



Llythrennedd Corfforol – dull Cymru gyfan ar gyfer cynyddu lefelau gweithgaredd corfforol ymysg plant a phobl ifanc

Y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar
Ysgolion a Gweithgarwch Corfforol



Argymhellion y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar Ysgolion a Gweithgarwch Corfforol a fu'n ystyried sut y gellir datblygu rôl ysgolion yn y gwaith o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymysg plant a phobl ifanc.

Cynnwys

Adran 1:	Cefndir y Grŵp a'i ddiben	1
Adran 2:	Dull gweithredu	2
Adran 3:	Aelodau	3
Adran 4:	Argymhelliad y Grŵp Gorchwyl a Gorffen	4
Adran 5:	Cyd-destun	8
Adran 6:	Themâu'r agenda	12
Atodiad A:	Papurau atodol a gyflwynwyd yng nghyfarfodydd y Grŵp Gorchwyl a Gorffen	17
Atodiad B:	Geirfa	18
Atodiad C:	Deunydd cyfeirio	19

Adran 1: Cefndir y Grŵp a'i ddiben

Cafodd y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar Ysgolion a Gweithgarwch Corfforol ei alw ynghyd gan y Gweinidog Tai, Adfywio a Threftadaeth (a oedd yn gyfrifol am chwaraeon) a'r Gweinidog Addysg a Sgiliau er mwyn darparu argymhellion i Lywodraeth Cymru ynghylch sut y gellir datblygu rôl ysgolion yn y gwaith o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymysg plant a phobl ifanc.

Cyhoeddwyd y bwriad i sefydlu'r Grŵp gan y Gweinidog Tai, Adfywio a Threftadaeth ar 19 Mehefin 2012 yn rhan o Ddatganiad yng Nghyfarfod Llawn y Cynulliad ynghylch Plant a Phobl Ifanc Egnïol.

Prif ddiben y Grŵp Gorchwyl a Gorffen oedd gweithredu'r ymrwymiad a nodwyd yn y Rhaglen Lywodraethu i sicrhau bod llythrennedd corfforol yn sgil sydd yr un mor bwysig â darllen ac ysgrifennu o safbwynt datblygiad. (Gellir gweld y cylch gorchwyl llawn yn Atodiad A.)

Adran 2: Dull gweithredu

Rhoddodd Llywodraeth Cymru gyfle i'r Grŵp lunio adroddiad a oedd yn adlewyrchu agwedd flaengar ac a oedd yn cynnwys llawer o dystiolaeth o arfer da rhyngwladol. Roedd yn bwysig hefyd bod yr argymhellion yn cynnig atebion cadarn i'r mater mwyaf allweddol, sef lefelau gweithgarwch corfforol plant a'r cysylltiad rhwng hynny a'u hiechyd.

Roedd gwybodaeth y Grŵp am y sefyllfa yng Nghymru a'r sefyllfa ryngwladol yn hynod o ddefnyddiol, nid yn unig er mwyn adnabod arfer da a'r rhwystrau sy'n bodoli ond hefyd oherwydd ei bod yn golygu bod modd i'r Grŵp lunio atebion ymarferol, cadarnhaol a realistig i hen broblemau.

Roedd yr adolygiad ffurfiol diwethaf o'r maes hwn ar ffurf adroddiad a luniwyd gan un o Grwpiau Gorchwyl a Gorffen y Llywodraeth yn 2001, ac roedd ei ganfyddiadau'n ddefnyddiol o safbwynt darparu cyd-destun cefndirol. Fodd bynnag, mae sefyllfa wleidyddol Cymru wedi newid yn sylweddol yn ystod y deuddeg mlynedd diwethaf, ac mae datblygiad datganoli wedi cynnig cyfle aruthrol i edrych ymlaen a chynnig rhywbeth **gwahanol, gweledigaethol a thrawsffurfiol** a fyddai'n helpu i wireddu uchelgais Cymru, sef bod yn genedl sy'n arwain y byd ym maes chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Cyfarfu'r Grŵp bob mis dros gyfnod o chwe mis, ac roedd y pynciau yr ymchwiliwyd iddynt yn cynnwys yr amgylchedd, cyfleusterau, gwaith arolygu, y cwricwlwm, hyfforddiant athrawon (gan gynnwys Hyfforddiant Cychwynnol Athrawon a Datblygiad Proffesiynol Parhaus) a llythrennedd corfforol. Yn ogystal ag ystyried y meysydd pwnc penodol, bu'r Grŵp hefyd yn ystyried argymhellion a oedd yn ymwneud â bod yn 'uchelgeisiol', yn 'strategol' ac yn 'weithredol', a defnyddiodd yr argymhellion hynny i groesgyfeirio ei drafodaethau.

Adran 3: Aelodau

Dyma aelodau'r Grŵp Gorchwyl a Gorffen:

- Cadeirydd - Tanni Grey-Thompson
- Pennaeth ysgol uwchradd - Haydn Davies, Ysgol Gyfun Llangefni
- Ymgynghorydd addysg gorfforol - Judith Davies, a oedd yn gweithio'n wreiddiol gyda'r Gwasanaeth Addysg a Gwella Ysgolion
- Pennaeth ysgol gynradd - Kate Fox-Parry, Ysgol Cae'r Nant, Cei Connah
- Pennaeth ysgol uwchradd - Janet Kingston, Ysgol Greenhill, Dinbych-y-pysgod
- Cadeirydd Chwaraeon Cymru - Laura McAllister
- Darlithydd prifysgol - Paul Rainer, Prifysgol De Cymru
- Dirprwy bennaeth ysgol gynradd - Menna Sweeney, Ysgol Gynradd Plascrug, Aberystwyth
- Arolygwr gydag Arolygiaeth Ei Mawrhydi - John Thomas, Estyn

Roedd gan aelodau'r Grŵp brofiad helaeth yn y maes hwn, ond roeddent hefyd yn gallu galw ar lawer o gyfranwyr eraill ac ar ymchwil a oedd yn cynnwys y canlynol (mae rhestr o'r papurau a gyflwynwyd i'w gweld yn Atodiad A):

- Llysgenhadon Ifanc
- Fforwm Ieuencid
- Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol ym maes chwaraeon – trwy Gymdeithas Chwaraeon Cymru
- Gofynnwyd i ysgolion anfon eu syniadau – ychydig o ymateb a gafwyd
- Cynhadledd y Gymdeithas Arweinwyr Ysgolion a Cholegau – 160 o gynrychiolwyr
- Yr Athro Ralph Tabberer
- Yr Urdd
- Julia Longville – Prifysgol Fetropolitan Caerdydd
- Marianne Mannello – Chwarae Cymru
- Jane Lorimer – Sustrans
- Anne Hamilton – Cymdeithas Chwaraeon Cymru
- Yr Athro Margaret Talbot
- Sports Leaders UK

Adran 4: Argymhelliad y Grŵp Gorchwyl a Gorffen

Addysg Gorfforol i fod yn bwnc craidd yn y cwricwlwm cenedlaethol

Bu'r Grŵp yn trafod nifer o argymhellion posibl er mwyn gwireddu briff Llywodraeth Cymru. Daeth yn amlwg nad oedd y Grŵp am gyhoeddi rhestr hir o argymhellion a allai fod yn anodd eu gweithredu neu a allai fod yn rhan o bos jig-so cymhleth o newidiadau. Y perygl oedd na fyddai hynny efallai'n mynd i'r afael â'r pryderon allweddol, dwfn ynghylch lefelau gweithgarwch corfforol ac iechyd ein pobl ifanc yng Nghymru.

O gofio ymrwymiad Llywodraeth Cymru i sicrhau bod llythrennedd corfforol yn sgil sydd yr un mor bwysig â darllen ac ysgrifennu o safbwynt datblygiad, roedd y Grŵp o'r farn mai newid statws addysg gorfforol oedd yr unig ffordd ddiogel a chredadwy o sicrhau hynny. Dylid cymeradwyo'r modd y mae Llywodraeth Cymru o ddifrif ynghylch ymdrin â hen broblemau systemig sy'n ymwneud ag iechyd, lles ac addysg, ac roeddem o'r farn y byddai gwneud addysg gorfforol yn bwnc craidd yn y Cwricwlwm Cenedlaethol yng Nghymru yn ysgogi manteision sylweddol o safbwynt iechyd a chyrhaeddiad addysgol ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol (gweler 'The Human Capital Model' yn 'Designed to Move', Atodiad C).

Y pynciau craidd yng Nghymru ar hyn o bryd yw Cymraeg (iaith gyntaf), Saesneg, mathemateg a gwyddoniaeth. Pwnc sylfaen yw addysg gorfforol ar hyn o bryd. Mae'r Grŵp o'r farn y byddai gwneud addysg gorfforol yn bwnc craidd yn sicrhau bod y pwnc yn cael yr un statws â mathemateg, Cymraeg a Saesneg ac y byddai'n arwain at ganlyniadau mesuradwy a sylweddol o ran sicrhau bod llythrennedd corfforol yn sgil sydd yr un mor bwysig â darllen ac ysgrifennu o safbwynt datblygiad.

Pe bai addysg gorfforol yn bwnc craidd, byddai angen i ysgolion roi mwy o flaenoriaeth i'r ddarpariaeth ar gyfer addysg gorfforol ac i ganlyniadau yn y pwnc. O ganlyniad:

- Byddai angen i athrawon fod yn gymwys i gyflwyno'r pwnc ar ôl gorffen eu hyfforddiant cychwynnol;
- Byddai angen athrawon arbenigol a chymwys iawn i weithio gydag ysgolion er mwyn sicrhau darpariaeth o safon;
- Byddai safonau a darpariaeth ym maes addysg gorfforol yn cael eu hadolygu'n drwyadl yn yr ysgol, gan y consortia addysgol ac Estyn
- Byddai cynnydd yn cael ei fesur yn rheolaidd.

Roedd y Grŵp o'r farn yn ogystal bod yn rhaid i addysg gorfforol gael ei hategu hefyd gan Fframwaith Llythrennedd Corfforol Cenedlaethol tebyg i'r fframweithiau cenedlaethol ar gyfer rhifedd a llythrennedd. Er nad oes fframwaith o'r fath yn bodoli ar hyn o bryd ar gyfer addysg gorfforol, roedd y Grŵp yn credu'n gryf ei fod yn angenrheidiol er mwyn sicrhau y byddai cyflwyno addysg gorfforol o safon yn arwain at ddatblygu pobl ifanc sy'n hyddysg ym maes llythrennedd corfforol.

Mae ymchwil ar draws y byd wedi dangos nad oes gan addysg gorfforol statws tebyg i statws pwnc 'craidd' mewn unrhyw wlad arall. Fodd bynnag, mae'r ymchwil hwn wedi dangos sut y mae nifer o wledydd eraill yn cymryd addysg gorfforol, gweithgarwch corfforol a llythrennedd corfforol yn wirioneddol o ddifrif yn eu rhaglenni addysgol. Er enghraifft:

- Yng Nghanada: mae'r Llywodraeth yn cefnogi rhaglenni Llythrennedd Corfforol mewn ysgolion, ac mae hefyd yn annog rhieni i chwarae rhan weithredol yn natblygiad eu plant (gweler yr adran 'Data o Ganada', Atodiad C).
- Yn yr Alban: lle mae cyfraddau gweithgarwch corfforol yn arbennig o isel, mae'r Llywodraeth wedi mynd ati'n ddiweddar i adolygu'r modd y caiff addysg gorfforol ei chyflwyno, ac mae wedi sicrhau bod mwy o amser yn cael ei neilltuo i addysg gorfforol yn ystod Hyfforddiant Cychwynnol Athrawon, mae wedi sicrhau bod athrawon ym mhob ysgol yn gallu cael cyngor a chymorth gan ymarferwyr arbenigol, ac mae wedi sicrhau bod mwy o amser yn cael ei neilltuo i addysg gorfforol (gweler Health Scotland, Atodiad C).
- Yn y Ffindir: lle mae cyfraddau gweithgarwch corfforol yn uchel, caiff addysg gorfforol ei hystyried yn flaenoriaeth, caiff pwysigrwydd gweithgarwch corfforol rheolaidd ei gydnabod, a darperir ar gyfer gweithgarwch corfforol yn ddyddiol (mae dolenni cyswllt atodol i'w gweld yn Atodiad C).

Mae'r enghreifftiau hyn yn tynnu sylw at rai o'r elfennau hanfodol y byddai angen eu rhoi ar waith pe bai statws addysg gorfforol yn cael ei newid yng Nghymru.

Hawl pob plentyn i addysg gorfforol o safon oedd y man cychwyn hollbwysig ar gyfer trafodaethau'r Grŵp. Roeddem o'r farn bod yr hawl hon yn hanfodol er mwyn i blant a phobl ifanc ddatblygu'r sgiliau angenrheidiol i hybu mwynhad ac er mwyn ategu iechyd, lles a ffyrdd o fyw egniol am oes.

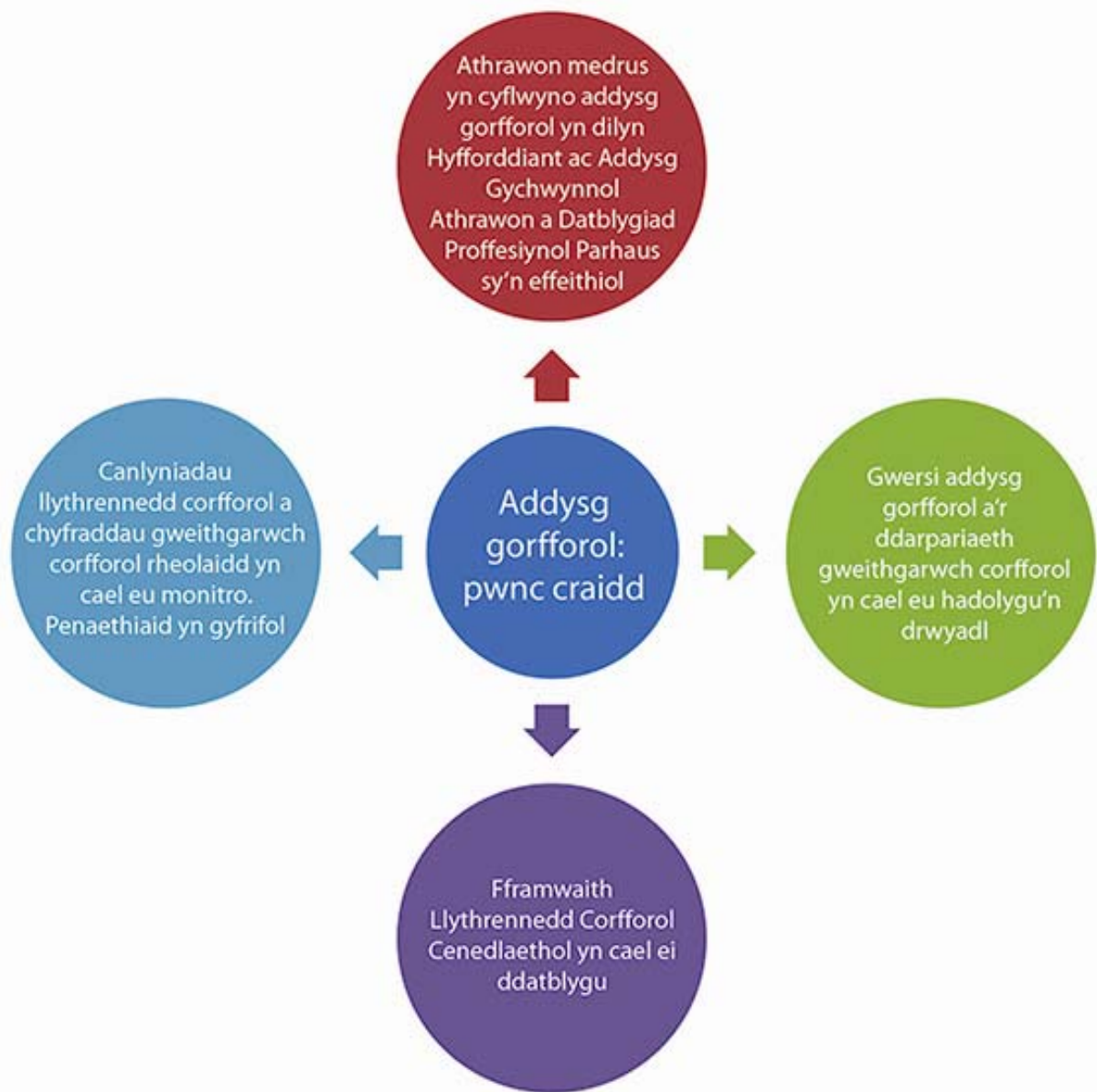
Nododd y Grŵp fod y camau gweithredu canlynol yn bwysig er mwyn gwireddu'r hawl hon:

- Llythrennedd corfforol** – Un o'r canlyniadau y byddai darparu addysg gorfforol a rhaglenni chwaraeon ysgol o safon ym mhob ysgol yng Nghymru yn ei gyflawni fyddai galluogi pob plentyn i fod yn hyddysg ym maes llythrennedd corfforol a mwynhau cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol gydol eu hoes. I gefnogi hynny, byddai angen datblygu Fframwaith Llythrennedd Corfforol Cenedlaethol a ategir gan gyfres o fesurau i werthuso cynnydd o ran datblygu pobl ifanc sy'n hyddysg ym maes llythrennedd corfforol.

Un gofyniad rhagarweiniol hollbwysig fydd datblygu dealltwriaeth well a chyffredin o ystyr y cysyniad o lythrennedd corfforol. At hynny, rhaid bod pobl ifanc a'u rhieni hefyd yn deall y cysyniad hwn, yn ogystal â gweithwyr proffesiynol ym maes addysg, iechyd a chwaraeon. (Gweler y diffiniad o Lythrennedd Corfforol yn Atodiad B.).

- b. Cydweithredu** – Byddai newid statws addysg gorfforol mewn ysgolion yn sicrhau gwell cysylltedd rhwng addysg gorfforol a phynciau eraill yn y cwricwlwm, a fyddai yn ei dro'n ysgogi dull ysgol gyfan mwy pendant o hybu chwaraeon a gweithgarwch corfforol a datblygu llythrennedd corfforol. Mae hefyd yn bwysig cydnabod bod partneriaethau effeithiol yn hanfodol er mwyn sicrhau llwybr di-dor ar draws gweithgarwch yn yr ysgol, gweithgarwch allgyrsiol a gweithgarwch cymunedol.
- c. Athrawon addysg gorfforol arbenigol** – Er mwyn i bobl ifanc gael cyfleoedd i wireddu eu potensial llawn a chael y cymhellion a'r sgiliau i barhau i wneud gweithgarwch corfforol, mae'n hollbwysig bod pob athro ysgol gynradd yn hyderus ac yn gymwys i gyflwyno'r pwnc. Bydd angen i bob ysgol allu cael gafael ar athrawon arbenigol a chymwys iawn a fyddai'n gweithio yn barhaus gydag ysgolion i sicrhau bod rhaglenni addysg gorfforol o safon yn cael eu cyflwyno, ac a fyddai'n gallu adnabod a hybu arfer gorau. Byddai'r cymorth hwn hefyd yn hwyluso proses bontio esmwyth rhwng ysgolion cynradd ac ysgolion uwchradd ac yn hybu cysylltiadau mwy effeithiol rhwng gweithgarwch ysgolion a gweithgarwch cymunedol (Gweler 'Bridging the Gap - But Mind You Don't Fall. Primary Physical Education Teachers' Perceptions of the Transition Process to Secondary School', Atodiad C).
- d. Hyfforddiant Cychwynnol Athrawon a Datblygiad Proffesiynol Parhaus** – Prin iawn yw'r amser a gaiff ei neilltuo i addysg gorfforol mewn rhaglenni Hyfforddiant Cychwynnol Athrawon. Mae angen gwella'r agwedd hon ar hyfforddiant yn ddramatig er mwyn sefydlu amodau addas ar gyfer darparu rhaglenni addysg gorfforol o safon ym mhob ysgol. Dylid ffurfioli Datblygiad Proffesiynol Parhaus, a dylai fod yn ofyniad hanfodol ar gyfer pob athro er mwyn iddynt allu caffael y sgiliau a'r arbenigedd i gyflwyno gwersi ysgogol o safon uchel yn gyson, sy'n ennyn diddordeb, yn herio ac yn ysbrydoli pob disgybl.

Rydym o'r farn y byddai dyrchafu addysg gorfforol i statws pwnc craidd yn helpu i sicrhau bod Cymru yn arwain y byd o safbwynt y flaenoriaeth a roddir i addysg gorfforol, gweithgarwch corfforol a chwaraeon mewn ysgolion ac o safbwynt y pwyslais a roddir arnynt. Byddai hynny'n cyfrannu at lefelau gwell o lythrennedd corfforol gydol oes ac yn dangos ymrwymiad Llywodraeth Cymru i sicrhau ffordd o fyw egniol ac iach ar gyfer pob dinesydd, gan helpu i fynd i'r afael â phroblemau iechyd systemig, sylweddol.



Adran 5: Cyd-destun

Yn ôl yr adroddiad yn 'The Lancet' (Cyfrol 380, Gorffennaf 2012) dylai anweithgarwch corfforol pandemig fod yn flaenoriaeth i'r llywodraeth. Mae'n galonogol gweld bod Llywodraeth Cymru wedi ymrwmo i'r flaenoriaeth hon. Felly, mae'n adeg naturiol i adolygu beth allai ddigwydd pe baem yn buddsoddi yn nyfodol ein plant trwy ddarpariaeth well ar gyfer addysg gorfforol a chwaraeon ysgol. Bydd y cynnydd a welir ar hyn o bryd mewn gordewdra ymysg plant yn cael effaith enfawr ar y gyllideb ar gyfer iechyd yng Nghymru yn y dyfodol. Mae newid statws ac ansawdd rhaglenni addysg gorfforol a chynyddu lefelau gweithgarwch corfforol yn hanfodol er mwyn atal y broblem hon a allai droi'n argyfwng os nad eir i'r afael â hi. (Gweler 'The Compounding Costs of Physical Inactivity over a Lifetime' yn 'Designed to Move', Atodiad C.).

Cydnabyddir yn gyffredinol mai un ffactor a gyfrannodd at ennill y cyfle i gynnal y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd yn 2012 oedd yr addewid i greu gwaddol a fyddai'n para (ym mhob ffordd, o wella cyfraddau cyfranogi a darparu gwell cyfleusterau i annog mwy o wirfoddolwyr i gymryd rhan ac ati).

Creodd Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Llundain 2012 eiliadau ysbrydoledig ar gyfer nifer fawr o bobl, ac mae'n bwysig parhau i fonitro'r tueddiadau hyn ar draws gwahanol ardaloedd daearyddol, gwahanol gampau a gwahanol grwpiau oedran. Mae'r ffigurau cyfranogi a gyhoeddwyd yn ddiweddar gan Chwaraeon Cymru yn addawol: gwelwyd cynnydd sylweddol yn nifer y cyfranogwyr mewn campau megis gymnasteg, hoci, nofio, beicio, bocsio ac athletau (cynnydd o rhwng 12% a 39%) ac mae llawer o glybiau newydd wedi'u sefydlu ar gyfer y campau hyn, gan gynnwys 30 o glybiau canŵio newydd, sy'n ffigur syfrdanol, er mwyn ymdopi â'r cynnydd sydyn yn y galw a ysbrydolwyd gan y Gemau.

Mae hefyd yn debygol y bydd y nifer fawr o athletwyr o Gymru a fydd yn cystadlu yng Ngemau'r Gymanwlad yn Glasgow yn 2014 yn darparu ffocws cadarnhaol ychwanegol. Wedi dweud hynny, ni fydd digwyddiadau mawr ar eu pen eu hunain yn sbarduno newid hirdymor ar raddfa fawr mewn cyfraddau cyfranogi ymysg y sawl y mae'n fwyaf anodd eu cyrraedd. Rhaid cofio bod y ffigurau cadarnhaol cyfredol sydd wedi'u cofnodi ar hyn o bryd wedi'u sicrhau o ganlyniad i lawer iawn o waith gan lawer o sefydliadau ac unigolion. Gall newid statws a phwysigrwydd addysg gorfforol mewn ysgolion a gwella lefelau gweithgarwch corfforol helpu i adeiladu ar y ffigurau cadarnhaol cyfredol a chael effaith ymhell ar ôl i'r Gemau ddod i ben.

Y perygl sy'n gysylltiedig â gwneud dim

Roedd data o Arolwg Iechyd Cymru yn dangos bod lefelau gweithgarwch corfforol ymysg plant ac oedolion rhwng 2007 a 2012 yn eithaf sefydlog. Yn 2011, nododd ychydig dros hanner (51%) y plant rhwng 4 a 15 oed eu bod wedi gwneud gweithgarwch corfforol ar bump neu ragor o ddiwrnodau yn ystod yr wythnos flaenorol, a nododd ychydig dros un o bob deg (12%) nad oeddent wedi gwneud unrhyw weithgarwch corfforol ar unrhyw ddiwrnod. Ar hyn o bryd mae 28% o ddisgyblion ysgolion cynradd yn gwneud gweithgarwch corfforol yn rheolaidd, ac mae 26% o ddisgyblion ysgolion uwchradd yn gwneud gweithgarwch corfforol yn rheolaidd. (Gweler 'Hooked on Sport', sef data Arolwg Chwaraeon Ysgol Chwaraeon

Cymru, Atodiad C.) Byddai gwella ansawdd rhaglenni addysg gorfforol yn rhan o agenda ehangach ac yn helpu i ddatblygu'r agwedd gywir at gynnal ffordd o fyw iach.

Fodd bynnag, o edrych ar y ffigurau ynghylch gordewdra ar gyfer Cymru, a nodwyd yn glir yn Hysbysiad Hwylus Cynulliad Cenedlaethol Cymru (Ionawr 2012), gwelir y wybodaeth ganlynol: 'Mae gorbwysau a gordewdra plant yn peri problemau iechyd cyhoeddus difrifol yng Nghymru. Cyfraddau gordewdra plant yng Nghymru yw'r uchaf yn y DU, gydag oddeutu 36 y cant o blant (o dan 16 oed) dros bwysau neu'n ordew yn 2010. Mae hyn yn cynnwys tua 19 y cant o blant sy'n cael eu diffinio'n ordew, 23 y cant o fechgyn a 16 y cant o ferched.'

Mae'r Hysbysiad Hwylus yn mynd ymlaen i nodi fel a ganlyn: 'Dros y blynyddoedd diwethaf, mae cyfraddau gordewdra plant wedi parhau i fod yn gyson uchel a bu cynnydd cofnodedig yng nghanran y plant rhwng dwy a phymtheg oed sy'n cael eu diffinio'n ordew o 16 y cant yn 2008, i 19 y cant yn 2010'.

Mae pump o'r chwe ardal waethaf o ran gordewdra yng Nghymru, a rhaid bod hynny'n peri pryder difrifol. Ni waeth beth fo'r tueddiadau cadarnhaol presennol o safbwynt cyfranogi, os na chaiff camau gweithredu eu cymryd gallai'r canlyniadau ar gyfer iechyd hirdymor pobl Cymru fod yn ddinistriol. Mae hynny'n arbennig o bwysig, oherwydd rhagwelir y bydd y gyfradd gordewdra ymysg plant yn parhau i gynyddu.

Mae'r ymchwil cymharol a ryddhawyd yn ddiweddar, 'Designed to Move' (gweler Atodiad C), yn dangos mai cenhedlaeth heddiw fydd y bobl gyntaf erioed y bydd eu disgwyliad oes yn fyrrach na disgwyliad oes eu rhieni. Mae awduron 'Designed to Move' yn amcangyfrif y bydd anweithgarwch corfforol yn costio \$33 biliwn i boblogaeth y DU (defnyddiwyd doler America oherwydd natur yr astudiaeth gymharol). Maent yn mynd ymlaen i nodi y gallai canolbwyntio ar blant iau na 10 oed newid y llwybr ar gyfer y genhedlaeth nesaf, sy'n tanlinellu'r rhesymeg dros ein prif argymhelliad yn y ddogfen hon.

Mae pawb yn gwybod am beryglon anweithgarwch corfforol ymysg oedolion, sy'n cynnwys y perygl o gael clefyd y galon a diabetes math II ymysg pethau eraill. Gallai hynny wedyn arwain at gynnydd yn y gost nid yn unig i'r GIG ond hefyd i agweddau eraill ar gymorth. Rhaid i hynny gael ei ystyried mewn unrhyw ddadansoddiad o gost a budd, gan fod yr astudiaeth a gomisiynwyd yn ddiweddar gan Lywodraeth Cymru yn amcangyfrif bod y ffigur hwn yn oddeutu £73 miliwn y flwyddyn. (Gweler 'Gordewdra ac alcohol yn costio'n ddrud i'ch GIG – Llywodraeth Cymru', Atodiad C.)

Dro ar ôl tro mae Llywodraeth Cymru wedi datgan ei hymrwymiad i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol er mwyn helpu i fynd i'r afael â'r cynnydd mewn gordewdra ymysg plant a phobl ifanc. Caiff yr ymrwymiad hwn ei groesawu.

Er bod her amlwg i wella lefelau gweithgarwch corfforol ymysg pobl ifanc, cydnabyddir ers amser bod perygl ychwanegol i ferched ifanc roi'r gorau i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon. Yn ddiweddar, cynhaliodd Chwaraeon Cymru ymchwil ansoddol a fu'n ystyried nifer y merched a nifer y bechgyn rhwng 14 a 21 oed sy'n rhoi'r gorau i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon. (Gweler Cyhoeddiadau Chwaraeon Cymru,

'Sports Participation Amongst 14 - 21 Year Olds', Atodiad C). Mae'r ymchwil hwn yn cyfrannu at yr adroddiadau a luniwyd gan yr Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid a'r Sefydliad Chwaraeon a Ffitrwydd Menywod, ac mae adroddiad y sefydliad hwnnw'n amlygu data sy'n destun pryder ac sy'n dangos nad yw 80% o fenywod yn gwneud digon o weithgarwch corfforol i fod yn iach. (Gweler y Sefydliad Chwaraeon a Ffitrwydd Menywod, Atodiad C.)

Rhaid i unrhyw waith a wneir yn y maes hwn fod yn gynhwysol hefyd er mwyn sicrhau bod plant anabl neu blant ag anghenion addysgol arbennig yn gallu cael mynediad i addysg gorfforol o ansawdd da.

Mae ymchwil diweddar yn awgrymu bod addysg gorfforol mewn ysgolion ar hyn o bryd yn troi llawer o ddisgyblion yn erbyn addysg gorfforol yn hytrach nag ennyn eu diddordeb. Er bod disgyblion yn eithaf cadarnhaol ynghylch gwersi addysg gorfforol, yn enwedig mewn ysgolion cynradd (mae 73% yn nodi eu bod yn mwynhau gweithgarwch corfforol yn fawr, a dim ond 4% sy'n nodi nad ydynt yn ei fwynhau o gwbl) mae lefel y mwynhad yn lleihau mewn ysgolion uwchradd (mae 50% yn nodi eu bod yn ei fwynhau yn fawr, mae 36% yn nodi eu bod yn ei fwynhau ychydig, ac mae 14% yn nodi nad ydynt yn ei fwynhau o gwbl). (Gweler Cyhoeddiadau Chwaraeon Cymru, 'Agweddau at Chwaraeon Ysgol', Atodiad C.)

Drwy gydol gwaith y Grŵp, gwelwyd nad yr hyn a gynigir mewn ysgolion yw'r unig ffactor pwysig, ond bod yr hyn y mae'r plant yn cael cyfle i'w wneud mewn gwirionedd yn bwysig hefyd. Mae ymgysylltu â phobl ifanc wrth wneud penderfyniadau'n allweddol er mwyn sicrhau nid yn unig bod yr hyn a gynigir yn diwallu eu hanghenion ond bod y modd y caiff gwersi eu cyflwyno'n ddiddorol hefyd. Mae hynny'n golygu bod yn rhaid cynnig amrywiaeth eang o gyfleoedd ar draws amryw gampau ac amryw weithgareddau corfforol.

Er mwyn llwyddo i sicrhau newid ar raddfa eang, rhaid sicrhau hefyd bod gweithlu effeithiol ar gael i gyflwyno addysg gorfforol a chwaraeon ysgol, yn ogystal â fframwaith a chyfnodau adolygu a gwerthuso ystyrlon. Dylid cofio hefyd y dylai addysg gorfforol fod yn hwyl, yn heriol ac yn werth chweil ac y dylai arwain at ddatblygu pobl ifanc sy'n hyddysg ym maes llythrennedd corfforol.

Yn Awstralia, mae tystiolaeth gref wedi dod i'r amlwg ynghylch yr effaith negyddol ar iechyd a lles plant yn yr unfed ganrif ar hugain pan na chânt gyfleoedd i gael addysg gorfforol reolaidd sydd wedi'i chynllunio'n dda gan athrawon arbenigol, pan na fyddant yn gwneud digon o weithgarwch corfforol, a phan na fyddant yn cymryd rhan mewn unrhyw fath o chwaraeon a drefnwyd. (Gweler 'Look Lifestyle Study', Atodiad C.).

Heriau

Mae'n amlwg y byddai gwneud addysg gorfforol yn bwnc craidd yn y Cwricwlwm Cenedlaethol yn gam beiddgar. Bydd angen newid ffordd o feddwl, yn enwedig ynghylch sut y caiff y pwnc ei werthfawrogi gan bob rhanddeiliad. Mae angen cysylltu hynny â phwysigrwydd gweithgarwch corfforol a'r broblem sy'n ymwneud â gordewdra, a allai droi'n argyfwng os nad eir i'r afael â hi, ynghyd a'r

costau dilynol i'r gyllideb ar gyfer iechyd. Mae angen i'r gwerth a roddir ar wneud gweithgarwch corfforol a bod yn iach ategu'r argymhelliad hwn.

Hyd yn hyn, mae'r rhaglen Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol wedi datblygu llawer iawn o adnoddau a hyfforddiant o safon i athrawon ac wedi cyfrannu at lefelau uwch o arbenigedd ymhlith athrawon. Mae'r ysgolion sy'n cydnabod pwysigrwydd addysg gorfforol o safon yn defnyddio'r rhaglen. Fodd bynnag, nid yw'r ymwneud hwn â'r rhaglen Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol yn gyson ar draws Cymru, ac nid yw datblygu pobl ifanc sy'n hyddysg ym maes llythrennedd corfforol bob amser yn flaenoriaeth i bob ysgol yng Nghymru. Mae ymrwymiad a llwyddiant ysgubol y rhaglen Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol wedi helpu i sefydlu sylfaen gref i baratoi'r ffordd ar gyfer gwneud addysg gorfforol yn bwnc craidd.

Byddai'r holl waith a wnaed hyd yn hyn yn sylfaen i baratoi'r ffordd ar gyfer gwneud addysg gorfforol yn bwnc craidd. O fis Awst 2014 ymlaen, dylai'r gyllideb a gaiff ei sicrhau ar hyn o bryd ar gyfer y rhaglen Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol (sef £2.35 miliwn yn 2013-2014) gael ei defnyddio i fraenaru'r tir ar gyfer gwneud addysg gorfforol yn bwnc craidd o fis Medi 2015 ymlaen. Dylid sicrhau proses bontio ddi-dor rhwng y rhaglen gyfredol a'r rhaglen newydd, gan gadw gafael ar arbenigedd er mwyn sicrhau y ceir dull cyson o ddatblygu'r elfennau allweddol canlynol:

- Proses ar gyfer dewis athrawon ar draws Cymru y gellir eu datblygu'n athrawon addysg gorfforol arbenigol
- Rhaglen hyfforddiant y bwriedir iddi gefnogi datblygiad yr athrawon arbenigol hynny
- Fframwaith ar gyfer datblygu llythrennedd corfforol
- Cyfres o fesurau a fydd yn nodi cynnydd o ran datblygu pobl ifanc sy'n hyddysg ym maes llythrennedd corfforol

O ddarparu'r elfennau hyn, byddai digon o athrawon arbenigol ar gael ar draws Cymru a fyddai'n gallu adolygu'n drwyadl y modd y caiff addysg gorfforol ei chyflwyno ym mhob ysgol. Byddai'r fframwaith llythrennedd corfforol yn ategu'r gwaith o hyfforddi a datblygu gweithlu hyderus, a byddai'r gyfres o fesurau a ddatblygir yn galluogi timau consortia ac Estyn i wirio'r cynnydd a wneir o ran datblygu pobl ifanc sy'n hyddysg ym maes llythrennedd corfforol. Amcangyfrifir mai cost gweithredu hyn yn 2015 fyddai £5 miliwn y flwyddyn.

Adran 6: Themâu'r agenda

a) Statws addysg gorfforol yn y Cwricwlwm

Roedd y Grŵp yn unfrydol y dylid newid statws addysg gorfforol er mwyn i'r pwnc fod yn bwnc craidd yn y Cwricwlwm Cenedlaethol yng Nghymru. Y rheswm am hynny oedd, er mwyn newid y ffordd y caiff y pwnc ei gyflwyno a'i dderbyn gan bob plentyn, bod angen codi addysg gorfforol i lefel lle caiff y pwnc ei fonitro'n drwyadl (er mwyn sicrhau ansawdd y gwaith o'i gyflwyno) a lle caiff y canlyniadau eu hadolygu'n rheolaidd ac yn drylwyr. Byddai hynny'n cynnwys: datblygu arbenigedd ar lawr gwlad i herio ansawdd y gwaith o gyflwyno addysg gorfforol, sicrhau hyfforddiant cychwynnol athrawon a datblygiad proffesiynol parhaus sy'n effeithiol, a chefnogi gweithlu addysgu o safon sydd â'r sgiliau a'r arbenigedd i gyflwyno gwersi ysgogol o safon sy'n ennyn diddordeb, yn herio ac yn ysbrydoli pob disgybl. Mae hefyd yn mynnu bod cydberthnasau cryf yn cael eu sefydlu er mwyn gallu datblygu pobl ifanc sy'n hyddysg ym maes llythrennedd corfforol.

Felly, dylai addysg gorfforol rannu'r un statws â phynciau craidd eraill. Mae'r gwerth cadarnhaol sy'n gysylltiedig â mabwysiadu ffyrdd o fyw iach yn golygu y dylid datblygu addysg gorfforol a gweithgarwch corfforol a'u hymgorffori ar draws y cwricwlwm er mwyn sicrhau bod **pob** plentyn yn cael sylfeini cadarn ar gyfer bywyd egniol ac iach yn y dyfodol.

Mae dysgu trwy symud yn hynod o bwysig. Bydd llawer o bobl ifanc yn atgyfnerthu eu dealltwriaeth trwy ddysgu cinesthetig, a'r ffordd orau o ddysgu llawer o'r sgiliau sy'n hanfodol ar gyfer cyflogwyr yn yr unfed ganrif ar hugain yw trwy gael addysg gorfforol o safon. Mae ymchwil wedi darganfod cysylltiadau rhwng addysg gorfforol o safon a lefelau cyrhaeddiad uwch a phresenoldeb gwell hefyd.

b) Llythrennedd corfforol

Ceir llawer iawn o dystiolaeth empirig ac anecdotaidd rymus sy'n dangos agweddau cadarnhaol gwneud gweithgarwch corfforol. Trwy ddod yn hyddysg ym maes llythrennedd corfforol, bydd gan bobl ifanc yng Nghymru y sgiliau, yr hyder a'r cymhelliad i wneud gweithgarwch corfforol yn rheolaidd gydol eu hoes.

Roedd y Grŵp yn derbyn bod llawer o ddiffiniadau i'w cael o lythrennedd corfforol. Fodd bynnag, gwelsom fod diffiniad Margaret Whitehead, sy'n arbenigwr amlwg yn y maes hwn, yn ddiffiniad argyhoeddiadol.

Llythrennedd corfforol yw tueddfryd y bydd pobl yn ei gaffael, sy'n cynnwys y cymhelliad, yr hyder, y cymhwysedd corfforol, y wybodaeth a'r ddealltwriaeth sy'n golygu bod gweithgareddau corfforol ystyrllon yn cael eu sefydlu'n rhan annatod o'u ffordd o fyw.

(Margaret Whitehead, Chwefror 2012, www.physical-literacy.org.uk)

Yng Nghnada, mae llythrennedd corfforol wedi'i gydnabod yn un o ganlyniadau pwysig addysg, a gwnaed newidiadau i gwricwlwm Canada er mwyn gwella'r modd y caiff pobl ifanc sy'n hyddysg ym maes llythrennedd corfforol eu datblygu.

Yn ogystal, mae llythrennedd corfforol wedi ei ddefnyddio gan rai Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol ym maes chwaraeon yn rhan o'u llwybrau talent, sy'n tanlinellu pwysigrwydd datblygu llythrennedd corfforol yn gynnar er mwyn meithrin athletwyr talentog y dyfodol.

Roedd y Grŵp o'r farn ei bod yn ddilys dadlau bod gweithio'n gynnar ar lythrennedd corfforol yn amgylchedd yr ysgol yn gam rhagarweiniol pwysig o safbwynt galluogi pobl ifanc i ddatblygu'r hyder a'r cymwyseddau i fod yn egniol gydol eu bywyd.

Gellir sicrhau llythrennedd corfforol mewn nifer o ffyrdd. Gallai'r ffyrdd hynny gynnwys addysg gorfforol, gweithgarwch corfforol a chwaraeon (ym mhob ffurf). Un o'r heriau yw bod llawer o bobl yn cyfnewid y tri them hyn am ei gilydd a bod angen mwy o eglurder a dealltwriaeth ynghylch y gwahaniaethau rhyngddynt (mae geirfa lawn i'w gweld yn Atodiad B).

Roedd y Grŵp hefyd yn credu'n gryf nad cyfrifoldeb addysgwyr yn unig yw deall a 'pherchenogi' llythrennedd corfforol. Rhaid i rieni a disgyblion hefyd ddeall y cysyniad a'i fanteision o safbwynt cyrhaeddiad addysgol, iechyd a lles a gweithgarwch corfforol. Rydym o'r farn y gellid datblygu adnoddau gweledol syml a allai helpu i egluro ystyr y term hwn sy'n eithaf cymhleth, er mwyn hybu lefelau cefnogaeth".

Roedd Canllawiau'r Prif Swyddogion Meddygol i blant a phobl ifanc (5-18 oed) yn 2011 yn cynnwys rhai canllawiau ymarferol iawn (Adran Iechyd Llywodraeth y DU, Gorffennaf 2011). Roedd y canllawiau'n nodi y dylai pob plentyn a pherson ifanc gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol cymedrol i egniol sy'n para o leiaf 60 munud a hyd at sawl awr bob dydd.

Dylid ymgorffori gweithgareddau egniol, gan gynnwys gweithgareddau sy'n cryfhau'r cyhyrau a'r esgyrn, ar o leiaf tri diwrnod yr wythnos, a dylai pob plentyn a pherson ifanc leihau'r amser y maent yn ei dreulio'n eistedd am gyfnodau estynedig.

Fodd bynnag, mae'r cyfle i fod yn heini ac yn iach yn mynd y tu hwnt i'r agenda hawliau. Dylai profiad pob plentyn fod yn briodol i'w anghenion unigol. Dylai hefyd gael ei gyflwyno mewn modd hwyliog, diddorol ac amrywiol sy'n herio datblygiad y plentyn yn gyson.

Wedi dweud hynny, roedd y Grŵp yn cydnabod bod cryn dipyn o waith cadarnhaol yn cael ei wneud eisoes mewn ysgolion, a'i bod yn bwysig i ni barhau i ledaenu arferion a phrofiadau cadarnhaol. Fodd bynnag, roedd y Grŵp hefyd yn teimlo y dylai'r arferion hynny fod yn norm ar draws Cymru, yn hytrach na bod y profiadau y mae plant yn eu cael mewn maes mor sylfaenol yn seiliedig ar loteri cod post.

c) Hyfforddiant athrawon

Roeddem yn glir ynghylch y ffaith y bydd gwella ansawdd y gwaith o gyflwyno addysg gorfforol yn dibynnu ar wybodaeth, profiad, hyder a brwdfrydedd yr athro.

Ar hyn o bryd, mae ymchwil Spence yn dangos nad oes gan 39% o athrawon ysgolion cynradd yr hyder i gyflwyno addysg gorfforol, a bod 55% ohonynt wedi cael llai na 10 awr o hyfforddiant yn y pwnc (gweler Ymchwil Spence, Atodiad C).

Er bod data arall efallai'n dangos ffigurau sydd ychydig yn wahanol, nid yw'r ddadl ynghylch digonolrwydd y gwaith o baratoi athrawon ar gyfer yr ystafell ddosbarth yn y maes hwn wedi newid. Mae cael athrawon nad ydynt wedi cael llawer iawn o hyfforddiant yn cyflwyno addysg gorfforol i blant ysgolion cynradd y gallai fod ganddynt lefelau gwahanol iawn o allu a brwdfrydedd yn her sylweddol. Byddai llawer yn synnu o glywed bod gofyn i athro gyflwyno addysg gorfforol mewn ysgol gynradd ar ôl cael ychydig iawn o brofiad ymarferol efallai, neu ar ôl nifer mor gyfyngedig o oriau o hyfforddiant. Er ei bod yn bwysig cydnabod bod llawer o athrawon rhagorol ar gael, pe bai sefyllfa o'r fath yn codi ym maes mathemateg, gwyddoniaeth, Cymraeg, Saesneg, neu unrhyw bwnc arall yn wir, byddai pawb yn arswydo a byddai rhieni'n iawn i bryderu. Eto i gyd, dyna'n union sy'n gallu digwydd ym maes addysg gorfforol. Nid yw'n ddigon dibynnu ar y gobaith y bydd athrawon wedi cael profiadau da ym maes addysg gorfforol yn yr ysgol, ac nid yw'n ddigon mewn ysgol gynradd i adael addysg gorfforol i'r staff hynny a gaiff eu hystyried yn rhai sy'n hoffi chwaraeon. Mae hwn yn ddull hap a damwain, *ad hoc* o weithredu na fyddai'n cael ei oddef mewn perthynas â phynciau eraill y cwricwlwm.

Ceir llai o broblemau yng nghyswllt rhai plant sy'n dalentog neu sydd efallai'n cymryd rhan eisoes mewn chwaraeon y tu allan i'r ysgol. Fodd bynnag, os na fydd plant yn datblygu'r sgiliau priodol pan fyddant yn ifanc, bydd llawer ohonynt yn ei chael yn anodd mwynhau gweithgarwch corfforol, ac felly ni fyddant yn parhau i gymryd rhan mewn gweithgareddau neu'n parhau i ymwneud â gweithgareddau y tu allan i wersi'r cwricwlwm. Bydd gan hynny oblygiadau hirdymor enfawr ar gyfer eu hiechyd a'u lles.

Rydym o'r farn na ddylid bychanu pwysigrwydd Hyfforddiant Cychwynnol Athrawon a Datblygiad Proffesiynol Parhaus. Yn ogystal â chyflwyno gwersi ysgogol a heriol, dylai athrawon da fod yn gallu cyfathrebu, addysgu, cynnig adborth, annog talent a helpu eraill ar hyd eu llwybr personol nhw. Os na fydd athrawon yn cael digon o gymorth ac arweiniad yn rhan o'u hyfforddiant cychwynnol, ni fydd gan rai athrawon yr hyder a'r cymhelliad i gyflwyno gwersi addysg gorfforol amrywiol, hwyliog a chynhwysol.

Yn amlwg, caiff diwylliant ysgolion ei lunio i raddau helaeth gan benaethiaid. Mae'n hanfodol bod penaethiaid yn cydnabod gwerth a phwysigrwydd rhaglenni addysg gorfforol da, a'u bod yn cefnogi ac yn hyrwyddo'r pwnc yn gryf yn yr ysgol. (Gweler 'From policy to practice: the challenges of providing high quality physical education and school sport faced by head teachers within primary schools', Atodiad C.)

Dylid cydnabod bod adolygiad Llywodraeth Cymru o hyfforddiant athrawon yn cael ei gynnal gan yr Athro Ralph Tabberer ar yr un pryd â'r adolygiad hwn. At hynny, roedd adolygiad helaeth o'r cwricwlwm yn cael ei gynnal hefyd. Dyma adeg ddelfrydol felly i'r argymhelliad hwn gael ei weithredu ac iddo gael ei gefnogi yn yr adolygiadau eraill sy'n mynd rhagddynt.

ch) Y dirwedd/yr ysgol

Rydym yn cydnabod bod llawer o bwysau ar y diwrnod ysgol prysur a bod llawer o fentrau'n cael eu cynnal mewn ysgolion i wella lefelau llythrennedd a rhifedd disgyblion. Nid oedd y Grŵp o'r farn bod ymestyn hyd y diwrnod ysgol er mwyn cael mwy o amser ar gyfer gweithgarwch corfforol yn ateb ymarferol i'r broblem sy'n ymwneud â chyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol. Fodd bynnag, mae llawer o waith cadarnhaol wedi'i wneud i ehangu a gwella'r cyfleoedd sydd ar gael i bobl ifanc gymryd rhan mewn chwaraeon allgyrsiol, gan gynnwys cynlluniau Chwaraeon Cymru, Campau ac Aml Sgiliau'r Ddraig, a'r rhaglen 5 x 60.

Nid cyfrifoldeb y Grŵp oedd gwneud unrhyw argymhellion ynghylch adeiladu safleoedd ysgol, ond cydnabu fod cyfleusterau da a chynllunio safleoedd yn dda yn hynod o bwysig. Cyflwynwyd enghreifftiau o gyfleusterau o'r fath i'r Grŵp.

Cydnabu'r Grŵp hefyd y byddai cysylltiadau parhaus â gweithgareddau y tu allan i'r ysgol, megis gweithgareddau eraill sy'n cyfoethogi profiad neu gyfleoedd chwarae/chwaraeon o safon a gefnogir gan Gyrrff Llywodraethu Cenedlaethol, o gymorth i'r gwaith o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol. Yn ogystal, mae prosiectau teithio llesol a bwyta'n iach yn bwysig iawn i'r darlun cyffredinol, fel y gwelwyd yn y cynlluniau a amlinellwyd gan Sustrans, Cymdeithas Chwaraeon Cymru a Chwarae Cymru. Roedd y wybodaeth a ddarparwyd ganddynt yn hynod o ddefnyddiol o safbwynt gosod y cyd-destun ehangach a thynnu sylw at bwysigrwydd gweithgarwch corfforol sy'n gallu cyd-fynd â'r diwrnod ysgol, a dylai'r math hwn o weithgarwch corfforol gael ei annog ar raddfa eang.

Trafodwyd nifer o faterion sy'n ymwneud â phontio wrth i blant symud o'r naill ysgol i'r llall (yn enwedig wrth iddynt symud o Gyfnod Allweddol 2 i Gyfnod Allweddol 3). Mae'r agwedd hon yn gysylltiedig hefyd â'r gwaith sy'n ymwneud â hyfforddiant athrawon a llythrennedd corfforol.

Bu'r Grŵp hefyd yn trafod manteision cael modelau rôl ym maes chwaraeon i ysbrydoli plant a phobl ifanc, a'r modd y gall y modelau rôl hyn helpu i hybu lefelau uwch o gyfranogiad estynedig. Cafwyd rhywfaint o brofiad o gynlluniau o'r fath, a gall manteision mesuradwy, estynedig pob cynllun amrywio. Yr allwedd yw sicrhau nid yn unig gwerth da am arian, ond manteision gwirioneddol tymor hwy hefyd o safbwynt cyfranogiad estynedig mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Gyda Gemau'r Gymanwlad yn Glasgow ar y gorwel yn 2014, mae'n amlwg y bydd cyfleoedd newydd yn codi i helpu i gymell plant i wneud mwy o weithgarwch corfforol a chwaraeon, gyda chymorth modelau rôl ym maes athletau.

d) Arolygu

Cafwyd cryn drafod ynghylch rôl arolygu, ac roedd yn fater a ymddangosodd hefyd yn y meysydd eraill y bu'r Grŵp yn eu hystyried.

Dan drefniadau fframwaith arolygu cyfredol Estyn, nid yw arolygwyr yn gwerthuso ansawdd yr addysgu ym maes addysg gorfforol nac mewn unrhyw bwnc arall.

Cafodd papur cynhwysfawr ynghylch y trefniadau cyfredol ei ddarparu ar gyfer y Grŵp, ac fe'i trafodwyd yn helaeth yng nghyd-destun ein hargymhelliad.

Bu'r Grŵp yn trafod Arolwg Chwaraeon Ysgol Chwaraeon Cymru, a gynhelir bob dwy flynedd, a chytunodd fod yr adroddiadau a gynhrychir ar sail y wybodaeth yn darparu tystiolaeth unigryw ac amhrisiadwy i ysgolion. Roedd yr adroddiadau'n rhoi darlun manwl o'u darpariaeth o ran chwaraeon ac addysg gorfforol ac yn rhoi manylion am gyfraddau cyfranogi ymysg pobl ifanc. Mae'r dystiolaeth hanfodol hon yn hynod o ddefnyddiol i ysgolion er mwyn llywio eu gwaith cynllunio, ac mae'n hynod o ddefnyddiol i Estyn er mwyn iddo graffu ar y data hwn ynghylch tueddiadau dros amser.

Yn gryno

Bydd gan yr adroddiad hwn a'r un argymhelliad a nodir ynddo, sef y 'dylai addysg gorfforol fod yn bwnc craidd yn y Cwricwlwm Cenedlaethol yng Nghymru', y grym i newid bywydau'r genhedlaeth nesaf gan sicrhau bod pob plentyn yng Nghymru yn cael addysg gorfforol o safon. Byddai'n golygu bod Cymru yn arwain y ffordd yn y DU a thu hwnt fel cenedl iach, egnïol a heini.

Atodiad A: Papurau atodol a gyflwynwyd yng nghyfarfodydd y Grŵp Gorchwyl a Gorffen

Cyfarfod 1: 9 Hydref 2012

- SPATFG/12/01: Cylch gorchwyl a rhaglen waith arfaethedig
- SPATFG/12/01a: Cylch gorchwyl
- SPATFG/12/01b: Papurau cefndir
- SPATFG/12/01c: Dull gweithredu

- SPATFG/12/02: Diffiniad o lythrennedd corfforol
- SPATFG/12/02: Atodiad 1 – Diffiniad o lythrennedd corfforol (terfynol)

Cyfarfod 2: 13 Tachwedd 2012

- SPATFG/12/03: AG yn y Cwricwlwm Ysgol
- SPATFG/12/04: Cwricwlwm AG (Chwaraeon Cymru)
- SPATFG/12/05: Dull ysgol gyfan o ymdrin â gweithgarwch corfforol
- SPATFG/12/06: Urdd Gobaith Cymru – Cynllun Busnes 2012-13

Cyfarfod 3: 8 Ionawr 2013

- SPATFG(3)/13/01: Dull gweithredu diwygiedig
- SPATFG(3)/13/02: Trefniadau arolygu Estyn

Cyfarfod 4: 12 Chwefror 2013

- SPATFG(4)/13/01: Hyfforddiant Cychwynnol Athrawon (Chwaraeon Cymru)
- SPATFG(4)/13/02: Hyfforddiant Cychwynnol Athrawon/Datblygiad Proffesiynol Parhaus (Llywodraeth Cymru)
- SPATFG(4)/13/03: Llythrennedd Corfforol
- SPATFG(4)/13/04: Llysgenhadon Ifanc – adborth cyffredinol
- SPATFG(4)/13/04b: Llysgenhadon Ifanc – ymateb i'r holiadur
- SPATFG(4)/13/05: Crynodeb o'r holiaduron

Cyfarfod 5: 25 Mawrth 2013

- SPATFG(5)/13/01: Yr amgylchedd ysgol (Chwarae Cymru)
 - SPATFG(5)/13/02: Yr amgylchedd ysgol (Sustrans)
 - SPATFG(5)/13/03: Cysylltiadau rhwng ysgolion a chlybiau (Cymdeithas Chwaraeon Cymru)
 - SPATFG(5)/13/04: Ysgolion yn yr unfed ganrif ar hugain a'r Rhaglen Cyfalaf Addysg
 - SPATFG(5)/13/05: Yr amgylchedd ysgol (Chwaraeon Cymru)
 - SPATFG(5)/13/06: Campau'r Ddraig a 5 x 60 (Chwaraeon Cymru)
 - SPATFG(5)/13/07: Newid am Oes Cymru
 - SPATFG(5)/13/08: Yr amgylchedd ysgol – cludiant
 - SPATFG(5)/13/09: Adborth y Fforwm Ieuentid
 - SPATFG(5)/13/10: Diffiniad o lythrennedd corfforol
 - SPATFG(5)/13/12: Y 5 prif argymhelliad
- Mae copïau o'r dogfennau hyn ar gael ar-lein*

Atodiad B: Geirfa

Caiff y term **chwaraeon** ei ddiffinio fel pob math o weithgarwch corfforol sydd, trwy gyfranogiad achlysurol neu gyfranogiad a drefnwyd, yn ceisio mynegi neu wella ffitrwydd a lles corfforol, ffurfio cydberthnasau cymdeithasol neu gael canlyniadau mewn cystadleuaeth ar bob lefel."

(Cyngor Ewrop)

Caiff **iechyd** ei ddiffinio fel cyflwr sy'n ymwneud â lles corfforol, meddyliol a chymdeithasol, ac nid fel absenoldeb clefyd yn unig."

(Sefydliad Iechyd y Byd)

Caiff **gweithgarwch corfforol** ei ddiffinio fel pob symudiad a wneir yn ystod bywyd pob dydd, gan gynnwys gwaith, gweithgareddau hamdden, ymarfer corff a chwaraeon."

(Sefydliad Iechyd y Byd)

Caiff **ffitrwydd** ei ddiffinio fel y gallu i gyflawni lefelau cymedrol i egniïol o weithgarwch corfforol heb flino gormod, a'r gallu i gynnal hynny gydol oes."

(Coleg Gwyddor Chwaraeon America)

Caiff **llythrennedd chwaraeon** ei ddiffinio fel set generig o sgiliau chwaraeon sylfaenol."

(Yr Adran Diwylliant, Cyfryngau a Chwaraeon)

Caiff **gweithgareddau hamdden egniïol** eu diffinio fel unrhyw weithgarwch corfforol cymedrol a gyflawnir yn ystod amser hamdden, gan gynnwys gweithgareddau megis dawnsio, erobeg neu gerdded yn sionc.

Caiff **llythrennedd corfforol** ei ddiffinio fel tueddfryd y bydd pobl yn ei gaffael, sy'n cynnwys y cymhelliad, yr hyder, y cymhwysedd corfforol, y wybodaeth a'r ddealltwriaeth sy'n golygu bod gweithgareddau corfforol ystyrlon yn cael eu sefydlu'n rhan annatod o'u ffordd o fyw."

(Margaret Whitehead 2012).

Caiff **addysg gorfforol** ei diffinio fel rhywbeth sy'n datblygu cymhwysedd corfforol er mwyn i bob plentyn allu symud yn effeithlon, yn effeithiol ac yn ddiogel a deall yr hyn y mae'n ei wneud. Mae'r canlyniad, sef llythrennedd corfforol, yn sylfaen hanfodol ar gyfer sicrhau bod y plentyn yn datblygu'n llawn ac yn cyflawni."

Caiff **gordewdra** ei ddiffinio fel cyflwr lle mae Mynegai Mâs Corff unigolyn yn fwy na 30. Bydd unigolion y mae eu Mynegai Mâs Corff yn fwy na 35 yn cael eu hystyried yn ddifrifol neu'n afiach o ordew).

(Llywodraeth Cymru)

Atodiad C: Deunydd cyfeirio

'Bridging the Gap - But Mind You Don't Fall. Primary Physical Education Teachers' Perceptions of the Transition Process to Secondary School', Paul Rainer, Prifysgol De Cymru. Wrthi'n cael ei adolygu ar hyn o bryd yn y cyfnodolyn sy'n dwyn y teitl International Journal of Primary Education. (Ymchwil ar bontio o CA2 i CA3.)

Data o Ganada –

<http://activeforlife.ca/play-tools-assess-physical-literacy-in-children/>

http://www.sirc.ca/news_view.cfm?id=52261

Mudiad Chwaraeon am Oes Canada –

http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/resources/Activation_Strategy_Jan22_finalEN_web.pdf

Designed to Move – ymchwil a gyhoeddwyd yn 2013 – dolen gyswllt benodol i'r Model Cyfalaf Dynol –

http://designedtomove.org/downloads/Human_Capital_Model.pdf

Designed to Move – y ddogfen lawn –

http://designedtomove.org/downloads/Executive_Summary.pdf

Data o'r Ffindir –

<http://www.guardian.co.uk/befit/story/0,15652,1385645,00.html>

http://www.o-ph.fi/download/145366_Physical_activity_and_learning.pdf

'Physical Literacy: Throughout the Lifecourse', Whitehead, ME (Gol.), 2010, Llundain, Routledge

'From policy to practice : the challenges of providing high quality physical education and school sport faced by head teachers within primary schools', gan Paul Rainer, Brendan Cropley, Stuart Jarvis a Rob Griffiths, ar gael ar-lein ar 21 Tachwedd 2011, ac wedi ei gyhoeddi yn Physical Education and Sport Pedagogy (<http://www.tandfonline.com/loi/cpes20>)

Data o'r Alban –

Health Scotland – <http://www.healthscotland.com/physical-activity.aspx>

Ymchwil Spence – dyfynnwyd yn <http://www.youthsporttrust.org/news-media/news/2012/05/fears-for-future-health-of-nation's-young-people.aspx>

Adroddiad 'The Lancet' (Cyfrol 380, Gorffennaf 2012)

Look Lifestyle Study: http://www.look.org.au/v2/?page_id=24

Cynulliad Cenedlaethol Cymru: Hysbysiad Hwylus (Ionawr 2012) – <http://www.assemblywales.org/cy/qg12-0004.pdf>

Cyhoeddiad Chwaraeon Cymru – 'Agweddau at Chwaraeon Ysgol'

http://www.sportwales.org.uk/media/1090121/attitudes_to_school_sport_welsh.pdf

Cyhoeddiad Chwaraeon Cymru – ‘Sports Participation Amongst 14 - 21 Year Olds’ –
<http://www.sportwales.org.uk/research--policy/tools-and-resources/publications.aspx>

Ymchwil y Sefydliad Chwaraeon a Ffitrwydd Menywod –
http://www.wsff.org.uk/system/1/assets/files/000/000/300/300/160c05d89/original/12732_Impact_report_2012_v5_0.pdf

Llywodraeth Cymru – Gordewdra ac alcohol yn costio'n ddrud i'ch GIG
<http://wales.gov.uk/newsroom/healthandsocialcare/2011/110331obesity/?lang=cy>

Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuencid, ‘Reviewing Global Practice, Primary and Secondary’
<http://www.youthsporttrust.org/news-media/news/2012/06/new-global-education-programme-offers-funding-and-cpd.aspx?returnUrl=http%3a%2f%2fwww.youthsporttrust.org%2fsearch.aspx%3fsearch%3dreviewing%2bglobal%2bpractise>

Fframwaith Llythrennedd Cenedlaethol –
<http://learning.wales.gov.uk/resources/nl/nf/?skip=1&lang=cy>

‘The predicament of primary physical education: a consequence of ‘insufficient’ ITT and ‘ineffective’ CPD’. Jo Harris, Lorraine Cale a Halyley Musson, cyhoeddwyd gan Physical Education and Sport Pedagogy

Deunydd darllen ychwanegol

‘High Quality PE and Sport for Young People : A guide to recognising and achieving high quality PE and sport in schools and clubs’, Yr Adran Addysg a Sgiliau a'r Adran Diwylliant, Cyfryngau a Chwaraeon.

‘The role of leadership training during physical education in the school curriculum’, Sport Leaders UK

‘International Position Statement on Physical Education’, Tachwedd 2010, Y Cyngor Rhyngwladol Gwyddor Chwaraeon ac Addysg Gorfforol

‘UK Sport Chief: Primary Pupils ‘unable to run or jump’’, (The Telegraph, Dydd Sul 19 Mai, 2013) –
<http://www.telegraph.co.uk/education/educationnews/9806772/UK-Sport-chief-Primary-pupils-unable-to-run-or-jump.html>

‘YST Chief call for Specialist PE teacher in every Primary School’ –
<http://www.guardian.co.uk/education/2012/oct/03/specialist-pe-teacher-primary-school>

‘Not enough strenuous activity’ in School PE’ –
<http://www.bbc.co.uk/news/education-21449610>

Y wybodaeth ddiweddaraf gan y Pwyllgor Dethol –
<http://www.bbc.co.uk/schoolreport/22528783>

'Blow to Olympic legacy as 'schools are forced to cut sport'', (The Telegraph, Dydd Sul 19 Mai, 2013) –

http://www.telegraph.co.uk/education/educationnews/10062338/Blow-to-Olympic-legacy-as-schools-are-forced-to-cut-sport.html?utm_source=dlvr.it&utm_medium=twitter

'School sport participation and the Olympic legacy. A survey of teachers, school games organisers and school sport partnerships staff', The Smith Institute

<http://www.smith-institute.org.uk/file/School%20Sports%20Participation%20Survey.pdf>

Adroddiadau ar sawl ffrwd ym maes y cyfryngau, gan gynnwys –

<http://www.bbc.co.uk/sport/0/22565153>

<http://www.afpe.org.uk/news-a-events>

<http://m.guardian.co.uk/education/2013/may/17/michael-gove-blamed-children-exercising>

Sefydliad Prydeinig y Galon –

<http://www.bhf.org.uk/plugins/PublicationsSearchResults/DownloadFile.aspx?docid=e9994c21-ec6c-4fad-b741-ad96bacd69ed&version=->