Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Ysgol Gynradd Llwyn-crwn

Fe ddewisodd Llysgenhadon Ifainc Efydd Llwyncrwn eu bod nhw eisiau cael rhagor o blant i gymryd rhan mewn ymarfer corff yn yr ysgol, felly fe weithion nhw gyda'u hathrawon i ddatblygu prosiect ac i wneud cais i'n cronfa ysgolion. Roedden nhw eisiau creu rhywbeth cynhwysol fel bod modd i bob plentyn gymryd rhan. Fe wnaethon nhw drafod rhai o'r achlysuron ysgol gyfan blaenorol a chydnabod bod yr achlysuron yma'n rhai cynhwysol, llawn hwyl ac yn hawdd i'w cynnal, felly fe benderfynon nhw i ddatblygu rhywbeth tebyg.

Fe gynlluniodd y Llysgenhadon brosiect ble cafodd pob dosbarth her i fynd am dro bob dydd. Roedden nhw eisiau ymgysylltu â phlant ac athrawon drwy ei wneud yn gystadleuol, gyda'r dosbarth a oedd yn cerdded y pellter mwyaf dros yr amser hiraf bob mis yn ennill tystysgrif a luniwyd ganddyn nhw. Fe wnaethon nhw gais i'n cronfa ysgolion gan fod angen iddyn nhw brynu offer megis stopwatsis ac olwynion bychain. Dechreuodd yr her, ac roedd staff yn cael eu hannog i fynd â'u dosbarth am dro am tua 10 i 15 munud y dydd. Ar gyfartaledd, fe wnaeth y dosbarthiadau gymryd rhan mewn tua 40 munud ychwanegol o ymarfer corff bob wythnos.

Ymwelodd y Llysgenhadon Efydd â phob dosbarth bob brynhawn dydd Gwener i gasglu data wythnosol y dosbarthiadau, a chafodd y data yma eu defnyddio i benderfynu pwy oedd enillydd y mis yna. Roedd yr elfen gystadleuol yn annog pobl i gymryd rhan yn ogystal â rhoi'r cyfle i ddefnyddio sgiliau rhifedd trawsgwricwlaidd, wrth i blant gofnodi eu hamser/pellter yn ddyddiol.

Cyflawnodd y prosiect ei nodau, sef cynnwys pob dosbarth a disgybl a chynyddu eu gweithgarwch corfforol, gyda phob plentyn yn cwblhau rhwng 30 a 75 munud o ymarfer corff ychwanegol bob wythnos.

> *"Mae wedi bod yn wych gweld ein Llysgenhadon Efydd yn dylunio ac yn gweithredu prosiect cynhwysol sydd wedi cael effaith gadarnhaol ar bob plentyn yn ein hysgol. Rhoddodd y cynllun Llysgenhadon Efydd hwb i syniadau'r plant ac fe wnaeth y cyllid gan y gronfa ysgolion sicrhau ein bod ni'n gallu rhoi eu gweledigaeth ar waith."*

Cymerodd **293** o blant ran

£246 o gyllid

Rhwng **30 a 75 munud** o ymarfer corff ychwanegol bob wythnos

RHONDDA CYNON TAF