



Chwaraeon Rhct

Astudiaeth Achos

Sesiynau Chwaraeon Hamddenol i Blant

Rydyn ni ynghyd â Chyrff Llywodraethu Cenedlaethol wedi llwyddo i ddarparu sesiynau chwaraeon yn y gymuned i blant rhwng 2 a 9 mlwydd oed. Roedd y sesiynau yma'n gyfle i blant gael eu cyflwyno i chwaraeon yn y gymuned ac i gael cyfleoedd i fod yn sionc a datblygu sgiliau llythrennedd corfforol. Gweithion ni gyda FAW i ddarparu Pêl-droed i Deuluoedd, Athletau Cymru i ddarparu Blocs Cychwyn (Starting Blocs) a Phêl-rwyd Cymru i ddarparu Tots Pêl-rwyd. Digwyddodd y sesiynau yn Aberdâr, Llanilltud Faerdref, Gilfach-goch, Ystrad a Thylorstown. Roedd pob sesiwn yn canolbwyntio ar fwynhad a dysgu sgiliau newydd ynghyd â phlant a theuluoedd eraill.

Mynychodd ein hyfforddwyrs sesiynau ar gyfer pob rhaglen, a chysylltodd ein carfan Pobl Ifainc Egniol (AYP) ag ysgolion lleol i hyrwyddo'r sesiynau. Mynychodd 191 o blant y sesiynau. Gan ddefnyddio tair rhaglen chwaraeon, llwyddon ni i ddarparu amrywiaeth o sesiynau i blant cyfnod sylfaen sydd â chyfleoedd cyfyngedig i gymryd rhan mewn chwaraeon yn eu hardal leol. Does dim modd i rai clybiau dderbyn plant nes eu bod nhw'n 5 neu 6 mlwydd oed, felly mae'r rhaglenni sylfaen yma'n caniatáu i ni roi cyfle i blant ddysgu sgiliau newydd, gwneud ffrindiau newydd a chael profiad o fod mewn amgylchedd chwaraeon. Y

gobaith yw y bydd y plant yma'n pontio i glybiau yn y gymuned wrth iddyn nhw fagu hyder a sgiliau ac yn parhau i gymryd rhan mewn chwaraeon am weddill eu bywydau.

Wrth ddarparu'r rhaglenni yma, dysgodd ein hyfforddwyrs am bwysigrwydd hwyl ac amrywiaeth er mwyn sicrhau bod y plant yn mwynhau'r sesiynau. Roedd rhaid i'r hyfforddwyrs addasu'r sesiynau fel eu bod nhw'n addas ar gyfer plant o bob oed a lefel gallu a'u gwneud yn fwy neu'n llai heriol yn ôl yr angen. Roedd darparu'r sesiynau mewn blociau 10 wythnos yn rhoi cyfle i'r hyfforddwyrs gynllunio rhaglenni llawn sesiynau yn canolbwyntio ar sgiliau gwahanol. Yn y dyfodol, rydyn ni'n gobeithio darparu sesiynau gyda saib rhwng pob bloc yn hytrach na sesiynau parhaus er mwyn osgoi ailadrodd sesiynau.



"Mae fy mhlentyn wedi mwynhau pob sesiwn ac wedi magu hyder."

"Rydw i wedi mwynhau dod i'r sesiynau a chymryd rhan gyda fy mab. Mae e'n dysgu sgiliau newydd bob wythnos ac rydyn ni'n gwneud yr ymarferion gartref yn ystod yr wythnos."

