Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog plant i wneud rhagor o ymarfer corff - Ysgol Gynradd Pen-y-gawsi

Bob blwyddyn mae ysgolion yn Rhondda Cynon Taf yn cael eu hannog i wneud cais i dderbyn cyllid gan Gronfa Ysgolion Chwaraeon Rhondda Cynon Taf. Mae'r gronfa yn cefnogi ysgolion i ddatblygu prosiectau newydd sydd â'r nod o annog rhagor o blant i fod yn fwy heini, yn fwy aml. Yn ystod blwyddyn academaidd 22/23 cafodd cyllid gwerth £18,000 ei ddyfarnu i 57 o ysgolion. Derbyniodd Ysgol Gynradd Pen-y-gawsi £250 i ddarparu ei phrosiect "Get Active".

Nododd Llysgenhadon Ifainc Ysgol Gynradd Pen-y-gawsi fod gwaith adeiladu parhaus eu hysgol newydd yn tarfu ar eu sesiynau milltir ddyddiol. Dim ond hyn a hyn o le oedd gyda nhw i gyflawni "brain break" trwy ymarfer corff felly cyflwynon nhw syniad newydd o'r enw "Get Active" i gymryd lle'r sesiynau Milltir Ddyddiol. Wedi iddyn nhw ymgynghori â'u cyfoedion, cafodd ystod o syniadau am weithgareddau ymarfer corff eu cyflwyno i'r disgyblion er mwyn iddyn nhw gymryd rhan ynddyn nhw gan ddefnyddio offer ymarfer corff.

Roedd yr ymarferion corff yma'n cynnwys amrywiaeth o sgiliau gan gynnwys sgiliau pêl-droed, technegau taflu a dal, yn ogystal â sgiliau gweithio fel tîm a gwrando. Cafodd y cyllid ei ddefnyddio er mwyn prynu offer newydd ar gyfer y prosiect gan gynnwys peli, rhaffau sgipio, racedi tennis a chonau. Dechreuodd y Llysgenhadon Ifainc gynllunio gweithgareddau ar gyfer y Cyfnod Sylfaen a Chyfnod Allweddol 2 wrth aros i'r offer gyrraedd. Cafodd amserlen ei chreu er mwyn i bob dosbarth ddefnyddio'r offer bob dydd.

Mae'r prosiect wedi bod yn llwyddiant ysgubol. Mae'r plant yn mwynhau cael amser i wneud ymarfer corff i ffwrdd o'u gwersi a gwaith dosbarth. Mae'r athrawon wedi nodi bod y plant yn canolbwyntio'n well ar ôl iddyn nhw ddychwelyd i'r ystafell ddosbarth ers dechrau'r sesiynau. Mae'r Llysgenhadon Ifainc yn gweithio'n galed i gynnwys gweddill yr ysgol yn y prosiect, o'r Dosbarth Meithrin hyd at Flwyddyn 6!

> *"Mae pawb yn holi'r athrawon, "pryd mae sesiwn 'Get Active?", gan mai dyma eu hoff ran o'r diwrnod."*
>
> *"Wrth ddychwelyd i'r ystafell ddosbarth, rydyn ni'n barod i ddysgu."*
>
> *"Mae'n wych cael cymaint o offer er mwyn i ni i gyd fod yn heini ar yr un pryd."*

Mae **98%** yn teimlo'n iachach

Mae **76%** bellach yn fwy heini, yn fwy aml

Mae **94%** yn teimlo'n hapusach

Mae **58%** yn teimlo'n fwy hyderus

Mae **67%** am barhau i ymarfer corff

Mae **39%** wedi gwneud ffrindiau newydd