Chwaraeon RhCT
Sport RCT

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

Astudiaeth Achos

Adam - Myfyriwr Prifysgol De Cymru

Mae Adam yn fyfyriwr ym Mhrifysgol De Cymru, ac fe ddewisodd ddod ar leoliad gwaith gyda ni. Roedd y lleoliad gwaith mewn ysgolion cynradd ac yn cynnwys darparu dwy o'n rhaglenni ni i ysgolion sy'n datblygu llythrennedd corfforol ac arweinyddiaeth.

Pam dewisodd leoliad gyda Chwaraeon RhCT?

"*Roeddwn yn gwybod y byddai'n her i fi. Roeddwn i eisiau'r cyfrifoldeb o gynllunio ac arwain gwersi Ymarfer Corff a chlybiau allgyrsiol. Roedd gen i hefyd ddiddordeb yn y cyfle i gynnal sesiynau Sêr Disglair a Gwobr Playmakers. Mae fy lleoliad gwaith wedi arwain at waith cyflogedig a chyfleoedd nad yw'r rhan fwyaf o bobl yn eu cael. Fe wnaeth y lleoliad hefyd roi'r cyfle i fi wneud cysylltiadau newydd ac ehangu fy rhwydwaith, sydd nawr yn cynnwys penaethiaid, swyddogion datblygu chwaraeon, ac arbenigwyr mewn llythrennedd corfforol.*"

Beth oedd yn rhan o gyflwyno sesiynau Sêr Disglair?

"*Mae Sêr Disglair yn rhaglen i blant sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig. Y nod yw magu hyder a rhoi cyfle iddyn nhw gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol tu hwnt i chwaraeon ysgol arferol. Mae sesiynau'n cael eu trefnu â themâu hwyliog, gan gynnwys un Harry Potter, lle chwaraeon ni bêl-rwyd gan ei alw'n Quidditch. Roedd y plant wrth eu boddau a doedden nhw ddim eisiau rhoi'r gorau i chwarae. Fe wnaeth gweithio ar raglen Sêr Disglair fy herio i'n bersonol, ac fe wnaeth fy ngalluogi i fod yn greadigol fel hyfforddwr. Fe wnaeth fy ngorfodi i addasu sesiynau ac i feddwl yn gyflym. Cefais fy hun yn dysgu sgiliau symud sylfaenol mewn ffordd oedd yn herio cyfranogwyr o bob lefel gallu.*"

Beth yw Play Makers?

"*Mae Play Makers yn wobrau ar gyfer plant sy'n frwdfrydig am chwaraeon ac sydd eisiau dod yn hyfforddwyr ac yn arweinwyr yn y dyfodol. Dyma'r cam cyntaf er mwyn dod yn hyfforddwr. Fe wnes i ymweld ag ysgolion cynradd a dysgu plant ym Mlynyddoedd 5 a 6 sut i hyfforddi chwaraeon a gweithgareddau corfforol. Mae hyn wedi gwella fy ngallu i fel hyfforddwr, am fy mod wedi dod o hyd i syniadau newydd ac wedi cael profiad gwerthfawr. I ddechrau, roedd yn frawychus iawn sefyll o flaen dosbarth o blant heb oruchwyliaeth, ond ar ôl ychydig ddyddiau roedd yn teimlo fel ail natur.*"

Sut mae'r profiad wedi helpu Adam?

"*Cyn dechrau'r cyfnod, roeddwn wedi bwriadu bod yn athro Addysg Gorfforol, ond mae gyda fi fwy o opsiynau erbyn hyn. Rydw i nawr yn ystyried dyfodol mewn datblygu chwaraeon gan fy mod wedi mwynhau'r lleoliad gwaith gymaint. Doeddwn i ddim wedi ystyried hynny'n opsiwn o'r blaen.*"

RHONDDA CYNON TAF