TAG UG/SAFON UWCH

TAG UG/SAFON UWCH CBAC
ADDYSG GORFFOROL

CYMERADWYWYD GAN CYMWYSTERAU CYMRU

CANLLAW ADDYSGU

Addysgu o 2016



Nid yw'r cymhwyster hwn a reoleiddir gan Cymwysterau Cymru ar gael i ganolfannau Lloegr.

Cynnwys

Cyflwyniad 3
Nodau'r Canllawiau Addysgu 4
Trosolwg o'r Fanyleb 5
Amcanion Asesu a Phwysoliad 6

Uned 1:

1. **Ffisioleg Ymarfer** (*exercise*)**, Dadansoddi Perfformiad ac Ymarfer** (*training*)
   - 1.1 Dadansoddi perfformiad **7**
   - 1.2 Dadansoddi symud **8**
   - 1.3 System gyhyrsgerbydol **9**
   - 1.4 Dulliau paratoi ac ymarfer (*training*) **10**
   - 1.5 Systemau egni, cymhwyso ac ymadfer **11**
2. **Seicoleg Chwaraeon**
   - 2.1 Personoliaeth **13**
   - 2.2 Straen, sbarduno a phryder **14**
   - 2.3 Cymhelliant a hunaneffeithiolrwydd **15**
3. **Caffael sgiliau**
   - 3.1 Sgìl, gallu a dysgu **16**
4. **Chwaraeon a'r Gymdeithas**
   - 4.1 Chwaraeon, diwylliant a datblygiad chwaraeon modern **17**
   - 4.2 Gwahaniaethu cymdeithasol **18**

Uned 3:

1. **Ffisioleg Ymarfer** (*exercise*)**, Dadansoddi Perfformiad ac Ymarfer** (*training*)
   - 1.1 Effeithiau tymor byr a thymor hir ymarfer (*exercise*) **19**
   - 1.2 Deiet, maeth a pherfformiad **20**
   - 1.3 Egwyddorion biomecanyddol **21**
2. **Seicoleg Chwaraeon**
   - 2.1 Agwedd **22**
   - 2.2 Ymosodedd a hwylusedd cymdeithasol **23**
   - 2.3 Dynameg grŵp ac arweinyddiaeth **24**
   - 2.4 Damcaniaeth priodoli **25**
3. **Caffael sgiliau**
   - 3.1 Prosesu gwybodaeth **26**
4. **Chwaraeon a'r Gymdeithas**
   - 4.1 Moeseg a gwyredd **27**
   - 4.2 Y cyfryngau, cyfranogiad a globaleiddio **28**
   - 4.3 Cyfranogiad torfol i chwaraeon elitaidd **29**

Adnoddau: **30**

Cyflwyniad

Mae cymhwyster **UG** ac **Uwch CBAC Addysg Gorfforol**, a achredwyd gan Gymwysterau Cymru i'w addysgu am y tro cyntaf o fis Medi 2016, ar gael i:

- bob ysgol a choleg yng Nghymru
- ysgolion a cholegau mewn rhanbarthau annibynnol fel Gogledd Iwerddon, Ynys Manaw ac Ynysoedd y Sianel

Bydd y cymhwyster UG yn cael ei ddyfarnu am y tro cyntaf yng nghyfres Haf 2017, gan ddefnyddio graddau A–E; bydd y cymhwyster Uwch yn cael ei ddyfarnu am y tro cyntaf yng nghyfres Haf 2018, gan ddefnyddio graddau A*–E.

Mae'r cymhwyster yn darparu cwrs astudio sy'n eang, yn gydlynol, yn foddhaol ac yn werth chweil. Mae'n annog dysgwyr i ddatblygu eu hyder mewn addysg gorfforol, ac i fod ag agwedd gadarnhaol tuag at y pwnc ac i gydnabod ei bwysigrwydd yn eu bywydau eu hunain ac i'r gymdeithas.

Bwriad y fanyleb hon yw hybu'r defnydd o arddulliau addysgu a dysgu amrywiol fel bod pawb sy'n dilyn y cwrs yn ei fwynhau. Mae'r cynnwys wedi cael ei ddatblygu i ganiatáu dysgwyr i ddeall y cydberthnasoedd rhwng meysydd astudio gwahanol a'u heffaith ar y perfformiwr.

Mae gwaith ymarferol yn rhan gynhenid o addysg gorfforol ac mae'n cael ei ddatblygu drwy gydol y cwrs. Mae gwaith ymchwiliol yn cael ei asesu ar y cyd â gweithgareddau ymarferol ar gyfer UG a Safon Uwch.

Mae'r strwythur yn caniatáu i ddysgwyr chwarae i'w cryfderau mewn perfformio a hyfforddi neu ddyfarnu ac mae'n dwyn ynghyd meysydd gwahanol o wybodaeth a dealltwriaeth ar draws meysydd astudio yn y proffil perfformiad a'r project ymchwil ymchwiliol.

Amlinellir y set gyflawn o ofynion yn y fanyleb sydd ar gael ar wefan CBAC.

Mae'r nodweddion allweddol yn cynnwys:

- Cyfleoedd am ddulliau addysgu hyblyg
- Asesiad wedi'i ganolbwyntio o sgiliau perfformio, hyfforddi a dyfarnu cyfannol
- Y cyfle i ddysgwyr arbenigo naill ai mewn perfformio neu hyfforddi ar lefel
- Y cyfle i gysylltu gwaith cwrs ysgrifenedig â pherfformiad ymarferol
- Deunyddiau adnoddau ac arholiadau o safon uchel

Ffyrdd ychwanegol y gall CBAC gynnig cefnogaeth:

- Deunyddiau asesu a chynlluniau marcio enghreifftiol
- Deunyddiau enghreifftiol ar gyfer y perfformiad ymarferol
- Digwyddiadau DPP wyneb yn wyneb
- Adroddiadau arholwyr ar bob papur cwestiynau
- Mynediad rhad ac am ddim at gyn-bapurau cwestiynau a chynlluniau marcio drwy'r wefan ddiogel
- Mynediad uniongyrchol at y swyddog pwnc

- Adnoddau ar-lein am ddim gan gynnwys cwestiynau ymarfer a nodiadau manwl am waith gosod
- Dadansoddi Canlyniadau Arholiadau
- Adolygu Arholiadau Ar-lein

Nodau'r Canllawiau Addysgu

Prif nod y Canllawiau Addysgu yw cefnogi athrawon wrth iddynt gyflwyno manyleb newydd **UG** ac **Uwch CBAC Addysg Gorfforol** a chynnig arweiniad ar ofynion y cymhwyster a'r broses asesu.

Ni fwriadwyd i'r canllawiau **fod yn ddeunydd cyfeirio cynhwysfawr**, ond i gefnogi athrawon proffesiynol i ddatblygu cyrsiau ysgogol a chyffrous sydd wedi'u teilwra i anghenion a sgiliau eu dysgwyr eu hunain yn eu sefydliadau penodol.

Mae'r canllawiau'n cynnig cymorth i athrawon o ran gweithgareddau posibl yn yr ystafell ddosbarth a chysylltau at adnoddau digidol defnyddiol (ein deunyddiau digidol ni sydd ar gael am ddim a hefyd deunyddiau digidol o ffynonellau allanol) i roi syniadau ar gyfer gwersi diddorol ac atyniadol.

Trosolwg o'r Fanyleb

UG (2 Uned)

UG Uned 1: Archwilio addysg gorfforol **Arholiad ysgrifenedig: 1¾ awr** **24% o'r cymhwyster**	**72 marc**
I asesu holl gynnwys pwnc UG **Mathau o gwestiynau** Cwestiynau wedi'u cyd-destunoli i gynnwys cwestiynau dewis lluosog, ymateb i ddata, byr ac estynedig	
UG Uned 2: Gwella perfformiad personol mewn addysg gorfforol **Asesiad di-arholiad** **16% o'r cymhwyster**	**48 marc**
I asesu • perfformiad ymarferol mewn **un** gweithgaredd fel chwaraewr/perfformiwr • perfformiad ymarferol fel hyfforddwr **neu** ddyfarnwr • Proffil Perfformiad Personol	

Unedau Safon Uwch (Unedau UG yn ogystal â 2 Uned arall)

U2 Uned 3: Gwerthuso addysg gorfforol **Arholiad ysgrifenedig: 2 awr** **36% o'r cymhwyster**	**90 marc**
I asesu'r holl gynnwys pwnc Safon Uwch **Mathau o gwestiynau** Amrywiaeth o gwestiynau i gynnwys cwestiynau ymateb i ddata, byr ac estynedig	
U2 Uned 4: Mireinio perfformiad personol mewn addysg gorfforol **Asesiad di-arholiad** **24% o'r cymhwyster**	**60 marc**
I asesu • perfformiad ymarferol mewn **un** gweithgaredd fel chwaraewr/perfformiwr, hyfforddwr **neu** ddyfarnwr • Ymchwil Ymchwiliol	

Amcanion Asesu a Phwysoliad

Mae amcanion asesu'r fanyleb hon wedi'u rhoi isod. Rhaid i ddysgwyr arddangos eu gallu i wneud y canlynol:

AA1
Arddangos gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffactorau sy'n greiddiol i berfformiad a chysylltiad â gweithgaredd corfforol a chwaraeon.

AA2
Cymhwyso gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffactorau sy'n greiddiol i berfformiad a chysylltiad â gweithgaredd corfforol a chwaraeon.

AA3
Dadansoddi a gwerthuso'r ffactorau sy'n greiddiol i berfformiad a chysylltiad â gweithgaredd corfforol a chwaraeon.

AA4

- Arddangos a chymhwyso sgiliau a thechnegau perthnasol mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon
- Dadansoddi a gwerthuso perfformiad.

	AA1	AA2	AA3	AA4	Cyfans
UG Uned 1	8%	8%	8%	-	24%
UG Uned 2	-	-	-	16%	16%
U2 Uned 3	12%	12%	12%	-	36%
U2 Uned 4	-	-	-	24%	24%
Pwysoli cyfan	20%	20%	20%	40%	100%

Maes Astudio: Ffisioleg Ymarfer (*exercise*), Dadansoddi Perfformiad ac Ymarfer (*training*)

UNED 1

1.1 Dadansoddi Perfformiad

Amcanion Dysgu:

(a) Deall dadansoddi performiad gan gynnwys:

- Rhesymau pam mae hyfforddwyr yn arsylwi a dadansoddi perfformiad a chyfyngiadau defnyddio arsylwadau amser real yn unig
- Dulliau ansoddol a meintiol o ddadansoddi perfformiad: dewis y dull cywir a dadansoddi data (ffisegol, technegol, tactegol ac ymddygiadol)
- Dadansoddiad fideo: ei fanteision, ei anfanteision a'i ddefnyddiau
- Dadansoddiad nodiannol: ei fanteision, ei anfanteision a'i ddefnyddiau. Dadansoddi perfformiad yn y cyfryngau

(b) Deall profion labordy gan gynnwys:

- Prawf melin droedlath VO2 macsimwm neu ergomedr beicio
- Profion trothwy lactad
- Manteision ac anfanteision profion labordy a maes

(c) Deall egwyddorion profion is-facsimwm a macsimwm:

- Sut gall profion sy'n benodol i gamp fod yn wahanol i brofion a wneir ar unigolion eisteddog, fel defnyddio profion macsimwm sy'n benodol i gamp.
- Sut i ddehongli canlyniadau profion ffitrwydd e.e. tablau normadol, canlyniadau profion blaenorol y mabolgampwyr.
- Cysyniadau perthnasedd, dilysrwydd a dibynadwyedd.

Maes Astudio: Ffisioleg Ymarfer (*exercise*)**, Dadansoddi Perfformiad ac Ymarfer** (*training*)

1.2 Dadansoddi Symud mewn Gweithgareddau Corfforol

Amcanion Dysgu:

(a) Deall liferi gan gynnwys:

- Cydrannau system lifer: colyn/ffwlcrwm, ymdrech a llwyth/gwrthiant.
- liferi dosbarth 1, 2 a 3
- Mae dysgwyr yn cymhwyso'r hyn maen nhw'n ei wybod am liferi at enghreifftiau ym myd chwaraeon, e.e. lifer dosbarth 3 a ddefnyddir ar gyfer cyrliad cyhyryn deuben.
- Manteision ac anfanteision mecanyddol mathau gwahanol o liferi

(b) Deall planau symud gan gynnwys:

- Planau talcennol, saethol a llorweddol/traws y corff
- Cymhwyso'r hyn maen nhw ei wybod am blanau at weithredoedd ym myd chwaraeon a deall y gwahanol batrymau symud sy'n digwydd ar hyd planau'r corff, e.e. plygu/estyn ar hyd y plân saethol

(c) Deall echelinau cylchdro gan gynnwys:

- Echelinau cylchdro hydredol, llorweddol/traws a thalcennol/blaen-ôl
- Cymhwyso'r hyn maen nhw ei wybod am echelinau at weithredoedd ym myd chwaraeon a deall y gwahanol batrymau symud sy'n digwydd ar hyd echelinau'r corff

(ch) Deall patrymau symud gan gynnwys;

- Nodi patrymau symud o fewn enghreifftiau ym myd chwaraeon
- Mathau o symud gan gynnwys: Plygu/estyn, allsymud/adsymud, cylchsymud, pronadu/dyleddfu, cylchdroi, plygu gwadnol/cefnblygu, plygu ochrol ac adsymud ac allsymud llorweddol.

1.3 System Gyhyrsgerbydol

Amcanion Dysgu:

(a) Deall swyddogaethau ac adeiledd y system sgerbydol gan gynnwys:

- Swyddogaethau a'r sgerbwd echelinol ac atodol; cynnal, amddiffyn, symud, cynhyrchu gwaed a storio mwynau
- Mathau gwahanol o asgwrn (hir, byr, afreolaidd, fflat a sesamoid) a swyddogaeth gewynnau, tendonau a chartilag

(b) Deall swyddogaethau ac adeiledd y system gyhyrol gan gynnwys:

- Prif gyhyrau sgerbydol y corff dynol; gweler y fanyleb
- Swyddogaethau'r system gyhyrol gan gynnwys: symud, cynnal ac ymddaliad (ffyrfder cyhyrau) a chynhyrchu gwres
- Ffibrau cyhyrol a'u nodweddion: ymateb yn araf (Math I) ac ymateb yn gyflym (Math IIa a IIb)
- Gweithrediad cyhyrau gwrthweithiol: prif symudwr (tynhäwr), gwrthweithydd, sefydlogydd a synergydd
- Mathau o gyfangiadau cyhyrol: isotonig; consentrig ac ecsentrig, isometrig

(c) Deall cymalau ac ymgymalu gan gynnwys:

- Dosbarthiad cymalau: ffibrog, cartilagaidd a synofaidd
- Mathau o gymalau: colfach, colynnog, pelen a chrau, llithro ac elipsoid
- Sut mae mathau o gymalau yn gysylltiedig â phatrymau symud wrth ddadansoddi gweithgareddau ym myd chwaraeon

Maes Astudio: Ffisioleg Ymarfer (*exercise*), Ymarfer (*training*) a Pherfformiad

1.4 Dulliau Paratoi ac Ymarfer (*training*)

Amcanion Dysgu:

(a) Deall cydrannau ffitrwydd gan gynnwys:

- Cydrannau sy'n gysylltiedig ag iechyd (cynhwysedd aerobig, cryfder cyhyrol, dygnwch cyhyrol, cyfansoddiad y corff, hyblygrwydd)
- Cydrannau sy'n gysylltiedig â sgìl (ystwythder, cydbwysedd, cydsymud, cyflymder, pŵer ac amser adweithio)

(b) Deall dulliau ymarfer gan gynnwys:

- Defnyddio dwysedd penodol a hyd ymarfer (*exercise*) a gorffwys; mewn ymarfer codi pwysau ar gyfer cryfder byddai mabolgampwr yn defnyddio 3 set o 5 ailadroddiad o 85% o'i facsimwm cyflawni unwaith gyda 4 munud o ymadfer
- Codi pwysau, di-dor, *fartlek*, ysbeidiol yn cynnwys ymarfer dwysedd uchel (*HIT*), plyometreg, cylchffordd
- Symudedd/hyblygrwydd; ymestyn gweithredol, goddefol a balistig a hwyluso niwrogyhyrol propriodderbyniol (*PNF*)
- Ymarfer amgylcheddol: ar uchder ac ymarfer mewn hinsoddau gwahanol
- Ymarfer ar uchder lle mae maint (gwasgedd) ocsigen gryn dipyn yn is. Mae'r system gardiofasgwlaidd yn addasu gan gynyddu cyfrifiad celloedd coch gwaed y mabolgampwyr. Mae hyn yn eu galluogi nhw i gystadlu'n fwy effeithiol ar lefel y môr oherwydd bod mwy o ocsigen yn cael ei ddosbarthu i'r cyhyrau gan gelloedd coch y gwaed
- Eu cysylltiadau â chydrannau o ffitrwydd a champau/gweithgareddau penodol

(c) Deall cyfnodoli gan gynnwys:

- Defnyddio macro, meso a microgylchredau
- Strwythur y flwyddyn ymarfer; cynllunio systemig a'r cysyniad 'cyrraedd anterth'

(ch) Deall pwysigrwydd gosod nodau gan gynnwys:

- Rhesymau dros osod nodau.
- Nodweddion gosod nodau – dull *SMART* (penodol, mesuradwy, cytunedig, realistig, cyfnodol)

Maes Astudio: Ffisioleg Ymarfer (*exercise*), Ymarfer (*training*) a Pherfformiad

1.5 Systemau Egni, Cymhwyso ac Ymadfer

Amcanion Dysgu:

(a) Deall swyddogaeth adenosin triffosffad gan gynnwys:

- Sut mae adenosin triffosffad yn cael ei ailgyflenwi; creatin ffosffad (system ATP-PC), glycolysis anaerobig (system asid lactig) a glycolysis aerobig

(b) Deall y continwwm egni gan gynnwys:

- Y brif system egni a ddefnyddir mewn perthynas â'r math o ymarfer (*exercise*)
- Y cydgyfnewid rhwng trothwyau yn ystod gweithgaredd corfforol yn dibynnu ar ddwysedd a hyd ymarfer a lefelau ffitrwydd y perfformiwr
- Pwysigrwydd gwybod am VO2 macsimwm a'r trothwy anaerobig

(c) Deall lludded a'r broses ymadfer gan gynnwys:

- Achosion lludded
- Cychwyniad cronni lactad y gwaed (*OBLA*) ac oedi cychwyniad dolur cyhyrol (*DOMS*). Treuliant ocsigen gormodol ar ôl ymarfer (*EPOC*)
- Ymadfer; Diffyg ocsigen a dyled ocsigen
- Gwaredu asid lactig a thynged asid lactig (Cylchred Cori), carbon deuocsid a dŵr
- Prosesau ymadfer: tawelu gweithredol, baddonau iâ, dillad cywasgu, maeth ac atchwanegu a thylino'r corff a'u heffeithiau ar ymadfer

(ch) Deall deiet, maeth a pherfformiad gan gynnwys:

- Cyfansoddion deiet cytbwys: carbohydrad, braster a phrotein
- Cydbwysedd egni at bwrpasau iechyd a pherfformiad
- Swyddogaeth maetholion e.e. protein ar gyfer twf ac atgyweirio
- Swyddogaethau sylfaenol carbohydradau, brasterau a phroteinau; Indecs glycaemig (GI)
- Amrywiadau yn y defnydd o danwydd bwyd gyda dwyseddau gwahanol o ymarfer, hyd gwahanol o ymarfer a lefelau gwahanol o ffitrwydd
- Pwysigrwydd prydau cyn cystadleuaeth a beth i'w fwyta cyn, yn ystod ac ar ôl ymarfer
- Amrywiadau mewn deietau

(d) Deall swyddogaeth hydradu mewn chwaraeon gan gynnwys:

- Technegau hydradu ar gyfer cyn, yn ystod ac ar ôl ymarfer gan gynnwys dealltwriaeth o gyfeintiau ac amseriadau, e.e. yfed 1.5 – 2 litr o ddŵr yn gyson cyn gweithgaredd dygnwch gyda 100 – 150 ml yn cael ei yfed bob 15 – 20 munud yn ystod y gweithgaredd (bydd dwysedd a thymheredd yn effeithio ar y gwerthoedd hyn)
- Ar ôl ymarfer, yfed litr o ddŵr am bob Kg o bwysau a gollwyd
- Dealltwriaeth o arwyddion dadhydradiad a'r effeithiau ffisiolegol negyddol ar berfformiad e.e. maint llai o blasma yn amharu ar gludo swbstradau egni ac ensymau i gyhyrau sy'n gweithio
- Hydradu mewn chwaraeon: Diodydd isotonig, hypotonig a hypertonig

(dd) Deall atal anafiadau ac adferiad gan gynnwys:

- Pwysigrwydd cynhesu a thawelu effeithiol.
- Asesu risg: Holiadur parodrwydd ar gyfer gweithgaredd corfforol (*PAR-Q*), pwysigrwydd rheolau a dyfarnwyr, cyfarpar amddiffynnol, cystadleuaeth gytbwys,
- Rhagfynegwyr anaf; Gorymarfer a materion biomecanyddol
- Adferiad ac ymadfer; gwasgedd, gorffwys, iâ, cywasgu, codi (*PRICE*) ar gyfer mân streifiadau ac ysigiadau. Baddonau iâ, tâp cinesio, pebyll hypocsig, tylino'r corff

Maes Astudio: Seicoleg Chwaraeon

2.1 Personoliaeth

Amcanion Dysgu:

(a) Deall damcaniaethau personoliaeth gan gynnwys:

- Nodweddion (Eysenck, Cattell) – sefydlog a chynhenid
- Dysgu cymdeithasol (Bandura) – dysgu sut i weithredu o eraill
- Rhyngweithiol (Lewin, Festinger) – dysgu o eraill ynghyd â'u nodweddion eu hunain
- Y berthynas rhwng damcaniaethau personoliaeth a chwaraeon

(b) Deall mathau o bersonoliaeth gan gynnwys:

- Allblyg, mewnblyg, sefydlog a niwrotig, Math A a Math B
- Effeithiau posibl mathau o bersonoliaeth ar berfformiad ym myd chwaraeon a'r dewis o gamp

(c) Deall proffilio personoliaeth gan gynnwys:

- Arsylwi; hyfforddi
- Holiaduron; 16*PF* Cattell, *SCAT*
- Cyfweliadau
- Proffil hwyliau (*POMS*)
- Manteision a chyfyngiadau proffilio personoliaeth e.e. deall ymddygiadau unigolyn a'r mathau o amgylchedd lle mae'n perfformio orau
- Cyfyngiadau – yn aml yn annibynadwy wrth ragfynegi perfformiad a dim ond un o'r agweddau sy'n gallu effeithio ar berfformiad yw personoliaeth

2.2 Straen, Sbarduno a Phryder

Amcanion dysgu

(a) Deall y berthynas rhwng straen, sbarduno a phryder gan gynnwys:

- Diffiniadau o straen, sbarduno a phryder

(b) Deall damcaniaethau sbarduno gan gynnwys:

- Damcaniaeth cymhelliad, damcaniaethau'r U wrthdro a thrychineb
- Y gwahanol gymhellion ar gyfer ymwneud ag ymarfer (*exercise*) a chwaraeon
- Cylchfa gweithrediad optimaidd (*ZOF*) a phrofiadau anterth llif
- Sbarduno a phersonoliaeth: effaith y gynulleidfa

(c) Deall mesur straen, sbarduno a phryder gan gynnwys:

- Ffisiolegol; monitro cyfradd curiad y galon, cyfradd anadlu, ymateb cyhyrau, chwysu a lefelau hormonaidd
- Seicolegol; Y prawf pryder cystadleuaeth chwaraeon (*SCAT*) a'r rhestr pryder cyflwr cystadleuol (*CSAI-2*)
- Arsylwadol; ymddygiadau

(ch) Deall y gwahanol fathau o bryder gan gynnwys:

- Pryder nodwedd a phryder cyflwr
- Tri dimensiwn pryder: gwybyddol, somatig ac ymddygiadol

(d) Deall gwahanol ddulliau o reoli straen, sbarduno a phryder gan gynnwys:

- Technegau somatig; bioadborth, anadlu ac ymlacio
- Technegau gwybyddol; fel gosod nodau, defnyddio delweddaeth a siarad â'i hun

2.3 Cymhelliant a Hunaneffeithiolrwydd

Amcanion Dysgu:

(a) Deall cymhelliant cynhenid ac allanol gan gynnwys:

- Gwobrwyon cyffyrddadwy ac anghyffwrdd
- Y gwahanol gymhellion ar gyfer ymwneud ag ymarfer (*exercise*) a chwaraeon

(b) Deall cymhelliant cyflawni gan gynnwys:

- Cymhelliant cyflawni; yn cysylltu hunanhyder a hunaneffeithiolrwydd (Bandura, 1977)
- Yr angen i gyflawni (*NAch*) a'r angen i osgoi methiant (*NAF*)
- Cystadleuolrwydd: cymhelliant cyflawni sy'n benodol i gamp a'i gysylltiadau â phryder nodwedd cystadleuol

(c) Deall y diffiniadau gan gynnwys:

- Hunaneffeithiolrwydd a'i ddeillio o berfformiad yn y gorffennol, profiadau dirprwyol, perswadio llafar a sbarduno
- Hunanhyder

(ch) Deall y berthynas rhwng hunaneffeithiolrwydd a pherfformiad gan gynnwys:

- Sut mae hunaneffeithiolrwydd yn cysylltu â'n disgwyliadau o lwyddiant a sut mae athrawon/hyfforddwyr yn gallu datblygu hunaneffeithiolrwydd

Maes Astudio: Caffael sgiliau

3.1 Sgìl, Gallu a Dysgu

Amcanion Dysgu:

(a) Deall y diffiniadau gan gynnwys:

- Sgìl
- Gallu; motor mawr a seicomotor
- Dysgu a pherfformiad

(b) Deall nodweddion perfformiad medrus gan gynnwys:

- Sut mae'n edrych; technegau, agweddau, estheteg, manwl gywirdeb

(c) Deall y continwa sgiliau gan gynnwys:

- cyflymder, anhawster, trefnu, parhad, defnyddio cyhyrau a dylanwad amgylcheddol

(ch) Deall y broses ddysgu gan gynnwys:

- Cyfnodau dysgu (Fitts a Posner): gwybyddol, cysylltiadol ac ymreolaethol.
- Cromliniau dysgu/perfformiad: positif, negatif, llinol a gwastadedd.
- Cromliniau dysgu gwahanol ac achosion posibl gwastadeddau a sut gall hyfforddwr oresgyn digwyddiad o'r fath.
- Cyfnodau gwahanol dysgu a chysylltiadau â chromliniau dysgu a dulliau ymarfer (*practice*) a chyfarwyddyd.
- Trosglwyddo dysgu: cadarnhaol/negyddol, rhagweithredol/ôl-weithredol, dwyffordd.
- Y mathau o drosglwyddo a sut mae trosglwyddo o'r fath wedi effeithio ar berfformiad wrth ddysgu sgiliau newydd.

(d) Deall y damcaniaethau dysgu gan gynnwys:

- Dysgu arsylwadol Bandura – arddangos, sylw, cadw, atgynhyrchu motor, cymhelliant, perfformiad tebyg (*DARMMM*).
- Atgyfnerthu: cadarnhaol, negyddol a chosb; damcaniaeth lleihau cymhelliad.
- Mathau gwahanol o atgyfnerthu a sut maen nhw'n cysylltu â chyfnodau dysgu.
- Deall y dulliau ymarfer (*practice*) a chyfarwyddyd gan gynnwys:
- Dulliau ymarfer (*practice*); y cyfan/rhannau/rhannau graddedig, amrywiol/sefydlog, cyfunedig/gwasgaredig – yn gysylltiedig â chontinwwm sgiliau a chyfnod dysgu
- Ymarfer meddyliol ac ymarfer (*practice*); yn gallu gwella hyder a rheoli lefelau sbarduno
- Dulliau cyfarwyddo: gweledol, geiriol, llaw a mecanyddol.

(dd) Deall y mathau o adborth gan gynnwys:

- Cynhenid, allanol, gwybodaeth am y canlyniadau, gwybodaeth am y perfformiad.
- Nodweddion adborth effeithiol.
- Manteision adborth i'r perfformiwr a sut gall adborth gael ei ddefnyddio i gymell, atgyfnerthu a hysbysu.

Maes Astudio: Chwaraeon a'r Gymdeithas

4.1 Chwaraeon, Diwylliant a Datblygiad Chwaraeon Modern

Amcanion Dysgu:

(a) Deall y diffiniadau gan gynnwys:

- Diwylliant,
- Cymdeithas
- Sefydliad cymdeithasol.

(b) Deall pwysigrwydd chwaraeon yn y gymdeithas gan gynnwys:

- Y rôl bwysig mae chwaraeon yn ei chwarae yn y diwylliant Prydeinig cyfoes
- Y gwahanol elfennau o'r gymdeithas mae chwaraeon yn eu trosesgyn; iechyd, hamdden, busnes ac adloniant
- Cyfrwng i hyrwyddo gwerthoedd cymdeithasol a diwylliannol fel (ond nid yn unig) parch at awdurdod, cydymffurfio â rheolau a rheoliadau a phwysigrwydd cystadleuaeth
- Y defnydd mae llywodraethau'n ei wneud o chwaraeon; hyrwyddo eu hideolegau gwleidyddol, ar gyfer hyrwyddo iechyd, at bwrpasau economaidd gan gynnwys hybu twristiaeth, ar gyfer integreiddio cymdeithasol ac ar gyfer hyrwyddo teimladau o falchder cenedlaethol

(c) Deall datblygiad chwaraeon modern gan gynnwys:

- Rôl system ysgolion bonedd a phrifysgolion Lloegr yn y 19eg ganrif (tri cham datblygu) yn y gwaith o godeiddio a rhesymoli chwaraeon modern
- Dylanwad Ysgol Rugby Thomas Arnold; rheoli cymdeithasol, adeiladu cymeriad, unplygrwydd moesol a'r syniadau o athletiaeth, y foeseg gemau a Christnogaeth gyhyrol
- Pwysigrwydd pair Rhydgrawnt fel y cafodd ei alw a'r rhan chwaraeodd hwn yn y codeiddio o lawer o gampau modern, fel rygbi a phêl-droed
- Sut cafodd chwaraeon eu lledaenu ledled y byd drwy'r clerigwyr a'r cenhadon, y gwasanaeth sifil a'r milwyr
- Y rôl chwaraeodd yr Ymerodraeth Brydeinig yn yr allforio o chwaraeon
- Y symud o amaturiaeth i broffesiynoldeb i fasnacheiddio chwaraeon modern; dyfodiad gwylio chwaraeon
- Amaturiaeth ac Olympiaeth; materion o siamaturiaeth – mabolgampwyr wedi'u noddi gan y wladwriaeth
- Ethos amatur y Gemau Olympaidd modern – wedi'i erydu dros amser
- Defnyddio chwaraeon fel arf gwleidyddol; boicotiau, protestiadau, diplomyddiaeth a hyrwyddo hunaniaeth genedlaethol

4.2 Gwahaniaethu Cymdeithasol

Amcanion Dysgu:

(a) Deall y diffiniadau gan gynnwys:

- Diffiniad haenu cymdeithasol; datblygiad haenau anghyfartal yn seiliedig ar ffactorau fel incwm, addysg, statws a phŵer
- Y farn bod chwaraeon yn trosesgyn materion o arian, pŵer ac anghydraddoldebau economaidd (Coakley)

(b) Deall gwahaniaethu yn y gymdeithas gan gynnwys:

- Sut mae rhaniadau dosbarth wedi effeithio ar chwaraeon
- Rhagfarn
- Stereoteipio
- Gwahaniaethu ynghylch lleiafrifoedd ethnig, merched, yr anabl a'r cymdeithasol ddifreintiedig
- Y persbectif hanesyddol bod chwaraeon bob amser wedi bod ar gyfer ideolegau .....
- Mythau ynghylch cyfranogiad, a deall cysyniad 'tagio' chwaraeon.
- Portreadu ..... yn y cyfryngau a'r problemau cysylltiedig e.e. secsbloetio
- Sut mae rhaniadau dosbarth wedi effeithio ar chwaraeon

(c) Deall sut mae ffactorau economaidd a chymdeithasol yn effeithio ar gyfranogiad mewn chwaraeon gan gynnwys:

- Y tri phrif gyfyngiad ar eu mynediad at gyfranogiad: cyfle, darpariaeth a pharch
- Proffwydoliaeth hunangyflawnol
- Canolrwydd a phentyrru hiliol a'u perthynas â diffyg rheolwyr a hyfforddwyr du, Asiaidd ac o leiafrif ethnig (*BAME*)
- Chwaraeon fel modd i gael symudedd cymdeithasol
- Dylanwad y cyfryngau a phwysigrwydd modelau rôl
- Polisïau diwygiol fel ymgyrchoedd gwrth-hiliaeth fel *Kick It Out*, campau wedi'u haddasu ar gyfer yr anabl; yr effaith ar y campau
- Strategaethau ar gyfer gwella cyfranogiad ymhlith grwpiau sydd dan anfantais; trafod llwyddiant polisïau diwygiol e.e. ymgyrchoedd gwrth-hiliaeth '*kick it out*'

Maes Astudio: Ffisioleg Ymarfer (*exercise*)**, Dadansoddi Perfformiad ac Ymarfer** (*training*)

UNED 3

1.1 Ymatebion Tymor Byr ac Addasiadau Tymor Hir i Ymarfer (*exercise*)

Amcanion Dysgu:

(a) Deall yr ymatebion tymor byr i ymarfer gan gynnwys:

- Systemau cylchredeg systemig ac ysgyfeiniol
- Cardiofasgwlaidd; dynameg gardiaidd, ymatebion cardiaidd, mecanwaith Frank-Starling a dychweliad gwythiennol
- Gwerthoedd sy'n gysylltiedig â chyfaint strôc, cyfradd curiad y galon ac allbwn cardiaidd wrth orffwys ac yn ystod ymarfer (yn ddibynnol ar ddwysedd)
- Adeiledd pibellau gwaed, siynt fasgwlaidd
- Pwysedd gwaed; gwerthoedd wrth orffwys ac ymarfer
- Rheolaeth fasomotor
- Rheolaeth a rheoleiddiad y ganolfan rheoli cardiaidd; systemau nerfol sympathetig a pharasympathetig
- Ymateb resbiradol i ddwyseddau ymarfer gwahanol
- Gwerthoedd resbiradol o orffwys i ymarfer (yn ddibynnol ar ddwysedd)
- Cyfaint cyfnewid, amlder anadlu ac anadlu y munud
- Sut mae carbon deuocsid ac ocsigen yn cael eu cludo yn y system fasgwlaidd
- Swyddogaeth haemoglobin a myoglobin yn y gwaith o gludo ocsigen i'r cyhyrau
- Niwrogyhyrol; swyddogaeth cemodderbynyddion, propriodderbynyddion, thermodderbynyddion a barodderbynyddion; newidiadau yn pH, estyniad, tymheredd a phwysedd y gwaed
- Sut mae'r systemau hyn yn gweithio ar ddwyseddau gwahanol; cyflwr cyson a VO2 macsimwm

(b) Deall yr addasiadau tymor hir i ymarfer gan gynnwys:

- System gyhyrsgerbydol; newidiadau i ddwysedd esgyrn, cartilag cymalog a gewynnau (yn gysylltiedig ag ymarfer symudedd), hypertroffedd cyhyrol, newidiadau i fathau o ffibrau, tewychu tendonau a chynyddu grym cyfangiadau cyhyrol
- System gardioresbiradol**;** bradycardia, hypertroffedd cardiaidd a chyfaint strôc (ffracsiwn allfwriad), newidiadau yng nghyfaint yr ysgyfaint, tryledu ysgyfeiniol a'r effeithiau ar VO2 macsimwm
- Sut mae dulliau gwahanol o ymarfer (*training*) (aerobig ac anaerobig) yn achosi addasiadau tymor hir i systemau'r corff

1.2 Deiet, Maeth a Pherfformiad

Amcanion Dysgu:

(a) Deall deiet, maeth a pherfformiad gan gynnwys:

- Amrywiadau mewn deietau; carbolwytho
- Carbolwytho; cysyniadau ac amseriad disbyddu, ailgyflenwi/llwytho a lleihau

(b) Deall Carbolwytho gan gynnwys:

- Carbolwytho a phwysigrwydd disbyddu, lleihau ac ailgyflenwi/llwytho
- Y dulliau i ddisbyddu storfeydd glycogen, e.e. cyfnodau ymarfer (*training*), lleihau ymarfer a llwytho (defnyddio bwydydd *GI* priodol yn y prosesau hyn)
- Prydau cyn cystadleuaeth a'r defnydd o ddiodydd isotonig ac electrolyt cyn ac yn ystod cystadleuaeth, e.e. bwyd *GI* isel 3-4 awr cyn cystadlu gyda *GI* uchel yn cael ei dreulio yn ystod cystadleuaeth. Mae'r carbohydrad *GI* uchel yn aml yn cael ei dreulio drwy ddiodydd isotonig, geliau egni a barrau egni
- Dulliau cywir o ailgyflenwi tanwydd i'r corff ar ôl ymarfer (*exercise*) a pham. Y mathau o fwyd i'w fwyta a faint o amser ar ôl ymarfer, e.e. cymysgedd o'r holl fwydydd *GI* a phrotein o fewn 30 munud i orffen cystadleuaeth/ymarfer. Mae hyn yn ailgyflenwi glycogen dros gyfnod hir ac yn cynorthwyo twf ac atgyweirio cyhyrau

(c) Deall swyddogaeth atchwanegu mewn chwaraeon gan gynnwys:

- Swyddogaeth atchwanegu mewn chwaraeon, agweddau cadarnhaol a negyddol.
- Cymhorthion anghyfreithlon – steroidau anabolig, erythropoietin (*EPO*), symbylyddion (effedrin), hormon twf dynol a dopio'r gwaed. Yr effaith mae'r rhain yn ei chael ar berfformiad a'r risgiau tymor hir posibl.
- Y defnydd a'r camddefnydd o atchwanegion a chymhorthion ergogenig i ymarfer (*training*):
  - Protein (maidd a chasein)
  - Creatin
  - Caffein.

1.3 Egwyddorion Biomecanyddol

Amcanion Dysgu:

(a) Deall deddfau mudiant Newton gan gynnwys:

- Tair deddf mudiant Newton; deddfau inertia, cyflymiad ac arwaith/adwaith a'u cymhwyso mewn chwaraeon

(b) Deall Momentwm, ardrawiad ac ergyd gan gynnwys:

- Diffinio'r termau momentwm (lluoswm màs a chyflymder gwrthrych sy'n symud), ardrawiad ac ergyd
- Ergyd fel maint fector
- Graffiau grym-amser; sut i ddehongli gwybodaeth o graff grym-amser

(c) Deall sefydlogrwydd gan gynnwys:

- Diffinio Sefydlogrwydd ac esbonio ei gysylltiad â sail ymgynnal a chraidd màs
- Cydbwysedd sefydlog, ansefydlog a niwtral
- Ffactorau sy'n effeithio ar sefydlogrwydd; màs y gwrthrych, maint y sail ymgynnal, uchder y craidd màs, pwyntiau cyffwrdd

(ch) Deall mudiant llinol ac onglog gan gynnwys:

- Safle, pellter, dadleoliad, buanedd, cyflymder, cyflymiad a'u cymhwyso at chwaraeon
- Sut i ddehongli gwybodaeth o graffiau pellter/amser, buanedd/amser a chyflymder/amser
- Gwneud cyfrifiadau sy'n ymwneud â'r cysyniadau hyn
- Dadleoliad onglog, cyflymder a chyflymiad
- Moment inertia a chadwraeth momentwm onglog
- Y ffactorau sy'n effeithio ar foment inertia: màs a dosbarthiad màs o amgylch echelin cylchdro (radiws chwyrliant)

(d) Deall mudiant taflegrau gan gynnwys:

- Disgyrchiant a phwysau: ffactorau sy'n effeithio ar hediad gwrthrych – cyflymder, uchder gollwng a gwrthiant aer
- Y gwahaniaeth rhwng llwybrau hedfan parabolig ac anghymesur
- Grymoedd codi; Troi: Effaith Magnus, egwyddor Bernoulli; haenau ffiniau

(dd) Deall mecaneg llifydd gan gynnwys:

- Ffrithiant llifydd: ffactorau sy'n effeithio ar wrthiant llifydd; llif laminaidd a llif tyrfol a'i effaith ar lusgiad
- Pwysigrwydd llilinio mewn chwaraeon; gwrthiant aer

Maes Astudio: Seicoleg Chwaraeon

2.1 Agwedd

Amcanion Dysgu:

(e) Deall agweddau gan gynnwys:

- Gwreiddiau agweddau: rhagfarn a stereoteipio
- Cydrannau agweddau: model teiran (gwybyddol, affeithiol ac ymddygiadol)
- Gwybyddol: gwybodaeth a chredoau ynglŷn â'r gwrthrych
- Affeithiol: emosiynau a theimladau cadarnhaol a negyddol ynglŷn â'r gwrthrych
- Ymddygiadol: yr ymddygiad a fwriedir tuag at y gwrthrych
- Anghysondebau a rhagfarnau mewn sefyllfaoedd ym myd chwaraeon

(b) Deall y dulliau o newid agweddau gan gynnwys:

- O negyddol i gadarnhaol e.e. defnyddio anghysondeb gwybyddol, perswâd
- Ffactorau sy'n gallu effeithio ar effeithiolrwydd anghysondeb gwybyddol a pherswâd; ansawdd y neges a'r person sy'n perswadio

2.2 Ymosodedd a Hwylusedd Cymdeithasol

Amcanion Dysgu:

(f) Deall y gwahanol fathau o ymosodedd gan gynnwys:

- Diffiniadau o ymosodedd ac ymwthgarwch
- Mathau o ymosodedd; ymosodedd gelyniaethus a chyfrannol ac ymddygiad ymwthgar

(b) Deall damcaniaethau ymosodedd gan gynnwys:

- Damcaniaeth greddf a chatharsis
- Rhagdybiaeth rhwystredigaeth-ymosodedd
- Damcaniaeth sbarduno gan giwiau a damcaniaeth dysgu cymdeithasol

(c) Deall achosion a rheolaeth ar ymosodedd gan gynnwys:

- Sbarduno ffisiolegol – dicter ac ymosodedd tuag at wrthwynebydd oherwydd gorsbarduno. Yn aml i'w gael mewn gemau sydd â lefelau uchel o sbarduno cyn gêm, e.e. gemau goresgyn
- Rhesymu moesol sydd heb ddatblygu ddigon – mae chwaraewyr sydd â rhesymu moesol isel yn fwy tebygol o ddangos ymosodedd
- Y ffactorau sy'n gallu achosi cynnydd mewn gweithredoedd ymosodol (e.e. dyfarnu gwael, tymheredd, torf bartisan)
- Strategaethau ar gyfer rheoli ymosodedd, o safbwynt unigolyn a hefyd o safbwynt cyfundrefn; cosbau gosod, hyfforddwyr yn pwysleisio'r angen am chwarae teg a'r cod ymddygiad cywir

(ch) Deall effaith hwylusedd cymdeithasol gan gynnwys:

- Effeithiau cadarnhaol a negyddol presenoldeb cynulleidfa ar berfformiad
- Damcaniaethau hwylusedd cymdeithasol: damcaniaeth cymhelliad, damcaniaeth ofn gwerthusiad, damcaniaeth gwrthdynnu-gwrthdaro, damcaniaeth hunangyflwyno. Mantais maes cartref
- Strategaethau sy'n gallu cael eu defnyddio i leihau effeithiau negyddol presenoldeb cynulleidfa

2.3 Dynameg Grŵp ac Arweinyddiaeth

Amcanion Dysgu:

(g) Deall y 6 I yn y Saesneg gan gynnwys:

- Rhyngweithio, cyd-ddibyniaeth, perthnasoedd rhyngbersonol, normau / nodau / gwerthoedd unfath, hunaniaeth ac annibyniaeth

(b) Deall ffurfio grwpiau gan gynnwys:

- Ffurfio, tanio, creu normau a pherfformio
- Natur grŵp/tîm o ran ymwybyddiaeth o'i gilydd, nod cyffredin a rhyngweithio e.e. mae tîm cydlynol yn dîm lle mae gan yr holl aelodau hunaniaeth ar y cyd a chymhelliant i weithio gyda'i gilydd . Gall cymhellion timau amrywio – gall aelodau fod â chymhelliant cymdeithasol neu gymhelliant tasg

(c) Deall damcaniaethau cydlyniad grŵp gan gynnwys:

- Cydlyniad tasg a chydlyniad cymdeithasol, cydlyniad grŵp a chynhyrchedd grŵp
- Sut mae grwpiau'n dod yn dimau cydlynol gyda strategaethau ar gyfer hwyluso'r broses hon

(ch) Deall y problemau gyda phrosesau grŵp gan gynnwys:

- Colli cyd-drefniant a chymhelliant.
- Materion sy'n gysylltiedig â maint y grŵp: effaith Ringlemann a diogi cymdeithasol
- Ymddygiad grŵp camweithredol yn arwain at anghytgord grŵp

(h) Deall damcaniaethau arweinyddiaeth gan gynnwys:

- Damcaniaeth y dyn mawr
- Damcaniaeth amodoldeb Fiedler
- Arweinwyr penodedig ac allddodol

(dd) Deall y gwahanol arddulliau arwain gan gynnwys:

- Unbenaethol, democrataidd, *laissez-faire*
- Model amlddimensiwn Chelladurai o arweinyddiaeth; amrywiadau arddull arwain yn dibynnu ar: y sefyllfa, nodweddion aelodau, personoliaeth yr arweinydd
- Graddfa arweinyddiaeth ar gyfer chwaraeon (*LSS*)

2.4 Damcaniaeth Priodoli

Amcanion Dysgu:

(a) Deall damcaniaeth priodoli gan gynnwys:

- Damcaniaeth priodoli: rhesymau mewnol/allanol a sefydlog/ansefydlog a roddir am ganlyniadau
- Pam mae rhesymau gwahanol yn cael eu rhoi am ganlyniadau gan aelodau tîm
- Dylai'r rhesymau gael eu rhoi o fewn cyd-destun model Weiner

(b) Deall y camgymeriadau mewn priodoli gan gynnwys:

- Tuedd hunanlesol, yr effaith actor-arsylwr a gwahaniaethau rhywedd
- Diymadferthedd wedi'i ddysgu

(c) Deall diymadferthedd wedi'i ddysgu a'i effaith ar berfformiad gan gynnwys:

- Achosion diymadferthedd wedi'i ddysgu
- Diymadferthedd wedi'i ddysgu a'i effaith ar berfformiad mewn chwaraeon ac anfodlonrwydd ar chwaraeon mewn pobl ifanc
- Strategaethau i oresgyn diymadferthedd wedi'i ddysgu; ailhyfforddi priodoli

Maes Astudio: Caffael sgiliau

3.1 Prosesu Gwybodaeth

Amcanion Dysgu:

(a) Deall y modelau prosesu gwybodaeth gan gynnwys:

- modelau Welford a Whiting. Mewnbwn synhwyraidd, canfod, penderfynu, cof, allbwn ac adborth.
- Sut mae'r modelau hyn yn gallu cynorthwyo hyfforddwr yn y gwaith o wella perfformiad.

(b) Deall prosesau'r cof gan gynnwys:

- Stôr y cof tymor byr, cof tymor byr,
- Cof tymor hir
- Sylw detholus.
- Y berthynas rhwng y cof tymor byr a'r cof tymor hir
- Strategaethau ar gyfer gwella'r cof fel talpio, delweddaeth, cysylltu, trefnu ac ymarfer (*rehearsal*).

(c) Deall y ffactorau sy'n effeithio ar amser ymateb gan gynnwys:

- Amser adweithio, amser symud, amser ymateb
- Cyfnod diddigwydd seicolegol.
- Amser adweithio syml/dewisol (Deddf Hick), profiad blaenorol, rhagddisgwyl a sut gall amser ymateb gael ei wella

(ch) Deall rhaglenni motor ac isreolweithiau gan gynnwys:

- Sut mae rhaglenni motor yn cael eu storio yn y cof tymor hir

(d) Deall y mathau o adborth gan gynnwys:

- Cynhenid, allanol, gwybodaeth am y canlyniadau, gwybodaeth am y perfformiad.
- Manteision adborth i'r perfformiwr; cymell, atgyfnerthu a hysbysu.
- Nodweddion adborth effeithiol.

Maes Astudio: Chwaraeon a'r gymdeithas

4.1 Moeseg a gwyredd

Amcanion Dysgu:

(a) Deall moeseg mewn chwaraeon gan gynnwys:

- Diffinio'r termau: chwarae teg, sbortsmonaeth a threchafwriaeth
- Enghreifftiau o sbortsmonaeth a threchafwriaeth mewn amrywiaeth o gampau
- Dealltwriaeth o bedwar dimensiwn y foeseg chwaraeon (gwneud aberthau; ymdrechu at ragoriaeth; derbyn risgiau a chwarae trwy boen; peidio â derbyn cyfyngiadau wrth ddilyn posibiliadau)
- Pwysigrwydd chwarae teg mewn chwaraeon a pham mae'n dirywio mewn rhai meysydd chwaraeon proffesiynol ac amatur

(b) Deall gwyredd mewn chwaraeon gan gynnwys:

- Diffinio gwyredd yng nghyd-destun chwaraeon ('ymddygiad sy'n mynd yn groes i normau a gwerthoedd cymdeithas/cymuned')
- Gwyredd cymharol ac absoliwt; gwyredd troseddol ac anfoesol mewn chwaraeon
- Rhesymau dros ymddygiad gwyrdröedig; masnacheiddio, pwysau
- Moeseg Lombardaidd – 'ennill ar bob cyfrif'
- Mathau o wyredd mewn chwaraeon; tangydymffurfio, gorgydymffurfio a moeseg chwaraeon Coakley
- Trais; cysylltiadau ag ymosodedd, hwylusedd cymdeithasol, ymddygiad wedi'i ddysgu
- Dopio mewn chwaraeon: defnyddio, a'r rhesymau dros ddefnyddio, cyffuriau anghyfreithlon sy'n gwella perfformiad a dulliau anghyfreithlon eraill
- Strategaethau ar gyfer dileu'r defnydd o gyffuriau sy'n gwella perfformiad mewn chwaraeon
- Asiantaeth Ryngwladol Atal Dopio (WADA), dulliau gweithredu profion cyffuriau a phasbortau biolegol

Maes Astudio: Chwaraeon a'r Gymdeithas

4.2 Chwaraeon, y Cyfryngau, Masnacheiddio a Globaleiddio

Amcanion Dysgu:

(a) Deall swyddogaethau'r cyfryngau gan gynnwys:

- Hysbysu
- Dehongli
- Addysgu
- Diddanu
- Hysbysebu.

(b) Deall y berthynas rhwng y cyfryngau a chwaraeon gan gynnwys:

- Mathau o gyfryngau mewn chwaraeon
- Y berthynas symbiotig rhwng chwaraeon a'r cyfryngau torfol, pwysigrwydd y 'triongl euraid'
- Chwaraeon fel modd i barhau stereoteipiau
- Cynnydd cyfryngau cymdeithasol mewn chwaraeon
- Effaith y cyfryngau torfol ar chwaraeon
- Dramateiddio chwaraeon; creu cyffro ynghylch gornestau ym myd chwaraeon, secsbloetio mabolgampwragedd

(c) Deall effaith masnacheiddio ar chwaraeon gan gynnwys:

- Y syniad o chwaraeon fel nwydd (rhywbeth sy'n gallu cael ei brynu a'i werthu)
- Prynwriaeth – grymoedd y farchnad/dylanwadau'r diwydiant chwaraeon
- Y gwahanol ffyrdd o noddi; noddi unigolion, timau, stadia a chystadlaethau
- Archwilio manteision ac anfanteision nawdd
- Noddi chwaraeon: y 'triongl euraid' a mathau gwahanol o farchnata ym myd chwaraeon
- Americaneiddio a'i effaith ar chwaraeon

(ch) Deall effaith globaleiddio ar chwaraeon gan gynnwys:

- Diffiniad Giddens o globaleiddio; dwysáu cysylltiadau cymdeithasol byd-eang sy'n cysylltu lleoliadau pell yn y fath fodd fel bod digwyddiadau lleol yn cael eu siapio gan ddigwyddiadau filltiroedd i ffwrdd
- Tair lefel o globaleiddio; creu cystadlaethau byd-eang ym myd chwaraeon, datblygu cysylltiadau lloeren a thwf y farchnad nwyddau chwaraeon (Cashmore)
- Globaleiddio fel mecanwaith ennill ariannol
- Canlyniadau globaleiddio; chwaraewyr, hyfforddwyr ac abenigedd yn mudo'n fyd-eang; creu sêr mawr a thimau sy'n enwog yn fyd-eang a natur eu henwogrwydd.
- Cysylltiadau rhwng globaleiddio a thwf y cyfryngau

4.3 O Gyfranogiad Torfol i Ragoriaeth

Amcanion Dysgu:

(a) Deall pyramid datblygiad chwaraeon gan gynnwys:

- Cyfranogiad torfol yn erbyn rhagoriaeth
- Prif fanteision cyfranogi mewn chwaraeon o safbwynt unigolyn a llywodraeth; integreiddio cymdeithasol, propaganda, twristiaeth, balchder cenedlaethol, hyrwyddo iechyd, adfywiad economaidd a pharodrwydd milwrol/amddiffyn
- Pyramid datblygiad chwaraeon a chontinwwm datblygiad chwaraeon
- Trosolwg ar chwaraeon cystadleuol ar lefel llawr gwlad trwodd i'r lefel elitaidd a sut mae natur y gystadleuaeth yn newid wrth i unigolion symud tuag at y lefel elitaidd.
- Y gwahanol ffactorau sy'n effeithio ar gyfranogiad a dewis o ffordd o fyw gan gynnwys gwahaniaeth unigol, teulu, ffrindiau, addysg, traddodiad, oed, darpariaeth, cyfryngau, cyllid, delwedd y corff ac anabledd

(b) Deall prosesau nodi talent gan gynnwys:

- Dulliau nodi talent a mentrau datblygu
- Strwythur Llwybr Perfformiad o Safon Fyd-eang
- Prosesau nodi talent
- Mae gwahanol gamau nodi talent yn cynnwys defnyddio profion ffitrwydd, profion sy'n seiledig ar sgìl, sgrinio symud gweithredol, sgrinio meddygol, asesiad ymddygiad ac asesiad seicolegol a ffordd o fyw perfformiad (i asesu addasrwydd mewn amgylchedd chwaraeon cystadleuol)

(c) Deall trefniadaeth chwaraeon gan gynnwys:

- Strwythurau trefniadaeth a rhwydwaith chwaraeon yn y Deyrnas Unedig: darpariaeth genedlaethol a lleol; y gwahaniaeth rhwng y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol
- Llwybrau adloniadol: cysylltiad gydol oes, mentrau llywodraeth leol a chenedlaethol, cysylltiad asiantaethau iechyd
- Rôl strategol *UK Sport* yn y gwaith o ymdrechu ar gyfer rhagoriaeth
- Rôl Chwaraeon Cymru yn y gwaith o hyrwyddo chwaraeon i bawb
- Rôl y Llywodraeth yn y gwaith o ddatblygu addysg gorfforol a chwaraeon yn yr ysgolion.
- Rôl y cyrff llywodraethol cenedlaethol (*NGBs*) mewn chwaraeon llawr gwlad a chwaraeon elitaidd

Adnoddau

UG CBAC

http://resource.download.wjec.co.uk.s3.amazonaws.com/vtc/2015-16/15-16_39/sikhism/eng/rs_6_pilgramage.html