

## Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon

Ymchwiliad i weithgarwch corfforol plant a phobl ifanc – trafodaethau gyda disgyblion a staff Ysgol Bassaleg, 7 Rhagfyr 2017

### Trafodaethau gyda'r disgyblion ysgol

#### Grŵp o lysgenhadon ifanc

- Roedd y grŵp yn cynnwys llysgenhadon ifanc<sup>1</sup>.
- Rhan o rôl y llysgenhadon yw bod yn llais i ddisgyblion nad ydynt yn hoffi chwaraeon.
- Mae'r llysgenhadon wedi bod yn gweithio gyda Phrifysgol Casnewydd ar sgiliau cyfathrebu ac adeiladu tîm i'w helpu i ymgysylltu â disgyblion eraill, yn enwedig y rhai nad oes ganddynt ddiddordeb mewn chwaraeon.
- Mae gan yr ysgol lawer o gyfleusterau ond nid yw pob un yn addas ar gyfer anghenion disgyblion.
- Mae cyfleusterau a chyfarpar wedi dyddio.
- Mae angen mwy o gyfleusterau dan do.
- Defnyddir caeau pêl-droed ar gyfer gemau yn unig.
- Nid oes cludiant ar gael ar gyfer gweithgareddau ar ôl ysgol. Rhaid i chi ddibynnu ar rieni neu gerdded.
- Ym Mlwyddyn 11, mae disgyblion yn gallu dewis y gweithgareddau y maent am gymryd rhan ynddynt.
- Mae cael dewis yn dda, yn enwedig ar gyfer y rhai nad ydynt am gymryd rhan mewn ymarfer corff ffurfiol.
- Mae gan yr ysgol ddull cynhwysfawr. Mae dewis yn bwysig iawn.
- Mae mynediad cyfartal wedi gwella.

---

<sup>1</sup> Nod rhaglen Llysgennad Ifanc Chwaraeon Cymru yw grymuso ac ysbrydoli pobl ifanc i ddod yn arweinwyr trwy chwaraeon, er mwyn helpu i annog eu cymheiriaid nad ydynt yn gorfforol egniol i fagu hoffter o chwaraeon.



- Dim ond 1 awr o AG yr wythnos oedd y grŵp hwn o ddisgyblion yn ei chael, mae yna gyfleoedd i wneud gweithgareddau cinio ac amser egwyl, a chlybiau ar ôl ysgol.
- Mae gwyliau'r haf yn broblem, os yw'r disgyblion yn ymarfer tra byddant yn yr ysgol yn unig, bydd 6 wythnos yn mynd heibio heb iddynt wneud unrhyw weithgarwch corfforol, mae rygbi y tu allan i'r ysgol hefyd yn dod i ben ac mae'r tymor yn dechrau eto ym mis Medi, fodd bynnag, mae criced yn parhau trwy gydol y gwyliau.
- Mae'r disgyblion o'r farn bod angen uwchraddio cyfleusterau'r ysgol fel y gall eu hysgol hwyluso twrnameintiau. Hefyd, nid oes cyfleusterau pêl-rwyd dan do, nid yw'r campfeydd yn ddigon mawr, a phan fo'r tywydd yn wael, mae'n rhaid i'r disgyblion gyfaddawdu a byddent yn crwydro o'r cwricwlwm.
- Yr un disgyblion fel arfer yw'r rhai nad ydynt yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol y tu allan i'r ysgol, a'r rhai nad ydynt yn hoff o wersi AG yn yr ysgol.
- Mae'r ysgol wedi ceisio amrywio'r gwersi Addysg Gorfforol i bawb, mae'r disgyblion yn cael dewis rhwng 2 fath o gamp, un yn gystadleuol, ac un nad yw'n gystadleuol.
- Mae gan yr ysgol 5 llysgennad, aeth y llysgenhadon ar gwrs hyfforddi ym Mhrifysgol Casnewydd i ddysgu sgiliau adeiladu hyder, mae hyn yn eu galluogi i ymgysylltu â'r myfyrwyr eraill.
- Mae'r llysgenhadon eisiau mwy o wersi chwaraeon yn yr ysgol.
- Yn ystod tymor yr arholiadau, mae eu gwersi Addysg Gorfforol mewn perygl oherwydd bod yr ysgol yn defnyddio'r neuaddau ar gyfer yr arholiadau, ac os yw'r tywydd yn ddrwg, nid oes ganddynt gyfleusterau i barhau â'u gwर्स.
- Mae grŵp bwyta'n iach yn yr ysgol.

### Grŵp o blant 11 i 12 oed

- Mae athrawon yn gwneud chwaraeon yn eithaf hwyliog.
- Mae'r hyn a ddarperir yn dda ond mae'r offer yn eithaf hen, yn enwedig yr offer campfa.
- Mae'r cwricwlwm wedi'i osod ar ddechrau'r flwyddyn ond hoffent y cyfle i ddewis y chwaraeon y maent yn cymryd rhan ynddynt.
- Felly mae yna deimlad o gael eich gorfodi i gymryd rhan mewn rhywbeth nad ydych yn ei hoffi.
- Ystyriwyd bod y gallu i ddewis yn bwysig iawn.



- Penderfynir ar gyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon penodol yn ôl gallu, mae set uchaf a set isaf ar gyfer Addysg Gorfforol.
- Mae teimlad bod rhai o'r bobl yn y set uchaf yno oherwydd eu bod yn gwneud chwaraeon y tu allan i'r ysgol.
- Mae pobl sy'n dda mewn chwaraeon yn cael eu dewis ac nid yw hynny'n deg ar bobl sydd am gael cyfle i wella.
- Nid oes gan ferched a bechgyn fynediad cyfartal. Teimlwyd bod y bechgyn dan anfantais oherwydd na allant wneud dawns neu chwarae pêl-rwyd.
- Yn y gaeaf, mae'n rhaid i'r bechgyn chwarae y tu allan tra bo'r merched yn cael bod dan do.
- Mae modd i ferched wisgo legins yn y tywydd oer tra bod y bechgyn yn dal i orfod gwisgo trowsus byr.
- Ar yr Her Dreigiau (prawf gallu corfforol):
  - Mae'r plant wedi'u rhannu'n grwpiau gyda phobl o allu corfforol tebyg i'w gilydd.
  - Byddai'r plant yn mynd i'r gampfa 'forge' i gwblhau rhwystrau.
  - Mae'r profion yn seiliedig ar gywirdeb, cyflymder, cydbwysedd ac amser.
  - Maent yn credu bod hyn yn rhoi modd i ddysgu i'r plant.
  - Unwaith y bydd y profion wedi'u cwblhau, mae'r merched yn cael eu rhannu'n ddau grŵp, bydd hanner yn gwneud dawns, pêl-droed neu bêl-rwyd, ac yna'n cyfnewid, a bydd y bechgyn wedi'u rhannu'n ddau grŵp, bydd hanner yn gwneud rygbi, a bydd yr hanner arall yn gwneud pêl-rwyd, ac yna maent yn cyfnewid.
  - Ar gyfer y disgyblion nad ydynt yn hoffi'r chwaraeon hyn, mae yna ddewisiadau ychwanegol fel ffrisbê neu bêl hir, ac maent yn dysgu chwaraeon newydd nad oeddent erioed wedi clywed amdanynt.
  - Mae clybiau ar ôl ysgol y gall y plant ymuno â hwy a fydd yn eu helpu i wella yn ystod eu dosbarthiadau AG.
- Gweithgarwch corfforol:
  - Mae'r rhan fwyaf o'r plant o fewn pellter cerdded i'r ysgol ac yn gwneud hynny bob dydd.



- Mae'r plant am i'r gwersi AG fod cyn cinio, ar ôl cinio, neu ar ddiwedd y dydd, mae hyn yn golygu y gallant ymestyn eu gwersi yn hytrach na gwastraffu amser yn newid.
- Mae ymrwymïadau amser yn golygu bod rhai o'r plant ddim yn hoffi chwaraeon y tu allan i oriau ysgol.
- Mae rhai o'r plant yn colli allan ar rai chwaraeon oherwydd gwrthdaro amser.
- Ynghylch yr ysgol gynradd:
  - Roedd llawer llai o gyfleusterau.
  - Dim amrywiaeth mewn chwaraeon.
  - Dim asesiad ar eu gallu, nid oedd y plant yn dysgu sut i wella eu techneg.
  - Nid oedd yr offer yn ddigon da.
- Ar fwyta'n iach:
  - Roedd cinio ysgol gynradd yn cael ei fonitro llawer yn fwy o ran yr hyn roedd y plant yn ei fwyta.
  - Mae gan Ysgol Bassaleg lawer o opsiynau, mae opsiynau iach ar gael, ac nid ydynt yn gwerthu diodydd llawn siwgr, yn lle hynny mae peiriannau dŵr yn y ffreutur.
  - Mae gan y plant eu cardiau llithro eu hunain, gyda'r rhain, gall y rhieni fonitro'r hyn y mae eu plentyn wedi ei fwyta yn yr ysgol, ond mae'r cardiau hyn yn hawdd eu colli ac mae pobl eraill yn defnyddio eu cardiau.

### Grŵp o blant 12–13 oed (dynion a merched)

- Yr hyn y mae aelodau'r grŵp yn ei hoffi: gymnasteg – defnyddio egni; pêl-droed (merched); pêl-droed (tu allan i'r ysgol); pêl-droed a chyflyru'r corff; trampolîn/beicio mynydd; rygbi; pêl-droed; tennis; criced; acrobateg dawnsio; trampolîn.
- Beth mae'r ysgol yn ei wneud i helpu? Mae amrywiaeth o weithgareddau – ceir dewis; clybiau ar ôl ysgol – yn fwy datblygedig i'r rhai sy'n awyddus, ac maent yn eich gwthio sy'n dda. Gwahanol fathau o gemau pêl. Cylchdroi rhwng mathau o chwaraeon. Mae cael athrawon AG cymwys yn dda.
- Mae mwy o blant a phobl ifanc yn gorfforol egniol yn Ysgol Bassaleg o'i gymharu â'r ysgol gynradd. Mae'r hyfforddiant yn well yn Ysgol Bassaleg.
- Helpu plant a phobl ifanc nad ydynt yn gorfforol egniol. Mae chwaraeon gyda thechnoleg ee Wii, Fitbit yn helpu. Mae angen modelau rôl ar rai plant a phobl



ifanc i'w hannog. Rhowch gamp y maent yn ei hoffi iddynt. Mae 'Bownsio' [trampolinio] yn dda i bobl nad ydynt yn hoffi chwaraeon.

- Diwrnod mabolgampau – yn cynnwys ystod eang o chwaraeon.
- Mae'r athrawon yn rhoi llawer o anogaeth ac yn gwthio'r plant a'r bobl ifanc; maent yn eu gwneud yn ymwybodol o weithgareddau.
- Maent yn gwneud gwaith 'tactegol' – sgiliau craidd a thactegau.
- Her y Ddraig ar ddechrau'r flwyddyn – profi gallu corfforol. Yna caiff plant eu rhoi mewn grwpiau gallu – yn helpu i ddatblygu sgiliau. A ydyn nhw'n trafod canlyniadau'r prawf gartref? Ydynt.
- Nid oes gan fechgyn a merched yr un cyfleoedd o ran cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol.
- Roedd rhai campau megis rygbi a phêl-droed yn cael eu hystyried yn rhai mwy ymosodol ac yn '*chwaraeon i fechgyn*', tra bod chwaraeon megisawns a phêl-rwyd yn cael eu hystyried yn '*chwaraeon i ferched*'. Dywedodd y disgyblion fod stereoteipiau'n chwarae rhan wrth atal rhai pobl rhag cymryd rhan mewn chwaraeon y mae ganddynt ddiddordeb ynddynt.
- Gwnaeth rhai merched sôn bod yr ysgol bellach yn cynnig mwy o gyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon fel rygbi, a groesawyd. Cyflwynwyd rygbi merched gan yr ysgol ym mis Ebrill 2016.
- Dywedodd y disgyblion mai pwysau gan gyfoedion oedd y rheswm pam fod rhai plant a phobl ifanc yn amharod i gymryd rhan mewn chwaraeon penodol/gweithgarwch corfforol.
- Roedd rhai campau yn cael eu hystyried fel rhai nad oeddent yn 'cwl'. Dywedodd rhai bechgyn yn y grŵp y byddent yn cael eu gwawdio pe baent yn dewis cymryd rhan mewn rhai campau megisawns, er eu bod yn cytuno pe bai gan grŵp o fechgyn ddiddordeb mewn cymryd rhan, byddent yn fwy tueddol o gymryd rhan.
- Dylai ysgolion gynnig mwy o gyfleoedd i ddisgyblion gymryd rhan mewn chwaraeon cymysg lle gall bechgyn a merched chwarae gyda'i gilydd ar yr un tîm a/neu gystadlu yn erbyn ei gilydd.
- Dywedodd rhai disgyblion benywaidd y byddai rhoi mwy o sylw i chwaraeon benywaidd a sêr chwaraeon yn y cyfryngau yn annog mwy o ferched i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Roedd modelau rôl yn cael eu hystyried yn bwysig.



- Ystyriwyd bod diffyg cyfleusterau, neu gyfleusterau sydd angen eu hadnewyddu, yn rhwystro cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Cytunodd y disgyblion fod cost yn ffactor ym methiant yr ysgol i uwchraddio cyfleusterau.

### Grŵp o blant 13–14 oed (bechgyn a merched)

- Mae rygbi yn bwysig yn yr ysgol.
- Hyfforddiant Blwyddyn 7 i 170 o bobl.
- Y llynedd, ni allai'r tîm fynychu rownd derfynol y cwpan oherwydd diffyg arian ar gyfer cludiant.
- A ydyn nhw'n gwneud chwaraeon yn bennaf yn yr ysgol neu y tu allan iddi? Tua hanner a hanner. Mae rhai o'r grŵp hefyd yn helpu i hyfforddi plant iau. Mae rhai yn gwneud mwy y tu allan i'r ysgol, ee athletau a thennis, er ei fod yn amrywio trwy'r flwyddyn.
- Beth sy'n gweithio'n dda; athrawon medrus; sgiliau hyfforddi da. Teimlai'r grŵp nad ydyn nhw'n gwneud llawer o AG – anodd dod o hyd i'r amser ar ei gyfer. Nid yw tair awr y pythefnos yn ddigon.
- Roedd y grŵp o blaid diwrnod ysgol hirach ar gyfer chwaraeon, yn enwedig yn yr haf. Pe bai'n rhan o'r drefn reolaidd byddai'n haws ee ynghylch cludiant.
- Gwelliannau y byddent yn eu hoffi – llai o ailadrodd campau, campau rhyw cymysg (y gallent ddysgu oddi wrth ei gilydd), mwy o athrawon chwaraeon. Nid oedd y grŵp yn credu y byddai'r ysgol yn cytuno i fwy o gampau rhyw cymysg.
- Cyngor Chwaraeon Ysgol – maent yn trefnu diwrnod chwaraeon ond nid oedd y grŵp yn gwybod llawer amdanynt. Nid yw'r Cyngor Chwaraeon yn ymwneud yn uniongyrchol â sesiynau chwaraeon.
- A ydyn nhw'n dysgu am y materion ehangach sy'n ymwneud â gweithgarwch corfforol? Maent yn defnyddio FitBit ee i fonitro cyfradd y galon. Maent yn gwneud sesiwn ffitrwydd am ychydig wythnosau ac yn monitro effaith gweithgarwch corfforol ar y corff.
- Cawsant asesiad o ffitrwydd wrth symud o'r ysgol gynradd i'r ysgol uwchradd. Defnyddiwyd y canlyniadau i'w rhoi mewn setiau/grwpiau. A yw'r ysgol yn siarad â'u teuluoedd am ganlyniadau'r asesiad ffitrwydd? Nid oedd y grŵp yn meddwl eu bod nhw. Ni fyddai rhai rhieni yn croesawu cyngor ar ordewdra.



- Roedd Wythnos Gymunedol ym Mlwyddyn 8 – roedd yn ddigwyddiad da, yn cynnwys teithiau beicio, cerdded mynyddoedd. Dysgon nhw am werth bwyta protein cyn gwneud gweithgareddau.
- Fe'u haddysgir am faeth ond nid yw pobl yn talu llawer o sylw. Mae nyrs yr ysgol yn dda o ran gwybodaeth am fwyta mewn ffordd nad yw'n iach ac mae posteri yn rhybuddio am fwyta pethau nad ydynt yn iach ond maen nhw yn swyddfa'r nyrs lle nad yw llawer o bobl yn mynd. Dylid rhoi gwybodaeth mewn manau eraill yn yr ysgol.
- Byddai mwy o offer campfa yn helpu – ei agor i'r gymuned ehangach, ni all pawb fforddio ffioedd campfa.
- Beth am y plant a'r bobl ifanc hynny nad oes ganddynt ddiddordeb mewn chwaraeon? Awgrymodd y grŵp eu bod yn dangos effeithiau diffyg ymarfer corff ar y corff iddynt. Nid yw rhai yn hoffi'r gystadleuaeth. Tarwch fargen gyda phlant amharod ynglŷn â chymryd rhan mewn chwaraeon a'u gwobrwyo gydag amser yn chwarae ar yr Xbox.

### Disgyblion Blwyddyn 11 (benywaidd)

- Mae gan fechgyn a merched yr un cyfleoedd o ran cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn yr ysgol. Mae cyfleoedd i gymryd rhan mewn amrywiaeth o chwaraeon wedi cynyddu i fechgyn a merched yn yr ysgol dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf. Cyfeiriwyd at rygbi fel enghraifft o chwaraeon sydd bellach ar gael i ferched gymryd rhan ynddo. Croesawyd hyn.
- Wrth iddynt fynd yn hŷn, mae cyrff merched yn newid ac maen nhw'n tueddu i fod yn fwy cyndyn i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol gan eu bod yn fwy hunan ymwybodol.
- Roedd rhai disgyblion yn gyffyrddus yn cymryd rhan mewn chwaraeon ochr yn ochr/yn erbyn bechgyn tra bod eraill yn anghyfforddus gyda'r syniad. Dywedodd dau o'r disgyblion eu bod yn aml yn chwarae pêl-droed gyda bechgyn ac nad oes ganddynt unrhyw broblem ag ef.
- Roedd Fitbit yn boblogaidd ymhlith mwyafrif y disgyblion. Ystyriwyd yr elfen gystadleuol, lle cedwir cofnod o'r camau a gymerwyd, yn ysgogol.
- Ar hyn o bryd mae disgyblion Blwyddyn 11 yn gwneud awr o AG ar yr wythnos, nad oedd yn cael ei ystyried yn ddigon. Bydd rhai disgyblion yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol y tu allan i oriau ysgol, ond os ydynt yn byw yn



bell iawn o glwb chwaraeon neu gampfa, yna gall cymryd rhan fod yn anodd. Ystyriwyd hefyd bod cost ymuno â champfa neu glwb chwaraeon yn rhwystr i bobl ifanc.

- Efallai bod rhai rhieni yn ystyried pynciau nad ydynt yn academiaidd megis addysg gorfforol yn llai pwysig ac felly yn annhebygol o annog eu plant i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol/chwaraeon.
- Dywedodd y disgyblion fod pwysau o feysydd pwnc eraill ar lefel TGAU sy'n golygu bod llai o amser ar gyfer gweithgarwch corfforol, oni bai bod addysg gorfforol yn bwnc y mae disgybl wedi dewis ei astudio ar lefel TGAU.

### Trafodaeth gyda staff

- 1,800 o ddisgyblion.
- Anodd i ffitio gweithgarwch corfforol i'r amserlen o gofio pwysau'r cwricwlwm. Caiff ysgolion eu barnu'n helaeth ar berfformiad academiaidd.
- Grŵp Cyngor Chwaraeon, wedi'i ethol gan ddisgyblion eraill. Mae wedi codi proffil gweithgarwch corfforol ac ysgogi gwelliannau.
- Mwy o gystadleuaeth am sylw plant a phobl ifanc â chyfryngau cymdeithasol.
- 3 awr o weithgarwch corfforol bob pythefnos i flwyddyn 7; o flynyddoedd 9-11 mae'n 2 awr. Mae rhaglen "5 x 60" wedi cael effaith enfawr.
- Byddai diwrnod ysgol hwy yn rhoi mwy o gyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol. Mae rhai disgyblion yn dal bws gartref felly mae'n anodd aros yn hwyr.
- Mae gweithgarwch corfforol hefyd yn cyfrannu at well iechyd meddwl.
- Cydlynedd gweithgarwch corfforol, a ariennir yn rhannol gan Undeb Rygbi Cymru (URC).
- Prawf Dreigiau – mae pob blwyddyn 7 yn dangos rhai tueddiadau ynghylch iechyd corfforol gwael. Mae addysg gorfforol a llesiant yn cael ei gollu yn yr ysgol gynradd ac fe'i dechreuir eto ar lefel uwchradd. Mae'n bosibl cael trefniadau clwstwr gydag ysgolion cynradd/uwchradd.
- Cyfleusterau – mae'r rhan fwyaf o ysgolion â chysylltiadau â chanolfannau hamdden, ond nid Ysgol Bassaleg.
- Cydlynedd llythrennedd corfforol – dylai pob ysgol gael un. Person URC yn yr ysgol sy'n talu £10k y flwyddyn tuag at y gost. Mae'r cynllun yn gweithio'n dda iawn ac nid yw'n ymwneud â rygbi yn unig.





- Argymhellion – mae angen cyfleusterau i wneud y gorau o'r amser sydd gennym gyda phlant a phobl ifanc (18% o'u hamser). Mae angen llunio cynllun ar gyfer y gymuned gyfan – yn caniatáu iddi ddefnyddio'r cyfleusterau y tu allan i oriau ysgol. Hefyd, mae cael cydlynedd llythrennedd corfforol ar y safle yn llwyddiannus iawn.

