@chwaraeonrhct

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

Chwaraeon RhCT

# Astudiaeth Achos

## Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff – Sesiynau Rhithwir y Garfan Pobl Ifainc Egnïol

Yn draddodiadol mae ein carfan Pobl Ifainc Egnïol wedi cynnal ystod o wyliau a chystadlaethau yn ystod y flwyddyn ysgol i'n hysgolion cynradd ac uwchradd. Oherwydd y cyfyngiadau oedd yn eu lle yn 2020 o ganlyniad i bandemig y Coronafeirws, doedd dim modd cynnal ein hachlysuron arferol felly roedd rhaid datblygu cynllun i gynnal sesiynau gweithgarwch corfforol a chwaraeon ar-lein. Cynhalion ni sesiynau dawns a ffitrwydd dros Zoom ac rydyn ni'n parhau i wneud hynny hyd heddiw.

Y flwyddyn yma, rydyn ni wedi penderfynu cynyddu nifer y sesiynau rydyn ni'n eu cynnal ar y cyd â staff mewnol Hamdden am Oes, a staff allanol. Mae ein sesiynau wedi cynnwys ystod o weithgareddau a themâu. Mae'r plant wedi mwynhau amrywiaeth o weithgareddau megis dawns, bocsymarfer a HIIT, ac mae'r themâu wedi cynnwys y Nadolig, Gwisgo Coch dros Felindre a Chwpan y Byd Pêl-droed.

Mae pob sesiwn yn rhad ac am ddim ac yn hawdd i'w chwblhau. Mae modd i grwpiau bach gymryd rhan yn yr ystafell ddosbarth, neu mae modd i'r ysgol gyfan gymryd rhan yn y neuadd. Does dim angen offer na gwisg benodol, a does dim rhaid i'r ysgolion dalu am drafnidiaeth i'r achlysur gan ei fod yn digwydd yn yr ysgol. O'n safbwynt ni, mae'r sesiynau yn effeithiol o ran cost. Mae'r sesiynau'n cael eu recordio fel bod modd i ysgolion gwblhau'r sesiynau ar amser sy'n gyfleus iddyn nhw.

Ein cam nesaf ydy ymgysylltu â Chyrff Llywodraethu Cenedlaethol fel bod modd i ni gynnig rhagor o weithgareddau i'n hysgolion. Ein cynllun ni yw cysylltu ysgolion â chlybiau a sesiynau yn y gymuned leol, gan greu cyfleoedd i bobl ifainc ymuno â chlybiau a manteisio ar sesiynau blasu am ddim yn y gymuned gan ddefnyddio ein cynllun Tocyn Aur.

> *"Roedd pob plentyn yn cymryd rhan ac yn mwynhau."*
> Athro
>
> *"Fe wnaethon ni fwynhau'r sesiwn yn fawr ac rydyn ni'n edrych ymlaen at achlysuron tebyg drwy gydol y flwyddyn."*
> Athro

Dros **8000** o gyfranogwyr

**4** o sesiynau y flwyddyn yma

Dros **30** o ysgolion wedi cymryd rhan

Mae **73%** yn teimlo'n iachach

Mae **79%** yn teimlo'n fwy hyderus

Mae **69%** yn teimlo'n hapusach

**73%** yn dymuno cymryd rhan eto

RHONDDA CYNON TAF