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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Prosiect Lleoliad Gwaith Myfyrwyr yn Ysgol Gyfun Aberpennar

Bob blwyddyn rydyn ni'n cyd-weithio â Phrifysgol De Cymru ac yn darparu lleoliadau gwaith i'w myfyrwyr chwaraeon. Rydyn ni'n gweithio gyda myfyrwyr yn eu hail flwyddyn i gynnig lleoliadau gwaith mewn ysgolion yn rhan o un o fodiwlau eu cwrs. Yn ystod blwyddyn academaidd 2022 i 2023, gweithion ni gyda 22 o fyfyrwyr a gwblhaodd 1,470 awr ar draws 10 ysgol gynradd wahanol, gan ymgysylltu â thros 550 o ddisgyblion.

Cafodd 3 myfyriwr eu lleoli yn Ysgol Gyfun Aberpennar i gwblhau prosiect chwaraeon a gweithgaredd corfforol. Nod y prosiect oedd cynyddu nifer y merched ym mlwyddyn 7 ac 8 a oedd yn cymryd rhan, gan wella eu hiechyd corfforol ac iechyd meddwl. Yna, gofynnodd yr ysgol iddyn nhw gyflwyno chwaraeon newydd i'r merched i fagu eu hyder.

Dechreuodd y myfyrwyr drwy gynnig clwb pêl-droed allgyrsiol i ferched. Roedd yna alw am glwb pêl-droed i ferched, a doedd hyn ddim yn rhywbeth a oedd yn cael ei gynnig yn yr ysgol ar y pryd. Defnyddiodd y myfyrwyr weithgareddau hwyl i ddatblygu eu sgiliau, ac roedden nhw wedi'u siomi ar yr ochr orau gyda datblygiad cyflym y merched. O ganlyniad i'r sesiynau yma, helpodd y myfyrwyr i ffurfio tîm pêl-droed i ferched blwyddyn 8 yn yr ysgol.

Dechreuodd y myfyrwyr hefyd helpu gyda gwersi Addysg Gorfforol a dechrau hyfforddi tîm pêl-droed bechgyn blwyddyn 9.

Yn yr ail dymor, parhaodd y myfyrwyr i gynnig cyfleoedd i ferched blwyddyn 7 ac 8 i fod yn heini, a fe wnaethon nhw gyflwyno chwaraeon newydd fel Pêl foli, Pêl fainc a 'Tchoukball'. Roedd y merched wrth eu bodd yn rhoi cynnig ar chwaraeon newydd a dysgu sgiliau newydd, a thyfodd eu hyder wrth i'r wythnosau fynd yn eu blaen. Roedd yr ysgol yn hapus iawn gyda llwyddiant y prosiect. Roedd modd i'r myfyrwyr greu gofod diogel a chyfforddus i'r merched i gymryd rhan mewn chwaraeon a rhoi llawer o gyfleoedd newydd iddyn nhw. Dysgodd y myfyrwyr lawer o'r lleoliad gwaith, yn enwedig mewn perthynas â rheoli ymddygiad wrth hyfforddi a magu hyder cyfranogwyr.

> *"Mae dod i'r sesiynau amser cinio yn sicr wedi fy ngwneud i yn fwy hyderus yn chwarae pêl-droed ac yn fwy hyderus ynof fi fy hun."*

38 o bobl yn cymryd rhan

Mae **65%** bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **60%** am barhau i ymarfer corff

Mae **70%** yn teimlo'n iachach

Mae **65%** yn teimlo'n fwy hyderus

Mae **65%** yn teimlo'n hapusach

Mae **70%** wedi gwneud ffrindiau newydd

RHONDDA CYNON TAF