

TAG UG/SAFON UWCH



TAG UG/SAFON UWCH CBAC ADDYSG GORFFOROL

CYMERADWYWD GAN CYMWYSTERAU CYMRU

MANYLEB

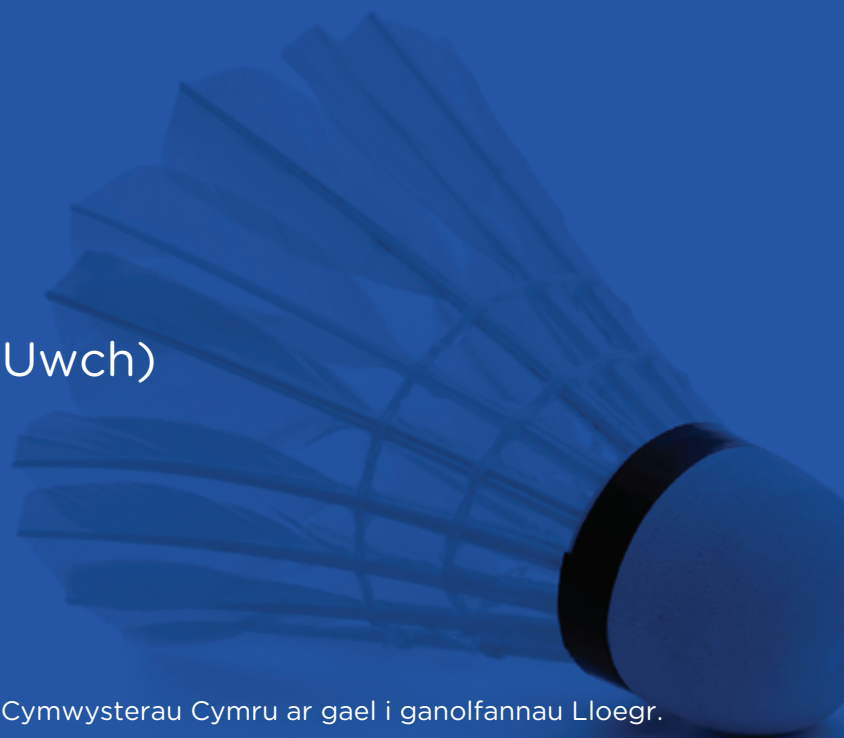
Addysgu o 2016

I'w ddyfarnu o 2017 (UG)

I'w ddyfarnu o 2018 (Safon Uwch)

Fersiwn 2 Mawrth 2019

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



CRYNODEB O NEWIDIADAU

Fersiwn	Disgrifiad	Rhif y dudalen
2	Newidiwyd yr adran 'Cofrestru' i egluro rheolau ailsefyll a throsglwyddo marciau'r Asesu Di-arholiad.	36



TAG UG ac UWCH CBAC ADDYSG GORFFOROL

I'w addysgu o 2016
UG i'w ddyfarnu o 2017
Safon Uwch i'w dyfarnu o 2018

Mae'r fanyleb hon yn bodloni'r Egwyddorion Cymwysterau TAG UG a Safon Uwch sy'n pennu gofynion yr holl fanylebau TAG newydd neu ddiwygiedig a ddatblygwyd i'w haddysgu yng Nghymru o fis Medi 2016.

	Tudalen
Crynodeb o'r asesu	2
1. Rhagarweiniad	4
1.1 Nodau ac amcanion	4
1.2 Dysgu blaenorol a dilyniant	5
1.3 Cydraddoldeb a mynediad teg	5
1.4 Bagloriaeth Cymru	6
1.5 Persbectif Cymreig	6
2. Cynnwys y pwnc	7
2.1 UG Uned 1	7
2.2 UG Uned 2	16
2.3 Uwch Uned 3	16
2.4 Uwch Uned 4	24
3. Asesu	25
3.1 Amcanion asesu a phwysoli	25
3.2 Trefniadau ar gyfer asesu di-arholiad	26
4. Gwybodaeth dechnegol	36
4.1 Cofrestru	36
4.2 Graddio, dyfarnu ac adrodd yn ôl	37
Atodiadau	38
A: Gridiau asesu di-arholiad	38
B: Rhestr gweithgareddau TAG UG/Uwch	54
C: Sgiliau meintiol	56
CH: Sgiliau perfformio	57

TAG UG ac Uwch ADDYSG GORFFOROL

CRYNODEB O'R ASESU

Mae'r fanyleb hon wedi'i rhannu'n gyfanswm o 4 uned, sef 2 uned UG a 2 uned A2. Mae'r pwysoli a nodir isod yn cael ei fynegi yn nhermau'r cymhwyster Safon Uwch llawn.

UG (2 Uned)

UG Uned 1: Archwilio addysg gorfforol

Arholiad ysgrifenedig: 1¾ awr

24% o'r cymhwyster

72 marc

I asesu'r 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

Manyleb unedol yw hon sy'n caniatáu am elfen o asesu mewn camau. Bydd cyfleoedd asesu ar gael yn ystod cyfnod asesu'r haf bob blwyddyn, tan ddiwedd oes y fanyleb.

Bydd Uned 1 ac Uned 2 ar gael yn 2017 (a phob blwyddyn wedi hynny) a dyfernir y cymhwyster UG am y tro cyntaf yn haf 2017.

Bydd Uned 3 ac Uned 4 ar gael yn 2018 (a phob blwyddyn wedi hynny) a dyfernir y cymhwyster Safon Uwch am y tro cyntaf yn haf 2018.

Rhif Cymhwyster
ar restr [The Register](#):
TAG UG: 601/8485/1
TAG Safon Uwch: 601/8439/5

Rhif Cymeradwyo Cymwysterau Cymru
ar restr [QiW](#):
TAG UG: C00/0791/9
TAG Safon Uwch: C00/0780/6

TAG UG A SAFON UWCH ADDYSG GORFFOROL

1 RHAGARWEINIAD

1.1 Nodau ac amcanion

Bydd UG a Safon Uwch Addysg Gorfforol CBAC yn galluogi dysgwyr i wneud y canlynol:

- datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth ddamcaniaethol o'r ffactorau sy'n greiddiol i weithgaredd corfforol a chwaraeon a defnyddio'r wybodaeth hon i wella perfformiad
- deall sut mae'r cyflyrau ffisiolegol a seicolegol yn effeithio ar berfformiad
- deall y ffactorau diwylliannol gymdeithasol allweddol sy'n dylanwadu ar gysylltiad pobl â gweithgaredd corfforol a chwaraeon
- deall rôl technoleg mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon
- mireinio eu gallu i berfformio'n effeithiol mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon drwy ddatblygu sgiliau a thechnegau a dewis a defnyddio tactegau, strategaethau a/neu syniadau cyfansoddiadol
- datblygu eu gallu i ddadansoddi a gwerthuso i wella perfformiad
- deall y cyfraniad mae gweithgaredd corfforol yn ei wneud i iechyd a ffitrwydd
- gwella fel dysgwyr effeithiol ac annibynnol ac fel meddylwyr beirniadol a myfyriol â meddyliau chwilfrydig a holgar.

Mae'r fanyleb hon wedi'i llunio i ganiatáu i ddysgwyr ddatblygu dealltwriaeth o addysg gorfforol mewn amrywiaeth eang o gyd-destunau. Mae'r fanyleb wedi'i chynllunio i integreiddio theori ac arfer gyda phwyslais ar gymhwyso gwybodaeth ddamcaniaethol. Bydd dysgwyr yn datblygu dealltwriaeth o sut mae'r gwahanol gysyniadau damcaniaethol yn effeithio ar eu perfformiad nhw eu hunain drwy integreiddio theori ac arfer. Bydd dysgwyr hefyd yn cael y cyfle i ddatblygu ymwybyddiaeth o faterion cyfoes sy'n berthnasol i addysg gorfforol a chwaraeon yng Nghymru.

Mae manyleb UG a Safon Uwch Addysg Gorfforol CBAC yn darparu arweiniad clir ynghylch sgiliau perfformio sydd i'w hasesu (Atodiad CH) yn ogystal ag arweiniad clir ynghylch marcio asesu di-arholiad (Atodiad A).

1.2 Dysgu blaenorol a dilyniant

Y ganolfan sydd i benderfynu ar unrhyw ofynion sy'n cael eu pennu o ran cael mynediad i gwrs sy'n dilyn y fanyleb hon. Mae'n rhesymol derbyn y bydd llawer o'r dysgwyr wedi ennill cymwysterau sy'n cyfateb i Lefel 2 CA4. Bydd sgiliau Rhifedd/Mathemateg, Llythrennedd/Saesneg a Thechnoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu yn sylfaen dda ar gyfer symud ymlaen i'r cymhwyster Lefel 3 hwn.

Mae'r fanyleb hon yn adeiladu ar y wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau a feithrinwyd yn ystod TGAU. Efallai y bydd rhai o'r dysgwyr eisoes wedi ennill gwybodaeth, dealltwriaeth a sgiliau o'u hastudiaeth TGAU Addysg Gorfforol.

Mae'r fanyleb hon yn gweithredu fel sylfaen addas ar gyfer astudio addysg gorfforol neu faes perthynol drwy ddilyn amrywiaeth o gyrsiau addysg uwch, symud ymlaen i'r lefel nesaf o gymwysterau galwedigaethol neu gyflogaeth. Yn ogystal, mae'r fanyleb hon yn gwrs astudio sy'n gydlynol, yn foddhaol ac yn werth chweil i'r dysgwyr hynny nad ydynt yn symud ymlaen i astudio ymhellach yn y pwnc hwn.

Nid yw'r fanyleb hon yn benodol i oedran ac felly mae'n darparu cyfleoedd i ddysgwyr barhau i ddysgu gydol oes.

1.3 Cydraddoldeb a mynediad teg

Gall unrhyw ddysgwr ddilyn y fanyleb hon, beth bynnag fo'i ryw a'i gefndir ethnig, crefyddol neu ddiwylliannol. Lluniwyd y fanyleb i osgoi, lle bo'n bosibl, nodweddion a allai, heb gyfiawnhad, ei gwneud yn fwy anodd i ddysgwr lwyddo oherwydd bod ganddynt nodwedd benodol wedi ei hamddiffyn.

O dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, y nodweddion penodol wedi'u hamddiffyn yw oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gred, rhyw neu gyfeiriadedd rhywiol.

Mae'r fanyleb hon wedi'i thrafod â grwpiau sy'n cynrychioli buddiannau ystod amrywiol o ddysgwyr, ac adolygir y fanyleb yn gyson.

Caiff addasiadau rhesymol eu gwneud ar gyfer rhai dysgwyr fel bod yr asesiadau o fewn eu cyrraedd (e.e. caniateir i ymgeiswyr ddefnyddio Dehonglydd Iaith Arwyddion, gan ddefnyddio Iaith Arwyddion Prydain). Mae gwybodaeth am addasiadau rhesymol i'w chael yn nogfen y Cyd-gyngor Cymwysterau (CGC): *Trefniadau Mynediad ac Addasiadau Rhesymol: Cymwysterau Cyffredinol a Galwedigaethol*.

Mae'r ddogfen hon ar gael ar wefan y CGC (www.jcq.org.uk). O ganlyniad i ddarpariaeth addasiadau rhesymol, prin iawn fydd nifer y dysgwyr fydd wedi'u hatal yn llwyr rhag unrhyw ran o'r asesu.

1.4 Bagloriaeth Cymru

Dylai dysgwyr, wrth ddilyn y fanyleb hon, gael cyfleoedd, lle bo'n briodol, i ddatblygu'r sgiliau sy'n cael eu hasesu drwy Dystysgrif Her Sgiliau Bagloriaeth Cymru:

- Llythrennedd
- Rhifedd
- Llythrennedd Digidol
- Meddwl yn Feirniadol a Datrys Problemau
- Cynllunio a Threfnu
- Creadigedd ac Arloesi
- Effeithiolrwydd Personol.

1.5 Persbectif Cymreig

Wrth ddilyn y fanyleb hon, dylai dysgwyr gael cyfleoedd, lle bo'n briodol, i ystyried persbectif Cymreig os bydd cyfle i wneud hynny'n deillio'n naturiol o'r deunydd pwnc ac os byddai gwneud hynny'n cyfoethogi dealltwriaeth dysgwyr o'r byd o'u cwmpas fel dinasyddion o Gymru yn ogystal â'r DU, Ewrop a'r byd.

2 CYNNEWYS Y PWNC

Mae UG a Safon Uwch Addysg Gorfforol CBAC yn darparu cyfuniad cydlynol o bedwar maes astudio:

1. Ffisioleg ymarfer corff (*exercise*), dadansoddi perfformiad ac ymarfer (*training*)
2. Seicoleg chwaraeon
3. Caffael sgiliau
4. Chwaraeon a'r gymdeithas

Gellir asesu unrhyw rai o'r meysydd astudio mewn unrhyw un o'r unedau. Gellir asesu'r cynnwys yn unedau 1 a 3 fel rhan o'r arholiadau ysgrifenedig ac yn unedau 2 a 4 fel rhan o'r dadansoddi a gwerthuso perfformiad. Mae'r fanyleb yn galluogi dysgwyr i ddeall y cydberthnasoedd rhwng y meysydd astudio a'u cymhwyso nhw mewn amrywiaeth o gyd-destunau.

Sgiliau Meintiol

Asesir sgiliau meintiol yn unedau 1 a 3 fel rhan o'r arholiadau ysgrifenedig ac yn unedau 2 a 4 fel rhan o'r dadansoddi a gwerthuso yn yr asesiadau di-arholiad.

Gweler Atodiad C am ragor o fanylion am sgiliau meintiol.

2.1 UG Uned 1

Archwilio addysg gorfforol

Arholiad ysgrifenedig : 1¼ awr

24% o'r cymhwyster Safon Uwch (60% o'r cymhwyster UG)

72 marc

I asesu'r holl gynnwys pwnc UG

Mathau o gwestiynau

Cwestiynau wedi'u cyd-destunoli i gynnwys cwestiynau dewis lluosog, ymateb i ddata, byr ac estynedig .

Uned 1

Mae'r cynnwys pwnc a'r helaethu wedi'u gosod mewn dwy golofn ar y tudalennau canlynol. Nid oes hierarchaeth ymhlwg yn nhrefn gyflwyno'r cynnwys, ac ni ddylid cymryd hyd y gwahanol adrannau i awgrymu unrhyw farn am eu pwysigrwydd cymharol.

1. Ffisioleg ymarfer corff (*exercise*), dadansoddi perfformiad ac ymarfer (*training*)

Cynnwys	Helaethu
Dadansoddi perfformiad mewn chwaraeon Y broses hyfforddi a'i chyfyngiadau: yr angen am dechnoleg dadansoddi perfformiad. Dulliau ansoddol a meintiol o ddadansoddi perfformiad: dewis y dull cywir a dadansoddi data. Dadansoddiad fideo: ei fanteision, ei anfanteision a'i ddefnyddiau. Profion ffitrwydd: profion labordy a'u cymhwyso. Dadansoddiad nodiannol: ei fanteision, ei anfanteision a'i ddefnyddiau.	Rhesymau pam mae hyfforddwyr yn arsylwi a dadansoddi perfformiad a chyfyngiadau defnyddio arsylwadau amser real yn unig. Sut mae hyfforddwyr yn dadansoddi'r agweddau gwahanol ar berfformiad (corfforol, technegol, tactegol ac ymddygiadol) gan ddefnyddio dulliau gwahanol. Pwysigrwydd mathau gwahanol o ddadansoddiad fideo (sgrin hollt, arafu lluniau, a dadansoddi fframiau) a'r rhan mae'n ei chwarae mewn dadansoddi perfformiad. Manteision ac anfanteision profion labordy a maes. Enghreifftiau o brofion labordy i gynnwys profion VO_2 macsimwm a throthwy lactad. Sut i ddehongli canlyniadau profion ffitrwydd e.e. tablau normadol, canlyniadau profion blaenorol y mabolgampwyr. Cysyniadau perthnasedd, dilysrwydd a dibynadwyedd. 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. Y defnydd o gasglu data syml a systemau cyfrifiadurol. Dadansoddiad amser-mudiant a systemau tracio GPS.
Liferi Cydrannau system lifer: colyn/ffwlcwrwm, ymdrech a llwyth/gwrthiant. Liferi dosbarth 1, 2 a 3. Manteision ac anfanteision mecanyddol mathau gwahanol o liferi.	Mathau gwahanol o liferi gydag enghreifftiau o'u defnyddiau ym myd chwaraeon fel gweithredoedd ysgwydd a phenelin e.e. byrfreichiau, gweithredoedd clun, penglin a phigwrn e.e. rhedeg a chicio.
Dadansoddi symud mewn gweithgareddau corfforol Planau ac echelinau cylchdro: planau talcennol, saethol a llorweddol/traws y corff. Patrymau symud: echelinau cylchdro hydredol, llorweddol/traws a thalcennol/blaen-ôl. Plygu/estyn, allsymud/adsymud, cylchsymud, pronadu/dyleddfu, cylchdroi, plygu gwadnol/cefnblygu, plygu ochrol ac adsymud ac allsymud llorweddol.	Patrymau symud gwahanol sy'n digwydd ar hyd planau'r corff e.e. plygu/estyn ar hyd y plân saethol. Patrymau symud a'u cysylltiadau ag enghreifftiau perthnasol ym myd chwaraeon ar gyfer pob un. Nodi patrymau symud â gweithredoedd penodol.

Cynnwys	Helaethu
Cymalau ac ymgymalu Dosbarthiad cymalau: ffibrog, cartilagaidd a synofaidd. Mathau o gymalau: colfach, colynnog, pelen a chrau, llithro ac elipsoid. System gyhyrsgerbydol Trosolwg ar y systemau sgerbydol: swyddogaethau a'r sgerbwd echelinol ac atodol. Adeiledd a swyddogaethau cyhyr sgerbydol. Prif gyhyrau sgerbydol y corff dynol. Ffibrau cyhyrol: ffibrau sy'n ymateb yn araf (Math I) a ffibrau sy'n ymateb yn gyflym (Math IIa a IIb) a'u nodweddion cysylltiedig. Gweithrediad cyhyrau gwrthweithiol: prif symudwr (tynhawr), gwrthweithydd, sefydlogydd a synergydd. Mathau o gyfangiadau cyhyrol: isotonig; consentrig ac ecsentrig, Isometrig.	Sut mae cymalau'n cael eu dosbarthu yn ôl faint o symud sydd ganddyn nhw a'r math o symud. Enghreifftiau penodol ym myd chwaraeon o bob math o gymal yn gweithredu. Sut mae mathau o gymalau yn gysylltiedig â phatrymau symud wrth ddadansoddi gweithgareddau ym myd chwaraeon. Mathau gwahanol o asgwrn a swyddogaeth gewynnau, tendonau a chartilag. Nodi'r cyhyrau canlynol ac enghreifftiau ym myd chwaraeon o'u defnyddio: pectoralis mwyaf, deltoid, <i>erector spinae</i>, <i>latissimus dorsi</i>, trapeziws, cyhyryn deuben, cyhyryn triphen, cyhyrau'r abdomen, <i>gluteus maximus</i>, cwadriiceps, llinynnau'r garrau, tibialis blaen, croth y goes, solews. Swyddogaeth ffibrau cyhyrol gwahanol a'u nodweddion, sut maen nhw'n dylanwadu ar berfformiad ym myd chwaraeon. Enghreifftiau ym myd chwaraeon o fathau gwahanol o weithrediadau cyhyrau gwrthweithiol a chyfangiadau cyhyrol. Cymhwyso mathau o gyfangiadau cyhyrol at sefyllfaoedd ym myd chwaraeon. Nid oes angen i ddysgwyr fod yn gyfarwydd â manylder microsgopig cyhyrau na damcaniaeth y ffilament llithro.
Dulliau paratoi ac ymarfer (training) Cydrannau ffitrwydd: cydrannau sy'n gysylltiedig ag iechyd (cynhwysedd aerobig, cryfder cyhyrol, dygnwch cyhyrol, cyfansoddiad y corff, hyblygrwydd) a chydrannau sy'n gysylltiedig â sgîl (ystwythder, cydbwysedd, cydsymud, cyflymder, pŵer ac amser adweithio). Dulliau ymarfer: codi pwysau, di-dor, <i>fartlek</i>, ysbeidiol yn cynnwys ymarfer dwysedd uchel (<i>HIT</i>), plyometreg, cylchffordd a symudedd/hyblygrwydd. Ymarfer amgylcheddol. Cyfnodoli. Gosod nodau.	Cydrannau gwahanol o ffitrwydd a'u cysylltiadau â dulliau ymarfer a champau/gweithgareddau penodol. Ymarfer hyblygrwydd gan gynnwys ymestyn gweithredol, goddefol a balistig a hwylyso niwrogyhyrol propriodderbyniol (<i>PNF</i>). Ymarfer codi pwysau fel ffordd i ddatblygu cryfder/pŵer/dygnwch cyhyrol. Ymarfer ar uchder. Ymarfer mewn ac ar gyfer hinsoddau gwahanol. Defnyddio cylchredau macro, meso a micro a strwythur y flwyddyn ymarfer. Nodweddion gosod nodau – dull <i>SMART</i> (penodol, mesuradwy, cytunedig, realistig, cyfnodol). Ffactorau sy'n effeithio ar osod nodau a'u cysylltiadau â gweithgareddau ym myd chwaraeon. Manteision cymharol nodau tymor byr/canolig a hir i wella perfformiad mewn gweithgaredd corfforol.

Cynnwys	Helaethu
Systemau egni a'u cymhwyso at egwyddorion ymarfer Swyddogaeth adenosin triffosffad (ATP) a sut mae'n cael ei ailgyflenwi drwy ddefnyddio creatin ffosffad (system ATP-PC), glycolysis anaerobig (system asid lactig) a glycolysis aerobig. Egwyddorion ymarfer: penodoldeb, gorlwytho graddedig, cildroadedd ac amrywiant. Systemau egni a'u cymhwyso wrth gynllunio rhaglenni ymarfer.	Y brif system egni a ddefnyddir mewn perthynas â'r math o ymarfer. Cymwysiadau penodol o egwyddorion ymarfer gan ddefnyddio % o'r ymdrech mwyaf, defnydd o amserau trachywir ar gyfer ymarfer ac ymadfer wrth gynllunio rhaglenni ymarfer penodol. Y cydgyfnewid rhwng trothwyau yn ystod gweithgaredd corfforol yn dibynnu ar ddwysedd a hyd ymarfer a lefelau ffitrwydd y perfformiwr. Pwysigrwydd gwybod am VO_2 macsimwm a'r trothwy anaerobig. Nid oes angen hafaliadau egni na gwybod am actifedd ensymau. Dylai dysgwyr allu Dehongli tablau a graffiau sy'n dangos y defnydd o systemau egni yn ystod mathau gwahanol o weithgaredd corfforol a chwaraeon.
Lludded a'r broses ymadfer Pwysigrwydd cynhesu a thawelu effeithiol. Achosion lludded a'i effaith ar weithgaredd corfforol a pherfformiad ym myd chwaraeon. Cychwyniad cronni lactad y gwaed (OBLA) ac oedi cychwyniad dolur cyhyrol (DOMS). Treuliant ocsigen gormodol ar ôl ymarfer (EPOC). Ffactorau sy'n gallu o bosibl cyflymu'r prosesau ymadfer: tawelu gweithredol, baddonau iâ, dillad cywasgu, maeth ac atchwanegiad a thyli-no'r corff a'u heffeithiau ar ymadfer. Adferiad ac ymadfer.	Manteision ffisiolegol cynhesu: cynyddu tymheredd y cyhyrau sy'n cynyddu elastigedd ffibrau a chyflymder ysgogiadau nerfol gan helpu cyflymder cyfangu cyhyrau. Ymledu pibellau gwaed i gynyddu llif y gwaed. Manteision ffisiolegol tawelu: cael gwared â chynnyrch gwastraff fel asid lactig. Ailddirlenwi myoglobin ag ocsigen. Cysylltiadau rhwng lludded a disbyddu ffynonellau egni a chynyddu asid lactig (lactad). Effeithiau diffyg hylif a cholli electrolytau ar berfformiad. Diffyg ocsigen a dyled ocsigen. Cam adfer alactig EPOC (ailgyflenwi cyflym – adfer PC, ac ailddirlenwi myoglobin) – sut mae hyn yn digwydd a'r amser a gymerir. Cam adfer lactasid EPOC (ailgyflenwi araf – adfer storfeydd glycogen cyhyrol a chael gwared ag asid lactig). Effaith tawelu ar waredu asid lactig a thynged asid lactig (Cylchred Cori) carbon deuocsid a dŵr. Rôl strategaethau fel dillad cywasgu a baddonau iâ i gynorthwyo ymadfer. Gwasgedd, gorffwys, iâ, cywasgu, codi (PRICE) ar gyfer mân streifiadau ac ysigiadau. Baddonau iâ, tâp cinesio, pebyll hypocsig, tylino'r corff, electrotherapi, pebyll ocsigen.

Cynnwys	Helaethu
Deiet a maeth a pherfformiad Cyfansoddion deiet cytbwys: cyfrannau cymharol o garbohydrad, braster a phrotein. Cydbwysedd cymeriant calorïau/cilojouelau ac egni at ddibenion iechyd a pherfformiad. Swyddogaethau sylfaenol carbohydradau, brasterau a phroteinau mewn perthynas ag iechyd a pherfformiad sy'n benodol i gamp. Indecs glycaemig (GI). Amrywiadau mewn deietau ar gyfer gweithgareddau a champau gwahanol a mathau gwahanol o ymarfer. Hydradiad mewn chwaraeon ac effeithiau niweidiol diffyg hylif ar berfformiad. Diodydd isotonig, hypotonig a hypertonig.	Swyddogaeth carbohydradau, brasterau a phroteinau yn arbennig o'i chymhwyso at ymarfer (<i>training</i>) a pherfformiad. Bwydydd indecs glycaemig uchel, canolig ac isel a sut gallai gwybodaeth glycaemig fod yn fuddiol wrth ddatblygu rhaglenni maeth ar gyfer iechyd a pherfformiad ym myd chwaraeon. 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. Technegau hydradiad ar gyfer cyn, yn ystod ac ar ôl ymarfer gan gynnwys dealltwriaeth o gyfeintiau ac amseriadau.

2. Seicoleg chwaraeon

Cynnwys	Helaethu
Personoliaeth Damcaniaethau personoliaeth; damcaniaethau nodweddion, rhyngweithiol a dysgu cymdeithasol. Mathau o bersonoliaeth: allblyg, mewnblyg, sefydlog a niwrotig, Math A a Math B. Proffilio personoliaeth: arsylwi, holiaduron, cyfweliadau, proffil o gyflyrau hwyl (<i>POMS</i>).	Y berthynas rhwng damcaniaethau personoliaeth a chwaraeon. Effeithiau posibl mathau o bersonoliaeth ar berfformiad ym myd chwaraeon. Y gwahanol ddulliau a ddefnyddir mewn proffil personoliaeth a manteision a chyfyngiadau pob dull.
Straen, sbarduno a phryder mewn chwaraeon Diffinio straen, sbarduno a phryder. Damcaniaethau sbarduno: damcaniaeth cymhelliad, damcaniaethau'r U wrthdro a thrychineb. Cylchfa gweithrediad optimaidd (<i>ZOF</i>) a phrofiadau anterth llif. Mesur straen, sbarduno a phryder. Dulliau o reoli straen, sbarduno a phryder. Mathau gwahanol o bryder.	Y berthynas rhwng straen, sbarduno, pryder a pherfformiad ym myd chwaraeon. Y berthynas rhwng lefelau sbarduno a pherfformiad mewn sgiliau gwahanol a lefelau gwahanol o arbenigedd. Sbarduno a phersonoliaeth: effaith y gynulleidfa. Mesurau ffisiolegol o sbarduno (monitro cyfradd curiad y galon, cyfradd anadlu, ymateb cyhyrau, chwysu a lefel hormonaidd) ac arsylwi cyfranogwyr a holiaduron. Y defnydd o'r prawf pryder cystadleuaeth chwaraeon (<i>SCAT</i>) a'r rhestr pryder cyflwr cystadleuol (<i>CSAI-2</i>). Technegau somatig fel bioadborth, anadlu ac ymlacio a thechnegau gwybyddol fel gosod nodau, defnyddio delweddaeth a siarad â'i hun. Pryder nodwedd a phryder cyflwr.

Cynnwys	Helaethu
Cymhelliant Cymhelliant cynhenid ac allanol: y defnydd o wobrwon cyffyrddadwy ac anghyffwrdd. Cymhelliant cyflawni a chysylltiadau â phersonoliaeth a sefyllfa. Cystadleuolrwydd: cymhelliant cyflawni sy'n benodol i gamp a'i gysylltiadau â phryder nodwedd cystadleuol. Hunaneffeithiolrwydd, cymhelliant a hunanhyder.	Y cymhellion gwahanol ar gyfer ymwneud ag ymarfer corff a chwaraeon a rhesymau dros gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol. Manteision ac anfanteision mathau gwahanol o gymhelliant. Y cysylltiadau rhwng cymhelliant cyflawni, hunanhyder a hunaneffeithiolrwydd (Bandura, 1977). Yr angen i gyflawni (<i>NACH</i>) a'r angen i osgoi methiant (<i>NAF</i>). Datblygu cymhelliant cyflawni a'i oblygiadau ar gyfer hyfforddi plant ifanc. Hunaneffeithiolrwydd a'i ddeillio o berfformiad yn y gorffennol, profiadau dirprwyol, perswadio llafar a sbarduno. Cysylltiadau â gwaith ar ddatblygu agweddau cadarnhaol. Sut mae hunaneffeithiolrwydd yn cysylltu â'n disgwyliadau o lwyddiant a sut mae athrawon/hyfforddwyr yn gallu datblygu hunaneffeithiolrwydd. Dylai dysgwyr allu Deall a dehongli cynrychioliadau graffigol sy'n gysylltiedig â damcaniaethau seicoleg chwaraeon.

3. Caffael sgiliau

Cynnwys	Helaethu
Sgîl, gallu a chymhwyso at weithgaredd ymarferol Diffiniadau o sgîl, gallu, dysgu a pherfformiad. Nodweddion perfformiad medrus. Galluoedd: motor mawr a seicomotor. Continwa sgiliau: rheoli cyflymder (mewnol/allanol), anhawster (cymhleth/sympl), trefnu (isell/uchel), parhad (arwahanol, cyfresol, di-dor), defnyddio cyhyrau (manwl/bras) a dylanwad amgylcheddol (agored/caëedig).	Y rhan mae caffael sgiliau yn ei chwarae mewn cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol, enghreifftiau o fel byddai perfformiad medrus yn edrych. Enghreifftiau o alluoedd gwahanol a ddefnyddir mewn chwaraeon. Sut y gellir defnyddio dosbarthu sgiliau i gynorthwyo addysgu a hyfforddi fel defnyddio ymarfer amrywiol ar gyfer sgiliau agored.
Prosesau dysgu a newidynnau Cromliniau dysgu/perfformiad: positif, negatif, llinol a gwastadedd. Damcaniaethau Dysgu: dysgu arsylwadol – arddangos, sylw, cadw, atgynhyrchu motor, cymhelliant, perfformiad tebyg (DARMMM). Atgyfnerthu: cadarnhaol, negyddol a chosb; damcaniaeth lleihau cymhelliad. Cyfnodau dysgu (Fitts a Posner): gwybyddol, cysylltiadol ac ymreolaethol. Trosglwyddo dysgu: cadarnhaol/negyddol, rhagweithredol/ôl-weithredol, dwyffordd. Dulliau ymarfer (<i>practice</i>): y cyfan / rhannau / rhannau graddedig; amrywiol / sefydlog; cyfunedig / gwasgareddig; ymarfer meddyliol ac ymarfer (<i>practice</i>). Dulliau cyfarwyddyd – gweledol, geiriol, llaw a mecanyddol. Mathau o adborth: cynhenid, allanol, gwybodaeth am y canlyniadau, gwybodaeth am y perfformiad.	Cromliniau dysgu gwahanol ac achosion posibl gwastadeddau a sut gall hyfforddwr oresgyn digwyddiad o'r fath. Damcaniaethau dysgu a'u cysylltiadau â sefyllfaoedd ymarferol ym myd chwaraeon. Mathau gwahanol o atgyfnerthu a sut maen nhw'n cysylltu â chyfnodau dysgu. Cyfnodau gwahanol dysgu a chysylltiadau â chromliniau dysgu a dulliau ymarfer a chyfarwyddyd. Y mathau o drosglwyddo a sut mae trosglwyddo o'r fath wedi effeithio ar berfformiad wrth ddysgu sgiliau newydd. Manteision ac anfanteision pob math o ymarfer (<i>practice</i>) a'u cymhwyso ymarferol (yn gysylltiedig â chontinwa sgiliau a chyfnodau dysgu). Manteision ymarfer meddyliol. Manteision ac anfanteision pob un o'r mathau o gyfarwyddyd. Sut a phryd y defnyddir y mathau hyn o gyfarwyddyd e.e. defnyddir cyfarwyddyd geiriol a mecanyddol pan fydd perfformiwr yn y cyfnod gwybyddol o ddysgu. Manteision adborth i'r perfformiwr a sut mae adborth yn gallu cael ei ddefnyddio i gymell, atgyfnerthu a hysbysu. Nodweddion adborth effeithiol.

4. Chwaraeon a'r gymdeithas

Cynnwys	Helaethu
Chwaraeon, diwylliant a'r gymdeithas Diffiniadau o ddiwylliant, cymdeithas a sefydliad cymdeithasol. Rôl chwaraeon yn y gymdeithas. Chwaraeon fel modd i gyflawni rheoli cymdeithasol; fel sefydliad cymdeithasol, fel mecanwaith cymdeithasoli ac fel math o hunaniaeth genedlaethol.	Pwysigrwydd chwaraeon fel 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.
Datblygiad chwaraeon modern Rôl system ysgolion bonedd a phrifysgolion Lloegr yn y 19^{eg} ganrif (tri cham datblygu) yn y gwaith o godeiddio a rhesymoli chwaraeon modern. Y symud o amaturiaeth i broffesiynoldeb i fasnacheiddio chwaraeon modern. Amaturiaeth ac Olympaeth. Materion shamaturiaeth. Defnyddio chwaraeon fel arf gwleidyddol. Boicotiau, protestiadau, diplomyddiaeth a hyrwyddo hunaniaeth genedlaethol.	Dylanwad Thomas Arnold o Ysgol Rugby, pwysigrwydd chwaraeon fel modd i gyflawni rheoli cymdeithasol a mecanwaith ar gyfer adeiladu cymeriad a datblygu unplygrwydd moesol. Sut cafodd chwaraeon eu lledaenu ledled y byd. Sut mae dyfodiad pwysigrwydd gwylwyr a derbyniadau mynedfa wedi symud chwaraeon i gyfeiriad newydd. Datblygiadau mewn criced, rygbi (y rhaniad rhwng cynghrair ac undeb a dadl yr amser toredig) a'r Gemau Olympaidd modern. Sut mae proffesiynoldeb wedi effeithio ar foeseg ym myd chwaraeon. Rhesymau dros ddefnyddio chwaraeon fel arf gwleidyddol. Enghreifftiau o ddefnyddio chwaraeon at bwrpasau gwleidyddol fel y saliwrt Pŵer Du yn y Gemau Olympaidd ym México yn 1968.
Gwahaniaethu cymdeithasol mewn chwaraeon Diffinio haenu cymdeithasol a'i gymhwyso at chwaraeon. Rhagfarn, stereoteipio a gwahaniaethu ynghylch lleiafrifoedd ethnig, merched, yr anabl a'r cymdeithasol ddifreintiedig. Rhwystrau i gyfranogiad: materion o gyfle, darpariaeth a pharch yn achos pob grŵp sydd dan anfantais. Ffactorau economaidd a diwylliannol gymdeithasol a'u heffaith ar gyfranogiad a chyflawniad ym myd chwaraeon yn achos grwpiau sydd dan anfantais. Strategaethau ar gyfer gwella cyfranogiad ymhlith grwpiau sydd dan anfantais.	Sut mae rhaniadau dosbarth wedi effeithio ar chwaraeon. Dylai dangosyddion ynghylch addysg, lleoliad, diwylliant a chyfalaf cymdeithasol gael eu harchwilio fel modd i esbonio patrymau cyfranogiad a chyflawniad mewn campau gwahanol, megis rhesymau dros lwyddiant anghyfartal enillwyr medalau Tîm Prydain yng Ngemau Olympaidd Llundain 2012 oedd wedi cael addysg annibynnol. 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. Polisiâu diwygiol fel ymgyrchoedd gwrth-hiliaeth fel <i>Kick It Out</i>, campau wedi'u haddasu ar gyfer yr anabl; yr effaith ar y campau.

2.2 UG Uned 2

Gwella perfformiad personol mewn addysg gorfforol

Asesiad di-arholiad

16% o'r cymhwyster Safon Uwch (40% o'r cymhwyster UG)

48 marc

I asesu

- perfformiad ymarferol mewn **un** gweithgaredd fel chwaraewr/perfformiwr ac fel hyfforddwr **neu** ddyfarnwr
- Proffil Perfformiad Personol

1. Perfformiad ymarferol fel chwaraewr/perfformiwr

Rhaid i ddysgwyr arddangos a chymhwyso'r sgiliau a'r technegau perthnasol ar gyfer y gamp/gweithgaredd. Dylid chwarae pob gweithgaredd dan amodau cystadleuol/ffurfiol.

2. Perfformiad ymarferol fel hyfforddwr

Rhaid i ddysgwyr gynllunio a chyflwyno sesiwn hyfforddi fel rhan o raglen ymarfer.

3. Perfformiad ymarferol fel dyfarnwr

Dylai'r dysgwyr fod y prif ddyfarnwr yn eu gweithgaredd dewisol mewn sefyllfa gystadleuol. Ceir rhestr o'r gweithgareddau sy'n dderbyniol ar gyfer asesu perfformiad fel dyfarnwr yn Atodiad B.

Rhaid i'r perfformiad fel chwaraewr/perfformiwr neu ddyfarnwr/hyfforddwr fod yn un o'r gweithgareddau yn Atodiad B a gymeradwywyd gan Cymwysterau Cymru.

4. Proffil Perfformiad Personol

Rhaid i'r dadansoddi perfformiad personol fod o'r gweithgaredd ymarferol dewisol. Rhaid i gynnwys pwnc damcaniaethol priodol fod yn greiddiol iddo a rhaid iddo roi'r cyfle i ddysgwyr arddangos sgiliau meintiol.

2.3 Safon Uwch 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.

Uned 3

Mae'r cynnwys pwnc a'r helaethu wedi'u gosod mewn dwy golofn ar y tudalennau canlynol. Nid oes hierarchaeth ymhlyg yn nhrefn gyflwyno'r cynnwys, ac ni ddylid cymryd hyd y gwahanol adrannau i awgrymu unrhyw farn am eu pwysigrwydd cymharol.

1. Ffisioleg ymarfer corff (*exercise*), dadansoddi perfformiad ac ymarfer (*training*)

Cynnwys	Helaethu
Ymatebion tymor byr i ymarfer Dynameg gardiaidd: cyfradd curiad y galon, cyfaint strôc ac allbwn cardiaidd. Mecanwaith Frank-Starling a dychweliad gwythiennol. Ymateb cardiaidd i ymarfer: newidiadau yng nghyfradd curiad y galon, cyfaint strôc ac allbwn cardiaidd. Y gylchred gardiaidd. Rheolaeth fasomotor: siynt fasgwlaidd a dychweliad gwythiennol. Ymateb resbiradol i ddwyseddau ymarfer gwahanol. Newidiadau i'r system niwrogyhyrol.	Sut mae'r galon yn gweithio fel pwmp â gweithrediad deuol (cylchrediad systemig ac ysgyfeiniol) a rheoli'r galon drwy ddefnyddio'r ganolfan reoli gardiaidd (CCC) a'r systemau nerfol ymatebol a pharaymatebol. Dylid ystyried newidiadau i'r ymateb cardiaidd mewn perthynas â dwysedd ymarfer a lefelau ffitrwydd. Adeiledd pibellau gwaed (rhydweliâu, gwythiennau a chapilarïau), pwysedd gwaed fel ffwythiant o allbwn cardiaidd a gwrthiant i'r llif. Swyddogaeth cemodderbynyddion, priodderbynyddion, thermodderbynyddion a barodderbynyddion. Cynnydd yng nghyflymder trawsyrru wrth i gyhyr gynhesu. Cyflwr cyson a VO_2 maccsimwm. Dylai dysgwyr allu Dehongli data a graffiau sy'n dangos ymatebion tymor byr o fewn systemau cyhyrsgerbydol, cardioresbiradol a niwrogyhyrol yn ystod mathau gwahanol o weithgaredd corfforol.
Addasiadau tymor hir i ymarfer 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 gardioresbriadol: bradycardia, hypertroffedd cardiaidd a chyfaint strôc (ffracsiwn allfwriad), newidiadau yng nghyfaint yr ysgyfaint, tryledu ysgyfeiniol a'r effeithiau ar VO_2 maccsimwm.	Sut mae dulliau gwahanol o ymarfer (aerobig ac anaerobig) yn achosi addasiadau tymor hir i systemau'r corff a'r newidiadau ffisiolegol a achosir gan ymarfer a chysylltiadau â gwelliannau mewn perfformiad. Effeithiau ymarfer corff ar gynnwys myoglobin, nifer y capilarïau a storfeydd glycogen. Dylai dysgwyr allu Dehongli data a graffiau sy'n dangos addasidau tymor hir o fewn systemau cyhyrsgerbydol, cardioresbiradol a niwrogyhyrol yn ystod mathau gwahanol o weithgaredd corfforol a chwaraeon.
Deiet a maeth a pherfformiad Carbolwytho. Swyddogaeth atchwanegu mewn chwaraeon, agweddau cadarnhaol a negyddol.	Pwysigrwydd cysyniadau ac amseriad disbyddu, ailgyflenwi/llwytho a lleihau. Y defnydd a'r camddefnydd o ychwanegion a chymhorthion ergogenig i ymarfer: defnyddio protein (maidd a chasein), creatin a chaffein.

Cynnwys	Helaethu
Egwyddorion biomecanyddol Tair deddf mudiant Newton: Deddfau inertia, cyflymiad ac arwaith/adwaith a'u cymhwyso mewn chwaraeon. Momentwm, ardrawiad ac ergyd. Ergyd fel maint fector. Graffiau grym – amser. Sefydlogrwydd: cydbwysedd sefydlog, ansefydlog a niwtral. Ffactorau sy'n effeithio ar sefydlogrwydd – sail ymgynnal a chraidd mäs.	Deddfau Newton a'u cymhwyso mewn cyd-destun ym myd chwaraeon. Diffiniadau o dermau allweddol a sut i ddehongli gwybodaeth o graff grym/amser mewn cyd-destun ym myd chwaraeon. Y ffactorau sy'n dylanwadu ar faint cyfernod ffrithiant.
Mudiant llinol Safle, pellter, dadleoliad, buanedd, cyflymder, cyflymiad a'u cymhwyso at chwaraeon. Dadleoliad onglog, cyflymder a chyflymiad. Moment inertia a chadwraeth momentwm onglog.	Diffinio termau allweddol a sut i ddehongli gwybodaeth o graffiau pellter/amser, buanedd/amser a chyflymder/amser a gwneud cyfrifiadau sy'n gysylltiedig â'r cysyniadau hyn. Diffinio termau allweddol a gwneud cyfrifiadau sy'n cynnwys goddrychau sy'n troi. Y ffactorau sy'n effeithio ar foment inertia: mäs a dosbarthiad mäs o amgylch echelin cylchdro (radiws chwyrlant). Cyfradd troi a'i gysylltiadau â siâp y corff.
Mudiant ergydiol Disgyrchiant a phwysau: ffactorau sy'n effeithio ar hediad gwrthrych - cyflymder, uchder gollwng a gwrthiant aer. Grymoedd codi. Troi: effaith Magnus, egwyddor Bernoulli, gwahaniaethau gwasgedd a grym Magnus.	Deddfau Newton a'u defnydd wrth gyfrifo llwybr hediad gwrthrych sy'n dilyn arc parabolog. Egwyddor Bernoulli a sut gellir ei defnyddio i esbonio codiad tuag i fyny i gynnwys disgen neu rym codi tuag i lawr i gynnwys cornelu Fformiwla 1. Cymhwyso egwyddor Bernoulli at wrthrychau sy'n troi – haen ffin. Grym Magnus a sut mae'n pennu llwybr a sbonc gwrthrychau sy'n troi – troelli'r bêl tros ben/topsbin, troelli o dan y bêl/ôl-sbin, troelli ochr y bêl/gwyro.
Mecaneg llifydd Ffrithiant llifydd: ffactorau sy'n effeithio ar wrthiant llifydd – llusgiad. Pwysigrwydd llinio mewn chwaraeon.	Gwrthiant aer, llif tyrfol, llusgiad, llinio a phwysigrwydd llif laminaidd. Ffactorau sy'n effeithio ar llinio mewn chwaraeon (arwynebedd arwyneb, effeithiau arwyneb a buanedd) a chymhwyso llif laminaidd at chwaraeon a nofio. Cysylltiadau â datblygiad ym meysydd beicio a nofio er mwyn lleihau gwrthiant aer. Dylai dysgwyr allu Plotio, labelu a dehongli graffiau a diagramau a defnyddio diffiniadau, hafaliadau, fformiwla'u ac unedau mesur sy'n berthnasol i'r cynnwys biomecaneg.

2. Seicoleg chwaraeon

Cynnwys	Helaethu
Agweddau Agweddau, anghysondebau a rhagfarnau mewn sefyllfaoedd ym myd chwaraeon. Cydrannau agweddau: model teiran (gwybyddol, affeithiol ac ymddygiadol). Newid agweddau.	Gwreiddiau agweddau: rhagfarn a stereoteipio. Enghreifftiau penodol ym myd chwaraeon o ddefnyddio'r model teiran. Dulliau o newid agweddau o negyddol i gadarnhaol e.e. defnyddio anghysondeb gwybyddol, perswâd. Y ffactorau sy'n gallu effeithio ar effeithiolrwydd anghysondeb gwybyddol a pherswâd.
Ymosodedd Diffiniadau a mathau o ymosodedd: ymosodedd gelyniaethus a chyfrannol ac ymddygiad ymwithgar. Damcaniaethau ymosodedd: damcaniaeth greddf a chatharsis, rhagdybiaeth rhwystredigaeth-ymosodedd; damcaniaeth sbarduno gan giwiau a damcaniaeth dysgu cymdeithasol. Achosion ymosodedd. Rheoli a chadw rheolaeth ar ymosodedd.	Mathau gwahanol o ymosodedd mewn campau gwahanol. Y gwahaniaeth rhwng ymosodedd ac ymwithgarwch. Damcaniaethau ymosodedd a'u cysylltiadau ag enghreifftiau perthnasol ym myd chwaraeon. Y ffactorau sy'n gallu achosi cynnydd mewn gweithredoedd ymosodol (e.e. dyfarnu gwael, tymheredd, torf partisaniaid). Strategaethau ar gyfer rheoli ymosodedd, o unigolyn a hefyd o gyfundrefn.
Hwylusedd Cymdeithasol Effeithiau cadarnhaol a negyddol presenoldeb cynulleidfya ar berfformiad. Damcaniaethau hwylusedd cymdeithasol: damcaniaeth cymhelliad, damcaniaeth ofn gwerthusiad, damcaniaeth gwrthdynnu-gwrthdaro, damcaniaeth hunangyflwyno. Mantais maes cartref.	Sut mae cydchwaraewyr a hefyd y gynulleidfya yn gallu hwyluso neu amharu ar berfformiad ym myd chwaraeon. Damcaniaethau hwylusedd cymdeithasol a'u cysylltiadau ag enghreifftiau ym myd chwaraeon. Strategaethau sy'n gallu cael eu defnyddio i leihau effeithiau negyddol presenoldeb cynulleidfya.

Cynnwys	Helaethu
Dynmeg Grŵp ac Arweinyddiaeth Y 6 'i' yn y Saesneg (rhyngweithio, cyd-ddibyniaeth, perthnasoedd rhyngbersonol, normau / nodau / gwerthoedd unfath, hunaniaeth ac annibyniaeth) (<i>interaction, interdependence, interpersonal relationships, identical norms/goals/values, identity and independence</i>). Ffurio grwpiau/timau: ffurfio, tanio, creu normau a pherfformio. Damcaniaethau cydlyniad grŵp: cydlyniad tasg a chydlyniad cymdeithasol, cydlyniad grŵp a chynhyrchedd grŵp. Problemau gyda phrosesau grŵp: colli cyd-drefniant a cholli cymhelliant (<i>drive</i>). Materion sy'n gysylltiedig â maint y grŵp: effaith Ringlemann a diogi cymdeithasol. Damcaniaethau arweinyddiaeth: Damcaniaeth y dyn mawr, damcaniaeth amodoldeb Fiedler, arweinwyr penodedig ac allddodol. Arddulliau arwain: unbenaethol, democrataidd, <i>laissez-faire</i>. Model amlddimensiynol Chelladurai o arweinyddiaeth. Graddfa arweinyddiaeth ar gyfer chwaraeon (LSS).	Natur grŵp/tîm o ran ymwybyddiaeth o'i gilydd, nod cyffredin a rhyngweithio. Sut mae grwpiau'n dod yn dimau cydlynol gyda strategaethau ar gyfer hwyluso'r broses hon. Ffactorau cymhelliant (<i>motivational factors</i>) o fewn tîm e.e. rhoi clod i unigolion am eu gweithredoedd (nifer y taclau a wnaed), canmoliaeth gan bobl eraill sy'n bwysig, adborth cadarnhaol. Sut mae dylanwadau negyddol yn gallu achosi ymddygiad grŵp camweithredol ac arwain at anghytgord grŵp. Sut y gellir goresgyn diogi cymdeithasol mewn cyd-destun ym myd chwaraeon. Cysylltiadau rhwng damcaniaethau arweinyddiaeth â sgiliau sy'n angenrheidiol i fod yn arweinydd effeithiol fel (ond nid yn unig) cyfathrebu effeithiol â chwaraewyr, cydhyfforddwyr, a gwybodaeth fanwl o'r gamp neu'r gweithgaredd. Arddulliau arwain gwahanol a manteision a gwendidau pob arddull. Amrywiadau arddull arwain yn dibynnu ar a) y sefyllfa b) nodweddion aelodau c) personoliaeth yr arweinydd.
Damcaniaeth priodoli Damcaniaeth priodoli: rhesymau mewnol/allanol a sefydlog/ansefydlog a roddir am ganlyniadau. Camgymeriadau mewn priodoli: tuedd hunanlesol, yr effaith actor-arsylwr a gwahaniaethau rhywedd. Diymadferthedd wedi'i ddysgu a'i effaith ar berfformiad mewn chwaraeon ac anfodlonrwydd ar chwaraeon mewn pobl ifanc.	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. Achosion diymadferthedd wedi'i ddysgu a strategaethau i'w oresgyn. Ailhyfforddi priodoli. Dylai dysgwyr allu Deall a dehongli cynrychioliadau graffigol sy'n gysylltiedig â damcaniaethau seicoleg chwaraeon.

3. Caffael sgiliau

Cynnwys	Helaethu
Prosesu Gwybodaeth Modelau prosesu gwybodaeth: modelau Welford a Whiting. Mewnbwn synhwyrdd, canfod, penderfynu, cof, allbwn ac adborth. Prosesau'r cof: swyddogaeth stôr y cof tymor byr, cof tymor byr, cof tymor hir a sylw detholus. Amser adweithio, amser symud, amser ymateb a'r cyfnod diddigwydd seicolegol. Rhaglenni motor ac isreolweithiau. Mathau o adborth: cynhenid, allanol, gwybodaeth am y canlyniadau, gwybodaeth am y perfformiad.	Sut mae'r modelau hyn yn gallu cynorthwyo hyfforddwr yn y gwaith o wella perfformiad. 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. Ffactorau sy'n effeithio ar amser ymateb e.e. amser adweithio syml/dewisol (Deddf Hick), profiad blaenorol, rhagddisgwyl a sut gall amser ymateb gael ei wella. Sut mae rhaglenni motor yn cael eu storio yn y cof tymor hir. Manteision adborth i'r perfformiwr a sut gall adborth gael ei ddefnyddio i gymell, atgyfnerthu a hysbysu. Nodweddion adborth effeithiol. Dylai dysgwyr allu Deall a dehongli cynrychioliadau graffigol sy'n gysylltiedig â damcaniaethau caffael sgiliau.

4. Chwaraeon a'r gymdeithas

Cynnwys	Helaethu
Moeseg a gwyredd mewn chwaraeon Moeseg chwaraeon: chwarae teg, sbortsmonaeth a threchafwriaeth. Gwyredd mewn chwaraeon: y syniad o ymddygiad sydd ar dangiad i'r norm. Gwyredd cymharol ac absoliwt. Mathau o wyredd mewn chwaraeon: tangydymffurfio, gorgydymffurfio a moeseg chwaraeon Coakley. 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.	Enghreifftiau o sbortsmonaeth a threchafwriaeth mewn amrywiaeth o gampau. Enghreifftiau cyfoes perthnasol ym myd chwaraeon o fathau gwahanol o ymddygiad gwyrdröedig mewn chwaraeon. Rhesymau dros ymddygiad gwyrdröedig: Gwyredd a masnacheiddio, dymuniad i ennill a nawdd. Trais ar y maes ac i ffwrdd o'r maes a'i achosion gan gynnwys hwlighaniaeth. Moeseg dopio a goblygiadau wedi hynny ar berfformiad a'r gamp ei hun. Asiantaeth Ryngwladol Atal Dopio (WADA), dulliau gweithredu profion cyffuriau a phasbortau biolegol.
Chwaraeon a'r cyfryngau torfol Swyddogaethau'r cyfryngau yn y gymdeithas: hysbysu, dehongli, addysgu, difyrru a hysbysebu. Mathau o gyfryngau mewn chwaraeon. Y berthynas symbiotig rhwng chwaraeon a'r cyfryngau torfol, pwysigrwydd y triongl euraid. Chwaraeon fel modd i barhau stereoteipiau.	Cyd-ddibyniaeth rhwng y cyfryngau a'r diwydiant chwaraeon gan ddefnyddio enghreifftiau cyfoes perthnasol. Cynnydd cyfryngau cymdeithasol mewn chwaraeon. Effaith y cyfryngau torfol ar chwaraeon – cynnydd chwaraeon ar y teledu, newidiadau i chwaraeon i gyd-fynd â'r cyfryngau, creu enwogion ym myd chwaraeon. Dramateiddio chwaraeon: creu cyffro ynghylch gornestau ym myd chwaraeon, secsbloetio mabolgampwragedd a chreu balchder cenedlaethol.
Chwaraeon, masnacheiddio a globaleiddio Y syniad o chwaraeon fel nwydd. Prynwriaeth – grymoedd y farchnad/dylanwadau'r diwydiant chwaraeon. Americaneiddio a'i effaith ar chwaraeon. Globaleiddio (Giddens). Chwaraeon a diwylliant byd-eang.	Sut mae chwaraeon wedi datblygu'n fusnes mawr, sydd â grymoedd y farchnad yn dylanwadu'n helaeth arno erbyn hyn. Y ffyrdd gwahanol o noddi chwaraeon ac archwilio manteision ac anfanteision nawdd. Ymwybyddiaeth o frand a datblygiad y farchnad nwyddau chwaraeon. Noddi chwaraeon: y 'triongl euraid' a mathau gwahanol o farchnata ym myd chwaraeon. Dylai dysgwyr ddeall sut mae brandiau fel <i>Adidas</i> a <i>Nike</i> wedi datblygu'n gwmnïau amlwladol mawr. Diffiniad Gidden o globaleiddio a sut mae'n berthnasol i chwaraeon.

Cynnwys	Helaethu
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 arbenigedd yn mudo'n fyd-eang; creu sêr mawr a thimau sy'n enwog yn fyd-eang a natur eu henwogrwydd.	Enghreifftiau o globaleiddio chwaraeon fel cynnydd nwyddau chwaraeon – datblygiad brandiau (<i>Nike</i>) a chystadlaethau byd-eang fel (ond nid yn unig) Cwpan Cenedloedd Affrica mewn pêl-droed, Uwch Gynghrair India (<i>IPL</i>) mewn criced a'r Uwch Gynghrair mewn pêl-droed. Cysylltiadau rhwng globaleiddio a thwf y cyfryngau – hawliau neilltuedig a theledu amser brig gan gynnwys darlledu'r Gemau Olympaidd. Sut mae globaleiddio wedi caniatáu i'r bobl hynny sydd â grym mewn chwaraeon hyrwyddo eu cynnyrch ar lwyfan byd-eang. Y materion allweddol sy'n gysylltiedig â chwaraewyr yn mudo'n fyd-eang ac effeithiau hyn ar dimau cenedlaethol.
O gyfranogiad torfol i ragoriaeth: Cyfranogiad torfol yn erbyn rhagoriaeth. Pyramid datblygiad chwaraeon a chontinwrm datblygiad chwaraeon. Cyfranogiad mewn 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. Prosesau darganfod talent a mentrau datblygu. Dulliau darganfod talent. Strwythur Llwybr Perfformiad o Safon Fyd-eang. Strwythurau trefniadaeth a rhwydwaith chwaraeon yn y Deyrnas Unedig: darpariaeth genedlaethol a lleol. Llwybrau adloniadol: cysylltiad gydol oes, mentrau llywodraeth leol a chenedlaethol, cysylltiad asiantaethau ieuchyd.	Prif fuddion cyfranogi mewn chwaraeon o safbwynt unigolyn a llywodraeth. 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. Ffactorau diwylliannol gymdeithasol sy'n dylanwadu ar symud rhwng y lefelau gwahanol. Rôl strategol <i>UK Sport</i> yn y gwaith o ymdrechu ar gyfer rhagoriaeth (i gynnwys dealltwriaeth o bwrpas Sefydldad Chwaraeon y Deyrnas Unedig); rôl <i>Chwaraeon Cymru</i> yn y gwaith o hyrwyddo chwaraeon i bawb; rôl y Llywodraeth yn y gwaith o ddatblygu addysg gorfforol a chwaraeon yn yr ysgolion; a rôl y cyrff llywodraethol cenedlaethol (<i>NGBs</i>) mewn chwaraeon llawr gwlad a chwaraeon elitaidd. Dylai dysgwyr allu Dehongli data a graffiau sy'n gysylltiedig a chyfraddau cyfranogi mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon.

2.4 Safon Uwch 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

1. Perfformiad ymarferol fel chwaraewr/perfformiwr

Rhaid i ddysgwyr arddangos a chymhwyso'r sgiliau a'r technegau perthnasol sy'n ofynnol ar gyfer y gamp/gweithgaredd. Dylid chwarae pob gweithgaredd dan amodau cystadleuol/ffurfiol.

2. Perfformiad ymarferol fel hyfforddwr

Rhaid i ddysgwyr gynllunio a chyflwyno sesiwn hyfforddi raddedig fel rhan o raglen ymarfer.

3. Perfformiad ymarferol fel dyfarnwr

Dylai'r dysgwyr fod y prif ddyfarnwr yn eu gweithgaredd dewisol mewn sefyllfa gystadleuol. Asesir dysgwyr yn eu gallu i wneud penderfyniadau cyson a chywir.

Ceir rhestr o'r gweithgareddau sy'n dderbyniol ar gyfer asesu perfformiad fel dyfarnwr yn Atodiad B.

Rhaid i'r perfformiad fel chwaraewr/perfformiwr, hyfforddwr neu ddyfarnwr fod yn un o'r gweithgareddau yn Atodiad B a gymeradwywyd gan Cymwysterau Cymru.

4. Ymchwil Ymchwiliol

Dylai'r ymchwil helpu'r dysgwr i wella perfformiad personol fel chwaraewr/perfformiwr, hyfforddwr neu ddyfarnwr. Rhaid iddo fod yn gysylltiedig â'r gweithgaredd ymarferol dewisol a chynnwys ymchwil i gynnwys pwnc damcaniaethol priodol. Rhaid iddo roi cyfleoedd i ymgeiswyr arddangos sgiliau meintiol.

3 ASESU

3.1 Amcanion asesu a phwysoli

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.

Mae'r tabl isod yn dangos pwysoli pob amcan asesu ar gyfer pob uned ac ar gyfer y cymhwyster Safon Uwch llawn.

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

Ar gyfer pob cyfres, asesir ysgrifennu'n gywir yn y canlynol:

- cwestiynau penodol sy'n gofyn am ysgrifennu estynedig yn yr arholiadau ysgrifenedig ar gyfer Unedau 1 a 3
- yr Ymchwil Ymchwiliol yn Uned 4

Mae ysgrifennu cywir yn ystyried sut defnyddiodd yr ymgeisydd iaith arbenigol. Caiff ystyriaeth ei rhoi hefyd i sillafu, atalnodi a gramadeg yr ymgeisydd.

3.2 Trefniadau ar gyfer asesiad di-arholiad

Crynodeb o Uned 2

Asesu	Marciau	Pwysoli Safon Uwch	Amcan asesu
Perfformiad ymarferol fel chwaraewr/perfformiwr	24	8%	AA4
Perfformiad ymarferol fel hyfforddwr neu ddyfarnwr	12	4%	AA4
Proffil Perfformiad Personol	12	4%	AA4
Cyfanswm	48	16%	AA4

Crynodeb o Uned 4

Asesu	Marciau	Pwysoli	Amcan asesu
Perfformiad ymarferol fel naill ai chwaraewr/perfformiwr, hyfforddwr neu ddyfarnwr	30	12%	AA4
Ymchwil Ymchwiliol	30	12%	AA4
Cyfanswm	60	24%	AA4

Uned 2

1. Asesu perfformiad ymarferol

Rhaid i ymgeiswyr gael eu hasesu yn un o'r gweithgareddau cymeradwy fel a nodir yn Atodiad B fel chwaraewr/perfformiwr **a** naill ai fel hyfforddwr **neu** ddyfarnwr.

Gellir asesu ymgeiswyr yn ysbeidiol drwy gydol y cwrs. Dylai'r marciau terfynol a gyflwynir fod yn adlewyrchiad cywir o lefel perfformiad yr ymgeiswyr.

Ar gyfer asesu fel chwaraewr/perfformiwr dylai ymgeiswyr wneud y canlynol: arddangos cymhwyso sgiliau/technegau sy'n briodol i'r safle/gweithgaredd mewn sefyllfaoedd heriol h.y. mewn gemau â thimau bach a thimau llawn mewn cyd-destunau cystadleuol/ffurfiol.

Ar gyfer asesu fel hyfforddwr dylai ymgeiswyr wneud y canlynol: cynllunio a chyflwyno sesiynau hyfforddi sy'n briodol i ddatblygu agweddau penodol ar berfformiad. Dylai fod tystiolaeth o ddilyniant yn y sesiynau.

Ar gyfer asesu fel dyfarnwr dylai ymgeiswyr wneud y canlynol: bod y prif ddyfarnwr ar gyfer y gweithgaredd dewisol mewn sefyllfa gystadleuol/ffurfiol.

Rhaid i'r perfformiadau ymarferol gael eu hasesu'n fewnol gan yr athro gan ddefnyddio'r gridiau asesu yn Atodiad A. Safonir y perfformiadau yn allanol gan safonwr sy'n ymweld. Gall ymgeiswyr gynnig gweithgaredd i ffwrdd o'r safle i'w asesu.

Gweithgareddau i ffwrdd o'r safle yw'r rhai nad ydynt yn digwydd yng nghampws yr ysgol/coleg lle byddai'n anodd safoni'n "fyw" ddiwrnod y safoni allanol. Rhaid i dystiolaeth DVD/ddigidol briodol fod ar gael ar gyfer perfformiad pob gweithgaredd i ffwrdd o'r safle. Rhaid i athrawon asesu pob gweithgaredd a llofnodi'r taflenni marciau.

Sylwch, rhaid i bob canolfan wneud recordiad clyweled o bob perfformiad a welir ddiwrnod y safoni allanol fel bod tystiolaeth i gefnogi canlyniad y safoni allanol. Bydd hyn yn sicrhau ei bod yn bosibl i'r ganolfan adolygu canlyniad y safoni.

Ar ôl y safoni allanol, dylid anfon y recordiad clyweled i CBAC o fewn un wythnos i'r ymweliad safoni. Bydd CBAC yn ei gadw am ddigon o amser i ganiatáu ar gyfer cwblhau ymholiadau perthnasol ynglŷn a chanlyniadau ac apeliadau.

Addasiadau Rhesymol

Rhaid cytuno ar unrhyw drefniadau mynediad cyn i'r asesiad ddigwydd. Cynlluniwyd trefniadau asesu i gynnig modd i ddysgwyr sydd ag anghenion addysgol arbennig, anabledau neu anafiadau dros dro gael eu hasesu.

Bydd CBAC yn gwneud addasiadau rhesymol lle byddai ymgeisydd anabl o dan anfantais sylweddol fel arall o'i gymharu â rhywun nad yw'n anabl. Bydd trefniadau mynediad yn cynnig modd i addasiadau rhesymol ddigwydd. Fodd bynnag, er mai anghenion y dysgwr yw un o brif bwrpasau trefniadau mynediad addas, un arall yw'r angen i sicrhau nad yw hygredd yr asesiad dan fygythiad.

Rhaid i ganolfannau sydd am wneud cais am addasiadau rhesymol wneud hynny drwy 'Trefniadau mynediad ar-lein' yn y lle cyntaf. Yn achos anafiadau, dylid cysylltu â CBAC mor fuan ag sy'n bosibl. Drwy wneud hynny, bydd dysgwyr yn gwybod ar yr amser cynharaf posibl pa drefniadau mynediad sydd yn eu lle.

Bydd unrhyw addasiad rhesymol sy'n cael ei gymeradwyo yn gymwys i'r asesiad mewnol gan athrawon ac i ddiwrnod y safoni allanol. Bydd y safonwr ymweld yn cael gwybod am yr addasiadau cyn yr ymweliad ac yn cydymffurfio ag unrhyw drefniadau sydd yn eu lle.

Sylwch y bydd addasiad dim ond yn cael ei wneud os yr ystyrir ei fod yn rhesymol e.e. os nad yw'n effeithio ar hygredd y cymhwyster, yn golygu costau afresymol i CBAC neu'n effeithio ar ddysgwyr eraill mewn modd afresymol.

Ceir manylion llawn yn rheoliadau ac arweiniad y Cyd-gyngor Cymwysterau (JCQ) ar drefniadau mynediad ac addasiadau rhesymol <http://www.jcq.org.uk/exams-office/access-arrangements-and-special-consideration-regulations-and-guidance> sydd yn cael eu diweddarau'n flynyddol.

Recordio perfformiadau ymarferol

Mae'r canllawiau a ganlyn yn berthnasol i'r holl achosion lle mae angen tystiolaeth wedi'i recordio. Mae hyn yn cynnwys tystiolaeth ar gyfer gweithgareddau i ffwrdd o'r safle sy'n cael eu ffilmio cyn diwrnod y safoni a'r holl weithgareddau sy'n cael eu recordio yn ystod ymweliad y safonwr.

Er mwyn sicrhau bod tystiolaeth briodol i'w hasesu, mae'n hanfodol bod y gweithdrefnau canlynol yn cael eu dilyn:

- Dylid cyflwyno'r holl ymgeiswyr ar ddechrau pob perfformiad gan roi eu henw, eu rhif a sut i'w hadnabod yn ystod perfformiad, e.e. 4 glas yn y gêm dîm
- Dylid cynhyrchu'r dystiolaeth ar ffurf sy'n hawdd ei chyrchu, fel DVD, er mwyn i'r safonwr allu gwyllo'r recordiad yn hawdd ac er mwyn i CBAC allu ei ddefnyddio at bwrpasau safoni/cymedroli
- Dylai'r sawl sy'n recordio fod yn gyfarwydd â'r meini prawf asesu er mwyn sicrhau bod holl agweddau'r gofynion asesu yn cael eu recordio. Gall hyn ofyn am ddefnyddio saethiadau ongl-lydan yn ogystal â saethiadau agos yn dibynnu ar y gweithgaredd sy'n cael ei ffilmio.
- Ar ôl yr asesiad, gwiriwch pob recordiad a gwnewch gopïau.
- Cadwch y recordiad gan nodi rhif y ganolfan a'r cymhwyster yn glir.

Recordio gemau tîm

Dylai'r camera ddilyn y chwarae drwy gydol y gêm er, mewn trafodaeth â safonwyr, gall fod yn briodol i ddilyn unigolion am gyfnod o'r chwarae. Er bod CBAC yn gofyn am asesiad mewn sefyllfa gêm lawn, mae'n cydnabod anawsterau ffilmio tystiolaeth ddigonol. Argymhellir ffilmio perfformiadau mewn sefyllfaoedd â thimau bach/amodol hefyd i ychwanegu at y dystiolaeth o'r gêm lawn.

Recordio nofio mewn pyllau cyhoeddus

Os bydd pwll nofio cyhoeddus yn cael ei ddefnyddio, dylai'r ganolfan gysylltu â'r tim rheoli yn y pwll i drafod y trefniadau. Os bydd ffilmio mewn pwll cyhoeddus yn digwydd, dylid dilyn y gweithdrefnau a ganlyn:

- Cadwch yn dynn at ganllawiau/polisi'r pwll o ran recordio
- Rhaid cael caniatâd gan rieni/gwarcheidwaid y rhai sy'n cymryd rhan
- Dylid hysbysu a chael caniatâd pobl eraill sy'n defnyddio'r pwll (gellir gwneud hyn fel rhan o ganllawiau/polisi'r pwll ei hun).

Cyfrifoldeb y ganolfan yw darparu tystiolaeth ar gyfer pob ymgeisydd; naill ai'n fyw amser y safoni neu'n recordiad o weithgaredd i ffwrdd o'r safle. Os yw'n amhosibl goresgyn anawsterau recordio mewn pwll cyhoeddus, **ni** ddylid cyflwyno ymgeiswyr i'w hasesu mewn nofio.

2. Asesu'r Proffil Perfformiad Personol

Rhaid i'r proffil perfformiad personol amcanu at ddarparu argymhellion i wella perfformiad yn y gweithgaredd ymarferol a asesir. Rhaid i'r proffil perfformiad personol gael ei asesu'n fewnol gan yr athro gan ddefnyddio'r grid asesu perthnasol yn Atodiad A.

Mae asesu di-arholiad o ddadansoddi a gwerthuso perfformiad personol yn galluogi ymgeiswyr i wneud y canlynol:

- darllen yn ehangach yn ystod y cwrs
- archwilio ffactorau a allai helpu i wella perfformiad yr ymgeisydd ei hun
- archwilio cysylltiadau rhwng theori ac arfer

Mae'n bwysig bod canolfannau'n rhoi sylw dyledus i'r asesiad di-arholiad ysgrifenedig i sicrhau eu bod yn gwneud defnydd llawn o'r cyfle i adael i ymgeiswyr arddangos annibyniaeth a'r sgiliau hynny sy'n angenrheidiol ar gyfer cyrraedd y lefelau uchaf o berfformiad.

Nifer Awgrymedig o Eiriau

Mae nifer awgrymedig o 1500-2500 o eiriau yn cael ei argymhell.

Disgwylir i ymgeiswyr ddilyn canllawiau hyd y gwaith fel a nodir yn y fanyleb hon. Mae ymgeiswyr sy'n cynnig gwaith sy'n rhy fyr yn debygol o'u cosbi eu hunain drwy beidio â chaniatáu sylw priodol i'r amcanion asesu gofynnol. Mae ymgeiswyr sy'n mynd y tu hwnt i'r nifer awgrymedig o eiriau yn debygol o'u cosbi eu hunain drwy ddiffyg manwl gywirdeb a ffocws.

Mae gofyn i ymgeiswyr gofnodi nifer cyfan y geiriau ar y ddalen glawr.

Amser

Rhaid dyrannu digon o amser i alluogi ymgeiswyr i gwblhau'r camau canlynol:

1. Hunanddadansoddiad cychwynnol o'r perfformiad yn nodi agweddau lle mae angen gwella.
2. Gosod targedau ar gyfer gwella yn seiliedig ar yr hunanddadansoddiad cychwynnol ac ar ddadansoddiad o'r ddamcaniaeth berthnasol.
3. Dadansoddi'r data a gynhyrchwyd, ar ôl cwblhau'r rhaglen ymarfer.
4. Gwerthuso'r rhaglen ymarfer gydag argymhellion ar gyfer gwella perfformiad yn y dyfodol.

Mae CBAC yn argymhell bod angen **pedair awr asesu** ar gyfer hunanddadansoddi a chynllunio. Gellir cwblhau'r rhain yn annibynnol heb oruchwyliaeth uniongyrchol.

Ar ôl cwblhau'r hunanddadansoddi, dylid caniatáu cyfnod o o leiaf **10 wythnos** i ymgeiswyr gwblhau'r rhaglen ymarfer. Yn ystod y cyfnod hwn dylai dysgwyr fonitro eu cynnydd eu hunain.

Ar ôl cwblhau'r rhaglen ymarfer, dylid wedyn cwblhau'r gwerthuso. Mae CBAC yn argymhell bod angen **pedair awr asesu** ar gyfer y gwerthuso y mae'n rhaid ei gwblhau dan oruchwyliaeth yr athro. Dylai'r cyfanswm o **wyth** awr fod yn ddigon i gwrdd â'r nifer awgrymedig o 1500-2500 o eiriau.

Arweiniad

Rhaid i athrawon sicrhau bod y data cychwynnol sy'n cael eu casglu yn ddigonol ac yn cael eu cymhwysu at y gweithgaredd ymarferol a asesir. Gall athrawon roi cyngor generig ar gasglu data ond nid dangos sut y gellir gwneud gwelliannau. Dylai athrawon wirio'n rheolaidd bod ymgeiswyr wedi dilyn y rhaglen ymarfer a gynlluniwyd.

Cydnabyddiaethau

Rhaid cydnabod yn glir cyfeirio at ffynonellau: drwy gyfeirio uniongyrchol os defnyddir dyfyniad; a thrwy **lyfryddiaeth atodedig**. Ni ddylid cynnwys y llyfryddiaeth fel rhan o'r nifer awgrymedig o eiriau.

Drafftio

Gall arweiniad gael ei roi gan athrawon yn yr ailddrafftio o'r gwaith, ond rhaid i hyn gynnwys sylwadau cyffredinol yn unig. Ar ôl i'r dadansoddi a'r gwerthuso gael eu cyflwyno'n derfynol a'u marcio rhaid i'r gwaith beidio â chael ei ddiwygio ymhellach.

Llên-ladrad

Mae gofyn bod canolfannau'n wylidwrs ac yn gwrthod rhoi marciau a chyflwyno ar gyfer safoni allanol unrhyw waith nad yw yn eu barn nhw yn waith yr ymgeisydd ei hun. Cosbir ymgeiswyr am unrhyw ymdrech i llên-ladrata. Gellir gweld ar wefan y Cydgynghor Cymwysterau (JCQ) cyngor cyffredinol ac arweiniad ar sut i weithredu os amheuir bod llên-ladrad wedi digwydd.

Dilysu

Mae'n bwysig bod pob asesiad di-arholiad yn cael ei fonitro'n drylwyr gan ganolfannau i sicrhau mai gwaith yr ymgeisydd ei hun yw'r gwaith. Pan fydd y gwaith wedi ei gwblhau rhaid peidio â'i ddychwelyd i ymgeiswyr i wneud unrhyw newidiadau. Rhaid i'r gwaith gael ei gadw'n ddiogel yn y ganolfan.

- Mae gofyn bod pob ymgeisydd yn llofnodi datganiad dilysu yn cadarnhau bod y perfformiad ymarferol a'r dadansoddi a'r gwerthuso yn perthyn iddyn nhw.
- Rhaid i ganolfannau wrthlofnodi eu bod nhw wedi cymryd pob cam rhesymol i ddilysu hyn.
- Rhaid defnyddio llofnod athro dilys; wedi'i wrthlofnodi gan aelod uwch o'r staff. Ni dderbynnir llofnod wedi'i sganio na llofnod electronig.
- Rhaid i'r dogfennau gael eu cwblhau ar gyfer gwaith yr holl ymgeiswyr, nid yn unig y rhai a ddewiswyd ar gyfer y sampl y mae'r safonwr allanol am ei weld.
- Bydd yr holl ddogfennau ar gael ar dudalen hafan addysg gorfforol ar wefan CBAC.

Cymedroli asesu mewnol

Lle mae mwy nag un athro mewn canolfan, mae'n hanfodol bod gwaith o'r holl grwpiau addysgu yn cael ei safoni'n fewnol. Bwriedir i hyn sicrhau bod yr asesu terfynol yn adlewyrchu un safon y cytunwyd arni ar gyfer pob athro a phob grŵp addysgu.

Uned 4

1. Asesu perfformiad ymarferol

Rhaid i ymgeiswyr gael eu hasesu yn un o'r gweithgareddau cymeradwy yn Atodiad B fel **naill ai** chwaraewr/perfformiwr, hyfforddwr **neu** ddyfarnwr.

Gellir asesu ymgeiswyr yn ysbeidiol drwy gydol y cwrs. Dylai'r marciau terfynol a gyflwynir fod yn adlewyrchiad cywir o lefel perfformiad yr ymgeiswyr.

Ar gyfer asesu fel chwaraewr/perfformiwr dylai ymgeiswyr wneud y canlynol: arddangos cymhwyso sgiliau/technegau sy'n briodol i'r safle/gweithgaredd mewn sefyllfaoedd heriol h.y. mewn gemau â thimau bach a thimau llawn mewn cyd-destunau cystadleuol/ffurfiol.

Ar gyfer asesu fel hyfforddwr dylai ymgeiswyr wneud y canlynol: cynllunio a chyflwyno sesiynau hyfforddi sy'n briodol i ddatblygu agweddau penodol ar berfformiad. Dylai fod tystiolaeth o ddilyniant yn y sesiynau.

Ar gyfer asesu fel dyfarnwr dylai ymgeiswyr wneud y canlynol: bod y prif ddyfarnwr ar gyfer y gweithgaredd dewisol mewn sefyllfa gystadleuol/ffurfiol.

Rhaid i'r perfformiadau ymarferol gael eu hasesu'n fewnol gan yr athro gan ddefnyddio'r gridiau asesu yn Atodiad A. Safonir y perfformiadau yn allanol gan safonwr sy'n ymweld. Gall ymgeiswyr gynnig gweithgaredd i ffwrdd o'r safle i'w asesu.

Gweithgareddau i ffwrdd o'r safle yw'r rhai nad ydynt yn digwydd yng nghampws yr ysgol/coleg lle byddai'n anodd safoni'n "fyw" ddiwrnod y safoni allanol. Rhaid i dystiolaeth DVD/ddigidol briodol fod ar gael ar gyfer perfformiad pob gweithgaredd i ffwrdd o'r safle. Rhaid i athrawon asesu pob gweithgaredd a llofnodi'r taflenni marciau.

Sylwch, rhaid i bob canolfan wneud recordiad clyweled o bob perfformiad a welir ddiwrnod y safoni allanol fel bod tystiolaeth i gefnogi canlyniad y safoni allanol. Bydd hyn yn sicrhau ei bod yn bosibl i'r ganolfan adolygu canlyniad y safoni.

Ar ôl y safoni allanol, dylid anfon y recordiad clyweled i CBAC o fewn un wythnos i'r ymweliad safoni. Bydd CBAC yn ei gadw am ddigon o amser i ganiatáu ar gyfer cwblhau ymholiadau perthnasol ynglŷn a chanlyniadau ac apeliadau.

Addasiadau Rhesymol

Rhaid cytuno ar unrhyw drefniadau mynediad cyn i'r asesiad ddigwydd. Cynlluniwyd trefniadau asesu i gynnig modd i ddysgwyr sydd ag anghenion addysgol arbennig, anabledau neu anafiadau dros dro gael eu hasesu.

Bydd CBAC yn gwneud addasiadau rhesymol lle byddai ymgeisydd anabl o dan anfantais sylweddol fel arall o'i gymharu â rhywun nad yw'n anabl. Bydd trefniadau mynediad yn cynnig modd i addasiadau rhesymol ddigwydd. Fodd bynnag, er mai anghenion y dysgwr yw un o brif bwrpasau trefniadau mynediad addas, un arall yw'r angen i sicrhau nad yw hygredd yr asesiad dan fygythiad.

Rhaid i ganolfannau sydd am wneud cais am addasiadau rhesymol wneud hynny drwy 'Trefniadau mynediad ar-lein' yn y lle cyntaf. Yn achos anafiadau, dylid cysylltu â CBAC mor fuan ag sy'n bosibl. Drwy wneud hynny, bydd dysgwyr yn gwybod ar yr amser cynharaf posibl pa drefniadau mynediad sydd yn eu lle.

Bydd unrhyw addasiad rhesymol sy'n cael ei gymeradwyo yn gymwys i'r asesiad mewnol gan athrawon ac i ddiwrnod y safoni allanol. Bydd y safonwr ymweld yn cael gwybod am yr addasiadau cyn yr ymweliad ac yn cydymffurfio ag unrhyw drefniadau sydd yn eu lle.

Sylwch y bydd addasiad dim ond yn cael ei wneud os yr ystyrir ei fod yn rhesymol e.e. os nad yw'n effeithio ar hygyrdded y cymhwyster, yn golygu costau afresymol i CBAC neu'n effeithio ar ddysgwyr eraill mewn modd afresymol.

Ceir manylion llawn yn rheoliadau ac arweiniad y Cyd-gyngor Cymwysterau (JCQ) ar drefniadau mynediad ac addasiadau rhesymol <http://www.jcq.org.uk/exams-office/access-arrangements-and-special-consideration-regulations-and-guidance> sydd yn cael eu diweddarau'n flynyddol.

Recordio perfformiadau ymarferol

Mae'r canllawiau a ganlyn yn berthnasol i'r holl achosion lle mae angen tystiolaeth wedi'i recordio. Mae hyn yn cynnwys tystiolaeth ar gyfer gweithgareddau i ffwrdd o'r safle sy'n cael eu ffilmio cyn diwrnod y safoni allanol a'r holl weithgareddau sy'n cael eu recordio yn ystod ymweliad y safonwr.

Er mwyn sicrhau bod tystiolaeth briodol i'w hasesu, mae'n hanfodol bod y gweithdrefnau canlynol yn cael eu dilyn:

- Dylid cyflwyno'r holl ymgeiswyr ar ddechrau pob perfformiad gan roi eu henw, eu rhif a sut i'w hadnabod yn ystod perfformiad, e.e. 4 glas yn y gêm dîm
- Dylid cynhyrchu'r dystiolaeth ar ffurf sy'n hawdd ei gyrchu, fel DVD, er mwyn i'r safonwr allu gwyllo'r recordiad yn hawdd ac er mwyn i CBAC allu ei ddefnyddio at bwrpasau safoni/cymedroli
- Dylai'r sawl sy'n recordio fod yn gyfarwydd â'r meini prawf asesu er mwyn sicrhau bod holl agweddau'r gofynion asesu yn cael eu recordio. Gall hyn ofyn am ddefnyddio saethiadau ongl-lydan yn ogystal â saethiadau agos yn dibynnu ar y gweithgaredd sy'n cael ei ffilmio.
- Ar ôl yr asesiad, gwiriwch pob recordiad a gwnewch gopïau.
- Cadwch y recordiad gan nodi rhif y ganolfan a'r cymhwyster yn glir.

Recordio gemau tîm

Dylai'r camera ddilyn y chwarae drwy gydol y gêm er, mewn trafodaeth â safonwyr, gall fod yn briodol i ddilyn unigolion am gyfnod o'r chwarae. Er bod CBAC yn gofyn am asesiad mewn sefyllfa gêm lawn, mae'n cydnabod anawsterau ffilmio tystiolaeth ddigonol. Argymhellir ffilmio perfformiadau mewn sefyllfaoedd â thimau bach/amodol hefyd i ychwanegu at y dystiolaeth o'r gêm lawn.

Recordio nofio mewn pyllau cyhoeddus

Os bydd pwll nofio cyhoeddus yn cael ei ddefnyddio, dylai'r ganolfan gysylltu â'r tim rheoli yn y pwll i drafod y trefniadau. Os bydd ffilmio mewn pwll cyhoeddus yn digwydd, dylid dilyn y gweithdrefnau a ganlyn:

- Cadwch yn dynn at ganllawiau/polisi'r pwll o ran recordio
- Rhaid cael caniatâd gan rieni/gwarcheidwaid y rhai sy'n cymryd rhan
- Dylid hysbysu a chael caniatâd pobl eraill sy'n defnyddio'r pwll (gellir gwneud hyn fel rhan o ganllawiau/polisi'r pwll ei hun).

Cyfrifoldeb y ganolfan yw darparu tystiolaeth ar gyfer pob ymgeisydd; naill ai'n fyw amser y safoni neu'n recordiad o weithgaredd i ffwrdd o'r safle. Os yw'n amhosibl goresgyn anawsterau recordio mewn pwl cyhoeddus, **ni** ddylid cyflwyno ymgeiswyr i'w hasesu mewn nofio.

2. Asesu Ymchwil Ymchwiliol

Rhaid i'r ymchwil ymchwiliol amcanu at ddarparu argymhellion i wella perfformiad yn y gweithgaredd ymarferol a asesir. Rhaid iddo gael ei asesu'n fewnol gan yr athro gan ddefnyddio'r grid asesu perthnasol yn Atodiad A.

Mae asesu di-arholiad o ymchwil ymchwiliol i berfformiad personol yn galluogi ymgeiswyr i wneud y canlynol:

- darllen yn ehangach yn ystod y cwrs
- ymgymryd ag astudio annibynnol a hir
- ymgymryd ag ymchwil wrth archwilio ffactorau a allai helpu i wella perfformiad yr ymgeisydd ei hun
- archwilio cysylltiadau rhwng theori ac arfer

Mae'n bwysig bod canolfannau'n rhoi sylw dyledus i'r asesiad di-arholiad ysgrifenedig i sicrhau eu bod yn gwneud defnydd llawn o'r cyfle i adael i ymgeiswyr arddangos annibyniaeth a'r sgiliau hynny sy'n angenrheidiol ar gyfer cyrraedd y lefelau uchaf o berfformiad.

Nifer Awgrymedig o Eiriau

Mae nifer awgrymedig o 2500-3500 o eiriau yn cael ei argymhell.

Disgwylir i ymgeiswyr ddilyn canllawiau hyd y gwaith fel a nodir yn y fanyleb hon. Mae ymgeiswyr sy'n cynnig gwaith sy'n rhy fyr yn debygol o'u cosbi eu hunain drwy beidio â chaniatáu sylw priodol i'r amcanion asesu gofynnol. Mae ymgeiswyr sy'n mynd y tu hwnt i'r nifer awgrymedig o eiriau yn debygol o'u cosbi eu hunain drwy ddiffyg manwl gywirdeb a ffocws.

Mae gofyn i ymgeiswyr gofnodi nifer cyfan y geiriau ar y ddalen glawr.

Amser

Rhaid dyrannu digon o amser i alluogi ymgeiswyr i gwblhau'r canlynol:

1. Dadansoddiad cychwynnol o berfformiad personol gan nodi a gwneud ymchwil priodol i faes o'r cynnwys pwnc yn y fanyleb
2. Gwerthusiad o'r ymchwil, gan gynnwys data, i wneud argymhellion a chynllun ar gyfer gwella perfformiad
3. Dadansoddiad o effeithiolrwydd y rhaglen ymarfer, ar ôl ei gwblhau
4. Gwerthusiad o'r rhaglen gan nodi strategaethau i wella perfformiad yn y dyfodol. Rhaid cyflawni'r gwerthusiad o'r rhaglen dan oruchwyliaeth yr athro.

Ar ôl cwblhau'r dadansoddiad cychwynnol, yr ymchwil a'r gwerthusiad o'r ymchwil, dylid caniatáu cyfnod o o leiaf 10 wythnos i ymgeiswyr gwblhau'r rhaglen ymarfer. Yn ystod y cyfnod hwn dylai ymgeiswyr fonitro eu cynnydd eu hunain. Yna dylen nhw gwblhau'r dadansoddiad a'r gwerthusiad o'r rhaglen ymarfer. Mae CBAC yn argymhell bod angen cyfanswm o **bymtheg awr asesu** ar gyfer cwblhau pob un o'r camau 1 i 4 i gwrdd â'r nifer awgrymedig o 2500-3500 o eiriau.

Arweiniad

Rhaid i athrawon sicrhau bod y dadansoddiad cychwynnol a'r data sy'n cael eu casglu yn ddigonol ac yn cael eu cymhwyso at y gweithgaredd ymarferol a asesir. Gall athrawon roi cyngor generig ar gasglu data a meysydd ymchwil priodol ond nid dangos sut y gellir gwneud gwelliannau. Dylai athrawon wirio'n rheolaidd bod ymgeiswyr wedi dilyn y rhaglen a gynlluniwyd.

Cydnabyddiaethau

Rhaid cydnabod yn glir cyfeirio at ffynonellau: drwy gyfeirio uniongyrchol os defnyddir dyfyniad; a thrwy **lyfryddiaeth atodedig**. Ni ddylid cynnwys y llyfryddiaeth fel rhan o'r nifer awgrymedig o eiriau.

Drafftio

Gall arweiniad gael ei roi gan athrawon yn yr ailddrafftio o'r gwaith, ond rhaid i hyn gynnwys sylwadau cyffredinol yn unig. Ar ôl i'r dadansoddi a'r gwerthuso gael eu cyflwyno'n derfynol a'u marcio rhaid i'r gwaith beidio â chael ei ddiwygio ymhellach.

Llên-ladrad

Mae gofyn bod canolfannau'n wylidwrs ac yn gwrthod rhoi marciau a chyflwyno ar gyfer safoni allanol unrhyw waith nad yw yn eu barn nhw yn waith yr ymgeisydd ei hun. Cosbir ymgeiswyr am unrhyw ymdrech i lôn-ladrata. Gellir gweld ar wefan y Cydgynghor Cymwysterau (JCQ) cyngor cyffredinol ac arweiniad ar sut i weithredu os amheuir bod llên-ladrad wedi digwydd.

Dilysu

Mae'n bwysig bod pob asesiad di-arholiad yn cael ei fonitro'n drylwyr gan ganolfannau i sicrhau mai gwaith yr ymgeisydd ei hun yw'r gwaith. Pan fydd y gwaith wedi ei gwblhau rhaid peidio â'i ddychwelyd i ymgeiswyr i wneud unrhyw newidiadau. Rhaid i'r gwaith gael ei gadw'n ddiogel yn y ganolfan.

- Mae gofyn bod pob ymgeisydd yn llofnodi datganiad dilysu yn cadarnhau bod y perfformiad ymarferol a'r dadansoddi a'r gwerthuso yn perthyn iddyn nhw.
- Rhaid i ganolfannau wrthlofnodi eu bod nhw wedi cymryd pob cam rhesymol i ddilysu hyn.
- Rhaid defnyddio llofnod athro dilys; wedi'i wrthlofnodi gan aelod uwch o'r staff. Ni dderbynnir llofnod wedi'i sganio na llofnod electronig.
- Rhaid i'r dogfennau gael eu cwblhau ar gyfer gwaith yr holl ymgeiswyr, nid yn unig y rhai a ddewiswyd ar gyfer y sampl y mae'r safonwr allanol am ei weld.
- Bydd yr holl ddogfennau ar gael ar dudalen hafan addysg gorfforol ar wefan CBAC

Cymedroli asesu mewnol

Lle mae mwy nag un athro mewn canolfan, mae'n hanfodol bod gwaith o'r holl grwpiau addysgu yn cael ei safoni'n fewnol. Bwriedir i hyn sicrhau bod yr asesu terfynol yn adlewyrchu un safon y cytunwyd arni ar gyfer pob athro a phob grŵp addysgu.

Proses safoni allanol ar gyfer Uned 2 ac Uned 4

- Mae CBAC yn darparu llawlyfr gweinyddol blynyddol i ganolfannau sy'n amlinellu syt y dylid cyflawni asesiadau yn y canolfannau.
- Bydd safoni allanol yn digwydd rhwng canol mis Mawrth a rhan gyntaf mis Mai blwyddyn yr arholiad.
- Bydd CBAC yn cadarnhau dyddiad y safoni allanol â'r holl ganolfannau cyn diwedd Rhagfyr y flwyddyn academaidd.
- Cyn yr ymweliad, bydd canolfannau wedi cwblhau'r holl daflenni marciau, fydd ar gael ar y wefan, ac wedi eu hanfon nhw i CBAC erbyn dyddiad sydd i'w gadarnhau yn gynnar ym mis Mawrth.

- Dylai taflenni marciau gynnwys marciau am y perfformiadau ymarferol a'r dadansoddiad a'r gwerthusiadau ysgrifenedig o'r perfformiad (Unedau 2 a 4).
- Bydd CBAC yn penderfynu ar y gweithgareddau a'r ymgeiswyr sydd i gael eu gweld yn y safoni allanol ac yn rhoi gwybod i ganolfannau cyn yr ymweliad.
- Bydd amserlen yn cael ei hanfon gan ganolfannau i CBAC cyn yr ymweliad.
- Bydd y safonwyr allanol yn gweld sampl cynrychiadol o'r gweithgareddau ymarferol a gynigiwyd.
- Dylai'r holl ymgeiswyr a ddewiswyd i'w safoni fod yn bresennol ddiwrnod y safoni allanol.
- Rhaid i ymgeiswyr gael eu hadnabod yn glir drwy rif.
- Rhaid i'r holl ddadansoddiadau a gwerthusiadau perfformiad ar gyfer Unedau 2 a 4 fod wedi'u marcio ac ar gael i'r safonwr allanol ddiwrnod yr ymweliad safoni.
- Rhaid i ddogfennau dilysu fod gyda phob dadansoddiad a gwerthusiad perfformiad.
- Bydd sampl cynrychiadol o'r dadansoddiadau a gwerthusiadau perfformiad ar gyfer Unedau 2 a 4 sy'n cwmpasu'r ystod gallu yn cael ei ddewis gan y safonwyr allanol a'r gwaith yn cael ei gymryd i ffwrdd ar gyfer safoni allanol.

Absenoldeb o'r safoni

Mae'n ofynnol bod yr holl ymgeiswyr sy'n cael eu dethol fel rhan o'r sampl yn bresennol ar gyfer y safoni. Fodd bynnag, oherwydd natur addysg gorfforol a chwaraeon bydd anafiadau'n digwydd o bryd i'w gilydd sy'n golygu na fydd ymgeiswyr yn gallu chwarae rhan weithredol ddiwrnod y safoni.

Yn achos anafiadau a gafwyd yn ystod y cwrs sy'n gwneud cymryd rhan mewn safoni yn amhosibl, rhaid dilyn y gweithdrefnau a ganlyn:

- Rhaid i ganolfannau hysbysu CBAC am natur a maint yr anaf mor fuan ag sy'n bosibl
- Rhaid i ganolfannau gadarnhau bod rheswm dilys i egluro pam na fydd yr ymgeisydd yn bresennol ar gyfer ei safoni, a chadw tystiolaeth yn y ganolfan
- Bydd CBAC, ym mron pob achos, yn gofyn bod ymgeisydd arall gyda marciau tebyg yn mynychu'r safoni
- Os yn bosibl, dylai'r ymgeisydd sydd wedi'i anafu fod ar gael ar ddiwrnod y safoni
- Rhaid i waith dadansoddi a gwerthuso'r ymgeisydd fod ar gael ddiwrnod y safoni i'r safonwr gael ei asesu.

Rhaid i ganolfannau sicrhau y bydd yr holl gyfarpar a chyfleusterau angenrheidiol ar gael ddiwrnod y safoni allanol. Dylid rhoi gwybod i'r safonwyr allanol am unrhyw weithgaredd sydd i gael ei safoni mewn lleoliad i ffwrdd o'r safle.

Bydd pob canolfan yn derbyn adroddiad am y safoni allanol fydd ar gael yn electronig ddiwrnod y canlyniadau TAG.

4 GWYBODAETH DECHNEGOL

4.1 Cofrestru

Manyleb unedol yw hon sy'n caniatáu am elfen o asesu mewn camau.

Bydd cyfleoedd asesu ar gael yn ystod cyfnod asesu'r haf bob blwyddyn, tan ddiwedd oes y fanyleb.

Bydd Uned 1 ac Uned 2 ar gael yn 2017 (a phob blwyddyn wedi hynny) a dyfernir y cymhwyster UG am y tro cyntaf yn haf 2017.

Bydd Uned 3 ac Uned 4 ar gael yn 2018 (a phob blwyddyn wedi hynny) a dyfernir y cymhwyster Safon Uwch am y tro cyntaf yn haf 2018.

Gellir sefyll cymhwyster fwy nag unwaith. Fodd bynnag, os yw ymgeisydd wedi rhoi cynnig ar unrhyw uned ddwywaith a'i fod yn dymuno cofrestru am y trydydd tro, yna bydd rhaid i'r ymgeisydd ail-gofrestru am bob uned a'r cyfnewid priodol. Cyfeirir at hyn fel 'dechrau o'r newydd'. Pan gaiff cymhwyster ei ailgymryd (dechrau o'r newydd), gall ymgeisydd roi hyd at ddau gynnig arall ar bob uned. Fodd bynnag, ni ellir defnyddio canlyniadau o unedau a safwyd cyn dechrau o'r newydd wrth agregu'r radd (graddau) newydd.

Gellir trosglwyddo marciau unedau asesu di-arholiad dros gyfnod oes y fanyleb.

Os cofrestrwyd ymgeisydd am uned ond ei fod yn absennol am yr uned honno, nid yw'r absenoldeb yn cyfrif fel ymgais. Fodd bynnag, byddai'r ymgeisydd yn cael ei ddisgrifio fel ymgeisydd ailsefyll.

Nodir y codau cofrestru isod.

	Teitl	Codau cofrestru	
		Cyfrwng Saesneg	Cyfrwng Cymraeg
UG Uned 1	Archwilio Addysg Gorfforol	2550U1	2550N1
UG Uned 2	Gwellu Perfformiad Personol mewn Addysg Gorfforol	2550U2	2550N2
U2 Uned 3	Gwerthuso Addysg Gorfforol	1550U3	1550N3
U2 Uned 4	Mireinio Perfformiad Personol mewn Addysg Gorfforol	1550U4	1550N4
Cyfnewid Cymhwyster UG		2550QS	2550CS
Cyfnewid Cymhwyster Safon Uwch		1550QS	1550CS

Mae rhifyn cyfredol ein dogfen *Dulliau Cofrestru a Gwybodaeth am y Codau* yn rhoi'r dulliau cofrestru diweddaraf.

Nid oes unrhyw gyfyngiad ar gofrestru ar gyfer y fanyleb hon gydag unrhyw fanyleb UG neu Safon Uwch CBAC arall.

4.2 Graddio, dyfarnu ac adrodd yn ôl

Bydd y graddau cyffredinol ar gyfer y cymhwyster TAG UG yn cael eu cofnodi fel gradd ar y raddfa A i E. Bydd y graddau cyffredinol ar gyfer y cymhwyster TAG Safon Uwch yn cael eu cofnodi fel gradd ar y raddfa A* i E. Bydd y canlyniadau sy'n methu â chyrraedd y safon isaf ar gyfer y dyfarniad yn cael eu dangos fel U (annosbarthedig). Defnyddir llythyren fach a i e i ddangos graddau unedau ar slipiau canlyniadau ond nid ar y tystysgrifau.

Defnyddir y Raddfa Marciau Unffurf (GMU) mewn manylebau unedol fel ffordd o adrodd, cofnodi a chyfansymio canlyniadau asesiadau uned ymgeiswyr. Mae'r GMU yn cael ei defnyddio fel y bydd ymgeiswyr sy'n cyrraedd yr un safon yn cael yr un marc unffurf, pryd bynnag y cymerwyd yr uned. Bydd canlyniadau unedau unigol a'r dyfarniad pwnc cyffredinol yn cael eu mynegi fel marc unffurf ar raddfa sy'n gyffredin i bob cymhwyster TAG. Mae cyfanswm o 200 marc unffurf i'r TAG UG a chyfanswm o 500 marc unffurf i'r TAG Safon Uwch. Mae cyfanswm marciau unffurf unrhyw uned yn dibynnu ar y pwysoli am yr uned honno yn y fanyleb.

Mae marciau unffurf yn cyfateb i raddau uned fel a ganlyn:

Pwysoli'r Uned	Uchafswm marc unffurf yr uned	Gradd Uned				
		a	b	c	d	e
Uned 1 (24%)	120	96	84	72	60	48
Uned 2 (16%)	80	64	56	48	40	32
Uned 3 (36%)	180	144	126	108	90	72
Uned 4 (24%)	120	96	84	72	60	48

Mae'r marciau unffurf a enillwyd am bob uned yn cael eu hadio at ei gilydd a'r radd am y pwnc yn cael ei seilio ar y cyfanswm hwn.

	Uchafswm Marciau Unffurf	Gradd y cymhwyster				
		A	B	C	D	E
TAG UG	200	160	140	120	100	80
TAG Safon Uwch	500	400	350	300	250	200

Ar Safon Uwch, dyfernir Gradd A* i ymgeiswyr sydd wedi ennill Gradd A (400 marc unffurf) yn y cymhwyster Safon Uwch cyffredinol ac o leiaf 90% o gyfanswm y marciau unffurf ar gyfer yr unedau U2 (270 marc unffurf).

ATODIAD A

Gridiau asesu

Arweiniad ar ddefnyddio'r gridiau asesu

Mae gridiau asesu sydd wedi'u bandio wedi cael eu rhannu fel bod gan bob band ddisgrifydd perthnasol. Mae'r disgrifydd ar gyfer y band yn darparu disgrifiad o lefel y perfformiad ar gyfer y band hwnnw. Mae pob band yn cynnwys marciau.

Dylid cymhwyso'r cynllun marcio fel proses dau gam.

Cam 1 – Penderfynu ar y band

Gan ddechrau â'r band isaf, dylai athrawon edrych ar berfformiad/gwaith y dysgwr a gwirio a yw'n cyd-fynd â'r disgrifydd ar gyfer y band hwnnw. Os bodlonir y disgrifydd yn y band isaf, dylai athrawon symud i fyny i'r band nesaf a mynd trwy'r broses hon eto ar gyfer pob band nes bod y disgrifydd yn cyd-fynd â'r gwaith.

Os yw'r perfformiad/gwaith dysgwr yn ymdrin ag agweddau gwahanol ar fandiau gwahanol yn y cynllun marcio, dylid mabwysiadu dull 'ffit orau' i benderfynu ar y band ac yna dylid defnyddio ymateb y dysgwr i benderfynu ar y marc o fewn y band. Er enghraifft, os yw'r perfformiad/gwaith ym mand 2 yn bennaf ond â maint cyfyngedig o gynnwys band 3, byddai'n cael ei roi ym mand 2, ond byddai'r marc a roddir yn agos at ben uchaf band 2 o ganlyniad i'r cynnwys band 3. Ni ddylai athrawon geisio marcio dysgwyr i lawr o ganlyniad i adael mân bethau allan mewn meysydd llai pwysig o'r perfformiad/gwaith.

Cam 2 – Penderfynu ar y marc

Ar ôl penderfynu ar y band, gall yr aseswr wedyn roi marc. Dylai athrawon edrych eto ar y perfformiad/gwaith wrth iddyn nhw gymhwyso'r cynllun marcio er mwyn cadarnhau bod y band a'r marc a roddwyd yn briodol i'r perfformiad/gwaith.

Uned 2

Asesir dysgwyr fel chwaraewr/perfformiwr **a naill ai fel hyfforddwr neu ddyfarnwr** yn eu camp/gweithgaredd dewisol o'r rhestr o weithgareddau yn Atodiad B. Asesir proffil perfformiad personol hefyd. Dylid defnyddio'r gridiau canlynol ar y cyd â'r sgiliau perfformiad ar gyfer pob gweithgaredd yn Atodiad CH.

Fel chwaraewr/perfformiwr, bydd disgwyl i ddysgwyr wneud y canlynol:

- arddangos a chymhwyso'r sgiliau a'r technegau perthnasol sy'n ofynnol ar gyfer y gamp/gweithgaredd mewn amodau perfformio cystadleuol

Band	Meini Prawf Asesu: Chwaraewr/Perfformiwr
	19-24 marc
Band 4	Mae ymgeiswyr yn arddangos: • cymhwyso rhagorol o sgiliau a thechnegau priodol gan arddangos cysondeb, manwl gywirdeb a llithrigrwydd • cymhwyso rhagorol o strategaethau/tactegau/syniadau cyfansoddiadol • lefel ragorol o ffitrwydd corfforol sy'n briodol i'r gweithgaredd, yn galluogi cynnal lefel uchel o berfformiad effeithiol yn gyson • y gallu i wneud penderfyniadau rhagorol
	13-18 marc
Band 3	Mae ymgeiswyr yn arddangos: • cymhwyso da o sgiliau a thechnegau priodol gan arddangos peth rheolaeth a manwl gywirdeb a llithrigrwydd • cymhwyso da o strategaethau/tactegau/syniadau cyfansoddiadol • lefel dda o ffitrwydd sy'n briodol i'r gweithgaredd, yn caniatáu iddyn nhw gynnal perfformiad effeithiol • y gallu i wneud penderfyniadau da
	7-12 marc
Band 2	Mae ymgeiswyr yn arddangos: • peth manwl gywirdeb a llithrigrwydd wrth gymhwyso sgiliau a thechnegau • cymhwyso cyfyngedig o strategaethau/tactegau/syniadau cyfansoddiadol • lefel gyfyngedig o ffitrwydd sy'n briodol i'r gweithgaredd • y gallu i wneud rhai penderfyniadau
	1-6 marc
Band 1	Mae ymgeiswyr yn arddangos: • diffyg manwl gywirdeb a llithrigrwydd wrth gymhwyso sgiliau a thechnegau • cymhwyso strategaethau/tactegau/syniadau cyfansoddiadol yn wael • diffyg ffitrwydd yn arwain at aneffeithiolrwydd yn y gêm/sefyllfa gystadleuol • diffyg gallu i wneud penderfyniadau
0	0 marc • ni roddwyd cynnig ar berfformiad neu nid yw'r perfformiad yn deilwng o farc

Fel hyfforddwr, bydd disgwyl i ddysgwyr wneud y canlynol:

- cynllunio a chyflwyno sesiwn hyfforddi briodol i ddatblygu agwedd benodol ar berfformiad

Band	Meini Prawf Asesu: Hyfforddi
Band 4	10-12 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: - cynllun rhagorol o sesiwn briodol - sgiliau cyfathrebu a threfnu rhagorol wrth gyflwyno'r sesiwn - y gallu i wneud penderfyniadau rhagorol - gwybodaeth ragorol o'r gweithgaredd
Band 3	7-9 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: - cynllun da o sesiwn briodol - sgiliau cyfathrebu a threfnu da wrth gyflwyno'r sesiwn - y gallu i wneud penderfyniadau da - gwybodaeth dda o'r gweithgaredd
Band 2	4-6 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: - cynllun cyfyngedig o sesiwn briodol - rhai sgiliau cyfathrebu a threfnu wrth gyflwyno'r sesiwn - y gallu i wneud rhai penderfyniadau - peth gwybodaeth o'r gweithgaredd
Band 1	1-3 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: - fawr o gynllun ar gyfer sesiwn neu ddim cynllun o gwbl - diffyg sgiliau cyfathrebu a threfnu wrth gyflwyno'r sesiwn - diffyg gallu i wneud penderfyniadau priodol - fawr o wybodaeth o'r gweithgaredd
0	0 marc ni roddwyd cynnig ar berfformiad neu nid yw'r perfformiad yn deilwng o farc

Fel dyfarnwr, bydd disgwyl i ddysgwyr wneud y canlynol:

- bod y prif ddyfarnwr ar gyfer y gweithgaredd dewisol mewn sefyllfaoedd cystadleuol/ffurfiol

Band	Meini Prawf Asesu: Dyfarnu
	10-12 marc
Band 4	Mae ymgeiswyr yn arddangos: • gwybodaeth ragorol o'r prif reolau ac yn cynnal amgylchedd diogel yn effeithiol • y gallu i wneud penderfyniadau'n rhagorol, gan hyrwyddo chwarae teg a didueddrwydd • amrywiaeth ragorol o sgiliau sy'n gysylltiedig â dyfarnu e.e. <i>arwyddion llaw, defnydd o'r chwiban, cyfarwyddiadau geiriol, mesur, amseru, cychwyn</i> • dehongli a chymhwyso rhagorol o reolau
	7-9 marc
Band 3	Mae ymgeiswyr yn arddangos: • gwybodaeth dda o'r prif reolau ac yn cynnal amgylchedd diogel yn effeithiol • y gallu i wneud penderfyniadau'n dda, gan hyrwyddo chwarae teg a didueddrwydd • amrywiaeth dda o sgiliau sy'n gysylltiedig â dyfarnu e.e. <i>arwyddion llaw, defnydd o'r chwiban, cyfarwyddiadau geiriol, mesur, amseru, cychwyn</i> • dehongli a chymhwyso da o reolau
	4-6 marc
Band 2	Mae ymgeiswyr yn arddangos: • peth gwybodaeth o'r prif reolau a chynnal amgylchedd diogel yn effeithiol • y gallu i wneud rhai penderfyniadau cywir, gan hyrwyddo chwarae teg a didueddrwydd • amrywiaeth gyfyngedig o sgiliau sy'n gysylltiedig â dyfarnu e.e. <i>arwyddion llaw, defnydd o'r chwiban, cyfarwyddiadau geiriol, mesur, amseru, cychwyn</i> • dehongli a chymhwyso cyfyngedig o reolau
	1-3 marc
Band 1	Mae ymgeiswyr yn arddangos: • diffyg gwybodaeth o'r rheolau a ddim yn effeithiol iawn wrth gynnal amgylchedd diogel • sgiliau gwneud penderfyniadau gwael • diffyg sgiliau sy'n gysylltiedig â dyfarnu e.e. <i>arwyddion llaw, defnydd o'r chwiban, cyfarwyddiadau geiriol, mesur, amseru, cychwyn</i> • dehongli a chymhwyso gwael o reolau
0	0 marc • ni roddwyd cynnig ar berfformiad neu nid yw'r perfformiad yn deilwng o farc

Proffil Perfformiad Personol

Mae'r grid marcio ar y tudalennau canlynol i gael ei ddefnyddio yn y proffil perfformiad personol a'r gwerthuso.

Rhaid i'r proffil perfformiad personol fod yn uniongyrchol gysylltiedig â'r gweithgaredd ymarferol dewisol a **rhaid** iddo gynnwys cynnwys damcaniaethol perthnasol a dadansoddi data.

Dylid dilyn y camau canlynol:

1. Hunanddadansoddiad cychwynnol o'r perfformiad yn nodi agweddau lle mae angen gwella.
2. Gosod targedau ar gyfer gwella yn seiliedig ar yr hunanddadansoddiad cychwynnol ac ar ddadansoddiad o'r ddamcaniaeth berthnasol.
3. Dadansoddi'r data a gynhyrchwyd, ar ôl cwblhau'r rhaglen ymarfer.
4. Gwerthuso'r rhaglen ymarfer gydag argymhellion ar gyfer gwella perfformiad yn y dyfodol.

Mae gan y proffil perfformiad personol gyfanswm o 12 marc, wedi'u rhannu'n gyfartal rhwng dadansoddi a gwerthuso. Mae'r grid asesu yn dangos yn glir lle mae'n rhaid rhoi ystyriaeth i'r defnydd o sgiliau meintiol.

Dylai athrawon sicrhau bod yr astudiaeth ddewisol yn galluogi dysgwyr i gynhyrchu, dadansoddi a gwerthuso data fel y gellir cyrchu'r marciau am sgiliau meintiol.

Dylai athrawon sicrhau bydd yr astudiaeth ddewisol yn galluogi dysgwyr i gyrchu deunydd ymchwil priodol sy'n gallu cyfrannu at wella eu perfformiad.

Band	Dadansoddi perfformiad 6 marc	Gwerthuso 6 marc
Band 3	5-6 marc Hunanddadansoddi rhagorol a chywir o'r perfformiad Nodir yn glir meysydd lle mae angen gwella Dadansoddi'n darparu arf rhagorol ar gyfer gosod targedau Gosodir targedau <i>SMART</i> priodol a manwl, gan ddefnyddio gwybodaeth o'r dadansoddi perfformiad yn effeithiol Dadansoddi beirniadol o theori berthnasol ac o'i chymhwyso at effeithiau ar berfformiad Dadansoddi rhagorol o ddata meintiol priodol	5-6 marc Gwerthuso rhagorol o'r rhaglen ymarfer Casgliadau dilys a rhesymegol ar sail tystiolaeth fanwl Gwerthuso rhagorol o theori greiddiol a'i pherthnasedd i wella perfformiad Argymhellion manwl a realistig i wella perfformiad yn y dyfodol Gwerthuso rhagorol o ddata meintiol priodol
Band 2	3-4 marc Hunanddadansoddi da o'r perfformiad Nodir meysydd lle mae angen gwella Dadansoddi'n darparu arf da ar gyfer gosod targedau Gosodir targedau <i>SMART</i> gyda chysylltiadau clir â gwybodaeth o'r dadansoddi perfformiad Dadansoddi da o theori berthnasol ac o'i chymhwyso at effeithiau ar berfformiad Dadansoddi da o ddata meintiol priodol	3-4 marc Gwerthuso da o'r rhaglen ymarfer Casgliadau dilys a rhesymegol ar sail tystiolaeth Gwerthuso da o theori greiddiol a'i pherthnasedd i wella perfformiad Argymhellion addas i wella perfformiad yn y dyfodol Gwerthuso da o ddata meintiol priodol
Band 1	1-2 marc Hunanddadansoddi cyfyngedig o'r perfformiad Nodi cyfyngedig o feysydd lle mae angen gwella Dadansoddi'n darparu arf cyfyngedig ar gyfer gosod targedau Gosodir targedau cyfyngedig gan ddefnyddio gwybodaeth o'r dadansoddi perfformiad Dadansoddi cyfyngedig o theori berthnasol ac o'i chymhwyso at effeithiau ar berfformiad Dadansoddi cyfyngedig o ddata meintiol priodol	1-2 marc Gwerthuso cyfyngedig o'r rhaglen ymarfer Casgliadau cyfyngedig ond rhesymegol ar sail tystiolaeth Gwerthuso cyfyngedig o theori greiddiol a'i pherthnasedd i wella perfformiad Argymhellion sylfaenol i wella perfformiad yn y dyfodol Gwerthuso cyfyngedig o ddata meintiol priodol
0	0 marc Ni roddwyd cynnig ar y gwaith neu nid yw'r gwaith yn deilwng o farc	

Uned 4

Asesir dysgwyr **naill ai** yn perfformio, **neu** yn hyfforddi **neu** yn dyfarnu mewn un gweithgaredd o'r rhestr o weithgareddau yn Atodiad B. Asesir hefyd aseiniad ymchwil ymchwiliol.

Mae termau a gosodiadau mewn print bras yn unigryw i Safon Uwch. Maent yn egluro'r lefel o berfformiad sy'n ddisgwyliedig yn Safon Uwch, a'r dilyniant rhwng Uned 2 ac Uned 4.

Fel chwaraewr/perfformiwr, bydd disgwyl i ddysgwyr wneud y canlynol:

- perfformio dan amodau cystadlu/perfformio gan arddangos amrywiaeth helaeth o sgiliau a thechnegau sy'n briodol i'r gamp/gweithgaredd

Band	Meini Prawf Asesu: Chwaraewr/Perfformiwr
	25-30 marc
Band 5	Mae ymgeiswyr yn arddangos: • cymhwyso rhagorol o sgiliau a thechnegau priodol gan ddangos cysondeb, manwl gywirdeb a llithrigrwydd • cymhwyso rhagorol o strategaethau/tactegau/syniadau cyfansoddiadol • lefel ragorol o ffitrwydd corfforol sy'n briodol i'r gweithgaredd, yn galluogi cynnal lefel uchel o berfformiad effeithiol yn gyson • y gallu i wneud penderfyniadau'n rhagorol • dadansoddi a gwerthuso yn feirniadol eu perfformiad eu hun a pherfformiad pobl eraill cyn, yn ystod ac ar ôl perfformiad • gallu i addasu perfformiad yn gyson ac yn llwyddiannus dan bwysau • gallu i awgrymu a gweithredu strategaethau/ymyriadau/arferion effeithiol er mwyn gwella perfformiad yn y dyfodol
	19-24 marc
Band 4	Mae ymgeiswyr yn arddangos: • cymhwyso da iawn o sgiliau a thechnegau priodol gan ddangos manwl gywirdeb a llithrigrwydd • cymhwyso da iawn o strategaethau/tactegau/syniadau cyfansoddiadol • lefel dda iawn o ffitrwydd corfforol sy'n briodol i'r gweithgaredd, yn galluogi cynnal lefel uchel o berfformiad effeithiol • y gallu i wneud penderfyniadau'n dda iawn • dadansoddi a gwerthuso da iawn o'u perfformiad eu hun a pherfformiad pobl eraill cyn, yn ystod ac ar ôl perfformiad • gallu da iawn i addasu perfformiad dan bwysau • gallu i awgrymu a gweithredu strategaethau/ymyriadau/arferion gweddol er mwyn gwella perfformiad yn y dyfodol

Band 3	13-18 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: • cymhwyso da o sgiliau a thechnegau priodol gan ddangos peth manwl gywirdeb a llithrigrwydd • cymhwyso da o strategaethau/tactegau/syniadau cyfansoddiadol • lefel dda o ffitrwydd corfforol sy'n briodol i'r gweithgaredd, yn galluogi cynnal lefel uchel o berfformiad effeithiol • y gallu i wneud penderfyniadau'n dda • dadansoddi a gwerthuso da o'u perfformiad eu hun a pherfformiad pobl eraill cyn, yn ystod ac ar ôl perfformiad • gallu da i addasu perfformiad dan bwysau • gallu i awgrymu a gweithredu rhai strategaethau/ymyriadau/arferion er mwyn gwella perfformiad yn y dyfodol
Band 2	7-12 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: • peth manwl gywirdeb a llithrigrwydd wrth gymhwyso sgiliau a thechnegau • cymhwyso cyfyngedig o strategaethau/tactegau/syniadau cyfansoddiadol • lefel gyfyngedig o ffitrwydd corfforol sy'n briodol i'r gweithgaredd • y gallu i wneud rhai penderfyniadau • peth dadansoddi a gwerthuso o'u perfformiad eu hun a pherfformiad pobl eraill • addasu cyfyngedig ar berfformiad dan bwysau • gallu cyfyngedig i awgrymu a gweithredu strategaethau er mwyn gwella perfformiad yn y dyfodol
Band 1	1-6 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: • diffyg manwl gywirdeb a llithrigrwydd wrth gymhwyso sgiliau a thechnegau • cymhwyso gwael o strategaethau/tactegau/syniadau cyfansoddiadol • diffyg ffitrwydd corfforol yn arwain at aneffeithiolrwydd yn y gêm/sefyllfa gystadleuol • y gallu gwael i wneud penderfyniadau • diffyg dadansoddi a gwerthuso o'u perfformiad eu hun a pherfformiad pobl eraill • rhai addasiadau i berfformiad dan bwysau • diffyg gallu i awgrymu strategaethau er mwyn gwella perfformiad yn y dyfodol
0	0 marc • ni roddwyd cynnig ar berfformiad neu nid yw'r perfformiad yn deilwng o farc

Fel hyfforddwr, bydd disgwyl i ddysgwyr wneud y canlynol:

- cynllunio a chyflwyno sesiynau hyfforddi graddedig a phriodol

Band	Meini Prawf Asesu: Hyfforddi
Band 5	25-30 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: • cynllunio rhagorol o sesiwn briodol • sgiliau cyfathrebu a threfnu rhagorol wrth gyflwyno'r sesiwn • y gallu i wneud penderfyniadau'n rhagorol • gwybodaeth ragorol am y gweithgaredd • cymhwyso ac addasu arddulliau arwain priodol yn rhagorol • dadansoddi a gwerthuso rhagorol o'u perfformiad personol eu hun a pherfformiad personol pobl eraill gan gynnig unrhyw addasiadau sy'n angenrheidiol ar gyfer unigolion gwahanol
Band 4	19-24 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: • cynllunio da iawn o sesiwn briodol • sgiliau cyfathrebu a threfnu da iawn wrth gyflwyno'r sesiwn • y gallu i wneud penderfyniadau'n dda iawn • gwybodaeth dda iawn am y gweithgaredd • cymhwyso ac addasu arddulliau arwain priodol yn dda iawn • dadansoddi a gwerthuso da iawn o'u perfformiad personol eu hun a pherfformiad personol pobl eraill gan gynnig unrhyw addasiadau sy'n angenrheidiol ar gyfer unigolion gwahanol
Band 3	13-18 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: • cynllunio da o sesiwn briodol • sgiliau cyfathrebu a threfnu da wrth gyflwyno'r sesiwn • y gallu i wneud penderfyniadau'n dda • gwybodaeth dda iawn am y gweithgaredd • cymhwyso ac addasu arddulliau arwain priodol yn dda • dadansoddi a gwerthuso da o'u perfformiad personol eu hun a pherfformiad personol pobl eraill gan gynnig unrhyw addasiadau sy'n angenrheidiol ar gyfer unigolion gwahanol
Band 2	7-12 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: • cynllunio cyfyngedig o sesiwn briodol • rhai sgiliau cyfathrebu a threfnu wrth gyflwyno'r sesiwn • peth gallu i wneud penderfyniadau • peth gwybodaeth am y gweithgaredd • cymhwyso arddull arwain priodol yn gyfyngedig • peth dadansoddi a gwerthuso da iawn o'u perfformiad personol eu hun a pherfformiad personol pobl eraill heb gynnig llawer o addasiadau
Band 1	1-6 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: • fawr ddim neu ddim cynllunio • diffyg sgiliau trefnu a chyfathrebu wrth gyflwyno'r sesiwn • diffyg gallu priodol i wneud penderfyniadau • fawr ddim neu ddim cymhwyso arddull arwain priodol • diffyg dadansoddi a gwerthuso o'u perfformiad personol eu hun a pherfformiad personol pobl eraill heb gynnig unrhyw addasiadau
0	0 ma Gall ymgeiswyr ailsefyll uned unigol UN WAITH yn unig. Defnyddir y sgôr marc unfurf gwell o'r ddau gynnig i gyfrifo gradd derfynol gyffredinol (graddau terfynol cyffredinol) y cymhwyster. Gellir ailsefyll cymhwyster fwy nag unwaith. Fodd bynnag, os

	rhoddwyd cynnig ar bob uned ddwy waith, bydd angen i ymgeiswyr ddechrau o'r newydd drwy gofrestru am yr holl unedau a'r cyfnewid priodol. Ni ellir defnyddio canlyniad unedau a safwyd cyn dechrau o'r newydd wrth agregu'r radd (graddau) newydd. rc • ni roddwyd cynnig ar berfformiad neu nid yw'r perfformiad yn deilwng o farc
--	--

Fel dyfarnwr, bydd disgwyl i ddysgwyr wneud y canlynol:

- bod y prif ddyfarnwr ar gyfer y gweithgaredd dewisol mewn sefyllfa gystadleuol/ffurfiol

Band	Meini Prawf Asesu: Dyfarnu
Band 5	25-30 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: • gwybodaeth ragorol o'r holl brif reolau a chynnal amgylchedd diogel yn effeithiol • gallu rhagorol i wneud penderfyniadau, gan hyrwyddo chwarae teg a didueddrwydd • amrywiaeth ragorol o sgiliau sy'n gysylltiedig â dyfarnu e.e. <i>arwyddion llaw, defnydd o'r chwiban, cyfarwyddiadau geiriol, mesur, amseru, cychwyn</i> • dehongli a chymhwyso rhagorol o'r rheolau • cymryd cyfrifoldeb llawn am ddyfarnu'r gêm, cyn, yn ystod ac ar ôl y gêm e.e. sicrhau bod perfformwyr wedi'u gwisgo'n iawn a bod y cyfarpar a ddefnyddir yn ddiogel • dadansoddi sefyllfaoedd yn rhagorol a'r gallu i addasu'n briodol
Band 4	19-24 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: • gwybodaeth dda iawn o'r holl brif reolau a chynnal amgylchedd diogel yn effeithiol • gallu da iawn i wneud penderfyniadau, gan hyrwyddo chwarae teg a didueddrwydd • amrywiaeth dda iawn o sgiliau sy'n gysylltiedig â dyfarnu e.e. <i>arwyddion llaw, defnydd o'r chwiban, cyfarwyddiadau geiriol, mesur, amseru, cychwyn</i> • dehongli a chymhwyso da iawn o'r rheolau • cymryd cyfrifoldeb llawn am ddyfarnu'r gêm, cyn, yn ystod ac ar ôl y gêm e.e. sicrhau bod perfformwyr wedi'u gwisgo'n iawn a bod y cyfarpar a ddefnyddir yn ddiogel • dadansoddi sefyllfaoedd yn dda iawn a'r gallu i addasu'n briodol
Band 3	13-18 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: • gwybodaeth dda o'r holl brif reolau a chynnal amgylchedd diogel yn effeithiol • gallu da i wneud penderfyniadau, gan hyrwyddo chwarae teg a didueddrwydd • amrywiaeth dda o sgiliau sy'n gysylltiedig â dyfarnu e.e. <i>arwyddion llaw, defnydd o'r chwiban, cyfarwyddiadau geiriol, mesur, amseru, cychwyn</i> • dehongli a chymhwyso da o'r rheolau • cymryd y prif gyfrifoldeb am ddyfarnu'r gêm yn ystod y gêm a rhywfaint o gyfrifoldeb cyn ac ar ôl y gêm • dadansoddi ac addasu da

Band 2	7-12 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: • gwybodaeth gyfyngedig o'r rheolau ac effeithiolrwydd cyfyngedig wrth gynnal amgylchedd diogel • rhai penderfyniadau cywir, yn hyrwyddo chwarae teg a didueddrwydd • rhai sgiliau sy'n gysylltiedig â dyfarnu e.e. <i>arwyddion llaw, defnydd o'r chwiban, cyfarwyddiadau geiriol, mesur, amseru, cychwyn</i> • dehongli a chymhwyso cyfyngedig o'r rheolau • cymryd cyfrifoldeb cyfyngedig am ddyfarnu'r gêm yn ystod y gêm ac ychydig gyfrifoldeb cyn ac ar ôl y gêm • dadansoddi ac addasu cyfyngedig
Band 1	1-6 marc Mae ymgeiswyr yn arddangos: • diffyg gwybodaeth o'r rheolau a ddim yn effeithiol iawn wrth gynnal amgylchedd diogel • sgiliau gwneud penderfyniadau gwael • diffyg sgiliau sy'n gysylltiedig â dyfarnu e.e. <i>arwyddion llaw, defnydd o'r chwiban, cyfarwyddiadau geiriol, mesur, amseru, cychwyn</i> • dehongli a chymhwyso gwael o'r rheolau • cymryd fawr o gyfrifoldeb am ddyfarnu yn ystod y gêm a dim cyfrifoldeb cyn ac ar ôl y gêm • diffyg dadansoddi ac addasu
0	0 marc • ni roddwyd cynnig ar berfformiad neu nid yw'r perfformiad yn deilwng o farc

Ymchwil Ymchwiliol

Mae'r grid marcio ar y tudalennau nesaf i gael ei ddefnyddio wrth asesu'r ymchwil ymchwiliol.

Dylai'r ymchwil ymchwiliol helpu'r dysgwr i wella perfformiad personol fel chwaraewr/perfformiwr neu hyfforddwr. Rhaid iddo fod yn gysylltiedig â'r gweithgaredd ymarferol dewisol a **chynnwys ymchwil o amrywiol ffynonellau** i gynnwys pwnc damcaniaethol priodol. Dylai sgiliau meintiol sy'n berthnasol i ddadansoddiad a gwerthusiad dewisol y dysgwyr gael eu hintegreiddio yn yr aseiniad. Gweler Atodiad C am y rhestr o sgiliau meintiol.

Dylid dilyn y camau canlynol:

1. Dadansoddiad cychwynnol o berfformiad personol gan nodi a gwneud ymchwil priodol i faes o'r cynnwys pwnc yn y fanyleb
2. Gwerthusiad o'r ymchwil, gan gynnwys data, i wneud argymhellion a chynllun ar gyfer gwella perfformiad
3. Dadansoddiad o effeithiolrwydd y rhaglen ymarfer, ar ôl ei chwblhau
4. Gwerthusiad o'r rhaglen gan nodi strategaethau i wella perfformiad yn y dyfodol

Mae gan yr ymchwil ymchwiliol gyfanswm o 30 marc. Mae gan bob un o'r pedwar cam farc arwahanol sydd ddim ond yn targedu naill ai dadansoddi neu werthuso fel y gellir ei weld ar y tudalennau canlynol. Rhoddir marciau am ddefnyddio sgiliau meintiol. Mae'r gridiau asesu yn dangos yn glir lle rhoddir ystyriaeth i'r defnydd o sgiliau meintiol. Dylai athrawon sicrhau bod yr astudiaeth ddewisol yn galluogi dysgwyr i gynhyrchu, dadansoddi a gwerthuso data fel y gellir cyrchu marciau am sgiliau meintiol.

Agwedd bwysig ar yr aseiniad yw nodi, gwneud a gwerthuso ymchwil i agwedd ar y cynnwys pwnc fydd yn gwella perfformiad. Dylai athrawon sicrhau bydd yr astudiaeth ddewisol yn galluogi dysgwyr i gyrchu deunyddiau ymchwil priodol sy'n gallu cyfrannu at wella eu perfformiad.

Ar gyfer yr Ymchwil Ymchwiliol dylid dilyn y camau canlynol:

1. Cwblhau dadansoddiad cychwynnol o berfformiad personol gan nodi ymchwil priodol i helpu i wella perfformiad

Band	Meini Prawf Asesu
Band 3	5-6 marc Gan gyfeirio'n uniongyrchol at amrywiaeth eang o ffynonellau ymchwil perthnasol bydd ymgeiswyr yn arddangos: • dadansoddi rhagorol o'u cryfderau a'u gwendidau eu hun gyda maes clir i'w wella yn cael ei nodi • dadansoddi manwl, rhagorol o ddata meintiol priodol • nodi'n rhagorol ddulliau i helpu gwella perfformiad yn y dyfodol, yn seiliedig ar ddadansoddi eu perfformiad eu hun • cymhwyso gwybodaeth allweddol yn rhagorol drwyddi draw, gan ddethol tystiolaeth yn briodol i helpu i wella perfformiad yn y dyfodol
Band 2	3-4 marc Gan gyfeirio at amrywiaeth o ffynonellau ymchwil bydd ymgeiswyr yn arddangos: • dadansoddi da o'u cryfderau a'u gwendidau eu hun, gyda maes i'w wella yn cael ei nodi • dadansoddi da o ddata meintiol priodol • nodi'n dda ddulliau i helpu gwella perfformiad yn y dyfodol, yn seiliedig ar y cyfan ar gasgliadau o ddadansoddi ei berfformiad ei hun • cymhwyso gwybodaeth allweddol yn dda, gan ddethol tystiolaeth i helpu i wella perfformiad yn y dyfodol.
Band 1	1-2 marc Gan gyfeirio at ffynonellau ymchwil cyfyngedig, bydd ymgeiswyr yn arddangos: • dadansoddi cyfyngedig o'u cryfderau a'u gwendidau eu hun, gan nodi maes i'w wella yn fras • dadansoddi cyfyngedig o ddata meintiol priodol • nodi'n gyfyngedig ddulliau i helpu gwella perfformiad yn y dyfodol, ond mae diffyg eglurder iddyn nhw ac maent wedi'u seilio'n fras ar gasgliadau o ddadansoddi ei berfformiad ei hun • cymhwyso peth gwybodaeth yn gyfyngedig ond ychydig dystiolaeth sydd yna o ddethol gwybodaeth berthnasol i helpu gwella perfformiad yn y dyfodol.
0	0 marc Ni roddwyd cynnig ar waith neu nid yw'r gwaith yn deilwng o farc

2. Gwerthuso'r ymchwil, gan gynnwys data, i wneud argymhellion a chynllun ar gyfer gwella perfformiad

Band	Meini Prawf Asesu
Band 3	7-8 marc Gan gyfeirio'n uniongyrchol at amrywiaeth eang o ffynonellau ymchwil perthnasol, bydd ymgeiswyr yn rhoi: • gwerthusiad rhagorol o'r ymchwil a'r dadansoddiad cychwynnol • synthesis rhagorol o wybodaeth, i lunio casgliadau cadarn a rhesymegol • argymhellion a chynllun rhagorol ar gyfer gwella perfformiad yn seiliedig ar y dadansoddiad cychwynnol a'r ymchwil; seilir yr argymhellion yn gryf ar y dystiolaeth • methodolegau dilys a dibynadwy ar gyfer gwella • gwerthusiad rhagorol, sy'n dangos defnydd cywir o derminoleg technegol. Mae strwythur da iawn i'r ysgrifennu sy'n defnyddio sillafu, atalnodi a gramadeg manwl gywir
Band 2	4-6 marc Gan gyfeirio at amrywiaeth o ffynonellau ymchwil, bydd ymgeiswyr yn rhoi: • gwerthusiad da o'r ymchwil a'r dadansoddiad cychwynnol • synthesis da o wybodaeth i lunio casgliadau cadarn a rhesymegol • argymhellion a chynllun da ar gyfer gwella perfformiad, yn seiliedig ar y cyfan ar y dadansoddiad cychwynnol a'r ymchwil; seilir yr argymhellion yn dda ar y dystiolaeth • methodolegau clir ar gyfer gwella • gwerthusiad da, sy'n dangos defnydd o derminoleg technegol. Ar y cyfan mae strwythur da i'r ysgrifennu gan ddefnyddio sillafu, atalnodi a gramadeg yn weddol fanwl gywir
Band 1	1-3 marc Gan gyfeirio at ffynonellau ymchwil cyfyngedig, bydd ymgeiswyr yn rhoi: • gwerthusiad cyfyngedig o'r ymchwil a'r dadansoddiad cychwynnol • synthesis cyfyngedig o wybodaeth, i lunio rhai casgliadau sy'n rhesymegol ond yn aml yn arwynebol • argymhellion a chynllun cyfyngedig ar gyfer gwella perfformiad, gan gyfeirio rhywfaint at y dadansoddiad cychwynnol a'r ymchwil; seilir yr argymhellion yn gyfyngedig ar y dystiolaeth • methodolegau cyfyngedig ar gyfer gwella • gwerthusiad cyfyngedig sy'n dangos defnydd cyfyngedig o derminoleg technegol. Mae peth tystiolaeth o strwythur yn yr ysgrifennu ond mae rhai gwallau yn y sillafu, atalnodi a'r gramadeg
0	0 marc Ni roddwyd cynnig ar waith neu nid yw'r gwaith yn deilwng o farc

3. Cwblhau'r rhaglen ymarfer a dadansoddi ei heffeithiolrwydd

Band	Meini Prawf Asesu
	7-8 marc
Band 3	Mae ymgeiswyr yn dangos: • monitro rhagorol o'r rhaglen, gyda newidiadau i'r cynllun yn cael eu hesbonio'n fanwl • dadansoddi manwl, rhagorol o'u perfformiad eu hun ar ôl cwblhau'r rhaglen • dadansoddi rhagorol o'r rhaglen hyfforddi • dadansoddi manwl, rhagorol o'r data meintiol priodol a gynhyrchwyd tra'n monitro'r rhaglen hyfforddi
	4-6 marc
Band 2	Mae ymgeiswyr yn dangos: • monitro da o'r rhaglen, gyda newidiadau i'r cynllun yn cael eu hesbonio • dadansoddi da o'u perfformiad eu hun ar ôl cwblhau'r rhaglen • dadansoddi da o'r rhaglen hyfforddi • dadansoddi da o'r data meintiol priodol a gynhyrchwyd tra'n monitro'r rhaglen hyfforddi
	1-3 marc
Band 1	Mae ymgeiswyr yn dangos: • monitro cyfyngedig o'r rhaglen, gydag esboniad arwynebol o newidiadau i'r cynllun • dadansoddi cyfyngedig o'u perfformiad eu hun ar ôl cwblhau'r rhaglen • dadansoddi cyfyngedig o'r rhaglen hyfforddi • dadansoddi cyfyngedig o ddata meintiol priodol wrth fonitro'r rhaglen hyfforddi
0	0 marc Ni roddwyd cynnig ar waith neu nid yw'r gwaith yn deilwng o farc

4. Gwerthuso'r rhaglen gyfan a nodi strategaethau i wella perfformiad yn y dyfodol

Band	Meini Prawf Asesu
Band 3	7-8 marc Gan gyfeirio'n uniongyrchol at amrywiaeth eang o ffynonellau ymchwil perthnasol, bydd ymgeiswyr yn rhoi: • gwerthusiad rhagorol o gryfderau a gwendidau'r rhaglen • synthesis rhagorol o wybodaeth i ddod i gasgliadau cadarn a rhesymegol • cyfathrebiad rhagorol o syniadau cymhleth, gan ddefnyddio terminoleg arbenigol yn rhagorol • argymhellion rhagorol a chynllun ar gyfer gwella perfformiad. Seilir argymhellion yn gryf ar dystiolaeth gan ddefnyddio'r ymchwil cychwynnol a holl gamau dilynol yr ymchwiliad
Band 2	4-6 marc Gan gyfeirio at amrywiaeth o ffynonellau ymchwil, bydd ymgeiswyr yn rhoi: • gwerthusiad da o gryfderau a gwendidau'r rhaglen • synthesis da o wybodaeth i ddod i gasgliadau cadarn a rhesymegol • cyfathrebiad da o syniadau cymhleth, gan ddefnyddio terminoleg arbenigol yn rhagorol • argymhellion da a chynllun ar gyfer gwella perfformiad. Seilir rhai o'r argymhellion ar dystiolaeth gan ddefnyddio'r ymchwil cychwynnol a chamau dilynol yr ymchwiliad
Band 1	1-3 marc Gan gyfeirio at ffynonellau ymchwil cyfyngedig, bydd ymgeiswyr yn rhoi: • gwerthusiad cyfyngedig o gryfderau a gwendidau'r rhaglen • synthesis cyfyngedig o wybodaeth i ddod i rai casgliadau cadarn a rhesymegol • cyfathrebiad cyfyngedig o syniadau cymhleth, gan ddefnyddio terminoleg arbenigol yn gyfyngedig • argymhellion a chynllun ar gyfer gwella perfformiad. Seilir argymhellion yn gyfyngedig ar dystiolaeth heb gyfeirio fawr ddim at yr ymchwil cychwynnol a chamau dilynol yr ymchwiliad.
0	0 marc Ni roddwyd cynnig ar waith neu nid yw'r gwaith yn deilwng o farc

ATODIAD B

Rhestr gweithgareddau TAG UG/Safon Uwch

Mae'r rhestr isod o weithgareddau yn rhestr gyflawn o'r holl weithgareddau sydd ar gael ar gyfer y fanyleb hon.

Rhaid i bob gweithgaredd fod ag amod cystadleuol neu ffurfiol y gellir asesu dysgwyr ynddo.

*Gweithgareddau sy'n dderbyniol ar gyfer asesu perfformiad fel dyfarnwr

Gweithgaredd	Sylwadau
Bocsio amatur	
Pêl-droed*	Ni all fod yn bump-bob-ochr na <i>futsal</i>
Athletau	Gall gynnwys traws-gwlad
Badminton	
Pêl-fas	
Pêl-fasged*	
Camogie/Chwarae Hyrli	
Canwio	
Criced*	
Beicio	Beicio trac neu ffordd neu feicio mynydd
Dawns*	
Deifio*	Deifio oddi ar lwyfan
Marchogaeth	
Pêl-droed Gwyddelig	
Golff	
Gymnasteg*	Gall hefyd gynnwys gymnasteg rythmig
Hoci*	Rhaid bod yn hoci maes, nid hoci iâ na hoci rollo
Hoci iâ	
Jwdo	
Karate	
Caiacio	
<i>Lacrosse</i> *	
Achub bywyd	
Cerdded mynyddoedd	
Pêl-rwyd*	
Cyfeiriannu	
Dringo creigiau	Gall fod dan do neu yn yr awyr agored
Rownderi	
Rhwyfo	
Rygbî'r gynghrair*	
Rygbî'r undeb*	Gellir ei asesu fel saith-bob-ochr neu bymtheg-bob ochr.
Hwyllo	
Sgwlio	
Sgïo	
Eirafyrddio	
Sboncen	
Syrffio	
Nofio	Gall hefyd fod yn nofio cydamserol
Tennis bwrdd	

Gweithgaredd	Sylwadau
Taekwondo	
Tennis	
Trampolinio*	
Triathlon	
Pêl-foeli	
Polo dŵr	
Codi pwysau	
Hwylfyrddio	
Gweithgaredd arbenigol	Sylwadau
Boccia	
Pêl-gôl	
Pêl-droed cadair bŵer*	
Polybat	
Criced bwrdd	
Pêl-fasged cadair olwyn*	
Rugby cadair olwyn*	

ATODIAD C

Sgiliau meintiol

Er mwyn gallu datblygu sgiliau, gwybodaeth a dealltwriaeth mewn addysg gorfforol mae angen i ddysgwyr fod wedi caffael sgiliau meintiol sy'n berthnasol i'r cynnwys pwnc. Gellir asesu'r sgiliau meintiol canlynol yn Uned 1 fel rhan o'r arholiadau ysgrifenedig ac fel rhan o'r dadansoddi a'r gwerthuso yn Uned 2.

Anatomeg gymhwysol a ffisioleg ymarfer

Dehongli data a graffiau yn gysylltiedig â:

- newidiadau mewn systemau cyhyrsgerbydol, cardioresbiradol a niwrogyhyrol yn ystod mathau gwahanol o weithgaredd corfforol a chwaraeon
- defnydd o systemau egni yn ystod mathau gwahanol o weithgaredd corfforol a chwaraeon a'r broses ymadfer
- dulliau meintiol ar gyfer cynllunio, monitro a gwerthuso ymarfer corfforol a pherfformiad

Biomecaneg

- gwybod a defnyddio diffiniadau, hafaliadau, fformiwlâu ac unedau mesur
- plotio, labelu a dehongli graffiau a diagramau

Seicoleg chwaraeon a chaffael sgiliau

- deall a dehongli cynrychioliadau graffigol sy'n gysylltiedig â damcaniaethau seicoleg chwaraeon

Chwaraeon a'r gymdeithas

- dehongli a dadansoddi data a graffiau sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon

Technoleg chwaraeon

- deall mathau a defnydd o ddadansoddi data i optimeiddio perfformiad

ATODIAD CH

Sgiliau Perfformio

Gweithgaredd		Bocsio Amatur
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Ymladd am 2 rownd o ddau funud.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Symud ymlaen i daflu ergyd(ion) ymosodol yna ochrgamu er mwyn osgoi gwrthymosod gan y gwrthwynebydd. Arddangos safiadau arferol a/neu "llaw chwith" yn ôl y gofyn yn ystod gornest. Defnyddio prociad, clatsien uchel, croesergyd llaw dde a llaw chwith neu gyfuniadau addas o ddymodau sy'n ofynnol yn ystod gornest neu pan fydd dan bwysau.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Pêl-droed
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Clustogi'r bêl â'r frest er mwyn symud i'r sefyllfa nesaf. Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pêl drwodd. Driblo gan ddefnyddio'r ddwy droed, dangos rheolaeth glòs. Perfformio pàs ddreif dros bellter i aelod o'r tîm.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Athletau
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. 400m.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio "fflop Fosbury" wrth fynd dros y bar mewn naid uchel. Defnyddio traws-gamau neu lithriad lle bo'n briodol. Perfformio'n effeithiol mewn cystadleuaeth taflu'r ddisgen, gan gynnal 'hwyl' yn ystod y rowndiau.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Badminton
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Serfio gan ddefnyddio serfiad gwrthlaw yn isel i ran flaen cwrt y gwrthwynebydd yn gudd. Perfformio pwyad corff uwchben â'r flaenllaw er mwyn terfynu rali/ennill pwynt. Perfformio cliriad amddiffynnol.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Pêl-fas: Rhaid i'r ymgeisydd berfformio fel maeswr ac fel naill ai batiwr neu fowliwr.

Gweithgaredd		Pêl-fas (Batio)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio ergyd mewn ymateb i'r bêl a dderbyniwyd.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Pêl-fas (Bowlio)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Bowlio'n effeithiol drwy "ddilyn" troedwaith y batiwr i osgoi ildio rhediadau.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Pêl-fas (Maesu)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cyflawni daliad adweithio neu ddaliad uchel iawn yn safle'r coeswr pell sgwâr.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Pêl-fas (Wicedwr)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Troedwaith a llawio ar y cyd.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Pêl-fasged
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio ergyd osod o'r bwrdd. Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pàs. Driblo gan ddefnyddio'r naill law neu'r llall, dangos rheolaeth glòs. Perfformio pàs drosben â dwy law dros bellter i aelod o'r tîm.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Camogie/Chwarae Hyrli
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Paratoi wrth dderbyn y bêl (â'r frest, daliad drosben). Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pêl drwodd. Symud ymlaen gyda'r bêl gan osgoi tacl. Pasio – e.e. defnyddio cnap/pás llaw ar hyd y ddaear o chwarae agored</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati fel y bo'n briodol yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau / gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Canŵio
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol e.e. 1000m.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio strôc "ysgubo" i dramwyo'n effeithiol ac yn ddiogel mewn dŵr sy'n symud yn gyflym ar radd 3 neu uwch. Perfformio tro llyw blaen.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Criced: Rhaid i'r ymgeisydd berfformio fel maeswr neu wicedwr ac fel naill ai batiwr neu fowliwr.

Gweithgaredd		Criced (Batio)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau lawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio ergyd ramp mewn ymateb i'r bowliad a gafwyd.</i> <i>Symud i lawr y wiced i droellwr.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Criced (Bowlio)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreiffitiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Bowlio'n effeithiol drwy "ddilyn" troedwaith y batiwr i osgoi ildio rhediadau ar ddiwedd pelawd. Bowlio gan arddangos hyd a llinell priodol ar gyfer y sefyllfa.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Criced (Maesu)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreiffitiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cyflawni daliad adweithio yn safle'r slip cyntaf neu ddaliad uchel iawn yn safle'r coeswr pell sgwâr.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael (UG). Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Criced (Wicedwr)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Sefyll yn agos at y wiced. Troedwaith a llawio ar y cyd.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Beicio (Ffordd)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol e.e. 25km.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>"Cornelu" yn llwyddiannus pan fydd mewn clwstwr.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Beicio (Trac)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol e.e. ymlid unigol.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cyflymu i mewn i ac allan o'r troad olaf yn ystod "ras bwyntiau".</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Dawns
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd ffurfiol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol / dan bwysau.	<i>Perfformio 2 ddawns mewn arddull penodol fel perfformiwr unigol ac fel aelod o ddeuawd neu grŵp. Dylai'r ddwy ddawns bara 2 funud.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol / dan bwysau.	<i>Dangos troeon/chwyrliadau, cydbwyseddau, patrymau camu dan amodau perfformio.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Deifio
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio 6 deif ac o leiaf un ymlaen, un yn ôl ac un droellog.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio deif "fraichsafiad" o lwyfan 5 metr dan amodau cystadleuol. Perfformio rholiad plyg ymlaen. Arddangos swing breichiau, ymddaliad adeg y cychwyn. Arddangos tensiwn, siâp priodol y corff.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Marchogaeth
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol mewn amrywiaeth o amgylcheddau.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol e.e. traws gwlad.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol.	<i>Arafu a chyflymu cyflymder y ceffyl o ganlyniad i natur y naid sy'n cael ei hwynebu mewn gweithgaredd "traws-gwlad" neu wrth gymryd rhan mewn gweithgaredd neidio ceffylau dan do. "Dod i mewn ar duth weithio a symud i lawr y llinell ganol heb stopio yna troi i'r chwith ac i'r dde." (BE 100 Prawf Dressage 106). Cynllunio a dewis yr opsiwn cywir pan fydd yn wynebu dewis o ddewisiadau neidio.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Pêl-droed Gwyddelig
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn..</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Paratoi wrth dderbyn y bêl (â'r frest. daliad drosben). Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pêl drwodd. Symud ymlaen â'r bêl gan osgoi tacl. Pasio – e.e. pás llaw, cicio'r bêl i'w phasio, hir, byr.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati fel y bo'n briodol yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Golff
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau) mewn gêm lawn.		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae rownd lawn a chystadleuol o golff.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Gafael yn y ffon yn gywir gan fabwysiadu safiad priodol er mwyn swingio'r ffon ar y plân swingio cywir i anfon y bêl at y targed dewisol yn llwyddiannus. Dreifio â gwyro.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Gymnasteg (gan gynnwys Gymnasteg Rythmig)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol/dan bwysau.	<i>Perfformio cyfres o symudiadau yn para am 2 funud gan ddefnyddio'r llawr a'r cyfarpar fel y bo'n briodol.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio llofneddiau fel sbring pen gan ddangos rhediad, esgyn, hediad i fyny ar y cyfarpar, ôl-hyrddiad, hediad oddiar y cyfarpar, glanio.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4.	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Hoci
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Clustogi'r bêl â'r ffon, symud i'r weithred nesaf</i> <i>Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pêl drwodd.</i> <i>Saethu â ffon wrthdro.</i> <i>Perfformio pàs "uchel" dros bellter i aelod o'r tîm.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd Hoci lâ	
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).	
Sgiliau / technegau	Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.

Gweithgaredd Jwdo	
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).	
Sgiliau / technegau	Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.

Gweithgaredd		Karate
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol..	<i>Ymladd am o leiaf un rownd 2 funud o hyd.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Defnyddio cyfres o ergydion/ciciau cyfun. Cynnal cydbwysedd wrth osgoi gwrthymosod gan y gwrthwynebydd neu wrth berfformio ffurfiau/patrymau rhagbenderfynedig.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd.</i>

Gweithgaredd		Caiacio
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol mewn amrywiaeth o amgylcheddau.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol e.e. 1000m.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol.	<i>Perfformio strôc "ysgubo" i dramwyo'n effeithiol ac yn ddiogel mewn dŵr sy'n symud yn gyflym ar radd 3 neu uwch. Perfformio tro llyw blaen.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Lacrosse
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Clustogi'r bêl wrth symud i'r weithred nesaf. Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pêl drwodd. Perfformio pàs dros bellter i aelod o'r tîm.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Achub Bywyd
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol. Peidio â chynhyrfu mewn sefyllfa heriol.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Arddangos techneg gywir (breichiau, coesau, anadlu, safle corff, troedio dŵr, deif arwyneb).</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati fel y bo'n briodol yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Defnyddio technegau achub bywyd sy'n briodol i'r sefyllfa.</i>

Gweithgaredd		Beicio Mynydd
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol mewn amrywiaeth o amgylcheddau.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol e.e. ras waeredol.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol.	<i>Perfformio mewn amodau amseredig neu ddod i lawr gan ddangos amrywiaeth o droelliadau a neidiadau.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Cerdded Mynyddoedd
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd dan bwysau.		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol mewn amrywiaeth o amgylcheddau.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol o 10km o leiaf.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol.	<i>Dewis a chynllunio'r cyfarpar priodol a'r llwybr i'w ddilyn.</i> <i>Cerdded ar gyflymder priodol i sicrhau bod yr unigolyn/grŵp yn cwblhau'r daith gerdded yn llwyddiannus.</i> <i>Adnabod risgiau a chyfyngiadau personol er mwyn newid y llwybr a gynlluniwyd o ganlyniad i'r tywydd yn gwaethygu ar y mynyddoedd.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Pêl-rwyd
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan ddangos rheolaeth emosiynol a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pêl drwodd, dangos troedwaith priodol.</i> <i>Perfformio pàs ysgwydd dros bellter i aelod o'r tîm.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Cyfeiriannu
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd dan bwysau.		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol/heriol mewn amrywiol amgylcheddau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. dros bellter canolog.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol/heriol.	<i>Dewis a chynllunio'r cyfarpar priodol a'r llwybr i'w ddilyn.</i> <i>Dod o hyd i'r ffordd gan ddefnyddio cyfeiriadau prifol</i> • Defnyddio pwyntiau ymosod • Defnyddio barn pellter absoliwt
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati fel y bo'n briodol yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd.</i>

Gweithgaredd		Dringo Creigiau
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd dan bwysau.		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol mewn amrywiaeth o amgylcheddau.	<i>Cystadlu ar ddring penodol.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol.	<i>Defnyddio technegau dringo "statig a dynamig" mewn ymateb i newidiadau yn y clogwyn sy'n cael ei ddringo megis fflagio. Asesu risgiau'r dring wrth gynllunio, yna gweithredu sgiliau a thechnegau rhag-gynlluniedig fel "ymarfer cwmpo" pan fydd eu hangen yn ystod dringo.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Rownderi: Rhaid i'r ymgeiswyr berfformio fel maeswr ac fel naill ai batiwr neu fowliwr.

Gweithgaredd		Rownderi (Batio)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio ergyd mewn ymateb i'r bêl a dderbyniwyd.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Rownderi (Bowlio)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau uwch mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Bowlio'n effeithiol drwy "ddilyn" troedwaith y batiwr i osgoi ildio rhediadau.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

		Rownderi (Maesu)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau uwch mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cyflawni daliad adweithio neu ddaliad uchel iawn yn safle'r coeswr pell sgwâr.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Rownderi (Wicedwr)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau uwch mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Troedwaith a llawio ar y cyd.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Rhwyfo
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau)		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol mewn amrywiaeth o amgylcheddau.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol e.e. 1000m.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol.	<i>Perfformio strôc "ysgubo" i dramwyo'n effeithiol ac yn ddiogel mewn dŵr sy'n symud yn gyflym ar radd 3 neu uwch. Perfformio tro llyw blaen.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Rygbi'r Gynghrair
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Symud o gwmpas gwrthwynebydd drwy ochrgamu er mwyn sgorio. Clustogi'r bêl â'r dwylo er mwyn derbyn pàs droell oddi wrth aelod o'r tîm. Perfformio pàs ar ôl cael ei daclo i aelod o'r tîm sy'n cefnogi tra dan bwysau oddi wrth wrthwynebwyr.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Rygbi'r Undeb (gan gynnwys Rygbi saith-bob-ochr)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Blaenwr yn dangos ystwythder cyn cyffyrddiad i symud dros y llinell fantais. Dal o lein/clustogi'r bêl â'r dwylo wrth dderbyn pàs droell. Perfformio pàs goll i chwaraewr yn gyflym. Pàs fewnwr o'r ddwy ochr.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Hwyllo
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol mewn amrywiaeth o amgylcheddau.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol.	<i>Perfformio technegau sy'n ofynnol i symud cwch ymlaen yn effeithiol. Symud y cwch i starbord dan orchymyn swyddogion ras er mwyn osgoi gwrthdrawiad/cyffyrddiad â chyd-gystadleuwyr.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Sgwlio
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau) mewn gweithgaredd penodol.		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol mewn amrywiaeth o amgylcheddau.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol e.e. 1000m.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol.	<i>Perfformio strôc "ysgubo" i dramwyo'n effeithiol ac yn ddiogel.</i> <i>Perfformio tro llyw blaen.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Sgïo
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol mewn amrywiaeth o amgylcheddau.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol e.e. slalom.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol.	<i>“Troadau cerfio” ar lwybr sydd ag amodau amrywiol o ran piste a thir. Sgïo dan reolaeth gan arddangos y gallu i addasu cyflymder troi fel sy’n briodol.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo’n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o’r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a’u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Eirafyrddio
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol mewn amrywiaeth o amgylcheddau.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol e.e. slalom.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfaoedd cystadleuol/heriol.	<i>Perfformio mewn ras slalom dan amodau lle mae amseru neu ddisgyn y piste gan ddangos amrywiaeth o droadau, neidiau a thriciau (blaen a chefn).</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo’n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o’r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a’u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Sboncen
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Serfio gan ddefnyddio serfiad gwrthlaw yn isel yn gudd. Perfformio pwyad corff uwchben â'r flaenllaw er mwyn terfynu rali/ennill pwynt. Perfformio bôst.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Syrffio
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Symud i safle er mwyn dal y don Cyflawni naid (pop up) Reidio'r don</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati fel y bo'n briodol yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd.</i>

Gweithgaredd		Nofio
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol e.e. 100m nofio ar y cefn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Arddangos techneg gywir (breichiau, coesau, anadlu, safle'r corff a chydysmud).</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Nofio Cydamserol
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol/dan bwysau.	<i>Perfformio dilyniant o symudiadau.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio rheolwaith gan arddangos rheolaeth a manwl gywirdeb.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Taekwondo
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Ymladd am 2 rownd o ddau funud.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Defnyddio cic dro naid 360 fel rhan o gyfres o giciau cyfun. Cynnal cydbwysedd wrth osgoi gwrthymosod gan y gwrthwynebydd neu wrth berfformio ffurfiau/patrymau rhagbenderfynedig.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Tennis Bwrdd
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Serfio gan ddefnyddio serfiad gwrthlaw yn gudd. Perfformio pwyad corff uwchben â'r flaenllaw er mwyn terfynu rali/ennill pwynt. Perfformio ergyd flaenllaw dopsbin.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Tennis
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Serfio gan ddefnyddio elfen gudd. Perfformio pwyad corff uwchben â'r flaenllaw er mwyn terfynu rali/ennill pwynt. Perfformio ergyd flaenllaw dopsbin.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Trampolinio
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau uwch mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol/dan bwysau.	<i>Perfformio cyfres o symudiadau yn cynnwys o leiaf 10 sbonc.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio rheolwaith gan arddangos rheolaeth (yng nghanol y gwely) a manwl gywirdeb. Arddangos sgiliau fel crud a throsben yn ôl.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Triathlon
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol e.e. triathlon pellter Olympaidd.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Dangos cyflymiad er mwyn cyrraedd safle cadarnhaol adeg y trawsnewid. Symud yn gyflym drwy ardaloedd gorlawr wrth berfformio dan bwysau. Arddangos technegau nofio, beicio a rhedeg priodol.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Pêl-foli
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Serfio gan ddefnyddio elfen gudd. Perfformio pwyad corff uwchben â'r flaenllaw er mwyn terfynu rali/ennill pwynt. Perfformio "tip foli".</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd Polo dŵr	
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).	
Sgiliau / technegau	Enghreifftiau
1 Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn.</i>
2 Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Dal â'r naill law neu'r llall, symud i'r chwarae nesaf. Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn y bêl. Symud â'r bêl gan ddefnyddio'r ddwy law, yn dangos rheolaeth gaeth. Perfformio pàs dros bellter i aelod o'r tîm.</i>
3 Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati fel y bo'n briodol yn ystod y perfformiad.</i>
4 Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau / gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd.</i>

Gweithgaredd Codi Pwysau	
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).	
Sgiliau / technegau	Enghreifftiau
1 Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cystadlu mewn gweithgaredd penodol.</i>
2 Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio codiad codi a hwbio gan ddangos y dechneg gywir (coesau, anadlu, safle'r corff a chydsymud).</i>
3 Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4 Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Hwylfyrddio
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio technegau sy'n ofynnol i symud yr hwylfwrdd. Tacio a starn ogamu.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati fel y bo'n briodol yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau / gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd.</i>

Asesu fel gweithgaredd arbenigol

Criced i'r Deillion: Rhaid i'r ymgeisydd berfformio fel maeswr neu wicedwr ac fel naill ai batiwr neu fowliwr.

Gweithgaredd		Criced i'r Deillion (Batio)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio ergyd mewn ymateb i'r bowliad a gafwyd. Symud i lawr y wiced i droellwr. Perfformio ergyd amddiffyn ymlaen ac yn ôl mewn ymateb i'r bowliad a gafwyd.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Criced i'r Deillion (Bowlïo)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Bowlïo'n gyson oddiar y stwmp chwith.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Criced i'r Deillion (Maesu)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cyflawni daliad adweithio yn safle'r slip cyntaf neu ddaliad uchel iawn yn safle'r coeswr pell sgwâr.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael (UG).</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Criced i'r Deillion (Wicedwr)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cyflawni daliad adweithio.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Boccia
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Gyrru'r bêl yn llwyddiannus â manwl gywirdeb, rheolaeth a gwreiddioldeb i gyflawni'r canlyniad a ddymunir.</i> <i>Gyrru'r bêl i lwyddo i symud pêl y gwrthwynebydd o'r jac yn ystod chwarae.</i> <i>Arddangos amrywiadau o ran hediad a throelliad er mwyn blocio pêl y gwrthwynebydd rhag cael mynd at y jac yn ystod chwarae.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Pêl-gôl
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Gyrru'r bêl yn llwyddiannus â manwl gywirdeb, rheolaeth a gwreiddioldeb i gyflawni'r canlyniad a ddymunir.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Polybat
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Serfio gan ddefnyddio elfen gudd.</i> <i>Perfformio pwyad corff uwchben â'r flaenllaw er mwyn terfynu rali/ennill pwynt.</i> <i>Perfformio ergyd flaenllaw.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael.</i> <i>Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Pêl-droed Cadair Bŵer
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn bêl drwodd. Driblo, dangos rheolaeth glòs. Perfformio pàs dros bellter i aelod o'r tîm.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Criced Bwrdd
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Maesu ar yr ochr goes a'r ochr agored gan symud marcwyr ffin maesu gan ddangos gwybodaeth am y safleoedd gwahanol. Gosod ongl y ramp i anfon y bêl at darged rhagbenderfynedig.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Pêl-fasged Cadair Olwyn
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio ergyd osod. Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pêl drwodd. Driblo gan ddefnyddio'r ddwy law, dangos rheolaeth glòs. Perfformio pàs drosben â dwy law dros bellter i aelod o'r tîm.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>

Gweithgaredd		Rygbi Cadair Olwyn
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Chwarae gêm gystadleuol â thimau llawn.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pêl drwodd. Perfformio pàs i aelod o'r tîm.</i>
3	Dangos defnydd effeithiol o gydrannau ffitrwydd corfforol priodol yn ystod y perfformiad.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch ac ati, fel y bo'n briodol, yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau fel rhan o'r perfformiad.	<i>Gwneud penderfyniadau cywir pan fo amrywiaeth o opsiynau ar gael. Cymhwyso tactegau a'u haddasu mewn ymateb i gryfderau/gwendidau a ddangosir gan y gwrthwynebydd (U2).</i>