaethol a'r Llywodraeth. Mae'n archwilio ac yn gwirio ac yn ardystio cyfrifon y Cynulliad a chyrrff cyhoeddus a noddir gan, neu sy'n gysylltiedig â'r Cynulliad, gan gynnwys cyrrff y GIG yng Nghymru. Hefyd, mae ganddo'r hawl statudol i wneud adroddiad ar gynildeb, effeithiolrwydd ac effeithlonrwydd y cyrrff hynny ac i wella'u defnydd o adnoddau wrth gyflawni'u dyletswyddau.

Mae'r Archwilydd Cyffredinol hefyd yn penodi archwilwyr i gyrff llywodraeth leol yng Nghymru, yn cynnal a hyrwyddo astudiaethau gwerth am arian yn y sector llywodraeth leol ac yn archwilio cydymffurfiaeth â gofynion gwerth gorau dan Rhaglen Cymru ar gyfer Gwella. Fodd bynnag, er mwyn diogelu safle cyfansoddiadol llywodraeth leol, nid yw'n adrodd yn ôl yn benodol i'r Cynulliad ar y gwaith llywodraeth leol hwn.

Yr Archwilydd Cyffredinol a'i staff gyda'i gilydd yw Swyddfa Archwilio Cymru. Am fwy o wybodaeth am Swyddfa Archwilio Cymru, byddwch cystal ag ysgrifennu at yr Archwilydd Cyffredinol yn y cyfeiriad uchod, ffôn 029 2026 0260, e-bost: info@wao.gov.uk, neu ymwelwch â'r wefan <http://www.wao.gov.uk>

**Adroddiad a gyflwynwyd gan Archwilydd Cyffredinol Cymru i'r
Cynulliad Cenedlaethol ar 7 Mehefin 2007**



Crynodeb	6
Argymhellion	9

Rhan 1	Daw nifer o fuddiannau o weithgarwch corfforol, yn enwedig ar gyfer iechyd, ond mae darparu gwasanaethau a anelwyd at gynyddu gweithgarwch corfforol yn dibynnu ar gadwyn gyflenwi gymhleth	12
	Daw nifer o fuddiannau o weithgarwch corfforol, yn enwedig ar gyfer iechyd	12
	Mae lefelau gweithgarwch corfforol yng Nghymru yn isel, ond mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi llunio strategaeth gyda'r nod o gynyddu cyfranogaeth	13
	Ceir heriau sylweddol o ran newid patrymau ymddygiad pobl i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol	17
	Mae'r gadwyn gyflenwi ar gyfer darparu gwasanaethau sydd â'r nod o gynyddu gweithgarwch corfforol yn gymhleth	19
	Y prif nod wrth gynyddu gweithgarwch corfforol yng Nghymru yw gwella iechyd, ond drwy wasanaethau chwaraeon a hamdden y caiff y broses o ddarparu'r strategaeth Dringo'n Uwch ei rheoli a'i chyflawni yn bennaf	23

Rhan 2	Nid yw strategaethau na chymau gweithredu llawer o sefydliadau wedi'u cydgysylltu'n ddigonol i fanteisio i'r eithaf ar eu heffaith ar gynyddu gweithgarwch corfforol ledled Cymru	26
	Nid yw strategaethau na chynlluniau gweithredu Llywodraeth Cynulliad Cymru a'r cyrff a noddir ganddi yn ddigon cydnaws â'i gilydd, na chyda Dringo'n Uwch	26
	Ar y cyfan, nid yw strategaethau awdurdodau lleol Byrddau Iechyd Lleol wedi'u cysoni â Dringo'n Uwch	30
	Mae'r diffyg gwaith cynllunio ar y cyd i weithredu Dringo'n Uwch yn rhwystri i gymryd camau gweithredu effeithiol ac effeithlon a gynlluniwyd i gynyddu gweithgarwch corfforol	34
	Gall ariannu byrdymor filwrio yn erbyn ymagweddau tymor hwy sydd eu hangen i newid patrymau ymddygiad	36
	Mae gweithio mewn partneriaeth yn allweddol i lwyddiant, ond mae'n ddarniog iawn ar hyn o bryd	38

Rhan 3	Nid yw fframweithiau rheoli perfformiad yn ategu Dringo'n Uwch yn effeithiol, nac ymdrechion sefydliadau i gynyddu gweithgarwch corfforol	41
	Nid yw targedau Dringo'n Uwch yn hwyluso monitro a gwerthuso effeithiol	42
	Nid yw'r broses o werthuso'r ffordd yr eir ati i gynyddu gweithgarwch corfforol yn ddatblygedig, a cheir prinder cyffredinol o ddata cadarn trwy'r gadwyn gyflenwi	44

Atodiadau	46
Atodiad 1 - Lefel a chryfder tystiolaeth ar gyfer perthynas rhwng gweithgarwch corfforol a chyflyrau cronig presennol	46
Atodiad 2 - Mesur a gwerthuso targedau Dringo'n Uwch	48
Atodiad 3 - Ymyriadau, cynlluniau a ffynonellau cyllid ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol yng Nghymru	52
Atodiad 4 - Asesiad Swyddfa Archwilio Cymru o'r fenter beilot Nofio am Ddim	57
Atodiad 5 - Methodoleg	63
Atodiad 6 - Data ar gyfer lefelau gweithgarwch corfforol yng Nghymru	65

Crynodeb

- 1 Daw nifer o fuddiannau o ran iechyd o weithgarwch corfforol, yn enwedig o ran lleihau'r risg o glefydon cardiofasgwlaidd, rhai o'r prif fathau o ganser, diabetes math 2, strociau a gordewdra. Yn ogystal daw nifer o fuddiannau cymdeithasol ac economaidd eraill o gyfraddau uwch o weithgarwch corfforol. Yng Nghymru, amcangyfrifir bod cyfanswm y gost o ddiffyg gweithgarwch corfforol - i'r gwasanaeth iechyd a'r economi gyfan - tua £650 miliwn y flwyddyn¹ - sef tua 12 y cant o gyllideb lechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Llywodraeth Cynulliad Cymru.
- 2 Mae lefelau gweithgarwch corfforol yng Nghymru yn isel, gyda dim ond traean o oedolion Cymru yn cyflawni'r lefelau o weithgarwch corfforol a argymhellir mewn wythnos (o leiaf 30 munud o ymarfer corff cymedrol bum gwaith yr wythnos - sef y targed 5x30); a dosberthir bron hanner oedolion Cymru yn rhai sy'n segur yn gorfforol. Mae lefelau hefyd yn isel ymysg plant a phobl ifanc, gyda dim ond 41 y cant o blant (oed 7-11) a 24 y cant o bobl ifanc (oed 11-16) yn cyflawni'r lefel o weithgarwch corfforol a argymhellir mewn wythnos (o leiaf 60 munud o ymarfer corff cymedrol bum gwaith yr wythnos - sef y targed 5x30).
- 3 Mae Llywodraeth y Cynulliad yn ystyried bod y lefelau isel hyn o weithgarwch corfforol yn broblem hirdymor sydd angen ateb hirdymor. Ei strategaeth ugain mlynedd ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol yw Dringo'n Uwch, a gyhoeddwyd ym mis Ionawr 2005. Mae'r strategaeth yn cynnwys 11 o
- dargedau² a anelwyd at gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol yng Nghymru, gyda phrif darged i "gyrraedd safonau gorau'r byd o ran lefelau chwaraeon a gweithgarwch corfforol". Ym mis Gorffennaf 2006, cyhoeddwyd Dringo'n Uwch - y camau nesaf, gyda manylion o'r meysydd a dargedir ar gyfer buddsoddiad tuag at y targedau hirdymor a nodwyd yn Dringo'n Uwch.
- 4 Mae natur drawsbynciol Dringo'n Uwch yn ei gwneud yn ofynnol i nifer o sefydliadau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol annog gweithgarwch corfforol gydweithio i hyrwyddo gweithgarwch corfforol yn lleol, yn rhanbarthol ac yn genedlaethol, trwy nifer o strategaethau, cynlluniau gweithredu ac ymyriadau. Mae natur gymhleth y mater yn ei gwneud yn ofynnol i gynnwys nifer fawr o sefydliadau, ond mae hyn hefyd yn cynyddu'r risg o aneffeithlonrwydd ac aneffeithiolrwydd.
- 5 Archwiliwyd a yw'r ffordd y mae'r sector cyhoeddus yn mynd ati i gynyddu gweithgarwch corfforol yn gydlynol ac yn gweithio'n ymarferol, ac a yw'n debygol o gyflawni targedau Dringo'n Uwch. Yn gyffredinol, canfuwyd, yn ystod y cyfnod cymharol gynnar hwn o'r broses, ddwy flynedd wedi cychwyn strategaeth 20 mlynedd Llywodraeth y Cynulliad, bod buddsoddiad sylweddol wedi'u gwneud ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol, a bwriedir gwneud buddsoddiadau pellach, a gwnaed rhywfaint o gynydd o ran dod â'r partion perthnasol at ei gilydd er mwyn mynd i'r afael â phroblem drawsbynciol, gymhleth. Fodd bynnag, er i

¹ At least five a week - evidence of the impact of physical activity and its relationship to health, Prif Swyddog Meddygol Lloegr, 2004. Gweler Atodiad 1

² Mae pedwar targed arall yn Dringo'n Uwch yn ymwneud â chwaraeon elit, ac mae un yn ymwneud â chreu swyddi



Lywodraeth Cynulliad Cymru weithredu i fynd i'r afael â rhai o'r materion hyn yn Dringo'n Uwch - y camau nesaf, ceir angen o hyd i gydlynu ymdrechion yn well ar ran pawb sy'n ymwneud â'r fenter: mwy o arweiniad ar lefel genedlaethol a strategaethau a chynlluniau sydd wedi'u halinio'n well ar draws llywodraeth leol a chenedlaethol. Ceir angen hefyd am drefniadau gwerthuso mwy effeithiol a fframwaith rheoli perfformiad i ategu Dringo'n Uwch - yn cynnwys sail dystiolaeth gadarn a data cadarnach. Bwriada Lywodraeth Cynulliad Cymru fynd i'r afael â'r materion hyn, ac y bydd grŵp trawsadrannol o fewn Llywodraeth y Cynulliad, gyda chyngor gan randdeiliaid allweddol, yn helpu i weithredu ar amcanion Dringo'n Uwch.

Fel mater trawsbynciol, mae cynyddu gweithgarwch corfforol yn galw am arweiniad cadarn ac alinio strategaethau a chynlluniau

6 Er mwyn cyflawni targedau Dringo'n Uwch o fewn amgylchedd amlasiantaeth cymhleth, ceir angen am arweiniad cadarn ac effeithiol i reoli'r gadwyn gyflenwi. Nid yw rolau, cyfrifoldebau nac atebolrwydd am gynyddu gweithgarwch corfforol wedi'u diffinio ar hyn o bryd. Nid oes neb wedi'i enwi i fod yn gyfrifol am gynyddu gweithgarwch corfforol ychwaith, ac nid oes grŵp trawsadrannol/ traws-asiantaeth cenedlaethol i arolygu'r broses o weithredu, cydlynu a chyflawni Dringo'n Uwch. Mae hyn yn cynyddu'r potensial ar gyfer dryswch, dyblygu ymdrech ac aneffeithlonrwydd. Ar y cyfan llywiwyd ymdrechion i gynyddu gweithgarwch corfforol yng Nghymru yn genedlaethol ac yn lleol gan adrannau chwaraeon a hamdden. Gallai hyn ddigalonni pobl nad oes ganddynt ddiddordeb mewn chwaraeon, a methu â sicrhau cefnogaeth a buddsoddiad gan asiantaethau eraill.

Cadwyn gyflenwi

Mae 'cadwyn gyflenwi' yn cyfeirio at y rhwydweithiau cymhleth o sefydliadau, yn cynnwys llywodraeth ganolog a llywodraeth leol, Cyrff Cyhoeddus a Noddir gan Llywodraeth y Cynulliad a sefydliadau o'r sectorau preifat a gwirfoddol y mae angen iddynt gydweithio i gyflawni neu sicrhau gwell canlyniad sector cyhoeddus neu darged Llywodraeth y Cynulliad.

- 7 Drwy gydol ein hadolygiad, mae Llywodraeth Cynulliad wedi bod yn gweithio gyda Chyngor Chwaraeon Cymru i ailddiffinio eu priod rolau a chyfrifoldebau yn unol â datganiad y Prif Weinidog ar ddiwygio Cyrff Cyhoeddus a Noddir gan y Cynulliad ym mis Tachwedd 2004. Mae'n bosibl bod hyn wedi arwain at ryw faint o ddryswch ynghylch pwy sy'n gyfrifol am arwain, o gofio bod y cyfrifoldeb am bolisi a strategaeth wedi trosglwyddo o'r Cyngor Chwaraeon i Lywodraeth y Cynulliad.
- 8 Gyda nifer o sefydliadau yn gweithio i gyflawni targedau Dringo'n Uwch, mae'n hanfodol bod y strategaethau a'r cynlluniau perthnasol wedi'u halinio. Canfuwyd anghysondebau o ran sut y mae Dringo'n Uwch a Dringo'n Uwch - y camau nesaf yn ystyried polisiau a meysydd polisi eraill; ac, i'r gwrthwyneb, sut y mae dyheadau Dringo'n Uwch a Dringo'n Uwch - y camau nesaf yn cael eu hystyried mewn strategaethau a chynlluniau eraill. Er enghraifft, dim ond saith o awdurdodau lleol sydd â strategaethau gweithgarwch corfforol pwrpasol, ac nid oes yr un awdurdod lleol yn ystyried bod cynyddu gweithgarwch corfforol yn fater strategol pwysig yn ei Strategaeth Gymunedol. Canfu ein hadolygiad o Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles³, er i gyrff gael canllawiau ar y ffordd orau o'u paratoi, na chafodd gweithgarwch corfforol le amlwg fel mater o ran gwella iechyd a lles y boblogaeth leol. Mae Llywodraeth y Cynulliad yn bwriadu

3 Strategaethau a ddatblygir ar y cyd gan fyrdau iechyd lleol ac awdurdodau lleol



cyhoeddi canllawiau pellach yn ddiweddarach yn 2007 ar y gwaith o ddatblygu'r cylch nesaf o Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles. Mae hefyd yn ceisio annog cysylltiadau agosach gyda'r agenda maeth.

- 9 Mae'r cyfnod hir o amser sydd ei angen i gyflawni targedau Dringo'n Uwch yn deillio o'r newid diwylliant sydd ei angen yn y ffordd y mae pobl Cymru yn meddwl ac yn ymddwyn mewn perthynas â chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Er bod Dringo'n Uwch - y camau nesaf yn nodi manylion y buddsoddiad arfaethedig mewn gweithgarwch corfforol dros y blynyddoedd nesaf, nid yw'n gynllun gweithredu sy'n gallu canolbwyntio ar gyflawni targedau Dringo'n Uwch gan nad yw'n darparu manylion cadarnach o ran pwy a ddylai gwneud beth, a disgygliadau'r partneriaid cyflawni niferus. Dywedodd Llywodraeth Cynulliad Cymru wrthym ei bod yn bwriadu datblygu cynllun gweithredu integredig a fyddai'n mynd i'r afael â'r materion hyn erbyn diwedd 2007. Ar ôl iddo gael ei gynhyrchu, bydd y cynllun gweithredu hwn yn ffactor allweddol o ran sicrhau llwyddiant, neu fel arall, y dyheadau a nodwyd yn Dringo'n Uwch.

- 10 Mae trefniadau ariannu a gweithio mewn partneriaeth yn ffactorau eraill a allai effeithio ar allu'r sector cyhoeddus yng Nghymru i gyflawni Dringo'n Uwch. Er bod Dringo'n Uwch yn cynnwys targedau 20 mlynedd, mae'r rhan fwyaf o'r ymyriadau - ac felly eu harian - yn parhau rhwng tair a phum mlynedd, yn rhannol fel canlyniad anochel i'r cylch gwleidyddol. Mae nifer o broblemau'n gysylltiedig ag ariannu byrdymor, yn cynnwys llesteirio cynllunio hirdymor, a chyfyngu ar y cyfleoedd i ddefnyddio menter leol o bosibl.
- 11 Mae gweithio mewn partneriaeth yn effeithiol, gan ganolbwyntio ar ganlyniadau, yn allweddol i reoli mater lle bo nifer o sefydliadau yn gysylltiedig ag ef. Fodd bynnag, ar hyn o bryd mae trefniadau gweithio mewn partneriaeth effeithiol yn anghyson, heb bartneriaeth gyflawni ar lefel genedlaethol, ac nid oes tystiolaeth o weithredu ar sail ranbarthol - megis rhannu cyfleusterau ac adnoddau. Dim ond 11 o rwydweithiau neu bartneriaethau gweithgarwch corfforol sy'n bodoli ar draws y 22 o awdurdodau lleol yng Nghymru. Mewn nifer o achosion, lle ceir partneriaethau'n bodoli, fe'u sefydlwyd yn bennaf ar gyfer dibenion y cynllun penodol, a maent yn gweithio yn annibynnol ar ei gilydd, yn hytrach na mynd i'r afael â gweithgarwch corfforol yn gyffredinol. Er hynny, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi sefydlu Rhwydwaith Gweithgarwch Corfforol Cymru i geisio cysylltu partneriaethau lleol.



Mae gwerthuso a mesur perfformiad yn hanfodol i gyflawni targedau Dringo'n Uwch

- 12** Dim ond drwy herio arferion presennol y cyflawnir y newid gofynnol mewn ffocws strategol o ran annog pobl i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Yn draddodiadol, roedd y rhain yn canolbwyntio ar ddatblygu chwaraeon traddodiadol a darparu cyfleusterau chwaraeon a hamdden ac maent wedi arwain at lefelau cymharol sefydlog o weithgarwch corfforol. Er mwyn cyflawni'r newid hwn mewn ffocws strategol, mae angen tanategu'r holl gynlluniau a chymau gweithredu ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol gyda sail dystiolaeth gadarn i sicrhau y caiff adnoddau eu targedu i'r meysydd hynny lle maent yn debygol o gael yr effaith fwyaf, ynghyd â gwerthusiad cadarn o'r hyn a ddeilliodd o'r fenter a chanlyniadau. Fodd bynnag, nid yw Dringo'n Uwch na Dringo'n Uwch - y camau nesaf yn nodi systemau gwerthuso penodol a chynhwysfawr na threfniadau rheoli perfformiad, a datblygwyd rhai cynlluniau heb sail dystiolaeth gadarn.
- 13** Yn ogystal, yn ôl ein dadansoddiad o'r 11 o dargedau yn Dringo'n Uwch sy'n ymwneud â chynyddu gweithgarwch corfforol dim ond pedwar o'r targedau a oedd a systemau mesur ar waith; dim ond saith o dargedau sydd â sylfaen y gellir olrhain cynnydd oddi wrtho; ac yn gyffredinol ceir diffyg cerrig milltir cyfnodol y gellir eu defnyddio i fesur gwelliant byrdymor. Er enghraifft, nid yw'r targed ar gyfer sicrhau bod gan bob cyflogai sector cyhoeddus a thri-chwarter y cyflogeion eraill fynediad i gyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn eu gweithle neu o fewn taith gerdded 10 munud i'w gweithle, yn penodi beth sy'n gyfystyr â chyfleuster chwaraeon a gweithgarwch corfforol, nid oes ganddo linell sylfaen ac ni ellir ei fesur ar hyn o bryd.

- 14** Mae'r rhan fwyaf o'r ymyriadau o natur fyrdymor, sy'n ei gwneud yn anodd i asesu eu heffaith ar ganlyniadau, sydd weithiau yn galw am newid ymddygiadol a diwylliannol hirdymor. Yn ogystal llesteirir Llywodraeth y Cynulliad a'i phartneriaid cyflawni gan brinder data da. I helpu i oresgyn yr anawsterau hyn, sefydlodd Llywodraeth y Cynulliad grŵp ymchwil a gwerthuso, gan gynnwys cynrychiolaeth gan y Cyngor Chwaraeon, fel rhan o ymgais fwy cyffredinol i ddwyn ynghyd adnoddau llunio polisi, ymchwil a gwerthuso'r ddau sefydliad. Yn ogystal, sefydlodd uned Data Llywodraeth Leol Cymru grŵp cyfeirio er mwyn datblygu cyfres o ddangosyddion ar gyfer awdurdodau lleol i gefnogi Dringo'n Uwch. Ar hyn o bryd, mae awdurdodau yn defnyddio un dangosydd sy'n ymwneud â gweithgarwch corfforol yn unig.

Argymhellion

Gweithredu Dringo'n Uwch

- i** Mae cyflawni'r dyheadau a nodwyd yn Dringo'n Uwch yn dibynnu ar ymdrech o ddifrif ar y cyd gan nifer o sefydliadau yn y sector cyhoeddus, gan gynnwys nifer o gyfarwyddiaethau polisi yn Llywodraeth y Cynulliad, y Cyngor Chwaraeon ac awdurdodau lleol. Er mwyn cydlynu ymdrech yn well mae angen nodi'n glir pwy sy'n gyfrifol (ac yn atebol) am gyflawni targedau Dringo'n Uwch. Yna dylai'r sefydliadau allweddol fod mewn gwell sefyllfa i egluro rolau a chyfrifoldebau'r partion amrywiol sy'n ymwneud â gweithgarwch corfforol, gan nad yw'r rhain bob amser wedi bod yn glir mewn perthynas â Dringo'n Uwch.
- a** Dylai Llywodraeth y Cynulliad sefydlu grŵp llywio Dringo'n Uwch i roi arweiniad a goruchwyllo'r broses o weithredu, cydlynu a chyflawni Dringo'n Uwch.

- b** Ochr yn ochr â'r argymhelliad blaenorol, dylai Llywodraeth y Cynulliad benodi unigolyn a enwyd gyda chyfrifoldeb am oruchwyllo a chydlynu'r holl waith ar weithgarwch corfforol yng Nghymru.
- c** Dylai Llywodraeth y Cynulliad, gan ymgynghori â'i phartneriaid, diffinio a chytuno'n glir ar rolau, cyfrifoldebau ac atebolrwydd am weithredu rhwng y sefydliadau arweiniol sy'n ymwneud â gwireddu'r agenda gweithgarwch corfforol, a nodi'n glir sut y mae rolau a chyfrifoldebau yn cydweddu.

Ariannu gweithgarwch corfforol

- ii** Llesteirir y cyrff hynny sy'n gyfrifol am gyflawni, megis awdurdodau lleol, byrddau iechyd lleol a sefydliadau sector gwirfoddol, gan ffactorau amrywiol sy'n ymwneud ag ariannu: ei natur fyrdymor, nifer y ffrydiau ariannu, a'r ffaith nad yw'r broses ariannu yn ddigon hyblyg i addasu i anghenion lleol.
 - a** Dylai Llywodraeth Cynulliad Cymru, a'i phartneriaid cyflawni, gynnal asesiad manwl o'i strategaeth ariannu ar gyfer cefnogi gweithgarwch corfforol a chyflawni targedau Dringo'n Uwch; gan ganiatáu'r hyblygrwydd i alluogi'r rhai sy'n cael arian i addasu prosiectau i'w hanghenion lleol ac annog mwy o arloesi.

Alinio cynlluniau

- iii** Mae Dringo'n Uwch yn pennu'r cyfeiriad cyffredinol ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol yng Nghymru. Ond gan fod angen i ystod eang o sefydliadau yng Nghymru, o fewn i Lywodraeth Cynulliad Cymru a'r tu allan iddi, weithredu i gyflawni ei dargedau, mae'n bwysig bod pob strategaeth berthnasol yn anelu tuag at yr un nod. Mae hyn yn arbennig o bwysig yn achos awdurdodau

lleol, sef cyfrwng allweddol o ran gweithgarwch corfforol, lle mae strategaethau perthnasol yn cynnwys y Strategaeth Gymunedol a'r Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles.

- a** Dylai'r holl gynlluniau a strategaethau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol gydnabod eu potensial i gyfrannu i Dringo'n Uwch, a nodi sut y gallant helpu i gyflawni ei dargedau. Mae cynlluniau gweithgarwch corfforol lleol yn debygol o fod ar ei mwyaf effeithiol os datblygir hwy mewn partneriaeth â'r holl adrannau perthnasol mewn awdurdodau lleol yn ogystal â Byrddau Iechyd Lleol, y Cyngor Chwaraeon a sefydliadau lleol cyhoeddus, preifat neu wirfoddol perthnasol.

Herio a gwerthuso

- iv** Cymharol fach fu'r cynnydd mewn lefelau gweithgarwch corfforol dros y blynyddoedd diwethaf. Mae hyn yn golygu bod angen i Lywodraeth Cynulliad Cymru a'i phartneriaid megis yr awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol fynd ati i herio a gwerthuso sut y mae'r sector cyhoeddus yn cynyddu gweithgarwch corfforol ar hyn o bryd er mwyn canfod pa mor effeithiol a phriodol yw'r camau a gymerant wrth gyflawni'r dyheadau a nodwyd yn Dringo'n Uwch. Byddai gwerthuso effeithiol yn archwilio p'un a yw adnoddau'n cael eu defnyddio'n effeithiol; yn dangos eu heffaith ac yn sicrhau atebolrwydd; ac yn hysbysu polisi a strategaeth yn y dyfodol.
 - a** Dylai Llywodraeth y Cynulliad a'i phartneriaid lunio cynllun ymchwil a gwerthuso ar gyfer Dringo'n Uwch.
 - b** Dylai Llywodraeth y Cynulliad sefydlu fframwaith gwerthuso a monitro i gefnogi'r cyfeiriad polisi a nodwyd yn Dringo'n Uwch, sy'n:



- gwneud targedau Dringo'n Uwch yn rhan annatod o gynlluniau'r holl randdeiliaid;
- yn egluro targedau a'u diffinio ymhellach;
- yn egluro cyfrifoldebau am gasglu data a monitro perfformiad.

Nofio am Ddim

- v** Ers 2003, bu Llywodraeth y Cynulliad yn treialu'r ddarpariaeth o nofio am ddim ar gyfer plant a phobl hŷn ledled Cymru, fel cynllun pwysig ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol. Ni chynhelir y gwerthusiad terfynol o'r cynllun hwn tan yn hwyrach yn 2007, ond mae'r gwaith a gyflawnwyd hyd yma, ynghyd â'n dadansoddiad ein hunain, yn dangos bod lle i wella, yn enwedig o ran penderfynu a yw'r cynllun yn rhoi gwerth am arian.
 - a** Dylai Llywodraeth y Cynulliad bennu targedau cenedlaethol ar gyfer cyfranogiad yn ei menter Nofio am Ddim yn erbyn amcanion allweddol y cynllun.
 - b** Dylai Llywodraeth y Cynulliad a'r Cyngor Chwaraeon werthuso a yw'r cynllun wedi rhoi gwerth am arian.
 - c** Dylai'r arian a ddarperir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru i awdurdodau lleol fod yn gysylltiedig â pherfformiad.
 - d** Dylai cynlluniau cyflawni lleol ar gyfer y fenter Nofio am Ddim gynnwys yr holl wybodaeth ofynnol i sicrhau bod yr holl feini prawf allweddol wedi'u bodloni, gan gynnwys systemau gwerthuso cyson.

Rhan 1 - Daw nifer o fuddiannau o weithgarwch corfforol, yn enwedig ar gyfer iechyd, ond mae darparu gwasanaethau a anelwyd at gynyddu gweithgarwch corfforol yn dibynnu ar gadwyn gyflenwi gymhleth

Daw nifer o fuddiannau o weithgarwch corfforol, yn enwedig ar gyfer iechyd

- 1.1** Deallir a derbynnir buddiannau gweithgarwch corfforol ar gyfer iechyd personol yn eang bellach. Yn ôl adroddiad gan Brif Swyddog Meddygol Lloegr (gweler [Atodiad 1](#)), ceir tystiolaeth gymhellol i awgrymu y gall gweithgarwch corfforol rheolaidd leihau'r risg o glefydau cardiofasgwlaidd, rhai mathau o ganser, diabetes math 2, strociau a gordewdra, a gall gynnal iechyd meddyliol. Er mwyn cydnabod pwysigrwydd gweithgarwch corfforol, ac mewn ymateb i gynnydd yn y ffigurau byd eang ar gyfer afiachusrwydd a achosir gan ddeiet ac anweithgarwch corfforol, yn 2004 penderfynodd Sefydliad Iechyd y Byd annog aelodau i ddatblygu, gweithredu a gwerthuso camau gweithredu sy'n hyrwyddo iechyd unigolion a'r gymuned trwy weithgarwch corfforol, ac i hyrwyddo ffyrdd o fyw sy'n cynnwys gweithgarwch corfforol.
- 1.2** Mae'r costau ariannol sy'n gysylltiedig ag anweithgarwch corfforol yn sylweddol, er eu bod yn anodd i'w mesur yn gywir oherwydd y cymhlethdodau o ran priodoli salwch i anweithgarwch corfforol yn unig. Fodd bynnag, mae adroddiad y Prif Swyddog Meddygol, y cyfeiriwyd ato yn y paragraff blaenorol, yn nodi bod anweithgarwch

corfforol yn Lloegr yn costio £8.2 biliwn bob blwyddyn, gan gynnwys costau gofal iechyd a chostau i'r economi megis absenoldeb o'r gwaith. Nid yw'r swm yn cynnwys cyfraniad anweithgarwch i ordewdra - sy'n costio £2.5 biliwn i'r economi bob blwyddyn yn ôl yr amcangyfrifon⁴. Ar sail gymesur, ar sail poblogaethau cymharol Cymru a Lloegr, byddai hyn yn golygu fod cost anweithgarwch corfforol yng Nghymru tua £650 miliwn - sy'n gyfwerth â thros 12 y cant o gyllideb lechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Llywodraeth y Cynulliad.

- 1.3** Er bod problemau a achosir gan anweithgarwch corfforol yn datblygu fwyfwy yn broblem byd eang, mae nifer o ddangosyddion yn nodi problemau iechyd penodol a geir yng Nghymru:
- mae 18 y cant o oedolion yn ordew a 36 y cant yn ordrwm⁵;
 - mae 22 y cant o blant a phobl ifanc yn ordew neu'n ordrwm. Mewn cymhariaeth â 34 o wledydd, dim ond yn Malta ac UDA y cafwyd ffigurau uwch⁶;
 - nododd 22 y cant o boblogaeth cymoedd De Cymru bod arnynt glefyd y galon coronaidd⁷;
 - mae ar bump y cant o boblogaeth oedolion Cymru ddiabetes².

⁴ Adroddiad y Swyddfa Archwilio Genedlaethol, Tackling obesity in England, HC220, Chwefror 2001

⁵ Arolwg Iechyd Cymru 2004, Llywodraeth Cynulliad Cymru

⁶ Janssen I ac eraill, Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. Obesity Reviews 2005; 6: 123-132

⁷ Williams S, Active Lives: Physical Activity in Disadvantaged Communities, Bevan Foundation 2006

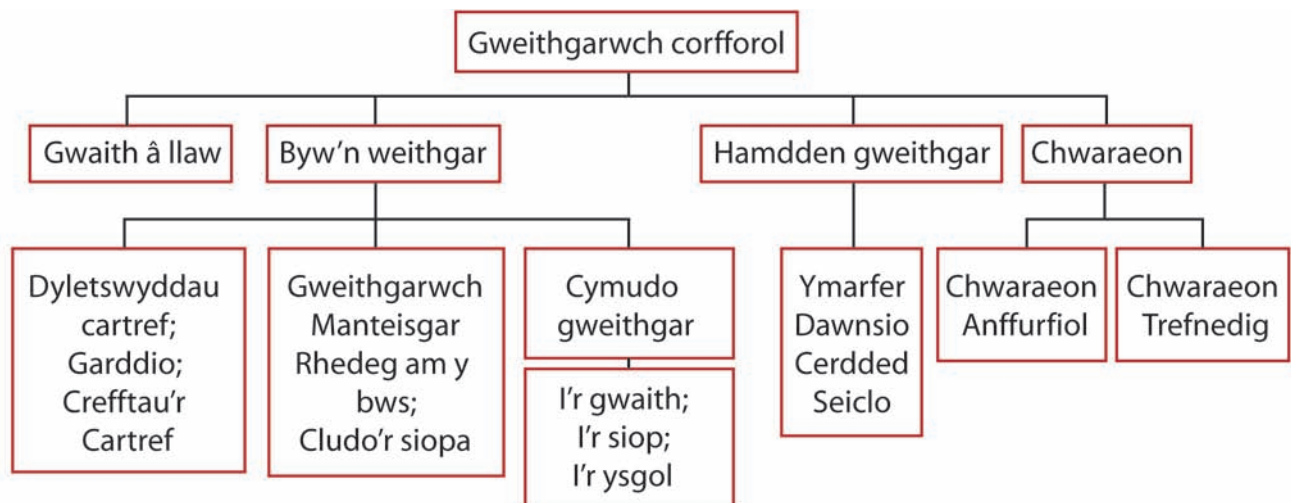


1.4 Er bod cynyddu gweithgarwch corfforol yn arwain at nifer o fuddiannau uniongyrchol o ran iechyd, gall hefyd gael effeithiau buddiannol mewn meysydd eraill o weithgarwch y llywodraeth, megis yr amgylchedd, cymdeithas, trafndiaeth a'r economi. Mae manteision o'r fath yn cynnwys creu swyddi yn y diwydiant chwaraeon a hamdden, cyfrannu at yr economi wledig trwy gerdded, y potensial ar gyfer lleihau troseddau, ymddygiad tramgwyddus ac ymddygiad gwrthgymdeithasol a llai o dagfeydd traffig oherwydd cynnydd mewn cerdded a beicio.

Mae lefelau gweithgarwch corfforol yng Nghymru yn isel, ond mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi llunio strategaeth gyda'r nod o gynyddu cyfranogaeth

1.5 Y safon a fabwysiadwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd, a chan y rhan fwyaf o wledydd y byd, gan ynnwys gwledydd y DU, ar gyfer faint o weithgarwch corfforol a argymhellir ar gyfer oedolion yw o leiaf 30 munud o ymarfer corff cymedrol bum gwaith yr wythnos (sef y targed 5x30 y cyfeirir ato yn yr adroddiad hwn)⁸. Gall gweithgarwch corfforol fel y'i diffiniwyd yn y ffordd hon ddigwydd mewn pob math o leoliadau a gweithgareddau (Ffigur 1), o chwaraeon cystadleuol trefnedig trwy weithgareddau bob dydd anffurfiol megis garddio a chrefftau'r cartref.

Ffigur 1: Y sbectrwm gweithgarwch corfforol



Ffynhonnell: Cyngor Chwaraeon Cymru

⁸ Yn ôl diffiniad yr Adran Iechyd mae rhywun yn ymgymryd â gweithgarwch cymedrol os yw'n profi cynnydd yn ei gyfradd anadlu; cynnydd yng nghuriadau'r galon; a theimlad o gynhesrwydd cynyddol, gyda chwysu hefyd o bosibl

Ffigur 2: Y canran o oedolion sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn 2002/2003 a 2004/2005

Lefel gweithgarwch	2002/2003 %	2004/2005 %
5 x 30 munud yr wythnos neu'n fwy	30	34
30 munud ar 3 neu 4 achlysur yr wythnos	10	9
30 munud ar 1 neu 2 achlysur yr wythnos	16	13
Anweithgar*	44	45

*Nid yw 'Anweithgar' yn golygu bod rhywun yn hollol anweithgar gan y byddai pobl sy'n cyflawni 25 munud o weithgarwch corfforol bum gwaith yr wythnos yn cael ei dosbarthu yn y categori hwn

Ffynhonnell: Cyngor Chwaraeon Cymru, Cyfranogaeth Oedolion mewn Chwaraeon, 2006

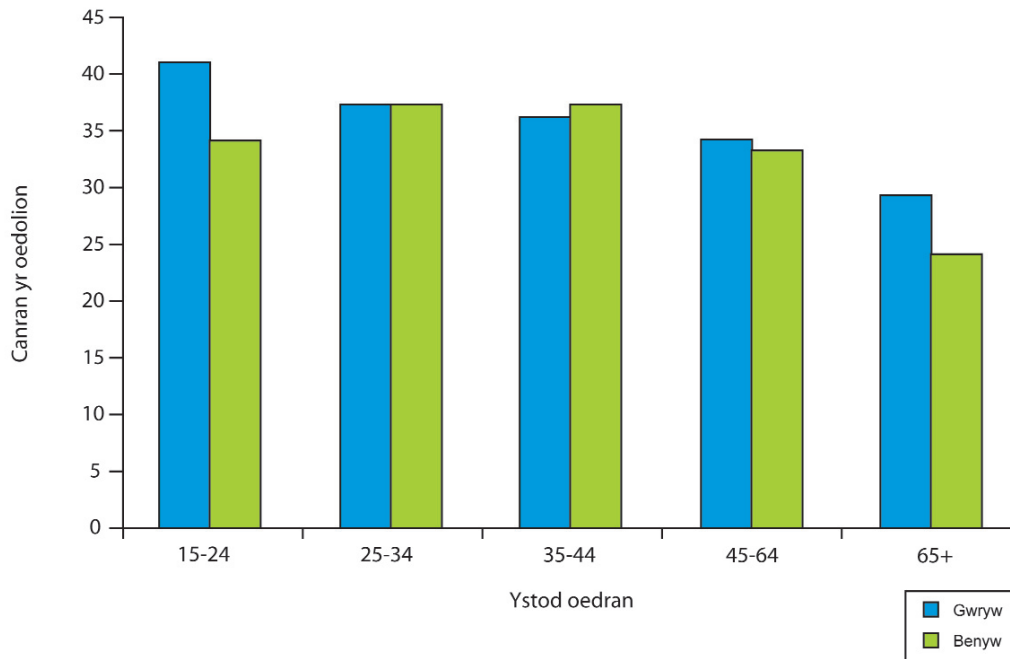
1.6 Mae data ar gyfer mesur lefelau gweithgarwch corfforol ymysg oedolion yng Nghymru ar gael o ddwy ffynhonnell: Arolwg Cyfranogiad bob dwy flynedd Cyngor Chwaraeon Cymru (y Cyngor Chwaraeon) ac Arolwg Iechyd parhaus Llywodraeth y Cynulliad. Nodir elfennau allweddol y ddau arolwg yn **Atodiad 6**. Dengys data o arolwg y Cyngor Chwaraeon, y cyfeirir ato yn Dringo'n Uwch a Dringo'n Uwch - y camau nesaf mai dim ond traean oedolion Cymru oedd yn cyflawni'r hyn a argymhellir o ran gweithgarwch corfforol yn 2004/2005 (**Ffigur 2**). Dosbarthwyd bron hanner yr oedolion, sef 45 y cant fel anweithgar. Mae data'r Cyngor Chwaraeon yn dangos rhywfaint o welliant yn y lefelau o weithgarwch a argymhellir o'u cymharu â 2002/2003, ond erys cryn lle i wella lefelau gweithgarwch yng Nghymru - yn enwedig o ystyried iechyd cymharol wael Cymru.

1.7 O fewn y lefelau cenedlaethol hyn, ceir rhywfaint o amrywiaeth ar lefel leol. Er enghraifft, dengys data o Arolwg Cyfranogaeth Oedolion y Cyngor Chwaraeon bod y gyfran o oedolion sy'n cyflawni'r targed 5x30 yn 2004/2005 yn amrywio o saith y cant yn unig yng Nghastell-nedd Port Talbot i 76 y cant yng Ngwynedd, gydag amrywiadau mawr tebyg yng nghyfran yr oedolion anweithgar. Fodd bynnag, yn ôl data o Arolwg Iechyd Cymru Llywodraeth y Cynulliad, roedd yr amrywiad yn llai amlwg⁹. Mae'r ffactorau sy'n effeithio ar lefelau gweithgarwch yn cynnwys mynediad i amrywiaeth o gyfleusterau, yn cynnwys yr amgylchedd naturiol ar gyfer gweithgareddau awyr agored - a ffactorau economaidd gymdeithasol (yn cynnwys iechyd a lles, mynediad i ystod o gyfleusterau, cyflogau a lefelau sgiliau).

⁹ Er enghraifft, o dan Arolwg Iechyd Cymru, mae cyfran yr oedolion sy'n cyflawni'r targed 5x30 yn amrywio o 37 y cant yng Ngheredigion i 25 y cant yn Wrecsam a Rhondda Cynon Taf



Ffigur 3: Canran yr oedolion sy'n cyflawni'r lefela u o weithgarwch corfforol a argymhellir (5x30) yn ôl oedran a rhyw yng Nghymru 2004/2005



Ffynhonnell: Cyngor Chwaraeon Cymru

- 1.8** Ceir amrywiadau eraill yn lefel gweithgarwch corfforol ymysg y boblogaeth o ran oedran a rhyw. Fel arfer mae cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol yn dirywio gydag oedran (Ffigur 3). Ynghyd â phoblogaeth gynyddol o bobl hŷn, bydd hyn yn gosod mwy o faich ar y GIG oherwydd cyflyrau ac afiechydon sy'n ymwneud ag anweithgarwch. Yn ogystal, mae benywod yn tueddu i ymgymryd â llai o weithgareddau corfforol na dynion, gyda 32 y cant yn cyflawni'r targed 5x30 yng Nghymru yn 2004/2005, o'i gymharu â 35 y cant ar gyfer dynion (y ffigurau ar gyfer anweithgarwch oedd 47 y cant a 43 y cant yn y drefn honno).
- 1.9** Cydnabyddir yn eang mai drwy leihau nifer y bobl sydd â ffordd o fyw segur, hynny yw, pobl sy'n anweithgar y daw'r buddiannau mwyaf o ran iechyd y cyhoedd o gynyddu gweithgarwch corfforol¹⁰. Dengys Ffigur 2 gynydd o un y cant o bobl sydd â ffordd o fyw segur, gyda bron 45 y cant o oedolion yng Nghymru yn byw bywyd segur yn 2004/2005. Er mwyn i Gymru fel cenedl fanteisio i'r eithaf ar gynyddu gweithgarwch corfforol, mae'n hanfodol nid yn unig bod cynnydd yng nghanran y bobl sy'n ymgymryd â'r lefel o weithgarwch corfforol a argymhellir, ond hefyd bod gostyngiad yn y boblogaeth eisteddog.

¹⁰ Framework for the Development of Sport and Physical Activity, Cyngor Chwaraeon Cymru 2005; Let's make Scotland more Active, Gweithrediaeth yr Alban, 2003

Ffigur 4: Canran o blant a phobl ifanc sy'n cyflawni 60 munud o weithgarwch corfforol y dydd 2001-2004

	% Plant				% Pobl ifanc			
	5 diwrnod +	3-4 diwrnod	1-2 diwrnod	0 diwrnod	5 diwrnod +	3-4 diwrnod	1-2 diwrnod	0 diwrnod
2004	41	25	22	12	24	24	28	24
2002	40	27	23	10	dim data	dim data	dim data	dim data
2001	dim data	dim data	dim data	dim data	28	26	30	16

Ffynhonnell: Cyngor Chwaraeon Cymru

1.10 Mae meithrin agweddau cadarnhaol tuag at weithgarwch corfforol ymysg plant a phobl ifanc yn debygol o gael effaith gadarnhaol hirdymor pan fyddant yn oedolion.

Mae adroddiadau diweddar am gynnydd mewn gordewdra ymysg plant wedi amlygu pwysigrwydd cynyddu gweithgarwch corfforol ymysg plant a phobl ifanc. Mae ymchwil hefyd yn awgrymu ei bod yn debygol iawn bod seiliau nifer o glefydau cronig i'w canfod mewn patrymau ymddygiad a sefydlwyd yn ystod plentyndod¹¹. Argymhellodd Sefydliad Iechyd y Byd fod plant a phobl ifanc yn ymgymryd â 60 munud o weithgarwch corfforol cymedrol o leiaf bum gwaith yr wythnos (y cyfeirir ato fel y targed 5x60).

1.11 Canfu arolwg y Cyngor Chwaraeon o chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar gyfer plant ysgol gynradd (7-11 oed) a phobl ifanc (ysgol uwchradd, 11-16 oed,) Pobl leuainc Egniol yng Nghymru¹², nad oedd y mwyafrif o blant a phobl ifanc yn cyflawni'r lefelau o weithgarwch a argymhellir (Ffigur 4). Ar sail y data a oedd ar gael, ni fu newidiadau

sylweddol mewn lefelau gweithgarwch rhwng 2001 a 2004. Ymysg disgyblion ysgol gyfun, rhwng 2001 a 2004 bu gostyngiad yn y gyfran sy'n cyflawni'r lefelau o weithgarwch corfforol a argymhellir a chynnydd yn y sawl a oedd yn anweithgar.

1.12 Ym mis Ionawr 2005, cyhoeddodd Llywodraeth y Cynulliad ei strategaeth ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol, Dringo'n Uwch. Mae'n nodi'r cyfeiriad strategol yng Nghymru am yr ugain mlynedd nesaf ac yn anelu at sicrhau bod chwaraeon a gweithgarwch corfforol wrth wraidd polisi Llywodraeth y Cynulliad. Ceir 16 o dargedau yn Dringo'n Uwch, y mae un ar ddeg ohonynt yn ymwneud â gweithgarwch corfforol, a restrir yn **Atodiad 2** (mae pedwar o'r targedau eraill ar gyfer chwaraeon elit, ac mae un yn ymwneud â chreu swyddi). Y targed cyntaf yw bod oedolion yng Nghymru yn yr 20 mlynedd nesaf yn "cyrraedd safonau gorau'r byd o ran lefelau chwaraeon a gweithgarwch corfforol [o ran y targed 5x30]", sef "cynnydd blynyddol o leiaf un pwynt canran y flwyddyn yng

¹¹ Tackling Childhood Obesity - First Steps, Y Swyddfa Archwilio Genedlaethol, y Comisiwn Gofal Iechyd a'r Comisiwn Archwilio, 2006

¹² Cyngor Chwaraeon Cymru, 2006. Mae'r Cyngor Chwaraeon hefyd yn cynnal arolygon bob dwy flynedd o 22,000 o blant (7-11 oed) a phobl ifanc (11-16 oed) yng Nghymru. Casglwyd y data diweddaraf ar gyfranogaeth yn 2004 a chyflwynwyd adroddiad arno yn 2006. Mae holiaduron y plant a holiaduron y bobl ifanc yn gofyn faint o ymarfer corff a gafwyd yn yr wythnos flaenorol. Diffinnir ymarfer corff fel unrhyw weithgaredd corfforol a oedd yn gadael y cyfranogwyr yn teimlo'n gynnes neu ychydig allan o wynt.



ngweithgarwch corfforol cyffredinol oedolion". Mae ail a thrydydd targed Dringo'n Uwch yn pennu safonau ar gyfer pobl ifanc: Dylai pob plentyn oedran ysgol gynradd a 90 y cant o ddisgyblion o oedran ysgol uwchradd gymryd rhan yn y lefelau o chwaraeon a gweithgarwch corfforol a argymhellir - sef y mesur 5x60.

1.13 Ym mis Gorffennaf 2006, cyhoeddodd Llywodraeth y Cynulliad Dringo'n Uwch -y camau nesaf. Mae'r ddogfen yn nodi manylion y meysydd a dargedir ar gyfer buddsoddiad sylweddol er mwyn cyflawni'r targedau a nodwyd yn Dringo'n Uwch. Ac ym mis Hydref 2006, lansiodd Llywodraeth y Cynulliad, mewn partneriaeth â'r Cyngor Chwaraeon, raglen gwerth £7.6 miliwn - sef "5x60" (gweler **Atodiad 3**).

Ceir heriau sylweddol o ran newid patrymau ymddygiad pobl i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol

1.14 Fel arwydd o faint yr her sy'n wynebu Llywodraeth y Cynulliad a'i phartneriaid, amcangyfrifodd y Cyngor Chwaraeon, er mwyn cyflawni targed cyntaf Dringo'n Uwch o gynyddu nifer yr oedolion sy'n cyflawni'r lefel 5x30 o weithgarwch corfforol a argymhellir, bod angen 66 miliwn o achlysuron pellach o weithgarwch corfforol ledled Cymru. Pe cyfyngid yr holl achlysuron o weithgarwch corfforol i ganolfannau hamdden, at y dibenion hyn, byddai hyn yn galw am tua 70 o gyfleusterau ychwanegol yng Nghymru. Mae maint yr her, yng nghyd-destun y lefelau gweddol ddigyfnewid o weithgarwch corfforol, yn golygu bod angen

Ffigur 5: Crynodeb o'r rhwystrau i gynyddu gweithgarwch corfforol yng Nghymru

Materion yn ymwneud ag ymddygiad/galw	Amgylcheddol/darpariaeth
Amser/ymrwymiad	Cyfleusterau
Diwylliant	Costau
Rhyw	Rhaglennu
Gweithgareddau amgen	Trafnidiaeth
Addysg Gorfforol a chwaraeon mewn ysgolion	Hyfforddwyr: ansawdd/nifer
Golwg bersonol	Diffyg gwirfoddolwyr
Modelau rôl	Pryderon cyfreithiol
Cyfrifoldebau teuluol	Strwythurau cystadleuaeth
Agweddau rhieni	Cymorth ariannol
Diogelwch personol/cam-drin	Profiadau negyddol

Ffynhonnell: Cyngor Chwaraeon Cymru

herio'r arferion presennol; ac mae angen i Lywodraeth Cynulliad Cymru a'i phartneriaid fod yn fwy radical, a fyddai'n golygu newid sylweddol mewn diwylliant i nifer o'r sefydliadau sy'n ymwneud â'r gwaith.

1.15 Ceir nifer o resymau posibl pam bod lefelau gweithgarwch corfforol yn gymharol isel yng Nghymru. Gellir ymdrin â rhai o'r rhwystrau hyn i fwy o weithgarwch trwy bolisi cyhoeddus, megis darparu cyfleusterau o well safon, a gwella mynediad a chysylltiadau trafniadaeth. Gelwir y rhain yn ffactorau amgylcheddol fel arfer. Fodd bynnag, ceir rhwystrau mwy cymhleth o ran ymddygiad personol a seicoleg sy'n anos i'w goresgyn. Mae'r rhain yn cynnwys materion megis gweithgarwch economaidd a dosbarth cymdeithasol, addysg, iechyd a ffordd o fyw, cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, agwedd a theulu. Mae'r ffactorau ymddygiadol hyn yn tueddu i fod y tu hwnt i gylch dylanwad uniongyrchol polisi cyhoeddus, ac felly maent yn anos i lunwyr polisi ymdrin â hwy. Cymhlethir y mater ymhellach pan fydd rhwystrau amgylcheddol ac ymddygiadol yn cyfuno; er enghraifft pan benderfynir ymddygiad unigolyn gan yr amgylchedd diwylliannol, economaidd ac ecolegol y maent yn byw ynddo. Dengys y prif ffactorau amgylcheddol ac ymddygiadol yn **Ffigur 5**.

1.16 Mae rhwystrau ymddygiadol yn arbennig o arwyddocaol yng nghyd-destun byw'n egniol, yn hytrach na chwaraeon, o ran gweithgarwch corfforol (**Ffigur 1**). A byw'n egniol yw'r maes lle y mae'r sawl sy'n segur yn gorfforol yn fwyaf tebygol o gynyddu eu lefelau o weithgarwch corfforol. Mae byw'n egniol ac addasu ffyrdd o fyw trwy herio rhwystrau ymddygiadol yn faes anodd i lunwyr polisi, ac yn destun ffocws gwaith Adran Gwella Iechyd Llywodraeth y Cynulliad. Mae nifer o wledydd lle mae lefelau gweithgarwch corfforol wedi cynyddu dros

Blwch 1: Marchnata cymdeithasol i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol

Diffinnir marchnata cymdeithasol ar gyfer iechyd gan y Ganolfan Farchnata Gymdeithasol Genedlaethol (rhan o'r Cyngor Defnyddwyr Cenedlaethol) fel "defnyddio cysyniadau a thechnegau marchnata mewn modd systemataidd i gyflawni nodau ymddygiadol penodol, i wella iechyd a lleihau anghydraddoldebau".

Ar sail tystiolaeth o lwyddiant ymgyrchoedd marchnata cymdeithasol ledled y byd, argymhellodd adroddiad ar gyfer yr Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon y dylid hyrwyddo manteision personol chwaraeon a gweithgarwch corfforol: "Fel mater o frys, [mae'r adran] yn creu a rheoli ymgyrch farchnata hirdymor sy'n dwyn ynghyd y gweithgareddau hyrwyddo amrywiol, ac yn ceisio sicrhau partneriaid masnachol".

nifer o flynyddoedd, megis Canada a'r Ffindir, wedi defnyddio technegau marchnata cymdeithasol i oresgyn rhwystrau ymddygiadol (**Blwch 1**).

1.17 Ar sail tystiolaeth o lwyddiant ymgyrchoedd marchnata cymdeithasol ledled y byd, argymhellodd adroddiad ar gyfer yr Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon ymgyrch i hyrwyddo manteision personol chwaraeon a gweithgarwch corfforol: "Fel mater o frys, [mae'r adran] yn creu a rheoli ymgyrch farchnata hirdymor sy'n dwyn ynghyd y gweithgareddau hyrwyddo amrywiol, ac yn ceisio sicrhau partneriaid masnachol".

1.18 Mae ymagwedd 'yr un ateb i bawb', y gellir ei chymhwyso mewn rhai amgylchiadau i rwystrau amgylcheddol, yn llai tebygol o lwyddo wrth geisio goresgyn rhwystrau ymddygiadol, lle mae angen canolbwyntio'n fwy ar unigolion o bosibl. Gall cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymysg rhai pobl alw am sgiliau arbenigol, megis ymdrin â materion iechyd a chymdeithasol. Mae'r sector cyhoeddus yng Nghymru wedi datblygu ystod eang o ymyriadau a anelwyd at oresgyn rhwystrau i gyfranogi mewn gweithgarwch corfforol, y ceir crynodeb ohonynt yn



Blwch 2: Cadwyn gyflenwi

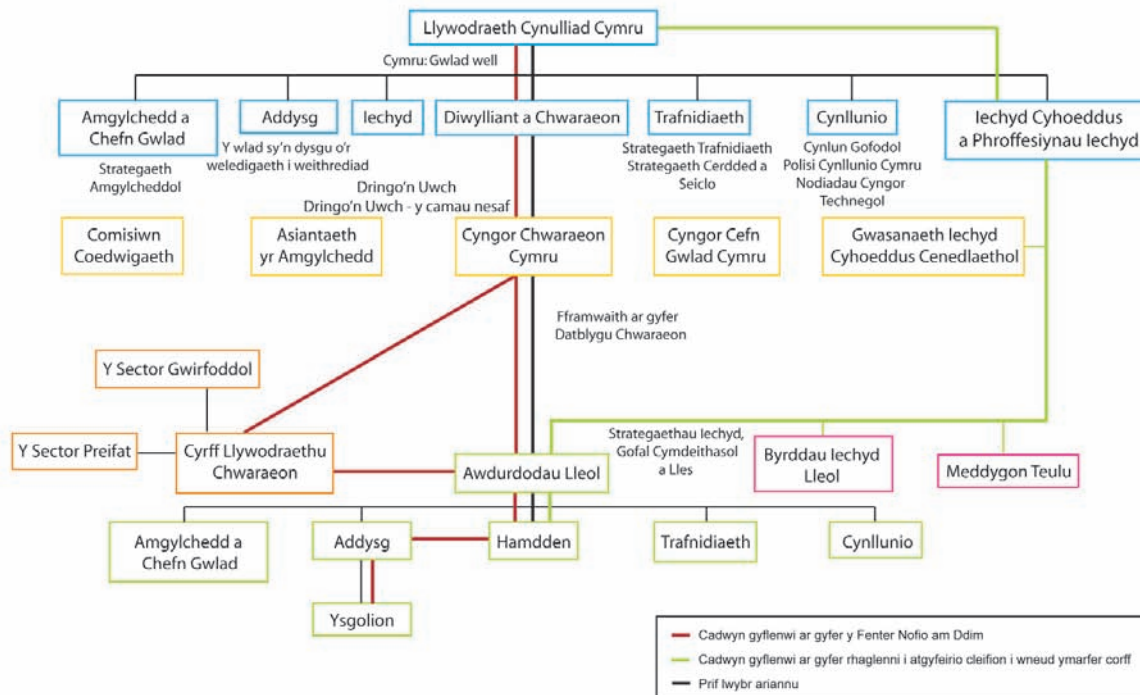
Mae 'cadwyn gyflenwi' yn cyfeirio at y rhwydweithiau cymhleth o sefydliadau, yn cynnwys llywodraeth ganolog a llywodraeth leol, Cyrff Cyhoeddus a Noddir gan Llywodraeth y Cynulliad a sefydliadau o'r sectorau preifat a gwirfoddol y mae angen iddynt gydweithio i gyflawni neu sicrhau gwell canlyniad sector cyhoeddus neu darged Llywodraeth y Cynulliad.

Atodiad 3. Yr ymyriadau y ceir crynodeb ohonynt yw'r rhai a gynlluniwyd yn uniongyrchol i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ledled Cymru, megis Campau'r Ddraig, 5x60, a Nofio am Ddim (gweler **Atodiad 3**), ac maent wedi'u gweithredu ar lefel leol. Nid yw'n cynnwys nifer fawr o ymyriadau penodol a gydlynir ac yr ariennir yn lleol.

Mae'r gadwyn gyflenwi ar gyfer darparu gwasanaethau sydd â'r nod o gynyddu gweithgarwch corfforol yn gymhleth

1.19 Mae cymhlethdod a natur drawsbynciol hyrwyddo cynyddu gweithgarwch corfforol a darparu ar ei gyfer yn galw am ymrwymiad gan nifer o sefydliadau. Mae hyn yn cynnwys y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol, ac ar lefel genedlaethol, rhanbarthol a lleol. Adlewyrchir hyn yn nifer y polisïau, strategaethau, cynlluniau gweithredu, cynlluniau ac ymyriadau sy'n bodoli neu sydd ar y gweill (ystyrir perthynas y gweithgareddau hyn â strategaeth Dringo'n Uwch Llywodraeth y Cynulliad yn Rhan Dau). Er eu bod yn angenrheidiol, mae nifer y sefydliadau sy'n ymwneud â darparu

Ffigur 6: Y gadwyn gyflenwi ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol yng Nghymru



Ffynhonnell: Swyddfa Archwilio Cymru

Ffigur 7: Cyfrifoldebau yn adrannau Llywodraeth y Cynulliad ac awdurdodau lleol ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol

Maes polisi	Cyfrifoldeb Llywodraeth y Cynulliad	Cyfrifoldeb awdurdod lleol
Diwylliant (chwaraeon a hamdden)	Polisi datblygu chwaraeon a gweithgarwch corfforol	Datblygu chwaraeon a rheoli cyfleusterau hamdden
Addysg	Datblygu cwricwlwm addysg gorfforol; rheoli'r rhaglen Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion; datblygu polisi plant gan gynnwys chwarae	Gwersi addysg gorfforol, cyfleusterau ysgol a gweithgareddau allgyrsiol
Yr Amgylchedd a Chefn Gwlad	Datblygu polisi amgylcheddol a chyhoeddi strategaeth Amgylcheddol	Cynnal yr amgylchedd lleol
Iechyd a gwasanaethau cymdeithasol	Datblygu polisi iechyd gan gynnwys hybu iechyd y cyhoedd a'i wella	Yn aml cynhelir gweithgareddau hybu iechyd mewn partneriaeth â byrddau iechyd lleol a'r sector gwirfoddol. Gall gwasanaethau cymdeithasol hyrwyddo gweithgarwch corfforol gyda grŵp cleientiaid.
Cynllunio	Datblygu polisi cynllunio sy'n allweddol i greu amgylchiadau ac amgylcheddau ar gyfer ymgymryd â gweithgarwch corfforol	Datblygu Cynlluniau Datblygu Lleol a phenderfyniadau cynllunio
Trafnidiaeth	Datblygu polisi trafndiaeth gan gynnwys cerdded a beicio	Cynlluniau trafndiaeth lleol; datblygu llwybrau beicio a llwybrau cerdded

Ffynhonnell: Swyddfa Archwilio Cymru

cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol yn cynyddu'r risg o fod yn aneffeithlon ac aneffeithiol os na cheir llawer o gydlynw. Dengys **Ffigur 6** nifer y sefydliadau sy'n ymwneud â'r broses, a chymhlethdod y gadwyn gyflenwi ar gyfer dau gynllun gweithgarwch corfforol, Nofio am Ddim ac Atgyfeirio Pobl i wneud Ymarfer Corff.

- 1.20** O fewn Llywodraeth y Cynulliad, mae gan nifer o adrannau ran i'w chwarae mewn cynyddu gweithgarwch corfforol. Mae rhai o'r rhain yn alinio'n naturiol gydag adrannau mewn awdurdodau lleol, lle y datblygir a gweithredir polisi yn lleol - gweler **Ffigur 7**. Arweiniwyd y broses o ddatblygu'r strategaeth Dringo'n Uwch gan Uned Polisi Chwaraeon

Llywodraeth Cynulliad Cymru, sy'n rhan o'r Adran Llywodraeth Leol a Diwylliant. Oherwydd y cysylltiadau cryf ag iechyd, mae gan Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol Llywodraeth Cynulliad Cymru, a'r Adran Iechyd y Cyhoedd a'r Proffesiynau Iechyd (Swyddfa'r Prif Swyddog Meddygol gynt), ran bwysig i'w chwarae hefyd o ran datblygu a gweithredu polisi ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol. Mae gan adrannau eraill Llywodraeth Cynulliad Cymru ac asiantaethau megis y Comisiwn Coedwigaeth gyfrifoldebau sy'n ymwneud yn bennaf â darparu amgylcheddau cynaliadwy lle y gellir cynnal chwaraeon a gweithgarwch corfforol.



Ffigur 8: Rolau cyrff cyhoeddus cenedlaethol eraill ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol

Corff	Rôl
Cyngor Chwaraeon Cymru	Y sefydliad arweiniol yng Nghymru gyda chyfrifoldeb am ddatblygu a hyrwyddo chwaraeon a hamdden, ac am ddsbarthu arian y loteri i chwaraeon yng Nghymru. Y Cyngor Chwaraeon yw arbenigwr Llywodraeth y Cynulliad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ac yn "asiant darparu ymgynghorol" gan hyrwyddo mwy o weithgarwch corfforol ledled Cymru.
Y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol	Mae'r Gwasanaeth yn dwyn ynghyd adnoddau iechyd cyhoeddus y pum hen awdurdod iechyd yng Nghymru. Mae Fframwaith Gweithredu ar gyfer Gweithgarwch Corfforol y Gwasanaeth yn cynnwys nodi manylion y gwaith i'w gyflawni gan staff y Gwasanaeth mewn timau iechyd cyhoeddus lleol o ran gweithgarwch corfforol ac argymhell gweithgareddau i'w cyflawni gan bartneriaid. Mae gan y Gwasanaeth ran i'w chwarae mewn datblygu, cefnogi a hybu tystiolaeth o effeithiolrwydd ymyriadau gweithgarwch corfforol.
Cyngor Cefn Gwlad Cymru	Ymgynghorydd statudol Llywodraeth y Cynulliad ar gynnal harddwch naturiol, bywyd gwyllt a'r cyfle i fwynhau'r awyr agored yng Nghymru a'i dyfroedd mewndirol. Mae Cyngor Cefn Gwlad Cymru yn hyrwyddo mynediad i gefn gwlad tra'n cynnal cefn gwlad; mae ei Gynllun Corfforaethol ar gyfer 2005-08 yn gwneud ymrwymiad i fod yn gydnaws â Dringo'n Uwch a gwneud cyfraniad i'r agenda iechyd trwy "fynediad gwell i gefn gwlad a'r arfordir ar gyfer ei holl bobl ac ymwelwyr, gan roi mwynhad a lles."
Comisiwn Coedwigaeth Cymru	Mae Comisiwn Coedwigaeth Cymru yn gweithredu fel Adran Coedwigaeth Llywodraeth y Cynulliad ac yn uniongyrchol fel stiwardiaid y 38 y cant o goetir Cymru sy'n eiddo i Lywodraeth y Cynulliad, sef ffactor allweddol ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol.
Asiantaeth yr Amgylchedd Cymru	Y corff cyhoeddus arweiniol ar gyfer gwarchod a gwella'r amgylchedd, mae gan Asiantaeth yr Amgylchedd ddyletswydd statudol i hyrwyddo chwaraeon a hamdden dŵr ar neu yn agos i ddyfroedd mewndirol a dyfroedd arfordirol. Mae ystod gweithgareddau'r Asiantaeth (sy'n cynnwys rheoli perygl llifogydd, adnoddau dŵr ac ansawdd dŵr, pysgodfeydd, cadwraeth, ansawdd aer, gwastraff, hamdden a mordwyo) hefyd yn effeithio ar allu pobl i ddefnyddio'r amgylchedd naturiol ar gyfer gweithgarwch corfforol.

Ffynhonnell: Cyngor Chwaraeon Cymru; Dringo'n Uwch - y camau nesaf, Llywodraeth Cynulliad Cymru; Cynllun Corfforaethol 2004-08 Cyngor Cefn Gwlad Cymru; Fframwaith Gweithredu ar gyfer Gweithgarwch Corfforol (Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol), 2005

1.21 Mae gan lywodraeth leol ran allweddol i'w chwarae mewn cynyddu gweithgarwch corfforol, ac fe'i cydnabyddir yn Dringo'n Uwch fel "partner allweddol i Lywodraeth Cynulliad Cymru wrth ddarparu'r strategaeth hon". Er nad oes gofyniad ar awdurdodau lleol i ddarparu gwasanaethau chwaraeon a hamdden, rhoddodd Deddfau Llywodraeth

Leol 1972 a 1976 bwerau disgrisiwn i awdurdodau ddarparu cyfleusterau a gweithgarwch chwaraeon a hamdden, a rhoi cymorth ariannol i sefydliadau gwirfoddol i wneud darpariaethau o'r fath. O ganlyniad, mae awdurdodau lleol yn un o brif ddarparwyr cyfleusterau, gwasanaethau a chyfluoedd datblygu chwaraeon a hamdden, mewn

cydnabyddiaeth o'r cyfraniad y gall y gwasanaethau hyn ei wneud at wella iechyd, cynhwysiant cymdeithasol, adfywio economaidd a lleihau troseddau.

- 1.22** Nid yw rôl Byrddau Iechyd Lleol o ran cynyddu gweithgarwch corfforol wedi'i diffinio mor glir. Mae'r rhan fwyaf o'u gweithgarwch yn canolbwyntio ar gynlluniau ataliol ac ymyriadau, a anelwyd at leihau'r risg o afiechydon sy'n gysylltiedig ag anweithgarwch corfforol, megis clefyd coronaidd y galon. Rhoddir cymorth ac arweiniad i weithgareddau Byrddau Iechyd Lleol sy'n ymwneud â hyrwyddo gweithgarwch corfforol trwy'r Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol i Gymru, sef y sefydliad sydd wedi dwyn ynghyd holl adnoddau iechyd cyhoeddus y pum hen awdurdod iechyd yng Nghymru. Nododd y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol ei rolau a'i gyfrifoldebau yn ei ddogfen Fframwaith Gweithredu ar gyfer Gweithgarwch Corfforol. Mae'r Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol a'r Byrddau Iechyd Lleol yn cefnogi gweithgareddau megis llunio strategaethau, cynlluniau gweithredu a

rhwydweithiau ar gyfer gweithgarwch corfforol; maent hefyd yn gallu ychwanegu eu harbenigedd ym maes iechyd i gefnogi a gwerthuso ymyriadau. Un maes allweddol o waith yw'r broses o ddatblygu Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles ar y cyd ag awdurdodau lleol. Mae'r strategaethau hyn yn nodi sut y caiff iechyd a lles eu gwella ym mhob ardal leol trwy asesu anghenion a blaenoriaethu materion, a chânt eu harchwilio yn Rhan Dau o'r adroddiad.

- 1.23** Yn ogystal â llywodraeth genedlaethol a lleol, ceir rolau pwysig i gyrrff cyhoeddus cenedlaethol eraill mewn cynyddu gweithgarwch corfforol, y ceir crynodeb ohonynt yn **Ffigur 8**. Y Cyngor Chwaraeon yw'r brif asiantaeth ar gyfer gweithredu polisi Llywodraeth y Cynulliad ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghymru. Caiff gwaith Cyrff Cyhoeddus eraill a Noddir gan Lywodraeth y Cynulliad, megis Cyngor Cefn Gwlad Cymru ac Asiantaeth yr Amgylchedd, effaith anuniongyrchol ar gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol drwy hyrwyddo cyfranogaeth mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol drwy ddefnyddio'r amgylchedd naturiol.

Astudiaeth achos 1: Mae'r sector preifat yn gwneud cyfraniadau amrywiol at gynyddu gweithgarwch corfforol a chyflawni targedau Dringo'n Uwch

Canolfan Ffitrwydd JJB - Merthyr

Mae JJB Sports yn un o'r manwerthwyr chwaraeon a hamdden mwyaf yn y DU. Yn y blynyddoedd diwethaf mae wedi ehangu ei wasanaethau i gynnwys cadwyn o glybiau ffitrwydd, y mae'r rhan fwyaf ohonynt yn agos i'w siopau. Ceir un cyfleuster o'r fath ar Barc Manwerthu Cyfarthfa, Merthyr. Er ei fod yn un o ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru, mae ganddo dros 4,500 o aelodau, y gwnaeth 2,600 ohonynt gais i ymuno cyn i'r cyfleuster gael ei agor. Mae'r ganolfan yn darparu'r cyfleusterau diweddaraf, ac yn codi tâl o £36 y mis am aelodaeth lawn, dim ond £4 yn fwy na chanolfan hamdden yr awdurdod lleol yn Rhyd-y-Car. Yn dilyn hynny, penodwyd y rheolwr yn Is-gadeirydd fforwm Byw'n Egnïol Merthyr yn darparu cynrhychiolaeth bwysig y sector preifat ar y grŵp.

Sainsbury's - Active Kids

Bu cynllun Active Kids Sainsbury's yn gweithredu am dair blynedd bellach, ac mae eisoes wedi darparu gwerth £34 miliwn o offer chwaraeon a sesiynau hyfforddi i dros 26,000 o ysgolion ledled y DU. Rhaid i ysgolion gofrestru i gymryd rhan yn y cynllun. O dan y cynllun, mae siopwyr yn derbyn taleb am bob £10 a gaiff ei wario mewn siopau neu ar-lein, a thalebau bonws ar ffrwythau a llysiau ffres a chynnyrch sy'n cynnwys symbol yr afal iach. Rhoddir y talebau i ysgolion, grwpiau Sgwtiaid neu Geidiaid, sy'n gallu eu cyfnewid am bob math o offer chwaraeon, gwisg chwaraeon a sesiynau hyfforddi, yn ogystal ag offer coginio i annog bwyta'n iach o fewn ysgolion.



1.24 Fel yn y rhan fwyaf o feysydd polisi, mae gan sefydliadau cymunedol, gwirfoddol ac elusennol rhan bwysig i'w chwarae yn y gwaith o lunio a gweithredu polisi, a gallant fod mewn sefyllfa dda i wneud gwahaniaeth oherwydd eu cysylltiadau cymunedol a'u gwybodaeth arbenigol. Mae nifer o sefydliadau yn y sector gwirfoddol yn ymwneud â chynlluniau ac ymyriadau ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol. Er enghraifft, mae Age Concern yn ymwneud â'r cynlluniau Cerdded Llwybr Iechyd ym Mhowys a Cheredigion. Mae cyrff llywodraethu chwaraeon a hamdden gorfforol hefyd yn ymwneud â'r cynlluniau, megis Cymdeithas Badminton Cymru, sydd, yn ogystal â'i phrif rôl o hyrwyddo a chyflawni perfformiad a rhagoriaeth, hefyd yn rhoi cymorth i glybiau a chymdeithasau lleol, ac yn gwneud cyfraniad sylweddol i roi cyfleoedd i gynyddu gweithgarwch corfforol. Gall clybiau, sy'n cael eu rhedeg gan wirfoddolwyr yn bennaf, roi cyfleoedd hamdden neu gystadleuol i gynyddu gweithgarwch corfforol ar draws pob oedran a rhyw, gan hefyd roi'r cyfle ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol. O ran y sector cyhoeddus, mae'n cyfrannu at gynyddu gweithgarwch corfforol trwy ddarparu cyfleusterau nad ydynt yn derbyn cymhorthdal a noddi timau, digwyddiadau a chynlluniau (**Astudiaeth achos 1**).



Y prif nod wrth gynyddu gweithgarwch corfforol yng Nghymru yw gwella iechyd, ond drwy wasanaethau chwaraeon a hamdden y caiff y broses o ddarparu'r strategaeth Dringo'n Uwch ei rheoli a'i chyflawni yn bennaf

1.25 Mae Dringo'n Uwch yn nodi'n glir mai'r prif reswm am geisio cynyddu gweithgarwch corfforol yw'r buddiannau iechyd posibl. Fodd bynnag, yng Nghymru caiff yr agenda ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol ei lywio ar lefel genedlaethol gan yr Uned Polisi Chwaraeon, sy'n rhan o'r Adran dros Lywodraeth Leol a Ddiwylliant yn Llywodraeth Cynulliad Cymru. Ochr yn ochr â hyn, mae'r Adran Gwella Iechyd yn cymryd cyfrifoldeb am rai agweddau ar weithgarwch corfforol yn cynnwys y Cynllun Gweithredu Bwyd a Ffitrwydd, y Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach, y Cynllun Gweithredu Hybu Iechyd Meddwl a'r safon iechyd gorfforaethol.

Astudiaeth Achos 2: Mae'r Alban wedi mynd ati mewn ffordd integredig i wella gweithgarwch corfforol o dan arweiniad y sector iechyd

Er mwyn cynyddu'r lefelau o weithgarwch corfforol yn yr Alban, cyhoeddodd Gweithrediaeth yr Alban strategaeth, *Let's make Scotland more active*, yn 2003. Fel Dringo'n Uwch, roedd y ddogfen yn cydnabod potensial cyfraniad gweithgarwch corfforol nid yn unig tuag at wella iechyd, ond hefyd fel modd i gyflawni polisiâu cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a chymunedol pwysig.

Roedd Gweithrediaeth yr Alban yn cydnabod nad oedd yr un adran, sefydliad nac asiantaeth gyda dyletswydd glir am weithredu'r Strategaeth, a bod gweithgarwch corfforol wedi bod yn 'gyfrifoldeb pawb a neb' a bod angen datblygu fframwaith ar gyfer cydlynu gwaith ar fyrder ar lefel genedlaethol a lleol fel ei gilydd. Er mwyn ymdrin â'r diffyg cydlynu, argymhellodd y Strategaeth y dylid creu swydd barhaol cydlynedd gweithgarwch corfforol cenedlaethol, a sefydlu grŵp cenedlaethol i gydlynu gweithgarwch corfforol gydag aelodau o nifer o adrannau ac asiantaethau cenedlaethol. Dylai'r grŵp hefyd gynnwys uwch gynrychiolwyr sy'n gallu gwneud penderfyniadau ynglŷn â sut y defnyddir adnoddau a sut y gweithredir y Strategaeth.

Bu'r Cydlynedd Gweithgarwch Corfforol Cenedlaethol yn ei swydd am y pedair blynedd ddiwethaf, ac mae wedi ei leoli yn Adran Iechyd Gweithrediaeth yr Alban. Nod y swydd yw cydlynu gweithgarwch ar draws adrannau a sicrhau bod gweithgarwch corfforol yn ystyriaeth berthnasol ym mhob maes polisi perthnasol. Mae rôl y Cydlynedd hefyd yn cynnwys nodi sut y gall y Weithrediaeth gefnogi a chydweithio â'r holl asiantaethau, grwpiau a sefydliadau sy'n helpu i gynyddu lefelau gweithgarwch. Ategir y broses o weithredu'r strategaeth gweithgarwch corfforol yn ogystal gan yr Asiantaeth Gwella Iechyd Cenedlaethol. Mae'r Asiantaeth yn cynnwys nifer o swyddi sy'n ymwneud yn benodol â gweithgarwch corfforol yn cynnwys Cynghorydd Iechyd Cyhoeddus (sy'n gyfrifol am werthuso a chyflwyno tystiolaeth), Rheolwr Rhaglenni (sy'n gyfrifol am ddatblygu ac arwain rhaglenni sy'n ymwneud â gweithgarwch corfforol), Cydlynedd y Gynghrair Gweithgarwch Corfforol (sef menter newydd a gynlluniwyd i annog rhannu arfer da a thystiolaeth), Cynghorydd Dysgu a Datblygu (sy'n gyfrifol am weithredu Cynllun Datblygu'r Gweithlu Gweithgarwch Corfforol Cenedlaethol; sef y cyntaf o'i fath yn y byd) a Swyddog Datblygu Cenedlaethol sydd wedi'i leoli o fewn Uned Hyrwyddo Ysgolion Adran Iechyd yr Alban. Mae'r Cydlynedd hefyd yn cefnogi gwaith y Cyngor Gweithgarwch Corfforol Cenedlaethol. Sefydlwyd y Cyngor i:

- gynnig cyngor i'r Weithrediaeth ar weithredu'r Strategaeth Gweithgarwch Corfforol Genedlaethol (2003);
- fod yn fforwm ar gyfer datblygu syniadau newydd;
- cael cylch gwaith i'r Alban gyfan i gasglu, dadansoddi a rhoi cyngor;
- cynnal neu gomisiynu (trwy'r Ysgrifenyddiaeth) gwaith ar bynciau sydd o broyder neu berthnasedd arbennig i'r Alban;
- cynghori ar anghenion o ran gwybodaeth ac ymchwil;
- cynghori ar ystod eang o bolisiau a fydd yn lleihau effaith anweithgarwch corfforol ar iechyd.

Sefydlwyd y Cyngor am gyfnod o ddwy flynedd i ddechrau. Mae'r cyfnod hwn ar ben bellach, ac fel y cyfryw mae cylch gwaith y Cyngor yn cael ei adolygu ar hyn o bryd.

Yn ystod y gwaith o ddatblygu Dringo'n Uwch, secondiwyd swyddog o'r Adran Gwella Iechyd Cyhoeddus i'r Uned Polisi Chwaraeon, gyda'r prif nod o hwyluso cydweithio rhwng yr adrannau a datblygu'r cynllun gweithredu. Fodd bynnag, oherwydd oedi wrth ddatblygu Dringo'n Uwch - y camau nesaf swyddogion o'r Uned Polisi Chwaraeon yn unig a oedd yn gyfrifol am ddatblygu'r ddogfen. Roedd cyswllt rhwng y ddwy uned, ond nid yw'r gweithgor a sefydlwyd i oruchwylio datblygiad Dringo'n Uwch wedi cyfarfod ers mis Tachwedd 2004.

1.26 Yn yr un modd, ar lefel leol, cyfyngir ymdrechion i gynyddu gweithgarwch corfforol i wasanaethau chwaraeon a hamdden yn bennaf. Y risg yw y gall cysylltu gweithgarwch corfforol mor agos â chwaraeon fel hyn atal pobl nad oes ganddynt ddiddordeb mewn chwaraeon rhag cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Gall hefyd fethu ennyn y gefnogaeth a'r buddsoddiad angenrheidiol gan asiantaethau a sefydliadau eraill sydd â rhan bwysig i'w chwarae o ran cynyddu gweithgarwch corfforol yng Nghymru, megis



byrddau iechyd lleol, ac adrannau penodol o Lywodraeth Cynulliad Cymru ac awdurdodau lleol.

- 1.27** Dywed Sefydliad Iechyd y Byd yn ei adroddiad Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health¹³ fod gan weinyddiaethau iechyd gyfrifoldeb hanfodol am gydlynu a hwyluso cyfraniadau gweinyddiaethau ac asiantaethau llywodraethol eraill. Mae hefyd yn datgan y dylai gweinyddiaethau iechyd gymryd yr awenau wrth ffurfio partneriaethau gydag asiantaethau allweddol, a rhanddeiliaid cyhoeddus a phreifat er mwyn llunio agenda gyffredin a chynllun gwaith ar y cyd gyda'r nod o hyrwyddo gweithgarwch corfforol.
- 1.28** Mae'r Ffindir a Chanada yn ddwy wlad sydd â hanes da o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol. Y Weinyddiaeth Iechyd sy'n arwain y gwaith yn y Ffindir, ac Uned Gweithgarwch Corfforol yr Asiantaeth Iechyd Cyhoeddus sy'n arwain y gwaith yng Nghanada, a hynny mewn cydweithrediad â sectorau eraill yn y naill wlad a'r llall. Yn y Deyrnas Unedig, mae'r Alban yn enghraifft lle mae'r sector iechyd yn arwain o ran gweithgarwch corfforol - gweler **Astudiaeth Achos 2**. Er ei bod yn rhy gynnar i asesu a yw'r hyn a wnaed yn yr Alban wedi bod yn llwyddiannus, mae'n dangos llwybr gwahanol i fynd i'r afael â'r mater.

¹³ 57fed Cynulliad Iechyd y Byd Sefydliad Iechyd y Byd

Rhan 2 - Nid yw strategaethau na chymau gweithredu llawer o sefydliadau wedi'u cydgysylltu'n ddigonol i fanteisio i'r eithaf ar eu heffaith ar gynyddu gweithgarwch corfforol ledled Cymru

Nid yw strategaethau na chynlluniau gweithredu Llywodraeth Cynulliad Cymru a'r cyrff a noddir ganddi yn ddigon cydnaws â'i gilydd, na chyda Dringo'n Uwch

Llywodraeth Cynulliad Cymru a'r cyrff cyhoeddus a noddir ganddi

2.1 Mae Dringo'n Uwch wrth wraidd nod Llywodraeth y Cynulliad o gynyddu gweithgarwch corfforol, sef ei strategaeth ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol (paragraff 1.12 ac **Atodiad 2**). Fel mater trawsbynciol, lle mae gan nifer o feysydd polisi ran bwysig i'w chwarae, mae'n hanfodol bod holl strategaethau perthnasol Llywodraeth y Cynulliad, a strategaethau'r cyrff a ariennir gan Llywodraeth y Cynulliad, yn gydnaws â Dringo'n Uwch. Er enghraifft, mae prif darged Dringo'n Uwch, sef cyrraedd y safonau gorau ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn yr ugain mlynedd nesaf, yn galw am gyfraniadau gan adrannau sy'n gyfrifol am iechyd, chwaraeon, trafndiaeth, yr amgylchedd, cynllunio ac addysg.

2.2 Adolygwyd nifer o bolisiau a strategaethau Llywodraeth Cynulliad Cymru a Chyrff Cyhoeddus a Ariennir gan Lywodraeth y Cynulliad sy'n berthnasol i gyflawni targedau Dringo'n Uwch. Mae **Ffigur 9** yn crynhoi ein dadansoddiad o'r graddau y mae'r polisiau a'r strategaethau hyn yn ymwneud â Dringo'n



Uwch, a'r graddau y mae Dringo'n Uwch yn ystyried meysydd polisi eraill. Er y gwnaed rhywfaint o gynnydd gan nifer o gyrff o ran cysoni eu strategaethau, gwelwyd nifer o ddiffygion hefyd.

2.3 Er bod gweithgarwch corfforol yn uchel ar yr agenda polisi chwaraeon a hamdden, mae angen atgyfnerthu'r cysylltiadau â meysydd polisi eraill, ac mae angen cydnabyddiaeth ehangach o'r cyfraniad y gall trafndiaeth, cynllunio, chwarae, yr amgylchedd a chefn gwlad ei wneud i gyflawni targedau Dringo'n Uwch gan y sawl sy'n datblygu a gweithredu polisiau perthnasol. Er enghraifft, ystyrir chwarae yn elfen bwysig o ran cynyddu gweithgarwch corfforol ymysg plant; ac mae Dringo'n Uwch yn datgan y dylid annog chwarae fel rhan hanfodol o ddatblygiad iach ac fel sail ar gyfer llythrennedd corfforol¹⁴. Fodd bynnag, nid yw Cynllun Gweithredu Polisi Chwarae Llywodraeth Cynulliad Cymru,

¹⁴ Mae llythrennedd corfforol yn derm a ddefnyddir i awgrymu cymhwysedd yn yr holl sgiliau symud sylfaenol sy'n sail i ddysgu a datblygu sgiliau chwaraeon a bywyd mwy penodol



Ffigur 9: Ystyriaeth Dringo'n Uwch a Dringo'n Uwch - y camau nesaf o feysydd polisi eraill sy'n effeithio ar gynyddu gweithgarwch corfforol

Maes polisi	Polisi neu ddogfen maes polisi arall sy'n son am weithgarwch corfforol, Dringo'n Uwch a'i dargedau	Dringo'n Uwch	Dringo'n Uwch - y camau nesaf
Addysg	<i>Y Wlad sy'n Dysgu: Gweledigaeth ar Waith</i> - dim son am <i>Dringo'n Uwch</i> , ond cyfeiriad at <i>Weithgor Bwyd a Ffitrwydd Llywodraeth y Cynulliad a Chynllun Rhwydwaith Cymru o Ysgolion Iach</i> .	Targedau <i>Dringo'n Uwch</i> i'w cyflawni drwy sicrhau, yn ystod datblygiad personol, bod dysgu llythrennedd corfforol yr un mor bwysig â datblygu sgiliau llythrennedd a rhifedd. Ni ellir gorbwysleisio'r rhan sydd gan ysgolion i'w chwarae mewn chwaraeon cwricwlaidd ac allgyrsiol a gweithgarwch corfforol.	Gweithredu'r rhaglen Chwaraeon Ysgolion Uwchradd a Champau'r Ddraig.
Yr Amgylchedd a Chefn Gwlad	<i>Strategaeth yr Amgylchedd</i> - gwnaed cysylltiadau â thargedau perthnasol <i>Dringo'n Uwch</i> megis defnyddio'r amgylchedd naturiol ar gyfer gweithgareddau awyr agored.	Targedau <i>Dringo'n Uwch</i> i'w cyflawni drwy gynyddu cyfranogaeth mewn ffyrdd cynaliadwy sy'n sicrhau bod amgylchedd naturiol o safon yn cael ei gynnal a'i wella.	Cynhelir gwaith pellach trwy asiantaethau awyr agored arbenigol i sicrhau bod eu cynlluniau gweithredu yn cefnogi targedau <i>Dringo'n Uwch</i> .
Iechyd	<i>Mae'r Cynllun Gweithredu Bwyd a Ffitrwydd</i> - yn son am <i>Dringo'n Uwch</i> , ond ni chyfeirir at sut y mae'r camau gweithredu yn cyfrannu at ei dargedau. <i>Dylid darllen y Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach</i> - ar y cyd â dogfennau cyflenwol eraill a anelwyd at y boblogaeth gyfan" yn cynnwys <i>Dringo'n Uwch</i> . Ni chyfeirir at dargedau <i>Dringo'n Uwch</i> .	<i>"Hanfod y strategaeth hon yw gwneud y gorau o'r cyfraniad y mae chwaraeon, hamdden egniol a gweithgarwch corfforol yn gallu ei wneud i les pobl Cymru, yn ei holl agweddau"</i> . Mae gwella iechyd a lles yn ganolog i'r strategaeth.	Mae gan y gwasanaethau a'r rhwydweithiau iechyd gyfraniad pwysig i'w wneud fel y sector arweiniol ar gyfer gweithio gyda'r bobl hynny sy'n wynebu'r risg fwyaf o iechyd gwael a'u cyrraedd a hyrwyddo neges gadarnhaol gweithgarwch corfforol iddynt.
Cynllunio	<i>Cynhyrchwyd Cynllun Gofodol Cymru, Polisi Cynllunio Cymru a Nodyn Cyngor Technegol (TAN) 16</i> cyn i <i>Dringo'n Uwch</i> gael ei gyhoeddi. Caiff TAN 16 ei ddiweddarau i ddarparu canllawiau newydd sy'n rhoi mwy o sylw i fannau agored chwaraeon a hamdden a chreu gwell amgylcheddau byw.	Targedau <i>Dringo'n Uwch</i> i'w cyflawni drwy sicrhau prosesau cynllunio a pholisiau trafndiaeth sy'n ategu'r strategaeth hon	Dylai canlyniadau camau gweithredu cynllunio ganolbwyntio ar annog cynnydd yn lefelau gweithgarwch corfforol trwy ddatblygu adnoddau a datblygiadau mwy priodol sydd wedi'u lleoli yn y gymuned leol gyda gwell mynediad. Dylai datblygiadau annog gweithgarwch corfforol.
Chwarae	Cyhoeddwyd y Polisi Chwarae cyn <i>Dringo'n Uwch</i> . <i>Cynllun Gweithredu'r Polisi Chwarae</i> -cyhoeddwyd flwyddyn ar ôl <i>Dringo'n Uwch</i> ond nid yw'n cyfeirio ati.	Targedau <i>Dringo'n Uwch</i> i'w cyflawni drwy annog chwarae fel rhan hanfodol o ddatblygiad iach ac fel sail ar gyfer llythrennedd corfforol.	Mae Cynllun Gweithredu'r Polisi Chwarae yn cefnogi'r achos a ategwyd gan dystiolaeth bod angen cyfleoedd rheolaidd ar blant i chwarae yn yr awyr agored i ymgymryd â lefelau iach o weithgarwch corfforol.
Trafnidiaeth	Cyhoeddwyd y <i>Strategaeth Cerdded a Beicio</i> cyn <i>Dringo'n Uwch</i> . Nid oedd son am <i>Dringo'n Uwch</i> yn <i>Cysylltu Cymru</i> a gyhoeddwyd yn 2006	Targedau <i>Dringo'n Uwch</i> i'w cyflawni drwy annog integreiddio cerdded a beicio â bywyd bob dydd, fel dull trafndiaeth ac fel hamdden egniol.	Adeiladu ar strategaeth Cerdded a Beicio Llywodraeth y Cynulliad, cefnogi cynlluniau megis llwybrau diogel i ysgolion a chefnogi'r agenda trafndiaeth gynaliadwy ac annog pobl i ddewis opsiynau trafndiaeth amgen.

Ffynhonnell: Swyddfa Archwilio Cymru a Llywodraeth Cynulliad Cymru

a gyhoeddwyd ym mis Chwefror 2006, yn cyfeirio o gwbl at Dringo'n Uwch na chyfraniad posibl chwarae. Yn yr un modd, gall polisi trafndiaeth gyfrannu at annog cerdded (sef y math o weithgarwch corfforol mwyaf poblogaidd yng Nghymru¹⁵) a beicio. Nid yw dogfen ymgynghori strategaeth drafndiaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru, Cysylltu Cymru, a gyhoeddwyd ym mis Gorffennaf 2006, yn cyfeirio'n benodol at Dringo'n Uwch, er yr amlinellir y cyfraniad y gall polisi trafndiaeth ei wneud i gyflawni targedau Dringo'n Uwch yn un o'r 15 o'r canlyniadau a ddymunir o'r polisi trafndiaeth, "Annog Ffyrdd o Fyw Iach". Dywedodd Llywodraeth Cynulliad Cymru wrthym fod swyddogion o'r adrannau chwaraeon ac iechyd wedi cyfrannu at y gwaith o ddatblygu strategaeth cerdded a beicio i Gymru. Mae'n debyg y caiff hon ei chyhoeddi ar ôl y strategaeth drafndiaeth newydd a bydd yn cyfeirio at dargedau Dringo'n Uwch.

2.4 Nid yw Dringo'n Uwch ei hun ond yn lled-gyfeirio at sut y gall meysydd polisi eraill gyfeirio at gynyddu gweithgarwch corfforol. Fodd bynnag, mae Dringo'n Uwch - y camau nesaf (paragraff 1.13) yn nodi manylion y polisiau a'r cynlluniau o nifer o feysydd ledled y llywodraeth lle y mae mwy yn cael ei wneud i gael mentrau'r dyfodol i ganolbwyntio ar ddatblygu ffyrdd o fyw egniol. Fodd bynnag, nid oes cynlluniau ar hyn o bryd ynglŷn â sut y bydd adrannau'r Cynulliad a chyrrff a ariennir gan y Cynulliad yn cydlynu a chyflwyno adroddiad ar y gweithgareddau amrywiol sy'n gallu cyfrannu at gynyddu gweithgarwch corfforol, ynghyd â phartneriaid lleol. Mae'r diffyg cyfrifoldeb dros reoli'r gadwyn gyflenwi ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol yn peri risg na chyflawni targedau Dringo'n Uwch yn effeithlon nac yn effeithiol. Mae bellach yn bwysig bod Llywodraeth y Cynulliad yn sicrhau ymgysylltiad rhwng yr holl feysydd polisi perthnasol a'r cyrrff

perthnasol a ariennir gan y Cynulliad i weithredu a bwydo canlyniadau'r rhaglen i mewn i werthusiad o Dringo'n Uwch.

Y Cyngor Chwaraeon

2.5 Mae Fframwaith y Cyngor Chwaraeon ar gyfer Datblygu Chwaraeon, a gyhoeddwyd yn 2005, yn ymateb uniongyrchol i Dringo'n Uwch. Yn hytrach na nodi sut y bydd yn ceisio cyflawni pob un o dargedau unigol Dringo'n Uwch, nod y Cyngor Chwaraeon yw cynyddu lefelau cyffredinol cyfranogiad trwy farchnata gweithgarwch corfforol, eiriolaeth dros chwaraeon ac arloesi mewn datblygu rhaglenni. Mae'r ymgais hon, a ategwyd yn ei Gynllun Corfforaethol ar gyfer 2005-2007, yn newid ffocws sylweddol i'r Cyngor Chwaraeon o reoli grantiau i annog a datblygu cyfleoedd ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Mae'r Cyngor Chwaraeon bellach yn canolbwyntio ar gefnogi pobl trwy hyfforddiant a chefnogi sefydliadau drwy ddatblygu a gwerthuso arfer da. Darperir yr 'opsiynau datblygu' hyn trwy gyfres o ymyriadau mewn rhaglenni megis Pobl Ifanc Egnïol a Chymunedau Egnïol (**Blwch 3**).

Blwch 3: Dewislen Ddatblygu Cyngor Chwaraeon Cymru

Mae'r Cyngor Chwaraeon yn llunio dewislen ddatblygu y gall partneriaethau lleol ddewis ymyriadau priodol ohoni, y bydd angen eu gweithredu trwy gytundebau lleol megis Cynlluniau Cymunedol a Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles. Prif amcanion y ddewislen ddatblygu yw:

- targedu pobl ifanc i ddylanwadu ar arferion gydol oes a chyflawni newid diwylliannol
- lleihau nifer yr oedolion sy'n segur yn gorfforol
- cynyddu amllder cyfranogiad oedolion
- targedu meysydd cyfranogaeth isel a chymunedau sy'n segur yn gorfforol

¹⁵ Cyfranogiad Oedolion Cymru a'u Haelodaeth o Glybiau Chwaraeon 2002/2003, Cyngor Chwaraeon Cymru 2005



Astudiaeth achos 3: Undeb Rygbi Cymru - Hyfforddwy'r Cymunedol a Phrosiectau Cynhwysiant Cymdeithasol Rugbywise Penderi

Nod y cynllun hwn oedd cynyddu gweithgarwch corfforol, cyfranogiad cymunedol a hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol ar gyfer plant a phobl ifanc trwy gyfrwng rygbi yn ward Penderi o Abertawe, yr wythfed ardal fwyaf difreintiedig yng Nghymru.

Roedd y rhaglen o weithgareddau yn seiliedig ar y diffyg amrywiaeth mewn chwaraeon yn y ward, a denwyd 4,500 o gyfranogwyr. Heblaw am bêl-droed a chrefftau ymladd, nid oedd cyfleoedd i blant a phobl ifanc lleol i gyfranogi mewn chwaraeon neu weithgarwch corfforol mewn sefyllfa glwb yn eu cymuned eu hunain. Roedd y cynllun Hyfforddwy'r Cymunedol a Rugbywise yn cynnig 52 awr o weithgarwch newydd o fewn cyfleusterau cymuned leol bob wythnos mewn ystod o chwaraeon (athletau, badminton, pêl-fasged, erobeg ddawns, pêl-rwyd, rygbi, nofio a thenis). Roedd y cynllun hefyd yn cynnig cyfleoedd i bobl ifanc ac oedolion i ddilyn amrywiaeth o gyrsiau achrededig mewn chwaraeon a disgyblaethau cysylltiedig, yn cynnwys y cyfle i gael achrediad gan Undeb Rygbi Cymru. Arweiniodd y cynllun at 560 o hyfforddeion a hyfforddwy'r yn ennill cymwysterau.

Roedd cynhwysiant cymdeithasol a datblygu cymunedol yn rhan bwysig o'r cynllun, ffaith a amlygwyd gan gefnogaeth Heddlu De Cymru a Thîm Troseddwy'r Ifanc Abertawe. Mae'r cynllun yn rhoi nifer o enghreifftiau lle mae plant a phobl ifanc gyda phroblemau cymdeithasol wedi cael budd o gyfranogi mewn chwaraeon a gweithgareddau hamdden. Mae data yn awgrymu bod y cynllun wedi cyfrannu at ostyngiad yn y lefel o gamymddwyn ymhlith pobl ifanc a gostyngiad mewn digwyddiadau yn ystod y cyfnod pan oedd y cynllun yn gweithredu.

- 2.6** Er i'r ddogfen gael ei thrafod yng nghyfarfodydd Prif Swyddogion Hamdden, dywedodd nifer o awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu chwaraeon rhyngwladol nad oeddent yn sicr o hyd o rôl y Cyngor Chwaraeon, a byddant wedi croesawu'r cyfle i fod yn rhan o'r broses ymgynghori ffurfiol ar ddogfen Fframwaith ar gyfer Datblygu Chwaraeon y Cyngor Chwaraeon. Roedd y prif feysydd o ansicrwydd yn ymwneud â rolau a chyfrifoldebau, a'r risg o ddyblygu'r gwaith sydd i'w gyflawni gan awdurdodau lleol o ran datblygu partneriaethau, eiriolaeth ac ymyriadau.
- 2.7** Mae gan y Cyngor Chwaraeon dasg bwysig o ran diffinio a chefnogi rolau cyrrff llywodraethu chwaraeon. Oherwydd natur bresennol y system o glybiau chwaraeon, efallai y bydd y sawl nad oes ganddynt y dalent i fod yn chwaraewyr elit yn cael llai o sylw gan hyfforddwy'r. Nid yw'r neges bod rhesymau da eraill am barhau i gymryd rhan mewn chwaraeon, megis iechyd a rhyngweithio cymdeithasol, yn neges sydd wedi'i lledaenu

yn draddodiadol gan gyrrff llywodraethol. Er eu bod yn parhau i feithrin talent, mae'r sefydliadau hyn mewn sefyllfa dda i gyfrannu i'r agenda gweithgarwch corfforol oherwydd eu harbenigedd mewn chwaraeon penodol a'u cysylltiadau â chlybiau. Fodd bynnag, yn ôl Cymdeithas Chwaraeon Cymru, nid oes gan y rhan fwyaf o gyrrff llywodraethu y strwythurau na'r adnoddau ar hyn o bryd i ehangu eu cylch gwaith i hyrwyddo gweithgarwch corfforol er lles/budd iechyd. Fodd bynnag, mae **Astudiaeth Achos 3** yn rhoi enghraifft o gorff llywodraethu mawr yn cefnogi prosiect gydag amcan ehangach na datblygu chwaraeon.

Ar y cyfan, nid yw strategaethau awdurdodau lleol Byrddau Iechyd Lleol wedi'u cysoni â Dringo'n Uwch

2.8 Mae hefyd yn bwysig bod polisiâu a strategaethau cyrff a sefydliadau lleol wedi'u cysoni â Dringo'n Uwch. Fel y dangosir yn Rhan Un, mae gan awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol ran hanfodol o ran datblygu polisi lleol a gwneud ymyriadau. Yn ôl ein dadansoddiad er nad oedd y prif strategaethau a'r cynlluniau ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol wedi'u cysoni â Dringo'n Uwch hyd yma, roedd y rhan fwyaf o gyrff a sefydliadau yn ceisio ymateb iddi.

Awdurdodau lleol

2.9 Mae'r 22 o awdurdodau lleol yng Nghymru yn asiantaethau cyflawni allweddol ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol. Maent yn unig yn darparu gwasanaethau chwaraeon a hamdden rheng-flaen, hwy yw'r awdurdodau cynllunio hefyd, ac maent yn datblygu a gweithredu polisiâu trafndiaeth ac amgylcheddol lleol sy'n gallu effeithio ar gynyddu gweithgarwch corfforol. Yn ôl ein harolwg, mae saith awdurdod lleol wedi datblygu strategaethau gweithgarwch corfforol annibynnol ac mae naw wedi amlinellu sut y maent yn bwriadu gweithredu trwy eu strategaeth hamdden (**Ffigur 10**). Datblygodd un ar ddeg awdurdod lleol eu strategaethau yn benodol i ategu Dringo'n Uwch. Yn y rhan fwyaf o achosion eraill, datblygwyd strategaethau cyn i Dringo'n Uwch gael ei gyhoeddi. Nododd nifer o awdurdodau eu bod yn aros i Lywodraeth Cynulliad Cymru gyhoeddi ei gynllun gweithredu Dringo'n Uwch cyn diweddarau eu strategaethau gweithgarwch corfforol.

Ffigur 10: Ymagweddu strategol tuag at weithgarwch corfforol mewn awdurdodau lleol Cymru

	Nifer yr awdurdodau
Rhan o'r strategaeth hamdden	9
Strategaeth annibynnol	7
Rhan o strategaeth arall*	4
Dim	2

*ee diwylliant; iechyd ac ati

Ffynhonnell: Swyddfa Archwilio Cymru

2.10 Canfuwyd bod y strategaethau annibynnol yn fwy llwyddiannus yn gyffredinol o ran adlewyrchu natur drawsbynciol gweithgarwch corfforol, gyda chysylltiadau clir â strategaethau eraill a dealltwriaeth o'r ffordd y mae gweithgarwch corfforol yn cefnogi amcanion ehangach. O ran yr awdurdodau hynny a gynhyrchodd strategaethau annibynnol, gwnaethant hynny drwy ymgynghori â nifer o adrannau llywodraeth leol eraill, megis addysg, cynllunio a thrafnidiaeth; a thrwy wneud cysylltiadau â gweithgarwch arall cysylltiedig, megis maeth. Fodd bynnag, ar draws pob awdurdod, prin iawn oedd ymgynghori o'r math hwn - gweler **Ffigur 11**; dim ond pedwar awdurdod lleol a nododd eu bod wedi ymgynghori â'r holl adrannau a enwyd.

2.11 Mae Strategaethau Cymunedol awdurdodau lleol yn ddogfennau pwysig sy'n rhoi gweledigaeth o'r ffordd y bydd yr awdurdod lleol a'i bartneriaid yn datblygu'r gymuned yn y 10 i 15 mlynedd nesaf. Cyhoeddwyd y rhan fwyaf o'r strategaethau cyn Dringo'n Uwch, gyda dim ond pedair, sef Blaenau Gwent (**Astudiaeth Achos 4**), Ceredigion, Casnewydd



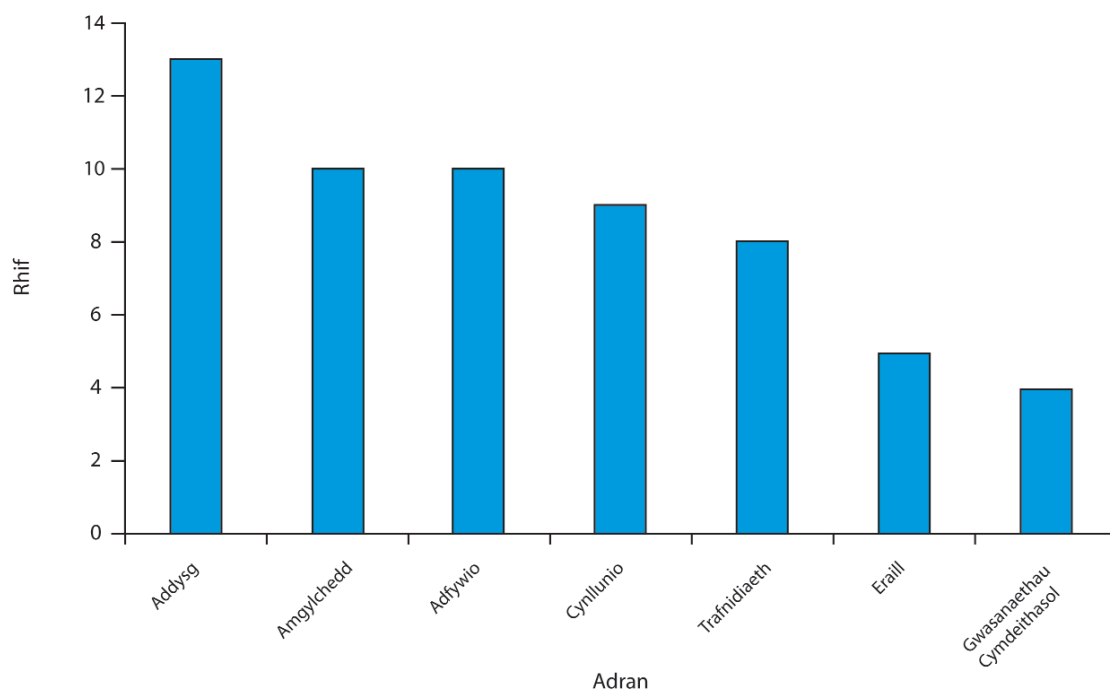
Astudiaeth achos 4: Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent wedi cysoni ei strategaeth gweithgarwch corfforol â Dringo'n Uwch

Yn ogystal â bod yn un o ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru, mae poblogaeth Blaenau Gwent yn un o'r rhai mwyaf segur hefyd. Mae'r Cyngor wedi mynd ati i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ers iddo gyhoeddi ei Strategaeth Chwaraeon a Hamdden yn 2000.

Prif ffocws y strategaeth oedd buddsoddi mewn hen gyfleusterau. Buddsoddodd y Cyngor dros £10 miliwn dros bum mlynedd, gydag arian wedi'i ddarparu'n bennaf gan arian Chwaraeon y Loteri trwy Gyngor Chwaraeon Cymru. Un datblygiad mawr oedd Canolfan Chwaraeon Abertyleri, sef cyfleuster defnydd deublyg sy'n cynnwys cyfleusterau chwaraeon a ddefnyddir gan yr ysgol gyfagos, y cyhoedd a chanolfan gofal dydd ar gyfer yr henoed.

Wedi gwneud buddsoddiad sylweddol mewn cyfleusterau, symudodd y Cyngor ymlaen i ganolbwyntio ar iechyd a lles, a gweithgarwch corfforol yn benodol. Cyhoeddodd y Cyngor Chwaraeon a Byw'n Heini sef ei strategaeth ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol, ym mis Ionawr 2006, gyda phwyslais ar wella iechyd trwy newid dulliau byw a chwaraeon a chysoni â dyheadau Dringo'n Uwch. Yn unol â'r newid hwn, ac mewn ymateb i'w strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles, mae'r Cyngor wedi datblygu partneriaeth gyda'r bwrdd iechyd lleol a fydd yn arwain at strwythur comisiynu ar y cyd i ddarparu gweithgarwch corfforol a gwasanaethau eraill. Hwyluswyd hyn gan newid yn y strwythur gwleidyddol sy'n golygu bod Gwasanaethau Hamdden yn rhan o bortffolio Byw'n Iach.

Ffigur 11: Nifer yr 22 o awdurdodau lleol a nododd eu bod wedi ymgynghori ag adrannau eraill wrth ddatblygu eu strategaeth gweithgarwch corfforol



Ffynhonnell: Swyddfa Archwilio Cymru

a Thor-faen wedi'u cyhoeddi wedi hynny. O'r pedair hyn, dim ond strategaeth Blaenau Gwent sy'n cyfeirio'n benodol at Dringo'n Uwch, fel un o'r pedair strategaeth allweddol i'w hystyried. Fodd bynnag, heb gyfeirio at Dringo'n Uwch, penodd awdurdod lleol Caerdydd darged yn ei strategaeth i gynyddu cyfranogiad oedolion mewn gweithgarwch corfforol o un y cant y flwyddyn hyd at Ebrill 2005, a chan ddau y cant y flwyddyn rhwng 2005 a 2008, sef targed mwy uchelgeisiol na'r targed cyfatebol yn Dringo'n Uwch.



2.12 Mae Strategaethau Cymunedol nifer o awdurdodau eraill yn cyfeirio wrth fynd heibio at gynyddu gweithgarwch corfforol fel rhan o strategaeth gyffredinol i wella iechyd a lles, ond nid ydynt yn ei gydnabod fel mater strategol pwysig. Ac er bod Llywodraeth y Cynulliad wedi annog awdurdodau lleol i sefydlu partneriaethau i gyflawni Strategaethau Cymunedol, dim ond tri, sef Ynys Môn, Blaenau Gwent a Bro Morgannwg, sy'n enwi'r Cyngor Chwaraeon fel partner allweddol yn y gwaith gyflawni eu strategaeth.

2.13 I raddau helaeth, rheolir gweithgarwch corfforol fel mater chwaraeon o hyd (paragraff 1.26). Fodd bynnag, canfuwyd mai drwy weithredu mewn ffordd fwy integredig, trawsbynciol y cafwyd y cynnydd mwyaf o ran symud yr agenda yn ei blaen gan gynnwys partneriaeth effeithiol gyda'r bwrdd iechyd lleol a deialog agored a chyfranogiad gan adrannau eraill yr awdurdod lleol. Er enghraifft, integreiddiwyd Uned Datblygu Chwaraeon Cyngor Abertawe gydag iechyd, a gosodwyd swyddogion newydd o fewn y tîm, ac mae'r adran bellach yn cynnwys datblygu chwaraeon, iechyd a pharciau. Ond dylid cydnabod yn llawn y rhwystrau i weithio trawsadrannol mewn awdurdodau lleol - fel y

nododd Syr Jeremy Beecham yn ei adolygiad o wasanaethau cyhoeddus yng Nghymru pan ddywedodd "Mae arweinwyr, y trefnwyr a'r adrannau hefyd yn gweithio o fewn y 'seilo'. Mae llinellau fertigol rheoli perfformiad a pholisi yn atgyfnerthu'r diwylliant hwn"¹⁶.

2.14 Fel mewn manau eraill, mae'r ymgais i symud i fwrdd oddi wrth chwaraeon i dderbyn pob math o weithgarwch corfforol wedi arwain at rywfaint o ddryswch ynglŷn â chyfrifoldebau. Cynhaliodd Fforwm Datblygu Chwaraeon De Ddwyrain Cymru arolwg o adrannau datblygu chwaraeon awdurdodau lleol yn 2005, i asesu eu parodrwydd i gyflawni targedau Dringo'n Uwch. Un o'r prif faterion a gododd oedd y diffyg eglurder ymysg staff datblygu chwaraeon ynglŷn â "beth ydym ni a beth ydym ni'n ei wneud." Roedd teimlad bod amrywiaeth mawr yn y rôl ac roedd angen ei hegluro.

¹⁶ Ar Draws Ffiniau: Gwasanaethau Lleol sy'n Canolbwyntio ar y Dinesydd, Adroddiad i Lywodraeth Cynulliad Cymru, Mehefin 2006



Byrddau Iechyd Lleol

- 2.15** Gofynnodd ein harolwg o fyrddau Iechyd Lleol pwy oedd â'r cyfrifoldeb am gynyddu gweithgarwch corfforol yn eu hardaloedd lleol. Ateb y mwyafrif oedd bod cyfrifoldeb ar y cyd rhyngddynt hwy ac awdurdodau lleol. Gofynnwyd hefyd a oedd gan fyrddau Iechyd Lleol strategaeth ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol, ac ymatebodd pob awdurdod fod ganddynt strategaeth o'r fath (ar wahân i Ynys Môn a oedd yn y broses o ddatblygu strategaeth). Nododd 17 o fyrddau Iechyd Lleol bod hyn ar ffurf strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles.
- 2.16** Adolygwyd strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles i ganfod a oedd cynyddu gweithgarwch corfforol yn cael ei ystyried yn fater pwysig o ran gwella Iechyd a Lles y boblogaeth leol. Gwelwyd yn gyffredinol, er bod y rhan fwyaf yn sôn am weithgarwch corfforol, nad oedd iddo flaenoriaeth uchel. Yn y rhan fwyaf o achosion, y cyfan a wnaeth y cyfeiriadau oedd cydnabod yr angen i gynyddu gweithgarwch corfforol. Roedd rhai o'r strategaethau'n disgrifio'r ymyriadau a oedd ar waith ar hyn o bryd, a gosodwyd targedau mewn nifer fach iawn o achosion. Yn ogystal, dim ond nifer fach o strategaethau a soniodd am grwpiau targed allweddol, megis pobl ddifreintiedig.
- 2.17** Dywedodd byrddau Iechyd Lleol wrthym mai'r rheswm dros y diffyg manylion ynglŷn â rhai materion oedd y ffaith bod yn rhaid cynhyrchu'r dogfennau hyn o fewn cyfnod cymharol fyr o wyth mis, ac nad oedd y dystiolaeth a oedd yn tanategu'r strategaethau o safon ddigonol. Er bod y sylw a roddir i weithgarwch corfforol yn gymharol wan yn gyffredinol, dylai'r strategaethau (yn ôl Llywodraeth y Cynulliad) "roi'r cyd-destun strategol ar gyfer gweithredu

cynlluniau cyflawni gwasanaethau a chynlluniau gweithredol manylach gan bob partner." Canfu ein harolwg o fyrddau Iechyd Lleol fod hyn yn cael ei wneud trwy bartneriaethau lleol yn y rhan fwyaf o achosion - trafodir ymhellach ym mharagraffau 2.30-2.31.

- 2.18** Mae strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles presennol yn seiliedig ar asesiadau o anghenion ac maent yn weithredol am dair blynedd, o 2005-2008 yn y lle cyntaf. Wedi hynny, bwriedir i'r strategaethau weithredu am bum mlynedd. Gyda rhai eithriadau nodedig (megis Wrecsam), nid yw'r asesiadau o anghenion ar gyfer y strategaethau presennol yn rhoi fawr o sylw i weithgarwch corfforol â chyflyrau cronig cysylltiedig. Fodd bynnag, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn bwriadu cyhoeddi canllawiau pellach i bob awdurdod lleol ar sut i ddatblygu strategaethau a chynlluniau gweithredu gweithgarwch corfforol i gefnogi'r strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles hyn.

Mae'r diffyg gwaith cynllunio ar y cyd i weithredu Dringo'n Uwch yn rhwystr i gymryd camau gweithredu effeithiol ac effeithlon a gynlluniwyd i gynyddu gweithgarwch corfforol

2.19 Fel y nodwyd eisoes yn yr adroddiad hwn, mae cyflawni targedau Dringo'n Uwch yn galw am nifer o sefydliadau, ar lefel leol a chenedlaethol, i gydweithio'n effeithiol, ar sail dealltwriaeth gyffredin a rennir. Fodd bynnag, tra bod Dringo'n Uwch yn nodi dyheadau Llywodraeth y Cynulliad a'i phartneriaid, ceir diffyg manylion ynglŷn â'r rolau, y cyfrifoldebau a'r atebolrwydd am ei gyflawni. Felly mewn maes cymhleth, trawsbynciol megis cynyddu gweithgarwch corfforol, ceir risg y bydd gweithredu di-drefn a diffyg eglurder ynglŷn â rolau a chyfrifoldebau yn arwain at ddarpariaeth aneffeithiol ac aneffeithlon. Canfu ein hadolygiad eang o'r camau a gymerwyd ledled Cymru i hyrwyddo cynnydd mewn gweithgarwch corfforol er bod rhai achosion o arfer da o ran gweithredu mewn ffordd integredig a chydlynedig, yn bennaf ar lefel leol, bod hefyd enghreifftiau o gydlynu gwael, aneffeithiolrwydd ac aneffeithlonrwydd. Roedd yr enghreifftiau hyn ar lefel genedlaethol yn bennaf lle nad oes ymagwedd gydlynedig gyffredinol tuag at gyflawni Dringo'n Uwch. Er enghraifft, canfu ein dadansoddiad o'r fenter Nofio am Ddim (**Blwch 4**) fod y ddarpariaeth ond yn effeithiol lle mae adnoddau da.

Blwch 4: Y Fenter Nofio am Ddim

Mae Nofio am Ddim yn fenter gyda dau gynllun gwahanol ar wahân. Mae'r fenter beilot yn darparu nofio am ddim i blant a phobl ifanc 16 oed ac iau gyda'r nod o gynyddu lefelau cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol gan ddefnyddio nofio fel catalydd. Mae'r cynllun i bobl hŷn ar gyfer pobl 60 oed neu'n hŷn a'i nod yw cyflwyno manteision iechyd a chymdeithasol i bobl hŷn. Mae'r fenter, a ddechreuodd yn 2003, yn rhedeg ar draws pob awdurdod lleol ac fe'i hariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru - £5 miliwn y flwyddyn ac fe'i gweinyddir gan y Cyngor Chwaraeon.

- 2.20** Canfu ein hasesiad o'r cynllun, drwy ddefnyddio offeryn Hunan Asesu a ddatblygwyd gan y Swyddfa Archwilio Genedlaethol a'r Comisiwn Archwilio¹⁷, y ceir manylion llawn amdano yn Atodiad 4, o ran cydlynu:
- nid oes targedau yn genedlaethol nag yn lleol;
 - mae'r sail dystiolaeth ar gyfer y cynllun yn denau iawn;
 - nid oes fframwaith rheoli perfformiad ar waith;
 - nid yw'r ddarpariaeth o arian yn gysylltiedig â pherfformiad;
 - ni fu unigolyn a enwyd gyda chyfrifoldeb cyffredinol am y cynllun yn ystod tair blynedd gyntaf y cynllun.

Ar raddfa 24 pwynt yr Offeryn Hunan Asesu (gydag ystod o -12 i +12), aseswyd y fenter Nofio am Ddim fel -2, lle "gall y ddarpariaeth fod yn effeithiol mewn rhai rhannau o'r gadwyn gyflenwi, ond dim ond lle mae adnoddau da."

¹⁷ Delivering Efficiently: Strengthening the links in public service delivery chains, Audit Commission and National Audit Office, 2006



2.21 Dywedodd Llywodraeth Cynulliad Cymru wrthym er ei fod wedi bod yn rhedeg ers tair blynedd, ei fod yn gynllun peilot cenedlaethol o hyd gyda'r nod o ystyried a yw'r hawl i nofio am ddim yn cynyddu lefelau cyfranogiad. Yn 2006 trosglwyddwyd y cyfrifoldeb am reoli'r fenter o Lywodraeth Cynulliad Cymru i'r Cyngor Chwaraeon, sy'n bwriadu mynd i'r afael â rhai o ddiffygion cydnabyddedig y fenter, megis diffygion o ran ei werthuso (paragraff 3.16). Tynnodd Llywodraeth Cynulliad Cymru sylw hefyd at y ffordd gadarnhaol yr ymatebodd nifer o awdurdodau lleol i'r cynllun. Er enghraifft:

- Mae Pen-y-bont ar Ogwr yn cynnwys ystod o weithgareddau dŵr eraill yn cynnwys snorcelu, polo dŵr a chanŵio;
- Ehangodd Conwy y ddarpariaeth am ddim i chwaraeon a gweithgareddau hamdden eraill yn ystod gwyliau ysgol trwy ei fenter Ffit Kidz Free Sport;
- Mae Casnewydd yn cynnwys disgownt ar ystod o weithgareddau eraill i blant sydd â cherdyn nofio am ddim.

2.22 Un o'r prif resymau am y ffaith nad yw strategaethau eraill yn tueddu i fod wedi'u cysoni â Dringo'n Uwch, a'r gweithredu heb ei gydlynw a welwyd yn aml ar lawr gwlad, yw diffyg cynllun gweithredu effeithiol i ategu Dringo'n Uwch. Er i Lywodraeth Cynulliad Cymru gyhoeddi Dringo'n Uwch - y camau nesaf ym mis Gorffennaf 2006, 18 mis wedi cyhoeddi Dringo'n Uwch, nid yw'n gynllun gweithredu. Yn hytrach, mae'n amlinellu sut y caiff arian ychwanegol o £15.6 miliwn ei wario dros y ddwy flynedd nesaf a'r "buddsoddiad arfaethedig mewn portffolios eraill a fydd yn cyfrannu i'r strategaeth." Er bod y ddogfen yn ddefnyddiol o ran cydnabod pwysigrwydd newid canfyddiadau o weithgarwch corfforol,



a'r angen am newid diwylliant ymhlith y cyhoedd a'r rhai sy'n rhoi cyfleoedd i ddatblygu diwylliant gweithgarwch corfforol "egniol am oes", nid yw'n darparu manylion cadarnach ynghylch pwy a ddylai wneud beth. Mynegodd awdurdodau lleol rwystredigaeth ynglŷn â'r oedi o tua 18 mis rhwng cyhoeddi Dringo'n Uwch a Dringo'n Uwch - y camau nesaf. Codwyd y pwynt hefyd y byddant wedi croesawu mwy o fanylion ar y disgwiliadau ar awdurdodau lleol wrth ddarparu Dringo'n Uwch.

2.23 Er bod diffyg manylion yn Dringo'n Uwch - y camau nesaf ynglŷn â sut yr eir i'r afael â nifer o faterion pwysig megis atebolrwydd a rolau a chyfrifoldebau, mae Llywodraeth y Cynulliad yn bwriadu cynhyrchu cynllun gweithredu integredig manwl yn ail hanner 2007. Yn ôl Llywodraeth y Cynulliad, bydd y cynllun gweithredu hwn yn egluro rolau a chyfrifoldebau o ran cyflawni targedau Dringo'n Uwch a rhoi manylion am fonitro a gwerthuso.

Gall ariannu byrdymor filwrio yn erbyn ymagweddau tymor hwy sydd eu hangen i newid patrymau ymddygiad

2.24 Nid yn unig mae nifer fawr o ymyriadau'n cael eu darparu gyda'r nod o gynyddu gweithgarwch corfforol (**Atodiad 3**), ond cânt eu hariannu o nifer o ffynonellau gwahanol. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Cronfa Fawr y Loteri
- Cyngor Cefn Gwlad Cymru
- Awdurdodau Lleol
- Byrddau Iechyd Lleol
- Y sector preifat
- Cyngor Chwaraeon (e.e. Campau'r Ddraig)
- Y sector gwirfoddol (e.e. Sefydliad Prydeinig y Galon)
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (e.e. Nofio am Ddim, Cymunedau yn Gyntaf, Cymorth, Cronfa Anghydraddoldebau Iechyd)

2.25 Mae'r arian a ddarperir ar gyfer nifer o fentrau penodol o natur gymharol fyrdymor, fel arfer rhwng tair a phum mlynedd, o'i gymharu â chyfnod 20 mlynedd Dringo'n Uwch. Dywedodd Bwrdd Iechyd Lleol Casnewydd fod swyddogion yn treulio llawer o amser yn gwneud ceisiadau am arian o ffynonellau gwahanol, sydd yn aml yn galw am systemau gwahanol ar gyfer monitro a chyflwyno adroddiadau, a gall fynd â llawer o amser o ran gweinyddu. Er bod arian byrdymor yn caniatáu ar gyfer prosesau adolygu a gwerthuso rheolaidd i asesu effeithiolrwydd ymyriadau, a'i fod yn debygol oherwydd cylchoedd gwleidyddol, mae'n codi nifer o broblemau i sefydliadau sy'n rhedeg cynlluniau, yn cynnwys y materion canlynol:

Astudiaeth achos 5: Mae system ariannu llywodraeth Canada ar gyfer cynlluniau gweithgarwch corfforol yn caniatáu ar gyfer arloesi a hyblygrwydd

Y strategaeth drosfwaol ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol yng Nghanada yw Healthy Living Strategy, sef strategaeth i Ganada gyfan a anelwyd at hyrwyddo iechyd ac atal clefydau ac anafiadau. Mae Cyfnod 1 o'r strategaeth yn canolbwyntio ar weithgarwch corfforol, bwyta'n iach a'u cysylltiad â phwysau iach.

Mae'r strategaeth yn darparu arian yn seiliedig ar wahoddiad agored am gynigion am brosiectau sy'n cynnwys cydweithrediad rhwng llywodraethau, cyrff anllywodraethol, asiantaethau eraill a'r sector gwirfoddol i leihau rhwystrau a chynyddu mynediad i gyfleoedd cyfleus, diogel, fforddiadwy ac arloesol i integreiddio gweithgarwch corfforol â bywyd bob dydd. Yr unig amod ar gyfer ariannu yw bod i brosiectau gwmpas cenedlaethol, maent yn gysylltiedig â chyfeiriadau strategol y strategaeth Byw'n Iach, eu bod yn cynnwys partneriaethau, a bod gweithgarwch corfforol yn rhan ganolog ohonynt.

- Mae ariannu byrdymor yn llesteirio cynllunio hirdymor. Mae ansicrwydd y bydd y cynllun yn parhau i weithredu ar ôl y cyfnod ariannu cychwynol yn golygu bod yn rhaid i'r rhai sy'n cael arian ddod o hyd i ffynonellau ariannu eraill i gynnal y prosiect, ac oni ellir sicrhau arian ychwanegol, rhaid i gynlluniau ddod i ben neu gael ei gwtogi.
- Os mai ffynonellau bach o arian byrdymor yw'r unig ffynonellau arian sydd ar gael, dywedodd rhai o'r awdurdodau lleol wrthym eu bod yn teimlo eu bod yn gorfod gwneud cais amdanynt, p'un a oeddent yn cydweddu â blaenoriaethau strategol yr awdurdod ai peidio.
- Mae'r rhan fwyaf o'r ffynonellau ariannu ar gyfer prosiectau penodol (e.e. Nofio am Ddim) lle nad oes fawr o gyfle i fod yn flaengar ar gyfer cynlluniau i ddiwallu anghenion yr ardal leol. Dywedodd awdurdodau lleol y byddant yn croesawu mwy o ryddid o ran beth i'w wneud gyda'r adnoddau ychwanegol hyn.



2.26 Canfuwyd bod sefydliadau'n cael trafferthion o ran staffio prosiectau byrdymor. Hyd yn oed lle nad yw recriwtio staff yn broblem, gall staff ddigalonni a dechrau chwilio am swyddi eraill os nad oes arian wedi'i sicrhau i barhau â'r prosiect ar ôl y cyfnod ariannu cychwynnol. Daeth adroddiad a gyhoeddwyd ym mis Gorffennaf 2006 gan Sefydliad Bevan¹⁸ i dri chasgliad ynglŷn ag ariannu cynlluniau i gynyddu gweithgarwch corfforol:

- Mae angen newid diwylliant sylweddol tuag at fod yn boblogaeth sy'n llai segur - bydd hyn yn anodd i'w gyflawni gydag arian annigonol a chynllunio byrdymor;
- Ni roddir y flaenoriaeth uchel haeddiannol i gynyddu gweithgarwch corfforol o hyd;
- Cyfeirir gwariant y gwasanaeth iechyd yn anghymesur tuag at wasanaethau iechyd a thriniaeth yn hytrach nag at atal afiechydon.

2.27 Ffordd arall o weithredu yw galluogi'r sawl sy'n ceisio cael arian i wneud cais i ariannu prosiectau a gynlluniwyd yn lleol o ffynhonnell arian (**Astudiaeth Achos 5**) yn hytrach na gwneud cais i ariannu cynlluniau a gynlluniwyd yn allanol. Mae Dringo'n Uwch - y camau nesaf yn rhestru mwy na 41 o ffyrddiau ariannu ar wahân ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol yng Nghymru. Nid yn unig y byddai arian yn fodd i ystyried anghenion lleol yn llawn, gallai hefyd annog arloesi. Fodd bynnag, mae angen taro cydbwysedd i sicrhau bod prosiectau lleol yn gyson â blaenoriaethau cenedlaethol a bod y dulliau a'r gwerthuso'n gyson. Er enghraifft, ceir nifer o gynlluniau ymarfer corff neu atgyfeirio gan feddyg teulu yng Nghymru (**Atodiad 3**). Nod y cynlluniau hyn yw galluogi pobl sydd â phroblemau iechyd, neu sydd mewn perygl mawr o ddatblygu problemau

Astudiaeth achos 6: Mae Mentro Allan yn gynllun ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol ymysg grwpiau anodd i'w cyrraedd

Mae Mentro Allan yn un o raglenni Cronfa Fawr y Loteri a reolir gan bartneriaeth genedlaethol yn cynnwys Cyngor Cefn Gwlad Cymru, y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol, y Cyngor Chwaraeon (sef y sefydliad arweiniol), Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru a Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru. Cynlluniwyd y rhaglen hon i annog cynnydd mewn gweithgarwch corfforol ymysg "grwpiau anodd i'w cyrraedd", megis pobl ifanc, pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig, pobl anabl a phobl gydag incwm isel, drwy ddefnyddio'r amgylchedd naturiol. Mae Cronfa Fawr y Loteri yn darparu £6.5 miliwn o arian ar gyfer pymtheg prosiect ledled Cymru rhwng 2006 a 2010.

Roedd y Bartneriaeth Genedlaethol yn un o ofynion Cronfa Fawr y Loteri i reoli'r ffordd y gweithredir rhaglen Mentro Allan, i roi'r arweiniad a phennu'r meini prawf dethol ar gyfer y prosiectau lleol, darparu'r cyfeiriad strategol a chynngor arbenigol i gefnogi pob cynllun ledled Cymru. Bydd y Bartneriaeth Genedlaethol hefyd yn rhoi cymorth i bartneriaethau lleol o ran cynllunio a datblygu prosiectau lleol i fodloni'r meini prawf gofynnol ar gyfer ariannu a nodi a rhannu'r arfer gorau ledled Cymru.

Cadarnhawyd y trefniadau ar gyfer y Bartneriaeth gan Femorandwm o Gytundeb rhwng yr holl bartneriaid. Mae'r Memorandwm yn ymwneud â'r cais i Gronfa Fawr y Loteri i fod yn bartneriaeth genedlaethol ac ar gyfer rheoli'r rhaglen wedi hynny. Mae'r Memorandwm yn nodi rolau a chyfrifoldebau'r bartneriaeth, aelodaeth y Bwrdd a'i rôl, materion o ran cyhoeddusrwydd, rôl y Partner Arweiniol a'r egwyddorion ar gyfer gweithio mewn partneriaeth.

iechyd, i gael mwy o gefnogaeth i fod yn fwy egniol. Ar hyn o bryd caiff cynlluniau eu hariannu, eu rhedeg a'u gwerthuso'n wahanol ar draws awdurdodau lleol gwahanol yng Nghymru. Mae hyn yn gwneud penderfynu pa system sy'n gweithio orau yn dasg gymhleth. Mae Llywodraeth y Cynulliad wrthi'n datblygu rhaglen genedlaethol newydd i atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff er mwyn dwyn cynifer o'r cynlluniau â phosibl at ei gilydd drwy arian canolog.

¹⁸ Melin drafod yw Sefydliad Bevan wedi'i leoli yn Nhrefdegar, de Cymru. Canfu ei adroddiad, Active Lives, fod cysylltiad cryf rhwng amddifadedd cymdeithasol ac economaidd ac iechyd pobl mewn tair ardal yn ne Cymru (Merthyr Tudful, Rhondda Cynon Taf a Thor-faen).

Mae gweithio mewn partneriaeth yn allweddol i lwyddiant, ond mae'n ddarniog iawn ar hyn o bryd

2.28 Mae cynyddu gweithgarwch corfforol ledled Cymru yn cynnwys nifer o adrannau ac asiantaethau yn gweithio tuag at darged cyffredin, ffrydiau ariannu niferus, ac amrywiaeth eang o gynlluniau ar waith ar lefel leol a chenedlaethol; felly mae gweithio mewn partneriaeth yn effeithiol yn hanfodol ar bob lefel o'r gadwyn gyflenwi. Gall gweithio mewn partneriaeth ddwyn ynghyd gynlluniau amrywiol, hwyluso rhannu'r arfer gorau ac arbenigedd, a sicrhau y nodir unrhyw fylchau neu achosion o ddatblygu gwaith.

2.29 Cyn cyhoeddi Dringo'n Uwch, sefydlodd Llywodraeth y Cynulliad Dringo'n Uwch - Gweithgor Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol. Roedd y grŵp yn cynnwys swyddogion Llywodraeth y Cynulliad o nifer o adrannau yn cynnwys yr Uned Polisi Chwaraeon, yr Adran Gwella Iechyd, Adran yr Amgylchedd a'r Adran Addysg, ac fe'i cadeiriwyd ar y cyd gan Bennaeth Llywodraeth Leol a'r Prif Swyddog Meddygol. Gorchwyl y grŵp oedd arolygu'r gwaith o ddatblygu a chyhoeddi Dringo'n Uwch. Fodd bynnag, nid yw'r grŵp wedi cyfarfod ers mis Tachwedd 2004 ac nid oedd yn ymwneud â'r gwaith o ddatblygu Dringo'n Uwch - y camau nesaf.

Astudiaeth achos 7: Mae tri awdurdod wedi ymuno â'i gilydd i sefydlu Partneriaeth Awyr Agored Gogledd Orllewin Cymru

Mewn ymdrech i wella iechyd a lles pobl Gogledd Orllewin Cymru, ac i gynyddu'r cyfleoedd ar gyfer cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol, sefydlwyd partneriaeth o gynrychiolwyr y sector awyr agored. Gan adeiladu ar y llwyfan a roddwyd gan Dringo'n Uwch, nod y partneriaeth yw "creu Cymru fywiog, iach a chynhwysol, gyda lle amlwg i weithgareddau hamdden awyr agored. Mae gweithgareddau o'r fath yn fodd i bobl gael hwyl, i gymryd rhan a chyfrannu, ac i ddatblygu eu cyrhaeddiad. Maen nhw hefyd yn ffynhonnell gwaith, yn fodd i uno cymunedau lleol ac yn ffordd i hybu dealltwriaeth a defnydd cynaliadwy o'n hamgylchedd".

Cyflawnir y genhadaeth trwy'r bartneriaeth yn datblygu, hyrwyddo a darparu rhaglenni o weithgarwch awyr agored, gweithio gyda grwpiau cymunedau lleol, ysgolion, gwasanaethau ieuencid a grwpiau lleol eraill i ddiwallu anghenion lleol. Ffurfiwyd y bartneriaeth yn 2004 gydag arian gan Lywodraeth y Cynulliad a'r Cyngor Chwaraeon. Mae'n cynnwys tri awdurdod lleol yn cydweithio mewn partneriaeth ranbarthol - Ynys Môn, Conwy a Gwynedd. Mae hefyd yn cynnwys Llywodraeth y Cynulliad, y Cyngor Chwaraeon, Prifysgol Cymru Bangor, Cyngor Cefn Gwlad Cymru, yr Urdd a nifer o sefydliadau gweithgareddau awyr agored a sefydliadau addysg o'r sectorau gwirfoddol a phreifat. Ceir nifer o resymau i'r tri maes awdurdod lleol hwn i weithio mewn partneriaeth:

- cyfoeth o adnoddau naturiol a rennir i'w defnyddio o ran hamdden awyr agored;
- sectorau awyr agored datblygedig, yn darparu'n bennaf ar gyfer twristiaid ac ymwelwyr addysgol o'r tu allan i'r rhanbarth;
- nodweddion diwylliannol ac ieithyddol cyffredin;
- nifer sylweddol o gymunedau gwledig sydd ar hyn o bryd yn wynebu heriau economaidd a chymdeithasol mawr ac a allai elwa'n sylweddol o'r sector awyr agored pe bai mwy o fynediad.

Mae gwaith y bartneriaeth yn cynnwys nodi'r ddarpariaeth bresennol o weithgareddau awyr agored, yn enwedig mewn clybiau ac ysgolion, archwiliad o gyfleoedd i ddatblygu sgiliau ym meysydd arwain a pherfformiad, cyflogi pobl leol, prif ffrydio'r defnydd o'r iaith Gymraeg, nodi ffynonellau arian a datblygu gwefan a chylchlythyr.



2.30 Ar lefel leol, lle mae bron y cyfan o'r cynlluniau a'r ymyriadau i gynyddu gweithgarwch corfforol yn digwydd, canfu ein harolwg fod gan y rhan fwyaf o ardaloedd awdurdod lleol bartneriaethau ar waith, ond bod y mwyafrif ohonynt yn benodol i gynlluniau unigol. Felly mae'r cynlluniau hyn yn gweithio'n annibynnol ar ei gilydd, heb fodd i'w dwyn ynghyd gyda chynlluniau eraill a rhanddeiliaid allweddol eraill. Er i Lywodraeth Cynulliad Cymru gyhoeddi canllawiau¹⁹ ar sefydlu partneriaethau gweithgarwch corfforol, canfuwyd mai dim ond un ar ddeg o rwydweithiau neu bartneriaethau gweithgarwch corfforol sydd ar waith, y sefydlwyd rhai ohonynt fel is-grwpiau o Gynghreiriau Iechyd Lleol. Canfuwyd hefyd mai ychydig iawn o'r grwpiau hyn sy'n cynnwys swyddogion o adrannau y tu allan i'r adrannau iechyd, chwaraeon a hamdden, megis trafnidiaeth, cynllunio a'r amgylchedd, er gwaethaf argymhellion i'r gwrthwyneb yng nghanllawiau Llywodraeth y Cynulliad.

2.31 Dywedodd nifer o awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol sydd wedi sefydlu fforymau a grwpiau gweithredu gweithgarwch corfforol wrthym nad oeddent yn gallu gwneud cynnydd sylweddol oherwydd diffyg cynllun gweithredu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer Dringo'n Uwch yn nodi rolau a chyfrifoldebau. Er mwyn cysylltu partneriaethau lleol gyda'i gilydd, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi ariannu'r broses o sefydlu Rhwydwaith Gweithgarwch Corfforol Cymru. Bydd y rhwydwaith yn seiliedig ar y broses o ddatblygu gwefan, a bydd yn anelu at hwyluso gweithio mewn partneriaeth a darparu gwybodaeth ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â gweithgarwch corfforol, crynodeb o arfer da, adnoddau addysg a hyfforddiant a manylion ynglŷn â phrosiectau. Bydd hefyd yn anelu at

helpu nodi gofynion hyfforddiant a datblygiad proffesiynol trwy ddadansoddiad o anghenion hyfforddiant.

2.32 Mae dogfen Dringo'n Uwch - y camau nesaf Llywodraeth y Cynulliad yn amlygu pwysigrwydd cynyddu gweithgarwch corfforol ymysg poblogaeth cymunedau difreintiedig ac "mae partneriaethau Cymunedau yn Gyntaf yn arbennig o ddefnyddiol ac yn gyfrwng pwysig i ennyn diddordeb y cymunedau sydd dan yr anfantais fwyaf ac i gyrraedd llawer o'r bobl a fydd yn elwa fwyaf o gyfranogi mwy mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol". Canfuwyd mai prin oedd y dystiolaeth o swyddogion Cymunedau yn Gyntaf awdurdodau lleol yn ymwneud ag ymdrechion yr awdurdod lleol i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol. Er bod rhai prosiectau ar waith, megis Mentro Allan (**Astudiaeth Achos 6**) a Chlwb FAT (Fitter and Trimmer) yn y Rhyl, prin yw'r prosiectau sy'n rhedeg mewn partneriaeth â'r fforymau gweithgarwch corfforol lleol, yr adrannau hamdden a byrddau iechyd lleol.

2.33 Ni chanfuwyd fawr o dystiolaeth o weithredu ar sail ranbarthol megis rhannu cyfleusterau ac adnoddau i gynyddu gweithgarwch corfforol. Er bod fforymau ar waith, megis Fforwm Datblygu Chwaraeon De Ddwyrain Cymru, mae'r rhain yn cynnwys staff datblygu chwaraeon awdurdodau lleol yn unig, a'i swyddogaeth yw trafod materion yn hytrach nag annog cydweithredu. Tynnodd adroddiad Beecham sylw at yr angen i gynyddu adnoddau drwy rannu gwasanaethau a chyfuno arbenigedd. Byddai ymagwedd ranbarthol, fel y'i sefydlwyd i ymdrin â materion megis rheoli gwastraff, yn caniatáu i awdurdodau lleol, ynghyd â chyrrff eraill, rannu cyfleusterau, adnoddau ac arbenigedd a threfnu digwyddiadau cyfranogaeth dorfol.

¹⁹ Datblygu Cynllun Gweithredu Gweithgarwch Corfforol, Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2005

Ceir enghreifftiau prin o bartneriaethau rhanbarthol i gynyddu gweithgarwch corfforol (**Astudiaeth Achos 7**), gan ddangos y potensial ar gyfer cydweithredu i gynyddu effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd. Mae'r Cyngor Chwaraeon bellach mewn sefyllfa ddelfrydol i hwyluso partneriaethau lleol trwy ei staff Cymdeithasau Byw rhanbarthol sy'n gweithio ar draws ffiniau awdurdodau lleol.



Rhan 3 - Nid yw fframweithiau rheoli perfformiad yn ategu Dringo'n Uwch yn effeithiol, nac ymdrechion sefydliadau i gynyddu gweithgarwch corfforol

- 3.1** Mae'r ffordd y mae'r sector cyhoeddus yn darparu ar gyfer chwaraeon a hamdden wedi aros yr un fath yn gyffredinol am y tri degawd diwethaf fwy neu lai, ac mae'n seiliedig yn bennaf ar ddarparu cyfleusterau adeiledig. Fodd bynnag, mae lefelau cyfranogiad oedolion mewn chwaraeon wedi aros yn weddol ddigyfnewid dros yr un cyfnod. Ymddengys nad yw'r ymagwedd draddodiadol hon tuag at y ddarpariaeth yn cael fawr o effaith ar wella ffyrdd o fyw ac iechyd y genedl ymhellach. Mae annog pobl i fod yn fwy egniol yn debygol o gynnwys herio'r ffordd y gweithredir ar hyn o bryd a pha mor effeithiol ydyw. Yng ngeiriau'r Cyngor Chwaraeon, yn ei Fframwaith ar gyfer Datblygu Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol, "Os ydym yn parhau i wneud yr hyn rydym bob amser wedi'i wneud, byddwn bob tro'n cael yr hyn rydym yn ei gael bob tro".
- 3.2** Ffordd draddodiadol y sector cyhoeddus o ddarparu chwaraeon a hamdden fu trwy ddarparu adeiladau hamdden. Adeiladwyd y rhan fwyaf o adeiladau hamdden yng Nghymru yn yr 1970au a'r 1980au, ac nid yw rhaglenni adnewyddu wedi cadw i fyny gyda'r stoc sy'n heneiddio. Mae'r Cyngor Chwaraeon yn amcangyfrif bod angen buddsoddiad o dros £200 miliwn i gynnal y cyfleusterau hamdden presennol ac felly gynnal y ddarpariaeth gyffredol ac ansawdd y gwasanaeth. Mae'r ffactorau hyn yn peri'r risg efallai nad drwy gynnal a chadw'r stoc bresennol fydd y ffordd fwyaf cost effeithiol o annog mwy o bobl i fod yn fwy egniol. Er mwyn i lunwyr polisi a darparwyr allu lunio

barn ar hyn, mae'n hanfodol eu bod yn gallu gwneud y cysylltiad rhwng yr adnoddau a ddefnyddiwyd (y mewnbwn), yr hyn a ddarperir (yr allbwn) ac effaith hyn ar y derbynwyr (y canlyniadau). Felly mae ymagwedd gadarn tuag at werthuso yn allweddol i allu herio'r ffordd y gweithredir ar hyn o bryd.

- 3.3** Mae angen sail dystiolaeth gadarn ar gyfer her effeithiol i arferion presennol ac annog llunwyr polisi i archwilio llwybrau gwahanol, yn enwedig o ran gwerthuso - "the systematic examination and assessment of an initiative and its effects, in order to produce information that can be used by those who have an interest in its improvement or effectiveness"²⁰. Mae angen gwerthuso'n gadarn gamau gweithredu a gynlluniwyd i gynyddu gweithgarwch corfforol, ynghyd â rhaglenni a mentrau, er mwyn myfyrio ar gynnydd, gwneud addasiadau i'r strategaeth, a gwella rhaglenni i sicrhau gwell canlyniadau. Felly bydd datblygu offerynnau gwerthuso effeithiol yn hanfodol o ran:

- gwerthuso effeithiau gweithredu strategol;
- penderfynu a yw adnoddau ariannol ac adnoddau eraill yn cael eu defnyddio'n effeithiol;
- asesu pa mor briodol ac effeithiol yw ymyriadau mewn sefyllfaoedd a chymunedau gwahanol;
- dangos atebolrwydd a dylanwadu ar lunwyr polisiau.

²⁰ Gweithgor Ewropeaidd Sefydliad Iechyd y Byd ar Werthuso Hyrwyddo Iechyd. Health Promotion Evaluation: Recommendations to Policymakers. Copenhagen: Sefydliad Iechyd y Byd; 1998

Nid yw targedau Dringo'n Uwch yn hwyluso monitro a gwerthuso effeithiol

3.4 Nid yw Dringo'n Uwch na Dringo'n Uwch - y camau nesaf yn nodi systemau gwerthuso na threfniadau rheoli perfformiad. Felly nid yw'n glir sut y caiff gwybodaeth ei chasglu, a chan bwy, a sut y caiff cynnydd ei fesur. Yn ogystal, nid yw'n ymddangos bod yr holl randdeiliaid yn rhannu'r targedau a nodwyd yn Dringo'n Uwch. Mae hyn yn gwneud gwerthuso'r strategaeth yn llawer anos. O'r 22 o holl awdurdodau lleol Cymru a oedd yn rhan o'r arolwg, dim ond 10 oedd wedi cysoni targedau'n benodol i ategu Dringo'n Uwch, a dim ond tri awdurdod lleol a gyfeiriodd at y targed o gynnydd o un y cant y flwyddyn mewn lefelau gweithgarwch corfforol.

3.5 Mae Fframwaith Datblygu Chwaraeon y Cyngor Chwaraeon a Dringo'n Uwch - y camau nesaf yn egluro rhai materion o ran gwerthuso; ond erys anawsterau o hyd mewn perthynas â gwerthuso rhai targedau unigol, fel y nodir isod.

3.6 Gan eu bod yn tanategu bwriad Llywodraeth y Cynulliad i gynyddu gweithgarwch corfforol, dadansoddwyd yr 11 o dargedau yn Dringo'n Uwch (ac eithrio'r targedau ar gyfer chwaraeo elit a chreu swyddi, sydd y tu hwnt i gwmpas yr adroddiad hwn); ceir ein canfyddiadau manwl yn **Atodiad 2**. I grynhoi:

- Dim ond tri o'r 11 o dargedau sydd â systemau clir ar waith i fesur, mae angen egluro 4 targed pellach, ac nid oes systemau ar waith ar gyfer pedwar targed.
- Nodir sylfaen ar gyfer mesur cynnydd ar gyfer saith o'r 11 o dargedau'n unig, ac mae angen am eglurder pellach ar gyfer un targed arall.

- Gan fod nifer o dargedau yn rhai hirdymor - hyd at 20 mlynedd - nid yw'n glir sut y dylid mesur cynnydd tymor byr. Ar gyfer y rhan fwyaf o dargedau nid oes cerrig milltir blynyddol na chyfnodol ar gyfer mesur cynnydd. Ynghyd â diffyg gwybodaeth sylfaenol, golyga hyn nad oes fawr o arwydd o faint o welliant sydd ei angen a pha mor gyflym y mae ei angen. Nid yw'n glir sut y bydd yn bosibl cynnwys gwybodaeth yn yr adroddiadau gwerthuso i'w cyhoeddi bob pedair blynedd yng nghanol pob tymor o'r Cynulliad Cenedlaethol, fel yr addawyd yn Dringo'n Uwch.

3.7 Argymhellodd yr Adolygiad o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru (a elwir yn gyffredin yn adroddiad Wanless):

- "dylai Llywodraeth y Cynulliad ddatblygu polisiâu ochr yn ochr â sail dystiolaeth gyhoeddedig, yn cynnwys costau a meini prawf gwerthuso";
- "rhaglen i ddatblygu'r sail ymchwil ymhellach i alluogi gweithredu ar sail dystiolaeth...i lywio penderfyniadau yn y dyfodol o ran llunio polisiâu a dyrannu adnoddau."

Mae'r argymhellion hyn yr un mor berthnasol i Dringo'n Uwch.

3.8 Ceir enghraifft o bwysigrwydd egluro amcanion a thargedau yn nharged cyntaf Dringo'n Uwch:

"Yn ystod yr 20 mlynedd nesaf bydd Cymru yn cyrraedd safonau gorau'r byd o ran lefelau chwaraeon a gweithgarwch corfforol; diffinnir hyn, i oedolion, fel o leiaf 5x30 munud o weithgarwch corfforol cymharol ddwys yr wythnos. Er mwyn cyflawni hyn mae angen cynnydd blynyddol yn lefelau gweithgarwch corfforol cyffredinol oedolion o un pwynt canran y flwyddyn o leiaf."



Astudiaeth achos 8: Mae strategaethau gweithgarwch corfforol yn yr Alban a Lloegr yn canolbwyntio ar annog pobl i newid eu ffordd o fyw

Yn yr Alban, mae'r strategaeth ar gyfer gweithgarwch corfforol, Let's make Scotland more active, yn llawer mwy eglur ynglŷn â thargedu'r boblogaeth anweithgar. Mae'r strategaeth yn cyfeirio at dystiolaeth fod y buddiannau iechyd mwyaf yn digwydd pan fydd y bobl fwyaf segur yn dod yn weddol egniol, ac mae'n pennu ffocws strategol clir ar gael pobl anweithgar i fod yn egniol, ac ar atal pobl rhag lleihau faint o weithgarwch y maent yn ei gyflawni. Mae hefyd yn datgan yn benodol "it is not the main goal of this strategy to get people who are already physically active to do more physical activity. If our efforts were focussed on these people, this would result in wider health inequalities."

Yn Lloegr cafwyd ymagwedd debyg i'r Alban, lle mae'r ymgyrch Small change, big difference yn annog pobl i wneud mân newidiadau yn eu ffordd o fyw i wella eu hiechyd. Anelwyd yr ymgyrch at oedolion gyda neges "it is never too late to start", ac y gall "even small changes in physical activity can make a difference." Datganodd yr Adran Iechyd "there is now clear evidence that people should not be put off making a change, just because they can not see how they could manage the full 5 a day fruit or veg intake or participate in 30 minutes a day of extra exercise²¹. "Nododd yn ogystal "the biggest gains to health and to the economy will be made by encouraging more physical activity among groups of people who don't normally do any." Ochr yn ochr â'r gydnabyddiaeth hon o'r angen i dargedu negeseuon priodol, erys yr Adran yn ymrwymedig i argymhelliad y Prif Swyddog Meddygol i oedolion ymgymryd â 30 munud o weithgarwch corfforol cymedrol ar 5 diwrnod neu'n fwy o'r wythnos fel y targed cyffredinol ar gyfer y sawl sy'n ceisio buddiannau iechyd cyffredinol gweithgarwch corfforol.

Nid yw'n glir a yw ail ran y targed hwn yn golygu y bydd Llywodraeth y Cynulliad yn:

- canolbwyntio ymdrechion i dargedu'r oedolion hynny'n sydd eisoes yn gwneud ymarfer corff, ond nad ydynt yn cyflawni 5x30 yr wythnos hyd yma; neu
- targedu oedolion anweithgar i gynyddu'r ganran gyffredinol o oedolion sy'n gwneud ymarfer corff.

3.9 Yn ymarferol, mae'n debygol, ar lefel leol, y bydd angen i ddarparwyr sicrhau bod rhaglenni wedi'u hanelu at y boblogaeth sy'n segur yn gorfforol a'r sawl sy'n ymarfer corff yn anfyfych. Ond er mwyn gwneud cynnydd gwirioneddol o ran cyflawni'r naill neu'r llall o'r dehongliadau posibl o'r targed, mae angen gwneud rhai penderfyniadau anodd ynglŷn â lle i ganolbwyntio adnoddau prin. Mae'r enghraifft hon yn dangos er bod targedau uchelgeisiol yn ddefnyddiol i bennu gweledigaeth, mae eglurder yn hanfodol o ran sut y cânt eu trosi yn broses o lunio polisi. Mae'r strategaethau gweithgarwch corfforol

cyfatebol yn yr Alban a Lloegr yn llawer cliriach o ran eu ffocws - gweler **Astudiaeth achos 8**.

3.10 Yng Nghymru, ymddengys mai'r un yw'r brif neges â'r prif darged: i gyflawni'r targed 5x30. Mae hyn mewn cyferbyniad â Lloegr a'r Alban lle y neges syml yw gwneud mwy na'r hyn a wneir ar hyn o bryd, tra'n anelu at y targed 5x30. Nid yw'n glir o Dringo'n Uwch y gall y targed 5x30 gynnwys cyfnodau o 10 munud neu'n fwy. Sonnir am hyn yn fyr, ac eto mae'n elfen allweddol o'r neges, a gall annog mwy o bobl, yn enwedig y sawl sy'n segur yn gorfforol, i weithio tuag at y targed.

21 Rhwydwaith Newyddion y Llywodraeth Dydd Iau 22 Awst 2006

Nid yw'r broses o werthuso'r ffordd yr eir ati i gynyddu gweithgarwch corfforol yn ddatblygedig, a cheir prinder cyffredinol o ddata cadarn trwy'r gadwyn gyflenwi

- 3.11** Mae Llywodraeth y Cynulliad yn cydnabod yr angen i adeiladu sail dystiolaeth ar gyfer ymyriadau a rhaglenni. Fodd bynnag, bu'n anodd mesur canlyniadau: bu nifer o fentrau o natur fyrdymor (yn aml oherwydd materion sy'n ymwneud ag ariannu - gweler paragraff 2.25), tra gall gymryd nifer o flynyddoedd i weld yr effaith ar iechyd pobl - a allai alw am newid o ran patrymau ymddygiad a diwylliant. Nid yw'r ffactorau hyn yn ei gwneud yn hawdd i gymharu effaith nac effeithiolrwydd un ymyriad ag un arall, ac maent yn canolbwyntio ar y rhai sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf.
- 3.12** Un o'r materion sy'n wynebu'r sawl sy'n cynllunio ymyriadau a rhaglenni ar lefel leol yw data sylfaenol. Cyfeiriodd paragraff 1.6, gyda mwy o fanylion yn **Atodiad 6**, at y ffaith bod dwy set o ddata gweithgarwch corfforol ar gael ar hyn o bryd - arolwg Cyfranogaeth Oedolion y Cyngor Chwaraeon ac Arolwg Iechyd Llywodraeth y Cynulliad. Er bod y ffigurau pennawd ar lefel genedlaethol yn debyg, ceir gwahaniaethau ar lefel leol. Ar y cyfan, mae awdurdodau lleol yn tueddu i ddefnyddio data o'r arolwg Cyfranogaeth Oedolion ac mae byrddau iechyd lleol yn tueddu i ddefnyddio data o'r Arolwg Iechyd. Felly efallai y bydd dryswch pan ddaw'r cyrff ynghyd i benderfynu pa ddata sylfaenol i'w ddefnyddio i gynllunio ymyriadau a rhaglenni.
- 3.13** Wrth gydnabod yr anawsterau hyn, mae Llywodraeth y Cynulliad wedi penderfynu sefydlu grŵp gwerthuso a monitro i "datblygu'r fframwaith gwerthuso a fydd yn

darparu'r sail dystiolaeth ar gyfer llywio cynnydd tuag at weledigaeth hirdymor Dringo'n Uwch". Bydd y gwaith hwn yn cynnwys penderfynu pa ddata sylfaenol ar weithgarwch corfforol i'w ddefnyddio. Yn ogystal, mae dulliau gwerthuso'n dod yn rhan o'r broses o ailfodelu'r prosiect atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff (**Atodiad 3**) gan Adran Gwella Iechyd Llywodraeth y Cynulliad. Cynhaliwyd archwiliad o'r cynlluniau hyn ledled Cymru, a'r bwriad yw sefydlu protocol gwerthuso cenedlaethol a fydd yn darparu'r dystiolaeth i lywio penderfyniadau polisi ar y prosiect. Mae'r ddau ddatblygiad hyn yn gamau cadarnhaol tuag at adeiladu sail dystiolaeth sy'n gallu cefnogi llunwyr polisi i gyfeirio rhaglenni ac ymyriadau yn briodol.

- 3.14** Fodd bynnag, dim ond rhan o'r broblem yw penderfynu'r hyn y gellir bod yn ddefnyddiol i'w fesur. Mae casglu data hefyd yn broblem. Mae diffyg systemau gwybodaeth reoli gyfrifiadurol mewn rhai awdurdodau lleol yn rhwystro casglu gwybodaeth ddefnyddiol am gwsmeriaid, ac yn ei gwneud yn anos i dargedu grwpiau penodol. Yn ogystal â hyn, efallai nad yw'r math o wybodaeth a gesglir ar hyn o bryd gan awdurdodau lleol sydd â systemau modern yn addas ar gyfer casglu'r wybodaeth y gall cyfrannu tuag at fonitro cynnydd yn erbyn targedau Dringo'n Uwch.
- 3.15** Mae **Astudiaeth Achos 9**, ar fenter Nofio am Ddim Llywodraeth y Cynulliad (gweler hefyd **Atodiad 4**), yn dangos sut y bu gwerthuso yn ddefnyddiol o ran darparu gwybodaeth i wella'r ffordd y caiff y cynlluniau eu gweithredu, ond prin yw'r dystiolaeth a roddwyd o effaith y cynlluniau a'r graddau y cyflawnir amcanion polisi. Un o'r prif resymau pam y bu'n anodd gwerthuso'r fenter Nofio am Ddim yw nad oedd wedi'i ymgorffori yn y cynllun o'r cychwyn.
- 3.16** I'r gwrthwyneb, mae'r prosiect cenedlaethol Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion (PESS - **Atodiad 3**) yn enghraifft o



Astudiaeth Achos 9: Llesteirir y gwerthusiad o'r fenter Nofio am Ddim gan ddata o safon wael a'r ffaith nad ymgorfforwyd gwerthuso yn ystod y cyfnod cynllunio

Datblygwyd y Fenter Nofio am Ddim fel un o ymrwymadau Llywodraeth Cynulliad Cymru i annog pobl i fyw bywydau gweithgar a hybu iechyd gwell fel y nodwyd yn 'Cymru: Gwlad Well' (2003).

Cafwyd anawsterau wrth werthuso'r fenter. Nid ymgorfforwyd dulliau gwerthuso yn y fenter yn ystod y cyfnod cynllunio, ac ni roddwyd unrhyw ganllawiau i awdurdodau lleol ar fonitro'r fenter, ac o ganlyniad, datblygodd pob awdurdod lleol ei systemau a'i fformatau ei hun ar gyfer casglu data a'i gyflwyno. Ym mis Tachwedd 2004, dyfarnodd Cyngor Chwaraeon (ar ran Llywodraeth Cynulliad) gontract ar gyfer gwerthuso'r cynllun i InVEST, un o adrannau ymchwil a menter Ysgol Chwaraeon Caerdydd, UWIC. Mae'r contract yn weithredol rhwng mis Tachwedd 2004 a mis Gorffennaf 2007.

Roedd y fanyleb a roddwyd i'r rhai a oedd yn tendro ar gyfer y contract gwerthuso yn ddiffygiol. Datblygwyd y cwestiynau ymchwil awgrymedig a nodwyd yn y fanyleb ar ôl i'r cynllun gael ei gynllunio. O ganlyniad, nid yw'r holl ddata sy'n ofynnol i ateb y cwestiynau hyn ar gael oddi wrth awdurdodau lleol. Mae hyn yn gymwys, er enghraifft i gwestiynau ar wahaniaethau posibl mewn lefelau cyfranogiad yn ôl oedran, ethnigrwydd, anabled, mamiaith, preswylfan a lefelau nofio i blant iau yn ystod y tymor.

Amlygodd InVEST bod dulliau gwael o gasglu data gan awdurdodau lleol yn broblem yn ei adroddiad gwerthuso interim cyntaf ar gyfer Tachwedd 2004 - Ionawr 2005. Gofynnwyd wedyn i InVEST weithredu ar y mater hwn ymhellach a gwnaeth rywfaint o gynydd wrth wella'r modd y rheolwyd y broses o gasglu data. Mae swm y data a gasglwyd wedi cynyddu'n sylweddol yn sgîl hyn. Nododd adroddiad gwerthuso mis Hydref 2005 InVEST nad oedd llawer o awdurdodau lleol yn bodloni'r gofynion sylfaenol o hyd, a bod nifer o broblemau'n parhau o hyd o ran gwerthuso llwyddiant y fenter. Er enghraifft nid oedd digon o dystiolaeth i ategu sut yr aed ati i dargedu grwpiau anodd i'w cyrraedd er mwyn eu cynnwys yn y fenter nofio am ddim, ac roedd angen monitro gofalus i fesur y graddau yr oedd 'nofwyr newydd' yn cyfranogi yn y fenter. Casgliad yr adroddiad oedd y gall yr anawsterau a brofwyd "hefyd adlewyrchu diffyg ymwybyddiaeth wirioneddol gan rai i ddeall gwerth casglu data a monitro rhaglenni."

Ceir crynodeb da o'r diffyg ymgais i werthuso mewn ffordd gydgyssylltiedig yn nhrydydd adroddiad gwerthuso InVEST, yn 2006: "while many authorities do prepare a review of the schemes, this is voluntary and most of the reports have been written for different audiences. Thus there is no common format or expectation that reporting would be against common performance indicators." Mae'r problemau hyn yn amlygu pwysigrwydd cytuno ar ddulliau gwerthuso ar y cam cynllunio. Mae absenoldeb data gwerthuso cadarn yn ei gwneud yn anodd penderfynu ar y graddau y caiff amcanion polisi eu cyflawni.

gynllun, sy'n cynnwys nifer o bartïon, lle y mae systemau gwerthuso wedi'u hintegreiddio'n dda am iddynt gael eu cyflwyno ar gychwyn y cynllun. Mae trefniadau gwerthuso eraill hefyd wedi'u rhoi ar waith:

- penodwyd Swyddog Gwybodaeth a Hyfforddiant i sefydlu a rheoli'r gronfa ddata wybodaeth sy'n ymwneud â'r prosiect, yn cynnwys gwybodaeth werthuso;
- monitrowyd effaith y prosiect Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion gan Estyn ar gais Llywodraeth y Cynulliad;
- Sefydlodd y Cyngor Chwaraeon wefan Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn

Ysgolion sy'n cynnwys gwybodaeth ymchwil, monitro a gwerthuso, ac yn amlygu arfer da.

- 3.17** Bu i set dangosyddion craidd yr Uned Ddata Llywodraeth Leol ar gyfer 2006/2007 gynnwys un dangosydd yn unig sy'n berthnasol i Dringo'n Uwch, sef o ran presenoldeb mewn cyfleusterau hamdden awdurdodau lleol. Er mwyn cydnabod yr angen i ddatblygu dangosyddion pellach, mae grŵp sy'n cynnwys cynrychiolwyr yr Uned Ddata, Llywodraeth y Cynulliad, awdurdodau lleol, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, Cyngor Chwaraeon a Swyddfa Archwilio Cymru (fel sylwedyddion) yn bwriadu datblygu fframwaith rheoli perfformiad a all ategu Dringo'n Uwch.

Atodiad 1 - Lefel a chryfder tystiolaeth ar gyfer perthynas rhwng gweithgarwch corfforol a chyflyrau cronig presennol

Cyflwr	Effeithiau ataliol gweithgarwch corfforol			Effeithiau therapiwtig gweithgarwch corfforol	
	Lefel y dystiolaeth ¹	Cryfder yr effaith	Tystiolaeth o berthynas rhwng y dogn a'r ymateb	Lefel y dystiolaeth ¹	Cryfder yr effaith
Clefyd cardiofasgwlaidd Clefyd coronaidd y galon	Uchel	Cryf	Oes	Canolig	Cymedrol
Stroc - achludol - gwaedlifol	Uchel Canolig	Cymedrol Gwan	- -	Isel Isel	Gwan Gwan
Clefyd fasgwlaidd amgantol	Dim data/ Data annigonol	-	-	Canolig	Cymedrol
Gordew a gordrwm	Canolig	Cymedrol	-	Canolig	Cymedrol ³
Diabetes Math 2	Uchel	Cryf	Oes	Canolig	Gwan
Anhwylderau cyhyrsgerbydol Osteoporosis ²	Uchel	Cryf	Oes	Canolig	Gwan
Osteoarthritis	Dim data/ Data annigonol	-	-	Canolig	Cymedrol
Poen cefn	Canolig	Gwan	-	Uchel	Cymedrol
Lles seicolegol a salwch meddwl Iselder ysbryd clinigol	Isel	Gwan	-	Canolig	Cymedrol
Salwch meddwl arall	Dim data/ Data annigonol	-	-	Isel	Gwan
Lles meddyliol	-	-	-	Canolig	Cymedrol
Gweithredoedd meddyliol	Isel	Cymedrol	-	Isel	Gwan
Lles cymdeithasol	Dim data/ Data annigonol	-	-	Isel	Gwan



	Effeithiau ataliol gweithgarwch corfforol			Effeithiau therapiwtig gweithgarwch corfforol	
	Canolig	Cymedrol	Oes		
Canser Cyffredinol	Canolig	Cymedrol	Oes	Dim data/ Data Annigonol ⁴	-
Colon	Uchel	Cryf	Oes		
Rhefrol	Canolig	Dim effaith	-		
Y Fron	Uchel	Cymedrol	Oes		
Yr ysgyfaint	Isel	Cymedrol	-		
Prostad	Canolig	Amhendant	-		
Endometriaidd	Isel	Gwan	Oes		
Eraill	Isel	Amhendant	-		

Nodiadau

1 Maint ac ansawdd y data

2 O'r data ar ddwyseidd mwynau'r esgryn

3 Yn cynnwys effaith gweithgarwch ar glefydau yn ogystal â statws pwysau

4 Fodd bynnag, mae ychydig o dystiolaeth yn nodi effeithiau gwan ar weithredoedd corfforol a blinder ac yn dilyn triniaeth ganser

"This table provides a simplified summary of the nature and volume of evidence and an estimate of the strength of effect of activity currently indicated by that evidence. The 'level of evidence' is intended to be a general indication of the volume and quality of the available evidence. The 'strength of effect' is intended to indicate how positive, or otherwise, the findings are.

There is considerable variability in both the volume and quality of studies found in different areas of research regarding activity and health. Cardiovascular disease is relatively well investigated compared with areas such as obesity and mental health that have only recently attracted interest. The full picture is further confounded by the fact that physical inactivity affects a wide range of diseases and risk factors, many of which may occur in the same individual. The multiple effects of increased activity across these many chronic conditions are rarely considered in study design, so the true value of physical activity in terms of public health may well be under-estimated."

Ffynhonnell: At least five a week - evidence of the impact of physical activity and its relationship to health, Prif Swyddog Meddygol Lloegr, 2004

Atodiad 2 - Mesur a gwerthuso targedau Dringo'n Uwch

Mae'r tabl isod yn ddadansoddiad o'r targedau a nodwyd yn strategaeth Llywodraeth y Cynulliad ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol, Dringo'n Uwch. Mae'r dadansoddiad yn ystyried pob targed: a oes system ar gyfer ei fesur, a nodwyd cyfrifoldeb am ei fesur, a osodwyd sylfaen i'w fesur yn ei erbyn, ac a gynhwyswyd cerrig milltir cynyddol.

Targed 1

Yn ystod yr 20 mlynedd nesaf bydd Cymru yn cyraedd safonau gorau'r byd o ran lefelau chwaraeon a gweithgarwch corfforol; diffinnir hyn, i oedolion, fel o leiaf 5x30 munud o weithgarwch corfforol cymharol ddwys yr wythnos. Er mwyn cyflawni hyn mae angen cynnydd blynyddol yn lefelau gweithgarwch corfforol cyffredinol oedolion o un pwynt canran y flwyddyn o leiaf.

Systemau ar gyfer mesur	Nodwyd cyfrifoldeb	Gosodwyd llinell sylfaen	Cynhwyswyd cerrig milltir
?	x	✓	✓

Sylwadau

- Aneglur p'un a fwriedir defnyddio arolwg cyfranogaeth oedolion y Cyngor Chwaraeon neu Arolwg Iechyd Cymru i fesur perfformiad yn erbyn y targed.
- Mae Dringo'n Uwch a Dringo'n Uwch - y camau nesaf yn defnyddio'r arolwg Cyfranogaeth Oedolion, ond mae'n debygol y bydd yn well gan Lywodraeth Cynulliad Cymru ddefnyddio data Arolwg Iechyd Cymru.
- Mae'r targed braidd yn aneglur gan ei fod yn cyfeirio at lefelau gweithgarwch cyffredinol oedolion yn hytrach na chyfeirio'n benodol at y sawl sy'n cyflawni 5x30 munud.

Targed 2

Bydd pob plentyn oed ysgol gynradd yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol am o leiaf 60 munud, bum gwaith yr wythnos. Bydd pob ysgol gynradd yn darparu o leiaf dwy awr o chwaraeon a gweithgarwch corfforol sy'n seiliedig ar y cwricwlwm bob wythnos.

Systemau ar gyfer mesur	Nodwyd cyfrifoldeb	Gosodwyd llinell sylfaen	Cynhwyswyd cerrig milltir
?	x	✓	x

Sylwadau

- Ni ddiffiniwyd y targed fel gweithgarwch corfforol ysgafn, cymedrol neu egni'ol.
- Nid yw'n glir ai fesul disgybl yw'r lefel ofynnol o dwy awr o chwaraeon a gweithgarwch corfforol sy'n seiliedig ar y cwricwlwm.
- Gosodwyd y llinellau sylfaen gan arolwg Cyfranogaeth Plant mewn Chwaraeon y Cyngor Chwaraeon, ond nid yw'n glir pa mor eang yw'r diffiniad o weithgarwch corfforol.
- Mae'r Cyngor Chwaraeon yn tybio y bydd yn parhau i gasglu'r data i fesur perfformiad yn erbyn y targed trwy ei arolygon plant a phobl ifanc.



Targed 3

Bydd o leiaf 90 y cant o fechgyn a merched oed ysgol uwchradd yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol am 60 munud, bum gwaith yr wythnos. Bydd pob ysgol uwchradd yn darparu o leiaf dwy awr o chwaraeon a gweithgarwch corfforol sy'n seiliedig ar y cwricwlwm bob wythnos ac o leiaf awr yn allgyrsiol.

Systemau ar gyfer mesur	Nodwyd cyfrifoldeb	Gosodwyd llinell sylfaen	Cynhwyswyd cerrig milltir
?	x	✓	x

Sylwadau

- Ni ddiffiniwyd y targed fel gweithgarwch corfforol ysgafn, cyfmedrol neu egniol.
- Nid yw'n glir beth y mae'r targed o awr o weithgarwch allgyrsiol yn cyfeirio ato. A yw'n cyfeirio at awr i bob disgybl? A yw'n cyfeirio at y cyfle a roddwyd neu nifer y disgyblion sy'n manteisio ar y cyfle?
- Gosodwyd y llinellau sylfaen gan arolwg Cyfranogaeth Plant oed ysgol Uwchradd mewn Chwaraeon y Cyngor Chwaraeon, ond nid yw'n glir pa mor eang yw'r diffiniad o weithgarwch corfforol.
- Mae'r Cyngor Chwaraeon yn tybio y bydd yn parhau i gasglu'r data i fesur perfformiad yn erbyn y targed trwy ei arolygon plant a phobl ifanc.

Targed 4

Mae diffyg gweithgarwch corfforol yn golygu costau economaidd sylweddol i Gymru; ar hyn o bryd amcangyfrifir bod y costau hynny yn fwy na £500 miliwn y flwyddyn. Bydd y costau hyn yn cael eu gostwng o fwy na hanner yn ystod yr 20 mlynedd nesaf.

Systemau ar gyfer mesur	Nodwyd cyfrifoldeb	Gosodwyd llinell sylfaen	Cynhwyswyd cerrig milltir
✓	x	✓	x

Sylwadau

- Awgrymir bod system ar gyfer mesur yn bodoli ar hyn o bryd.

Targed 5

Bydd 40 y cant o oedolion yn aelodau o glybiau neu ganolfannau chwaraeon.

Systemau ar gyfer mesur	Nodwyd cyfrifoldeb	Gosodwyd llinell sylfaen	Cynhwyswyd cerrig milltir
✓	x	✓	x

Sylwadau

- Gosodwyd y llinell sylfaen trwy Arolygon Cyfranogaeth Oedolion y Cyngor Chwaraeon.
- Mae'r Cyngor Chwaraeon yn tybio y bydd yn parhau i gasglu data monitro trwy'r Arolwg Cyfranogaeth Oedolion.

Targed 6

Bydd 80 y cant o blant yn aelodau iau o glybiau neu ganolfannau chwaraeon.

Systemau ar gyfer mesur	Nodwyd cyfrifoldeb	Gosodwyd llinell sylfaen	Cynhwyswyd cerrig milltir
✓	x	✓	x

Sylwadau

- Gosodwyd y llinell sylfaen trwy arolygon Cyfranogaeth mewn Chwaraeon Plant oed Ysgol Gynradd ac Ysgol Uwchradd y Cyngor Chwaraeon.

Targed 7

Bydd gan bob gweithiwr sector cyhoeddus a thri chwarter gweithwyr eraill fynediad at gyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn eu gweithle neu o fewn taith gerdded o ddeng munud ato.

Systemau ar gyfer mesur	Nodwyd cyfrifoldeb	Gosodwyd llinell sylfaen	Cynhwyswyd cerrig milltir
x	x	x	x

Sylwadau

- Nid oes ffordd o fesur perfformiad yn erbyn y targed hwn ar hyn o bryd.
- Nid oes diffiniad o'r hyn a olygir gan gyfleuster chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Targed 8

Bydd holl blant Cymru wedi cael profiad o weithgarwch antur awyr agored cyn iddynt gyrraedd 12 oed ac o leiaf un profiad arall o'r fath cyn iddynt gyrraedd 16 oed.

Systemau ar gyfer mesur	Nodwyd cyfrifoldeb	Gosodwyd llinell sylfaen	Cynhwyswyd cerrig milltir
x	x	x	x

Sylwadau

- Nid oes ffordd o fesur perfformiad yn erbyn y targed hwn ar hyn o bryd.
- Nid yw'r targed yn diffinio a yw hyn o fewn sefyllfa addysgol, neu a yw'n cynnwys gweithgarwch preifat neu achlysurol.



Targed 9

Bydd canran y bobl yng Nghymru sy'n defnyddio amgylchedd naturiol Cymru ar gyfer gweithgareddau awyr agored yn cynyddu o 36 y cant i 60 y cant.

Systemau ar gyfer mesur	Nodwyd cyfrifoldeb	Gosodwyd llinell sylfaen	Cynhwyswyd cerrig milltir
?	x	✓	x

Sylwadau

- Awgrymir system ar gyfer mesur a llinell sylfaen, ond nid yw'n glir sut y caiff perfformiad ei fesur yn erbyn y targed hwn, a chan bwy.
- Mae'r Cyngor Chwaraeon yn tybio y bydd yn parhau i gasglu data monitro trwy'r Arolwg Cyfranogaeth Oedolion.

Targed 10

Bydd gan 95 y cant o bobl Cymru lwybr troed neu lwybr beicio o fewn cyrraedd taith gerdded o 10 munud.

Systemau ar gyfer mesur	Nodwyd cyfrifoldeb	Gosodwyd llinell sylfaen	Cynhwyswyd cerrig milltir
x	x	x	x

Sylwadau

- Nid yw'n glir sut y caiff perfformiad ei fesur yn erbyn y targed hwn.

Targed 11

Ni ddylai neb fyw mwy na thair gerdded o chwe munud (300m) o'r man glas naturiol agosaf.

Systemau ar gyfer mesur	Nodwyd cyfrifoldeb	Gosodwyd llinell sylfaen	Cynhwyswyd cerrig milltir
x	x	x	x

Sylwadau

- Nid yw'n glir sut y caiff perfformiad ei fesur yn erbyn y targed hwn.
- Nid oes diffiniad o'r hyn a olygir gan fan glas naturiol.

Atodiad 3 - Ymyriadau, cynlluniau a ffynonellau cyllid ar gyfer cynyddu gweithgarwch corfforol yng Nghymru

Cynllun	Prif sefydliad	Partneriaid	Arian (£m)	Prif ffynhonnell ariannu	Parhad	Manylion
Cronfa Arloesi Ffyrdd o Fyw Egniol	Y Cyngor Chwaraeon		6.6	Y Cyngor Chwaraeon	2005-2009	Gweithgarwch yn y Gweithle: grantiau menter yn annog cyflogwyr a chyflogeion i gynnwys gweithgarwch yn yr wythnos waith i ategu'r Safon Iechyd Gorfforaethol; Gweithgarwch Cymunedol: i gynnwys ymarfer corff gwyrdd, her y sector gwirfoddol, her adeiladau cymunedol; Yr Her Adfywio: treialu ffyrdd newydd o ddatblygu cymunedau difreintiedig trwy chwaraeon a gweithgarwch corfforol.
Grantiau Cyfalaf a Grantiau Bach	Y Cyngor Chwaraeon		10.8	Y Cyngor Chwaraeon	2005-2009	Grantiau arloesi yn cynnwys arian cyfalaf bach ar gyfer cefnogi mentrau cymuned a gweithle newydd a gwelliannau i gyfleusterau chwaraeon cymunedol; Cyfalaf Cymunedol Ffyrdd o Fyw Egniol: dyraniad cyfalaf ychwanegol yn ystod y flwyddyn i gefnogi Dringo'n Uwch.
Y Gist Gymunedol	Y Cyngor Chwaraeon		4	Y Cyngor Chwaraeon	2005-2009	Ei nod yw annog mwy o bobl i fod yn fwy egniol yn amlach. Y grant mwyaf yw £750 mewn unrhyw gyfnod o 12 mis. Prif bwrpas y gronfa yw cefnogi prosiectau da a fydd yn creu cyfleoedd newydd neu well ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ychwanegol i'r hyn sydd eisoes ar waith, ac na fyddai'n gallu digwydd heb grant. Mae'r gronfa'n hyblyg iawn ac nid oes fawr o reolau o ran yr hyn sy'n gymwys ar gyfer cefnogaeth ai peidio.
Campau'r Ddraig	Cyngor Chwaraeon Cymru	Awdurdodau lleol; ysgolion	4.4	Cyngor Chwaraeon Cymru	2005-2009	Mae'r cynllun yn rhoi cyfleoedd i blant o oed ysgol gynradd ar gyfer gweithgarwch chwaraeon allgyrsiol. Nod y cynllun yw ehangu diddordebau chwaraeon plant sydd eisoes yn cymryd rhan mewn chwaraeon penodol ac i gynnwys plant nad ydynt yn cael cyfleoedd o'r fath y tu allan i wersi addysg gorfforol ysgol.
Cydraddoldeb a Chynhwysiant Cymdeithasol	Y Cyngor Chwaraeon		2.4	Y Cyngor Chwaraeon	2005-2009	Cefnogi datblygiadau lleol mewn cymunedau a flaenoriaethwyd lle ceir y rhwystrau mwyaf a lle mae cyfranogaeth yn isel iawn, ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf yn benodol.



Cynllun	Prif sefydliad	Partneriaid	Arian (£m)	Prif ffynhonnell ariannu	Parhad	Manylion
Ariannu Ymarfer Corff	Y Cyngor Chwaraeon		0.4	Y Cyngor Chwaraeon	2005-2009	Datblygu mwy o arweinwyr a hyfforddwyr chwaraeon, a gwell arweinwyr a hyfforddwyr chwaraeon.
Atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff	Amrywiol yn cynnwys Cronfa Fawr y Loteri a Llywodraeth y Cynulliad	Byrddau iechyd lleol ac awdurdodau lleol	Arian Cronfa Fawr y Loteri a Llywodraeth y Cynulliad trwy Anghydraddol debau iechyd ac arian i weithredu cynllun newydd	Amrywiol	2007/2008 i 2009/2010	Mae cynlluniau atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff yn bartneriaeth rhwng y claf, Meddygfa a Chanolfan Hamdden neu gyfleuster gweithgarwch corfforol arall, i helpu i wella iechyd a lles. Gwahoddir cleifion i gymryd rhan mewn rhaglen ymarfer corff a gynllunnir yn unigol. Mae'r Cynlluniau yn parhau rhwng 6 a 12 wythnos. Mae nifer o'r cynlluniau ar gyfer cleifion sy'n adfer o gyflyrau coronaidd y galon.
Cynllun Gweithredu Bwyd a Ffitrwydd	Llywodraeth Cynulliad		9.2	Llywodraeth Cynulliad	2006-2009	Mae'r Cynllun Gweithredu yn rhestru camau gweithredu sy'n targedu plant a phobl ifanc i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol a gwella maethiad. Ymhlith y camau gweithredu mae cynllun grant i ddarparu prosiectau cymorth sy'n mynd i'r afael â gordewdra drwy annog pobl o grwpiau â blaenoriaeth i fyw bywydau gweithgar ac i fwyta'n iach, ymestyn y Cynllun Ysgolion Iach a datblygu adnoddau hyfforddi.
Nofio am Ddim	Llywodraeth Cynulliad	Awdurdodau lleol, Cymdeithas Nofio Amatur Cymru	5	Llywodraeth Cynulliad	2003-2009	Mae'r fenter yn cynnig nofio am ddim i blant dan 16 oed yn ystod gwyliau'r haf ac i bobl sy'n 60 oed a hŷn ar unrhyw adeg mewn cyfeusterau awdurdodau lleol. Darperir y cynllun gan awdurdodau lleol a chaiff gymhorthdal gan Lywodraeth y Cynulliad. Yn ogystal â'r buddiannau iechyd posibl o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol, mae'r cynllun yn anelu at wella safonau nofio.
Y Gampfa Werdd	Ymddiriedolaeth Gwirfoddolwyr Cadwraeth Prydain		Anhysbys	Amrywiol		Mae hon yn ffordd amgen o wella lefelau gweithgarwch corfforol a ffitrwydd drwy ymwneud â gweithgareddau cadwraeth ymarferol megis plannu gwrychoedd, creu gerddi cymunedol a'u cynnal a chadw a gwella llwybrau troed.

Cynllun	Prif sefydliad	Partneriaid	Arian (£m)	Prif ffynhonnell ariannu	Parhad	Manylion
Canolfannau Byw'n Iach	Awdurdodau lleol; Byrddau Iechyd Lleol; Y Trydydd Sector		Anhysbys	Cronfa Fawr y Loteri		Rhwydwaith o ganolfannau byw'n iach ledled Cymru a gynlluniwyd i ategu a chefnogi cynlluniau iechyd cyhoeddus y llywodraeth. Mae'r canolfannau'n targedu'r cymunedau mwyaf diffreintiedig ac yn mynd i'r afael â phenderfyniadau iechyd ehangach e.e. allgáu cymdeithasol ac agweddau cymdeithasol ac economaidd ar amddifadedd.
Hamdden Egniol Anffurfiol	Y Cyngor Chwaraeon		0.24		2005-2009	Cynllun i gefnogi cynnydd mewn gweithgarwch corfforol trwy sefydliadau ieuencid.
Yr Her Digwyddiadau Cyfrangaeth Torfol	Llywodraeth Cynulliad		1	Llywodraeth Cynulliad	2005-2009	Cynllun i annog cyfranogwyr newydd, neu gyfranogwyr sy'n dychwelyd, trwy ddigwyddiadau gweithgarwch, a'u cyfraniad parhaus ar ôl y digwyddiad.
Mentro Allan	Cyngor Chwaraeon Cymru; Llywodraeth Cynulliad Cymru; Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru; Y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol; Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru	Awdurdodau lleol, Prince's Trust; Y Trydydd Sector; Cymunedau yn Gyntaf; Clybiau a chymdeithasau chwaraeon; Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol; Partneriaethau Pobl Ifanc; Chwaraeon Anabledd Cymru; cyrff llywodraethol	5.2	Cronfa Fawr y Loteri	2005-2009	Nod y cynllun yw cynyddu lefelau gweithgarwch ymysg y boblogaeth segur "anodd i'w cyrraedd" drwy gynyddu defnydd hamdden yr amgylchedd naturiol yng Nghymru trwy gyfres o brosiectau lleol.
Hamdden Awyr Agored Gogledd Orllewin Cymru	Awdurdodau lleol; Llywodraeth Cynulliad Cymru; Cyngor Chwaraeon Cymru; Yr Urdd; Cyngor Cefn Gwlad Cymru; y sector preifat a'r trydydd sector		0.3	Y Cyngor Chwaraeon	2005-2009	Nod y rhaglen yw rhoi cyfleoedd i bobl ifanc a phobl wedi'u hymyleiddio yn Ynys Môn, Gwynedd a Chonwy i brofi gweithgareddau antur awyr agored.









Cynllun	Prif sefydliad	Partneriaid	Arian (£m)	Prif ffynhonnell ariannu	Parhad	Manylion
Adran Iechyd a Cyhoedd a'r Proffesiynau Iechyd (Swyddfa'r Prif Swyddog Meddygol gynt) - rhaglenni amrywiol	Llywodraeth Cynulliad	Amrywiol	10.5	Llywodraeth Cynulliad	2005-2006 i 2008-2009	Ymriadau amrywiol gyda'r nod o leihau anghydraddoldebau iechyd lle mae prosiectau naill ai'n benodol ar gyfer gweithgarwch corfforol neu gydag elfen o weithgarwch corfforol. Rhaglenni gweithgarwch corfforol yn cynnwys Symud yn Amlach, grantiau Gwirfoddol, rhwydwaith gweithgarwch corfforol a phrosiectau cerdded.
Rhaglen Chwaraeon Dysgu y Tu Allan i Oriau'r Ysgol	Cronfa Fawr y Loteri		0.6	Cronfa Fawr y Loteri		Nod y rhaglen yw cynyddu nifer y cyfleoedd sydd ar gael i bobl ifanc i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol y tu allan i oriau ysgol arferol. Mae'r rhaglenni'n darparu ystod o weithgareddau arloesol a anelwyd at bobl nad ydynt yn cyfranogi'n draddodiadol i ennyn diddordeb mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.
Y Cynllun Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion	Llywodraeth Cynulliad	Awdurdodau lleol; ysgolion; Estyn, ACCAC, yr Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid	8.7	Llywodraeth Cynulliad	2005-2009	Mae'r Cynllun yn hyrwyddo gweledigaeth gyffredin ar gyfer gwella safonau Addysg Gorfforol a chwaraeon mewn ysgolion. Mae'n nodi ffyrdd y gall y Cynulliad a'r sawl sy'n ymwneud â darparu Addysg Gorfforol a chwaraeon mewn ysgolion weithredu i fynd i'r afael â'r diffygion cydnabyddedig. Mae'r Cyngor Chwaraeon yn atebol i Lywodraeth y Cynulliad ar gyfer rheoli'r broses o weithredu'r cynllun. Mae'r cynllun yn cynnwys defnyddio 22 o gydlynwyr Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion sy'n gyfrifol am sicrhau cynnydd y fenter yn lleol. Mae hefyd yn cynnwys sefydlu canolfannau datblygu, clwstwr o leiafrif o bedwar sefydliad, y mae'n rhaid i o leiaf tri ohonynt fod yn ysgolion.
Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion	Y Cyngor Chwaraeon		39	Cronfa Fawr y Loteri	2005-2009	Buddsoddiad cyfalaf mewn cyfleusterau chwaraeon ar safleoedd ysgolion i'w defnyddio gan yr ysgol a'r gymuned.







Cynllun	Prif sefydliad	Partneriaid	Arian (£m)	Prif ffynhonnell ariannu	Parhad	Manylion
Llwybrau Diogel i'r Ysgol	Sustrans	Llywodraeth Cynulliad Cymru; awdurdodau lleol, y sector preifat e.e. Tesco	Anhysbys	Amrywiol	Anhysbys	Nod y cynllun yw nid yn unig i fynd i'r afael â'r tagfeydd a achosir gan rieni yn gyrru eu plant i'r ysgol, ond hefyd i atgoffa plant a rhieni bod dewisiadau amgen yn lle defnyddio'r car, a gall y dewisiadau hynny fod yn hwyl ac yn iachus.
Chwaraeon Ysgolion Uwchradd	Y Cyngor Chwaraeon	Awdurdodau lleol; ysgolion	7.6	Cronfa Fawr y Loteri	2005-2009	Sichau bod pobl ifanc yn cael ystod eang o brofiadau cadarnhaol o chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Datblygu sgiliau a gwybodaeth yn ogystal â mwynhad fel y byddant am gyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ac yn parhau i wneud hynny yn ystod eu bywyd fel oedolion.
Urban Walks	Llywodraeth y Cynulliad	Awdurdodau Lleol - Caerfyrddin, Gwynedd a Wrecsam	0.025	Llywodraeth y Cynulliad	2004-2006	Y cysyniad hwn yw helpu pobl i fod yn fwy egniol yn eu hamgylcheddau lleol bob dydd. Mae'r cynllun yn defnyddio taflen sy'n hyrwyddo clwstwr o deithiau cerdded lleol. Mae'r fformat yn annog ei gymhwyso ar draws ystod eang o amgylcheddau trefol a gwledig fel ei gilydd, ac ar draws sectorau i ganiatáu ar gyfer ymryiadau cymunedol amrywiol. Ei nod yw cynnig cyfleoedd ar gyfer cyfnodau bach o weithgarwch yn y gymuned leol i'r ystod ehangaf posibl o'r boblogaeth, yn cynnwys grwpiau anodd i'w cyrraedd.
Cerdded Llwybr Iechyd	Cyngor Cefn Gwlad Cymru	Cronfa Fawr y Loteri, Sefydliad Prydeinig y Galon Y Trydydd Sector	1.1	Cronfa Fawr y Loteri	2003-2007	Ymgyrch yw hon i wella iechyd a lles pobl drwy annog cerdded bywiog rheolaidd. Mae'r ymgyrch yn cynnwys nifer o brosiectau lleol dan arolygiaeth Cyngor Cefn Gwlad Cymru, ond mae gan bob prosiect yr hyblygrwydd i addasu ar gyfer anghenion lleol. Cynnigir hyfforddiant i wirfoddolwyr sy'n arwain teithiau cerdded ac ar gyfer cydlynwyr cynlluniau lleol. Prif nod y prosiect yw annog 8,000 o bobl o ardaloedd o iechyd gwael neu bobl a oedd yn anweithgar yn flaenorol i gerdded. Bydd y prosiect Cerdded yng Nghymru sy'n cael ei ddatblygu ar hyn o bryd gan y Cyngor Chwaraeon gydag arian gan Lywodraeth y Cynulliad a Chyngor Cefn Gwlad Cymru yn helpu i ddatblygu teithiau cerdded yn y dyfodol.



Atodiad 4 - Asesiad Swyddfa Archwilio Cymru o'r fenter beilot Nofio am Ddim










Mae'r offeryn asesu hwn yn defnyddio system sgorio goleuadau traffig. Mae'r asesiad mewn **llythrennau trwm** yn cynrychioli'r sgor a roddwyd gennym i'r cynllun.

Cwestiwn hunanasesu	Asesiad		Sylwadau
1. A yw'r canlyniad gofynnol wedi'i ddiffinio'n ddigon clir?		Mae'r targed yn amhendant neu dim ond trwy gyfres o fesuriadau y gellir ei fesur.	<ul style="list-style-type: none"> Nid yw'r fenter yn cynnwys unrhyw dargedau penodol - fe'i llywiodd gan nifer o nodau ac amcanion dyheadol yn cynnwys, goresgyn rhwystrau i gyfranogaeth, gwell buddiannau iechyd, gwella safonau nofio, ymgysylltu â phobl ifanc ac ennyn diddordeb mewn chwaraeon/gweithgareddau eraill, a gwella cyfranogaeth mewn nofio ymysg merched 15-24 oed. Mae Cynlluniau Datblygu Dyfrol yn ofynnol gan y Cyngor Chwaraeon, dylid dilyn templed benodol. Nid yw hyn yn galw am osod targedau lleol.
		Mae'r targed yn glir ac yn ddiamwys ond nid oes strategaeth gydlynol.	
		Diffinnir llwyddiant yn glir gan darged sy'n ddiamwys ac sydd wedi'i gefnogi gan strategaeth gynhwysfawr sy'n ddealladwy.	
2. A yw'r sail dystiolaeth yn ddigon cadarn?		Dim fawr o ymchwil na threialu yn arwain at sail dystiolaeth wan. Gwastraffwyd asedau mewn cynlluniau aneffeithiol.	<ul style="list-style-type: none"> Mae'r sail dystiolaeth yn cynnwys cynllun peilot rhagarweiniol a gyflawnwyd yng ngwyliau'r haf 2003. Fodd bynnag, roedd hyn yn seiliedig ar ddata o ran nifer y sesiynau nofio yn unig, a chanfu gwerthusiadau dilynol fod y data hwn, a data dilynol ar nifer y sesiynau nofio o ansawdd gwael. Roedd llawer o'r dystiolaeth yn seiliedig ar ganfyddiadau rhieni a rheolwyr pyllau nofio yn hytrach na data meintiol. Mae'r fenter yn seiliedig ar y canfyddiad mai'r gost yw'r prif rwystr i gynyddu cyfranogaeth mewn nofio fel gweithgarwch corfforol. Mae hyn yn anghyson â data o arolwg cyfranogaeth y Cyngor Chwaraeon, a ganfu mai dim ond 8 y cant o blant 7-11 oed a 10 y cant o blant 11-16 oedd yn meddwl bod y gost yn rhwystr i ddefnyddio cyfleusterau awdurdod lleol.
		Mae rhywfaint o ymchwil i'r dystiolaeth sy'n bodoli yn amlygu ffactorau i ganolbwyntio arnynt. Ni weithredwyd pob ymyriad yn gywir ar bob lefel.	
		Ymchwil ragarweiniol helaeth a threialu ymyriadau. Ymyriadau wedi'u cysoni ar bob lefel i fanteisio i'r eithaf ar effeithiolrwydd a lleihau'r gost.	

Cwestiwn hunanasesu	Asesiad	Sylwadau
3. A oes adnoddau digonol, yn cynnwys adnoddau ar gael i'w cyflawni?	 Dim asesiad cyffredinol o adnoddau ar draws y gadwyn gyflenwi gan arwain at risg o gamgyfeirio adnoddau.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Telir grantiau i bob awdurdod lleol ar ôl i'r Cyngor Chwaraeon dderbyn copïau wedi'u llofnodi o benawdau'r cytundeb a ffurflenni data. ■ Mae gwerthusiad yn awgrymu y rhoddir yr arian lleiaf posibl i'r fenter yn yr ystyr ei fod yn talu'r gost o fynediad, ond nid oes fawr o gymhelliant ddenu defnyddwyr posibl eraill. ■ Defnyddiodd rhai awdurdodau lleol arian ychwanegol i greu mwy o swyddi megis cydlynwyr cynlluniau, swyddogion datblygu nofio ac achubwyr. ■ Mae awdurdodau lleol yn pryderu na fydd arian wedi'i neilltuo yn y dyfodol ac yn cael ei ddefnyddio ar gyfer gwasanaethau eraill.
	 Cynhaliwyd asesiad o'r adnoddau sydd ar gael ac eir i'r afael â materion o ran gallu ac adnoddau ar hyn o bryd.	
	 Ymwybyddiaeth graff o faterion o ran gallu ac adnoddau. Cyfeirir adnoddau at y man lle maent yn fwyaf effeithiol, ac adolygir gallu ac adnoddau yn rheolaidd.	
4. A oes cynllun gweithredu a rennir sy'n disgrifio sut y darperir gwasanaethau?	 Nid oes cynllun gweithredol heblaw am rai dogfennau adrannol mewnol.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ni pharatowyd cynllun gweithredu penodol gan Lywodraeth y Cynulliad. ■ Fodd bynnag, rhoddwyd canllawiau i awdurdodau lleol o ran gweithredu'r fenter sy'n cynnwys meini prawf ariannu, a materion y dylid eu cynnwys mewn cynlluniau darparu lleol. ■ Ni roddwyd unrhyw ganllawiau ar ymgynghori na phwy i gynnwys yn y broses o ddatblygu cynlluniau. ■ Canfu'r gwerthusiad fod "sawl awdurdod lleol wedi methu â dilyn fformat y cynllun cyflawni a nodwyd gan Lywodraeth y Cynulliad. Mewn nifer o achosion hepgorwyd adrannau'n llwyr, neu, yn enwedig o ran y cynllun 16 oed ac iau, fe'u disodlwyd gan dafenni hyrwyddo wedi'u hatodi i gefn cynlluniau. Bu'n anodd nodi a gyflawnwyd materion allweddol / meini prawf o ganlyniad."
	 Cynllun gweithredol ar waith, ond nid yw'r rhan fwyaf o'r partneriaid cyflawni wedi ymwneud â'r broses o'i ddatblygu, ac nid yw ar gael yn eang.	
	 Paratowyd cynlluniau gweithredol gyda'r holl bartneriaid cyflawni; ar gael yn eang ac yn ddealladwy. Ymgynghorwyd â staff rheng-flaen a defnyddwyr gwasanaethau.	






Cwestiwn hunanasesu	Asesiad		Sylwadau
<p>5. A yw'r strategaeth ariannu yn dylanwadu ar weithgareddau yn unol ag amcanion y targed hwn?</p>		<p>Ffrydiau ariannu byrdymor lluosog nad ydynt yn dibynnu ar berfformiad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Daw'r arian o un ffrwd ariannu. ■ Fodd bynnag, nid yw'n dibynnu ar berfformiad o gwbl, oherwydd ni ddatblygwyd unrhyw dargedau na dangosyddion perfformiad. ■ Cyhoeddodd Lywodraeth y Cynulliad feini prawf ariannu sy'n cynnwys grwpiau targed, safon ofynnol y ddarpariaeth, casglu data, cyhoedduswydd a marchnata. Fodd bynnag, mae'r broses yn canolbwyntio ar yr hyn a gynhyrchir yn hytrach na chanlyniadau.
		<p>Mae ariannu tymor hwy yn caniatáu mwy o sicrwydd, ond mae ffrydiau lluosog sy'n gorgyffwrdd o hyd. Mae rhywfaint o'r ariannu yn ymwneud â pherfformiad.</p>	
		<p>Mapiwyd rhai ffrydiau ariannu fel rhan o'r broses o ddatblygu strategaeth; ad-drefnwyd nifer o ffrydiau ariannu. Strwythurwyd ariannu er mwyn cynnig cymhelliant ar gyfer perfformiad, a dyfemir arian ar sail perfformiad profedig. Estynnir cyfnodau ariannu lle bo'n briodol.</p>	
<p>6. A yw'r lefelau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol yn cyfathrebu'n rheolaidd gan ddefnyddio gwybodaeth ddibynadwy fel bod trefniadau wedi'u cydlynu'n dda?</p>		<p>Nid oes system ar waith er mwyn i lefelau gwahanol y gadwyn gyflenwi ddod ynghyd a mynd i'r afael â phroblemau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ni wnaed darpariaeth gan Lywodraeth y Cynulliad ar gyfer rhannu arfer da a sefydlu rhwydweithiau rhanbarthol a chenedlaethol. ■ Codwyd a rhanwyd problemau trwy'r cynllun gwerthuso ffurfiol. ■ Mae Cymdeithas Nofio Amatur Cymru (WASA) yn bartner pwysig, a chanfu'r gwerthusiad fod "y berthynas rhwng awdurdodau lleol a WASA yn amrywio'n fawr."
		<p>Roedd rhywfaint o gydlynu ar lefel ranbarthol, ond roedd bwch mawr rhwng y ddealltwriaeth leol a chenedlaethol o risgiau a'r problemau o ran cyflawni.</p>	
		<p>Cyswllt rheolaidd rhwng pob lefel o'r gadwyn gyflenwi. Mae gan swyddogion rôl weithredol o ran cydlynu cyfathrebu rhwng y rheng-flaen a'r canol fel bod gwybodaeth o'r rheng-flaen yn hysbysu'r broses o wneud penderfyniadau.</p>	

Cwestiwn hunanasesu	Asesiad		Sylwadau
7. A yw'r dulliau o gyflawni a'r cymhellion yn addas at y diben?		Nid oes fawr o ddulliau o gyflawni ar waith heblaw am rywfaint o arian.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Heb dargedau na dangosyddion perfformiad, ariannu yw'r unig ddull o gyflawni sydd ar waith, ac mae'n dibynnu ar rai meini prawf sylfaenol. ■ Yn ôl y gwerthusiad, ni chyflawnwyd meini prawf sylfaenol gan yr holl awdurdodau lleol. Fodd bynnag, ymddengys nad yw wedi cael unrhyw effaith ar lefelau'r arian a ddarparwyd gan Lywodraeth y Cynulliad i awdurdodau lleol.
		Sefydlwyd dulliau o gyflawni, ond heb ymgynghori; ni chawsant eu treialu felly nid ydynt yn effeithiol bob amser.	
		Cynlluniwyd dulliau o gyflawni yng nghyd-destun hyblygrwydd a gallu partneriaid i ymateb. Cynhaliwyd cynlluniau peilot i sicrhau y gweithredir y dulliau gorau o gyflawni.	
8. A yw'r risgiau i'r gadwyn gyflenwi wedi'u rheoli'n dda?		Ni chynhaliwyd asesiad cyffredinol o risg.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nid oes tystiolaeth bod y fenter yn ddarostyngedig i asesiad risg ffurfiol ar lefel genedlaethol neu leol.
		Cynhaliwyd asesiad risg mewnol, ond ni raeadrwyd ymwybyddiaeth o'r risgiau allweddol trwy'r gadwyn gyflenwi.	
		Er i asesiad risg gael ei chynnal, mae diwylliant rheoli risg yn bresennol trwy'r gadwyn gyflenwi gydag ymwybyddiaeth uchel o'r risgiau allweddol ar bob lefel o'r gadwyn.	
9. A yw systemau mesur perfformiad yn sicrhau bod y broses ar y trywydd iawn?		Systemau rheoli perfformiad lluosog yn gysylltiedig â nifer o ffrydiau ariannu; Anodd i'w mesur.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nid oes disgwyliad i awdurdodau lleol adolygu perfformiad ar hyn o bryd. Ni osodwyd dangosyddion perfformiad ar lefel genedlaethol na lleol. Lle mae awdurdodau lleol yn adolygu'r fenter, gwneir hynny'n wirfoddol yn hytrach nac yn orfodol.
		Gall systemau mesur perfformiad fesur cynnydd, ond nid yw'r dangosyddion yn fanwl gywir.	
		Monitro rheolaidd. Cyfrifau stoc rheolaidd. Hawdd olrhain perfformiad yn erbyn amcanion.	

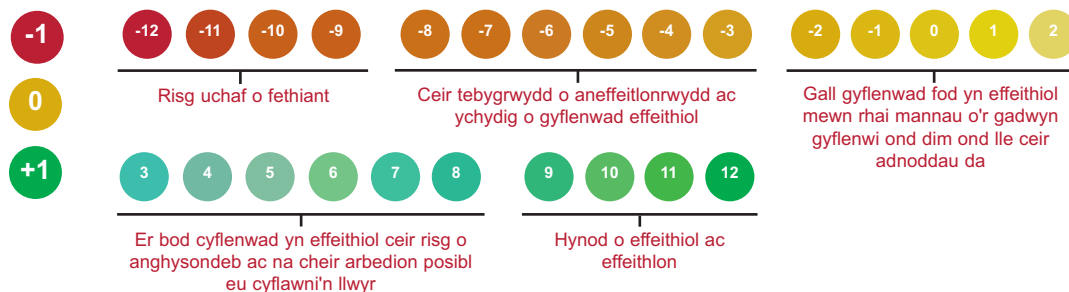


Cwestiwn hunanasesu	Asesiad		Sylwadau
<p>10. A oes arweiniad clir sy'n atebol trwy strwythurau llywodraethu clir ar bob lefel o'r gadwyn gyflenwi?</p>		<p>Aseiniwyd arweiniad yn wael. Mae diffyg canllawiau clir yn arwain at ddifffyg eglurder ynglŷn â phwy y dylai arwain y gwaith.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ymddengys bod arweiniad ar waith mewn rhai awdurdodau lleol lle mae unigolyn a enwyd yn arwain. ■ Ar lefel genedlaethol, er bod uned Polisi Chwaraeon Llywodraeth y Cynulliad yn arwain, nid oes unigolyn a enwyd gyda chyfrifoldeb cyffredinol. Fodd bynnag, mae swydd o'r fath yn cael ei chreu ar hyn o bryd. ■ Ansicrwydd mewn awdurdodau lleol ynglŷn â rôl y Cyngor Chwaraeon. ■ Mae diffyg targedau, cymhellion a mesurau perfformiad yn golygu nad oes fawr o atebolrwydd ar lefel genedlaethol a lleol.
		<p>Cyhoeddwyd rhywfaint o ganllawiau ar rolau a chyfrifoldebau, ond ceir diffyg cymhellion a mesurau i sicrhau atebolrwydd.</p>	
		<p>Deallir arweiniad ar bob lefel o'r gadwyn gyflenwi, a darperir adnoddau ar ei gyfer; ategwyd gan fentrau a threfniadau rheoli perfformiad.</p>	
<p>11. A oes systemau ar waith ar gyfer adborth rheolaidd ac adolygu i gefnogi dysgu parhaus?</p>		<p>Dim byd ar waith i hyrwyddo adborth. Dim cyfleuster i ledaenu enghreifftiau o'r arferion gorau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ar hyn o bryd, hwyluswyd hyn drwy werthuso'r fenter lle y darperir a rhennir enghreifftiau o'r arferion gorau. ■ Ar ôl cwblhau'r gwerthusiad, mae angen cynnal hyn drwy system furfiol a arweiniwyd gan Lywodraeth y Cynulliad.
		<p>Rhaeadrwyd canllawiau o lefel genedlaethol i lefel lleol, ond nid oes systemau ar waith i gyfleu adborth o lefel lleol i lefel genedlaethol.</p>	
		<p>Rhodddwyd adborth rheolaidd a derbyniwyd adborth rheolaidd gan bob lefel o'r gadwyn gyflenwi. Adolygwyd yr adborth, a rhannwyd y canllawiau ac enghreifftiau o arfer da.</p>	

Cwestiwn hunanasesu	Asesiad	Sylwadau
12. A yw systemau i sicrhau effeithlonrwydd wedi'u hymgorffori fel rhan o'r gadwyn gyflenwi?	 Dim strategaeth gaffael gyffredinol fel ni fanteisir i'r eithaf ar ddarbodion maint. Ni rennir asedau a gwasanaethau. Costau gweinyddu uchel oherwydd diffyg arloesi, adolygiad mewnlol a her i arferion gwaith.	<ul style="list-style-type: none"> Er nad yw hyn yn hollol berthnasol mewn menter o'r fath, ceir lle i weithredu fwy yn rhanbarthol, gan rannu adnoddau ar draws ffiniau awdurdodau lleol. Er enghraifft, cael swyddogion datblygu nofio rhanbarthol neu ddefnyddio pyllau nofio ar gyfer gweithgareddau strwythuredig neu weithgareddau a dargedwyd. Nid oes fawr o dystiolaeth o hyn yn digwydd ar hyn o bryd.
	 Ni fanteisiwyd i'r eithaf ar gyfleoedd i gynyddu darbdodion maint. Rhywfaint o rannu asedau a gwasanaethau. Lle i leihau costau trafodion a gweinyddu ymhellach.	
	 Ymgysylltwyd â darparwyr allweddol yn gynnar wrth gynllunio'r gadwyn gyflenwi. Rhannu asedau a gwasanaethau lle y bo'n briodol. Ffurfeddwyd y rheng flaen i ddarparu gwasanaethau yn y ffordd orau. Anogwyd cwsmeriaid i ddefnyddio'r sianelau darparu fwyaf cost effeithiol. Mae'r drefn reoleiddio sydd ar waith yn llywio perfformiad da.	

Asesiad

Ar gyfer pob un o'r deuddeg o gwestiynau, sgôr: -1 ar gyfer coch, 0 ar gyfer melyngoch a +1 ar gyfer gwyrdd.





Atodiad 5 - Methodoleg

- 1 *Aeth yr astudiaeth hon i'r afael â'r cwestiwn, a yw ymagwedd y sector cyhoeddus yng Nghymru tuag at weithgarwch corfforol yn gydlynol ac yn debygol o helpu i gyflawni targedau'r Cynulliad? Aeth i'r afael â'r ddau is-gwestiwn canlynol:*
 - 1 A oes fframwaith cydlynol ar waith ar gyfer cynllunio'r broses o ddarparu chwaraeon a gweithgarwch corfforol cymunedol? ac
 - 2 A fydd strategaethau a chynlluniau yn cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol i gyflawni targedau'r Cynulliad?
- 2 Roedd y gwaith maes yn cynnwys dulliau amrywiol:
 - i Adolygiad o'r ddogfennaeth (Cymru) - archwiliwyd cynlluniau, strategaethau a dogfennau sy'n ymwneud â chynyddu gweithgarwch corfforol gan nifer o sefydliadau gan gynnwys: Llywodraeth Cynulliad Cymru (yn cynnwys yr adrannau polisi chwaraeon, trafnidiaeth, yr amgylchedd a chynllunio), Cyngor Chwaraeon Cymru, awdurdodau lleol, byrddau iechyd lleol, GIG Cymru, y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol, y Prif Swyddog Meddygol, Cyngor Cefn Gwlad Cymru, y Comisiwn Coedwigaeth ac Asiantaeth yr Amgylchedd. Drwy ein dadansoddiad bu modd i ni fapio a yw cynlluniau a strategaethau wedi'u cysoni â Dringo'n Uwch.
 - ii Adolygiad o'r ddogfennaeth (y DU a thramor) - archwiliwyd strategaethau a chynlluniau llywodreathol o Loegr, Gogledd Iwerddon, yr Alban, Canada, y Ffindir a Seland Newydd.
 - iii Adolygiad o'r ddogfennaeth (cyffredinol) - archwiliwyd nifer o adroddiadau academaidd ac adroddiadau archwilio o Gymru, y DU a thramor.
 - iv Cyfweiliadau lled-strwythuredig gyda swyddogion Llywodraeth y Cynulliad (yr adrannau polisi chwaraeon, gwella iechyd, addysg, yr amgylchedd, cynllunio, trafnidiaeth a Chymunedau yn Gyntaf), Cyngor Chwaraeon Cymru, y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol, Asiantaeth yr Amgylchedd Cymru, Cyngor Cefn Gwlad Cymru, Comisiwn Coedwigaeth Cymru, Chwaraeon Anabled Cymru, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, Cymdeithas Chwaraeon Cymru, Athletau Cymru, Undeb Rygbi Cymru, Cymdeithas Nofio Amatur Cymru, Prifysgol Morgannwg, Athrofa Prifysgol Cymru Caerdydd, Prifysgol Caerdydd, Sefyliad Bevan, Awdurdod Datblygu Cymru, Canolfan Iechyd Cymru, Sustrans, Canolfannau Byw'n Iach, Ymddiriedolaeth Rygbi'r Ddraig, Cronfa Fawr y Loteri, GIG yr Alban, Gweithrediaeth yr Alban, Skills Active, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru ac Ymddiriedolaeth Cymdeithas Bêl-Droed Cymru.
 - v Ymweliadau ag awdurdodau lleol - ymwelwyd â Chyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent, Cyngor Sir Caerdydd, Cyngor Sir Ceredigion a Chyngor Sir Wrecsam. Roedd yr ymweliadau hyn yn cynnwys cyfweiliadau lled-strwythuredig ag uwch swyddogion yr adrannau hamdden, trafnidiaeth, cynllunio, yr amgylchedd, hyrwyddo iechyd, Cymunedau yn Gyntaf a pholisi strategol. Cynhaliwyd ymweliadau cyfatebol â'r byrddau iechyd lleol hefyd.

- vi** Cyflwyniadau a seminarau - gwnaethpwyd cyflwyniadau i nifer o grwpiau er mwyn eu hannog i gyfrannu, gwneud rhanddeiliaid amrywiol yn ymwybodol o'r gwaith a gyflawnir gennym a thrafod canfyddiadau sy'n codi. Roedd hyn yn cynnwys cyflwyniadau i Grŵp Llywio Cerdded Llwybr Iechyd, Rhwydwaith Gweithgarwch Corfforol Cymru, Grŵp Meincnodi Datblygu Chwaraeon Cymru gyfan a'r seminar Cymunedau Egniïol, Bywydau Egniïol, i lansio gwaith Sefydliad Bevan ar weithgarwch corfforol.

- vii** Arolygon - cynhaliwyd dau arolwg. Cynhaliwyd arolwg o'r 22 o awdurdodau lleol ar faterion yn cynnwys materion strategol, ymgynghori o ran cynlluniau a strategaethau; data gweithgarwch corfforol; mapio anghenion; gweithio rhanbarthol; partneriaethau lleol; targedau, monitro a gwerthuso; a chynlluniau ac ymyriadau. Cynhaliwyd arolygon hefyd o'r 22 o awdurdodau lleol ar faterion yn cynnwys materion strategol; datblygu cynlluniau gweithredu; cyfrifoldebau; hyrwyddo; partneriaethau; a chynlluniau ac ymyriadau.



Atodiad 6 - Data ar gyfer lefelau gweithgarwch corfforol yng Nghymru

- 1 Mae data ar weithgarwch corfforol yng Nghymru ar gael o ddwy ffynhonnell, arolwg cyfranogaeth oedolion y Cyngor Chwaraeon, a gynhelir bob dwy flynedd, ac Arolwg Iechyd Cymru Llywodraeth y Cynulliad. Mae'r tabl canlynol yn cymharu'r ddau arolwg:

	Arolwg Iechyd Cymru	Arolwg Cyfranogaeth Oedolion y Cyngor Chwaraeon
Amseru	Arolwg parhaus sy'n casglu data dros flwyddyn gyfan i ystyried amrywiadau tymhorol.	Bob dwy flynedd.
Methodoleg	Anelir at gyflawni sampl o tua 15,000 o oedolion a 3,500 o blant bob blwyddyn, i gynnwys o leiaf 600 o oedolion o bob ardal awdurdod lleol.	Arolygwyd dros 22,000 o oedolion (1,000 ym mhob awdurdod lleol). Cynhelir cyfweiliadau misol dros gyfnod o 12 mis (Tachwedd i Hydref).
Holi	Mae'r arolwg yn gofyn i oedolion nodi ar ba ddiwmodau yn yr wythnos diwethaf y gwnaethant o leiaf 30 munud o ymarfer corff neu weithgarwch corfforol ysgafn, cymedrol ac egniol. Mae blociau o weithgarwch sy'n parhau mwy na 10 munud, a wneir ar yr un diwmod, yn cyfrif tuag at y 30 munud llawn. Gofynnwyd i ymatebwyr gynnwys gweithgarwch corfforol sy'n rhan o'u swydd.	Mae'r arolwg yn holi am y saith diwmod diwethaf, hyd at y diwmod cyn y cynhelir yr arolwg. Gofynnir i ymatebwyr gofio'r hyn a wnaethant ar bob un o'r saith diwmod diwethaf, gan nodi faint o amser a dreuliodd yn gwneud ymarfer corff ar lefel gymedrol o leiaf bob diwmod. Caniateir i ymatebwyr gronni amser ymarfer corff - felly os treuliodd ymatebwr 15 munud yn cerdded yn gyflym, 15 yn gwneud gwaith garddio dwys a 15 munud yn nofio ar yr un diwmod, cofnodir hyn fel 'tua 45 munud'. Wrth gronni amser ymarfer corff dim ond gweithgareddau a oedd yn parhau am o leiaf 10 munud y dylid eu cyfrif.
Diffiniadau	Enghreifftiau a roddwyd ar gyfer pob math o weithgarwch: <ul style="list-style-type: none"> ■ Ymarfer corff/gweithgarwch ysgafn - gwaith tŷ (e.e. hwfro, tynnu llwch), cerdded yn weddol gyflym, golff, gwaith garddio ysgafn (e.e. chwynnu); ■ Ymarfer corff/gweithgarwch cymedrol - gwaith tŷ trwm (e.e. glanhau tŷ yn llwyr, cerdded gyda bagiau siopa trwm), cerdded yn gyflym, dawnsio, nofio ysgafn, garddio trwm (e.e. palu); ■ Ymarfer corff/gweithgarwch egniol - rhedeg, loncian, sboncen, nofio hydroedd, erobeg, beicio cyflym, pêl-droed. 	Ymarfer corff cymedrol - gweithgarwch sy'n gwneud i'r unigolyn anadlu'n drymach a'r galon i guro'n gyflymach am tua 10 munud. Dangosir enghreifftiau o'r mathau o weithgarwch corfforol y cyfeirir atynt ar gerdyn, ac yn cynnwys gweithgarwch megis gwaith, crefftiau'r t?, garddio a dringo grisiau. Mae'r rhain yn enghreifftiau yn unig a'r lleiafswm y dylid ei wneud, felly pe bai rhywun yn gwneud ymarfer corff y tu hwnt i'r lefel hon (e.e. chwarae pêl-droed, dosbarth erobeg ac ati), dylid cynnwys yr amser hwn.

	Arolwg Iechyd Cymru	Arolwg Cyfranogaeth Oedolion y Cyngor Chwaraeon
Canlyniadau	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nododd 12 y cant o oedolion nad oeddent wedi gwneud unrhyw ymarfer corff na gweithgarwch corfforol yn yr wythnos flaenorol, ac nid oedd 22 y cant arall wedi gwneud mwy na gweithgarwch ysgafn. ■ Nododd 29 y cant o oedolion (36 y cant o ddynion, 23 y cant o ferched) eu bod wedi cyflawni'r canllawiau ar gyfer gweithgarwch corfforol yn yr wythnos flaenorol. <p>Mae'r canlyniadau'n dangos bod cyfran uwch o ddynion na merched.</p>	Gweler Ffigur 2 a 3.