

TGAU



TGAU CBAC ADDYSG GORFFFOROL

CYMERADWYWYD GAN CYMWYSTERAU CYMRU

MANYLEB

Addysgu o 2016
I'w ddyfarnu o 2018

Fersiwn 2 Ionawr 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.	23



TGAU CBAC ADDYSG GORFFOROL

I'w addysgu o 2016
I'w ddyfarnu o 2018

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

	Tudalen
Crynodeb o'r asesu	2
1. Rhagarweiniad	3
1.1 Nodau ac amcanion	3
1.2 Dysgu blaenorol a dilyniant	4
1.3 Cydraddoldeb a mynediad teg	4
1.4 Bagloriaeth Cymru	5
1.5 Persbectif Cymreig	5
2. Cynnwys y pwnc	6
2.1 Uned 1: Cyflwyniad i addysg gorfforol	6
2.2 Uned 2: Y cyfranogwr gweithredol mewn addysg gorfforol	14
3. Asesu	16
3.1 Amcanion asesu a phwysoli	16
3.2 Trefniadau ar gyfer asesu di-arholiad	17
4. Gwybodaeth dechnegol	23
4.1 Cofrestru	23
4.2 Graddio, dyfarnu ac adrodd yn ôl	23
Atodiadau	24
A: Gridiau asesu di-arholiad	24
B: Rhestr gweithgareddau TGAU Addysg Gorfforol	32
C: Sgiliau perfformio	34

TGAU ADDYSG GORFFOROL (Cymru)

CRYNODEB O'R ASESU

Uned 1: Cyflwyniad i addysg gorfforol

Arholiad ysgrifenedig: 2 awr

50% o'r cymhwyster

100 marc

Asesir dysgwyr drwy amrywiaeth o gwestiynau byr ac estynedig. Bydd y cwestiynau yn seiliedig ar ysgogiadau clyweled a ffynonellau eraill.

Uned 2: Y cyfranogwr gweithredol mewn addysg gorfforol

Asesu di-arholiad

50% o'r cymhwyster

100 marc

Asesir dysgwyr mewn **tri** gweithgaredd gwahanol yn rôl perfformiwr mewn o leiaf **un** gamp ar gyfer unigolyn, **un** gamp ar gyfer tîm ac **un** arall.

Bydd un gweithgaredd yn brif weithgaredd fydd â rhaglen ffitrwydd bersonol yn gysylltiedig â'r gweithgaredd.

Bydd y cymhwyster llinol hwn ar gael ym mis Mai/Mehefin bob blwyddyn. Bydd yn cael ei ddyfarnu am y tro cyntaf yn haf 2018.

Rhif Cymhwyster ar restr [The Register](#): 601/8148/5

Rhif Cymeradwyo Cymwysterau Cymru ar restr [QiW](#): C00/0779/7

TGAU ADDYSG GORFFOROL

1 RHAGARWEINIAD

1.1 Nodau ac amcanion

Bydd y fanyleb TGAU CBAC Addysg Gorfforol hon yn galluogi dysgwyr i ymwneud â chwrs ymarferol, sydd wedi'i gynllunio i annog dysgwyr i gael eu hysbrydoli, eu cymell a'u herio gan y pwnc ac i'w galluogi nhw i wneud penderfyniadau gwybodus am gyfleoedd dysgu pellach a llwybrau gyrfa.

Drwy astudio TGAU Addysg Gorfforol bydd dysgwyr yn caffael y wybodaeth, y ddealltwriaeth, y sgiliau a'r gwerthoedd i ddatblygu a chynnal eu perfformiad mewn gweithgareddau corfforol a deall y manteision i iechyd, ffitrwydd a lles. Bydd dysgwyr yn datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth ddamcaniaethol o'r ffactorau sy'n greiddiol i weithgaredd corfforol a chwaraeon ac yn defnyddio'r wybodaeth hon i wella perfformiad.

Bydd dysgwyr yn perfformio'n effeithiol mewn gweithgareddau corfforol gwahanol drwy ddatblygu sgiliau a thechnegau a dewis a defnyddio tactegau, strategaethau a/neu syniadau cyfansoddiadol. Byddan nhw'n datblygu eu gallu i ddadansoddi a gwerthuso i wella perfformiad mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon. Drwy astudio TGAU Addysg Gorfforol bydd dysgwyr yn:

- datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth ddamcaniaethol o'r ffactorau sy'n greiddiol i weithgaredd corfforol a chwaraeon ac yn defnyddio'r wybodaeth hon i wella perfformiad
- deall sut mae'r cyflwr ffisiolegol a seicolegol yn effeithio ar berfformiad mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon
- perfformio'n effeithiol mewn gweithgareddau corfforol gwahanol 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 mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon
- deall y cyfraniad mae gweithgaredd corfforol a chwaraeon yn ei wneud i iechyd, ffitrwydd a lles
- deall dylanwadau diwylliannol gymdeithasol allweddol sy'n gallu effeithio ar gysylltiad pobl â gweithgaredd corfforol a chwaraeon yng Nghymru a'r byd ehangach.

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'r pwyslais ar gymhwyso gwybodaeth ddamcaniaethol. Mae'r fanyleb yn defnyddio ysgogiadau clyweled ac astudiaethau achos i gysylltu theori ag arfer.

Mae manyleb TGAU Addysg Gorfforol CBAC yn darparu arweiniad clir ynghylch y sgiliau perfformio sydd i'w hasesu (Atodiad C) ac ynghylch marcio asesu di-arholiad (Atodiad A).

1.2 Dysgu blaenorol a dilyniant

Nid oes gofynion dysgu blaenorol ar gyfer y fanyleb hon. Yr ysgol/coleg sydd i benderfynu ar unrhyw ofynion sy'n cael eu gosod o ran cael mynediad i gwrs sy'n seiliedig ar y fanyleb hon.

Mae'r fanyleb hon yn adeiladu ar gynnwys pwnc a addysgir yn nodweddiadol ar gyfer Cyfnod Allweddol 3 ac mae'n gweithredu fel sail addas ar gyfer astudio addysg gorfforol naill ai ar lefel UG neu Safon Uwch. Yn ogystal, mae'r fanyleb yn darparu cwrs 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.

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 y 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.

Gwneir addasiadau rhesymol ar gyfer dysgwyr penodol 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). Gan fod darpariaeth yn cael ei gwneud ar gyfer addasiadau rhesymol, prin iawn fydd nifer y dysgwyr sy'n cael eu 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 Graidd Bagloriaeth Cymru:

- Llythrennedd
- Rhifedd
- Llythrennedd Ddigidol
- 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 cynnwys y cyfleoedd hynny'n cyfoethogi dealltwriaeth dysgwyr o'r byd o'u cwpas fel dinasyddion o Gymru yn ogystal â'r DU, Ewrop a'r Byd.

2 CYNNWYS Y PWNC

Mae cynnwys y pwnc yn canolbwyntio ar bum maes allweddol:

1. Iechyd, ymarfer (*training*) ac ymarfer corff (*exercise*)
2. Ffisioleg ymarfer corff (*exercise*)
3. Dadansoddi symud
4. Seicoleg chwaraeon a gweithgaredd corfforol
5. Materion diwylliannol gymdeithasol mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol.

Mae holl gynnwys y pwnc yn cael ei asesu yn Uned 1 fel rhan o'r arholiad ysgrifenedig ac yn Uned 2 fel rhan o'r rhaglen ffitrwydd bersonol.

Mae Unedau 1 a 2 yn gofyn bod dysgwyr yn arddangos dealltwriaeth o sut mae data ansoddol a meintiol yn cael eu casglu. Hefyd mae'n ofynnol bod dysgwyr yn dadansoddi a gwerthuso data. Yn Uned 2 rhaid i ddysgwyr gyflwyno data, gan gynnwys tablau a graffiau, fel rhan o'r rhaglen ffitrwydd bersonol.

2.1 Uned 1

Cyflwyniad i addysg gorfforol

Arholiad ysgrifenedig: 2 awr

50% o'r cymhwyster

100 marc

Asesir dysgwyr drwy amrywiaeth o gwestiynau byr ac estynedig. Bydd y cwestiynau yn seiliedig ar ysgogiadau clyweled a ffynonellau eraill.

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

Cynnwys	Helaethu
Iechyd, ffitrwydd a lles	Diffinio a gwybod am y berthynas rhwng iechyd, ffitrwydd a lles.
Cyfraniad gweithgaredd corfforol at iechyd a ffitrwydd	Pwysigrwydd ymarfer corff (<i>exercise</i>). Buddiannau ffordd fywiog, iach o fyw. Dewisiadau ffordd o fyw ac ymlyniad, cysylltiadau â chymhelliant. Y manteision iechyd o wneud ymarfer corff (<i>exercising</i>) gan gynnwys manteision lles corfforol, cymdeithasol a meddyliol. Y berthynas rhwng iechyd corfforol, cymdeithasol a meddyliol.
Canlyniadau ffordd eisteddog o fyw	Risgiau peidio ag ymarfer gan gynnwys straen, gorbwysedd, gordewdra, artherosclerosis, hunan-barch gwael, delwedd y corff a hunanhyder yn wael.
Deiet a maeth	Hafaliad cydbwysedd egni: positif, negatif, cytbwys. Swyddogaethau maetholion; protein ar gyfer twf/atgyweirio meinweoedd, carbohydrad ar gyfer egni, brasterau ar gyfer egni/ynysiad, mwynau ar gyfer twf esgryn, dŵr ar gyfer hydradiad. Pwysigrwydd maeth ar gyfer iechyd yn gyffredinol a'i swyddogaethau mewn mathau gwahanol o weithgareddau corfforol.
Cydrannau ffitrwydd	Cysylltiadau cydrannau ffitrwydd â champau/ gweithgareddau penodol. Datblygu ffitrwydd ar gyfer ffordd o fyw a/neu berfformiad. Dygnwch cardiofasgwlar, dygnwch cyhyrol, cryfder cyhyrol, hyblygrwydd, cyfansoddiad y corff, ystwythder, cyflymder, pŵer, cydsymud, cydbwysedd, amser adweithio.
Mesur iechyd a ffitrwydd	Pwysigrwydd mesur ffitrwydd ac iechyd gan gynnwys nodi cryfderau a gwendidau, gwaelodlin, cyflwr cyfredol, gwelliant, cymariaethau, cymhelliant. Sut y mesurir iechyd a ffitrwydd gan gynnwys y prawf ffitrwydd aml-gam/rhediad 12 munud Cooper, prawf cyrliad abdomenol/byrfreichiau, gafaeliad llaw/macsimwm cyflawni unwaith, eistedd ac ymestyn/gorestyn, caliper plygiad y croen/dwysedd corff, rhediad ystwythder Illinois, sbrint 30/50m, naid fertigol, cydbwysedd storc, taflu â'r naill law a'r llall am yn ail, prawf gollwng pren mesur neu brofion priodol eraill. Dylai profion gael eu cysylltu â'r gydran briodol o ffitrwydd. Mae offer mesur eraill yn cynnwys holiaduron iechyd a dulliau sgrinio fel monitro pwysedd gwaed, cyfradd curiad y galon, mewnbwn ac allbwn caloriau. Pwysigrwydd protocolau, cysyniadau dibynadwyedd a dilysrwydd wrth fesur iechyd a ffitrwydd.

Cynnwys	Helaethu
Dulliau ymarfer (<i>training</i>)	Gwahanol ddulliau ymarfer gan gynnwys di-dor, ysbeidiol (gan gynnwys <i>fartlek</i>), ymarfer ar gylchffordd, ymarfer codi pwysau a phlyometreg. Datblygu technegau cywir. Addasrwydd gwahanol ddulliau ymarfer yn dibynnu ar anghenion yr unigolyn a'r gweithgaredd. Datblygu a gwella iechyd a pherfformiad drwy ddulliau priodol o ymarfer.
Cylchfaoedd ymarfer	Cylchfaoedd ymarfer a'r cysylltiad â chyfradd curiad y galon, ymarfer corff (<i>exercise</i>), ffitrwydd, systemau egni ac iechyd. Dwysedd a hyd ymarfer yn dibynnu ar anghenion unigol.
Egwyddorion ymarfer (<i>training</i>) ac ymarfer corff (<i>exercising</i>)	Penodoldeb, dilyniant, gorlwytho (dwysedd, amllder, hyd), amrywiant. Bydd angen i ddysgwyr gymhwyso egwyddorion ymarfer at wella iechyd ar gyfer unigolion eisteddog a ffitrwydd ar gyfer mabolgampwyr.
Cynhesu a thawelu	Pam mae perfformwyr yn cynhesu. Rhesymau corfforol a seicolegol i gynnwys cynyddu tymheredd y corff, cynyddu elastigedd cyhyrau a faint o symud, lleihau'r risg o anaf, bod "yn y gylchfa", gwella ffocws a chymhelliant. Pam mae perfformwyr yn thawelu i gynnwys cael gwared â chynnyrch gwastraff, cyflymu ymadfer, atal dadhydradiad a cholli halwynau. Sut mae perfformwyr yn cynhesu gan gynnwys cynyddu dwysedd i godi cyfradd curiad y galon, ymestyn gweithredol/goddefol/dynamig, ymestyn hwyluso niwrogyhyrol priodderbynnol (<i>PNF</i>) a sicrhau penodoldeb i'r gêm. Sut mae perfformwyr yn thawelu gan gynnwys lleihau cyfradd curiad y galon a dwysedd, ymadfer gweithredol, baddonau iâ, tyllino'r corff ac ymestyn.
Dadansoddi data	Casglu, dadansoddi a chyflwyno data priodol ar gyfer unrhyw ran o'r cynnwys o ran iechyd, ymarfer (<i>training</i>) ac ymarfer corff (<i>exercise</i>).

2. Ffisioleg ymarfer corff (*exercise*)

Cynnwys	Helaethu
System gyhyrol-sgerbydol	Adeiledd a swyddogaeth y system gyhyrol-sgerbydol. Adeiledd y system sgerbydol gan gynnwys pelen a chrau, colfach a cholynnog (cymalau synofaidd); prif esgym gan gynnwys radiws, wlna, hwmerws, asgwrn y forddwyd, tibia, ffibwla. Swyddogaethau'r system sgerbydol: symud, cynnal, amddiffyn a chynhyrchu celloedd y gwaed gan gynnwys plygu, estyn, adsymud, allsymud, cylchsymud, cylchdroi. Adeiledd y system gyhyrol – mathau o gyhyrau: llyfn, cardiaidd, sgerbydol, anrheoledig a rheoledig. Enwau prif gyhyrau fel deuben, triphen, deltoid, pectoral, latissimus dorsi, ffolen, cwadriiceps, llinyn y gar, croth y goes. Cysylltiadau'r prif gyhyrau â mathau o symudiad yn y gwahanol gymalau gan gynnwys plygu, estyn, adsymud, allsymud, cylchsymud, cylchdroi. Mathau o ffibrau cyhyrol: araf/cyflym math I, math II. Nodweddion a'u defnydd mewn amrywiaeth o gampau ac ymarfer aerobig ac anaerobig. Swyddogaeth gewynnau a thendonau.
System gardioresbiradol a fasgwlwr	Adeiledd a swyddogaeth y systemau gardioresbiradol a fasgwlwr. Adeiledd y system gardio gan gynnwys labelu'r galon: atria, fentriglau, systemau cylchrediad ysgyfeiniol a chylchrediad systemig. Swyddogaethau gan gynnwys cludo maetholion, ocsigen a chynnyrch gwastraff, thermoreoli, fasoymlediad, fasogyfyngiad. Gwerthoedd cardiaidd wrth orffwys ac yn ystod ymarfer corff (<i>exercising</i>); allbwn y galon, cyfradd curiad y galon, cyfaint strôc, pwysedd gwaed: systolig, diastolig, gwerthoedd wrth orffwys ac yn ystod ymarfer. Adeiledd y system resbiradol gan gynnwys tracea, broncws, bronciolynnau, alfeoli, llengig. Swyddogaethau gan gynnwys cyfnewid nwyon, trylediad, haemoglobin, ocsigeniad gwaed. Symud: cyfeintiau ysgyfaint gan gynnwys cyfaint anadlol, awyru y munud, amllder anadlu (cyfradd), cyfaint cyfnewid, gwerthoedd wrth orffwys ac yn ystod ymarfer. Trosolwg o ymarfer aerobig ac anaerobig: creatin ffosffad, asid lactig, nodweddion aerobig, dyled ocsigen, trothwy anaerobig.

3. Dadansoddi symud

Cynnwys	Helaethu
Cyfangiadau cyhyrol	Cyfangiadau isotonig gan gynnwys cyfangiadau ecsentrig, consentrig – cyfangiadau isometrig.
System liferi	Gweithrediad cyhyrau gwrthweithiol – tynhäwr (prif symudwr), gwrthweithydd.
Planau ac echelinau symud	Dosbarthiad liferi, gan ganolbwyntio ar y cymalau a system liferi yn yr ysgwydd, y penelin, y pen-glin a'r glun. Manteision mecanyddol dosbarthiadau gwahanol o liferi.
Technoleg chwaraeon	Planau saethol, talcennol, ffwlcrwm, llwyth ac ymdrech a thraws - plygu, estyn, adsymud ac allsymud. Echelinau symud: saethol, blaen a fertigol a'r symudiadau sy'n digwydd drwy'r echelinau hyn. Symudiadau yn y cymalau yn ystod gweithredoedd rhedeg, taflu, neidio a chicio.
Dadansoddi data	Rôl technoleg mewn dadansoddi symud, gwella perfformiad yn ogystal â'i rôl mewn dyfarnu a hyfforddi. Effeithiau cadarnhaol a negyddol datblygiadau technolegol. Y berthynas rhwng gweithgareddau ym myd chwaraeon a dadansoddi symud. Sut i ddefnyddio technoleg i ddadansoddi symud a pherfformiad ym myd chwaraeon i wella perfformiad.
	Casglu, dadansoddi a chyflwyno data priodol ar gyfer unrhyw ran o'r cynnwys o ran dadansoddi symud.

4. Seicoleg chwaraeon a gweithgaredd corfforol

Cynnwys	Helaethu
Gosod nodau	Sut mae gosod nodau yn gallu effeithio ar iechyd, lles a pherfformiad gan gynnwys canolbwyntio sylw, gwella ymdrech, canolbwyntio a helpu i ddatblygu strategaethau ar gyfer llwyddiant. Targedau <i>SMART</i> i gefnogi gosod nodau: targedau penodol, mesuradwy, cytunedig, realistig a chyfnodol. Mae'r targedau hyn yn gysylltiedig â gweithgareddau penodol.
Prosesu gwybodaeth	Model prosesu gwybodaeth gan gynnwys mewnbwn, penderfynu, allbwn ac adborth. Swyddogaeth adborth gan gynnwys gwybodaeth am y canlyniadau a gwybodaeth am y perfformiad.
Cyfarwyddyd	Y mathau o gyfarwyddyd gan gynnwys geiriol, gweledol, llaw, mecanyddol. Y berthynas rhwng mathau o gyfarwyddyd a chyfnodau dysgu - gwybyddol, cysylltiadol, ymreolaethol.
Paratoi meddyliol	Sut mae paratoi meddyliol yn gallu helpu gyda chymhelliant ac yn gallu gwella perfformiad drwy ddelweddaeth/dychmygu/ymarfer meddyliol.
Cymhelliant	Mathau o gymhelliant gan gynnwys cynhenid ac allanol a'u cysylltiadau ag ymlyniad a llwyddiant ym myd chwaraeon.
Nodweddion perfformiad medrus	Nodweddion perfformiad medrus: techneg, cysondeb, cywirdeb, effeithlonrwydd, effeithiolrwydd, hyder, rheolaeth ac estheteg.
Dosbarthu sgiliau	Dosbarthu gweithgareddau ar hyd continwwm gan gynnwys sylfaenol/cymhleth, agored/caeedig a hunanreoledd/arallreoledd. Gwneud cysylltiadau rhwng dosbarthu sgil a math o ymarfer (<i>practice</i>).
Mathau o ymarfer (<i>practice</i>)	Y cysylltiadau rhwng ymarfer, y dysgwr a'r math o sgil – ymarfer y cyfan/rhannau, ymarfer sefydlog/amrywiol. Y berthynas rhwng cysyniadau a damcaniaethau gwahanol ym maes seicoleg chwaraeon a sut gallan nhw gyfrannu at wella perfformiad.
Dadansoddi data	Casglu, dadansoddi a chyflwyno data priodol ar gyfer unrhyw ran o'r cynnwys o ran seicoleg chwaraeon a gweithgaredd corfforol.

5. Materion diwylliannol gymdeithasol mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol

Cynnwys	Helaethu
Cyfranogiad	Y ffactorau sy'n cyfrannu at gyfranogiad, darpariaeth a pherfformiad mewn chwaraeon ac ymarfer corff (<i>exercise</i>). Profiadau personol sy'n effeithio ar gyfranogiad. Bydd ffactorau sy'n effeithio ar gyfranogiad yn canolbwyntio ar y teulu, rhywedd, y gymdeithas, cyfoedion, cost, mynediad, modelau rôl. Dylanwad rhaglen addysg gorfforol yr ysgol, allgyrsiol a'r cwricwlwm ehangach. Llythrennedd corfforol, gweithgaredd corfforol, iechyd a lles ac effeithiau ar ddatblygiad plant.
Strategaethau ar gyfer gwella cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol	Polisïau diwygiadol fel ymgyrchoedd gwrth-hiliaeth e.e. Kick It Out, chwaraeon wedi'u haddasu ar gyfer yr anabl.
Darpariaeth	Darpariaeth ar gyfer amrywiaeth o grwpiau targed i gynnwys: rhywedd, hil, anabledd. Strategaethau ar gyfer cynyddu ymwneud ar gyfer y grwpiau hyn.
Perfformiad	Masnacheiddio chwaraeon gan gynnwys rôl y cyfryngau, hysbysebu a globaleiddio chwaraeon. Materion moesegol, gan gynnwys trechafwriaeth, sbortsmonaeth, materion ariannol, gwyredd e.e. cymryd cyffuriau i wella perfformiad. Y cysylltiadau rhwng y cyfryngau a masnacheiddiwrch.
Dadansoddi data	Casglu, dadansoddi a chyflwyno data priodol ar gyfer unrhyw ran o'r cynnwys o ran materion diwylliannol gymdeithasol mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol.

2.2 Uned 2

Y cyfranogwr gweithredol mewn addysg gorfforol

Asesu di-arholiad

50% o'r cymhwyster

100 marc

Asesir dysgwyr yn y canlynol:

- **tri** gweithgaredd gwahanol yn rôl perfformiwr
- o leiaf **un** gamp ar gyfer unigolyn ac **un** gamp ar gyfer tîm ac **un** arall o'r rhestri cymeradwy o weithgareddau yn Atodiad B
- rhaglen ffitrwydd bersonol yn gysylltiedig â'r **prif** weithgaredd dewisol.

Mae'r gridiau asesu ar gyfer y perfformiad ymarferol a'r gwerthusiad i'w gweld yn Atodiad A.

Mae'r sgiliau perfformio a'r helaethu ar gyfer y gweithgareddau ymarferol yn cael eu nodi yn y tabl isod.

Sgiliau perfformio ymarferol

Sgiliau perfformio	Helaethu
Mewn gweithgareddau unigolyn a thîm, dylai dysgwyr arddangos: Sgiliau a thechnegau Sgiliau penderfynu Datrysiadau datrys problemau Nodweddion corfforol priodol	Dylai dysgwyr allu: Cymhwyso'r sgiliau a'r technegau priodol at y gweithgaredd mewn sefyllfaoedd heriol fel gemau llawn. Cymhwyso penderfynu priodol a strategaethau priodol mewn sefyllfaoedd heriol fel gemau. Cymhwyso syniadau cyfansoddiadol mewn sefyllfaoedd perfformio mewn gweithgareddau creadigol fel dawns a gymnasteg. Datrys problemau mewn ffyrdd gosodedig a ffyrdd digymell tra dan bwysau mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon. Cymhwyso nodweddion corfforol sy'n briodol i'r gweithgaredd dewisol.
Mewn gweithgareddau tîm, dylai dysgwyr hefyd arddangos: Eu cyfranogiad fel aelod gweithredol o'r tîm	Dylai dysgwyr allu: Cymhwyso strategaethau tîm. Dylen nhw ystyried cryfderau a gwendidau aelodau eraill o'r tîm. Dangos ymwybyddiaeth o weithredoedd perfformwyr eraill ac ymateb yn briodol tra hefyd yn dangos eu rôl unigol mewn cyflawni'r nodau cyfunol. Cyfathrebu'n effeithiol â pherfformwyr eraill.

Rhaglen ffitrwydd bersonol

Rhaid i ddysgwyr gynllunio rhaglen ffitrwydd bersonol fydd yn helpu i wella ffitrwydd a pherfformiad yn **un** o'r gweithgareddau ymarferol y cawson nhw eu hasesu ynddyn nhw h.y. y **prif** weithgaredd.

Ni fydd dysgwyr yn cael eu hasesu ar y mater a yw gwelliannau wedi digwydd neu beidio.

Argymhellir bod y rhaglen â hyd o 8 wythnos o leiaf.

Gall y dystiolaeth ysgrifenedig gael ei chyflwyno'n electronig neu fel fersiwn papur a rhaid iddi gynnwys dystiolaeth o'r canlynol:

1. Hunanwerthusiad o'r lefel ffitrwydd gyfredol
2. Argymhellion i wella ffitrwydd a pherfformiad yn y **prif** weithgaredd
3. Cynllun o'r rhaglen ffitrwydd
4. Cwblhau a monitro'r rhaglen
5. Gwerthuso'r rhaglen
6. Argymhellion ar gyfer gwelliannau i berfformiad personol yn y **prif** weithgaredd.

Asesir y rhaglen ffitrwydd bersonol fel rhan o'r **prif** weithgaredd. Mae'r grid asesu i'w weld yn Atodiad A.

Dylai athrawon sicrhau bod y rhaglen ffitrwydd bersonol yn galluogi dysgwyr i ddefnyddio theori briodol ac i gasglu, dadansoddi a chyflwyno data. Asesir y defnydd o theori a data fel rhan o'r rhaglen ffitrwydd bersonol yn y **prif** weithgaredd.

3 ASESU

3.1 Amcanion asesu a phwysoli

Mae'r amcanion asesu'r fanyleb hon wedi'u rhoi isod. Rhaid i ddysgwyr:

AA1

Arddangos gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffactorau sy'n greiddiol i berfformiad ac ymwneud â gweithgaredd corfforol a chwaraeon

AA2

Cymhwyso gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffactorau sy'n greiddiol i berfformiad ac ymwneud â gweithgaredd corfforol a chwaraeon

AA3

Dadansoddi a gwerthuso'r ffactorau sy'n greiddiol i berfformiad ac ymwneud 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 cyfan.

	AA1	AA2	AA3	AA4	Cyfanswm
Uned 1	20%	15%	15%	-	50%
Uned 2	-	5%	-	45%	50%
Pwysoli cyffredinol	20%	20%	15%	45%	100%

Ar gyfer pob cyfres, bydd ysgrifennu'n gywir yn cael ei asesu fel a ganlyn:

- mewn cwestiynau penodedig yn yr arholiad ysgrifenedig lle gofynnir am ysgrifennu estynedig
- y Rhaglen Ffitrwydd Bersonol

Mae ysgrifennu'n gywir yn ystyried defnydd yr ymgeisydd o iaith arbenigol. Mae hefyd yn ystyried cywirdeb sillafu, atalnodi a gramadeg yr ymgeisydd.

3.2 Trefniadau ar gyfer asesu di-arholiad

Bydd Uned 2 yn cael ei marcio allan o 100 ac mae'n werth 50% o'r cymhwyster.

Crynodeb o Uned 2

Asesiad	Marciau	Pwysoli	Amcan asesu
Un prif weithgaredd i gynnwys y rhaglen ffitrwydd bersonol	44	22%	AA4 ac AA2
Dau weithgaredd llai	56	28%	AA4

Rhaid i un o'r gweithgareddau uchod fod yn weithgaredd ar gyfer tîm ac un yn weithgaredd ar gyfer unigolyn o'r rhestr gymeradwy o weithgareddau.

Rhaid i'r rhaglen ffitrwydd bersonol gael ei chysylltu'n uniongyrchol â'r prif weithgaredd.

1. Asesu perfformiad ymarferol

Rhaid i ymgeiswyr gael eu hasesu mewn gweithgareddau yn Atodiad B sydd wedi cael eu cymeradwyo gan Lywodraeth Cymru.

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

Ar gyfer y campau/gweithgareddau tîm dylai ymgeiswyr: arddangos cymhwyso sgiliau/technegau/strategaethau sy'n briodol i'r safle/gweithgaredd mewn sefyllfaoedd heriol h.y. mewn gemau ag ochrau llai ac ochrau llawn mewn cyd-destunau cystadleuol.

Ar gyfer campau/gweithgareddau unigolyn dylai ymgeiswyr: arddangos cymhwyso sgiliau/technegau/strategaethau sy'n briodol i'r gweithgaredd mewn sefyllfaoedd heriol lle maen nhw dan bwysau.

Rhaid i'r perfformiadau 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 gweithgareddau i ffwrdd o'r safle i'w hasesu. Gweithgareddau i ffwrdd o'r safle yw'r rhai nad ydynt yn digwydd yng nghampws yr ysgol/ coleg a 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. Dylid gwneud hyn er mwyn iddyn nhw allu adolygu canlyniad y safoni a chael mynediad at y gwasanaeth ymholiadau am ganlyniadau.

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 â chanlyniadau ac apeliadau.

Addasiadau rhesymol

Rhaid cytuno ar unrhyw drefniadau mynediad penodol cyn cynnal unrhyw waith asesu. Bwriad trefniadau mynediad yw caniatáu asesu dysgwyr ag anghenion addysgol arbennig, anabledau neu anafiadau dros dro.

Lle byddai ymgeisydd anabl dan anfantais sylweddol fel arall o gymharu ag unigolyn nad yw'n anabl, bydd CBAC yn gwneud addasiadau rhesymol ar gyfer yr ymgeisydd hwnnw. Mae darparu trefniadau mynediad yn ffordd o ganiatáu addasiadau rhesymol. Fodd bynnag er bod anghenion y dysgwr yn un o'r prif bryderon ynghlwm â threfniadau mynediad addas, mae'n rhaid hefyd gwneud yn siŵr nad oes cyfaddawdu ar gywirdeb yr asesiad.

Dylai canolfannau ddefnyddio'r *Trefniadau Mynediad Ar-lein* yn y lle cyntaf i gyflwyno ceisiadau am addasiadau rhesymol. Dylid cysylltu â CBAC cyn gynted â phosibl ynglŷn ag anafiadau. Bydd y dysgwyr yn gwybod cyn gynted â phosibl felly pa drefniadau mynediad sydd ar waith.

O gael awdurdodi unrhyw addasiad rhesymol, bydd yr addasiad hwnnw'n weithredol ar gyfer yr asesiad mewnol gan yr athrawon ac ar ddiwrnod y safoni. Hysbysir y safonwr ymweld am unrhyw addasiadau cyn ei ymweliad a bydd yn cydymffurfio â'r trefniadau hynny sydd yn eu lle.

Noder os gwelwch yn dda mai dim ond os yw'r addasiad yn un *rhesymol* y caiff ei wneud e.e. ddim yn effeithio ar gywirdeb yr asesiad, ddim yn golygu bod CBAC yn mynd i gostau afresymol nac yn cael effaith afresymol ar ddysgwyr eraill.

Mae manylion llawn i'w cael yn nogfen rheoliadau ac arweiniad y CGC ar Drefniadau Mynediad ac Addasiadau Rhesymol

<http://www.jcq.org.uk/exams-office/access-arrangements-and-special-consideration/regulations-and-guidance> .

Mae'r ddogfen hon yn cael ei diweddarau bob blwyddyn.

Recordio perfformiadau ymarferol

Dylid dilyn yr arweiniad canlynol bob tro y mae angen tystiolaeth wedi'i recordio. Mae'n berthnasol hefyd yn achos tystiolaeth o weithgareddau i ffwrdd o'r safle a gafodd eu ffilmio cyn diwrnod y safoni a'r holl weithgareddau a recordiwyd yn ystod ymweliad y safonwr.

Mae'n hanfodol cadw at bob un o'r gweithdrefnau canlynol er mwyn sicrhau bod tystiolaeth addas i'w hasesu:

- Dylid cyflwyno pob ymgeisydd ar ddechrau pob perfformiad. Mae angen i'r ymgeisydd roi ei enw, ei rif ymgeisydd ac os yn briodol sut y byddan nhw'n cael eu hadnabod yn ystod y perfformiad e.e. glas 4 mewn gêm tîm
- Dylid defnyddio fformat hawdd ei gyrchu fel DVD ar gyfer y dystiolaeth. Bydd yn hawdd i'r safonwr edrych ar y recordiad felly a gall CBAC ei ddefnyddio at ddibenion safoni/cymedroli
- Dylai'r sawl sy'n recordio fod yn gyfarwydd â'r meini prawf asesu er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn recordio pob agwedd ar y gofynion asesu. Gall fod angen defnyddio sioeau ongl lydan yn ogystal â sioeau agos yn ddibynnol ar y gweithgaredd sy'n cael ei ffilmio
- Dylai'r recordiadau gael eu gwirio ar ôl yr asesu, a dylid paratoi copïau wrth gefn
- Cadw'r recordiad gan nodi enw'r ganolfan ac enw'r cymhwyster yn glir

Recordio gemau tîm

Dylid defnyddio camera yn ystod gêm i ddilyn yr hyn sy'n digwydd. Ar ôl trafod y mater â'r safonwyr, gallai fod yn briodol dilyn unigolion yn ystod rhywfaint o'r chwarae. Er bod CBAC yn gofyn am gael asesu sefyllfa gêm lawn, mae'n cydnabod hefyd bod anawsterau'n gallu codi o ran ffilmio tystiolaeth ddigonol. Argymhellir felly fod perfformiadau sefyllfaoedd ochrau bach/cyflyredig yn cael eu ffilmio hefyd er mwyn ategu'r dystiolaeth sy'n deillio o gêm lawn.

Recordio nofio mewn pyllau nofio cyhoeddus

Os yw canolfan yn bwriadu defnyddio pwll nofio cyhoeddus, dylai yn gyntaf gysylltu â rheolwyr y pwll nofio i drafod y trefniadau. Os oes bwriad i ffilmio mewn pwll nofio cyhoeddus yna dylid dilyn y gweithdrefnau canlynol:

- Cadw'n gaeth at ganllawiau/polisi y pwll ynglŷn â recordio
- Cael cydsyniad gan rieni/gwarcheidwaid y cyfranogwyr
- Hysbysu defnyddwyr eraill y pwll a chael eu cydsyniad i recordio (efallai y bydd hyn yn digwydd yn rhan o ganllawiau/polisiau'r pwll ei hun)

Cyfrifoldeb y ganolfan yw darparu tystiolaeth ar gyfer pob ymgeisydd; mae angen i'r dystiolaeth hon fod yn dystiolaeth fyw o'r cyfnod safoni ei hun neu wedi'i recordio fel gweithgaredd oddiar y safle. Os yw'n amhosibl felly goresgyn problemau recordio mewn pyllau nofio cyhoeddus, **ni** ddylid ystyried nofio fel gweithgaredd i'w asesu wrth gofrestru ymgeiswyr.

2. Asesu'r rhaglen ffitrwydd bersonol

Rhaid i ymgeiswyr gynllunio rhaglen ffitrwydd bersonol gyda'r nod o ddarparu argymhellion i wella perfformiad yn **un** o'r gweithgareddau ymarferol y cawson nhw eu hasesu ynddyn nhw h.y. y prif weithgaredd. Rhaid i'r rhaglen ffitrwydd bersonol gael ei hasesu'n fewnol gan yr athro gan ddefnyddio'r grid asesu yn Atodiad A.

Amser

Rhaid dyrannu digon o amser i alluogi ymgeiswyr i gwblhau dadansoddiad o'u ffitrwydd a chasglu data cyn cynllunio'r rhaglen. Mae angen isafswm o **dair awr o asesu dan oruchwyliaeth** ar gyfer hunanddadansoddi a chynllunio. Gellir cymryd y tair awr mewn sesiynau yn ôl ewyllys y ganolfan.

Yn dilyn cwblhau'r hunanddadansoddi, dylid caniatáu cyfnod o o leiaf 8 wythnos i ymgeiswyr gwblhau'r rhaglen ymarfer. Rhaid caniatáu digon o amser i ganlyniadau'r rhaglen fod yn amlwg. Yn ystod y cyfnod hwn dylai dysgwyr fonitro eu cynnydd eu hunain.

Ar ôl cwblhau'r rhaglen ymarfer, dylid wedyn cynhyrchu'r gwerthusiad. Mae angen isafswm o **dair awr o asesu dan oruchwyliaeth** ar gyfer y gwerthuso. Gellir cymryd y tair awr mewn sesiynau yn ôl ewyllys y ganolfan.

Arweiniad

Rhaid i athrawon sicrhau bod y data cychwynnol a gesglir yn ddigonol ac yn cael eu cymhwyso at un o'r gweithgareddau 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.

Yn ystod cwblhau'r gwaith gall ymgeiswyr edrych ar nodiadau a wnaed a data a gasglwyd yn ystod y rhaglen. Fodd bynnag **rhaid peidio** â chychu'r rhyngwyd, cyfrifon e-bost na chyfryngau cymdeithasol.

Cydnabyddiaethau

Rhaid cydnabod yn glir cyfeirio at ffynonellau.

Drafftio

Gall arweiniad gael ei roi gan athrawon yn ystod y rhaglen, ond rhaid i hyn gynnwys sylwadau cyffredinol yn unig. Ar ôl i'r gwaith gael ei gyflwyno'n derfynol a'i farcio rhaid i'r gwaith beidio â chael ei ddiwygio ymhellach.

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 rhaglen ffitrwydd bersonol yn perthyn iddyn nhw.
- Rhaid i ganolfannau gydlofnodi eu bod nhw wedi cymryd pob cam rhesymol i ddilysu hyn.
- Rhaid defnyddio llofnod athro dilys; wedi'i gydlofnodi gan aelod uwch o'r staff. Ni dderbynnir llofnod wedi'i sganio na llofnod electronig.
- Rhaid i'r dogfennau gael eu llenwi ar gyfer yr holl ymgeiswyr, nid yn unig y rhai a ddewiswyd ar gyfer y sampl sydd i gael eu gweld gan y safonwr allanol.
- Bydd yr holl ddogfennau ar gael ar dudalen hafan addysg gorfforol ar wefan CBAC.

Cymedroli asesu mewnol

Lle mae mwy nag un athro TGAU Addysg Gorfforol mewn canolfan, mae'n hanfodol bod gwaith gan yr holl grwpiau addysgu yn cael ei safoni'n fewnol. Bwriedir i hyn sicrhau bod yr asesu terfynol yn adlewyrchu un safon gytunedig ar gyfer pob athro a phob grŵp addysgu.

Proses Safoni Allanol

- Mae llawlyfr gweinyddu blynyddol yn cael ei ddarparu i'r canolfannau gan CBAC. Yn y llyfryn hwn amlinellir y drefn o gynnal asesiadau yn y canolfannau.
- Bydd CBAC yn anfon cadarnhad o ddyddiad yr ymweliad safoni at yr holl ganolfannau cyn diwedd mis Rhagfyr blwyddyn yr arholiad.
- Cyn yr ymweliad, bydd canolfannau wedi cwblhau'r holl daflenni marcio, fydd ar gael ar wefan CBAC, ac wedi eu hanfon nhw i CBAC erbyn dyddiad sydd i'w gadarnhau yn gynnar ym mis Mawrth.
- Dylai taflenni marcio gynnwys marciau am y perfformiadau ymarferol a'r dadansoddiadau a gwerthusiadau perfformiad.
- Bydd CBAC yn nodi gweithgareddau ac 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 y ganolfan i CBAC cyn yr ymweliad.
- Bydd y safonwr allanol yn gweld sampl cynrychiadol o'r gweithgareddau ymarferol a gynigiwyd.
- Dylai'r holl ymgeiswyr 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 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.
- Yna bydd sampl cynrychiadol o'r dadansoddiad a'r gwerthusiad perfformiad sy'n cwmpasu'r ystod o allu yn cael ei ddewis gan y safonwr allanol ac yn cael eu cymryd i ffwrdd ar gyfer safoni allanol.

Absenoldeb o'r Safoni Allanol

Mae'n ofynnol i bob ymgeisydd sy'n cael ei ddewis i fod yn rhan o'r sampl fod yn bresennol yn y safoni allanol. Fodd bynnag oherwydd natur addysg gorfforol a chwaraeon mae'n debyg y bydd anafiadau'n digwydd o dro i dro sy'n golygu nad oes modd i ymgeiswyr gymryd rhan weithredol ar ddiwrnod y safoni.

Os bydd anafiadau'n digwydd yn ystod y cwrs sy'n golygu ei bod yn amhosibl cymryd rhan yn y safoni allanol, rhaid dilyn y gweithdrefnau canlynol:

- Rhaid i'r ganolfan hysbysu CBAC cyn gynted â phosibl ynglŷn â natur a maint yr anaf
- Rhaid i'r ganolfan gadarnhau bod rheswm gwirioneddol i egluro pam na fydd yr ymgeisydd yn bresennol o bosibl a chadw tystiolaeth yn y ganolfan
- Yn y rhan fwyaf o achosion bydd CBAC yn gofyn bod ymgeisydd arall â marciau tebyg yn mynychu'r safoni allanol
- Dylai'r ymgeisydd sydd wedi'i anafu fod yn bresennol ar ddiwrnod y safoni allanol os yn bosibl
- Rhaid i waith dadansoddi a gwerthuso'r ymgeisydd sydd wedi'i anafu fod ar gael ar ddiwrnod y safoni allanol er mwyn i'r safonwr allu asesu'r gwaith.

Rhaid i ganolfannau sicrhau bod yr holl gyfarpar a chyfleusterau angenrheidiol ar gael ddiwrnod y safoni allanol. Dylid rhoi gwybod i'r safonwr 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 TGAU.

4 GWYBODAETH DECHNEGOL

4.1 Cofrestru

Cymhwyster llinol yw hwn y mae'n rhaid cymryd yr holl asesiadau ar ddiwedd y cwrs. Bydd cyfleoedd asesu ar gael yn ystod mis Mai/Mehefin bob blwyddyn, tan ddiwedd oes y fanyleb hon. Bydd y cyfle asesu cyntaf yn Haf 2018.

Gellir sefyll cymhwyster fwy nag unwaith. Rhaid i ymgeiswyr ailsefyll pob cydran arholiad yn yr un gyfres.

Gellir trosglwyddo marciau asesu di-arholiad dros gyfnod oes y fanyleb. Os bydd ymgeisydd yn ailsefyll cydran Asesu Di-arholiad (yn hytrach na throsglwyddo marc yr Asesiad Di-arholiad blaenorol), yna'r marc newydd fydd yn cyfrif tuag at y radd gyffredinol, hyd yn oed os yw'n is na'r marc o'r ymgais flaenorol.

Os ardystiodd ymgeisydd ar ddau achlysur neu fwy o'r blaen, y marc o'r asesiad di-arholiad mwyaf diweddar sy'n cael ei drosglwyddo, heb ystyried a yw'r marc hwnnw'n uwch neu'n is (oni bai bod y marc yn absennol).

Mae'r cod cofrestru'n cael ei ddangos isod.

Teitl y Cymhwyster	Codau Cofrestru	
	Cyfrwng Saesneg	Cyfrwng Cymraeg
TGAU Addysg Gorfforol CBAC	3550QS	3550CS

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

4.2 Graddio, dyfarnu ac adrodd yn ôl

Mae cymwysterau TGAU yng Nghymru yn cael eu hadrodd ar raddfa wyth pwynt o A*-G, ac A* yw'r radd uchaf. Bydd y canlyniadau sy'n methu â chyrraedd y safon isaf ar gyfer y dyfarniad yn cael eu dangos fel U (annosbarthedig).

ATODIAD A

Gridiau asesu di-arholiad

Mae Uned 2 yn asesu AA4 yn ei gyfanrwydd a chwarter o'r marciau sydd wedi'u dyrannu i AA2. Bydd yn cael ei marcio allan o 100 ac mae'n werth 50% o'r cymhwyster.

Bydd dysgwyr yn cael eu hasesu yn perfformio mewn **tri** gweithgaredd gwahanol, o leiaf **un** gamp ar gyfer unigolyn ac **un** gamp ar gyfer tîm o'r rhestr gymeradwy o weithgareddau yn Atodiad B. Bydd un o'r gweithgareddau yn brif weithgaredd fydd yn cynnwys rhaglen ffitrwydd bersonol.

Lluniwyd gridiau asesu wedi'u bandio fel bod gan bob band o fewn adran ddisgrifydd perthnasol. Mae'r disgrifydd yn darparu disgrifiad o lefel y perfformiad ar gyfer y band hwnnw. Mae pob band yn cwmpasu amrediad penodol o farciau.

Cyn marcio, dylai athrawon yn gyntaf wyllo'r perfformiad/darllen y gwaith i nodi'r dystiolaeth sy'n cael ei hasesu. Yna gellir cymhwyso'r cynllun marcio.

Gan ddechrau yn y band isaf, dylai athrawon edrych ar y rhan berthnasol o berfformiad/gwaith y dysgwr a gwirio a yw'n cyd-fynd â'r disgrifydd ar gyfer y band marciau hwnnw. Dylai athrawon edrych ar y disgrifydd ar gyfer y band hwnnw a gweld a yw'n cyd-fynd â'r nodweddion a ddangosir ym mherfformiad/gwaith y dysgwr ar gyfer y rhan honno. 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 perfformiad/gwaith.

Os yw'r perfformiad/gwaith 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 perfformiad/gwaith y dysgwr i benderfynu ar y marc o fewn y band. Er enghraifft, os yw gwaith ym mand 2 yn bennaf ond â maint cyfyngedig o gynnwys band 3, byddai'r ateb yn 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'u gwaith na gwallau a wneir yn ystod perfformiad ymarferol.

Ar ôl penderfynu ar y band, gall athrawon wedyn roi marc. Atgoffir athrawon o'r angen i 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.

Lle nad yw gwaith yn deilwng o gredyd, hynny yw nid yw'n cynnwys dim o bwys neu mae wedi cael ei adael allan, ni ddylid rhoi unrhyw farciau.

Gweithgareddau ar gyfer tîm

Dylai dysgwyr arddangos cymhwyso sgiliau/technegau/strategaethau sy'n briodol i'r safle/gweithgaredd mewn sefyllfaoedd heriol h.y. mewn gemau ag ochrau llai ac ochrau llawn mewn cyd-destunau cystadleuol.

Band	Meini Prawf Asesu: Campau/gweithgareddau ar gyfer tîm (AA4)
Band 4	22-28 marc Cymhwyso sgiliau a thechnegau priodol ar gyfer y safle/gweithgaredd. Mae cysondeb, manwl gywirdeb a llithrigrwydd i'w gweld. Cymhwyso'r rôl unigol yn gyson ac yn effeithiol ac amlygu cyfraniad sylweddol i gyflawni'r canlyniad cyfunol. Gweithredu rhagorol o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol tîm priodol. Dangos ymwybyddiaeth o, ac ymateb i, weithredoedd chwaraewyr eraill. Gwneud penderfyniadau rhagorol am addasu perfformiad tra dan bwysau. Defnyddio'r holl nodweddion corfforol priodol ar gyfer y gweithgaredd. Dangos rheolaeth seicolegol ragorol mewn sefyllfaoedd dan bwysau. Cyfathrebu'n effeithiol â chwaraewyr eraill i fod o fudd i berfformiad y tîm.
Band 3	15-21 marc Cymhwyso sgiliau a thechnegau priodol ar gyfer y safle/gweithgaredd. Mae manwl gywirdeb a llithrigrwydd i'w gweld ond â diffyg cysondeb. Cymhwyso'r rôl unigol, amlygu cyfraniad i gyflawni'r canlyniad cyfunol. Gweithredu da o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol tîm priodol. Dangos ymwybyddiaeth o, ac ymateb i, weithredoedd chwaraewyr eraill. Gwneud penderfyniadau da am addasu perfformiad tra dan bwysau. Meddu ar nodweddion corfforol priodol ar gyfer y gweithgaredd. Mae gweithredu'r nodweddion i'w weld. Dangos rheolaeth seicolegol dda mewn sefyllfaoedd dan bwysau ond efallai bydd llithriadau o bryd i'w gilydd. Cyfathrebu â chwaraewyr i fod yn eithaf buddiol i berfformiad y tîm.
Band 2	8-14 marc Cymhwyso sgiliau a thechnegau ar gyfer y safle/gweithgaredd. Mae diffyg manwl gywirdeb, llithrigrwydd a chysondeb. Mae'r rôl unigol yn gwneud cyfraniad cyfyngedig i gyflawni'r canlyniad cyfunol. Gweithredu cyfyngedig o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol tîm priodol. Fawr ddim ymwybyddiaeth o, nac ymateb i, weithredoedd chwaraewyr eraill. Mae penderfynu cyfyngedig i'w weld ynghylch addasu perfformiad tra dan bwysau. Mae nodweddion corfforol cyfyngedig ar gyfer y gweithgaredd i'w gweld a does fawr ddim cymhwyso o'r nodweddion hyn. Gweithredu rheolaeth seicolegol gyfyngedig mewn sefyllfaoedd dan bwysau. Cyfathrebu cyfyngedig â chwaraewyr eraill, fawr ddim budd i berfformiad y tîm.
Band 1	1-7 marc Cymhwyso sylfaenol o sgiliau a thechnegau ar gyfer y safle/gweithgaredd. Mae diffyg manwl gywirdeb, llithrigrwydd a chysondeb. Dyd y'r rôl unigol ddim yn gwneud fawr ddim neu ddim cyfraniad i gyflawni'r canlyniad cyfunol. Cymhwyso sylfaenol o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol tîm heb ddim ymwybyddiaeth o, nac ymateb i, weithredoedd chwaraewyr eraill. Mae penderfynu sylfaenol i'w weld ynghylch addasu perfformiad tra dan bwysau. Mae nodweddion corfforol sylfaenol ar gyfer y gweithgaredd i'w gweld a does fawr ddim cymhwyso o'r nodweddion hyn. Gweithredu rheolaeth seicolegol yn sylfaenol. Cyfathrebu sylfaenol â chwaraewyr eraill, budd sylfaenol i berfformiad y tîm.
0	0 marc Nid yw'r perfformiad yn deilwng o farc.

Gweithgareddau ar gyfer unigolyn

Dylai dysgwyr arddangos cymhwyso sgiliau/technegau/strategaethau sy'n briodol i'r gweithgaredd mewn sefyllfaoedd heriol dan bwysau.

Band	Meini Prawf Asesu: Gweithgareddau/campau ar gyfer unigolyn (AA4)
Band 4	22-28 marc Cymhwyso sgiliau a thechnegau priodol ar gyfer y gweithgaredd. Mae cysondeb, manwl gywirdeb a llithrigrwydd i'w gweld. Gweithredu rhagorol o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol priodol. Gwneud penderfyniadau rhagorol am addasu perfformiad tra dan bwysau. Defnyddio'r holl nodweddion corfforol priodol ar gyfer y gweithgaredd. Dangos rheolaeth seicolegol ragorol mewn sefyllfaoedd dan bwysau.
Band 3	15-21 marc Cymhwyso sgiliau a thechnegau priodol ar gyfer y gweithgaredd. Mae manwl gywirdeb a llithrigrwydd i'w gweld ond â diffyg cysondeb. Gweithredu da o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol priodol. Gwneud penderfyniadau da am addasu perfformiad tra dan bwysau. Meddu ar nodweddion corfforol priodol ar gyfer y gweithgaredd, mae gweithredu'r nodweddion i'w weld. Dangos rheolaeth seicolegol dda mewn sefyllfaoedd dan bwysau ond efallai bydd llithriadau o bryd i'w gilydd.
Band 2	8-14 marc Cymhwyso sgiliau a thechnegau ar gyfer y gweithgaredd â manwl gywirdeb, llithrigrwydd a chysondeb cyfyngedig. Gweithredu cyfyngedig o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol priodol. Mae penderfynu cyfyngedig i'w weld ynghylch addasu perfformiad tra dan bwysau. Mae nodweddion corfforol cyfyngedig ar gyfer y gweithgaredd i'w gweld a gweithredu cyfyngedig o'r nodweddion hyn. Dangos rheolaeth seicolegol gyfyngedig mewn sefyllfaoedd dan bwysau.
Band 1	1-7 marc Cymhwyso sylfaenol o sgiliau a thechnegau ar gyfer y gweithgaredd. Mae diffyg manwl gywirdeb, llithrigrwydd a chysondeb. Cymhwyso sylfaenol o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol priodol. Mae penderfynu sylfaenol i'w weld ynghylch addasu perfformiad tra dan bwysau. Mae nodweddion corfforol sylfaenol ar gyfer y gweithgaredd i'w gweld a does fawr ddim cymhwyso o'r nodweddion hyn. Gweithredu rheolaeth seicolegol yn sylfaenol mewn sefyllfaoedd dan bwysau.
0	0 marc .

Prif weithgareddau

Rhaid i ddysgwyr gael eu hasesu mewn **un** prif weithgaredd. Gall hwn fod naill ai'n weithgaredd ar gyfer tîm neu'n weithgaredd ar gyfer unigolyn.

Ar gyfer y prif weithgaredd, yn ogystal ag asesu perfformiad ymarferol, bydd dysgwyr yn cael eu hasesu drwy eu rhaglen ffitrwydd bersonol.

Bydd y rhaglen ffitrwydd bersonol wedi'i chynllunio i helpu i wella ffitrwydd a pherfformiad yn y prif weithgaredd dewisol.

Meini prawf asesu prif weithgareddau ar gyfer tîm

Band	Rhaglen ffitrwydd bersonol (AA2 ac AA4)	Gweithgaredd ymarferol (AA4)
Band 4	13-16 marc Hunanddadansoddi manwl drwy gymharu ffitrwydd yn erbyn normau cenedlaethol. Argymhellion manwl i ddatblygu ffitrwydd i achosi gwelliannau mewn perfformiad yn y prif weithgaredd. Cymhwysir cynnwys damcaniaethol at gynllunio rhaglen ffitrwydd fanwl. Monitro manwl a rheolaidd gyda thystiolaeth o addasiadau priodol i'r rhaglen. Gwerthuso manwl o ddata a gasglwyd gyda chasgliadau dilys a rhesymegol yn cael eu llunio. Argymhellion manwl i wella perfformiad yn y dyfodol, gan gymhwyso gwybodaeth ragorol o ffactorau sy'n effeithio ar berfformiad. Strwythur da iawn i'r ysgrifennu gyda defnydd cywir o sillafu, atalnodi a gramadeg.	22-28 marc Cymhwyso sgiliau a thechnegau priodol ar gyfer y safle/gweithgaredd. Mae cysondeb, manwl gywirdeb a llithrigrwydd i'w gweld. Cymhwyso'r rôl unigol yn gyson ac yn effeithiol ac amlygu cyfraniad sylweddol i gyflawni'r canlyniad cyfunol. Gweithredu rhagorol o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol tîm priodol. Dangos ymwybyddiaeth o, ac ymateb i, weithredoedd chwaraewyr eraill. Gwneud penderfyniadau rhagorol am addasu perfformiad tra dan bwysau. Defnyddio'r holl nodweddion corfforol priodol ar gyfer y gweithgaredd. Dangos rheolaeth seicolegol ragorol mewn sefyllfaoedd dan bwysau. Cyfathrebu'n effeithiol â chwaraewyr eraill i fod o fudd i berfformiad y tîm.

Band	Rhaglen ffitrwydd bersonol (AA2 ac AA4)	Gweithgaredd ymarferol (AA4)
Band 3	9-12 marc Hunanddadansoddi clir drwy gymharu ffitrwydd yn erbyn normau cenedlaethol. Argymhellion clir i ddatblygu ffitrwydd i achosi gwelliannau mewn perfformiad yn y prif weithgaredd. Cymhwysir cynnwys damcaniaethol at gynllunio rhaglen ffitrwydd glir. Monitro clir gyda thystiolaeth o addasiadau priodol i'r rhaglen. Gwerthuso clir o ddata a gasglwyd gyda chasgliadau dilys a rhesymegol yn cael eu llunio. Argymhellion clir i wella perfformiad yn y dyfodol, gan gymhwyso gwybodaeth dda o ffactorau sy'n effeithio ar berfformiad. Strwythur da i'r ysgrifennu gyda defnydd cywir o sillafu, atalnodi a gramadeg.	15-21 marc Cymhwyso sgiliau a thechnegau priodol ar gyfer y safle/gweithgaredd. Mae manwl gywirdeb a llithrigrwydd i'w gweld ond â diffyg cysondeb. Cymhwyso'r rôl unigol, amlygu cyfraniad i gyflawni'r canlyniad cyfunol. Gweithredu da o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol tîm priodol. Dangos ymwybyddiaeth o, ac ymateb i, weithredoedd chwaraewyr eraill. Gwneud penderfyniadau da am addasu perfformiad tra dan bwysau. Meddu ar nodweddion corfforol priodol ar gyfer y gweithgaredd. Mae gweithredu'r nodweddion i'w weld. Dangos rheolaeth seicolegol dda mewn sefyllfaoedd dan bwysau ond efallai bydd llithriadau o bryd i'w gilydd. Cyfathrebu â chwaraewyr eraill i fod yn eithaf buddiol i berfformiad y tîm.

Band	Rhaglen ffitrwydd bersonol (AA2 ac AA4)	Gweithgaredd ymarferol (AA4)
Band 2	5-8 marc Hunanddadansoddi cyfyngedig drwy gymharu perfformiad yn erbyn normau cenedlaethol. Argymhellion cyfyngedig i ddatblygu ffitrwydd i achosi gwelliannau mewn perfformiad yn y prif weithgaredd. Cymhwysir cynnwys damcaniaethol cyfyngedig at gynllunio rhaglen ffitrwydd. Monitro cyfyngedig gyda thystiolaeth gyfyngedig o addasiadau priodol i'r rhaglen. Gwerthuso cyfyngedig o ddata a gasglwyd gyda chasgliadau cyfyngedig yn cael eu llunio. Argymhellion cyfyngedig i wella perfformiad, gan gymhwyso gwybodaeth gyfyngedig o ffactorau sy'n effeithio ar berfformiad. Strwythur da ar y cyfan i'r ysgrifennu gyda defnydd eithaf cywir o sillafu, atalnodi a gramadeg.	8-14 marc Cymhwyso sgiliau a thechnegau ar gyfer y safle/gweithgaredd. Mae diffyg manwl gywirdeb, llithrigrwydd a chysondeb. Mae'r rôl unigol yn gwneud cyfraniad cyfyngedig i gyflawni'r canlyniad cyfunol. Gweithredu cyfyngedig o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol tîm priodol. Fawr ddim ymwybyddiaeth o, nac ymateb i, weithredoedd chwaraewyr eraill. Mae penderfynu cyfyngedig i'w weld ynghylch addasu perfformiad tra dan bwysau. Mae nodweddion corfforol cyfyngedig ar gyfer y gweithgaredd i'w gweld a does fawr ddim cymhwyso o'r nodweddion hyn. Gweithredu rheolaeth seicolegol gyfyngedig mewn sefyllfaoedd dan bwysau. Cyfathrebu cyfyngedig â chwaraewyr eraill, fawr ddim budd i berfformiad y tîm.
Band 1	1-4 marc Hunanddadansoddi sylfaenol drwy gymharu perfformiad yn erbyn normau cenedlaethol. Argymhelliad sylfaenol i ddatblygu ffitrwydd i achosi gwelliannau yn y prif weithgaredd. Cymhwysir cynnwys damcaniaethol sylfaenol at gynllunio rhaglen ffitrwydd. Monitro sylfaenol heb fawr ddim neu ddim tystiolaeth o addasu i'r rhaglen. Gwerthuso sylfaenol o ddata a gasglwyd heb lawer o gasgliadau'n cael eu llunio a rheini'n sylfaenol. Argymhelliad sylfaenol i wella perfformiad, heb gymhwyso fawr ddim neu ddim gwybodaeth o ffactorau sy'n effeithio ar berfformiad. Mae peth tystiolaeth o strwythur i'r ysgrifennu ond mae'n cynnwys rhai gwallau yn y sillafu, atalnodi a gramadeg.	1-7 marc Cymhwyso sylfaenol o sgiliau a thechnegau ar gyfer y safle/gweithgaredd. Mae diffyg manwl gywirdeb, llithrigrwydd a chysondeb. Dydy'r rôl unigol ddim yn gwneud fawr ddim neu ddim cyfraniad i gyflawni'r canlyniad cyfunol. Cymhwyso sylfaenol o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol tîm heb ddim ymwybyddiaeth o, nac ymateb i, weithredoedd chwaraewyr eraill. Mae penderfynu sylfaenol i'w weld ynghylch addasu perfformiad tra dan bwysau. Mae nodweddion corfforol sylfaenol ar gyfer y gweithgaredd i'w gweld a does fawr ddim cymhwyso o'r nodweddion hyn. Gweithredu rheolaeth seicolegol yn sylfaenol. Cyfathrebu sylfaenol â chwaraewyr eraill, budd sylfaenol i berfformiad y tîm.
0	Nid yw'r gwaith yn deilwng o farc.	0 marc Nid yw'r perfformiad yn deilwng o farc.

Meini prawf asesu'r prif weithgareddau ar gyfer unigolyn

Band	Rhaglen ffitrwydd bersonol (AA2 ac AA4)	Gweithgaredd ymarferol (AA4)
Band 4	13-16 marc Hunanddadansoddi manwl drwy gymharu ffitrwydd yn erbyn normau cenedlaethol. Argymhellion manwl i ddatblygu ffitrwydd i achosi gwelliannau mewn perfformiad yn y prif weithgaredd. Cymhwysir cynnwys damcaniaethol at gynllunio rhaglen ffitrwydd fanwl. Monitro manwl a rheolaidd gyda thystiolaeth o addasiadau priodol i'r rhaglen. Gwerthuso manwl o ddata a gasglwyd gyda chasgliadau dilys a rhesymegol yn cael eu llunio. Argymhellion manwl i wella perfformiad yn y dyfodol, gan gymhwyso gwybodaeth ragorol o ffactorau sy'n effeithio ar berfformiad. Strwythur da iawn i'r ysgrifennu gyda defnydd cywir o sillafu, atalnodi a gramadeg.	22-28 marc Cymhwyso sgiliau a thechnegau priodol ar gyfer y gweithgaredd. Mae cysondeb, manwl gywirdeb a llithrigrwydd i'w gweld. Gweithredu rhagorol o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol priodol. Gwneud penderfyniadau rhagorol am addasu perfformiad tra dan bwysau. Defnyddio'r holl nodweddion corfforol priodol ar gyfer y gweithgaredd. Dangos rheolaeth strategol ragorol mewn sefyllfaoedd dan bwysau.
Band 3	9-12 marc Hunanddadansoddi clir drwy gymharu ffitrwydd yn erbyn normau cenedlaethol. Argymhellion clir i ddatblygu ffitrwydd i achosi gwelliannau mewn perfformiad yn y prif weithgaredd. Cymhwysir cynnwys damcaniaethol at gynllunio rhaglen ffitrwydd glir. Monitro clir gyda thystiolaeth o addasiadau priodol i'r rhaglen. Gwerthuso clir o ddata a gasglwyd gyda chasgliadau dilys a rhesymegol yn cael eu llunio. Argymhellion clir i wella perfformiad yn y dyfodol, gan gymhwyso gwybodaeth dda o ffactorau sy'n effeithio ar berfformiad. Strwythur da i'r ysgrifennu gyda defnydd cywir o sillafu, atalnodi a gramadeg.	15-21 marc Cymhwyso sgiliau a thechnegau priodol ar gyfer y gweithgaredd. Mae manwl gywirdeb a llithrigrwydd i'w gweld ond â diffyg cysondeb. Gweithredu da o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol priodol. Gwneud penderfyniadau da am addasu perfformiad tra dan bwysau. Meddu ar nodweddion corfforol priodol ar gyfer y gweithgaredd, mae gweithredu'r nodweddion i'w weld. Dangos rheolaeth seicolegol dda mewn sefyllfaoedd dan bwysau ond efallai bydd llithriadau o bryd i'w gilydd.

Band	Rhaglen ffitrwydd bersonol (AA2 ac AA4)	Gweithgaredd ymarferol (AA4)
Band 2	5-8 marc Hunanddadansoddi cyfyngedig drwy gymharu perfformiad yn erbyn normau cenedlaethol. Argymhellion cyfyngedig i ddatblygu ffitrwydd i achosi gwelliannau mewn perfformiad yn y prif weithgaredd. Cymhwysir cynnwys damcaniaethol cyfyngedig at gynllunio rhaglen ffitrwydd. Monitro cyfyngedig gyda thystiolaeth gyfyngedig o addasiadau priodol i'r rhaglen. Gwerthuso cyfyngedig o ddata a gasglwyd gyda chasgliadau cyfyngedig yn cael eu llunio. Argymhellion cyfyngedig i wella perfformiad, gan gymhwyso gwybodaeth gyfyngedig o ffactorau sy'n effeithio ar berfformiad. Strwythur da ar y cyfan i'r ysgrifennu gyda defnydd eithaf cywir o sillafu, atalnodi a gramadeg.	8-14 marc Cymhwyso sgiliau a thechnegau ar gyfer y gweithgaredd â manwl gywirdeb, llithrigrwydd a chysondeb cyfyngedig. Gweithredu cyfyngedig o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol priodol. Mae penderfynu cyfyngedig i'w weld ynghylch addasu perfformiad tra dan bwysau. Mae nodweddion corfforol cyfyngedig ar gyfer y gweithgaredd i'w gweld a gweithredu cyfyngedig o'r nodweddion hyn. Dangos rheolaeth seicolegol gyfyngedig mewn sefyllfaoedd dan bwysau.
Band 1	1-4 marc Hunanddadansoddi sylfaenol drwy gymharu perfformiad yn erbyn normau cenedlaethol. Argymhelliad sylfaenol i ddatblygu ffitrwydd i achosi gwelliannau yn y prif weithgaredd. Cymhwysir cynnwys damcaniaethol sylfaenol at gynllunio rhaglen ffitrwydd. Monitro sylfaenol heb fawr ddim neu ddim tystiolaeth o addasu i'r rhaglen. Gwerthuso sylfaenol o ddata a gasglwyd heb lawer o gasgliadau'n cael eu llunio a rheini'n sylfaenol. Argymhelliad sylfaenol i wella perfformiad, heb gymhwyso fawr ddim neu ddim gwybodaeth o ffactorau sy'n effeithio ar berfformiad. Mae peth tystiolaeth o strwythur i'r ysgrifennu ond mae'n cynnwys rhai gwallau yn y sillafu, atalnodi a gramadeg.	1-7 marc Cymhwyso sylfaenol o sgiliau a thechnegau ar gyfer y gweithgaredd. Mae diffyg manwl gywirdeb, llithrigrwydd a chysondeb. Cymhwyso sylfaenol o strategaethau a thactegau a/neu syniadau cyfansoddiadol priodol. Mae penderfynu sylfaenol i'w weld ynghylch addasu perfformiad tra dan bwysau. Mae nodweddion corfforol sylfaenol ar gyfer y gweithgaredd i'w gweld a does fawr ddim gweithredu o'r nodweddion hyn. Gweithredu rheolaeth seicolegol yn sylfaenol mewn sefyllfaoedd dan bwysau.
0	Nid yw'r gwaith yn deilwng o farc.	0 marc Nid yw'r perfformiad yn deilwng o farc.

ATODIAD B

Rhestr gweithgareddau TGAU Addysg Gorfforol

Asesir ymgeiswyr mewn **tri** gweithgaredd o'r rhestr ganlynol, bydd un o'r rheini yn brif weithgaredd sydd â phwysoli uwch ynghyd â dau weithgaredd llai gyda'r naill a'r llall o'r rhain â phwysoli is. Byddai angen i'r prif weithgaredd gael rhaglen ffitrwydd bersonol yn gysylltiedig ag ef er mwyn gallu cael y marc ychwanegol sydd ar gael. Rhaid i bob ymgeisydd wneud o leiaf un gweithgaredd fel gweithgaredd tîm. Nodir cyfuniadau sydd wedi'u gwahardd yn y troednodiadau.

Gweithgareddau ar gyfer tîm	Gweithgareddau y gellir eu gwneud fel gweithgaredd tîm neu weithgaredd unigolyn ¹	Gweithgareddau ar gyfer unigolyn
Pêl-droed ²	Badminton	Bocsio amatur
Pêl-fas	Dawns ⁷	Athletau (gan gynnwys Traws-gwlad) ^{10, 11}
Pêl-fasged	Cerdded mynyddoedd ¹⁸	Canwïo ⁹
Camogie/Chwarae Hyrli	Cyfeiriannu ¹⁸	Beicio ^{11, 12, 13}
Criced	Dringo creigiau ⁸	
Pêl-droed Gwyddelig		
Hoci ³		
Hoci lâ	Hwylïo ²⁰	Deifïo ¹⁴
Lacrosse		
Pêl-rwyd	Tennis bwrdd	Golff
Rhwyfo ⁹	Tennis	Gymnasteg ⁴
Rownderi	Achub Bywyd ¹⁹	Jwdo
		Karate ¹⁷
Gymnasteg rythmig ⁴	Gymnasteg rythmig ⁴	Caiacio ⁹
Rygbi'r gynghrair ⁵		Beicio mynydd ¹³
		Goroesiad Personol ¹⁹
Rygbi saith bob ochr ⁵		Sgïo ¹⁶
Rygbi'r undeb ⁵		Eirafordio ¹⁶
Nofïo cydamserol ⁶		Sboncen
		Syrffïo ²⁰
Pêl-foli		Nofïo ^{6,11,19}
Polo dŵr		Taekwondo ¹⁷
Gweithgareddau arbenigol ar gyfer tîm	Gweithgareddau arbenigol fel tîm neu unigolyn	Trampolinio
Criced i'r deillion	Polybat	Triathlon ¹¹
Pêl-gôl		Codi pwysau
Criced bwrdd		Hwylfyrddio ²⁰
Pêl-droed cadair bŵer		Gweithgareddau arbenigol ar gyfer unigolyn
Pêl-fasged cadair olwyn		Boccia
Rygbi cadair olwyn		

Nodiadau

- ¹ Lle defnyddir unrhyw un o'r rhain fel gweithgaredd tîm yr ymgeisydd, rhaid ei asesu ym modd tîm yn unig (e.e. parau tennis) ac ni ellir defnyddio fersiwn unigolyn y gweithgaredd wedyn fel gweithgaredd gwahanol i'r ymgeisydd hwnnw (e.e. ni allai senglau tennis gael eu hasesu wedyn)
- ² Ni all pêl-droed fod yn bump-bob-ochr na *futsal*
- ³ Ni ellir asesu hoci a hoci iâ gyda'i gilydd (ni ddylai fod yn hoci rollo)
- ⁴ Ni ellir asesu gymnasteg a gymnasteg rythmig gyda'i gilydd
- ⁵ Ni ellir asesu rygbi'r gynghair, rygbi saith bob ochr a rygbi'r undeb gyda'i gilydd
- ⁶ Ni ellir asesu nofio, nofio cydamserol a pholo dŵr gyda'i gilydd
- ⁷ Gall dawnys gyfrannu fel un gweithgaredd yn unig, h.y. nid yw ffurfiau amryfal yn rhoi gweithgareddau ychwanegol
- ⁸ Gall dringo creigiau fod dan do neu yn yr awyr agored
- ⁹ Ni ellir asesu canŵio, caiacio, rhwyfo a sgwlio gyda'i gilydd
- ¹⁰ Gall athletau (gan gynnwys traws gwlad) gyfrannu fel un gweithgaredd yn unig
- ¹¹ Ni ellir asesu disgyblaethau sy'n rhan o gamp triathlon h.y. rhedeg pellter canolig a hir (gan gynnwys traws gwlad), beicio a nofio, yn ogystal â thriathlon
- ¹² Gall beicio gyfrannu fel un gweithgaredd yn unig, h.y. nid yw ffurfiau amryfal yn rhoi gweithgareddau ychwanegol
- ¹³ Ni ellir asesu beicio a beicio mynydd gyda'i gilydd
- ¹⁴ Deifio yw deifio oddi ar lwyfan yn unig
- ¹⁵ Gall marchogaeth gyfrannu fel un gweithgaredd yn unig, h.y. nid yw ffurfiau amryfal yn rhoi gweithgareddau ychwanegol
- ¹⁶ Gall sgîo ac eirafordio fod ar lethrau artiffisial neu ar eira ond ni ellir eu hasesu gyda'i gilydd
- ¹⁷ Ni ellir asesu Karate a Taekwando gyda'i gilydd
- ¹⁸ Ni ellir asesu cerdded mynyddoedd a chyfeiriannu gyda'i gilydd
- ¹⁹ Ni ellir asesu goroesiad personol, achub bywyd a nofio gyda'i gilydd
- ²⁰ Ni ellir asesu hwylio, syrffio a hwylyrddio gyda'i gilydd

ATODIAD C

Sgiliau perfformiad

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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Ymladd am un rownd 3 munud o hyd. Dyrnio i'r safleoedd teg yn unig. Peidio â chynhyrfu ar ôl dyrnod annheg gan y gwrthwynebydd.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Symud ymlaen i daflu ergyd(ion) yna ochrgamu er mwyn osgoi gwrthymosod gan y gwrthwynebydd. Dangos 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 ddymodïau 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.	<i>Cymhwyso technegau priodol i ragori ar wrthwynebydd.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Chwarae'r bêl oddiar y cae er mwyn caniatáu trin chwaraewr wedi'i anafu. Peidio â chynhyrfu ar ôl tacl annheg oddi wrth wrthwynebydd.</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 neu gau lawr. 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 yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Defnyddio marcio cylchfaol yn y gornel.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. 400m. Aros yn llonydd cyn tanio'r gwn. Peidio â chynhyrfu ar ôl cael gwrthiad gan wrthwynebydd yn ystod ras 1500m.</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 fel sy'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 yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Perfformio mewn ras 1500m gan ddefnyddio asesu cyflymder i fynd yn gyflymach na'r gwrthwynebwyr o 200 metr o'r llinell derfyn.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Galw'n deg hyd yn oed os yw hynny o blaid y gwrthwynebydd. Peidio â chynhyrfu ar ôl galwad wael gan y dyfarnwr.</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.</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>Dewis a pherfformio cliriad amddiffynnol er mwyn creu lle ac amser ar ôl cael ei orfodi i gefn y cwrt gan wrthwynebydd yn ystod y rali. Dangos ymwybyddiaeth o gryfder, gwendidau gwrthwynebwyr.</i>

Pêl-fas: Rhaid i'r ymgeisydd berfformio fel maeswr neu wicedwr ac fel 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		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Cerdded ar ôl ymylu daliad. Peidio â chynhyrfu ar ôl gwrthdaro ar lafar â'r tîm sy'n maesu.</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 yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Taro ergyd i symud i'r bas cyntaf er mwyn helpu'r batiwr nesaf.</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		Enghreifftiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Peidio ag apelio daliad tu ôl heb unrhyw ymylu amlwg. Peidio â chynhyrfu pan mae'r dyfarnwr yn gwneud penderfyniadau gwael.</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 yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Bowlio gan ddefnyddio amrywiad o ran hediad a chyflymder er mwyn tarfu ar y batiwr a chreu camgymeriadau batio.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Cyfaddef bod y bêl wedi cyffwrdd â'r ddaear a bod y daliad ddim yn un teg. Peidio â chynhyrfu pan mae'r dyfarnwr yn gwneud penderfyniadau gwael.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cyflawni daliad adweithio neu ddaliad uchel iawn wrth faesu o bell.</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>"Cefnogi" y maeswr/derbyniwr i sicrhau na fydd "gordafladau" yn digwydd yn y gêm.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm lawn gystadleuol. Cyfaddef bod y bêl wedi cyffwrdd â'r ddaear a bod y daliad yn un teg. Peidio â chynhyrfu pan mae'r dyfarnwr yn gwneud penderfyniadau gwael.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Troedwaith a symud yn gweithio gyda'i gilydd.</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>Cyfro yn agos at y batiwr er mwyn i faeswyr eraill allu cyfro ardal ehangach.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm lawn gystadleuol. Chwarae'r bêl oddiar y cae er mwyn caniatáu trin chwaraewr wedi'i anafu. Peidio â chynhyrfu pan mae'r gwrthwynebydd yn taclo'n annheg.</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 a/neu gau lawr ymosodwr yn yr amddiffyn i leihau'r lle rhydd. Driblo gan ddefnyddio'r ddwy law, dangos rheolaeth gaeth. Perfformio pàs uwchben 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 yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Defnyddio marcio cylchfaol yn y gornel.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Chwarae'r bêl oddiar y cae er mwyn caniatáu trin chwaraewr wedi'i anafu. Peidio â chynhyrfu ar ôl tacl annheg oddi wrth wrthwynebydd.</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 sy'n codi dros bellter at aelod arall o'r tîm. Perfformio codiad "jab".</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 bloc blaen er mwyn cystadlu am feddiant.</i>

Gweithgaredd		Canwio
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Engbreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol/heriol mewn amrywiol amgylcheddau gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. 1000m. Dal llinell syth yn ystod ras. Peidio â chynhyrfu ar ôl colli tir ar wrthwynebydd yn ystod ras.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol/heriol.	<i>Perfformio strôc "ysgubo" i dramwyo'n effeithiol ac yn ddiogel mewn dŵr sy'n symud yn gyflym ar raddfa 3 neu uwch. Perfformio troad 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.	<i>Perfformio amrywiaeth o strociau "tynnu" i gynorthwyo troi'r cwch tra dan bwysau a/neu ennill amser mewn gweithgaredd rasio amseredig.</i>

Criced: Rhaid i'r ymgeisydd berfformio fel maeswr neu wicedwr ac fel 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		Engbreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Cerdded ar ôl ymylu daliad. Peidio â chynhyrfu ar ôl gwrthdaro ar lafar â'r tîm sy'n maesu.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio ergyd ramp mewn ymateb i'r bowliad a gafwyd. 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 yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Cymryd sengl o fowliad olaf pelawd er mwyn parhau i wynebu.</i>

Gweithgaredd		Criced (Bowlio)
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>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Peidio ag apelio daliad tu ôl heb unrhyw ymylu amlwg. Peidio â chynhyrfu pan mae'r dyfarnwr yn gwneud penderfyniadau gwael.</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 llinell a hyd effeithiol yn gyson i leihau cyfleodd sgorio.</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>Bowlio gan ddefnyddio amrywiad o ran hediad, troelliad a chyflymder er mwyn tarfu ar y batiwr a chreu camgymeriadau batio.</i>

Gweithgaredd		Criced (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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Cyfaddef bod y bêl wedi cyffwrdd â'r ddaear a bod y daliad ddim yn un teg. Peidio â chynhyrfu pan mae'r dyfarnwr yn gwneud penderfyniadau gwael.</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 maeswr pell sgwâr.</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>"Cefnogi" y taflwr/derbyniwr i sicrhau na fydd "gordafliadau" yn digwydd yn y gêm.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Cyfaddef bod y bêl wedi cyffwrdd â'r ddaear a bod y daliad ddim yn un teg. Peidio â chynhyrfu pan mae'r dyfarnwr yn gwneud penderfyniadau gwael.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Sefyll yn gadarn y tu ôl i'r wiced. Troedwaith a gwaith trafod y bêl gyda'i gilydd.</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>Symud yn agos at y stympiau er mwyn rhoi pwysau ar y batiwr a'i achosi i wneud camgymeriad.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. 25km. Parchu gwrthwynebwyr. Peidio â chynhyrfu ar ôl cael gwthiad gan wrthwynebydd yn ystod ras.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>"Cornelu" yn llwyddiannus pan fydd mewn clwstwr o gystadleuwyr.</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>Beicio ar y "linell rasio" yn y peleton cyn cyflymu ac "arwain allan" cyn diweddsglo sbrint ar ddiwedd y ras.</i>

Gweithgaredd		Beicio (Trac)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Engbreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. ras ymlid unigol. Aros yn llonydd cyn tanio'r gwn. Peidio â chynhyrfu ar ôl tanberfformio yn ystod camau cynnar ras.</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 yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Beicio ar hyd rhan uchaf llethr y trac i storio egni a pharatoi i wneud symudiad ymosodol tua diwedd ras</i>

Gweithgaredd		Dawns
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd ffurfiol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Engbreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol/dan bwysau gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Perfformio 1 ddawns yn para am 2 funud mewn arddull benodol naill ai fel unigolyn neu fel rhan o ddeuawd neu grŵp. Parchu perfformwyr eraill. Ailgodi ar ôl llithro i fynd ymlaen â'r ddawns.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol dan bwysau.	<i>Dangos troadau/sbiniau, cydbwysedd, patrymau camau 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 egwyddorion cyfansoddiadol/coreograffyddol priodol.	<i>Defnyddio amrywiaeth o weithredoedd, dynameg a phriodweddau gofodol</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Perfformio 4 deif o leiaf un ymlaen, yn ôl a throellog. Parchu perfformwyr eraill Parhau ar y lefel arferol ar ôl cwblhau un ddeif wael.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio deif "fraichsafiad" o lwyfan 5 metr dan amodau cystadleuol. Perfformio deif blyg ymlaen. Arddangos swingio'r breichiau, ymddaliad wrth esgyn. 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 egwyddorion cyfansoddiadol/coreograffyddol priodol.	<i>Dewis amrywiaeth o weithredoedd, dymameg a phriodweddau gofodol.</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 sefyllfa gystadleuol/heriol mewn amrywiol amgylcheddau gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. traws-gwlad. Parchu gwrthwynebwyr. Peidio â chynhyrfu ar ôl i'r ceffyl wrthod neidio.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol/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.	<i>Sadio'r ceffyl cyn y naid olaf mewn gweithgaredd neidio ceffylau sy'n cael ei amseru.</i>
----------	--	--

Gweithgaredd		Golff
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>Chwarae gêm lawn gystadleuol o golff. Caniatáu "gimnee" i wrthwynebydd mewn sefyllfa "chwarae gonest" (match play. Peidio â chynhyrfu ar ôl taro ergyd wael.</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. Dreif gan wyro'r bêl.</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 egwyddorion strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>"Ergydio'n fyr" y tu ôl i wrthwynebydd yn fwriadol mewn cystadleuaeth chwarae gonest er mwyn cael chwarae'r ergyd ddynesu gyntaf at y glaslwr.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Chwarae'r bêl oddiar y cae er mwyn caniatáu trin chwaraewr wedi'i anafu. Peidio â chynhyrfu ar ôl tacl annheg oddi wrth wrthwynebydd.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Clustogi'r bêl, symud i'r chwarae nesaf. Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pêl drwodd. Perfformio pàs sy'n codi at 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>Defnyddio marcio cylchfaol yn y gornel.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Perfformio rheolwaith (rheolweithiau) /dilyniant o symudiadau yn para hyd at 2 funud ar y llawr ac ar gyfarpar. Parchu cystadleuwyr eraill. Ailgodi ar ôl llithro i fynd ymlaen.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio llofneddiau fel sbring pen gan arddangos 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 egwyddorion cyfansoddiadol/coreograffyddol priodol.	<i>Defnyddio amrywiaeth cyflymder, cyfeiriad a lefel. Symud yn llithrig, manwl gywir a gyda gwreiddioldeb.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm lawn gystadleuol. Chwarae'r bêl oddiar y cae er mwyn caniatáu trin chwaraewr wedi'i anafu. Peidio â chynhyrfu pan mae'r gwrthwynebydd yn taclo'n annheg.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Clustogi'r bêl â'r ffon, symud i'r chwarae nesaf. Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pêl drwodd. Saethu â chefn y ffon. Perfformio pàs sy'n codi dros bellter at aelod arall o'r tîm.</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>Sefyll i fyny mewn sefyllfa tacl "jab" er mwyn oedi/sianelu gwrthwynebydd.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau. <i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Chwarae'r bêl oddiar y llawr sglefrio er mwyn caniatáu trin chwaraewr wedi'i anafu. Peidio â chynhyrfu ar ôl tacl annheg oddi wrth wrthwynebydd.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol. <i>Clustogi'r bêl â'r ffon, symud i'r chwarae nesaf. Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pêl drwodd neu gau lawr. Saethu â chefn y ffon. 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>Sefyll i fyny mewn sefyllfa tacl "jab" er mwyn sianelu gwrthwynebydd.</i>

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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau. <i>Ymladd am o leiaf 1 rownd yn para 3 munud. Parchu'r gwrthwynebydd. Peidio â chynhyrfu ar ôl gafaeliad annheg gan wrthwynebydd.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol. <i>Defnyddio gafaelion priodol. Cynnal cydbwysedd wrth osgoi gwrthymosod gan y gwrthwynebydd. Symud gan ddangos y dechneg gywir er mwyn gweithredu cic flaen wrth symud ymlaen.</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 egwyddorion strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau. <i>Cymhwyso tactegau priodol i ragori ar wrthwynebydd.</i>

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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Ymladd am o leiaf un rownd 2 funud o hyd. Parchu'r gwrthwynebydd. Peidio â chynhyrfu ar ôl gafaeliad annheg gan wrthwynebydd.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Defnyddio cyfres o ergydion 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>Cymhwyso technegau priodol i ragori ar wrthwynebydd.</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 sefyllfa gystadleuol/heriol mewn amrywiol amgylcheddau gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. 1000m. Dal llinell syth yn ystod ras. Peidio â chynhyrfu ar ôl colli tir ar wrthwynebydd yn ystod ras.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol/heriol.	<i>Perfformio strôc "ysgubo" i dramwyo'n effeithiol ac yn ddiogel mewn dŵr sy'n symud yn gyflym ar raddfa 3 neu uwch. Perfformio troad 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.	<i>Perfformio amrywiaeth o strociau "tynnu" i gynorthwyo troi'r cwch tra dan bwysau a/neu ennill amser mewn gweithgaredd rasio amseredig.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm lawn gystadleuol. Chwarae'r bêl oddiar y cae er mwyn caniatáu trin chwaraewr wedi'i anafu. Peidio â chynhyrfu pan mae'r gwrthwynebydd yn taclo'n annheg.</i>
2 Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Clustogi'r bêl, symud i'r chwarae nesaf. Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pêl drwodd. Perfformio pàs sy'n codi dros bellter at aelod arall 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>Sefyll er mwyn sianelu gwrthwynebydd.</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 sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. ras waeredol. Dal llinell syth yn ystod ras. Peidio â chynhyrfu ar ôl gwneud camgymeriad wrth droi.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol heriol.	<i>Perfformio dan amodau amseredig neu ddangos amrywiol o droadau a neidiau wrth fynd ar i waered.</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 egwyddorion strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Dewis llinell briodol i'w dilyn wrth feicio mewn ras amseredig yn erbyn gwrthwynebydd.</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 sefyllfa gystadleuol/heriol mewn amrywiol amgylcheddau gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol o 10km o leiaf. Parchu'r amgylchedd. Peidio â chynhyrfu o fynd oddiar y llwybr.</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. Cerdded ar gyflymder priodol i sicrhau bod yr unigolyn/grŵp yn cwblhau'r daith gerdded yn llwyddiannus. 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.	<i>Cynllunio'r llwybr a ddymunir gan addasu'r llwybr hwnnw yn dibynnu ar yr amodau cyfredol.</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 reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm lawn gystadleuol. Chwarae'r bêl oddiar y cwrt er mwyn caniatáu trin chwaraewr wedi'i anafu. Peidio â chynhyrfu pan mae'r gwrthwynebydd yn taclo'n annheg.</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 addas. 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.	<i>Symud i ryng-gipio pàs oddi wrth wrthwynebydd.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. dros bellter canolig. Parchu'r amgylchedd. Peidio â chynhyrfu o fynd oddiar y llwybr.</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. 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>Cynllunio'r llwybr a ddymunir gan addasu'r llwybr hwnnw yn dibynnu ar yr amodau cyfredol.</i>

Gweithgaredd		Goroesiad Personol
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 (safle corff, troedio dŵr, amofio, sgwlio).</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 goroesiad personol sy'n briodol i'r sefyllfa</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 sefyllfa gystadleuol/heriol mewn amrywiol amgylcheddau gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu ar ddring benodol. Parchu'r amgylchedd. Peidio â chynhyrfu ar ôl cam gwag/llithro.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol/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 cwymbo" 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.	<i>Cynllunio'r llwybr a ddymunir fel technegau delweddu ynghyd â'r gallu i addasu'r llwybr yn dibynnu ar yr amodau cyfredol.</i>

Rownderi: Rhaid i'r ymgeisydd berfformio fel maeswr neu wicedwr ac fel 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		Engbreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Cerdded ar ôl ymylu daliad. Peidio â chynhyrfu ar ôl gwrthdaro ar lafar â'r tîm sy'n maesu.</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.	<i>Taro ergyd i symud i'r bas cyntaf er mwyn helpu'r batiwr nesaf.</i>

Gweithgaredd		Rownderi (Bowlio)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Engbreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Cyfaddef bod y bêl wedi cyffwrdd â'r ddaear a bod y daliad ddim yn un teg. Peidio â chynhyrfu pan mae'r dyfarnwr yn gwneud penderfyniadau gwael.</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.	<i>Bowlio gan ddefnyddio amrywiad o ran hediad a chyflymder er mwyn tarfu ar y batiwr a chreu camgymeriadau batio.</i>

Gweithgaredd		Rownderi (Maesu)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Engbreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Cyfaddef bod y bêl wedi cyffwrdd â'r ddaear a bod y daliad ddim yn un teg. Peidio â chynhyrfu pan mae'r dyfarnwr yn gwneud penderfyniadau gwael.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Cyflawni daliad adweithio neu ddaliad uchel iawn wrth faesu o bell.</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>"Cefnogi" y taflwr/derbyniwr i sicrhau na fydd "gordafladau" yn digwydd yn y gêm.</i>

Gweithgaredd		Rownderi (Wicedwr)
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Engbreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Cyfaddef bod y bêl wedi cyffwrdd â'r ddaear a bod y daliad ddim yn un teg. Peidio â chynhyrfu pan mae'r dyfarnwr yn gwneud penderfyniadau gwael.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Troedwaith a symud yn gweithio gyda'i gilydd.</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>Cyfro yn agos at y batiwr er mwyn i faeswyr eraill allu cyfro ardal ehangach.</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 sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. 1000m. Dal llinell syth yn ystod ras. Peidio â chynhyrfu ar ôl colli tir ar wrthwynebydd yn ystod ras.</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 raddfa 3 neu uwch. Perfformio troad 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.	<i>Cynyddu nifer y strociau ar ddiwedd ras i fynd heibio gwrthwynebydd.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Chwarae'r bêl oddiar y cae er mwyn caniatáu trin chwaraewr wedi'i anafu. Symud oddi ar linell y gôl i gulhau'r ongl i ymosodwr.</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 "pop-bàs" 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.	<i>Dangos ymosodwr i'r "tu allan" er mwyn mynd â nhw'n agosach at y llinell gais ac atal cais.</i>

Gweithgaredd		Rygbî'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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Chwarae'r bêl oddiar y cae er mwyn caniatáu trin chwaraewr wedi'i anafu. Symud oddi ar linell y gôl i gulhau'r ongl i ymosodwr.</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.	<i>Cicio i'r gornel i fanteisio ar le gwag pan fydd y cefnwr allan o'i safle.</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 sefyllfa gystadleuol/heriol mewn amrywiol amgylcheddau gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol. Dal llinell syth yn ystod ras. Peidio â chynhyrfu ar ôl colli tir ar wrthwynebydd yn ystod ras.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol/heriol.	<i>Perfformio technegau sylfaenol a/neu uwch 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-gystadluwyr.</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>Newid tactegau tua diwedd y ras i sbrintio'n gyflymach na pherfformwyr eraill/timau eraill i'r terfyn.</i>

Gweithgaredd		Sgwlio
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/heriol mewn amrywiol amgylcheddau gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. 1000m. Dal llinell syth yn ystod ras. Peidio â chynhyrfu ar ôl colli tir ar wrthwynebydd yn ystod ras.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol/heriol.	<i>Perfformio strôc "ysgubo" i dramwyo'n effeithiol ac yn ddiogel. Perfformio troad 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.	<i>Cynyddu nifer y strociau ar ddiwedd ras i fynd heibio gwrthwynebydd.</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 sefyllfa gystadleuol/heriol mewn amrywiol amgylcheddau gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. slalom Dal llinell syth yn ystod ras. Peidio â chynhyrfu ar ôl gwneud camgymeriad wrth droi.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol/heriol.	<i>"Troadau cerfio" ar lwybr sydd ag amodau amrywiol o ran piste a thir. Sgïo dan reolaeth gan arddangos y gallu i addasu'r cyflymder troi fel y bo'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.	<i>Dewis llinell sgïo briodol i'w dilyn wrth sgïo ar lwybr lle mae'n anodd gweld (neu pan fydd mewn ras waeredol amseredig mewn amodau tebyg).</i>

Gweithgaredd		Eirafordio
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Engbreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol/heriol mewn amrywiol amgylcheddau gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. slalom Dal llinell syth yn ystod ras. Peidio â chynhyrfu ar ôl gwneud camgymeriad wrth droi.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol/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.	<i>Dewis llinell briodol i'w dilyn wrth eirafordio ar lwybr lle mae'n anodd gweld (neu pan fydd mewn ras slalom amseredig yn erbyn gwrthwynebydd mewn amodau tebyg).</i>

Gweithgaredd		Sboncen
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).		
Sgiliau / technegau		Engbreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Galw'n deg hyd yn oed os yw hynny o blaid y gwrthwynebydd. Peidio â chynhyrfu ar ôl galwad wael gan y dyfarnwr.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Serfio gan ddefnyddio serfiad gwrthlaw yn isel i ran flaen cwrw y gwrthwynebydd yn gudd. Perfformio pwyad corff uwchben â'r flaenllaw er mwyn terfynu rali/ennill pwynt. Perfformio "bost".</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 egwyddorion strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Perfformio ergyd amddiffynnol er mwyn creu lle ac amser ar ôl cael ei orfodi i gefn y cwrw gan wrthwynebydd.</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/heriol mewn amrywiol amgylcheddau gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol Dal llinell syth Peidio â chynhyrfu ar ôl ymyrraeth gan wrthwynebydd.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol/heriol.	<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>Adnabod yr ardal berffaith ar gyfer syrffio'n gyflymach</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. 100m nofio ar y cefn. Aros yn llonydd cyn tanio'r gwn. Peidio â chynhyrfu ar ôl colli tir mewn ras.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Arddangos techneg gywir (breichiau, coesau, anadlu, safle 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 egwyddorion strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Dangos cynnydd yng nghyflymder cicio'r coesau yn y drydedd ran o ras 100 metr strôc pili-pala er mwyn rhoi pwysau ar wrthwynebwyr a chynyddu'r pellter ar y blaen.</i>

Gweithgaredd		Nofio cydamserol
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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Perfformio dilyniant o symudiadau. Parchu perfformwyr eraill. Ymbwyllo ar ôl llithriad er mwyn mynd ymlaen.</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.	<i>Arddangos cysylltu symudiadau a llithrigrwydd.</i>

Gweithgaredd		Taekwondo
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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Ymladd am o leiaf 1 rownd yn para 3 munud. Parchu'r gwrthwynebydd. Peidio â chynhyrfu ar ôl gafaeliad annheg gan wrthwynebydd.</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 egwyddorion strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Cymhwyso tactegau priodol i ragori ar wrthwynebydd.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Galw'n deg hyd yn oed os yw hynny o blaid y gwrthwynebydd. Peidio â chynhyrfu ar ôl galwad wael gan y dyfarnwr.</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.	<i>Perfformio ergyd amddiffynnol er mwyn creu lle ac amser ar ôl cael ei orfodi i gefn y cwrt gan wrthwynebydd.</i>

Gweithgaredd		Tennis
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>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Galw'n deg hyd yn oed os yw hynny o blaid y gwrthwynebydd. Peidio â chynhyrfu ar ôl galwad wael gan y dyfarnwr.</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.	<i>Perfformio ergyd amddiffynnol er mwyn creu lle ac amser ar ôl cael ei orfodi i gefn y cwrt gan wrthwynebydd.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol e.e. triathlon dros bellter Olympaidd. Peidio â drafftio. Peidio â chynhyrfu ar ôl colli tir ar wrthwynebydd yn ystod ras.</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 gorlawn 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 egwyddorion strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Dewis llinell briodol i'w dilyn wrth agosáu at y terfyn.</i>

Gweithgaredd		Trampolinio
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>Perfformio dilyniant o symudiadau yn cynnwys o leiaf 10 sbonc. Parchu perfformwyr eraill. Ailgodi ar ôl llithro i fynd ymlaen.</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 cefn.</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 egwyddorion strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Dangos cysylltu symudiadau a llithrigrwydd.</i>

Gweithgaredd Pêl-foeli	
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.
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 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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.
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		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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol. Parchu gwrthwynebwyr. Peidio â chynhyrfu ar ôl codiad cyntaf gwael.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio codiad codi a hwbio yn effeithiol ac yn effeithlon gan ddangos y dechneg gywir (coesau, anadlu, safle corff a chydymud).</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 egwyddorion strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Llwytho'r bar â phwysau trymach er mwyn symud uwchlaw gwrthwynebwyr yn ystod cystadleuaeth.</i>

Gweithgaredd		Hwylyfyrddio
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/heriol mewn amrywiol amgylcheddau gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Cystadlu mewn digwyddiad penodol. Dal llinell syth yn ystod ras. Peidio â chynhyrfu ar ôl colli tir ar wrthwynebydd yn ystod ras.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol/heriol.	<i>Perfformio technegau sylfaenol a/neu uwch sy'n ofynnol i symud yr hwylyfwrdd. 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>Newid tactegau tua diwedd ras er mwyn gorffen yn gryf.</i>

Asesu fel gweithgaredd arbenigol

Criced i'r deillion: Rhaid i'r ymgeisydd berfformio fel maeswr neu wicedwr ac fel 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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Cerdded ar ôl ymylu daliad. Peidio â chynhyrfu ar ôl gwrthdaro ar lafar â'r tîm sy'n maesu.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Perfformio strôc mewn ymateb i'r bowliad a gafwyd. Symud i lawr y wiced i droellwr. Perfformio amddiffyn ymlaen/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 yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Cymryd sengl o fowliad olaf pelawd er mwyn parhau i wynebu.</i>

Gweithgaredd		Criced i'r Deillion (Bowlio)
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>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Cerdded ar ôl ymylu daliad. Peidio â chynhyrfu ar ôl gwrthdaro ar lafar â'r tîm sy'n maesu.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.	<i>Bowlio'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 yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Bowlio i faes gosod.</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		Engbreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Peidio â chynhyrfu pan mae'r dyfarnwr yn gwneud penderfyniadau gwael.</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 yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>"Cefnogi" y taflwr/derbyniwr i sicrhau na fydd "gordafladau" yn digwydd yn y gêm.</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		Engbreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Cyfaddef bod y bêl wedi cyffwrdd â'r ddaear a bod y daliad ddim yn un teg. Peidio â chynhyrfu pan mae'r dyfarnwr yn gwneud penderfyniadau gwael.</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 yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Symud yn agos at y stympiau er mwyn rhoi pwysau ar y batiwr.</i>

Gweithgaredd Boccia	
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).	
Sgiliau / technegau	Engbreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.
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 Pêl-gôl	
Mae gofyn bod ymgeiswyr yn arddangos eu gallu i gymhwyso sgiliau / technegau / strategaethau mewn sefyllfaoedd cystadleuol (dan bwysau).	
Sgiliau / technegau	Engbreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.
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 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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.
	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Galw'n deg hyd yn oed os yw hynny o blaid y gwrthwynebydd. Peidio â chynhyrfu ar ôl galwad wael gan y dyfarnwr.</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.</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 angen yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.
	<i>Perfformio ergyd amddiffynnol er mwyn creu lle ac amser ar ôl cael ei orfodi i gefn y cwrt gan wrthwynebydd.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.
	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Chwarae'r bêl oddiar y cae er mwyn caniatáu trin chwaraewr wedi'i anafu. Peidio â chynhyrfu ar ôl tacl annheg oddi wrth wrthwynebydd.</i>
2	Defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau mewn sefyllfa gystadleuol.
	<i>Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pêl drwodd. Driblo, gan ddefnyddio 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 yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.
	<i>Rhyngbasio'r bêl rhwng aelodau'r tîm er mwyn cadw meddiant.</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 gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Galw'n deg hyd yn oed os yw hynny o blaid y gwrthwynebydd. Peidio â chynhyrfu ar ôl galwad wael gan y dyfarnwr.</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 yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Newid cyfeiriad yr ergyd pan fydd yn batio, amrywio ongl y ramp pan fydd yn bowllo ac addasu safleoedd maesu pan fydd yn y tîm maesu.</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	Arddangos defnyddio patrymau symud priodol yn y cwt i symud gyda/heb y bêl fel sy'n berthnasol i sefyllfa'r gêm.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Chwarae'r bêl oddiar y cae er mwyn caniatáu trin chwaraewr wedi'i anafu. Peidio â chynhyrfu ar ôl tacl annheg oddi wrth wrthwynebydd.</i>
2	Arddangos defnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau i dderbyn/rheoli'r bêl tra dan bwysau gan wrthwynebydd.	<i>Perfformio ergyd osod. Symud i le gwag wrth ymosod er mwyn derbyn pêl drwodd. Driblo gan ddefnyddio'r ddwy law, dangos rheolaeth gaeth. Perfformio pàs drosben ddwyllaw dros bellter i aelod o'r tîm.</i>
3	Arddangos pasio a sgorio effeithiol gan ddefnyddio amrywiaeth o sgiliau a thechnegau priodol.	<i>Defnyddio cyflymder, cryfder, pŵer, dygnwch yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth dactegol/strategol mewn ymateb i newidiadau yn amodau'r gêm.	<i>Defnyddio marcio cylchfaol fel strwythur amddiffynnol.</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		Enghreiffiau
1	Perfformio mewn sefyllfa gystadleuol gan reoli'r emosiynau a chymhwyso rheolau/confensiynau.	<i>Chwarae gêm gystadleuol lawn. Chwarae'r bêl oddiar y cae er mwyn caniatáu trin chwaraewr wedi'i anafu. Peidio â chynhyrfu ar ôl tacl annheg oddi wrth wrthwynebydd.</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 yn ystod y perfformiad.</i>
4	Dangos ymwybyddiaeth strategol/tactegol/gwneud penderfyniadau.	<i>Perfformio bloc 2-yn-erbyn-1 i leihau'r lle sydd ar gael i ymosodwr symud ynddo.</i>