



**Yr hanner tymor hwn: Sgiliau, Gwybodaeth a Dealltwriaeth i'w ddatblygu;**  
*During this half term: Skills, Information and Understanding to be developed;*

1. Ymarfer yn Aerobig ac Anaerobig.
2. Dulliau Ymarfer
3. Egwyddorion Ymarfer
4. Sesiwn Ymarfer

#### Geiriau / Termau Allweddol;

Key Terms / Words;

Parhaol	VO2 macsimwm	Diflastod
Ysbeidiol	Systemau egni	
Ymarfer a phwysau	Ffibrau cyhyrol	
Plyometrig	Isotonic	
Ffartleg	Isometrig	
Aerobig	Penoldoldeb	
Anaerobic	Dilyniant	
Dyled ocsigen	Gorlwytho	
Trothwyon ymarfer	Cildroadedd	

Deilliannau Dysgu / Learning Outcomes

Asesiad /  
Assessment

Meini Prawf  
Llwyddoant /  
Success Criteria

Gwaith Cartref /  
Homework

#### Deilliannau Dysgu Wythnos 1 / Week 1 Learning Outcomes

Ymarfer yn Aerobig ac Anaerobig

1. Bydd disgyblion yn dallu diffinio beth yw ymarfer yn Aerobig (Resbiradeth aerobig) ac ymarfer yn Anaerobig (Resbiradeth Anaerobig).
2. Bydd disgyblion yn deall y cylchfaoedd ymarfer a'r cysylltiad a chyfradd curiad y galon, ymarfer corf, ffitrwydd, systemau egni ac iechyd. **(FF Rh)**

Cwestiynau arholiad

Graffiau curiad y galon

Dadansoddi graffiau trothwyon

Cwestiynau yn y llyfryn

#### Deilliannau Dysgu Wythnos 2 / Week 2 Learning Outcomes

**Dulliau Ymarfer** – gwaith ymarferol ac ysgrifenedig.

1. Bydd y disgyblion yn deall egwyddorion dulliau ymarfer **parhaol**, ac **Ymarfer a phwysau**.
2. Bydd y disgyblion yn gallu perfformio'r dulliau ymarfer gan ddilyn cyfarwyddiadau yn gywir gyda thechnegau cywir.
3. Bydd y disgyblion yn deall pa gydrannau ffitrwydd mae'r dulliau yn gwella ac yn gallu egluro sut gall y dull eu orlwytho.
4. Bydd y disgyblion yn gallu mynd ati i gynllunio addasiad o'r dulliau ymarfer yn benodol l'w gweithgareddau a'i ddefnyddio mewn rhaglen ymarfer.

Tystiolaeth fideo

Cwestiynau a thasgau yn y llyfryn gwaith

Cwestiynau arholiad fideo TGAU ac ysgrifenedig.

Deilliannau Dysgu Wythnos 3 / Week 3 Learning Outcomes	Tystiolaeth fideo		
<p><b>Dulliau ymarfer</b> – gwaith ymarferol ac ysgrifenedig</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bydd y disgyblion yn deall egwyddorion dulliau ymarfer <b>Fartlek</b> ac <b>Plyometrig (FF TGCh)</b></li> <li>Bydd y disgyblion yn gallu perfformio'r dulliau ymarfer gan ddilyn y cyfarwyddiadau yn gywir gyda thechnegau cywir.</li> <li>Bydd y disgyblion yn deall pa gydrannau ffitrwydd mae'r dulliau yn gwella ac yn gallu egluro sut gall y dull ei orlwytho.</li> <li>Bydd y disgyblion yn gallu mynd ati i gynllunio addasiad o'r dulliau ymarfer yn benodol i'w gweithgareddau a'i ddefnyddio mewn rhaglen ymarfer.</li> </ol>	<p>Cwestiynau a thasgau yn y llyfryn gwaith</p> <p>Cwestiynau arholiad fideo TGAU ac ysgrifenedig.</p>		
<p><b>Deilliannau Dysgu Wythnos 4 / Week 4 Learning Outcomes</b></p> <p><b>Dulliau Ymarfer</b> – gwaith ymarferol ac ysgrifenedig</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bydd y disgyblion yn deal egwyddorion dulliau ymarfer <b>Ysbeidiol</b> a <b>Cylchffordd Ymarfer</b>.</li> <li>Bydd y disgyblion yn gallu perfformio'r dulliau ymarfer gan ddilyn y cyfarwyddiadau yn gywir gyda thechnegau cywir.</li> <li>Bydd y disgyblion yn deall pa gydrannau ffitrwydd mae'r dulliau yn gwella ac yn gallu egluro sut y gall y dull ei orlwytho.</li> <li>Bydd y disgyblion yn gallu mynd ati i gynllunio addasiad o'r dulliau ymarfer yn benodol i'w gweithgareddau a'r ddefnyddio mewn rhaglen ymarfer.</li> </ol>	<p>Tystiolaeth fideo</p> <p>Cwestiynau a thasgau yn y llyfryn gwaith</p> <p>Cwestiynau arholiad fideo TGAU ac ysgrifenedig.</p>		
<p><b>Deilliannau Dysgu Wythnos 5 / Week 5 Learning Outcomes</b></p> <p><b>Egwyddorion Ymarfer</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bydd y disgyblion yn deall sut mae gwella perfformiad mewn unrhyw gamp chwaraeon fydd rhaid gweithio ar ffitrwydd ar ymarfer yn rheolaidd. I wneud hyn rhaid cael rhaglen ymarferol synhwyrol sy'n dilyn 5 prif egwyddor: <b>PENOLDOLDEB, DILYNIANT, GORLWYTHO, CILDROADEDD A DIFLASTOD.</b></li> <li>Bydd y disgyblion yn deall y 5 egwyddor gan egluro'n fanwl</li> <li>Bydd y disgyblion yn gallu cymhwyso egwyddorion at wella iechyd ar gyfer unigolion eisteddog a ffitrwydd ar gyfer mabolgampwyr.</li> </ol>	<p>Cwestiynau a thasgau yn y llyfryn gwaith.</p>		
<p><b>Deilliannau Dysgu Wythnos 6 / Week 6 Learning Outcomes</b></p> <p><b>Y Sesiwn Ymarfer.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bydd disgyblion yn deall fod 3 rhan i'r sesiwn ymarfer, cynhesu, prif weithgaredd ac tawelu. Bydd y disgyblion yn deal y rhesymau corfforol a seicolegol i'r rhannau a sut mae gwella perfformiad mewn gweithgaredd penodol.</li> <li>Bydd y disgyblion yn deall egwyddorion ymarfer tymhorol-cyfnodoli, a gallu egluro blwyddyn y mabolgampwr gyda enghraifft penodol.</li> <li>Bydd disgyblion yn gallu cynllunio sesiwn ymarfer eu hunain, gan cynnwys y 3 rhan. Byddent yn gallu cyflwyno'r sesiwn i'w cyfoedion.</li> <li>PRAWF diwedd uned.</li> </ol>	<p>Cynllunio sesiwn ymarferol</p> <p>Ateb cwestiwn estynedig.</p> <p>Prawf diwedd uned.</p>		<p>Cynllunio sesiwn ymarfer</p> <p>Adolygu ar gyfer y prawf</p>



**Yr hanner tymor hwn: Sgiliau, Gwybodaeth a Dealltwriaeth i'w ddatblygu;**

*During this half term: Skills, Information and Understanding to be developed;*

1. Iechyd, Ffitrwydd a Lles.
2. Cyfraniad gweithgaredd corfforol at lechyd a Ffitrwydd.
3. Cydrannau Ffitrwydd – yn gysylltiedig a lechyd ac yn gysylltiedig a Sgil.
4. Profion Ffitrwydd.

**Geiriau / Termau Allweddol;**

*Key Terms / Words;*

<i>Iechyd</i>	<i>Amser adweithio</i>	<i>Dynamomedr</i>
<i>Ffitrwydd</i>	<i>Pwer</i>	<i>Gollwng pren mesur</i>
<i>Lles meddyliol a chorfforol</i>	<i>Cyflymder</i>	<i>Eisteddiadau</i>
<i>Dygnwch Cardiofasgwlaidd</i>	<i>Cyd-drefniant</i>	<i>Gwthiadau</i>
<i>Dygnwch Cyhyrol</i>	<i>Cyfansoddiad y corf</i>	
<i>Cryfder</i>	<i>Dilys a Dibynadwy</i>	
<i>Hyblygrwydd</i>	<i>Aml-gam</i>	
<i>Ystwythder</i>	<i>Illinois</i>	
<i>Cydbwysedd</i>	<i>Prawf Cyflymder 30m</i>	

**Deilliannau Dysgu / Learning Outcomes**

**Asesiad / Assessment**

**Meini Prawf Llwyddoant / Success Criteria**

**Gwaith Cartref / Homework**

**Deilliannau Dysgu Wythnos 1 / Week 1 Learning Outcomes**

**Iechyd, Ffitrwydd a Lles a'r cyfraniad gweithgaredd corfforol at lechyd a Lles.**

1. Bydd disgyblion yn gallu diffinio a gwybod am y berthynas rhwng iechyd, ffitrwydd a lles.
2. Bydd y disgyblion yn deal y pwysigrwydd o ymarfer corf, y buddiannau ffordd fywiog, iach o fyw.
3. Bydd y disgyblion yn deall manteision iechyd o wneud ymarfer corf gan gynnwys mannteision lles corfforol, cymdeithasol a meddyliol.
4. Bydd disgyblion yn deall y berthynas rhwng iechyd corfforol, cymdeithasol a meddyliol.

Cwestiynau arholiad

Cwestiynau yn y llyfryn

**Deilliannau Dysgu Wythnos 2 / Week 2 Learning Outcomes**

**Cydrannau Ffitrwydd – gwaith dosbarth/ ysgrifenedig**

1. Bydd disgyblion yn datblygu dealltwriaeth a gwybodaeth am y cydrannau ffitrwydd sy'n gysylltiedig a iechyd ac sgil.
2. Bydd disgyblion yn datblygu cysylltiadau cydrannau o ffitrwydd â champau/gweithgareddau penodol.
3. Bydd y disgyblion yn gallu ateb cwestiynau arholiad TGAU yn seiliedig ar y cydrannau drwy ddadansoddi fideo ac adnabod y cydrannau.

Gwaith ymchwil ipads

Cwestiynau a thasgau yn y llyfryn gwaith

Cwestiynau arholiad fideo TGAU ac ysgrifenedig.

Gwaith cartref ymchwil – Bradley Wiggins.

Deilliannau Dysgu / Learning Outcomes	Asesiad / Assessment	Meini Prawf Llwyddoant / Success Criteria	Gwaith Cartref / Homework
<p><b>Deilliannau Dysgu Wythnos 3 / Week 3 Learning Outcomes</b></p> <p><b>Profion Ffitrwydd</b>– Aml gam blip, Naid Fertigol a Naid Hir stond</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bydd y disgyblion yn deall pwysigrwydd mesur ffitrwydd ac iechyd gan gynnwys nodi cryfderau a gwendidau, cyflwr cyfredol, cymhariaethau a chymhelliant.</li> <li>Bydd disgyblion yn deal pwydisgrwydd o ddilyn cyfarwyddiadau'r profion er mwyn iddynt dderbyn canlyniadau dilyn a dibynadwy.</li> <li>Bydd y disgyblion yn deall egwyddorion profion ffitrwydd <b>Aml-gam, Naid fertigol ac Naid Hir stond (FF TGCh)</b></li> <li>Bydd y disgyblion yn gallu perfformio'r profion gan ddilyn y cyfarwyddiadau yn gywir gyda thechnegau cywir.</li> <li>Bydd disgyblion yn gallu recordio canlyniadau'n gywir ac cymharu eu canlyniadau gyda thablau norm cenedlaethol gyda ystyriaeth o'r lefelau.</li> </ol>	<p>Canlyniadau'r profion</p> <p>Tystiolaeth fideo</p> <p>Cwestiynau a thasgau yn y llyfryn gwaith</p> <p>Tablau norm cenedlaethol.</p>		
<p><b>Deilliannau Dysgu Wythnos 4 / Week 4 Learning Outcomes</b></p> <p><b>Profion Ffitrwydd</b>– Prawf 12 munud Cooper, Prawf Gwthiadau a Cryfer.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bydd y disgyblion yn deall egwyddorion profion ffitrwydd <b>12 munud Cooper, gwtiadau a chryfer (dynamomedr)</b></li> <li>Bydd y disgyblion yn gallu perfformio'r profion gan ddilyn y cyfarwyddiadau yn gywir gyda thechnegau cywir.</li> <li>Bydd disgyblion yn gallu recordio canlyniadau'n gywir ac cymharu eu canlyniadau gyda thablau norm cenedlaethol gyda ystyriaeth o'r lefelau.</li> </ol>	<p>Canlyniadau'r profion</p> <p>Tystiolaeth fideo</p> <p>Cwestiynau a thasgau yn y llyfryn gwaith</p> <p>Tablau norm cenedlaethol</p>		Cwestiynau arholiad – clipiau fideo
<p><b>Deilliannau Dysgu Wythnos 5 / Week 5 Learning Outcomes</b></p> <p><b>Profion Ffitrwydd</b> – Prawf ystwythder Illinois, prawf eisteddiadau, prawf cyd-drefniant</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bydd disgyblion yn deall egwyddorion profion ffitrwydd <b>Illinois, eisteddiadau ac cyd-drefniant.</b></li> <li>Bydd y disgyblion yn gallu perfformio'r profion gan ddilyn y cyfarwyddiadau yn gywir gyda thechnegau cywir.</li> <li>Bydd disgyblion yn gallu recordio canlyniadau'n gywir ac cymharu eu canlyniadau gyda thablau norm cenedlaethol gyda ystyriaeth o'r lefelau.</li> </ol>	<p>Canlyniadau'r profion</p> <p>Tystiolaeth fideo</p> <p>Cwestiynau a thasgau yn y llyfryn gwaith.</p> <p>Tablau norm cenedlaethol</p>		
<p><b>Deilliannau Dysgu Wythnos 6 / Week 6 Learning Outcomes</b></p> <p><b>Profion Ffitrwydd</b> – Prawf Cyflymder 30m, Prawf golwng pren mesur ac prawf eistedd ac ymestyn.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bydd disgyblion yn deal egwyddorion profion ffitrwydd Cyflymder 30m, prawd amser adweithio ac prawf eistedd ac ymestyn.</li> <li>Bydd y disgyblion yn gallu perfformio'r profion dan ddilyn y cyfarwyddiadau yn gywir gyda thechnegau cywir.</li> <li>Bydd disgyblion yn gallu recordio canlyniadau'n gywir ac cymharu eu canlyniadau gyda thablau norm cenedlaethol gyda ystyriaeth o'r lefelau.</li> <li>PRAWF diwedd uned.</li> </ol>	<p>Canlyniadau'r profion</p> <p>Tystiolaeth fideo</p> <p>Tablau norm cenedlaethol</p> <p>Tasg Asesu - Prawf diwedd uned.</p>		Cynllunio sesiwn ymarfer  Adolygu ar gyfer y prawf



**Yr hanner tymor hwn: Sgiliau, Gwybodaeth a Dealltwriaeth i'w ddatblygu;**  
*During this half term: Skills, Information and Understanding to be developed;*

**Cyfranogiad** - Y ffactorau sy'n cyfrannu at gyfranogiad, darpariaeth a pherfformiad mewn chwaraeon ac ymarfer corff (exercise).

**Strategaethau ar gyfer gwella cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol** - Polisiau diwygiadol fel ymgyrchoedd gwrth-hiliaeth e.e. Kick It Out, chwaraeon wedi'u haddasu ar gyfer yr anabl.

**Darpariaeth** - Darpariaeth ar gyfer amrywiaeth o grwpiau targed i gynnwys: rhywedd, hil, anabledd. Strategaethau ar gyfer cynyddu ymwneud ar gyfer y grwpiau hyn.

**Perfformiad** - Masnacheiddio chwaraeon gan gynnwys rôl y cyfryngau, hysbysebu a globaleiddio chwaraeon. Materion moesegol, gan gynnwys trechafwriaeth, sbortsmonaeth, materion ariannol, gwyredd e.e. cymryd cyffuriau i wella perfformiad.

**Geiriau / Termau Allweddol;**

*Key Terms / Words;*

Cyfranogiad	Globaleiddio
Darpariaeth	Moeseg
Modelau rol	Sbortmonaeth
Llythrennedd corfforol	Trechafwriaeth
Masnacheiddio	Dadansoddi
Cyfryngau	
Anabledd mewn chwaraeon	
Cyffuriau	

**Deilliannau Dysgu / Learning Outcomes**

**Asesiad / Assessment**

**Meini Prawf Llywyddoant / Success Criteria**

**Gwaith Cartref / Homework**

**Deilliannau Dysgu Wythnos 1 / Week 1 Learning Outcomes**

Cyfranogiad

- Bydd disgyblion yn deall a gallu egluro y ffactorau sy'n cyfrannu at gyfranogiad, darpariaeth a pherfformiad mewn chwaraeon ac ymarfer corff.
- Bydd disgyblion yn gallu rhannu profiadau personol sydd wedi effeithio ar eu cyfranogiad chwaraeon.
- Bydd disgyblion yn deal sut mae rhaglenni addysg gorfforol ysgol, rhaglenni allgyrsiol a'r cwricwlwm ehangach yn dylanwadu ar gyfranogiad.

Tasgau llyfr

Cwestwin arholiad estynedig

**Deilliannau Dysgu Wythnos 2 / Week 2 Learning Outcomes**

Cyfranogiad 2.

- Bydd disgyblion yn deall datblygiadau llythrennedd chwaraeon, gweithgaredd corfforol, iechyd a lles ac effeithiau ar ddatblygiad plant.
- Bydd disgyblion yn dysgu a deall y strategaethau sydd ar gael ar gyfer gwella cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol – hiliaeth, anabledd mewn chwaraeon.
- Bydd disgyblion yn deall y gwahanol fath o ddarpariaeth sydd ar gael ar gyfer amrywiaeth o grwpiau targed, gan gynnwys, rhywedd, hil ac anabledd, grwpiau hyn.

Gwaith ymchwil

Cyflwyniad grwp

Cwestiwn arholiad estynedig

Deilliannau Dysgu Wythnos 3 / Week 3 Learning Outcomes	Cwestiwn arholiad estynedig ar y cyfryngau		
<p>Perfformiad a Masnacheiddio</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bydd disgyblion yn deall sut mae'r cyfryngau yn dylanwadu ar gyfranogiad.</li> <li>Bydd disgyblion yn deall effeithiadau cadarnhaol ac negyddol y cyfryngau ar gyfranogiad ac ymddygiad mewn chwaraeon.</li> <li>Bydd digyblion yn deal sut mae chwaraeon yn cael ei ariannu a'r gwahanol ffynhonnellau sydd ar gael.</li> </ol>	<p>Tasgau llyfr</p>		
<p>Deilliannau Dysgu Wythnos 4 / Week 4 Learning Outcomes</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bydd disgyblion yn dysgu am y gwahanol fath o gyffuriau mae perfformwyr chwaraeon yn gymryd er mwyn manteisio ar berfformiadau chwaraeon.</li> <li>Bydd disgyblion yn deall y symptomau ac effiethiadau'r cyffuriau ar y corff.</li> <li>Bydd disgyblion yn deall y canlyniadau mae perfformwyr yn gwynebu os byddent yn cael eu dal</li> </ol>	<p>Tasgau llyfr</p> <p>Gwaith ymchwil</p> <p>Cwestiwn arholiad estynedig</p>		<p>Gwaith cartref cyffuriau</p>
<p>Deilliannau Dysgu Wythnos 5 / Week 5 Learning Outcomes</p> <p>Dadansoddi Data.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bydd disgyblion yn gallu casglu, dadansoddi a chyflwyno data priodol ar gyfer unrhyw ran o'r cynnwys o ran materion diwylliannol gymdeithasol mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol.</li> </ol>	<p>Casglu data</p> <p>Gwaith ymchwil</p> <p>Tasg asesu</p>		<p>Dadansoddi canfyddiadau gwaith ymchwil</p>
<p>Deilliannau Dysgu Wythnos 6 / Week 6 Learning Outcomes</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bydd disgyblion yn deal sut i fynd ati i ateb cwestiynau arholiad amrywiol gan gynnwys rhai estynedig sy'n gysylltiedig a materion diwylliannol gymdeithasol mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol.</li> <li>Bydd disgyblion yn gwybod y ffactorau sy'n dylanwadu ansawdd perfformiad mewn Addysg Gorfforol.</li> </ol>	<p>Cwestiynau arholiad estynedig</p> <p>Prqwf diwedd uned</p>		<p>Adolygu ar gyfer y prawf</p>