Fframwaith Sylfeini Cymru

Arfer Da mewn Amgylcheddau Gweithgarwch Corfforol a Chwaraeon ar gyfer Plant 3 i 11 oed.

Fersiwn 2 - Crewyd Medi 2025

Fframwaith Sylfeini Cymru

Cynnwys

Geirfa	**03**
Adran 1 – Y Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru	**06**
Adran 2 – Yr angen am ffocws ar blant 3 i 11 oed	**09**
Adran 3 – Cyflwyno'r Fframwaith Sylfeini	**11**
Adran 4 – Y Fframwaith Sylfeini	**14**
Adran 5 – Sut i ddefnyddio'r Fframwaith Sylfeini	**18**
Adran 6 – Nodiadau Adlewyrchu	**20**
Adran 7 – Deunyddiau Cefnogi	**23**
Atodiad A – Mae'r fframwaith yn cwmpasu	**24**
Atodiad B – Cymarebau clybiau ar lawr gwlad	**24**
Atodiad C – Egwyddorion Allweddol ar gyfer gweithgarwch corfforol a chwaraeon gyda phlant 3 i 5 oed	**25**
Atodiad D – Llythrennedd Corfforol	**27**
Atodiad E – Model STEP	**28**
Atodiad F – Addasu gweithgarwch	**29**
Atodiad G – Cefnogaeth ac arweiniad pellach	**30**

Geirfa

Term	Diffiniad
Cyfleoedd a ysgogir gan oedolion	Lle mae oedolion yn dewis arddull ymyrraeth sy'n galluogi plant i ymestyn eu chwarae.
Plentyn ganolog	Ffyrdd o ymgysylltu â phlant lle mai anghenion a dymuniadau'r plentyn yw'r peth pwysicaf.
Chwarae sy'n cael ei arwain gan y plentyn	Mae plant yn pennu ac yn rheoli cynnwys a bwriad eu chwarae, drwy ddilyn eu greddf, eu syniadau a'u diddordebau eu hunain, yn eu ffordd eu hunain am eu rhesymau eu hunain.
Cymuned	Unrhyw chwaraeon sydd at ddefnydd cymunedol. Gall hyn fod yn ffurfiol neu'n anffurfiol.
Allgyrsiol	Gweithgareddau corfforol a chwaraeon sy'n digwydd y tu allan i wersi cwricwlwm yr ysgol a all gynnwys cyn neu ar ôl oriau ysgol ac a gynhelir fel rheol ar safle'r ysgol.
Hwylusydd / Galluogydd	Unrhyw un sy'n cyflwyno, yn trefnu ac yn hyrwyddo gweithgarwch corfforol a chyfleoedd chwaraeon i blant. Gall hyn gynnwys hyfforddwyr, athrawon, gwirfoddolwyr, arweinwyr ac oedolion cyfrifol.
Sylfeini	Rhoi i bob plentyn y sgiliau, yr hyder a'r cymhelliant i fyw bywydau actif, iach a chyfoethog.
Sgiliau Symud Sylfaenol	Y symudiadau sylfaenol sy'n cael eu cysylltu yn draddodiadol â chwarae, gweithgarwch corfforol a chwaraeon.
Llawr gwlad	Gweithgarwch corfforol a / neu gyfleoedd chwaraeon y gellir eu trefnu (clybiau chwaraeon) a chyfleoedd nad ydynt yn cael eu trefnu (sesiynau hamdden).
System Chwaraeon Gynhwysol	System chwaraeon sy'n darparu cyfleoedd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn cael eu harwain gan anghenion pobl, yn ogystal â bod yn ddiogel, yn bleserus ac yn ddatblygiadol.
Cyfleoedd Aml-Chwaraeon	Lle mae plentyn yn cymryd rhan mewn neu'n ymwneud â sawl camp, naill ai o fewn un sesiwn neu ar draws gwahanol gyfleoedd.
Gweithgarwch Corfforol	Symudiad corfforol a gynhyrchir gan y cyhyrau ysgerbydol sydd angen defnyddio egni.
Segur	Lle mae plentyn yn treulio llawer o'i amser yn eistedd, yn lledorwedd neu'n gorwedd yn ystod oriau effro, yn gwneud ychydig iawn o symud / gweithgarwch ac yn defnyddio ychydig iawn o egni yn ychwanegol at yr hyn a ddefnyddir wrth orffwys.
Sector Chwaraeon	Y casgliad o sefydliadau sy'n cydnabod ac yn cyfrannu'n rhagweithiol at y Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru.
Grwpiau a Dangynrychiolir	Cymunedau neu unigolion sydd â chynrychiolaeth gyfyngedig a chyfranogiad isel mewn gwneud penderfyniadau.

Beth am i ni wneud yn siŵr ein bod ni'n rhoi dechrau gwych i bob plentyn

Pam mae Fframwaith Sylfeini Cymru wedi cael ei ddatblygu?

Mae pwysigrwydd bod yn actif bob dydd wedi cael ei ddatgan yn glir gan Brif Swyddogion Meddygol y DU, gan argymell[1] bod plant a phobl ifanc yn gwneud o leiaf 60 munud ar gyfartaledd o weithgarwch corfforol cymedrol neu egnïol y dydd, ar draws yr wythnos. Er gwaethaf yr argymhelliad, mae lefelau gweithgarwch corfforol plant Cymru ymhlith yr isaf yn fyd-eang, gyda dim ond hanner y plant yn bodloni'r canllawiau o 60 munud o leiaf o weithgarwch corfforol bob dydd o'r wythnos[2].

Fel cenedl mae angen i ni wneud mwy i wella lefelau gweithgarwch corfforol plant. Yn bwysig iawn, mae angen i ni roi'r **sylfeini** hanfodol i blant – datblygiad sgiliau corfforol, hyder a chymhelliant pob plentyn – i'w paratoi ar gyfer dyfodol cadarnhaol sydd â chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn rhan greiddiol o'u bywydau. Dyma pam mae nifer o bartneriaid wedi dod at ei gilydd i gyd-greu Fframwaith Sylfeini Cymru .

"Mae Cyrff Rheoli Chwaraeon Cenedlaethol, Awdurdodau Lleol, Partneriaethau Chwaraeon, Chwarae Cymru, Blynyddoedd Cynnar Cymru, Partneriaid Chwaraeon Cenedlaethol ehangach, a Chwaraeon Cymru wedi dod at ei gilydd fel cydweithrediad i gyd-greu Fframwaith Sylfeini Cymru."

Marianne Mannello
Chwarae Cymru,
Cyfarwyddwr Cynorthwyol:
Polisi, Cefnogi ac Eiriolaeth

Beth yw Fframwaith Sylfeini Cymru?

Mae Fframwaith Sylfeini Cymru yn ganllaw arfer da ar gyfer yr holl alluogwyr ledled Cymru sy'n ymwneud â threfnu, hyrwyddo a chyflwyno gweithgareddau corfforol a chwaraeon i blant 3 i 11 oed, mewn ysgolion, lleoliadau allgyrsiol, yn y gymuned ac ar lawr gwlad. Byddant yn parhau i wneud ymdrech ar y cyd i ddod â'r Fframwaith yn fyw, hyrwyddo arfer da a sicrhau bod plant yn cael mynediad i'r amgylcheddau priodol i fwynhau bod yn gorfforol actif.

Sut gall Fframwaith Sylfeini Cymru gefnogi plant yng Nghymru?

"Y weledigaeth yw trawsnewid Cymru yn genedl actif lle gall pawb fwynhau chwaraeon a gweithgarwch corfforol am oes. Bydd y Fframwaith Sylfeini yn sicrhau bod pob plentyn yn gallu tyfu i fyny mewn Cymru sy'n eu cefnogi i fod yn llawn cymhelliant, yn hyderus a gyda'r sgiliau i fyw bywydau actif ac iach. Mae gan weithgarwch corfforol a chwaraeon werth cynhenid pwysig i blant. Rydyn ni eisiau darparu'r profiadau a'r amgylcheddau gorau posibl i bob plentyn ffynnu mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon."

Tanni Grey Thompson
Chwaraeon Cymru, Cadeirydd

Dylid ceisio cyngor ar hwyluso gweithgarwch i blant 0 i 3 oed gan Blynyddoedd Cynnar Cymru a Chwarae Cymru.

[1] Canllawiau'r Prif Swyddogion Meddygol, 2019
[2] Cerdyn Sgorio Active Healthy Kids, 2022

“Rydw i eisiau dysgu sgiliau newydd a dysgu sut i chwarae’r gamp, yn ogystal â chael amser da.”

Saul, 10 oed

“Mae’n bwysig iawn teimlo’n ddiogel, a’ch bod yn cael croeso a’ch cynnwys.”

Lily, Sabine ac Ella, 11 oed

“Cefnogi pawb nid dim ond y rhai sy’n dda. Pawb i gael eu trin yn gyfartal.”

Disgyblion Blwyddyn 5, Ysgol Gynradd Maendy, Casnewydd

“Y clwb chwaraeon perffaith yw os yw’r hyfforddwyr yn garedig ac os yw’r gamp yn hwyl.”

Violet, 8 oed

“Rydw i eisiau hyfforddwr sy’n groesawgar, yn gwenu arnaf i ac yn gwneud i mi deimlo’n rhan o bethau.”

Thomas a Theo, 9 oed

Eich her chi yw chwarae eich rhan - cymerwch Fframwaith Sylfeini Cymru a’i droi’n gamau sy’n gwneud gwahaniaeth i gymaint o blant â phosibl.

Adran 1

Y Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru

Y Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru

Er mwyn gwireddu'r Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon, mae cydweithio'n hollbwysig. Rydyn ni i gyd yn atebol ac ni ellir priodoli canlyniadau i un sefydliad, camp, hyfforddwr neu ddarparwr. Dylai rhannu atebolrwydd, dealltwriaeth ac adnoddau fod yn flaenoriaeth ar bob lefel

Rydyn ni eisiau creu cenedl actif lle mae pawb yn cael mwynhad gydol oes o chwaraeon.

Ein Darlun Cenedlaethol

7

Mae'r dirywiad mewn lefelau gweithgarwch corfforol yn dechrau mor gynnar â 7 oed[3]

22%

Dim ond 22% o blant 8 i 11 oed sy'n bodloni'r canllawiau gweithgarwch corfforol[4]

27.1%

Mae 1 o bob 4 plentyn 4 i 5 oed (27.1%) yng Nghymru yn or-dew neu dros eu pwysau[5]

31%

Nid yw 1 o bob 3 disgybl (31%) yng Nghymru yn hyderus yn rhoi cynnig ar chwaraeon newydd[6]

Hyder a mwynhad isel

Hyd yn oed o oedran cynnar, mae llawer o bobl ifanc yng Nghymru yn dweud nad oes ganddynt lawer o hyder a mwynhad mewn chwaraeon, ac nid ydynt bob amser yn teimlo bod ganddynt y sgiliau i gymryd rhan.[6]

[3] Prifysgol Southampton, 2019
[4] Cerdyn Adrodd Active Healthy Kids Cymru 2022
[5] Rhaglen Fesur Plant Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2023
[6] Arolwg Chwaraeon Ysgol 2022

Adran 2

Yr angen am ffocws ar blant 3 i 11 oed

Fframwaith Sylfeini Cymru

Dylai pob plentyn dyfu i fyny yn cael profiadau mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol sy'n eu paratoi ar gyfer mwynhad oes o chwaraeon. Fel cenedl mae angen i ni wneud mwy ar frys i wella cyfranogiad plant mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon, ac mae'r sector chwaraeon wedi nodi hyn fel cyfle a her allweddol i bawb.

Galw i Weithredu

Rydym eisiau i bob plentyn dyfu i fyny mewn Cymru sy'n eu cefnogi i fod yn llawn cymhelliant, yn hyderus a gyda'r sgiliau i fyw bywydau actif ac iach. Dylai pob plentyn gael y profiadau a'r amgylcheddau gorau posibl i ffynnu mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon.

Er mwyn cyflawni hyn, mae angen i ni wneud y canlynol:

- Rhoi cymhellion y plentyn wrth galon y cynigion gweithgarwch corfforol a ddarperir.
- Ystyried sut mae ein gweithredoedd, ein dulliau gweithredu a'n polisïau yn effeithio (yn gadarnhaol neu fel arall) ar y cymhellion hyn.
- Darparu cyfleoedd aml-chwaraeon **sy'n ddiogel**, **yn bleserus** ac **yn ddatblygiadol**.

Mae diogelwch a diogelu yn hollbwysig i blant. Pan fydd plant yn teimlo'n ddiogel, maen nhw'n fwy tebygol o ffynnu mewn chwaraeon.

Dylai mwynhad a datblygiad sgiliau symud fod yn ganolog i'r cyfleoedd a'r profiadau a ddarparwn, ac mae'n bwysig deall bod plant yn gweld mwynhad yn wahanol ar wahanol adegau. Dylai gweithgareddau corfforol a chwaraeon fod yn hwyl!

"Rhaid i ni ddal cymhelliant naturiol plant pan maen nhw'n ifanc, pan maen nhw'n fodlon rhoi cynnig ar unrhyw beth!

Yn union fel sgiliau academaidd eraill, mae hyfedredd mewn Sgiliau Motor Sylfaenol (FMS) angen cyfarwyddyd a chyfleoedd datblygiad priodol i ymarfer sgiliau mewn amgylcheddau dysgu cyfoethog. Mae plant sy'n profi oedi gydag FMS yn llai tebygol o fod yn gorfforol actif nawr ac yn y dyfodol."

Prifysgol Cymru, Y Drindod Dewi Sant

Adran 3

Cyflwyno'r Fframwaith Sylfeini

Cyflwyno'r Fframwaith Sylfeini

Er mwyn ein helpu ni i gyflawni sylfeini cadarn ar gyfer siwrnai gydol oes plant gyda gweithgarwch corfforol a chwaraeon, mae'r sector chwaraeon wedi cydweithio i gyd-gynhyrchu Fframwaith Sylfeini. Ymgynghorwyd â phobl ifanc drwy bartneriaeth yr Youth Sports Trust (YST) i sicrhau bod cynnwys y fframwaith a'r iaith yn cyd-fynd â'u hanghenion a'u dewisiadau.

Mae'r Fframwaith Sylfeini yn darparu'r Sylfaen i alluogwyr wneud y canlynol:

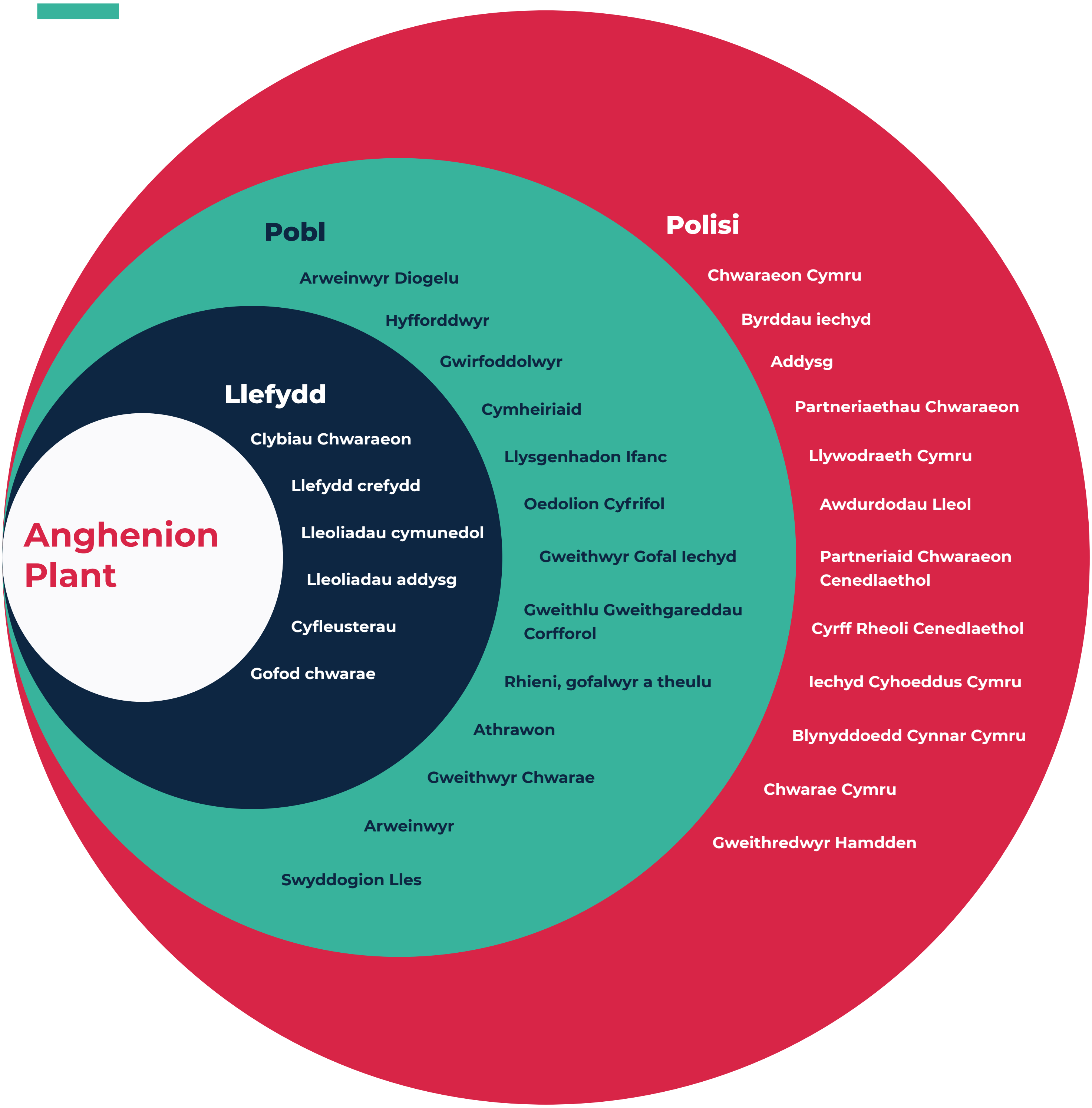
- Deall sut dylai'r 'cynnig' i blant edrych a theimlo.
- Creu amgylcheddau sy'n cefnogi cyfnod datblygiad corfforol, cymdeithasol, emosiynol a gwybyddol plentyn.
- Cynnig cyfleoedd aml-chwaraeon sy'n ddiogel, yn bleserus ac yn ddatblygiadol.
- Hyrwyddo symudiadau dyddiol a phrofiadau gweithgarwch corfforol allweddol sy'n cyfrannu at ddatblygiad iach.
- Gwerthfawrogi chwarae sy'n cael ei arwain gan blant gymaint â chyfleoedd sy'n cael eu hwyluso a'u hysgogi gan oedolion.
- Cydnabod cyfnodau datblygiad biolegol, ffisiolegol a niwrolegol plant er mwyn llywio ein darpariaeth o gyfleoedd (yn berthnasol i beth yw ein rôl wrth ddarparu'r cyfleoedd).
- Cefnogi adlewyrchiad beirniadol o'r cyfleoedd chwaraeon rydym yn eu dylunio, eu hwyluso, eu hyrwyddo a'u darparu.

Gwneud synnwyr o'r Fframwaith

Mae'r Fframwaith yn mabwysiadu dull sy'n canolbwyntio ar y plentyn o weithredu. Mae wedi cael ei rannu yn adrannau sy'n ymdrin â **diogelwch** a **pherthyn, mwynhad** a **chyfranogiad** a **datblygiad** a **hyder**, gyda phob thema'n cael ei hystyried ymhellach o safbwynt **llefydd**, **pobl** a **pholisïau**. Sylwch fod gorgyffwrdd rhwng llawer o'r elfennau hyn felly dylid defnyddio'r Fframwaith yn gyfannol.

Nod y fframwaith hwn yw cefnogi galluogwyr sy'n hyrwyddo, yn trefnu ac yn darparu chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghymru, ym mhob lleoliad. **Mae enghreifftiau o alluogwyr wedi'u cynnwys yn y model ecolegol.**

Model Ecolegol – Pawb yn chwarae eu rhan



Llefydd

Ystyriaethau ar gyfer amgylcheddau ffyniannus:

- Diogelwch.
- Cyfranogiad a pherthyn.
- Iechyd a Lles.
- Seiliedig ar Lythrennedd Corfforol.

Pobl

Ystyriaethau ar gyfer hwyluswyr a chyflwynwyr:

- Cyfrannu at amgylcheddau cynhwysol.
- Cyflwyno gweithgareddau pleserus sy'n ddatblygiadol, ac sy'n cael eu harwain gan anghenion.

Polisi

Ystyriaethau ar gyfer systemau ac arweinyddiaeth effeithiol:

- Integreiddio ac alinio systemau ac arweinyddiaeth.
- Llywodraethu a strategaeth sefydliadol.
- Polisïau cadarn.
- Cyllid a buddsoddiad wedi'i ddyrannu.
- Defnyddio gwybodaeth a thystiolaeth i fesur effaith.
- Atebolrwydd ac adlewyrchu.

Damcaniaeth systemau ecolegol Bronfenbrenner

Adran 4

Y Fframwaith Sylfeini

Diogelwch a Pherthyn

Cyfranogwr Plentyn Ganolog	Llefydd Amgylcheddau Ffyniannus	Pobl Arfer Hwylusydd
Rydw i angen:	**Ystyriaethau ar gyfer creu amgylchedd ffyniannus:**	**Ystyriaethau ar gyfer darparu gweithgarwch / chwaraeon:**
Teimlo'n ddiogel yn y mannau a'r llefydd gweithgarwch, dan do ac yn yr awyr agored.	Amgylcheddau sy'n cadw at ddisgwyliadau diogelu hanfodol, gofynion, a chymarebau hyfforddi (Atodiad B) i sicrhau arfer diogel.	Asesu amgylcheddau yn ddeinamig i sicrhau eu bod yn ddiogel ac yn briodol i gyfranogwyr. Bod â gwybodaeth am bolisïau a gweithdrefnau diogelu[7] a gwybod pwy yw arweinydd diogelu penodol eich sefydliad.
Cyfleoedd i ddatrys problemau.	Cynnig mannau diogel i blant wynebu risg a her briodol, gan ffrwyno cyfleoedd i ddatrys problemau.	Ystyried cyfleoedd i blant sy'n cyfateb i'w hanghenion datblygiadol a'u profiadau blaenorol. Bod â gwybodaeth weithredol am Egwyddorion Asesu Risg - Budd Chwarae Cymru.
Rhywun sy'n fy adnabod i ac sy'n gallu cefnogi fy lles corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol.	Mae'r amgylchedd yn cefnogi diogelwch seicolegol plant i archwilio a deall sut i reoleiddio ymatebion emosiynol i gyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol.	Treulio amser yn dod i adnabod y cyfranogwyr a rhoi cymorth i blant sy'n wynebu heriau allanol i'w cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Pob plentyn i gael hyrwyddwr, oedolyn sy'n malio am ei fynediad i chwaraeon.
Teimlo fy mod i'n perthyn.	Amgylcheddau sy'n gwneud i'r plentyn a'r oedolyn cyfrifol deimlo bod croeso iddyn nhw ac sy'n creu ymdeimlad o berthyn a pherchnogaeth.	Bod yn groesawgar tuag at bawb, dangos empathi i ddangos dealltwriaeth o'r plentyn. Deall, dathlu a darparu ar gyfer amrywiaeth a nodweddion unigryw y cyfranogwyr a'u teuluoedd.
Cyfleoedd teg.	Amgylcheddau sy'n hyrwyddo ysbryd chwaraeon positif, tegwch a chyfleoedd cyfartal i bawb.	Disgwylir agwedd gyson gan bob oedolyn a phlentyn gan adlewyrchu a chanmol ymddygiadau cadarnhaol. Dylid annog cyfranogwyr i barchu pawb, bod yn wydn a cholli gydag urddas.

Polisi
Arweinyddiaeth

Ystyriaethau ar gyfer datblygu polisi:

- Sicrhau bod llais y plentyn a'r oedolyn cyfrifol yn cael ei gofnodi a'i gynnwys wrth adolygu a datblygu polisïau a gweithdrefnau.
- Datblygu polisïau a gweithdrefnau sy'n adlewyrchu'r ddeddfwriaeth a'r canllawiau diogelu diweddaraf i blant yng Nghymru ac yn cael eu hadolygu bob dwy flynedd.
- Cefnogi hwyluswyr newydd, rheolwyr ac aelodau bwrdd i feithrin eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o ddiogelu i'r lefel y cytunwyd arni.
- Sicrhau bod oedolion cyfrifol yn ymwybodol o bolisïau diogelu.
- Cynnal asesiad risg o bob gweithgaredd a lleoliad yn unol â disgwyliadau CRhC a / neu weithredwyr hamdden.
- Nodi'r rhai a allai gefnogi cyfranogiad a lles plant: e.e. swyddog lles y clwb.
- Sicrhau bod cymarebau hwylusydd i blentyn yn cael eu bodloni.
- Sicrhau bod y rhaglenni a gynigir yn atgyfnerthu neu'n herio meddwl yn ystrydebol a rhagfarn anymwybodol.
- Uwchsgilio ac addysgu hwyluswyr am hyfforddiant cynnwys anabledd.

[7] Yr Uned Amddiffyn Plant mewn Chwaraeon

Mwynhad a Chyfranogiad

Cyfranogwr Plentyn Ganolog	**Llefydd** Amgylcheddau Ffyniannu	**Pobl** Arfer Hwylusydd
Rydw i angen:	**Ystyriaethau ar gyfer creu amgylchedd ffyniannus:**	**Ystyriaethau ar gyfer darparu gweithgarwch / chwaraeon:**
Cyfleoedd sydd i mi ac sy'n cydnabod fy anghenion a'm dewisiadau (gan gynnwys iaith, diwylliant, gallu).	Gweithgareddau sy'n hygyrch ac yn berthnasol i bawb.	Deall bod plant yn dysgu drwy ddulliau amrywiol, sy'n berthnasol yn eu cyd-destun eu hunain.
Teimlo'n gyfforddus ac yn hyderus yn rhoi fy syniadau a gwneud fy newis fy hun.	Amgylcheddau sy'n annog safbwyntiau plant i gefnogi eu hanghenion a'u cymhellion.	Annog plant i gyfrannu at y gweithgareddau. Sylwi ac ymateb i gyfathrebu geiriol a di-eiriau.
Gweithgareddau hwyliog y gallaf gymryd rhan ynddynt gyda fy ffrindiau a fy nheulu.	Gweithgareddau hwyliog sy'n annog ymgysylltu teuluol ac agwedd gymdeithasol chwaraeon.	Bod yn arweinydd sy'n hwyliog, yn hapus ac yn hawdd siarad â chi. Gwneud yn siŵr bod pob profiad yn brofiad gwych, fel bod plant eisiau dychwelyd dro ar ôl tro.
Digon o amser i fod yn actif.	Amgylcheddau lle nad oes ciwiau a dim cyfnodau hir o fod yn segur.	Darparu cyfarwyddiadau clir a chryno. Cymeradwyo agwedd hamddenol ond sy'n dal i gadw rheolaeth ac awdurdod (heb weiddi na defnydd ymwthiol o signalau llym).
Amser i chwarae.	Amser ar gyfer chwarae a hamdden actif drwy weithgarwch strwythuredig a heb strwythur.	Creu gweithgareddau heb strwythur sy'n rhoi cyfle i'r plentyn chwarae a bod yn greadigol wrth ddysgu sgiliau newydd.
Cael mynediad i ystod o amgylcheddau ac offer.	Cynhelir gweithgareddau mewn amrywiaeth o amgylcheddau, gan ddefnyddio ystod o offer, gan ddefnyddio pob cyfle i symud a bod yn actif.	Dewis offer addas sy'n cyfateb i lefelau datblygu a sgiliau'r plentyn gan ddarparu cyfleoedd ar gyfer profiad cadarnhaol, datblygiadol. Deialog agored gyda chyfranogwyr a'u hoedolyn cyfrifol am y dewis o weithgareddau, fel eu bod yn deall yr hyn maent yn ei ddysgu a pham.

Polisi
Arweinyddiaeth

Ystyriaethau ar gyfer datblygu polisi:

- Cynyddu cynrychiolaeth o ystod o grwpiau cymunedol, gan barchu cred, crefydd, diwylliant a chefndir pob unigolyn.
- Datblygu diwylliant cefnogol sy'n gwobrwyo ac yn meithrin hwyluswyr.
- Creu darpariaeth yn seiliedig ar wybodaeth a gasglwyd gan blant.
- Datblygu gweithgareddau sydd wedi'u cynllunio i gydnabod a dathlu pawb sy'n cymryd rhan.
- Sicrhau bod y cynllunio yn adlewyrchu pob plentyn, eu teuluoedd, a'r gymuned.
- Ymgorffori amrywiaeth o raglenni, gweithgareddau, amgylcheddau ac offer.

Datblygiad a Hyder

Cyfranogwr Plentyn Ganolog	**Llefydd** Amgylcheddau Ffyniannu	**Pobl** Arfer Hwylusydd
Rydw i angen:	**Ystyriaethau ar gyfer creu amgylchedd ffyniannus:**	**Ystyriaethau ar gyfer darparu gweithgarwch / chwaraeon:**
Cael cefnogaeth gan alluogwyr cymwys.	Amgylcheddau sy'n cael eu creu gan hwyluswyr, hyfforddwyr, gwirfoddolwyr, arweinwyr ac athrawon medrus a chymwys sy'n deall pwysigrwydd gweithgarwch corfforol i blant oedran cynradd.	Defnyddio cwestiynu i wirio dealltwriaeth a rhoi adborth sy'n ystyrlon ac yn ddealladwy i'r plentyn.
Datblygu fy sgiliau corfforol.	Amgylcheddau sy'n meithrin amrywiaeth o sgiliau symud sylfaenol, gall plant gael mynediad at amrywiaeth o weithgareddau corfforol a chwaraeon.	Cynllunio rhaglenni a gweithgareddau sy'n briodol i ddatblygiad. Gwybodaeth am sgiliau trosglwyddadwy o fewn chwaraeon a sut gallant fod o fudd i'r unigolyn.
Gweithgareddau sy'n caniatáu i mi archwilio fy mherthynas â symudiad a gweithgarwch corfforol.	Gweithgareddau lle gall y plentyn archwilio perthnasoedd drwy symud a gweithgarwch corfforol, gan ddangos ymwybyddiaeth o deimladau, anghenion a rheoli risg.	Annog plant i gefnogi ei gilydd, dim ots beth yw canlyniad y perfformiad.
Symud bob dydd (180 munud y dydd ar gyfer plant cyn oedran ysgol a 60 munud i blant 5+ oed).	Amgylcheddau sy'n hybu symudiad a gweithgarwch corfforol bob dydd.	Strwythuro gweithgareddau fel eu bod yn rhoi digon o amser i blant fod yn actif. Deall pwysigrwydd plant yn gwneud ymarfer corff yn rheolaidd.
Gweithio'n galed i wella a datblygu.	Gweithgareddau sy'n darparu ar gyfer cam datblygiad cymdeithasol, emosiynol, gwybyddol a chorfforol y plentyn, drwy asesu a chynllunio effeithiol.	Darparu her ac yn cynllunio gweithgareddau sy'n sicrhau cynnydd ac yn cefnogi gallu swyddogaethol a datblygiad cyfannol y plentyn.
Cael fy ngrymuso i ddysgu o'm llwyddiannau a'm camgymeriadau heb farnu.	Amgylchedd sy'n rhoi arweiniad i blant ar ddysgu o gamgymeriadau.	Arddangos addasu gweithgareddau yn seiliedig ar anghenion datblygu'r plentyn (gwahaniaethu) ac nid ei oedran. Deall pa fath o amgylchedd sydd fwyaf addas i unigolyn - Agored, Wedi'i Addasu, Cyfochrog, Penodol (edrychwch ar dudalen 29)
Gwerthfawrogi fy ymdrech a fy ngwelliannau i helpu i feithrin fy hyder.	Amgylcheddau sy'n datblygu hyder, cymhelliant a gwydnwch plant, fel eu bod yn barod i roi cynnig ar weithgareddau newydd a chroesawu heriau newydd.	Canmol, annog ac atgyfnerthu cadarnhaol. Canmol y broses yn fwy na'r canlyniad (proses gan gynnwys gwaith caled, bwriad, ymrwymiad, creadigrwydd, proses feddwl ac ati).

Polisi
Arweinyddiaeth

Ystyriaethau ar gyfer datblygu polisi:

- Cynnig hyfforddiant datblygiad proffesiynol i hwyluswyr.
- Rhoi amser ar gyfer ymarfer adlewyrchol i hwyluswyr.
- Datblygu sgiliau corfforol i'w cynnwys ym mhob rhaglen a gweithgaredd.
- Datblygu a chynnig amrywiaeth o weithgareddau corfforol a chwaraeon heb ofyn am arbenigo neu ddewis cynnar mewn oedran ifanc.
- Canolbwyntio ar gefnogi hwyluswyr i ddatblygu diwylliant meddylfryd twf sy'n canolbwyntio ar ddatblygiad[8].
- Sicrhau bod oedolion cyfrifol yn cael gwybod am arfer sy'n briodol i oedran / cyfnod datblygu'r plentyn i reoli disgwyliadau.
- Monitro a gwerthuso effaith rhaglenni ar gynnydd plant.
- Cydweithio â sefydliadau eraill.
- Annog yr hwylusydd i gyfeirio at lwybrau gadael.
- Ystyried sut mae defnyddio cyllid yn arwain at welliannau yn y ddarpariaeth o weithgarwch corfforol a chwaraeon i blant.

[8] Carol Dweck, Meddylfryd Twf

Adran 5

Sut i ddefnyddio'r Fframwaith Sylfeini

Sut i ddefnyddio'r Fframwaith Sylfeini

Os ydym am sicrhau newid cadarnhaol i blant, bydd angen i alluogwyr ar bob lefel ddefnyddio'r Fframwaith Sylfeini. O'r ystafell bwyllgor i'r cwrt tennis, dylid addasu'r Fframwaith a'i ddefnyddio fel ysgogiad cadarnhaol ar gyfer gwelliannau.

Dyma rai dulliau a awgrymir ar gyfer defnyddio'r Fframwaith:

Trefniadaethol

- Cynnwys mewn cytundebau sefydliadol a dogfennau strategol.
- Ei ddefnyddio fel adnodd archwilio ar gyfer rhaglenni sefydliadol, blaenoriaethau, a phenderfyniadau cyllido.
- Ei gynnwys wrth gynllunio a datblygu addysg hyfforddwyr.
- Ymgorffori mewn clybiau ar lawr gwlad fel arwydd o ddarpariaeth o safon (e.e. Siarter Clwb).
- Cefnogi staff mewn sesiynau sefydlu ac arfarnu.
- Ei ddefnyddio mewn disgrifiadau swydd ar gyfer y rhai sy'n gweithio gyda phlant 3 i 11 oed mewn lleoliad chwaraeon.

Hyfforddi / Hwyluso

- Cefnogi creu amgylcheddau sy'n gynhwysol ac sy'n helpu i ddarparu profiad da i bob plentyn.
- Meithrin diwylliant cadarnhaol sy'n hybu anghenion plant.
- Atgyfnerthu arfer da.
- Rheoleiddio a sicrhau ansawdd sesiynau.
- Gwerthuso cyfleoedd ac addysg datblygu hyfforddwyr cyfredol.
- Adnabod anghenion hyfforddi a chefnogi hyfforddiant hwyluswyr, sesiynau cynefino ac adlewyrchu.
- Cefnogi datblygiad gweithgareddau newydd.

Defnydd trefniadaethol gydag oedolion

- Cefnogi sesiynau cynefino cyfrifol i oedolion i sefydliad neu glwb, gan amlinellu disgwyliadau a diwylliant y lleoliad.
- Datblygu siarter oedolion.
- Atgyfnerthu ymddygiadau cadarnhaol gan oedolion.

Adran 6

Nodiadau Adlewyrchu

Fframwaith Sylfeini Cymru

Nodiadau Adlewyrchu

Bwriad y cwestiynau a'r awgrymiadau canlynol yw ategu'r Fframwaith a helpu i hybu trafodaeth a chynhyrchu syniadau.

Amgylcheddau Ffyniannus (Llefydd)

- Ydi'r amgylcheddau'n adlewyrchu'r Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon?
- Ydi'r amgylcheddau'n cynnwys lleoliadau dan do ac awyr agored?
- Ydi'r amgylcheddau'n ymateb i anghenion datblygiadol a diddordebau pob plentyn?
- Ydi'r plant yn ymateb yn gadarnhaol i'r amgylcheddau a'r profiadau?
- Ydi'r amgylcheddau'n cefnogi plant i brofi ymdeimlad o berthyn a pherchnogaeth?
- Ydyn ni'n cefnogi hwyluswyr i wneud newidiadau o fewn yr amgylcheddau i sicrhau eu bod yn cael plant i gymryd rhan ac yn cefnogi eu datblygiad?
- Ydi'r amgylcheddau'n cynnig cyfleoedd i blant archwilio ystod o weithgareddau ac offer i gefnogi eu datblygiad cyfannol?
- Ydyn ni'n sicrhau diogelwch effeithiol o fewn ein gweithgareddau?
- Ydi'r rhaglenni a gynigir yn atgyfnerthu neu'n herio meddwl yn ystrydebol a rhagfarn anymwybodol?
- Ydi'r gweithgareddau a'r rhaglenni a gynigir yn wirioneddol gynrychioli'r ystod o gymunedau yn ein hardal leol ac yng Nghymru?
- Ydi'r amgylcheddau'n cynnwys pob plentyn ac yn ystyried eu gallu swyddogaethol?

Arfer Hwylusydd (Pobl)

- Ydyn ni'n dod i adnabod a deall personoliaethau'r plant, er mwyn ymateb i'w hanghenion a'u hoffterau unigol?
- Ydyn ni'n sicrhau bod hawliau plant yn cael eu hystyried?
- Ydyn ni'n mynd ati i hyrwyddo, ymgysylltu â, ac ymateb i farn plant?
- Ydyn ni'n sicrhau bod ein rhaglenni a'n gweithgareddau yn cefnogi datblygiad ac anghenion cyfannol plant?
- Ydyn ni'n sicrhau bod y profiadau'n bleserus ac yn briodol i bob plentyn?
- Ydyn ni'n sicrhau bod plant yn cael cyfleoedd i ddewis drwy gydol y gweithgaredd?
- Ydyn ni'n galluogi plant i ysgwyddo cyfrifoldeb arwain lle bo hynny'n briodol?
- Ydyn ni'n cyfathrebu'n rheolaidd ag oedolion cyfrifol?
- Ydyn ni'n hyrwyddo pwysigrwydd chwarae gartref i oedolion cyfrifol?
- Ydyn ni'n cefnogi oedolion cyfrifol drwy'r gwahanol gamau yn natblygiad corfforol eu plentyn?
- Ydyn ni'n rhannu gwybodaeth ag oedolion cyfrifol am ddatblygiad eu plentyn?
- Ydyn ni'n cefnogi ac yn datblygu iechyd a lles plant drwy weithgareddau corfforol?
- Ydyn ni'n rhoi canmoliaeth ac anogaeth i bob plentyn?
- Ydi plant yn datblygu ymdeimlad o berthyn?
- Ydyn ni'n cefnogi plant i feithrin eu gwytnwch?
- Ydyn ni'n sicrhau ein bod yn defnyddio gwybodaeth asesu fel sail i'n cynllunio?
- Ydyn ni'n gwneud arsylwadau o'r sesiynau, gan gynnwys yr hyn y mae plant yn ei fwynhau ac ddim yn ei fwynhau?
- Ydyn ni'n darparu cydbwysedd priodol rhwng yr angen am hybu diogelwch plant a'u gwarchod rhag niwed, a'r angen am eu cefnogi i gymryd risgiau priodol?

Adran 6 – Nodiadau Adlewyrchu

Arweinyddiaeth (Polisi)

- Ydyn ni'n sicrhau bod plant a'u hoedolion cyfrifol yn gallu cael cymorth os ydyn nhw wedi profi rhywbeth niweidiol?
- Ydi ein polisïau a'n gweithdrefnau yn adlewyrchu'r ddeddfwriaeth a'r canllawiau diogelu diweddaraf i Gymru ac a ydynt yn cael eu hadolygu bob dwy flynedd?
- Ydyn ni'n sicrhau bod ein harferion diogelu, sy'n benodol i blant, yn gyfredol?
- Ydyn ni'n hyrwyddo diwylliant o arfer diogel?
- Ydyn ni'n gwneud oedolion cyfrifol yn ymwybodol o'n polisi diogelu?
- Ydi pob plentyn yn deall at bwy y gall droi os yw'n poeni, yn ofidus neu'n bryderus?
- Ydi ein plant yn elwa o'n cymhareb hwylusydd i blentyn? Ydyn ni'n rhagori ar y cymarebau gofynnol?
- Ydyn ni'n blaenoriaethu dirnadaeth? Sut ydyn ni'n penderfynu beth sydd bwysicaf?
- Wrth gynllunio, pa mor effeithiol ydyn ni'n defnyddio dirnadaeth a gwybodaeth am anghenion plant?
- Ydyn ni'n casglu ac yn gweithredu ar farn plant yn ein cynlluniau?
- Ydyn ni'n sicrhau bod ein cynllunio'n adlewyrchu'r holl blant, eu teuluoedd, a'r gymuned?
- Ydyn ni'n monitro effaith ein cynllunio ar gynnydd pob plentyn?
- Ydyn ni'n sicrhau bod y dulliau darparu yn cefnogi lles plant?
- Ydyn ni'n monitro ein rhaglenni a'n gweithgareddau?
- Ydyn ni'n rhannu arfer da gyda chlybiau a sefydliadau eraill?
- Ydi ein defnydd o gyllid yn arwain at welliannau yn y ddarpariaeth o weithgarwch corfforol a chwaraeon i blant?
- Ydyn ni'n monitro effaith rhaglenni a gweithgareddau ar ddatblygiad a phrofiadau plant?
- Ydyn ni'n sicrhau bod pob ymarferydd yn deall pwysigrwydd chwarae a sut maen nhw'n effeithio arno?

Adran 7

Deunyddiau Cefnogi

Atodiad A

Mae'r fframwaith yn cynnwys:

- The definition of Physical Literacy (Whitehead, 2010).
- Cysyniad SMILES Chwaraeon Cymru.
- Dull Amgylcheddau Ffyniannus Chwaraeon Cymru o Weithredu.
- Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) (Erthyglau 15 a 31).
- Canllawiau UNESCO ar fynediad i chwaraeon a gweithgarwch corfforol.
- Nodau Cenedlaethau'r Dyfodol a Ffyrdd o Weithio.
- Safonau proffesiynol CIMPSA ar gyfer gweithio gyda phlant.
- Addysgu safonau proffesiynol ar gyfer Cymru.
- Fframwaith Seiliedig ar Drawma ar gyfer Cymru.
- Camau Cynnydd y Cwricwlwm i Gymru.

Atodiad B

Cymarebau clybiau ar lawr gwlad

Clybiau ar lawr gwlad i ddilyn cymarebau eu Corff Rheoli Cenedlaethol.

Cymarebau Canolfannau Hamdden / Hyfforddiant Aml-Chwaraeon

Yn seiliedig ar ganllawiau'r NSPCC ac UK Coaching:

- 4 i 8 oed - un oedolyn i chwech o blant.
- 9 i 12 oed - un oedolyn i wyth o blant.
- 13 i 18 oed - un oedolyn i ddeg o blant.
- Dylai plant dan bedair oed gael eu goruchwylio drwy ymgysylltu gweithredol yr oedolion cyfrifol yn y sesiwn. Un hyfforddwr i wyth teulu.

Atodiad C

Egwyddorion Allweddol ar gyfer gweithgarwch corfforol a chwaraeon ar gyfer plant 3 i 5 oed.

Ysgrifennwyd gan Marianne Mannello, Cyfarwyddwr Cynorthwyol: Polisi, Cefnogaeth ac Eiriolaeth a Dave Goodger, Prif Swyddog Gweithredol, Blynyddoedd Cynnar Cymru.

Chwarae

Mae Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn cydnabod hawl pob plentyn i orffwys, hamdden, chwarae, gweithgareddau adloniadol, a chyfranogiad rhydd a llawn mewn bywyd diwylliannol ac artistig. Mae chwarae'n cefnogi datblygiad yr ymennydd, yn helpu plant i ddysgu drwy archwilio a phrofi'r byd o'u cwmpas, ac yn helpu oedolion i ddeall persbectif y plentyn drwy ymuno a rhyngweithio â'i chwarae. I gyflawni hyn, mae'n bwysig cydnabod y gall chwarae ddigwydd yn ddigymell, gall fod yn weithgaredd unigol, neu grŵp, ac y dylai gael ei arwain gan y plentyn (os bydd rhywun yn gwneud i chi ei wneud, mae'n lleihau'r gwerth chwarae; gall rôl oedolyn fod i hwyluso, ymuno a hyrwyddo'r chwarae).

I'r rhan fwyaf o blant, mae cyfleoedd hunangyfeirio i chwarae yn amgylcheddau gyda lefel isel o straen lle gallant herio eu galluoedd, cymryd risgiau, dysgu rheolau a sgiliau cydweithredol, a datblygu ystod ehangach o sgiliau corfforol. Fel arweinwyr polisi a hwyluswyr gweithgareddau corfforol plant, mae darparu cyfleoedd chwarae yn bwysig. Rhaid i ddarparwyr alluogi cyfleoedd ar gyfer chwarae o fewn y sesiynau a chyfathrebu gwerth datblygu chwarae i oedolion cyfrifol a fyddai fel arall yn rhagweld sesiynau yn cyd-fynd yn agosach â'r fersiwn ieuenctid neu oedolion mwy ffurfiol o'r gweithgaredd.

Wrth ddatblygu cymhwysedd corfforol, mae chwarae egnïol a chorfforol yn amlwg yn chwarae rhan ac yn nodwedd arwyddocaol wrth helpu plant gyda datblygiad eu sgiliau motor bras a manwl. Fel oedolion, mae angen i ni werthfawrogi natur archwiliol a chwilfrydig y chwarae a ysgogir gan blant. Gallwn gefnogi hyn gyda hwyluso da, arsylwi da, ac estyniadau chwarae amserol a medrus drwy annog a thrwy ymuno â'r plentyn. Hefyd mae angen i ni gydnabod sut mae plant yn dechrau, yn stopio ac yn ailddechrau chwarae, gan gydnabod yr angen am gyfnodau o orffwys, meddwl, a hefyd chwarae mwy llonydd. Cwestiwn adlewyrchol: *Ydi ein sesiynau'n caniatáu ar gyfer gweithgareddau a ysgogir gan y plentyn? Ydi ein sesiynau'n caniatáu cyfnodau o orffwys chwareus, a gorffwys o'r gweithgaredd gan gynnwys eiliadau o lonyddwch? Ydi ein sesiynau'n darparu ar gyfer chwarae unigol a chwarae cymdeithasol?*

Croesi'r llinell ganol

Mae tystiolaeth helaeth yn dangos pwysigrwydd croesi'r llinell ganol. Mae'r prosesau i wneud hyn yn dechrau o'r cyfnod cynnar iawn yn ystod plentyndod ac yn cael ei atgyfnerthu ar gyfer babanod drwy weithgareddau fel treulio amser ar y llawr, ar y bol ac ar y cefn. Mae'n cynnwys olrhain symudiad gwrthrychau gyda'r llygaid a symud drwy batrymau allweddol fel llusgo a chropian. Gellir atgyfnerthu'r cysyniad o groesi'r llinell ganol a dod yn ôl ato yn aml yn ystod yr ystod oedran 3 i 5, drwy lawer o wahanol weithgareddau. Bydd methu'r datblygiad ystumiol a symud allweddol hwn yn cyfyngu ar alluoedd corfforol unigolyn, yn enwedig pan mae cydsymud neu reolaeth drawsochrog yn un o ofynion allweddol gweithgarwch corfforol a chwaraeon.

Edrych eto ar sgiliau datblygiadol cynnar

Yn ddelfrydol, bydd plant yn cyrraedd tair oed wedi cael cydbwysedd rhwng amser yn y breichiau ac amser ar y llawr yn faban; ochr yn ochr â'r amser gofynnol yn cysgu, mewn cludiant diogel (bygis a seddi ceir) y mae bywyd modern yn gofyn amdano. Bydd hyn wedi rhoi cyfle iddynt brofi'r llawr fel eu cae chwarae cyntaf, a bydd wedi hwyluso eu datblygiad drwy orwedd, rholio, llusgo, cropian, mordeithio (cam cyn sefyll a cherdded) ac, yn y pen draw, cerdded a rhedeg. Yn anffodus, ni fydd pob plentyn yn cael y profiad symud llawn, am sawl rheswm. Mae rhai plant yn naturiol yn 'hepgor' camau drwy greu symudiad heb gropian; ni ddarperir amgylchedd archwiliadol diogel i rai plant fynegi eu hunain drwy gropian a llusgo.

Am unrhyw reswm, mae llwybr datblygiadol a gollir yn cynyddu'r tebygolrwydd na fydd atblygiad cynnar wedi'i atal. Mae'r broses o atal atblygiad cynnar a symud i atblygiad ystumiol wedi'i fireinio yn ddatblygiadol bwysig. Mae'r rhyngweithio rhwng yr ymennydd (yn enwedig y rhanbarthau synhwyraidd-motor) a'r corff yn hanfodol ar gyfer tasgau corfforol, a dysgu academaidd, a rhesymau cymdeithasol ac ymddygiadol.

Am yr holl resymau hyn, mewn cyfleoedd datblygiad corfforol i blant 3 i 5 oed, mae gwerth ailymweld â sgiliau symud cynnar yn eithriadol uchel. Gall hyn gynnwys ailymweld â chropian a rholio yn y chwarae rydych chi'n ei hwyluso. Gall hyn gynnwys darparu cyfleoedd i swingio, cylchdroi, rholio a hongian, sydd i gyd yn rhyngweithio â'r systemau propriodderbynnol a chynteddol. Mae gadael i blant fod yn 'anaeddfed' ac yn ôl mewn profiadau symud cynnar yn ffordd o gefnogi plant, datblygiad eu clun, eu hysgwydd a'u hystum, a'u cefnogi 'gau bylchau' yn eu profiad blaenorol.

Datblygiad yr ymennydd

Mae'r wyddoniaeth o amgylch datblygiad yr ymennydd yn gadarn ac yn dangos pwysigrwydd symud yn ddyddiol i bawb. Ar gyfer plant 3 i 5 oed, mae'r ymennydd yn mynd drwy gyfnod sylweddol o newid strwythurol. Mae'n ddiwedd ar gyfnod o ymlediad (cynnydd) cyflym yng nghelloedd yr ymennydd a chysylltiadau rhwng y celloedd hyn. Mae hefyd yn cynnwys cyfnod o docio (proses naturiol o ad-drefnu a lleihau) yng nghelloedd yr ymennydd a chysylltiadau rhyngddynt. Am y rheswm hwn, gellir meddwl am yr egwyddor o'i ddefnyddio neu ei golli. Bydd lleihau'r cyfleoedd ar gyfer symud a gweithgarwch corfforol yn rhoi signal i'r ymennydd bod y llwybrau sy'n cael eu creu ar gyfer y gweithgareddau hyn yn llai pwysig a bod angen llai o amlygrwydd mewn systemau ffisiolegol.

Yn ail, mae'r rhannau o'r ymennydd sy'n gysylltiedig â symudiad hefyd yn cydberthyn â'r canolfannau iaith, y canolfannau rheoleiddio emosiynol, a'r cortecs cyn-flaen (sy'n gyfrifol am gynllunio, rheoli ymddygiad, hyblygrwydd meddwl ac ati). Felly, mae datblygiad corfforol a gweithgareddau'n hyrwyddo twf niwral a chysylltiadau rhwng rhanbarthau'r ymennydd.

Yn olaf, mae'r system awtoimiwn a'r system dreulio ill dwy yn cydberthyn i'r ymennydd. Mae iechyd corfforol da yn hybu iechyd treulio ac awtoimiwn da. Neu i'r gwrthwyneb, mae gweithgarwch corfforol gwael yn peryglu ymatebion llidus mewn systemau awtoimiwn sy'n cynyddu'r risgiau i ystod o ganlyniadau iechyd negyddol.

Cyflwyno amgylcheddau newydd

Mae cyflwyno plant i amgylcheddau dŵr yn bwysig a gellir ei wneud o enedigaeth. Os yw'r cyfle ar gael, mae cyflwyno plant i'r amgylcheddau hyn o fewn eu cyfnod blynyddoedd cynnar (0 i 5) yn fuddiol am amrywiaeth eang o resymau. Yn wybyddol ac yn emosiynol, bydd yn helpu plant i ddeall yr amgylcheddau hyn a symud ynddynt heb yr ymateb o ofn a welir yn aml pan fydd y plentyn yn llawer hŷn ac yn cael ei gyflwyno i ddŵr. Drwy ddefnyddio'r amgylchedd dŵr, gall plant archwilio symudiad gyda pherthynas wahanol â disgyrchiant gan ddefnyddio hynofedd y dŵr. Mae symudiad dŵr yn galluogi profiadau chwareus, yn hwyluso croesi'r llinell ganol, a gall gryfhau symudiad rhannau unigol o'r corff (coesau neu freichiau) drwy ynysu'r rhain gyda dyfeisiau cefnogol.

Atodiad D

Llythrennedd Corfforol

Llythrennedd Corfforol = Sgiliau Corfforol + Hyder + Cymhelliant + Gwybodaeth + Dealltwriaeth

Llythrennedd corfforol yw'r "cymhelliant, yr hyder, y cymhwysedd corfforol, y wybodaeth a'r ddealltwriaeth i werthfawrogi ac ysgwyddo cyfrifoldeb am gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol am oes" (IPLA, 2017).

Mae plant yn dechrau ar eu siwrnai llythrennedd corfforol drwy chwarae, ac mae tystiolaeth yn dangos bod datblygu'r sgiliau angenrheidiol yn gynnar mewn bywyd yn fwy tebygol o arwain at fwy o gyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon drwy gydol eu bywyd. Mae'n bwysig yn y blynyddoedd cynnar archwilio a chael hwyl gydag oedolion cyfrifol. Mae bod yn actif yn helpu plant yn gorfforol ac yn emosiynol, gan gyfrannu at eu hiechyd a'u hapusrwydd.

Fodd bynnag, nid dim ond â phobl ifanc mae llythrennedd corfforol yn ymwneud. Mae'n siwrnai o enedigaeth ac wedyn drwy'r blynyddoedd ysgol, pan yn oedolyn ac wedyn mewn bywyd hŷn – gyda'r profiadau ar hyd y siwrnai i gyd yn cyfrannu at lythrennedd corfforol person.

www.sport.wales/content-vault/physical-literacy

www.physical-literacy.org.uk/blog/physical-literacy-practice

Atodiad E

Model STEP

Gofod Sut gall y gofod sydd gennych chi weddu i'r gweithgareddau yr hoffech eu chwarae?	• Sicrhau bod maint y gofod yn briodol ac wedi'i farcio fel bod y plant yn gallu gweld y ffiniau a'r parthau. • Mae gêm llawr angen gofod gwahanol i gêm lle mae plant yn symud mwy o gwmpas y gofod. • Gofod personol a gofod grŵp. • Defnyddio ardal chwarae ar ffurf parthau i greu ardaloedd diogel mewn gemau dal neu dag neu ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn / ffrâm. • Pellter oddi wrth bartner... nes at bartner, ymhellach i ffwrdd. • Ardal darged lai neu fwy. • Gadael i'r plant ddechrau ar adegau gwahanol neu o lefydd gwahanol.
Tasg Sut gallwch chi addasu'r gweithgaredd i roi profiad ystyrlon i bawb?	• Haws - Symleiddio'r gêm - rhannu'r sgil yn elfennau gwahanol. • Anoddach - cyflwyno mwy o reolau, sgiliau anoddach. • Cylchdroi rôl fel bod pawb yn cael cyfle i gymryd rhan. • Newid rheolau i gynorthwyo gyda chynhwysiant e.e. rhoi mwy o fywydau i rai plant, cyfrif sgôr rhai chwaraewyr yn ddwbl. • Annog y plant i lunio ac addasu'r rheolau. • Rhoi cynnig ar wahanol ffyrdd o chwarae e.e. eistedd, sefyll, gorwedd. • Defnyddio targedau gwahanol ar gyfer rhai plant. • Mae'n bosibl y bydd angen addasu hyd a chyflymder y gweithgaredd ar gyfer y rhai y mae ymarfer corff yn fwy o her iddynt.
Offer Sut gallwch chi newid yr offer i weddu i angen person?	• Darparu amrywiaeth o offer priodol – maint, pwysau, gwead, siâp a lliw gwahanol. • Offer cyflymder arafach (bagiau ffa, peli sgarff, balŵns). • Addasu hyd y bat neu'r handlen. • Ystyried offer anhraddodiadol - sain (peli clywadwy, marcwyr clywadwy, llithrennau, gwterydd ac ati).
Pobl Pwy sy'n cymryd rhan yn y gweithgaredd?	• Ar eich pen eich hun, gyda phartner, gyda marciwr mewn tîm. • Cydweithredu, cystadlu. • Tîm un ar un, un ar ddau, maint anghyfartal. • Grwpiau cyfeillgarwch, gallu cyfatebol, medrus yn helpu llai medrus, gallu, rhywedd, maint, nifer, perthynas ac agwedd.

STEP © 2002, Youth Sport Trust. Cedwir pob hawl

Atodiad F

Model Cynhwysiant Gweithgarwch

Mae'r Model Cynhwysiant Gweithgarwch yn cefnogi darpariaeth o weithgarwch corfforol a chwaraeon sy'n canolbwyntio ar y cyfranogwr, ac yn sicrhau bod pawb yn cael profiad o safon, heb ystyried yr amgylchedd neu allu'r cyfranogwr.

Addasu'r gweithgarwch

Isod mae disgrifiadau byr o'r gwahanol fathau o weithgareddau y gellid eu cynnal yn ystod sesiwn er mwyn cynnwys amrywiaeth o gyfranogwyr:

- Agored – Gweithgareddau sy'n agored i unrhyw gyfranogwr heb fod angen eu haddasu.
- Wedi'i Addasu – Gweithgareddau y gellir eu haddasu i ddiwallu anghenion a gallu person.
- Cyfochrog – Gweithgareddau gwahaniaethol sy'n cael eu cynnal yn gyfochrog â'i gilydd.
- Penodol – Gweithgareddau penodol i gyfranogwyr sydd â gallu swyddogaethol tebyg. Mae'r gweithgaredd a ddarperir wedi'i gynllunio i weddu i'w hanghenion a gallai gynnwys offer, hyfforddiant neu reolau arbenigol o fewn gêm.

<u>Model Cynhwysiant Gweithgarwch – 5ed Cenhedlaeth</u>
Y Model Cynhwysiant Gweithgarwch Medi 2020.
Esblygodd AIM o Sbectrwm Cynhwysiant Black & Stevenson gan gyd-fynd â Dosbarthiad Rhyngwladol Gweithredu, Anabledd ac Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd. Cedwir y caniatâd gan Chwaraeon Anabledd Cymru (yng Nghymru) ar ran Grŵp Dysgu Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol Anabledd y DU.

Atodiad G

Cefnogaeth ac arweiniad pellach

- Hawliau'r Plentyn
- Cenedlaethau'r Dyfodol i Gymru
- Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU
- Adroddiad Gweithgarwch Corfforol Plant, 2019
- Llythrennedd Corfforol - Chwaraeon Cymru
- Y Cwricwlwm i Gymru
- Safonau Proffesiynol CIMPSA
- Canllawiau Gweithgarwch Corfforol UNESCO
- Sut gall chwaraeon ddiogelu plant
- NPSCC Codi llais am arfer gwael
- Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar yng Nghymru
- Plentyndod Chwareus
- Uned Amddiffyn Plant mewn Chwaraeon
- Addasu Gweithgareddau gan ddefnyddio'r Model STEP
- Cymdeithas Llythrennedd Corfforol Ryngwladol