



CBAC TGAU
Addysg Gorfforol
3550CS
Arholiadau Haf 2022

Uned 1	Cyflwyniad i Addysg Gorfforol	Dydd Mawrth, 24 Mai 2022
--------	-------------------------------	--------------------------

Gwybodaeth Ymlaen Llaw

Gwybodaeth gyffredinol i fyfyrwyr ac athrawon

Mae'r wybodaeth ymlaen llaw hon yn rhoi ffocws i'r hyn y bydd papur arholiad haf 2022 yn ei gynnwys.

Nid yw'n berthnasol i unrhyw gyfres arholiadau arall.

Bwriad y wybodaeth hon yw cefnogi'r broses o adolygu.

Gellir ei defnyddio ar unrhyw adeg o'r dyddiad y cafodd ei rhyddhau.

Ni ddylid mynd â'r wybodaeth hon i mewn i'r arholiad.

Rhyddhawyd: 7 Chwefror 2022

Gwybodaeth am y pwnc i fyfyrwyr ac athrawon

Mae rhagor o wybodaeth am addasiadau i gymwysterau CBAC TGAU a TAG yn 2022 ar gael yn: <https://www.cbac.co.uk/home/addasiadau-haf-2022/>

Mae'r wybodaeth ymlaen llaw hon yn ymdrin ag Uned 1 yn unig. Nid oes unrhyw wybodaeth ymlaen llaw ar gyfer Uned 2 (Asesiad Di-arholiad). Darperir y wybodaeth ar gyfer Uned 1 yn nhrefn y fanyleb yn hytrach nag yn nhrefn y cwestiynau. Nid yw strwythur y papur yn newid.

Dylid ymdrin o hyd â holl gynnwys y pwnc yn y fanyleb yn rhan o'r addysgu a dysgu. Mae'n bwysig bod ymdriniaeth y myfyrwyr â'r cwricwlwm mor llawn â phosibl. Dylent fod wedi'u paratoi cystal â phosibl i symud ymlaen i gam nesaf eu haddysg.

Awgrymir y dylid canolbwyntio'n benodol ar y meysydd cynnwys sy'n dilyn wrth adolygu a pharatoi'n derfynol. Y cwestiynau tariff uwch fydd yn profi'r meysydd testun hyn i raddau helaeth, ond nid yn gyfangwbl. Ymdrinnir â chynnwys pwnc arall nad yw wedi'i restru yn y wybodaeth ymlaen llaw yn y cwestiynau sy'n weddill. Bydd credyd yn cael ei roi i fyfyrwyr am ddefnyddio unrhyw wybodaeth berthnasol o unrhyw feysydd pwnc eraill wrth ateb cwestiynau. Bydd disgwyl i fyfyrwyr ddefnyddio gwybodaeth, sgiliau a dealltwriaeth o bob rhan o'r fanyleb wrth ymateb i gwestiynau synoptig.

1. Iechyd, ymarfer (*training*) ac ymarfer corff (*exercise*)

- Iechyd, ffitrwydd a lles
- Cyfraniad gweithgaredd corfforol at iechyd a ffitrwydd
- Deiet a Maeth
- Cydrannau ffitrwydd

2. Ffisioleg ymarfer corff (*exercise*)

- System gardioresbiradol a fasgwlar
- Effeithiau tymor byr a thymor hir ymarfer corff

3. Dadansoddi symud

- Cyfangiadau a symudiadau cyhyrol
- Technoleg chwaraeon

4. Materion diwylliannol gymdeithasol mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol

- Cyfranogiad
- Darpariaeth
- Perfformiad

Diwedd y wybodaeth ymlaen llaw