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

Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Hyfforddiant Symud sy'n Bwysig Dechrau'n Deg

Mae ein hadnodd 'Symud sy'n Bwysig' yn cynnwys 30 o gardiau gweithgareddau, yn seiliedig ar 6 thema. Mae pob cerdyn â gêm hwyl y mae modd ei defnyddio i helpu plant i ymarfer a gwella eu Sgiliau Symud Sylfaenol. Mae gan bob lleoliad Dechrau'n Deg yn Rhondda Cynon Taf becyn 'Symud sy'n Bwysig' a chaiff staff eu hannog i'w ddefnyddio yn rheolaidd. Er mwyn cefnogi staff Dechrau'n Deg, rydyn ni wedi datblygu rhaglen hyfforddi er mwyn rhoi'r adnoddau a'r wybodaeth sydd eu hangen ar staff i fod yn fwy hyderus wrth gyflwyno'r gemau.

Datblygon ni fodel darparu hyfforddi a chynnal cynllun peilot mewn rhai lleoliadau. Yn yr wythnos gyntaf fe wnaethon ni gwrdd â staff a chael syniad o faint o wybodaeth sydd gyda nhw a'u hyder wrth gynnal sesiwn. Cyflwynon ni weithgareddau i'r disgyblion a'r staff a fyddai'n goruchwylio/cynorthwyo, a hynny wrth ddefnyddio'r adnodd. Yr wythnos ganlynol cyflwynon ni ragor o weithgareddau, gan roi cyfle i staff Dechrau'n Deg arwain ar un gêm. Yn wythnos 3, arweiniodd y staff y sesiwn gyfan ac fe wnaethon ni roi adborth iddyn nhw ar sut i wella. Yn yr wythnos olaf, fe wnaethon ni arsylwi staff yn cynnal sesiynau ac ateb unrhyw gwestiynau eraill roedd gyda nhw am yr adnodd.

Roedd yr adborth yn gadarnhaol felly fe wnaethon ni barhau i gynnig yr hyfforddiant i ragor o leoliadau. Unwaith y mae'r hyfforddiant pedair wythnos wedi'i gwblhau, rydyn ni'n cadw mewn cysylltiad rheolaidd ac yn cynnig rhagor o gymorth os oes angen. Yn y rhan fwyaf o leoliadau, fe wnaethon ni ganfod bod staff ddim yn hyderus iawn yn cyflwyno gweithgaredd corfforol gan nad yw'n rhywbeth y maen nhw wedi ei wneud o'r blaen, nac yn rhywbeth sy'n cael ei wneud yn rheolaidd. Mae ein hyfforddiant wedi helpu staff i wella eu hyder a'u gwybodaeth o lythrennedd corfforol. Mae hefyd wedi tynnu eu sylw at sut i fanteisio i'r eithaf ar y gofod sydd gyda nhw a sut y mae modd defnyddio eitemau bob dydd yn hytrach nag offer chwaraeon.

Mae 46 o staff mewn 11 lleoliad wedi cwblhau'r hyfforddiant. Rydyn ni hefyd wedi cynnal sesiynau Aros a Chwarae mewn 4 meithrinfa, ble caiff rhieni eu gwahodd i gymryd rhan gyda'u plentyn. Yn ystod y sesiynau yma, cyflwynon ni weithgareddau 'Symud sy'n Bwysig'. Y nod yw y byddai rhieni yn chwarae gyda'u plant eto pan fyddan nhw gartref. Byddwn ni'n parhau i ddarparu'r hyfforddiant yma i ragor o staff mewn meithrinfeydd, yn ogystal ag i blant ac i athrawon ysgolion cynradd.

Cafodd **46** o staff eu hyfforddi

Mae **100%** yn teimlo bod y plant yn fwy heini

Mae **100%** yn bwriadu parhau i gynnal y gweithgareddau

100% o'r farn bod gan y plant yr adnoddau i fyw bywyd iachach

Mae **100%** yn teimlo'n fwy hyderus wrth gynnal y gweithgareddau

Mae **100%** yn teimlo'n hapusach wrth gynnal y gweithgareddau

100% o'r farn bod yr hyfforddiant wedi'u helpu i fod yn fwy effeithiol

RHONDDA CYNON TAF