

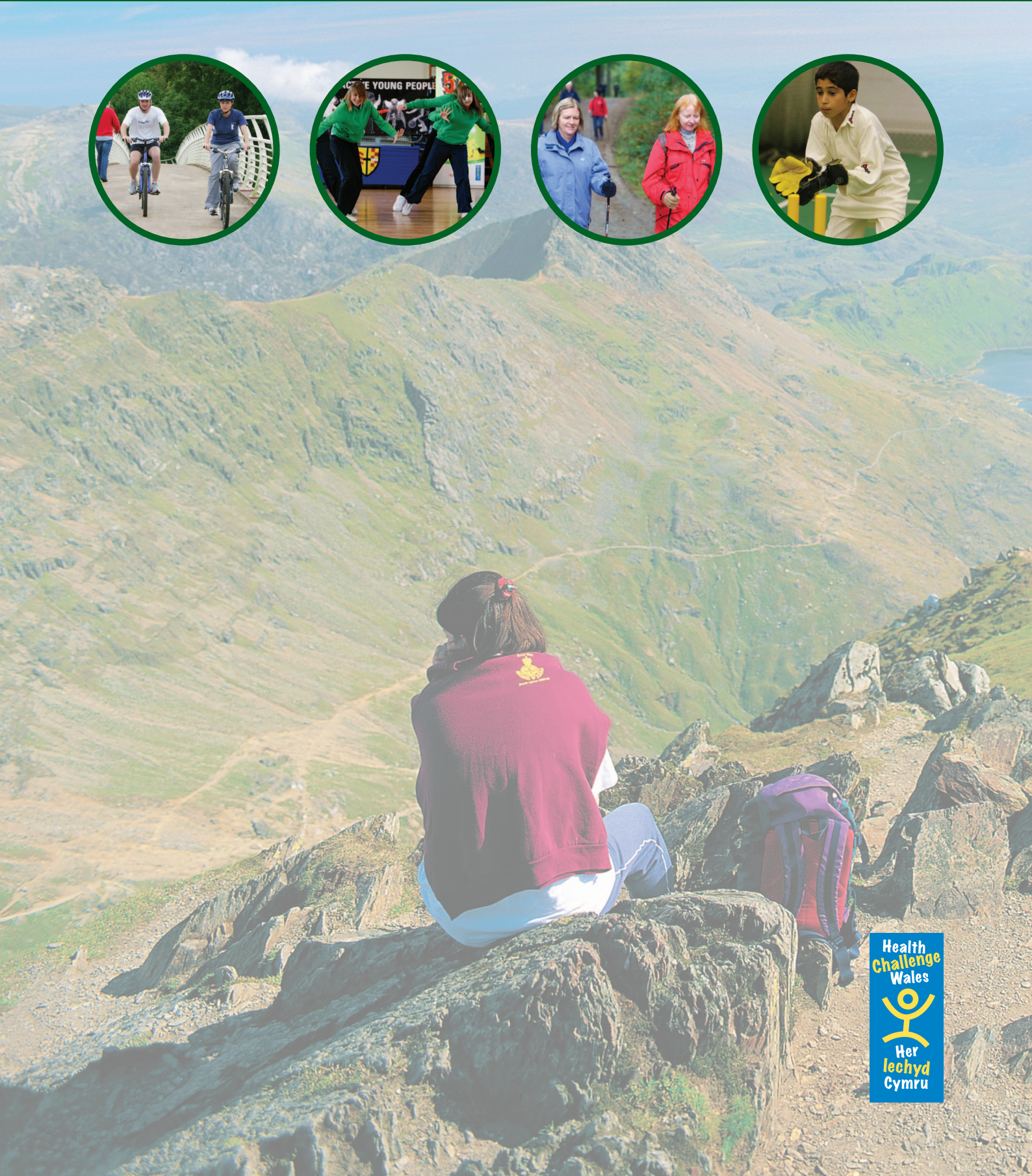
Dringo'n Uwch: Creu Cymru Egniol

Cynllun Gweithredu Strategol 5 Mlynedd

Dogfen Ymgynghori



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government



Rhagair gan y Gweinidog

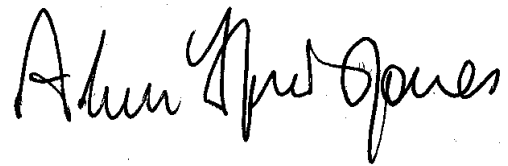
Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn gwbl ymrwymedig i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol a chreu amgylchedd sy'n annog gweithgareddau diogel ac iach ac sy'n rhoi cyfleoedd i bawb yn ein cymdeithas fanteisio arnynt. Mae Cymru'n Un yn cydnabod bod gweithgarwch corfforol a chwaraeon yn llesol i iechyd. Mae'n ein hymrwymo i gymell rhagor o gerdded a beicio fel bod y gweithgareddau hyn yn dod yn rhan normal o fywyd bob dydd ac annog pawb, beth bynnag fo'u cefndir, i fwynhau'r amgylchedd naturiol. Rydym eisiau cynorthwyo poblogaeth amrywiol Cymru i fod yn egnïol, gan gadw amddifadedd cymdeithasol, rhyw a hil mewn cof wrth wneud hynny.

Roedd Dringo'n Uwch, a lansiwyd ym mis Ionawr 2005, yn nodi gweledigaeth strategol hirdymor i roi chwaraeon a gweithgarwch corfforol wrth graidd bywyd Cymru a'u gwneud yn ffocws i bolisi'r Llywodraeth. Ers hynny, cymerwyd nifer o gamau breision. Roedd Dringo'n Uwch – Y Camau Nesaf, a gyhoeddwyd fis Gorffennaf 2006, yn amlinellu cynlluniau i fuddsoddi £7.8 miliwn yn ychwanegol yn ystod 2007/8 a 2008/9. Hefyd, cyhoeddwyd Bwyd a Ffitrwydd - Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru, y Polisi Chwarae a'r cynlluniau Cerdded a Seiclo, ac mae'r rhain i gyd yn gwneud cyfraniad o bwys i'r agenda hon. Mae'r rhaglen Nofio am Ddim ar gael ledled Cymru ac mae'r rhaglen 5x60 wedi ei chyflwyno mewn ysgolion uwchradd. Mae Rhaglen Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff wedi ei sefydlu ac mae'n cael ei threialu ar hap ar hyn o bryd. Mae'r rhaglen Dewch i Gerdded Cymru yn helpu prosiectau cerdded sy'n ymwneud ag iechyd. Ac ar ben y rhaglenni cenedlaethol hyn, mae Cyngor Chwaraeon Cymru, llywodraeth leol, cyrff llywodraethu chwaraeon a'n partneriaid yn y trydydd sector yn gwneud cyfraniad gwerthfawr at yr agenda hon.

Er mwyn cefnogi pobl Cymru i fod yn fwy egnïol, mae angen inni ddod o hyd i ffyrdd mwy effeithiol fyth i sefydliadau ar draws y sector cyhoeddus, y sector preifat a'r trydydd sector gydweithio. Rhaid i Lywodraeth Cynulliad Cymru roi hyd yn oed rhagor o arweiniad a gwneud rhagor i gydgyssylltu'r lliaws o raglenni sydd eisoes ar waith ledled Cymru gan bob math o bartneriaid. Bydd hyn yn sicrhau'r manteision mwyaf posibl ac yn sicrhau gwerth am arian am y bunt Gymreig. Mae Prif Swyddog Meddygol Cymru, sy'n arwain ar y Fframwaith Strategol Iechyd y Cyhoedd, sef fframwaith i'r Llywodraeth gyfan ar gyfer gwella iechyd pobl Cymru, wedi arwain y gwaith o ddatblygu'r cynllun gweithredu hwn ar weithgarwch corfforol.

Mae 'Creu Cymru Egnïol' yn canolbwyntio ar sicrhau ein bod ni oll yn cynnwys gweithgarwch corfforol yn ein bywydau beunyddiol. Mae'n cydnabod pwysigrwydd amgylchedd adeiledig sy'n ei gwneud yn hawdd i bobl gerdded a beicio yn ogystal â manteisio ar gefn gwlad Cymru, sy'n adnodd naturiol o'r radd flaenaf. Mae'r cynllun yn cydnabod yr angen i helpu pobl i fod yn fwy egnïol trwy gyfrwng rhaglenni wedi'u targedu i'w hannog i newid eu hymddygiad. Mae chwaraeon hefyd yn chwarae rhan yn sicrhau bod pobl yn egnïol, ac mae wedi ei gynnwys yn y cynllun hwn o dan y thema Chwaraeon i Bawb. Serch hynny, mae dyfodol ein rhaglen ar gyfer athletwyr elite yn cael ei ystyried ar wahân.

Bydd y camau gweithredu yn cael eu cefnogi gan fecanweithiau cadarn ar gyfer monitro perfformiad a gwerthuso, er mwyn sicrhau bod yr holl bartneriaid yn cydweithio fel un tuag at y nod o greu Cymru egnïol ac iach.

A handwritten signature in black ink, reading 'Alun Ffred Jones'. The signature is written in a cursive, flowing style.

Alun Ffred Jones AM
Y Gweinidog dros Dreftadaeth

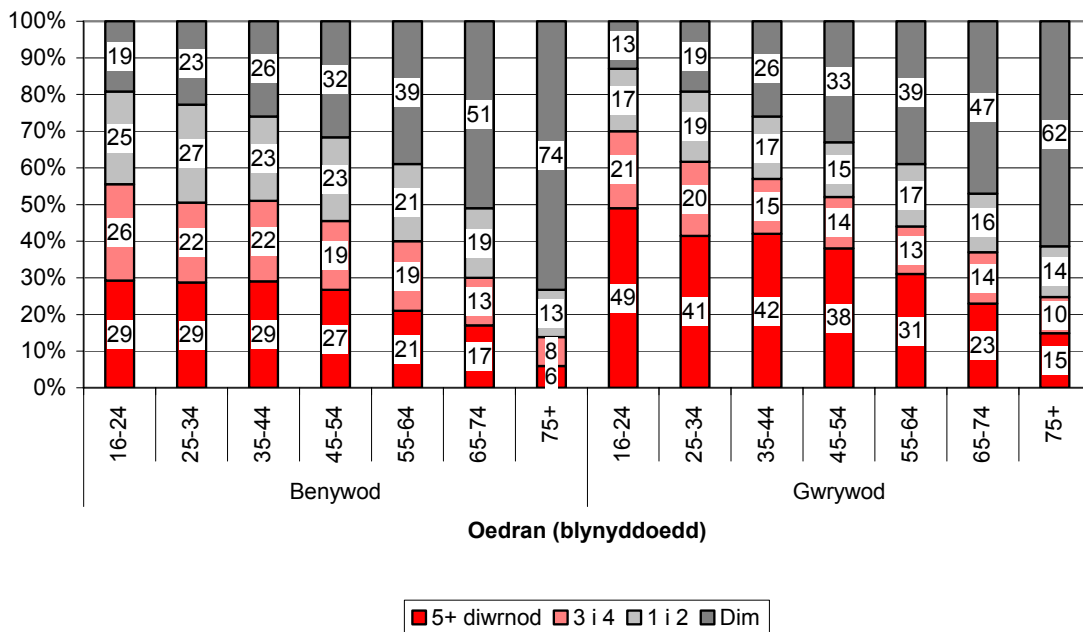
Cyflwyniad

Ble ydym ni nawr?

Cydnabyddir bod angen inni fod yn gwneud mwy os ydym yn mynd i sicrhau'r lliaws o fanteision iechyd sy'n deillio o fyw mewn cymdeithas egnïol. Mae gweithgarwch corfforol yn llesol i iechyd yr unigolyn mewn sawl ffordd, gan gynnwys ei iechyd meddwl a'i les. Mae gan y rheini sy'n egnïol hyd at 50% yn llai o risg o ddatblygu'r afiechydon cronig amlycaf megis clefyd coronaidd y galon, strôc, diabetes a rhai mathai o ganser. Hefyd, mae ganddynt 20-30% yn llai o risg o farw cyn pryd. Amcangyfrifir bod anweithgarwch corfforol yn costio tua £650 miliwn i Gymru bob blwyddyn.

Mae data diweddaraf Arolwg Iechyd Cymru (2007) yn dangos bod tua 30 y cant o oedolion yn gwneud cymaint â'r argymhelliad er mwyn bod o les i'w hiechyd (sef 30 munud o weithgarwch corfforol cymharol ddwys ar 5 neu ragor diwrnod yr wythnos). Ar y llaw arall, mae 34% yn segur (sef ddim yn gwneud 30 munud ar unrhyw ddiwrnod o'r wythnos)

Nifer diwrnodau'r wythnos y mae oedolion yn ymgymryd ag o leiaf 30 munud o weithgarwch corfforol



Sylfaen: Oedolion 16 oed +

Ffynhonnell: Arolwg Iechyd Cymru 2007

Mae cyfran yr oedolion sy'n gwneud cymaint â'r argymhelliad yn lleihau gydag oedran, a'r gyfran sy'n segur yn cynyddu gydag oedran. Mae'r ffigur uchod yn dangos y berthynas rhwng rhyw, oedran a gweithgarwch corfforol. Mae dynion yn fwy tebygol na menywod o wneud cymaint â'r argymhelliad.

Dim ond 44% o blant rhwng 7 ac 11 oed a 35% o'r rheini rhwng 11 ac 16 oed sy'n llwyddo i wneud cymaint â'r argymhelliad o 60 munud o weithgarwch corfforol cymharol ddwys bum niwrnod yr wythnos. Rydym hefyd yn gwybod bod 10% a 14%, yn eu trefn, yn segur – hynny yw nad ydynt yn egnïol am 60 munud ar unrhyw ddiwrnod o'r wythnos. Yn gyffredinol mae bechgyn o bob oed yn fwy egnïol na merched.

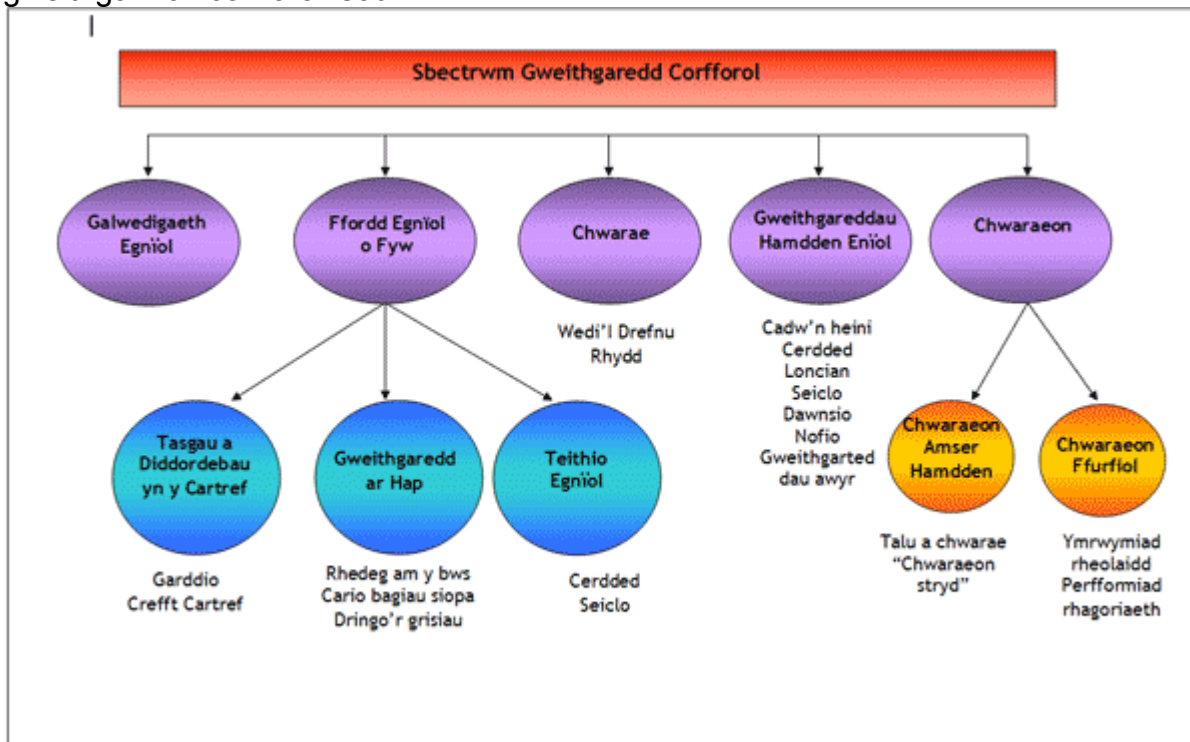
Yng Nghymru, mae lefelau isel o weithgarwch corfforol, ar y cyd â phatrymau bwyta afiach, yn arwain at fwy o ordewdra. Mae data diweddaraf Arolwg Iechyd Cymru yn dangos bod dros hanner y dynion (61%) a'r menywod (51%) yn cael eu categorio'n rhy drwm neu'n ordew. Yn 2006, canfu'r Astudiaeth Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol fod gan Gymru'r lefelau uchaf o blant gordew a rhy drwm ymysg yr holl wledydd o Ewrop a Gogledd America oedd yn cymryd rhan yn yr astudiaeth, sef 21% o fechgyn a 18% o ferched 15 mlwydd oed.

Beth ydyn ni'n mynd i'w wneud?

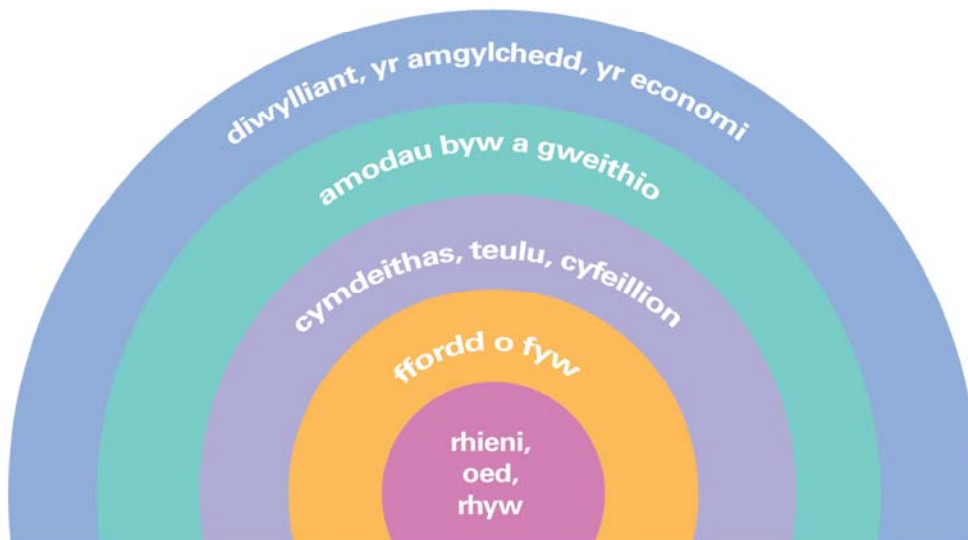
Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn ymrwymedig i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol a chreu amgylchedd sy'n annog gweithgareddau diogel ac iach, ac yn rhoi cyfleoedd i bawb yn ein cymdeithas fanteisio arnynt. Gan adeiladu ar Dringo'n Uwch, mae'r Cynllun Gweithredu Strategol 5 Mlynedd hwn, 'Creu Cymru Egnïol', wedi cael ei ddatblygu gan grŵp o sawl un o adrannau Llywodraeth Cynulliad Cymru, gyda chynghor amrywiaeth eang o randdeiliaid allweddol.

Ffocws y cynllun hwn fydd cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol er mwyn gwella iechyd a lles. Mae'r dystiolaeth yn dangos mai trwy gynnydd cymharol mewn gweithgarwch corfforol ymysg pobl anegniol y gellir sicrhau'r lles mwyaf i iechyd. Wrth inni fwrw ati â'r gwaith hwn, un nod allweddol inni fydd canolbwyntio ar annog a chefnogi'r bobl lleiaf egnïol yng Nghymru i gynnwys peth gweithgarwch yn eu bywydau bob dydd. Mae llawer o'r cyfleoedd hyn, fel cerdded neu beicio, yn rhad neu am ddim. Mae hyn yn ystyriaeth bwysig yn yr hinsawdd economaidd sydd ohoni.

Bydd y camau yn y cynllun hwn yn rhoi dewis o gyfleoedd, gan gydnabod y gall gweithgarwch corfforol gynnwys bob math o weithgareddau. Gwneir hyn drwy geisio sicrhau bod yr amgylchedd yn ei gwneud yn haws i bobl fod yn egnïol fel rhan o'u bywydau bob dydd a rhoi cyfleoedd yn uniongyrchol i chwarae ac i gymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgareddau hamdden fel dawnns. Mae modd gweld yr amrywiaeth eang o weithgareddau all gyfrannu at yr agenda hon yn y sbectrwm gweithgarwch corfforol isod.



Cydnabyddir hefyd bod angen cymryd camau ar amryw o wahanol lefelau ac mewn gwahanol gyd-destunau er mwyn cynorthwyo pobl i newid eu hymddygiad, fel y dengys y diagram isod.



Ffactorau au sy'n dylanwadu ar iechyd a lles – addaswyd o Dahlgren G a Whitehead M (1991)

Bydd Creu Cymru Egniol yn:

- Helpu i gyflawni sawl un o ymrwymadau Cymru'n Un.
- Darparu'r mecanwaith i wireddu'r uchelgais ar gyfer gweithgarwch corfforol a geir yn Ein Dyfodol Iach, y fframwaith strategol ar gyfer iechyd y cyhoedd.
- Ystyried materion fel oedran, anabledd, rhyw, materion trawsryweddol, hil, crefydd/cred a thueddfryd rhywiol wrth ddatblygu a darparu gweithgarwch.
- Mynd i'r afael â'r cynnydd mewn gordewdra, ar y cyd â'r camau hynny i wella lefelau bwyta'n iach sydd yn y cynllun gweithredu strategol Bwyd o Ansawdd i Bawb yng Nghymru.
- Rhoi cefnogaeth uniongyrchol i'n gweledigaeth o Gymru gynaliadwy, fel y'i nodir yn y cynllun datblygu cynaliadwy newydd, Cymru'n Un: Cenedl Un Blaned, trwy gyfrannu at les pobl sef un o'r prif ddangosyddion datblygu cynaliadwy.
- Cysylltu'n uniongyrchol â'r canlyniadau yr anelir atynt yn y Cynllun Gweithredu Cerdded a Beicio, Cynllun Cyflawni'r Polisi Chwarae a Choetiroedd i Gymru.
- Gwneud cyfraniad pwysig at wireddu amcanion Cymunedau'n Gyntaf, sef gwella amodau byw a rhagolygon pobl yn rhai o gymunedau mwyaf difreintiedig Cymru.

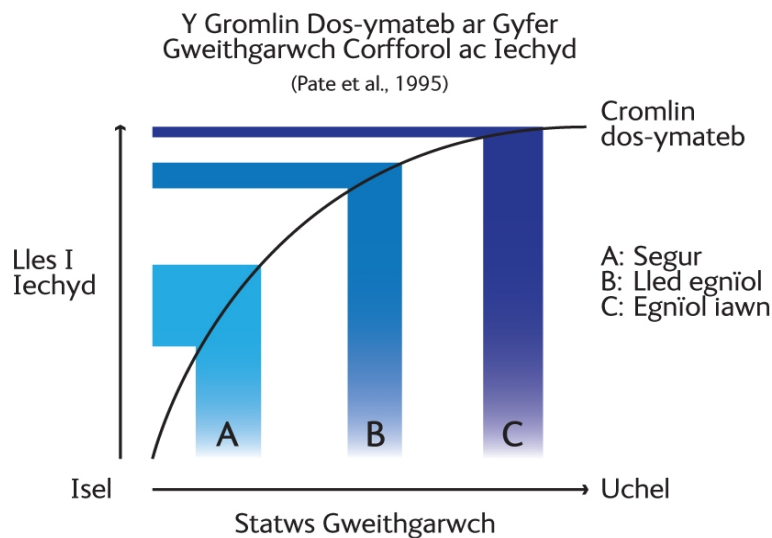
- Cefnogi blaenoriaeth allweddol Llywodraeth y Cynulliad o leihau tlodi plant yng Nghymru trwy sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc, gan gynnwys y mwyaf difreintiedig, yn gallu sicrhau dyfodol diogel iddyn nhw eu hunain.
- Egluro rolau a mecanweithiau cyflawni, ar y lefel genedlaethol ac ar lefel yr awdurdodau lleol, a nodi camau clir i gyflawni targedau.
- Sicrhau bod y prosesau a'r canllawiau sy'n cael eu datblygu wrth roi'r cynllun gweithredu hwn ar waith yn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau;
- Rhoi pwyslais mawr ar werth am arian trwy sicrhau bod trefniadau i fonitro cynnydd a gwerthuso canlyniadau.
- Cydnabod y bydd y pum mlynedd nesaf yn anodd yng nghyd-destun gwariant y llywodraeth a'r sector cyhoeddus, yn sgil yr hinsawdd economaidd sydd ohoni.

Gweledigaeth

“Cymru egniol, iach, gynhwysol, lle mae chwaraeon, gweithgarwch corfforol a hamdden egniol yn rhoi llwyfan cyffredin ar gyfer cymryd rhan, cael hwyl a llwyddo, sy'n clymu ynghyd gymunedau a'r genedl, a lle mae amgylchedd eithriadol Cymru yn cael ei ddefnyddio'n gynaliadwy i wella ein hyder ynom ein hunain a'n lle yn y byd.” *Dringo'n Uwch 2005*

Nodau a Thargedau

Er mwyn cyfrannu at weledigaeth Dringo'n Uwch dros y pum mlynedd nesaf, y nod cyffredinol fydd annog pobl i fod yn fwy egniol, gan symud pobl yn effeithiol ar hyd y gromlin dos-ymateb ar gyfer gweithgarwch corfforol. Mae'r gromlin dos-ymateb yn dangos manteision iechyd gwahanol lefelau o weithgarwch.



Bydd pwyslais arbennig ar:

- Gynyddu gweithgarwch corfforol ymysg y boblogaeth segur.
- Cynorthwyo plant i gymryd rhan gydol eu hoes.
- Targedu'r rheini sy'n llacio o ran eu lefelau gweithgarwch corfforol.

Targedau

Bydd gan Creu Cymru Egniïol ddau darged lefel uchel, mesuradwy ar sail targedau Dringo'n Uwch.

Targedau

Oedolion

1. Cynyddu 5 y cant ar ganran yr oedolion sy'n gwneud cymaint â'r argymhelliad ar gyfer gweithgarwch corfforol (30 munud o weithgarwch corfforol cymharol ddwys o leiaf 5 niwrnod yr wythnos) dros 5 mlynedd.

Plant

2. Cynyddu 5 y cant ar ganran yr oedolion sy'n gwneud cymaint â'r argymhelliad ar gyfer gweithgarwch corfforol (60 munud o weithgarwch corfforol cymharol ddwys o leiaf 5 niwrnod yr wythnos) dros 5 mlynedd.

Bydd y targedau yn cael eu mesur drwy gyfrwng Arolwg Iechyd Cymru ac arolygon Cyfranogiad Plant y Cyngor Chwaraeon. Bydd data arolygon hefyd yn cael ei ddefnyddio i fonitro a ydy'r camau yn cael effaith ar flaenoriaethau allweddol, yn enwedig ymysg y lleiaf egniïol megis menywod a phobl hŷn. Bydd fframwaith o ddangosyddion perfformiad yn cael ei ddatblygu gyda phartneriaid i sicrhau bod pob sefydliad yn ceisio cyflawni'r blaenoriaethau sydd yn y cynllun.

Nodau Strategol

Mae dadansoddiad o'r dystiolaeth wedi dangos bod angen i'r camau gweithredu ganolbwyntio ar y pedwar nod strategol canlynol er mwyn gwireddu'r uchelgais:

Nodau Strategol

Amgylcheddau Egniïol – Datblygu amgylchedd ffisegol sy'n ei gwneud hi'n haws i bobl ddewis bod yn fwy egniïol.

Plant a Phobl Ifanc Egniïol – Cefnogi plant a phobl ifanc i fyw bywydau egniïol a dod yn oedolion egniïol.

Oedolion Egniïol – Annog rhagor o oedolion i fod yn fwy egniïol, yn fwy aml, gydol eu hoes.

Chwaraeon i Bawb – Cynyddu cyfranogiad mewn chwaraeon, ymhlith pob rhan o'r boblogaeth.

Bydd y nodau strategol hyn yn cael eu cyflawni drwy'r gamau gweithredu'r cynllun hwn a'r tri chynllun o bwys arall gan Lywodraeth Cynulliad Cymru sy'n cyfrannu at yr agenda hon: Bwyd a Ffitrwydd – Hyrwyddo Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol Ymysg Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru, y Polisi Chwarae a'r Cynllun Gweithredu Cerdded a Beicio. Felly, argymhellir bod y cynllun hwn yn cael ei ddarllen ar y cyd â'r dogfennau strategol hyn.

Themâu Gwaelodol

Mae 'Creu Cymru Egnïol' wedi ei seilio ar chwe thema. Mae adborth gan bartneriaid mewnol ac allanol ac argymhellion Pwyllgor Archwilio Cynulliad Cenedlaethol Cymru wedi tynnu sylw at y rhain fel materion allweddol y mae angen i'r cynllun fynd i'r afael â hwy.

Themâu Gwaelodol

1. **Arweiniad cenedlaethol**
2. **Darpariaeth leol**
3. **Cyfathrebu**
4. **Datblygu'r gweithlu**
5. **Partneriaethau ehangach**
6. **Datblygu'r sylfaen dystiolaeth**

1. Arweiniad cenedlaethol

Bydd y Gweinidog dros Dreftadaeth yn cadeirio Bwrdd Strategol Gweithgarwch Corfforol, a fydd yn gyfrifol am oruchwylio'r modd y mae'r Cynllun yn cael ei roi ar waith, ac am adolygu a chynghori ar faterion allweddol. Bydd aelodaeth y Bwrdd yn adlewyrchu dull trawsbynciol Llywodraeth Cynulliad Cymru o hyrwyddo gweithgarwch corfforol. Bydd yn cael ei gynorthwyo gan grŵp swyddogion, a fydd yn cael ei gadeirio gan y Prif Swyddog Meddygol. Bydd y rhaglen gychwynnol yn canolbwyntio ar sicrhau bod Llywodraeth y Cynulliad yn gweithio'n gydgyssylltiedig ac yn sicrhau'r effaith fwyaf posibl o'n buddsoddiad yn y maes hwn. Dyma rai o'r prif flaenoriaethau:

Rhaglenni allweddol – Bydd y Bwrdd yn cynnal adolygiad strategol o raglenni cenedlaethol allweddol, gan bwysu a mesur canlyniadau gwerthusiadau ac edrych ar y cyfle sydd i dargedu rhaglenni yn fwy effeithiol er mwyn mynd i'r afael â blaenoriaethau allweddol y cynllun hwn.

Cyllid – Bydd y Bwrdd yn adolygu'r dull presennol o gyllido.

Seilwaith – Mae'n amlwg y bydd angen gwneud penderfyniadau anodd yn yr hinsawdd economaidd sydd ohoni er mwyn sicrhau y gwneir y defnydd mwyaf posibl nid yn unig o adeiladau traddodiadol ar gyfer chwaraeon a hamdden ond hefyd adeiladau ysgolion, cyfleusterau iechyd a chymuned, cyfleusterau awyr agored, manau gwyrdd a chefn gwlad.

Marchnata cymdeithasol – Bydd y Bwrdd yn ystyried sut i ddefnyddio technegau marchnata cymdeithasol ac ymatebion lleol Her Iechyd Cymru i gyfathrebu negeseuon allweddol am weithgarwch corfforol i'r cyhoedd.

2. Darpariaeth leol

Er mwyn sicrhau bod y ddarpariaeth leol yn cael ei chydgyssylltu'n effeithiol, y Partneriaethau Gofal Cymdeithasol a Lles fydd yn arwain ar y gwaith, gan weithio gyda'r Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc, y Byrddau Gwasanaethau Lleol, Awdurdodau Lleol, Byrddau Iechyd Lleol, y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Unedig, Cymunedau'n Gyntaf a phartneriaethau'r trydydd sector.

Mae Cytundebau Partneriaeth yr Awdurdodau Lleol wedi cychwyn y broses o ddatblygu cynlluniau ar gyfer camau gweithredu cydgysylltiedig lleol i gynyddu gweithgarwch corfforol. Yn y dyfodol, bydd yn bwysig bod pob Cytundeb Partneriaeth yn mynd i'r afael â'r agenda ehangach ar gyfer gweithgarwch corfforol ac yn cynorthwyo i weithredu'r cynllun hwn tra'n mynd i'r afael â'r anghenion lleol. Bydd angen iddynt gynnwys pob partner gan gynnwys yr holl adrannau perthnasol mewn awdurdodau lleol megis cynllunio a thrafnidiaeth, y Byrddau Iechyd Lleol, y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Unedig, Cymunedau'n Gyntaf a mudiadau'r trydydd sector. Bydd y Cytundebau Partneriaeth yn cael eu cymeradwyo drwy'r Partneriaethau Gofal Cymdeithasol a Lles ac yn cael eu cyflwyno i Lywodraeth Cynulliad Cymru am ei chymeradwyaeth hithau. Bydd gan Gyngor Chwaraeon Cymru rôl allweddol yn cefnogi'r broses hon, yn enwedig drwy ddarparu'r dystiolaeth i bartneriaid lleol i lywio'r cynlluniau a monitro a gwerthuso'r modd y cânt eu rhoi ar waith.

Bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn paratoi canllawiau ar lunio'r genhedlaeth nesaf o Gytundebau Partneriaeth mewn ymgynghoriad â'i phartneriaid, gan gynnwys y trydydd sector.

3. Cyfathrebu

Bydd y cynllun hwn yn tynnu ynghyd y rheini sy'n gweithio mewn amryw o sectorau ar wahanol lefelau ac mewn pob math o amgylcheddau er mwyn gwireddu'r nod cyffredin o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol. Bydd yn hanfodol cyfathrebu'n effeithiol ac yn rheolaidd o'r ddwy ochr er mwyn creu'r dull cydgysylltiedig hwn o weithio yn genedlaethol, rhanbarthol a chymunedol. Y blaenoriaethau fydd sicrhau bod gan bob rhanddeiliad ddealltwriaeth glir o'r cynllun a'u rôl yn ei gyflawni, a bod gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr yn darparu gwybodaeth gywir a chyson ar weithgarwch corfforol i'r cyhoedd. Bydd y Bwrdd Strategol Gweithgarwch Corfforol yn penderfynu sut y gellir defnyddio technegau marchnata cymdeithasol ac ymatebion lleol Her Iechyd Cymru i annog pobl i newid eu hymddygiad.

4. Datblygu'r gweithlu

Bydd llwyddiant y cynllun yn dibynnu ar weithlu tra hyfforddedig, yn weithwyr cyflog a gwirfoddolwyr, i roi'r cyfleoedd i bobl fod yn fwy egniol ac i roi cyngor, cefnogaeth ac anogaeth iddynt wneud hynny. Mae'n amlwg o'r dystiolaeth bod angen integreiddio theorïau ac arfau newid ymddygiadol yn yr hyfforddiant sydd ar gael. Mae'r Cynllun Hyfforddi eisoes wedi cychwyn datblygu mwy o hyfforddwyr safonol, ond mae angen lledu gorwelion y gwaith o ddatblygu'r gweithlu we mwyn cynnwys y gweithlu ehangach a all fod yn ymwneud â gweithgarwch corfforol.

Trwy Ganolfan Iechyd Cymru, ac mewn partneriaeth â Sgiliau Iechyd, mae SkillsActive eisoes wedi cychwyn nodi sgiliau'r gweithlu er mwyn cynorthwyo i gyflawni Dringo'n Uwch. Bydd y gwaith hwn yn arwain at lunio cynllun datblygu'r gweithlu a fydd yn cael ei ddefnyddio i flaenoriaethu'r meysydd a'r ardaloedd hynny lle bydd buddsoddiadau yn cael yr effaith fwyaf.

5. Partneriaethau

Er mwyn cyflawni'r targedau uchelgeisiol sydd wedi'u nodi ar gyfer y cynllun hwn, bydd yn bwysig ehangu sylfaen bresennol y partneriaethau. Gallai'r partneriaid ychwanegol gynnwys sefydliadau fel elusennau meddygol, mudiadau menywod, darparwyr dawns, datblygwyr a phenseiri.

Mae'r dull cydweithredol hwn yn unol ag ysbryd rhaglen Creu'r Cysylltiadau gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, sy'n pwysleisio bod cydweithio yn allweddol i ddarparu gwasanaethau cyhoeddus o'r radd flaenaf.

6. Datblygu'r sylfaen dystiolaeth

Mae ymchwilio i raglenni, eu gwerthuso a'u monitro yn erbyn targedau yn allweddol er mwyn sicrhau bod y cynllun gweithredu hwn yn effeithiol. Bydd y dystiolaeth a gesglir o'r prosesau hyn yn llywio datblygiad y polisi, yn galluogi inni sicrhau'r fantais fwyaf o fuddsoddiadau ac yn sicrhau gwelliant parhaus.

Mae'r sylfaen dystiolaeth yn fratiog ar hyn o bryd, ac ar y cyfan mae'n adolygu gwaith a wnaed mewn gwledydd sy'n wahanol iawn i Gymru. Eir ati i annog prifysgolion Cymru i gymryd rhan yn yr agenda hon drwy PHIRN/DECIPHer/ WORD, ac i sicrhau bod yr holl bartneriaid sy'n ymwneud ag ymchwilio a gwerthuso gweithgarwch corfforol yn cydweithredu â'i gilydd. Bydd y dystiolaeth a chanlyniadau gwaith ymchwil yn cael eu rhannu â phob partner drwy'r Rhwydwaith Gweithgarwch Corfforol.

Mae angen gwell dealltwriaeth o'r gwahaniaethau a'r tebygrwydd rhwng grwpiau demograffig ac amrywiol is-grwpiau'r boblogaeth er mwyn targedu ymyriadau, rhaglenni a pholisïau yn effeithiol. Bydd hyn yn cynnwys grwpiau o bobl sydd ag anableddau, oedolion hŷn, lleiafrifoedd ethnig a phobl mewn cymunedau difreintiedig. Eir ati i wella ein dealltwriaeth o gyfraddau cyfranogiad yn y poblogaethau targed hyn, cynorthwyo i ddarparu'r rhaglen yn y dyfodol a sicrhau'r newid yr ydym yn dymuno ei weld mewn ymddygiad.

Amgylchedd Egniol

Nod Strategol

Datblygu amgylchedd ffisegol sy'n ei gwneud hi'n haws i bobl ddewis bod yn fwy egniol.

Mae cerdded, beicio a chwarae egniol yn bwysig i gynyddu'r amser sy'n cael ei dreulio bob dydd yn ymgymryd â gweithgarwch corfforol. Gan fod cysylltiad amlwg rhwng dyluniad yr amgylchedd a chymryd rhan mewn gweithgareddau o'r fath, mae'n bwysig bod amgylchedd Cymru yn cynnig cyfle i ymgymryd â gweithgarwch corfforol rheolaidd yn ddyddiol. Mae'r camau gweithredu allweddol hyn yn cyd-fynd â'r gweithgarwch a gynlluniwyd dan Gynllun Gweithredu Cerdded a Beicio Llywodraeth Cynulliad Cymru, a gyhoeddwyd ym mis Chwefror 2009. Ein nod cyffredinol yw datblygu amgylcheddau naturiol ac adeiledig, mewn cymunedau trefol a gwledig, sydd wedi'u dylunio a'u cynnal a'u cadw yn dda, yn ogystal â sicrhau eu bod yn hygyrch. Mae angen canolbwyntio ar sicrhau bod gennym ardaloedd chwarae sydd wedi'u dylunio a'u cynnal a'u cadw yn briodol, strydoedd diogel a deniadol, cysylltiadau i gerddwyr a llwybrau beicio, a sicrhau bod mannau gwyrdd, fel parciau a rhandiroedd, yn hygyrch..

Mae tystiolaeth yn dangos bod y ffactorau canlynol yn hanfodol ar gyfer sicrhau amgylchedd a fydd yn annog pobl i fod yn fwy egniol:

- Y pellter rhwng pobl a'u gwasanaethau lleol.
- Strydoedd a ddyluniwyd i annog gweithgarwch corfforol.
- Amgylcheddau deniadol, sy'n cael eu hamgyffred fel mannau diogel;
- Mesurau lleihau ac arafu traffig.
- Llwybrau cerdded a beicio sydd wedi'u dylunio'n dda.
- Cyfleusterau beicio fel rheseli, cawodydd a chypyrddau clo.
- Hygyrchedd a chynllun / safle grisiau.
- Mynediad at fannau gwyrdd fel parciau sydd wedi'u dylunio a'u cynnal a'u cadw yn dda.
- Mynediad at amrywiaeth o amgylcheddau chwarae.

Blaenoriaethau

- Sicrhau bod yr amgylchedd naturiol ac adeiledig yn annog pobl i fod yn egniol, gan sicrhau bod unrhyw waith ailddatblygu neu adeiladu newydd yn hygyrch, diogel, ac wedi'i ddylunio i annog gweithgarwch corfforol.
- Datblygu seilwaith i hybu teithio gan ddefnyddio dulliau mwy iach a chynaliadwy, fel cerdded, beicio, a thrafnidiaeth gyhoeddus.
- Cynyddu nifer y mannau gwyrdd, dyfrffyrdd a chefn gwlad safonol sydd ar gael, a'u gwneud yn fwy hygyrch.

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Amgylchedd adeiledig sy'n annog gweithgarwch corfforol			
Sicrhau bod Polisi Cynllunio Cymru, ar y cyd â'r Nodiadau Cyngor Technegol, yn ystyried yr agenda gweithgarwch corfforol, gan gynnwys rhoi'r sylw dyledus i rôl cerdded a beicio.	ESH-Cynllunio	DPHHP/ALlau	2009-2014
Darparu pecyn cymorth ar y we i gyfeirio Cynllunwyr, Aelodau'r Pwyllgor Cynllunio, Datblygwyr a Chynllunwyr Trafnidiaeth at arferion gorau, canllawiau a gwybodaeth sut y gallant gyfrannu at yr agenda gweithgarwch corfforol..	DPHHP	ESH-Cynllunio/UPHO/Sustrans	2009-2010
Annog Awdurdodau Cynllunio Lleol i ddefnyddio arfau fel Aseidiadau Mannau Agored, Aseidiadau o'r Effaith ar Iechyd, a dulliau eraill wrth baratoi Cynlluniau Datblygu Lleol.	ESH-Cynllunio/DPHHP	VRP/Y Trydydd Sector/UPHO	2009-2014
Annog mwy o brosiectau adfywio a thai newydd i ystyried yr effaith ar weithgarwch corfforol fel rhan o'u cynlluniau.	DESH	DPHHP/DE&T/DH-CWLS/VRP/UPHO	2009-2014
Cymudo egniïol			
Annog camau gweithredu ar sail tystiolaeth yn y Cynlluniau Trafnidiaeth Rhanbarthol i gynyddu'r cyfleoedd sydd ar gael i gerdded a beicio.	DE&T	Consortia Trafnidiaeth/VRP	2009-2014
Defnyddio'r Rhwydwaith Gweithgarwch Corfforol, yn ogystal â digwyddiadau, i rannu'r hyn a ddysgwyd gan brosiectau fel DIY streets, Connect 2, Trefi Cynaliadwy a Dinasoedd Iach er mwyn annog pobl i gerdded a beicio, a rhannu arferion gorau.	ESH-NAMU/DPHHP/DE&TPA	Consortia Trafnidiaeth/VRP/Sustrans/Cymd. Y Cerddwyr	2009-2014
Mynediad at fannau gwyrdd a chefn gwlad			
Sicrhau bod Cynlluniau Gwella Hawliau Tramwy, o dan y Ddeddf Cefn Gwlad a Hawliau Tramwy (CROW), a'r Rhaglen Gwella Mynediad i'r Arfordir, yn cynyddu nifer y cyfleoedd i gerdded a beicio sy'n cael eu marchnata i'r cyhoedd.	ESH-NAMU	CCGC/ALlau/LAF/Cymd. y Cerddwyr	2009-2014

Plant a Phobl Ifanc Egniöl

Nod Strategol

Cefnogi plant a phobl ifanc i fyw bywydau egniöl, a dod yn oedolion egniöl

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar annog plant a phobl ifanc hyd at 25 mlwydd oed i ymgymryd â digon o weithgarwch corfforol i fod yn llesol i'w hiechyd. Mae gweithgarwch corfforol yn hanfodol i blant allu tyfu'n iach a datblygu. Bydd yr adran hon yn datblygu'r camau sy'n cael eu cymryd drwy gyfrwng y cynllun Bwyd a Ffitrwydd- Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru - Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd, a lansiwyd ym mis Mai 2006.

Mae Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc pob Awdurdod Lleol yn gydgysylltu gwaith ar weithgarwch corfforol i blant a phobl ifanc ar lefel leol, a byddant yn bwydo yn uniongyrchol i'r gwaith o ddatblygu Cytundebau Gweithgarwch Corfforol Ardaloedd Lleol. Bydd yr holl waith mewn ysgolion yn cyd-fynd ag egwyddorion a chanlyniadau'r Fframwaith Effeithlonrwydd Ysgolion. Cafodd y Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) arfaethedig ei gyflwyno yn gynnar ym mis Mawrth. Mae'n cynnwys darpariaeth i'w gwneud hi'n ofynnol i awdurdodau lleol asesu faint o gyfle sydd i chwarae ac, yn seiliedig ar yr asesiadau hynny, sicrhau bod digon o gyfleoedd i blant a phobl ifanc chwarae yn eu hardaloedd. Mae'r Mesur arfaethedig o flaen y Cynulliad ar hyn o bryd.

Dengys tystiolaeth bod y mathau canlynol o ymyriadau yn gallu cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymysg plant:

- Cynnig cyfle i chwarae, gan gynnwys chwarae annibynnol rheolaidd yn yr awyr agored.
- Cynnig gweithgarwch sy'n canolbwyntio ar deuluoedd neu ar gefnogaeth cyfoedion.
- Darparu cyfleoedd cymdeithasol sy'n llawn hwyl.
- Darparu Addysg Gorfforol sy'n cael ei chyflwyno'n effeithiol, ac sydd wedi ei chynllunio'n briodol, gan sicrhau ei bod yn ddewis mwy deniadol i ferched ifanc, drwy fynd i'r afael â materion fel gwisg a'r dewis o weithgareddau.
- Darparu amrywiaeth eang o gyfleoedd datblygiadol i ymgymryd â gweithgarwch corfforol, sy'n addas yn ôl oedran, a gynlluniwyd gan blant a phobl ifanc.
- Teithio egniöl.
- Cynnig gweithgareddau mewn ysgolion, gan gynnwys rhai heblaw Addysg Gorfforol.

Blaenoriaethau

- Sicrhau mynediad at gyfleoedd safonol i chwarae.
- Creu cyfleoedd i deuluoedd ymgymryd â gweithgarwch corfforol gyda'i gilydd, yn enwedig teuluoedd ar incwm isel.
- Datblygu dulliau ysgol gyfan o ymgysylltu â'r gymuned ehangach.
- Sicrhau bod ymyriadau yn cael eu cynllunio drwy ymgynghori â phlant a phobl ifanc, er mwyn diwallu eu hanghenion a blaenoriaethu'r gwaith o ddatblygu llythrennedd corfforol y rheini sydd leiaf egniol, a sicrhau eu bod yn ymgymryd â mwy o weithgarwch corfforol.
- Cynyddu gweithgarwch corfforol mewn sefydliadau addysg ôl-16.

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Mynediad at gyfleoedd safonol i chwarae			
Darparu cyfleoedd i blant gael profiad yn yr amgylchedd dysgu awyr agored, ac i ddod yn ddysgwyr egnïol drwy gyfrwng cwricwlwm y Cyfnod Sylfaen, sy'n seiliedig ar chwarae.	APADGOS - QCLI	ALlau/Ysgolion/Trydydd Sector	2009-2014
Datblygu rhaglen ar gyfer staff sy'n gweithio yn lleoliadau'r blynyddoedd cynnar, sy'n cynnwys gweithgarwch corfforol drwy gyfrwng chwarae egnïol a bwya'n iach.	DPHHP	Sector y Blynyddoedd Cynnar	2009-2011
Creu cyfleoedd i bob plentyn a pherson ifanc allu chwarae, yn briodol yn ôl oedran.	APADGOS	CYPs/ALLau	2009-2014
Dylai awdurdodau lleol gynllunio gyda'u partneriaid i ddarparu neu sicrhau cyfleoedd i blant a phobl ifanc chwarae.	APADGOS	CYPs/ALLau	2009-2014
Sicrhau bod y chwarae yn cynnwys pob plentyn; ni ddylid eithrio unrhyw un oherwydd gallu, iaith, hil na rhyw.	APADGOS	CYPs/ALLau	2009-2014
Sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael digon o gyfle i chwarae, drwy asesu'r ddarpariaeth a'r angen lleol.	APADGOS	CYPs/ALLau	2009-2014
Creu teuluoedd egnïol			
Awdurdodau lleol i ddarparu cyfleoedd i deuluoedd fod yn egnïol gyda'i gilydd.	DH-CWLS	ALlau	2009-2014
Dulliau ysgol gyfan			
Gweithio gydag ysgolion uwchradd i sicrhau bod darpariaethau cwricwlaidd ac allgyrsiol yn ategu ei gilydd er mwyn darparu cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol cyson a rheolaidd i wella iechyd, datblygiad sgiliau, ffitrwydd a lles.	DHCWLS/ APADGOS	SCW/AfPE/ Estyn/ADEW/ ALlau/Ysgolion	2009-2014
Datblygu model a chanllawiau ategol i alluogi ysgolion mewn cymunedau gwledig a threfol i arfer dull ysgol gyfan o gyflwyno gweithgarwch corfforol.	DPHHP/ DH-CWLS/ APADGOS	APADGOS/SCW/AfPE/ ALlau/UPH O/WNHSS/ Ysgolion/Pobl Ifanc	2009-2011
All schools to develop active travel plans, including providing appropriate cycling and road safety training for children and young people.	DPHHP/DE&T	DHCWLS/ESH- NAMU/LAs/ Sustrans/ CTC/WNHSS/ Young People	2009-2014
Pob ysgol i ddatblygu cynlluniau teithio egnïol, gan gynnwys	DPHHP/DE&t	DHCWLS/ESH-	2011-2014

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
darparu hyfforddiant beicio a diogelwch ar y ffyrdd priodol i blant a phobl ifanc..		NAMU/AALI/Sustrans/CT C/WNHSS/Pobl Ifanc	
Ymyriadau			
Sicrhau bod ysgolion a phobl ifanc yn cymryd rhan yn y broses o ddatblygu ymyriadau sy'n targedu'r grŵp allweddol hwn..	DPHHP/DH-CWLS/ APADGOS/SCW	Plant a Phobl Ifanc	2009-2014
Cyngor Chwaraeon Cymru i flaenoriaethu'r camau gweithredu er mwyn cynyddu gweithgarwch corfforol ymysg merched yn eu harddegau.	SCW	DH-CWLS/ DPHHP/YST/ Dawns Cymru/Merched yn eu Harddegau	2009-2014
Parhau i gefnogi awdurdodau lleol i ddarparu rhaglen gydgyssylltiedig o Nofio am Ddim ar gyfer y grŵp oedran 16 ac iau, a datblygu cysylltiadau ar gyfer ymyriadau gweithgarwch corfforol eraill, ac ymestyn hynny i ddarparu cyfleoedd ar y penwythnos.	DH-CWLS	SCW/CLILC/Allau/Nofio Cymru	2009-2011
Treialu MEND, y rhaglen atgyfeirio plant gordew.	DPHHP	MEND/Allau/GIG	2009-2011
Datblygu dull integredig o ddarparu gweithgarwch corfforol gan wasanaethau ieuencid mewn cymunedau lleol, lle gall pobl ifanc chwarae rôl yn rheoli ac arwain eu gweithgareddau eu hunain.	DH-CWLS	SCW/Gwasanaethau Ieuencid/Urdd/ APADGOS/Allau/ Pobl Ifanc	2010-2014
Annog a galluogi pobl ifanc, fel rhan o fenter GwirVol Llywodraeth y Cynulliad, i wirfoddoli i helpu gyda phrosiectau gweithgarwch corfforol.	SJ&LG	DH-CWLS/ DPHHP/SCW	2009-2014
Cynyddu Cyfleoedd Ôl-16			
Datblygu ar gynllun peilot Colegau Iach Caerffili i sefydlu model 'campws iach' ar gyfer sefydliadau addysg bellach ac uwch, a'u defnyddio er mwyn darparu mwy o gyfleoedd i ymgymryd â gweithgarwch corfforol yn y sector ôl-16.	DPHHP/ DH-CWLS	DCELLS/AB/AU Ysgolion Iach Cydlynwyr/FFORWM/HE FCW/BUCS/Trydydd Sector/Pobl Ifanc	2009-2011

Oedolion Egnïol

Nod Strategol

Annog rhagor o oedolion i fod yn fwy egnïol, yn fwy aml, gydol eu hoes

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar annog oedolion i ymgymryd â digon o weithgarwch corfforol i fod yn llesol i'w hiechyd. Mae manteision gweithgarwch corfforol yn arbennig o bwysig i bobl hŷn, felly, mae'n bwysig bod oedolion yn cael eu hannog i fod yn egnïol gydol eu hoes. Mae'r gweithle yn lleoliad allweddol, gan fod 1.3 miliwn o bobl yn treulio 60% o'r amser y maent yn effro yn y gwaith. Ceir tystiolaeth bod ymyriadau sy'n cael eu cyflwyno yn y gweithle yn gallu cynyddu lefelau gweithgarwch, a chael effaith gadarnhaol ar absenoldeb a chynhyrchiant. Mae gweithgarwch corfforol yn yr awyr agored hefyd yn bwysig, gan ei fod yn llesol i iechyd meddwl.

Mae tystiolaeth yn awgrymu y gellir cyflwyno ymyriadau llwyddiannus mewn cymunedau neu yn y gweithle, a gall yr elfennau canlynol gyfrannu at eu llwyddiant:

- Cyflwyno ar sawl lefel - unigol, cymunedol ac amgylcheddol.
- Cynnig cyngor unigol neu gwnsela, yn seiliedig ar theorïau newid ymddygiadol, gyda chymorth deunydd ysgrifenedig.
- Defnyddio strategaethau i gynyddu hunan-effeithlonrwydd/hunan-barch a symbyliad, a lleihau'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag cymryd rhan, ee gofal plant a chost.
- Teilwra yn ôl y mathau o weithgarwch sydd orau gan unigolion, fel cyfleoedd i ymgymryd â gweithgareddau hamdden ehangach, ee dawnsio, sgipio.
- Darparu naill ai gweithgareddau dan oruchwyliaeth neu gyngor a chefnogaeth i alluogi pobl i fod yn egnïol heb oruchwyliaeth.
- Hyrwyddo gweithgarwch cymharol ddwys.;
- Teilwra i ddiwallu anghenion unigolion, a rhoi cyfle i gysylltu'n rheolaidd ag arbenigwr ymarfer corff.
- Darparu cymorth cymdeithasol a newid ymddygiad drwy ddatblygu, atgyfnerthu a chynnal rhwydweithiau cymdeithasol.

Blaenoriaethau

- Gweithgareddau sy'n annog gweithgarwch dyddiol rheolaidd a gweithgarwch corfforol yn yr awyr agored rheolaidd, fel cerdded a beicio, yn arbennig mewn ardaloedd lle mae gwelliannau amgylcheddol ar y gweill.
- Datblygu ymyriadau wedi'u targedu mewn cymunedau sy'n annog y rheini sydd fwyaf segur i newid eu hymddygiad, a dileu rhwystrau i gymryd rhan.
- Ymyriadau yn y gweithle, gan gynnwys mentrau teithio egnïol.
- Datblygu cyfleoedd i fenywod a phobl hŷn, a'r rheini sydd o dan anfantais gymdeithasol ac economaidd.

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Yr awyr agored/cerdded a beicio			
Datblygu fforwm gweithgarwch awyr agored, ar y cyd â'r rhwydwaith gweithgarwch corfforol, i gydlynu cyfleoedd ar gyfer hamddena yn yr awyr agored, ymarfer corff gwyrdd a rhannu arfer gorau.	DH-CWLS/ DPHHP/	Croeso Cymru/UPHO/SCW/FC/ RTP/CCW/Trydydd Sector	2010-2014
Adeiladu ar arferion gorau a ddatblygwyd gan Bartneriaeth Awyr Agored Gogledd Cymru, gan nodi'r cyfleoedd ar gyfer prosiect partneriaeth cyffelyb yn Ne Cymru, a sicrhau proses werthuso er mwyn dysgu gymaint â phosibl ohonynt.	DH-CWLS	SCW	2010-2014
Ymyriadau			
Parhau i gefnogi'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff, ac ymestyn y cynllun i gefnogi amodau lefel 4.	DPHHP	CLLLC/ALlau/BILlau/ UPHO	2009-2012
Cyngor Chwaraeon Cymru i gydweithio â sefydliadau'r trydydd sector a Cymunedau yn Gyntaf i ymgysylltu â chymunedau lleol, a nodi a hyfforddi hyrwyddwyr lleol i ysbrydoli pobl o grwpiau a chymunedau anodd eu cyrraedd..	SCW	Trydydd Sector/UPHO/ Cymunedau yn Gyntaf	2009-2010
Cyngor Chwaraeon Cymru i gydweithio â sefydliadau partner, fel y Ffederasiwn Chwaraeon Menywod, i sicrhau y dilynir arferion gorau wrth greu cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol i fenywod, yn arbennig mewn ardaloedd difreintiedig.	SCW	WSF/Communities First	2010-2014
Drwy gyfrwng gofal cychwynnol, treialu'r cysylltiad rhwng y dulliau asesu risg ac ymyriadau gweithgarwch corfforol sydd wedi'u targedu, er mwyn sicrhau bod cleifion sydd mewn perygl o ddiodef anhwylderau cronig yn cael eu hatgyfeirio i gyfleoedd priodol, gan gynnwys y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff.	DPHHP	ALlau/BILI/UPHO	2009-2011
Cefnogi'r gwaith o gyflwyno strategaeth ddawns Cyngor Celfyddydau Cymru, ac annog mwy o bobl i gymryd rhan mewn dawns.	DH-CWLS	ACW/SCW	2009-2012

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Gweithio gyda'r Gronfa Loteri Fawr i ddatblygu ei buddsoddiadau strategol ar gyfer pobl hŷn, os cytunwyd arnynt yn ei fframwaith ar gyfer 2009 ymlaen.	DH-CWLS	BIG	2009-2011
Grwpiau â Blaenoriaeth			
Parhau i gefnogi Nofio am Ddim ar gyfer pobl hŷn..	DH-CWLS	SCW/ALlau	2009-2011
Parhau l gynorthwyo swyddog gweithgarwch corfforol Age Concern l gynyddu nifer y cyfleoedd sydd ar gael i bobl hŷn.gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol priodol.	DPHHP/Age Concern	ACW	2009-2011
Defnyddio canfyddiadau Astudiaeth Dawns ac Anabledd Cymru i gynyddu'r mynediad at ddarpariaeth dawns ar gyfer pobl anabl, ac a gynigir gan bobl anabl, a nodi'r ffyrdd ymlaen.	ACW		
Sicrhau bod grantiau cymunedol yn cael eu targedu at annog newid mewn ymddygiad a dileu rhwystrau ymhlith grwpiau segur.	SCW	Grwpiau Cymunedol	2009-2011
Y Gweithle			
Creu cysylltiad rhwng rhaglen grant y gweithle â Gwobr Iechyd y Gweithle Bach, y Safon Iechyd Gorfforaethol, a Hybu Gwaith Cymru, a gwerthuso pa mor effeithiol yw'r buddsoddiad.	DPHHP	SCW/NPHS	2009-2014
Sicrhau bod gweithgarwch corfforol a chwaraeon yn cael budd o elfen wirfoddoli y rhaglen Real Help for Communities.	SJ&LG	APADGOS/DPHHP/DH-CWLS	2010-2014

Chwaraeon i Bawb

Nod Strategol

Cynyddu cyfranogiad mewn chwaraeon ymhlith pob rhan o'r boblogaeth

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar ddatblygu cyfleoedd i gynyddu nifer y bobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon, a pha mor aml, ac i ba safon, y maent yn eu chwarae. Er bod chwaraeon yn gallu helpu i gefnogi agendâu cymdeithasol ac economaidd ehangach, bydd prif ffocws y cynllun hwn ar ddefnyddio chwaraeon i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol, er lles iechyd.

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu y dylai'r elfennau canlynol fod yn rhan o ymyriadau chwaraeon er mwyn cynyddu cyfranogiad:

- Rhaid i chwaraeon ar gyfer plant a phobl ifanc gynnwys amrywiaeth eang o gyfleoedd cystadleuol, a chyfleoedd nad ydynt yn gystadleuol, fforddiadwy ar gyfer plant a phobl ifanc o bob gallu a lefel ffitrwydd. Dylid canolbwyntio ar gael hwyl a mwynhau agweddau cymdeithasol cymryd rhan, yn arbennig yn achos gweithgareddau sy'n targedu merched.
- Dylid cynnig amrywiaeth o gyfleoedd chwaraeon fforddiadwy i oedolion, sy'n cyd-fynd yn gyfleus â'u bywydau pob dydd, ac yn diwallu anghenion pobl â lefelau amrywiol o sgiliau a gallu corfforol. Dylid gweithredu i leihau rhai o'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag cymryd rhan; ee gofal plant, cost, diffyg hunan-effeithlonrwydd/hunan-barch, cymorth cymdeithasol; ac i alluogi pobl i gymryd rhan mewn chwaraeon pan fyddant yn hŷn, ee fersiynau wedi'u haddasu wrth i allu ddirywio gydag oedran..

Blaenoriaethau

- Cefnogi pobl i gymryd rhan gyson mewn chwaraeon gydol eu hoes, a gweithredu i fynd i'r afael â'r gostyngiad a fu mewn cyfranogiad ymhlith plant ysgolion uwchradd ac oedolion.
- Atgyfnerthu'r seilwaith chwaraeon er mwyn sicrhau bod clybiau yn gallu denu a chadw aelodau, darparu hyfforddiant safonol, datblygu sgiliau a lefelau gweithgarwch eu haelodau a chefnogi datblygu sgiliau a lefelau gweithgarwch eu haelodau a chefnogi datblygiad talent.
- Cynyddu i'r eithaf y cyfleoedd a fydd yn codi o ganlyniad i Gemau Olympaidd a Gemau Paralympaidd Llundain 2012, a digwyddiadau mawr eraill, er mwyn cynyddu nifer y rheini sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon.

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Cefnogi			
Cyngor Chwaraeon Cymru i gydweithio ag awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu cenedlaethol i ddatblygu chwaraeon sy'n cynnig cyfle i lawer o bobl gymryd rhan, cyfleoedd gydol oes neu ddarparu ar gyfer galw nad yw'n cael ei ddiwallu (gan gynnwys addasu ar gyfer pobl â sgiliau a galluoedd corfforol amrywiol).	SCW	ALlau/NGBs	2009-2014
Cyngor Chwaraeon Cymru ac awdurdodau lleol i ddatblygu'r rhaglenni sydd eisoes yn bodoli, i sicrhau bod niferoedd y rhai sy'n cymryd rhan yn cynyddu a'u cynnal trwy gydol gyrfar'r disgyblion hynny yn yr ysgol uwchradd.	SCW	ALlau	2009-2014
Awdurdodau lleol i ddarparu mwy o gyfleoedd i deuluoedd gymryd rhan mewn chwaraeon (gyda'i gilydd neu mewn sesiynau a fydd yn cydreddeg) drwy weithgareddau talu a chwarae a gweithgareddau rheolaidd wedi'u strwythuro.	ALlau	SCW/NGBs	2009-2014
Atgyfnerthu'r Seilwaith			
Cyrrff Llywodraethu Cenedlaethol i barhau i weithio gyda chlybiau chwaraeon i atgyfnerthu rheolaeth y clybiau, cynyddu a datblygu gwirfoddolwyr, cefnogi cysylltiadau rhwng ysgolion a chlybiau, a chynyddu i'r eithaf y cyfleoedd sydd ar gael yn lleol i gymryd rhan mewn chwaraeon yn rheolaidd yn ogystal â chynyddu lefelau sgiliau.	NGBs	SCW/ALlau	2009-2014
Awdurdodau Lleol i gydweithio â chlybiau chwaraeon i ddarparu ystod ehangach o gyfleoedd i ymgymryd â gweithgarwch corfforol.	ALlau	SCW/NGBs	2009-2014
Cyngor Chwaraeon Cymru ac awdurdodau lleol i gefnogi'r sector preifat a'r trydydd sector i gymryd mwy o ran yn y ddarpariaeth chwaraeon gymunedol, drwy weithio gyda chyflenwyr presennol i ehangu'r cyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon.	SCW/ALlau	Sector Preifat/ Trydd Sector	2009-2014
Digwyddiadau Mawr			
Datblygu strategaeth digwyddiadau mawr yng Nghymru, a fydd yn defnyddio digwyddiadau mawr ym myd chwaraeon, Gemau Olympaidd a Gemau Paralympaidd Llundain 2012, i ysgogi cynnydd cynaliadwy yn y nifer sy'n ymgymryd â gweithgarwch corfforol.	DH-MEU	DCELLS/ SCW/NGBs/ LAs	2009-2010

Camau Gweithredu i Gefnogi'r Themâu Gwaelodol

Arweiniad Cenedlaethol

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Sefydlu Bwrdd y Strategaeth Gweithgarwch Corfforol.	DPHHP	DH-CWLS/ Rhanddeiliaid allweddol, gan gynnwys y Trydydd Sector	2009
Llywodraeth Cynulliad Cymru i gydweithio â Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, Cyngor Chwaraeon Cymru, a'r Gronfa Loteri Fawr, i ddatblygu strategaeth seilwaith sy'n edrych ar gynllunio, ariannu a datblygu a rhannu arfer gorau ledled Ardaloedd y Cynllun Gofodol.	DH-CWLS	DPHHP, CLLLC/SCW/Y Gronfa Loteri Fawr	2009-2011
Sicrhau bod pob buddsoddiad adfywio neu fuddsoddiad cyfalaf newydd yn ystyried sut y gallant gyfrannu at yr agenda gweithgarwch corfforol.	DH-CWLS/ DPHHP	SJ&LG	2009-2014
Cyngor Chwaraeon Cymru i gydweithio â Chyrff Llywodraethu Cenedlaethol ac Awdurdodau Lleol i edrych ar ymestyn y defnydd a wneir o gyfleusterau clybiau.	SCW/NGBs	ALLau	2009-2014
Adolygiad strategol o raglenni gweithgarwch corfforol allweddol a chyllid, gan gynnwys cyllid y Trydydd Sector.	DH-CWLS/ DPHHP	SCW/ UPHO	2009-2011
Gweithio gydag adrannau Llywodraeth Cynulliad Cymru i ymchwilio i bolisïau cyllidol, neu ddeddfwriaethol, y gellid eu defnyddio i gynyddu mynediad at weithgarwch corfforol, a lleihau'r gost.	DPHHP/DH - CWLS		2009-2014

Darpariaeth Leol

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Llunio canllawiau ar gyfer datblygu Cytundebau Partneriaeth Awdurdodau Lleol i gefnogi'r broses o roi'r cynllun ar waith.	DH-CWLS/ DPHHP	SCW/WLGA/UPHO /Trydydd Sector	2009
Sefydlu'r Partneriaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Lleol fel partneriaid arweiniol ym mhob ardal awdurdod lleol, er mwyn datblygu LAPAs. Bydd yn ofynnol i bob cynllun gael ei gymeradwyo gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.	DPHHP	DH-CWLS/ CLILC/SCW/NPHS Partneriaethau HSCWB	2009

Cyfathrebu

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Cynorthwyo grwpiau targed allweddol i newid eu hymddygiad, gan ddefnyddio technegau marchnata cymdeithasol, yn seiliedig ar y dystiolaeth sydd eisoes yn bodoli.	COMMS	DH-CWLS/ DPHHP/SCW	2009-2014
Datblygu rhaglen barhaus o gyfathrebu ac ymgysylltu â rhanddeiliaid, i sicrhau bod cymorth ar gael gan bartneriaid a chyflenwyr allweddol i gyflawni'r cynllun.	COMMS / DPHHP / DH- CWLS	Pob adran o Lywodraeth Cynulliad Cymru	2009
Datblygu mecanweithiau gwell i gefnogi ac ymgysylltu â'r rheini sy'n gweithio ac yn gwirfoddoli yn y maes ac sy'n 'gwerthu' neges gweithgarwch corfforol, i sicrhau bod y cyhoedd yn derbyn cyngor cyson ar lefel y gweithgarwch corfforol a argymhellir ar eu cyfer.	DPHHP/ COMMS	Pawb	2009-2010
Datblygu ffyrdd o rannu gwybodaeth ac arbenigedd rhwng timau cyfathrebu sy'n gweithio yn y maes hwn yn y sector cyhoeddus ehangach.	COMMS	Pawb	2009-2011
Cydweithio â gweinyddiaethau eraill a Sefydliad Prydeinig y Galon i ddatblygu argymhellion cenedlaethol ar weithgarwch corfforol	DPHHP	BHF/DH/Yr Alban/Gogledd Iwerddon	2009-2010
Cynyddu i'r eithaf y cyfleoedd marchnata cymdeithasol a hyrwyddo a ddaw yn sgil Gemau Olympaidd 2012, fel rhan o gynllun cydgysylltiedig i ddylanwadu mewn modd cadarnhaol ar blant a phobl ifanc i fod yn weithgar.	DH-MEU/ COMMS		2009-2012

Datblygu'r Gweithlu

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Datblygu a gweithredu cynllun datblygu'r gweithlu yn seiliedig ar yr ymchwil sy'n cael ei chynnal gan SkillsActive a Sgiliau Iechyd Drwy Gyfrwng Canolfan Iechyd Cymru.	DPHHP/ UPHO	SkillsActive/ Sgiliau Iechyd/ACW/Cyflogwyr/ Darparwyr hyfforddiant	2009-2014
SkillsActive a Chofrestr y Gweithwyr Ymarfer Corff Proffesiynol i rannu a datblygu arferion gorau.	SkillsActive/ REPS	SCW	2009-2014
Adolygu'r hyfforddiant a roddir i staff ar hyn o bryd, gan gyflwyno rhaglenni allweddol i sicrhau bod gan bawb ddealltwriaeth dda o theoriau newid ymddygiadol, ac o'r dystiolaeth bresennol o safbwynt gweithgarwch corfforol.	DPHHP/ SCW	ALau/UPHO	2010
Cefnogi'r gwaith o weithredu'r Cynllun Hyfforddi, gan ymchwilio i'r cyfleoedd sydd ar gael i alluogi nifer sylweddol fwy o wirfoddolwyr i gael mynediad at gyrsiau hyfforddi cychwynnol, yn arbennig mewn ardaloedd difreintiedig.	DH-CWLS	SCW/NGBs/ ALIau	2009 - 2011
Drwy gyfrwng y Rhwydwaith Gweithgarwch Corfforol, cyflwyno cyfres o sesiynau gwybodaeth am y dystiolaeth sydd ar gael, er mwyn annog arfer gorau.	UPHO	Pawb	2009-2014
Parhau i gefnogi a datblygu sgiliau athrawon i sicrhau bod plant a phobl ifanc yn derbyn profiadau Addysg Gorfforol perthnasol a safonol.	APADGOS	SCW/ALiau/CDW	2009-2014
Treialu pecyn a luniwyd i geisio hyrwyddo newid diwylliannol mewn asiantaethau allweddol sy'n cyflwyno cyfleoedd i bobl anabl.	DH-CWLS	FDSW/SCW	2011-2012
Cyngor Chwaraeon Cymru i ddatblygu a chyflwyno cynllun gweithredu ar gyfer recriwtio, cadw a hyfforddi gwirfoddolwyr.	SCW	WSA/WCVA/ Trydydd Sector/UPHO	2010-2014
Cefnogi'r gwaith o ddatblygu a gweithredu'r fframwaith cenedlaethol ar gyfer Dawns, i gynyddu nifer ac ansawdd gweithwyr ym maes dawns.	DH-CWLS	ACW/ CDW	

Partneriaethau

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Sefydlu partneriaethau gyda phartneriaid eraill i gefnogi'r gwaith o weithredu'r cynllun.	DPHHP/DH-CWLS	SJ&LG/Trydydd Sector	2009
Gwella gallu'r partneriaethau sydd eisoes yn bodoli i gyflawni'r agenda hon	DPHHP/DH-CWLS	Pawb	2009-2-14

Datblygu'r Sylfaen Dystiolaeth

Camau Gweithredu	Arweinydd	Partneriaid	Dyddiad
Sefydlu Is-grŵp Ymchwilio a Gwerthuso i bennu blaenoriaethau a sefydlu protocolau, i sicrhau bod gwaith ymchwil, monitro a gwerthuso effeithiol yn cael ei wneud i gefnogi'r cynllun.	DPHHP	DH-CWLS/ SCW/NPHS/ WISHES/ DECIPHer	2009-2014
Comisiynu gwerthusiad o effaith y cynllun gweithredu i lywio datblygiadau a buddsoddiadau yn y dyfodol.	DPHHP	DH-CWLS/ SCW/UPHO	2009-2013
Datblygu ar waith meincnodi Cyngor Chwaraeon Cymru ac awdurdodau lleol, i gytuno ar ddangosyddion perfformiad ar gyfer partneriaid allweddol.	DH-CWLS/ DPHHP	SCW/Allau/ Trydydd Sector	2009-2010
Gweithio gyda DECIPHer, WISHES a phob partner arall sy'n cymryd rhan yn yr agenda ymchwil a gwerthuso, i nodi meysydd ymchwil posibl a dysgu gymaint â phosibl o waith ymchwil yng Nghymru.	DPHHP/ DH-CWLS	DECIPHer/ WISHES/UPHO/ SCW	2009-2014
Nodi rhaglen werthuso ar gyfer rhaglenni craidd er mwyn sicrhau eu bod yn cyflawni'r amcanion strategol allweddol..	DPHHP/DH-CWLS	SCW	2009-2014
Adeiladu ar y dystiolaeth a chymhwyso'r hyn a ddysgwyd gan fentrau Dewch i Gerdded Cymru, Mentro Allan, Y Gampfa Werdd a mentrau eraill yn yr awyr agored, yn ogystal â rhaglenni teithio egni'ol eraill i ddatblygu canllawiau arferion gorau.	DPHHP	SCW/NPHS/ Trydydd Sector	2009-2011
Cytuno ar ddata cyffredin ar gyfer pob prosiect sy'n derbyn cymorth grant a darparu canllawiau ar ddulliau priodol o werthuso prosiectau..	DPHHP/DH-CWLS/SCW	WCfH/NPHS	2009

Rhestr acronymau

Adrannau Llywodraeth Cynulliad Cymru:

APADGOS: Yr Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau
APADGOS – CYPS: Y Strategaeth Plant a Phobl Ifanc
APADGOS – QCLI: Cymwysterau, Cwricwlwm, Dysgu a Gwella
COMMS: Y Gyfarwyddiaeth Gyfathrebu
DE&T: Adran yr Economi a Thrafnidiaeth
DH: Yr Adran Materion Gwledig a Threftadaeth
DH-CWLS: Yr Adran Dreftadaeth – Diwylliant, yr Iaith Gymraeg a Chwaraeon
DPHHP: Adran Iechyd y Cyhoedd a'r Proffesiynau Iechyd
DESH: Adran yr Amgylchedd, Cynaliadwyedd a Thai
ESH-NAMU: Amgylchedd, Cynaliadwyedd a Thai – Yr Uned Natur, Mynediad a'r Môr
SJ&LG: Cyfiawnder Cymdeithasol a Llywodraeth Leol
WORD: Swyddfa Cymru ar gyfer Ymchwil a Datblygu Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Acronymau eraill:

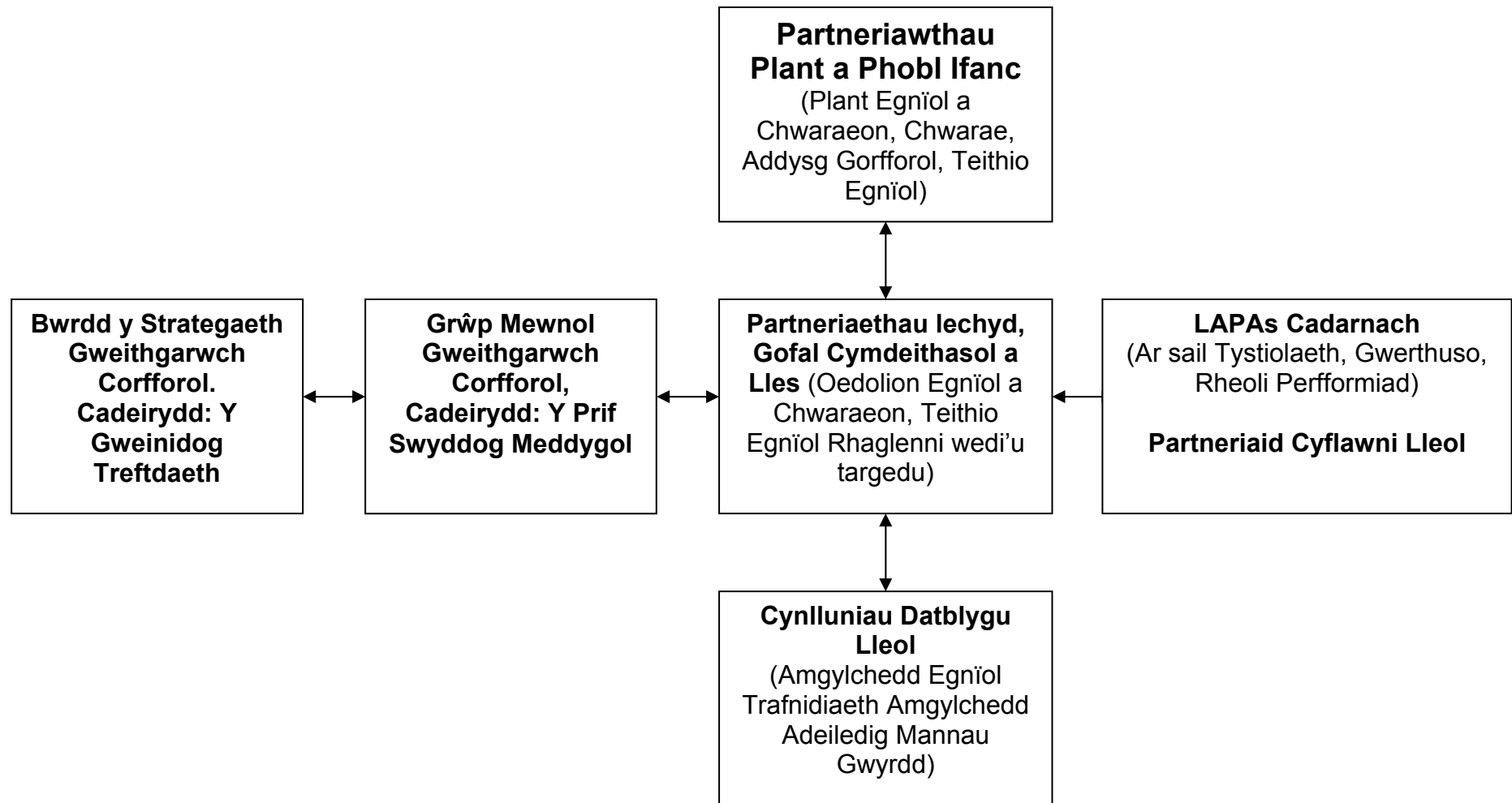
ACW: Arts Council for Wales
ADEW: Association of Directors of Education in Wales
afPE: Association for Physical Education
BIG: Big Lottery Fund
BUCS: British Universities & Colleges Sport
CCW: Countryside Council for Wales
CDW: Community Dance Wales
CTC: Cyclists' Touring Club – UK National Cyclists' Organisation
CYPs: Children & Young People's Partnerships
DECIPHer: The Centre for Development and Evaluation of Complex Interventions for Public Health Improvement
DWP: Department for Work & Pensions
Estyn: Her Majesty's Inspectorate for Education and Training in Wales
FC: Forestry Commission
FDSW: Federation of Disability Sport Wales
FE: Further Education
FFORWM: National organisation representing the 23 FE colleges and two FE institutions in Wales
HE: Higher Education
HEFCW: Higher Education Funding Council for Wales
HSCWB: Health, Social Care and Wellbeing
LA: Local Authority
LAF: Local Access Forum
LAPA: Local Authority Partnership Agreement
LDP: Local Development Plan
LHB: Local Health Board
MEND: Mind, Exercise, Nutrition...Do it!
NGB: National Governing Bodies
NI: Northern Ireland
NPHS: National Public Health Service
PHIRN: Public Health Improvement Research Network

REP: Register of Exercise Professionals
SCW: Sports Council for Wales
SSC: Sector Skills Council
UPHO: United Public Health Organisation
VRP: Valleys Regional Partnership
WCfH: Wales Centre for Health
WCVA: Wales Council for Voluntary Action
WISHES: Wales Virtual Institute of Sport Health and Exercise Sciences
WLGA: Welsh Local Government Association
WSA: Welsh Sports Association
WSF: Women's Sports Foundation
WSP: Wales Spatial Plan
YST: Youth Sport Trust

Mae Y Trydydd Dimensiwn – Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Cynllun y Sector Gwirfoddol yn disgrifio'r trydydd sector fel sector sy'n cynnwys amrywiaeth o wahanol fathau o gyrff, gan gynnwys elusennau cofrestredig ac anghofrestredig, cwmnïau a gyfyngir dan warant (a allant hefyd fod yn elusennau cofrestredig), cwmnïau buddiannau cymunedol, cymdeithasau diwydiannol a chyfeillgar a mudiadau nad ydynt wedi'u hymgorffori. Mae gan bob mudiad ei nodau ei hun, ei ddiwylliant unigryw, ei set o werthoedd a'i ffordd o wneud pethau. Mae'n cynnwys grwpiau cymunedol a hunangymorth, mudiadau gwirfoddol mwy strwythuredig, mentrau cymdeithasol a chymunedol, cymdeithasau tai, mudiadau seiliedig ar ffydd, sefydliadau cydweithredol a mudiadau cydfuddiannol.

Atodiad 1

Diagram i ddangos y broses gyflawni ar gyfer y cynllun gweithredu



Atodiad 2

Cysylltiadau â dogfennau strategol eraill Llywodraeth Cynulliad Cymru

Dogfen	Sylwadau
Cymru'n Un	Yn ogystal â'r camau hynny sydd wedi'u nodi'n benodol yn yr adran <i>Annog chwaraeon a gweithgarwch corfforol</i> , bydd y cynllun gweithredu gweithgarwch corfforol yn cyfrannu at gyflawni nifer o'r ymrwymadau eraill yn Cymru'n Un. Bydd y fersiwn newydd fwy sylweddol o'r cynllun atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff yn cyfrannu at wella'r ddarpariaeth ar gyfer pobl sydd â chyflyrau hirdymor. Bydd y ffocws ar ddatblygu'r gweithlu yn helpu i wella lefelau sgiliau'r gweithlu gweithgarwch corfforol yng Nghymru. Bydd y camau i annog cymudo egniol yn helpu i ddatblygu a hyrwyddo trafnidiaeth ac amgylcheddau cynaliadwy. Bydd y camau sy'n targedu ysgolion yn helpu i ddatblygu cysylltiadau rhwng ysgolion a chymunedau, yn helpu i ddarparu addysg gorfforol, yn cynyddu'r cyfleoedd i hyfforddi ac yn datblygu cyfleoedd ar gyfer ysgolion Sadwrn ac ysgolion haf.
Ein Dyfodol Iach, y Fframwaith Strategol ar gyfer Iechyd y Cyhoedd	Y cynllun hwn fydd y mecanwaith i gyflawni'r camau o dan y thema gweithgarwch corfforol yn y fframwaith..
Bwyd a Ffitrwydd - Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru - Cynllun Gweithredu 5 Mlynedd	Mae'r camau sy'n ymwneud â gweithgarwch corfforol yn y cynllun Bwyd a Ffitrwydd yn cyfrannu'n uniongyrchol at gyflawni'r blaenoriaethau sydd yn y cynllun hwn ar gyfer plant a phobl ifanc, a dylid darllen y ddwy ddogfen ar y cyd.
Cynllun Gweithredu Cymru ar Gerdded a Beicio, a'r ddogfen gysylltiedig Strategaeth Drafnidiaeth Cymru	Mae'r camau yn y Cynllun Gweithredu Cerdded a Beicio yn cyfrannu'n uniongyrchol at gyflawni'r blaenoriaethau sydd yn y cynllun gweithredu hwn. Nid ydynt wedi eu hailadrodd yn y cynllun hwn ac felly dylid darllen y ddwy ddogfen ar y cyd.
Cynllun Cyflawni'r Polisi Chwarae	Bydd gan nifer o'r camau yn y cynllun hwn effaith ar chwarae egniol. Bydd nifer o'r camau yn y cynllun chwarae hefyd yn effeithio ar weithgarwch corfforol ac felly dylid darllen y ddwy ddogfen ar y cyd.
Coetiroedd i Gymru	Mae'r adran yn Coetiroedd i Gymru ar <i>Goetiroedd i Bobl</i> yn cyfeirio'n uniongyrchol at ddefnyddio a mwynhau coetiroedd er mwyn annog ffyrdd iachach o fyw a hamdden mewn coetiroedd. Bydd y camau sydd yn y cynllun hwn yn gwneud

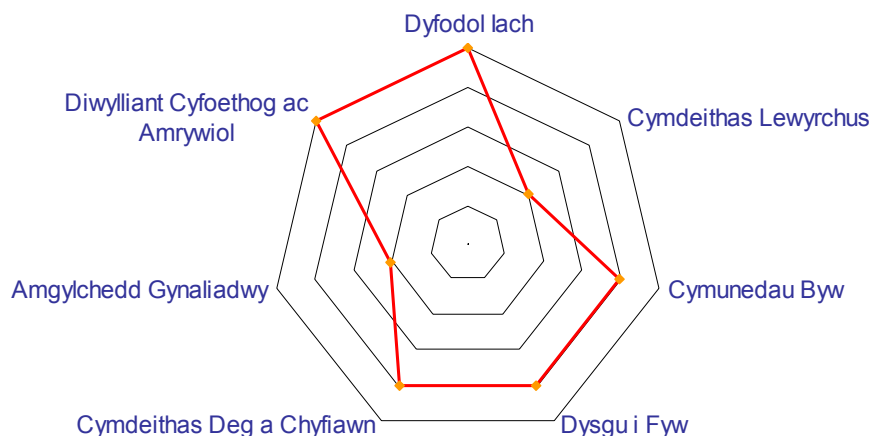
Dogfen	Sylwadau
	cyfraniad uniongyrchol i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol.
Pobl, Lleoedd, Dyfodol – Cynllun Gofodol Cymru	Mae nifer o gyfleoedd yn y cynllun hwn i gysylltu â'r amcanion sydd yn nogfennau'r Cynllun Gofodol. Yn benodol, mae'r rhain yn cynnwys gwella lefelau iechyd, cefnogi gwirfoddoli a hyfforddi, helpu i ddatblygu gweithlu iach ac egniol a chyfrannu at ddatblygiad cynaliadwy drwy gamau i gynyddu cerdded a beicio. Mae'r enghreifftiau o gyfleoedd penodol sydd wedi eu nodi yn cynnwys yr adolygiad o gyfleusterau ar draws ffiniau awdurdodau lleol, a manteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd hamdden a all ddeillio o brosiectau adfywio.
Cymru: Cenedl Un Blaned – Cynllun Datblygu Cynaliadwy Llywodraeth Cynulliad Cymru	Mae'r Cynllun Gweithredu hwn yn cefnogi'n uniongyrchol ein gweledigaeth o Gymru gynaliadwy, ac mae'n cyfrannu at y canlyniad allweddol yn y Cynllun o "[g]enedl sy'n gwerthfawrogi ac yn hyrwyddo byw'n iach ac yn gwella ansawdd bywyd i bawb". Bydd y camau yn y cynllun hwn yn cyfrannu at les unigolion, a fydd yn un o'n prif ddangosyddion datblygu cynaliadwy. Bydd y Cynllun Gweithredu hwn hefyd yn ceisio creu mwy o gyfleoedd i bobl gerdded a beicio, a bydd yn cefnogi datblygu'r gweithlu a gwirfoddoli.
Y Strategaeth Amgylcheddol i Gymru ac 2il Gynllun Gweithredu'r Strategaeth Amgylcheddol 2008-11	Mae'r cynllun gweithredu gweithgarwch corfforol yn cydnabod pwysigrwydd cefn gwlad a mannau agored i helpu i gyflawni'r agenda hon. Mae'n cydnabod y manteision i iechyd meddwl a ddaw yn sgil bod yn egniol yn yr awyr agored. Mae'r cynllun yn cefnogi'r canlyniadau sy'n ymwneud â'r amgylchedd adeiledig a mynediad i fannau gwyrdd, y gallu i gerdded mewn ardaloedd trefol, a mynediad i gefn gwlad, ar y cyd â chamau i wella a chynyddu gweithgarwch hamdden yn yr awyr agored.
Y Cynllun Gweithredu Hybu Iechyd Meddwl i Gymru	Mae gweithgarwch corfforol yn llesol i iechyd meddwl, a gall rhaglen ymarfer corff fod yn rhan o'r driniaeth ar gyfer ffurfiau ysgafn ar orbryder ac iselder. Bydd y camau yn y cynllun gweithredu hwn yn helpu i gyflawni'r cynllun gweithredu iechyd meddwl, ac yn benodol dargedau'r Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yn achos pobl sy'n dioddef o ffurfiau ysgafn ar straen, gorbryder ac iselder.
Y Celfyddydau mewn Iechyd a Lles: cynllun gweithredu i Gymru	Mae'r cysylltiadau â'r ddogfen hon yn ymwneud â'r ddarpariaeth dawns. Yn arbennig, mae'r cymorth a roddir i'r wyl Gwanwyn yn ceisio cael effaith ar iechyd pobl hŷn
Gweithredu Strategol ar gyfer Cynllun y	gefnogi gweithgareddau'r trydydd sector mewn ffyrdd strategol

Dogfen	Sylwadau
Sector Gwirfoddol	<p>ac ategol gan gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gwerthfawrogi a hyrwyddo gweithredu gwirfoddol • atgyfnerthu a grymuso cymunedau <p>Mae'r Cynllun Gweithredu Gweithgarwch Corfforol yn cefnogi hyn mewn nifer o ffyrdd, ar y cyd â'r camau sydd wedi eu nodi yn Y Trydydd Dimensiwn – Cynllun Gweithredu Strategol ar gyfer Cynllun y Sector Gwirfoddol, drwy annog a galluogi unigolion, gan gynnwys pobl ifanc drwy fenter GwirVol Llywodraeth y Cynulliad, i wirfoddoli i helpu â phrosiectau gweithgarwch corfforol.</p> <p>Mae hefyd yn atgyfnerthu'r dulliau a'r mecanweithiau ymarferol o gynnal deialog rhwng y sector cyhoeddus a'r trydydd sector, gan gynnwys ymgysylltu a chydweithredu ar bob lefel. Mae hyn yn galluogi mudiadau'r trydydd sector i gyflawni eu llawn botensial i gyfrannu at well Cymru.</p>
Y Fframweithiau Gwasanaeth Cenedlaethol	Bydd y camau gweithgarwch corfforol yn y cynllun hwn yn cyfrannu at nifer o'r rheini sydd yn y Fframweithiau Gwasanaeth Cenedlaethol, yn enwedig y rheini sy'n ymwneud â hyrwyddo iechyd a lles.
Cynllun Gweithredu Strategol Bwyd o Ansawdd i Bawb yng Nghymru	Bydd y camau gweithgarwch corfforol yn y cynllun hwn yn cysylltu â'r camau i gynyddu lefelau bwyta'n iach yn y cynllun gweithredu bwyd er mwyn mynd i'r afael â'r cynnydd mewn gordewdra yng Nghymru.

Offeryn Porth i Bolisiau Cymru'n Un - Crynodeb

Mae'r canlyniadau isod yn dangos y canlyniadau y cytunwyd arnynt ar ôl profi Dringo'n Uwch: Cynllun Gweithredu Creu Cymru Egniol yn erbyn Offeryn Porth i Bolisiau Llywodraeth y Cynulliad. Roedd y gwaith hwn yn cynnwys cynrychiolwyr o'r adrannau canlynol:

Diwylliant, yr Iaith Gymraeg a Chwaraeon; Gwella Iechyd; Cymunedau yn Gyntaf; Cydraddoldeb; Diogelwch ar y Ffyrdd; Trafnidiaeth; Cynllunio; Cyfathrebu; Plant, Addysg a Dysgu Gydol Oes. Mae'r cynrychiolwyr hynny yn cytuno bod y hwn yn grynnodeb cywir o'u sylwadau.



U – Undermining/Tanseilio
N – Neutral/Niwtral
P – Potential/Potensial
F – Fair/Gweddol
G – Good/Da

Crynodeb o'r Sylwadau:

(Dylai gynhoi'r sylwadau ar y polisi yn ei gyfanrwydd, gan adlewyrchu lle bu cyfaddawdu (os bu angen) er mwyn bodloni nodau ac amcanion y polisi.)

Fel cynllun gweithredu iechyd y cyhoedd, bydd yn cyfrannu at nodau Dyfodol Iach.

Gallai'r cynllun gweithredu gyfrannu at Gymdeithas Lewyrchus, ond cytunwyd nad oedd hwn yn nod ar gyfer y cynllun gweithredu gweithgarwch corfforol.

Byddai'n cael effaith ar agweddau ar Gymunedau Byw. Nodwyd bod hwn yn faes y gellid ei ddatblygu ymhellach ac yn sgil hynny atgyfnerthwyd y cysylltiadau â chynlluniau 'yn ôl i waith' a chynlluniau ar gyfer unigolion sy'n economaidd anweithgar.

Roedd rhai agweddau ar Ddysgu i Fyw yn berthnasol i themâu strategol y cynllun gweithredu. Gall 'sgiliau' a 'datblygiad' gweithgarwch corfforol gyfrannu yn hyn o beth.

Nodwyd bod posibilrwydd datblygu cysylltiadau â Chymdeithas Deg a Chyfiawn ac y gallai'r cynllun gweithredu fynd gam ymhellach mewn rhai meysydd a chysylltu â nodau'r Strategaeth Tlodi Plant. Mae hyn wedi ei ychwanegu at y Cynllun Gweithredu. Hefyd, teimlwyd y gellid gwneud mwy i hyrwyddo cydraddoldeb, ac mae rhai llinellau perthnasol wedi eu hychwanegu yn sgil hynny.

Nid yw'r adran ar Amgylchedd Cynaliadwy yn cael effaith fawr ar y cynllun gweithredu.

Mae'r cynllun yn cefnogi amcanion Diwylliant Cyfoethog ac Amrywiol ac mae'n ychwanegu at 'ansawdd bywyd'.

Mae'r polisi yn adlewyrchu gwahaniaethau ar draws Cymru yng nghydestun y Cynllun Gofodol fel a ganlyn:

Mae nifer o gyfleoedd i'r cynllun gweithredu hwn gysylltu â'r amcanion yn y Cynllun Gofodol. Yn benodol, gwella lefelau iechyd, cefnogi gwirfoddoli, cynorthwyo i ddatblygu gweithlu iach ac egnïol, a chyfrannu at ddatblygiad cynaliadwy drwy gamau i gynyddu cerdded a beicio.

Ymhlith yr enghreifftiau o gyfleoedd penodol sydd wedi'u nodi y mae'r adolygiad o gyfleusterau ar draws ffiniau awdurdodau lleol a manteisio i'r eithaf ar y cyfleoedd hamdden a all ddod yn sgil prosiectau adfywio.