Chwaraeon RhCT
Sport RCT

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

Astudiaeth Achos

Ysgol Gynradd Gwauncelyn – Ioga ac Ymwybyddiaeth

Roedd Ysgol Gynradd Gwauncelyn eisiau cyflwyno clwb allgyrsiol newydd sy'n gysylltiedig â'i chanlyniadau Arolwg ar Chwaraeon Ysgol. Dangosodd ei chanlyniadau fod 97% o ddisgyblion eisiau rhoi cynnig ar fwy o chwaraeon. Roedd yr ysgol yn awyddus i wrando ar leisiau ei disgyblion a chynyddu canran y disgyblion sy'n gwneud chwaraeon o leiaf 3 gwaith yr wythnos.

Roedd yr ysgol hefyd am annog disgyblion sy'n fwy agored i niwed i fynychu clybiau gan fod eu cofnodion yn dangos eu bod yn llai tebygol o gymryd rhan. Roedd y prosiect yn canolbwyntio ar blant sy'n derbyn gofal a/neu sy'n cael prydau ysgol am ddim.

Mae lles yn flaenoriaeth yn yr ysgol ac roedd hi eisiau datblygu sesiynau a fyddai'n canolbwyntio ar les meddyliol ac emosiynol y plant. Cyflwynodd sesiynau Ioga ac Ymwybyddiaeth wythnosol. Cawson nhw eu hanelu at blant ym mlwyddyn 2 gan fod clybiau eisoes ar gael i flynyddoedd 3-6. Y gobaith yw byddai'r disgyblion sy'n cymryd rhan yn datblygu lefelau canolbwyntio uwch – gan arwain at gyflawniad uwch, yn ogystal â lefelau bodlonrwydd, ffitrwydd corfforol ac iechyd meddwl uwch.

Pam wnaeth hyn?

- Gwrando ar leisiau ei disgyblion a defnyddio ei chanlyniadau Arolwg ar Chwaraeon Ysgol
- Annog disgyblion sy'n fwy agored i niwed i gymryd rhan mewn chwaraeon
- Cefnogi lles meddyliol ac emosiynol ei phlant
- Darparu gweithgareddau ar gyfer disgyblion Cyfnod Sylfaen

"Sylwodd y rhan fwyaf o'r plant ar y budd cymdeithasol sy'n gysylltiedig ag ioga a sut y gwaeth wella eu hyder. Mwynhaon nhw gymryd rhan, siarad â'i gilydd a chael hwyl. Mae'r dosbarthiadau Ioga wedi gwella eu cryfder, eu hyblygrwydd a'u chydsymud."

Cymerodd 1 athro ran

Cymerodd 1 gwirfoddolwr ran

Aeth 12 disgybl

Aeth 12 merch

Cymerodd 4 disgybl sy'n cael prydau ysgol am ddim / plant sy'n derbyn gofal ran

RHONDDA CYNON TAF