Dringo'n Uwch
Climbing Higher

Strategaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol

The Welsh Assembly Government Strategy for Sport & Physical Activity

Her Iechyd Cymru
Health Challenge Wales

Ionawr
2005
January

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Argraffwyd yng Nghymru
G/282/04-05
ISBN 0 7504 3585 2

Ionawr
CMK-22-08-001

Cysodwyd mewn teip 12pt
© Hawlfraint y Goron 2005

Printed in Wales
G/282/04-05
ISBN 0 7504 3585 2

January
CMK-22-08-001

Typeset in 12pt
© Crown Copyright 2005

Rhagair gan y Gweinidog

Ministerial Foreword

Yn ystod mis Gorffennaf 2003, fe gerddais i gopa uchaf ein gwlad i lansio ymgynghoriad pwysig a dechrau siarad â gwahanol garfanau o bobl yng Nghymru ynghylch rôl chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ein cymdeithas. Roedd prif gwestiwn yr ymgynghoriad yn amlwg. Sut mae harneisio'r diddordeb mawr mewn chwaraeon ymhlith y cyhoedd a'i ddefnyddio i wella iechyd, lles a llwyddiant pobl Cymru? Sut mae sianelu'r diddordeb a'r brwdfrydedd hwnnw er mwyn ein galluogi ni, efo'n gilydd, i ddringo'n uwch?

Mae gennym nifer o fanteision i ddechrau. Mae chwaraeon yn fater o bwys i bobl Cymru. Mae amrywiadau yn hwyl y bobl yn mynd law yn llaw â llwyddiannau a 'thrychinebau' ein timau cenedlaethol. Er mai'r chwaraewyr sy'n chwarae'r gêm, 'da ni' gyd yn teimlo'r profiad i'r byw.

Mewn cyd-destun rhyngwladol 'da ni'n byw mewn cymdeithas lewyrchus. Gall y bobl a'r llywodraeth fuddsoddi yn eu blaenoriaethau. Rydym wedi ein bendithio ag amgylchedd naturiol a hinsawdd sy'n ddelfrydol ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Eto i gyd, lleiafrif yn unig sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Yn wahanol i wledydd eraill yr Undeb

In July 2003 I walked to the highest point of our nation to launch a major consultation and conversation with the people of Wales on the role of sport and physical activity in our society. The key question of the consultation was clear. How do we capture the enormous public interest in sport and use it to improve the health, well being and success of the people of Wales? How do we channel that interest and enthusiasm to enable us collectively to climb higher?

We start with many advantages. Sport matters to people in Wales. The triumphs and disasters of our national teams are marked by national mood swings. The game may be played out by others but felt, as if for real, by us all.

By global standards we are a wealthy society. People and Government can invest heavily in their priority areas. We are blessed with a natural environment and a climate well suited to sport and physical activity. Yet participation in sport and physical activity is still a minority pursuit. In sharp contrast to other parts of the European Union, only around 30% of the adult population of Wales take enough exercise to gain a health benefit.

Ewropeaidd, dim ond oddeutu 30% o oedolion yng Nghymru sy'n cyfranogi digon i fod o les i'w hiechyd.

Doeddwn i ddim ar fy mhen fy hun ar yr Wyddfa. Mae tua 400,000 yn dringo'r mynydd bob blwyddyn. Prin, fodd bynnag, yw'r acenion o Gymru ar y copa. Mae canlyniadau hyn yn bellgyrhaeddol. Mae cyfuniad o ddeiet gwael, ysmygu a phrinder gweithgarwch corfforol yn gyfrifol am farwolaeth gynamserol miloedd o Gymry bob blwyddyn a salwch sy'n cyfyngu ar fywydau llawer mwy. Mae unigolion, teuluoedd a chymunedau, yn llythrennol, yn dioddef o dan faich diffyg gweithgarwch corfforol. Mae'r cyfraddau gordewdra ymhlith oedolion a phlant fel ei gilydd yn cynyddu'n gyflym ac mae'r pwysau ar y gwasanaeth iechyd o ran y gost yn cynyddu hefyd. Mae diffyg gweithgarwch corfforol yn andwyol i bobl; mae'n andwyol i'r economi hefyd. Os ychwanegwn y gost anuniongyrchol o ran colledion cynhyrchu ac absenoldeb oherwydd salwch at gostau uniongyrchol gofal iechyd ar gyfer salwch y gellir ei osgoi, daw'r cyfanswm blynyddol i o leiaf £500m y flwyddyn - sy'n cyfateb i oddeutu £200 y pen yn ein gwlad fach ni. A chymunedau tlotaf Cymru sy'n dioddef fwyaf.

Mae Llywodraeth y Cynulliad yn gwbl ymrwymedig i roi lle canolog i chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ein gweinyddiaeth. Dyma'r prif reswm dros ein penderfyniad i gryfhau ein perthynas strategol a pholisi â Chyngor Chwaraeon Cymru a sefydlu grŵp polisi chwaraeon grymus o fewn y Llywodraeth. Mae'r strategaeth hirdymor hon yn cael ei gosod ochr yn ochr â'n cynllun gweithredu ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol ac mae twf sylweddol wedi'i neilltuo ar ei gyfer yn y gyllideb. Byddwn yn parhau i gyhoeddi cyfarwyddiadau polisi i ddosbarthwyr y loteri er mwyn sicrhau cefnogaeth i gynlluniau i hyrwyddo iechyd a lles yng Nghymru drwy chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

I was not alone on Yr Wyddfa. Around 400,000 ascents of Snowdon alone are made on foot each year. But Welsh accents around the summit cairn are the exception rather than the norm. The consequences are stark. The combination of a poor diet, smoking and insufficient exercise sends thousands of Welsh citizens to early graves each year and disables many more. Individuals, families and communities are quite literally carrying the burden of an inactive lifestyle. Obesity rates in adults and children alike are increasing sharply with escalating cost pressures on the health service. Inactivity hurts people; it hurts our economic performance too. If we add the indirect costs of lost output and sickness absence to the direct costs of health care for entirely avoidable illness the annual bill comes to at least £500m per annum - in our small nation that equates to around £200 for each person – every year. And it's the poorest communities of Wales that suffer the most.

The Assembly Government is totally committed to bringing sport and physical activity from a peripheral part of our administration to centre stage. It was the key reason behind our decision to strengthen our strategic and policy relationship with the Sports Council for Wales and to establish a powerful sports policy group at the heart of Government. This long-term strategy is to be set alongside an integrated action plan for sport and physical activity with a substantial growth in budget. We have and will continue to issue policy directions to our lottery distributors to ensure that schemes to promote health and well being in Wales through sport and physical activity are supported.

Gallaf synhwyro parodrwydd gwirioneddol i fod yn rhan o'r agenda hon. Roedd hyn yn amlwg yn ystod ein proses ymgynghori ac yn yr uwchgynhadledd chwaraeon a gweithgarwch corfforol a gynhaliwyd gennym ym mis Ionawr 2004. Cawsom ymateb gwych gan ein partneriaid ymhlith yr awdurdodau lleol i'n cynlluniau i gyflwyno sesiynau nofio am ddim i blant ysgol a phobl hŷn. Ym mhob cwr o Gymru ac ar bob ochr o'r rhaniadau gwleidyddol, gwelsom awydd i fynd ymhellach. Mae cyrff llywodraethu chwaraeon a'r sector gwirfoddol yng Nghymru wrthi yn harneisio brwdfrydedd byddin fechan o hyfforddwyr, swyddogion a threfnwyr digwyddiadau chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Mae gweithwyr y proffesiynau iechyd yn cydnabod bod yn rhaid i wasanaeth iechyd cynhwysfawr hybu iechyd da ac atal afiechyd cynamserol yn ogystal â thrin salwch.

Nid tasg hawdd fydd gwireddu ein nod deublyg o annog mwy i gymryd rhan a hyrwyddo llwyddiant systematig ar y llwyfan rhyngwladol. Bydd yr ymdrech yn llafurus ar adegau ond mi fydd werth chweil. Pen y daith fydd creu Cymru a fydd yn iachach, yn hapusach ac yn fwy llwyddiannus. I fyny y bo'r nod felly a, gyda'n gilydd, gadewch i ni ddringo'n uwch.

I detect a real willingness to engage in this agenda. This was evident in our consultation process and at the sport and physical activity summit that we hosted in January 2004. Our partners in local authorities are responding magnificently to our plans to bring free swimming to school children and older people. Across Wales and across the political divide, they want to go further. The governing bodies of sport and the voluntary sector in Wales are harnessing the enthusiasm of a small army of coaches, officials and organisers of sport and physical activity events. Health professionals recognise that a comprehensive health service must be about promoting good health and preventing premature ill health as well as dealing with sickness.

Our twin aims of developing mass participation and systematic success on the World stage will not be easily achieved. The upward journey will be rewarding, if sometimes arduous, but the summit is a healthier, happier and more successful Wales. Let us put our best foot forward and together climb higher.

Alun Pugh

Y Gweinidog dros Ddiwylliant,
y Gymraeg a Chwaraeon

Minister for Culture,
Welsh Language and Sport

"Cymru egnïol, iach, gynhwysol, lle mae chwaraeon, gweithgarwch corfforol a hamdden egnïol yn rhoi llwyfan cyffredin ar gyfer cymryd rhan, cael hwyl a llwyddo, sy'n clymu ynghyd gymunedau a'r genedl, a lle mae amgylchedd eithriadol Cymru yn cael ei ddefnyddio'n gynaliadwy i wella ein hyder ynom ein hunain a'n lle yn y byd."

"An active, healthy and inclusive Wales, where sport, physical activity and active recreation provide a common platform for participation, fun and achievement, which binds communities and the nation and where the outstanding environment of Wales is used sustainably to enhance confidence in ourselves and our place in the world."

1. Cyflwyniad

1.1 Dyma strategaeth hirdymor Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol, sy'n cyflwyno'r cyfeiriad strategol yng Nghymru ar gyfer yr ugain mlynedd nesaf. Pwrpas y strategaeth hon, sy'n ategu camau gweithredu a pholisïau eraill Llywodraeth Cynulliad Cymru, yw sicrhau y bydd chwaraeon a gweithgarwch corfforol, ymhen 20 mlynedd, wrth wraidd bywyd Cymru ac wrth wraidd polisïau'r Llywodraeth. Datblygir y strategaeth hon o'r Strategaeth Ymgynghori ("Dringo'n Uwch"), a gyhoeddwyd ym mis Gorffennaf 2003, yr ymatebion i'r Ymgynghori hwnnw ac Uwchgynhadledd Chwaraeon Llywodraeth Cynulliad Cymru a gynhaliwyd ym mis Ionawr 2004.

1.2 Hanfod y strategaeth hon yw gwneud y gorau o'r cyfraniad y gall chwaraeon a gweithgarwch corfforol ei wneud i les pobl Cymru, yn ei holl agweddau. Gan fod chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn gallu cyfrannu ar draws yr holl agweddau hyn, mae gan y strategaeth integredig hon nifer o amcanion sy'n ategu ei gilydd, sy'n cwmpasu meysydd allweddol iechyd, yr economi, diwylliant, cymdeithas, yr amgylchedd a Chymru ar y llwyfan rhyngwladol. Mae cefndir a chyd-destun y meysydd allweddol hyn yn cael eu trafod yn y strategaeth hon. Nodir y blaenoriaethau ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol a gellir eu crynhoi fel hyn:

- Mae angen i Gymru fod yn wlad fwy corfforol weithredol er mwyn bod yn genedl iachach;
- Mae ar Gymru angen dinasyddion iach er mwyn cael ffyniant hirdymor;
- Mae angen i Gymru fanteisio i'r eithaf ar y berthynas rhwng chwaraeon, gweithgarwch corfforol a'r amgylchedd naturiol;
- Mae ar Gymru angen i'w phobl fod yn fwy 'llythrennog yn gorfforol';
- Mae ar Gymru angen cymunedau sy'n fwy gweithredol yn gorfforol ac;

1. Introduction

1.1 This is the Welsh Assembly Government's long-term strategy for sport and physical activity, setting out its strategic direction in Wales for the next twenty years. The purpose of this strategy, which complements other Welsh Assembly Government actions and policies, is that within 20 years sport and physical activity will be at the heart of Welsh life and at the heart of Government policy. This strategy is developed from the Strategy for Consultation ("Climbing Higher"), published in July 2003, the responses to that Consultation and the Welsh Assembly Government Sports Summit held in January 2004.

1.2 The essence of this strategy is to maximise the contribution that sport and physical activity can make to well being in Wales across its many dimensions. Because sport and physical activity can contribute across all these dimensions, this integrated strategy has multiple, complementary objectives which span the key areas of health, economy, culture, society, environment and Wales on the world stage. The background and context to these key areas are discussed in this strategy. The priorities for sport and physical activity are identified and can be summarised as:

- Wales needs to be more physically active in order to be a healthier nation;
- Wales needs healthy citizens to deliver long-term prosperity;
- Wales needs to maximise the synergy between sport, physical activity and the natural environment;
- Wales needs its people to be more 'physically literate';
- Wales needs more physically active communities and;

- Yn ogystal â llwyddiant unigolion, mae ar Gymru angen llwyddiant systematig a chynaliadwy yn y chwaraeon sydd bwysicaf i ni.

Rhaid i bob gweithgaredd a ariennir gydymffurfio â safonau derbyniol tegwch, tryloywder, atebolrwydd, cydraddoldeb, parch a dwyieithrwydd yng Nghymru.

1.3 Y blaenoriaethau hyn sy'n cynnig y rhesymeg ar gyfer dyrannu adnoddau, ac sy'n ffurfio'r fframwaith ar gyfer cymorth a phartneriaethau priodol o du'r Cynulliad. Bydd y rhain yn mynnu gweithredu radical sy'n pwysleisio rhan chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn lles Cymru a dull newydd o gydweithio. Bydd y strategaeth hon yn ffurfio proses Gynllunio Gweithredu yr holl randdeiliaid allweddol yng Nghymru mewn partneriaeth â Llywodraeth Cynulliad Cymru.

1.4 Ond ni all y Llywodraeth a'i phartneriaid wneud hyn oll ar eu pennau eu hunain. Cyfrifoldeb y Llywodraeth yw helpu i greu amgylchedd sy'n cefnogi byw yn iach. Cyfrifoldeb unigolion yw gwneud dewisiadau am eu ffordd o fyw er eu lles eu hunain.

1.5 Ond gwyddom hefyd fod pobl sy'n byw mewn cymunedau tlotach yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol a bod hyn yn cyfrannu at y lefelau uwch o glefydau cronig ac anabledd. Rhaid i ni ganolbwyntio adnoddau ar y cymunedau sydd fwyaf eu hangen ac o ganlyniad, a fyddai'n elwa fwyaf.

1.6 Mae'r strategaeth hon yn tynnu sylw at nifer o dargedau allweddol ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol, sydd i'w cyflawni yn ystod yr 20 mlynedd nesaf. Caiff adroddiadau gwerthuso eu llunio bob pedair blynedd ar ganol tymor pob Cynulliad. Dyma'r targedau allweddol ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Mae'r holl dargedau hyn yr un mor berthnasol i bobl anabl, lleiafrifoedd duon ac ethnig ac ymhob cwr o Gymru.

- As well as the success of individuals, Wales needs systematic and sustainable success in priority sports.

All funded activity must comply with acceptable standards of fairness, transparency, accountability, equality, respect and bi-lingualism in Wales.

1.3 These priorities provide the rationale for the allocation of resources, and form the framework for appropriate Assembly support and partnerships. These will require radical actions that emphasise the role of sport and physical activity in the well being of Wales and a new approach of working together. This strategy will shape the Action Planning process across key stakeholders in Wales in partnership with the Welsh Assembly Government.

1.4 But Government and its partners cannot do all this alone. It is the responsibility of Government to help create an environment that supports healthy living. It is the responsibility of individuals to make lifestyle choices that improve their well being.

1.5 But we also know that people in poorer communities are less likely to participate in sport and physical activity and this contributes to higher levels of chronic disease and disability. We need to focus resources on the communities that are most in need and therefore with most to gain.

1.6 This strategy highlights a number of key targets for sport and physical activity to meet in the next 20 years. Four yearly evaluation reports will be published at the mid-point in each Assembly term. The key targets for sport and physical activity are set out overleaf. All of these targets apply equally to disabled people, black and ethnic minorities and across Wales.

Hamdden Egnïol: unrhyw weithgarwch corfforol sy'n gymharol ddwys a wneir yn ystod amser hamdden yn cynnwys gweithgareddau fel dawnsio, aerobeg neu gerdded yn gyflym.

Active Recreation is defined as: any moderate intensity physical activity carried out in leisure time including activities such as dancing, aerobics or brisk walking.

Targedau

Iechyd

Targed 1:
- Yn ystod yr 20 mlynedd nesaf bydd Cymru yn cyrraedd safonau gorau'r byd o ran lefelau chwaraeon a gweithgarwch corfforol; diffinnir hyn, i oedolion, fel o leiaf 5 x 30 munud o weithgarwch corfforol cymharol ddwys yr wythnos. Er mwyn cyflawni hyn mae angen cynnydd blynyddol yn lefelau gweithgarwch corfforol cyffredinol oedolion o un pwynt canran y flwyddyn o leiaf.

Targed 2:
- Bydd pob plentyn oed ysgol gynradd yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol am o leiaf 60 munud, bum gwaith yr wythnos.
- Bydd pob ysgol gynradd yn darparu o leiaf 2 awr o chwaraeon a gweithgarwch corfforol sy'n seiliedig ar y cwricwlwm bob wythnos.

Targed 3:
- Bydd o leiaf 90% o fechgyn a merched oed ysgol uwchradd yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol am 60 munud, bum gwaith yr wythnos.
- Bydd pob ysgol uwchradd yn darparu o leiaf 2 awr o chwaraeon a gweithgarwch corfforol sy'n seiliedig ar y cwricwlwm bob wythnos ac o leiaf awr yn allgyrsiol.

Yr Economi

Targed 4:
- Bydd y diwydiannau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn cynnal 12,000 o swyddi ychwanegol yng Nghymru.

Targed 5:
- Mae diffyg gweithgarwch corfforol yn golygu costau economaidd sylweddol i Gymru; ar hyn o bryd amcangyfrifir bod y costau hynny yn fwy na £500 miliwn y flwyddyn. Bydd y costau hyn yn cael eu gostwng o fwy na hanner yn ystod yr 20 mlynedd nesaf.

Diwylliant

Targed 6:
- Bydd 40% o oedolion yn aelodau o glybiau neu ganolfannau chwaraeon.

Targed 7:
- Bydd 80% o blant yn aelodau iau o glybiau neu ganolfannau chwaraeon.

Targets

Health

Target 1:
- In the next 20 years Wales will match the best global standards for levels of sport and physical activity, defined, for adults, as at least 5 x 30 minutes of moderate intensity physical activity per week. To achieve this we need an annual increase in overall adult physical activity levels of at least one percentage point per annum.

Target 2:
- All children of primary school age will participate in sport and physical activity for at least 60 minutes, five times a week.
- All primary schools will provide a minimum of 2 hours of curricular based sport and physical activity per week.

Target 3:
- At least 90% of boys and girls of secondary school age will participate in sport and physical activity for 60 minutes, five times a week.
- All secondary schools will provide a minimum of 2 hours of curricular based and 1 hour of extra curricular sport and physical activity per week.

Economy

Target 4:
- The sport and physical activity industries will support a further 12,000 jobs in Wales.

Target 5:
- Physical inactivity imposes substantial economic costs on Wales, currently estimated at more than £500 million a year. These costs will be more than halved in the next 20 years.

Culture

Target 6:
- 40% of adults will be members of sports clubs or centres.

Target 7:
- 80% of children will be junior members of sports clubs or centres.

Cymdeithas

Targed 8: • Bydd gan bob gweithiwr sector cyhoeddus a thri chwarter gweithwyr eraill fynediad at gyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn eu man gwaith neu o fewn taith gerdded o ddeng munud ato.

Targed 9: • Yn ystod yr 20 mlynedd nesaf, bydd holl blant Cymru wedi cael profiad o weithgarwch antur awyr agored cyn bod yn 12 oed ac o un profiad arall o'r fath cyn bod yn 16 oed.

Yr Amgylchedd

Targed 10: • Bydd canran y bobl yng Nghymru sy'n defnyddio amgylchedd naturiol Cymru ar gyfer gweithgareddau awyr agored yn cynyddu o 36% i 60%.

Targed 11: • Bydd gan 95% o bobl Cymru lwybr troed neu lwybr beicio o fewn cyrraedd taith gerdded 10 munud.

Targed 12: • Ni ddylai unrhyw un fyw mwy na thaith gerdded o chwe munud (300m) o'r man glas naturiol agosaf.

Y Llwyfan Rhyngwladol

Targed 13: • Bydd Cymry sy'n cystadlu yn y Gemau Olympaidd yn ennill o leiaf 15 medal dros gyfnod y Gemau Olympaidd o 2004 i 2020.

- Bydd cystadleuwyr Paralympaidd o Gymru yn cynnal eu perfformiad eithriadol yn Sydney 2000 ac yn Athen 2004 o ran ennill medalau.
- Bydd Cymru'n ennill, ar gyfartaledd, ddwy fedal y gamp yng Ngemau'r Gymanwlad. Bydd y rhain yn cynnwys medalau newydd mewn chwaraeon tîm megis pêl-rwyd a hoci ac mewn chwaraeon cysylltiedig ag amgylchedd naturiol Cymru. Ym mhob achos, bydd y medalwyr yn cynrychioli'r ddau ryw yn weddol gyfartal.

Targed 14: • Bydd timau rygbi'r undeb Cymru, yn ddynion a menywod, wedi ennill lle cyson ymhlith 5 gorau'r byd rygbi. Bydd y llwyddiant hwn yn cael ei adlewyrchu ar y lefel iau.

Targed 15: • Bydd ein timau pêl-droed, yn ddynion a menywod, wedi sefydlu lle cyson ymhlith y 24 gorau yn y byd. Bydd y llwyddiant hwn yn cael ei adlewyrchu ar y lefel iau.

Targed 16: • Bydd golffwyr Cymru, yn ddynion a menywod, yn ennill yn gyson un o'r tri lle uchaf yn Ewrop, ar sail poblogaeth.

Society

Target 8:
- All public sector employees and three-quarters of all other employees will have access to sport and physical activity facilities, at or within a 10-minute walk of the workplace.

Target 9:
- In the next 20 years, all children in Wales will have experienced an outdoor adventure activity before the age of 12 and a further experience before the age of 16.

Environment

Target 10:
- The percentage of the people in Wales using the Welsh natural environment for outdoor activities will increase from 36% to 60%.

Target 11:
- 95% of people in Wales will have a footpath or cycle-path within a ten-minute walk.

Target 12
- No one should live more than a six-minute walk (300m) from their nearest natural green space.

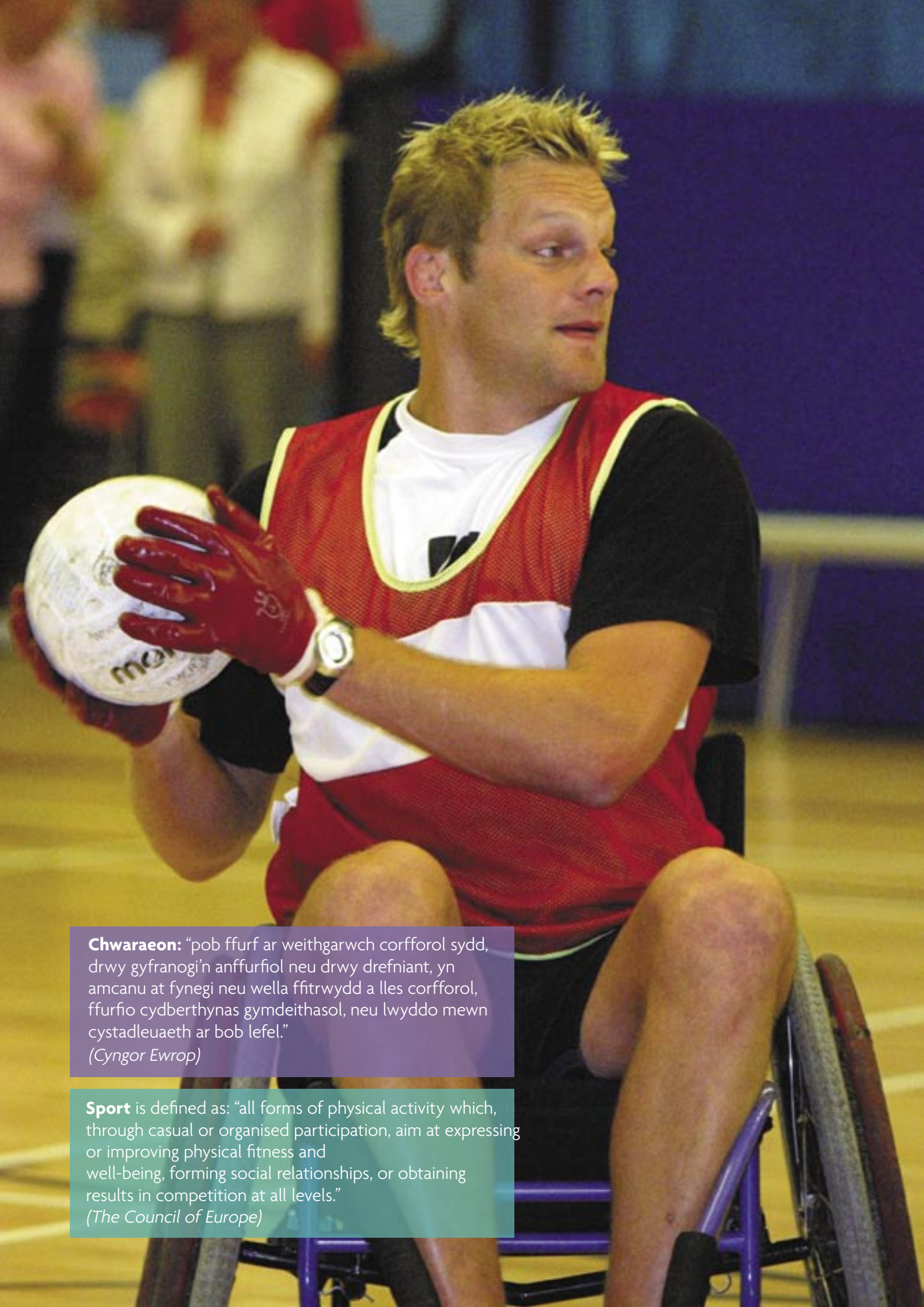
World Stage

Target 13:
- Welsh Olympians will win at least 15 medals over the course of the Olympics from 2004 to 2024.
- The Welsh Paralympians will maintain their outstanding Sydney 2000 and Athens 2004 medal-winning performances.
- Wales will win on average, two medals per sport at the Commonwealth Games. These will include new medals in team sports, such as netball and hockey and in sports linked to the natural Welsh environment. In each case, medallists will be broadly comparable across genders.

Target 14:
- Wales' men's and women's rugby union teams will have achieved a sustainable position in the top five of the rugby world rankings. This success will be mirrored at the junior level.

Target 15:
- Wales' men's and women's football teams will have established a sustainable top 24 world ranking. This success will be mirrored at the junior level.

Target 16:
- Wales' men and women golfers will achieve a sustainable top three European ranking based on population.



Chwaraeon: "pob ffurf ar weithgarwch corfforol sydd, drwy gyfranogi'n anffurfiol neu drwy drefniant, yn amcanu at fynegi neu wella ffitrwydd a lles corfforol, ffurfio cydberthynas gymdeithasol, neu lwyddo mewn cystadleuaeth ar bob lefel."
(Cyngor Ewrop)

Sport is defined as: "all forms of physical activity which, through casual or organised participation, aim at expressing or improving physical fitness and well-being, forming social relationships, or obtaining results in competition at all levels."
(The Council of Europe)

2. Amcanion

2.1 **Yr hyn y dymunwn ei gyflawni:**

"Cymru egnïol, iach, gynhwysol, lle mae chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn rhoi llwyfan cyffredin ar gyfer cymryd rhan, cael hwyl a llwyddo, sy'n clymu ynghyd gymunedau a'r genedl, a lle mae amgylchedd eithriadol Cymru yn cael ei ddefnyddio'n gynaliadwy i wella ein hyder ynom ein hunain a'n lle yn y byd."

2.2 Mae'r strategaeth yn cynnig cyfeiriad clir er mwyn sicrhau, yn ystod yr 20 mlynedd nesaf, y bydd chwaraeon a gweithgarwch corfforol wrth wraidd bywyd Cymru ac wrth wraidd polisïau'r Llywodraeth a byddant yn ategu camau gweithredu a strategaethau eraill o fewn blaenoriaethau polisi integredig. Oherwydd y gall chwaraeon a gweithgarwch corfforol gyfrannu ar draws pob un o'r agweddau hyn, mae nifer o amcanion i'r strategaeth integredig hon. Gellir crynhoi'r rhain â'r nodau canlynol sy'n ategu ei gilydd:

Iechyd: Cynyddu gweithgarwch corfforol ar draws pob grŵp cymdeithasol, oedran a rhyw.

Yr Economi: Cynyddu i'r eithaf effaith economaidd chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Diwylliant: Cyfoethogi a datblygu ein bywyd diwylliannol a chymdeithasol.

Cymdeithas: Defnyddio chwaraeon a gweithgarwch corfforol i ddatblygu a gwella cymunedau bywiog.

Yr Amgylchedd: Sicrhau bod pobl Cymru yn gallu manteisio ar y berthynas rhwng chwaraeon a'r amgylchedd naturiol.

Y Llwyfan Rhyngwladol: Galluogi Cymru i lwyddo'n systematig ar y lefel ryngwladol uchaf, yn y campau hynny sy'n bwysig i bobl Cymru.

2. Objectives

2.1 **What we want to achieve:**

"An active, healthy and inclusive Wales, where sport and physical activity provide a common platform for participation, fun and achievement, which binds communities and the nation and where the outstanding environment of Wales is used sustainably to enhance confidence in ourselves and our place in the world."

2.2 The strategy sets a clear direction so that in the next 20 years, sport and physical activity will be at the heart of Welsh life and at the heart of Government policy, complementing other actions and strategies within integrated policy priorities. Because sport and physical activity can contribute across all these dimensions, this integrated strategy has multiple objectives. These can be summarised by the following complementary aims:

Health: To increase physical activity across all age, gender and social groups.

Economy: To maximise the economic impact of sport and physical activity.

Culture: To enrich and develop our cultural and social life.

Society: To use sport and physical activity to develop and enhance vibrant communities.

Environment: To realise the synergy between sport and the natural environment for the people of Wales.

World Stage: To enable Wales to succeed systematically at the highest international level in priority sports.

2.3 Mae nifer o themâu sy'n gyffredin i'r amcanion hyn. Mae gweithio mewn partneriaeth yn egwyddor bwysig ac yn fodd effeithiol o gyflwyno gwasanaeth. Mae Awdurdodau Lleol yn bartneriaid hollbwysig i Lywodraeth Cynulliad Cymru wrth wireddu'r strategaeth hon gan mai nhw sy'n darparu'r cyfleusterau y mae pobl yn eu defnyddio fwyaf ac oherwydd mai nhw sy'n gwario fwyaf ar chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghymru.

2.4 Bydd y berthynas a ailddiffiniwyd rhwng Llywodraeth Cynulliad Cymru a Chyngor Chwaraeon Cymru hefyd yn cryfhau ein capasiti i weithredu'r agenda chwaraeon a gweithgarwch corfforol uchelgeisiol hon.

2.5 Mae cynyddu cyfranogiad yn nod ynddo'i hun ac yn fodd sylfaenol o sicrhau'r enillion iechyd a'r enillion cyffredinol eraill sydd i'w cael o chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Ar yr un pryd bydd annog pobl o bob oed i gymryd rhan yn rhoi gwell cyfleoedd, yn gwella datblygiad personol, ac, o gyfuno hynny â thargedu a chefnogaeth effeithiol, yn darparu'r llwyfan ar gyfer llwyddiant cenedlaethol a rhyngwladol. Rhaid i hyn oll ddigwydd o fewn fframwaith moesegol o barch a thegwch sy'n amddiffyn ac yn diogelu hawliau plant yn llawn. Mae cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol hefyd yn cynnig nifer o gyfleoedd i hybu ein gweledigaeth o Gymru ddwyieithog yn unol â *Iaith Pawb*.

2.6 **Pam y mae arnom eisiau cyflawni'r rhain?**

- Ar gyfartaledd, mae lefel diffyg gweithgarwch corfforol yng Nghymru ymhlith yr uchaf yn y DU. O'r herwydd, mae gormod o bobl yn anffit neu'n sâl, ac mae gormod o bobl yn marw'n gynnar.

2.3 There are a number of themes that cut across these objectives. Working in partnership is both an important principle and an effective means of delivery. Local Authorities are a crucial partner of the Welsh Assembly Government in delivering this strategy. This is because they provide the facilities that people use the most and because they spend the most money on sport and physical activity in Wales.

2.4 The re-defined relationship between the Welsh Assembly Government and the Sports Council for Wales will also strengthen our capacity to deliver on this ambitious sport and physical activity agenda.

2.5 Increasing participation is both an end in itself and the basic means of achieving the health and other crosscutting gains from sport and physical activity. At the same time encouraging people of all ages to participate will widen access to opportunity, enhance personal development and, combined with effective targeting and support, will provide the platform for national and international success. All of this must happen within an ethical framework of respect and fairness that fully protects and safeguards the rights of children. Participation in sport and physical activity also offers many opportunities to promote our vision of a bilingual Wales as set out in *Iaith Pawb*.

2.6 **Why we want to achieve these**

- The average level of inactivity in Wales is amongst the highest in the UK. As a result too many people are unfit or unwell, and too many people die too soon.

- Mae pobl egnïol yn fwy iach, hyderus a hapus. Maent hefyd yn fwy cynhyrchiol ac yn llai tebygol o golli amser o'r gwaith.
- Mae bod yn egnïol yn lleihau straen a phryder, yn golygu cysgu'n well a gellir defnyddio gweithgarwch hyd yn oed i drin iselder clinigol.
- Bydd Cymru fwy ffit, egnïol a hyderus yn mwynhau safon byw uwch.
- Mae chwaraeon yn rhan annatod o ddiwylliant a thraddodiad Cymru ac maent yn rhan bwysig o'n darlun ni ohonom ein hunain - fel unigolion, fel rhan o gymunedau ac fel rhan o'r genedl Gymreig - yn ogystal â'r darlun sydd gan eraill ohonom.
- Mae unigolion yn datblygu ac yn tyfu drwy bennu a chyflawni heriau. Mae chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn gallu chwarae rhan bwysig mewn datblygiad personol a chymdeithasol.
- Mae gan bawb yng Nghymru, beth bynnag ei oedran, ei allu neu ei anabledd, ei ryw neu ei grŵp ethnig, yr hawl i brofi'r budd a ddaw i iechyd yn sgil gweithgarwch corfforol.
- Gall chwaraeon a gweithgarwch corfforol roi'r cyfle i ymweld ag amgylcheddau amrywiol a thirweddau hanesyddol Cymru, eu deall, eu gwerthfawrogi a'u mwynhau.
- Mae llwyddiant rhyngwladol mewn chwaraeon yn hybu ein hunan-barch cenedlaethol ac yn creu modelau rôl. Drwy wneud yn dda a thrwy gynnal digwyddiadau chwaraeon mawr, rydym yn gwella ein proffil rhyngwladol.

- Active people are more healthy, confident and happy, as well as more productive and less prone to absenteeism.
- Being active reduces stress and anxiety, improves sleep and can even be used to treat clinical depression.
- A fitter, more active and more confident Wales will enjoy a higher standard of living.
- Sport has an integral place in Welsh tradition and culture, and is an important part of how we, as individuals, as part of communities, and as the Welsh nation, see ourselves, and how others see us.
- Individuals develop and grow by identifying and meeting challenges. Sport and physical activity can play an important part in personal and social development.
- All people in Wales, regardless of age, ability or disability, gender or ethnic group, have the right to experience the health benefits of physical activity.
- Sport and physical activity can provide the opportunity to access, understand, appreciate and enjoy the range of diverse environments and historic landscapes of Wales.
- International sporting success boosts our national self esteem and creates role models. By doing well and by hosting major sporting events successfully, we enhance our international profile.

2.7 **Sut y byddwn ni'n cyflawni'r rhain?**

- Annog cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol drwy newid y ffordd y mae pobl yn meddwl ac yn gweithredu, gan ddod â gweithgarwch corfforol yn ôl yn rhan o fywyd bob dydd.
- Annog chwarae fel elfen hanfodol mewn datblygiad iach ac fel sylfaen ar gyfer llythrennedd corfforol.
- Annog lluoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol drwy gefnogi gweithgarwch chwaraeon y gall unigolion a theuluoedd eu mwynhau drwy gydol eu hoes.
- Sicrhau bod meithrin llythrennedd corfforol yr un mor bwysig yn y broses o ddatblygu'n bersonol â datblygu sgiliau llythrennedd a rhifedd.
- Bydd angen buddsoddi'n sylweddol yng nghyfleusterau chwaraeon a hamdden awdurdodau lleol a'u hail-lunio wrth ddiwallu anghenion cyfnewidiol chwaraeon a gweithgarwch corfforol yr 21ain ganrif.
- Annog ac ymgorffori cerdded a seiclo mewn bywyd bob dydd, a hynny fel cyfrwng trafnidiaeth ac fel hamdden egnïol.
- Galluogi pawb i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol trwy ddarparu seilwaith corfforol ac adnoddau dynol priodol.
- Helpu pobl o bob oed i fod yn fwy cysurus â gweithgarwch corfforol, a chodi eu disgwyliadau ynghylch yr hyn y mae modd ei gyflawni.

2.7 **How we will achieve these:**

- Encouraging participation in physical activity by changing the ways that people think and act, building physical activity back into daily life.
- Encouraging play as an essential component for healthy development and a foundation for physical literacy.
- Encouraging mass participation in sport and physical activity by supporting activities that individuals and families can enjoy throughout life.
- Ensuring that, in the process of personal development, the acquisition of physical literacy is as important as the development of literacy and numeracy skills.
- Local authority sport and leisure facilities will require innovative investment and reconfiguration in meeting the evolving sport and physical activity needs of the 21st century.
- Encouraging the integration of walking and cycling into everyday life, both as a means of transport and as active recreation.
- Enabling access to sport and physical activity for all through the provision of appropriate physical infrastructure and human resources.
- Helping people of all ages to become more comfortable with physical activity, and raising their expectations about the potential for achievement.
- Encouraging and supporting volunteers, leaders and coaches in increasing the level and quality of participation in communities.

Llythrennedd mewn Chwaraeon:
"set generig o sgiliau chwaraeon sylfaenol."
(Yr Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon)

Sports Literacy is defined as:
"a generic set of basic sports skills."
(Department of Culture, Media & Sport)

- Annog a chynorthwyo gwirfoddolwyr, arweinwyr a hyfforddwyr i gynyddu lefel ac ansawdd cyfranogi yn y gymuned.
- Sicrhau mynediad llawn a chyfartal at gyfleoedd chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar draws Cymru.
- Annog unigolion i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol am hwyl ac er lles eu hiechyd, yn ogystal ag er mwyn llwyddo mewn chwaraeon.
- Adnabod, meithrin a datblygu unigolion talentog o bob rhan o Gymru.
- Defnyddio chwaraeon a gwell iechyd i symbylu datblygiad economaidd a chydlyniant cymunedau, yn enwedig yn ardaloedd Rhoi Cymunedau'n Gyntaf.
- Datblygu'r seilwaith iechyd a'r gronfa wybodaeth er mwyn helpu i greu Cymru sy'n fwy corfforol egnïol.
- Buddsoddi mewn datblygu a chynnal a chadw rhagor o gyfleusterau a chyfleusterau gwell ar gyfer gweithgareddau awyr agored ac antur cynaliadwy er mwyn annog cyfranogi, datblygu llwyddiant mewn chwaraeon a denu ymwelwyr.
- Sicrhau prosesau cynllunio a pholisïau trafnidiaeth sy'n ategu'r strategaeth hon.
- Rhoi cymorth tuag at drefnu cyrff llywodraethu modern chwaraeon yn effeithiol ar draws Cymru yn unol ag arfer gorau wrth ddatblygu rhagoriaeth ac annog mwy i gymryd rhan.
- Gweithio i leihau'r bylchau mewn cyfranogi sy'n gysylltiedig â rhyw, oed, anabledd, ethnigrwydd ac amddifadedd.

- Ensuring full and equal access to opportunities for sport and physical activity across Wales.
- Encouraging individuals to participate in physical activity for fun and health, as well as for sporting success.
- Identifying, nurturing and developing talented individuals from all parts of Wales.
- Using sport and better health to stimulate economic development and community cohesion, especially in Community First areas.
- Developing the health infrastructure and knowledge base to facilitate a more physically active Wales.
- Investing in the development and maintenance of more and better facilities for sustainable outdoor and adventure activities in order to encourage participation, develop sporting success and attract visitors.
- Ensuring planning processes and transport policies that support this strategy.
- Supporting the effective organisation of modernised governing bodies of sport across Wales, in line with best practice in developing excellence and increasing participation.
- Work to minimise the participation gaps related to gender, age, disability ethnicity and deprivation.
- By increasing participation in sustainable ways that ensures that the quality natural environment is maintained and enhanced.

- Trwy gynyddu cyfranogi mewn ffyrdd cynaliadwy sy'n sicrhau bod ansawdd yr amgylchedd naturiol yn cael ei gynnal a'i wella.
- Annog a hwyluso cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon trwy gyfrwng y Gymraeg.
- Datblygu partneriaethau effeithiol i wireddu'r strategaeth hon.
- Trwy ddatblygu'r mecanweithiau priodol gan Lywodraeth Cynulliad Cymru er mwyn gweithredu a gwerthuso'r strategaeth integredig hon yn effeithiol.
- Trwy dargedu adnoddau Llywodraeth Cynulliad Cymru a thrwy geisio arian partneriaeth arall er mwyn cael yr effaith fwyaf sy'n bosibl.

- Encouraging and facilitating opportunities to participate in sporting activities through the medium of Welsh.
- Developing partnerships to implement this strategy.
- By developing the appropriate Welsh Assembly Government mechanisms to effectively implement and evaluate this integrated strategy.
- By targeting Welsh Assembly Government resources and by seeking other partnership funding for maximum impact.

Iechyd: "cyflwr o les corfforol, meddyliol, a chymdeithasol, ac nid yn unig bod yn glir o afiechyd."
(Sefydliad Iechyd y Byd)

Health is defined as: "a state of physical, mental, and social well-being, not simply absence of disease."
(The World Heath Organisation)

3. Cyd-destun

3. Context

Iechyd

3.1 Mae ymchwil feddygol wedi sefydlu cysylltiad cryf rhwng chwaraeon, gweithgarwch corfforol ac iechyd. Mae deiet yn bwysig hefyd. Mae pob grŵp yn elwa o gynyddu dwysedd ac amlder ymarfer, ond mae'r enillion iechyd mwyaf i'w cael pan fydd pobl sy'n ddisymud yn mynd yn fwy corfforol weithredol, hyd yn oed ar lefel isel.

3.2 Mae lefelau gordewdra yng Nghymru yn uchel ac maent yn codi. Mae hwn bellach yn bryder sylweddol o ran iechyd y cyhoedd; fe'i hachosir gan ddiffyg cydbwysedd rhwng yr egni a gymerwn i mewn a'r egni a ddefnyddiwn. Mae gan weithgarwch corfforol rôl allweddol i'w chwarae wrth atal a thrin gordewdra.

3.3 Mae Cymru'n mynd yn hŷn. Erbyn y 2020au bydd cynifer o bobl yn eu chwedegau (a throsodd) ag sydd yn eu hugeiniau a'u tridegau. Gan fod oedran yn un o'r prif ddylanwadau ar gyfraddau cyfranogi mae hyn yn debygol o olygu y bydd Cymru, oni chymerir camau radical, yn mynd hyd yn oed yn llai corfforol weithredol. Rhaid i'r camau gweithredu hyn gynnwys hyrwyddo mwy o ymwybyddiaeth barhaus o'r cysylltiadau rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd, ac ehangu cyfleoedd i fanteisio ar chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

3.4 Mae cyfanswm dyddiol o ddim ond 30 munud o weithgarwch cymharol egnïol, sy'n gallu cynnwys cerdded yn gyflym, dawnsio, aerobeg, garddio'n egnïol, sglefrfyrddio, nofio, neu feicio i'r gwaith, a hynny bum gwaith yr wythnos, yn ddigon i leihau perygl marw'n gynamserol yn sylweddol iawn ac i haneru'r perygl o ddatblygu afiechyd cronig difrifol fel clefyd coronaidd y galon/diabetes a chanser. Yr argymhelliad meddygol yw o leiaf '5 x 30' munud o weithgarwch corfforol

Health

3.1 Medical research has established the link between sport, physical activity and health. Diet is also crucial. While all groups benefit from increasing the intensity and frequency of exercise, the greatest health gains are achieved when the sedentary become more active, even at a low level.

3.2 Obesity levels in Wales are high and rising. This is now a major public health concern caused by an imbalance between the energy we consume and the energy we expend. Physical activity has a key role to play in both prevention and treatment.

3.3 Wales is getting older. By the 2020's there will be as many people in their 60's (and over) as in their 20's and 30's. Given that age is a primary influence on participation rates this is likely to mean that, without radical interventions, Wales will become even less active. These actions must include both promoting greater and continued awareness of the links between physical activity and health, and widening opportunities to access sport and physical activity.

3.4 A daily total of just 30 minutes of moderate intensity activity, which can include brisk walking, dancing, aerobics, vigorous gardening, skateboarding, swimming, or cycling to work, undertaken five times a week is enough to drastically reduce the risk of premature death and as much as halve the risk of developing a major chronic disease such as coronary heart disease/diabetes and cancer. The medical recommendation is at least '5 x 30' minutes of physical activity per week for adults and '5 x 60' minutes per week for children. Physical activity can be broken down during the course of the day, for

yr wythnos i oedolion a '5 x 60' munud yr wythnos i blant. Gellir rhannu gweithgarwch corfforol yn ystod y diwrnod, yn ddau dro 15 munud yr un o gerdded yn gyflym er enghraifft, oherwydd gall gweithgarwch corfforol cymhedrol, hyd yn oed os caiff ei grynhoi fesul nifer o gyfnodau byr, fod yn llesol iawn i iechyd rhywun.

3.5 Mae angen i'r sector iechyd yng Nghymru hoelio mwy o sylw ac adnoddau ar atal yn hytrach na gwella. Gweler targed 5.

Yr economi

3.6 Mae gweithgarwch corfforol cyn bwysiced i ffyniant economaidd ag ydyw i iechyd. Nid yn unig mae iechyd a ffitrwydd yn rhan o unrhyw ddiffiniad synhwyrol o les, ond mae pobl iach hefyd yn fwy cynhyrchiol. Ar yr un pryd, mae'r diwydiannau chwaraeon a hamdden egnïol yn bwysig ac yn tyfu.

3.7 O gofio am amgylchedd naturiol a diwylliannol Cymru, ynghyd â'r gyfran gynyddol sydd i wasanaethau masnachol mewn gweithgarwch economaidd, rhaid i chwaraeon a hamdden egnïol fod yn sectorau targed ar gyfer datblygu economaidd. Mae Cymru yn lleoliad o'r radd flaenaf ar gyfer gweithgareddau antur awyr agored. Mae gan dwristiaeth chwaraeon y potensial i wneud mwy o gyfraniad i ddatblygu economaidd.

3.8 Mae sicrhau rhagor o gyfranogi yn gofyn am fuddsoddi cyfalaf mewn seilwaith yn ogystal â newid agweddau. Bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn annog ei phartneriaid i fabwysiadu dulliau arloesol o gael at gyfalaf ariannol priodol.

example to two 15-minute brisk walks, because moderate physical activity, even if accumulated in short bouts, can achieve health-related benefit.

3.5 The health sector in Wales needs to focus more attention and resources on prevention rather than cure. See reference target 5.

Economy

3.6 Physical activity is as important to economic prosperity as it is to health. Not only do health and fitness form part of any sensible definition of well-being, but healthy people are also more productive. At the same time the sports and active recreation industries are both important and growing.

3.7 Given the natural and cultural environment of Wales, alongside the increasing share of traded services in economic activity, sport and active recreation must be targeted sectors for economic development, Wales is a world class venue for outdoor adventure activity. Sports tourism has the potential to make a bigger contribution to economic development.

3.8 Achieving increases in participation requires capital investment in infrastructure as well as changes in attitudes. The Welsh Assembly Government will encourage its partners in adopting innovative ways of accessing appropriate financial capital.

Llythrennedd Corfforol: "Meithrin ystwythder, cydbwysedd, cydsymud a medrusrwydd mewn amrywiaeth o weithgareddau."
(Sue Campbell, Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid ac UK Sport)

Physical Literacy is defined as: "Developing agility, balance, coordination and skill across a rangeof activities."
(Sue Campbell, Youth Sports Trust and UK Sport)

Yr amgylchedd

3.9 Mae amgylchedd naturiol unigryw Cymru yn rhywbeth i'w ddefnyddio yn ogystal â'i edmygu – ond ei ddefnyddio mewn dulliau rheoledig a chynaliadwy – ar gyfer pobl Cymru yn ogystal ag ymwelwyr. Yn fwy na hynny, mae angen ysbrydoli a rhoi dealltwriaeth i'n pobl ifanc o'r amgylchedd awyr agored. Bydd hyn yn eu gwneud yn iachach ac yn fwy cyflogadwy, ac yn eu helpu i rannu yn ymdeimlad unigryw ac arbennig Cymru o le. Mae Deddf Cefn Gwlad a Hawliau Tramwy 2000 yn agor rhannau helaeth o Gymru i'r cyhoedd. Mae arwynebedd cyfun cefn gwlad agored a thir comin cofrestredig Cymru tua 360,000 hectar, neu tua 20% o arwynebedd tir Cymru. Mae hyn yn cynnig cyfleoedd sylweddol i bobl wneud mwy o weithgareddau egnïol yng nghefn gwlad, yn ogystal â chyfleoedd cysylltiedig mewn iechyd, busnes ac addysg.

Dysgu Gydol Oes

3.10 Mae chwaraeon a gweithgarwch corfforol (gan gynnwys chwarae) mewn plentyndod yn hanfodol ar gyfer tyfu a datblygu'n iach, yn ogystal ag ar gyfer lles seicolegol, cydbwysedd egni, iechyd yr esgyrn, cryfder a hyblygrwydd y cyhyrau.

3.11 Mae'n hanfodol i blant gael profiadau cynnar a chadarnhaol o weithgarwch corfforol er mwyn sefydlu'r arfer o fyw'n iach gydol oes. Un egwyddor sylfaenol yw bod sicrhau llythrennedd corfforol lawn cyn bwysiced ym mhrosesau datblygiad personol ag yw datblygu sgiliau llythrennedd a rhifedd. Dylai pob plentyn gael y cyfle i archwilio ei allu ei hun mewn gwahanol weithgareddau corfforol. Bydd hyn yn sicrhau bod pob unigolyn yn cael cyfle i gyrraedd ei lawn botensial. Mae angen inni wrando ar bobl ifanc, yn enwedig ar

Environment

3.9 The unique natural environment of Wales is to be used as well as admired – but used in managed and sustainable ways, for the people of Wales as well as for those who visit. We must also enthuse and inform our young people about the outdoors. This will make them healthier and more employable, and help them share in Wales' unique, and special, sense of place. The Countryside and Rights of Way Act 2000 opens up large areas of Wales for public access, the combined area of open country and registered common land in Wales is about 360,000 hectares, or about 20% of the land area of Wales. This offers significant opportunities for more active recreation in the countryside, as well as associated health, business and education opportunities.

Lifelong Learning

3.10 Sport and physical activity (including play) in childhood are essential for healthy growth and development, as well as for psychological well being, energy balance, bone health, muscle strength and flexibility.

3.11 It is vital that children have early and positive experiences in physical activity to ensure that the habit of healthy life-long participation is secured. A fundamental principle is that in the processes of personal development the acquisition of physical literacy is equally as important as the development of literacy and numeracy skills. All children should have the opportunity to explore their own ability in various physical activities. This will ensure that all individuals receive the opportunity to achieve their full potential. We need to listen to young people, especially

fenywod ifanc a merched, a darparu rhagor o gyfleoedd yn y gweithgareddau y mae arnynt eu heisiau.

3.12 Ni ellir gorbwysleisio'r rhan sydd gan ysgolion i'w chwarae mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol cwricwlaidd ac allgyrsiol - yr adeg gorau i ddysgu arferion yw yn ifanc. Mae ysgolion yn darparu seilwaith fel cyfleusterau dan do a meysydd chwarae sy'n gymorth mawr iawn iddynt i chwarae'r rhan hon. Bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn sicrhau bod arweiniad cynllunio effeithiol yn ei le i amddiffyn meysydd chwarae.

3.13 Ond ni all ysgolion wneud popeth eu hunain. Bydd ysgolion yn rhan annatod o bartneriaeth ehangach i gyflwyno chwaraeon a gweithgarwch corfforol ym mhob cymuned. At hynny, mae angen i ni fuddsoddi mewn dulliau arloesol i sicrhau bod cyfranogiad yn parhau ac yn cael ei gydblethu â bywyd oedolion.

3.14 Mae angen i bobl broffesiynol a gwirfoddolwyr drwy'r holl sector chwaraeon a gweithgarwch corfforol fod â chymwysterau cryf a derbyn datblygiad proffesiynol parhaus.

3.15 Rhaid i'r camau hyn gynnwys Sefydliadau Addysg Uwch a Phellach i hybu cyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar y cyd ag addysg gydol oes wrth annog, hwyluso a hyfforddi pobl i gymryd rhan yn weithredol.

Cymru Gynhwysol

3.16 Er bod cynnydd sylweddol yng nghyfoeth y boblogaeth, rydym yn byw mewn cymdeithas anghyfartal, lle mae pobl mewn cymunedau tlotach yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Ar ben hynny, gall chwaraeon a gweithgarwch corfforol fod

young women and girls, and provide more opportunities in the activities that they want.

3.12 The role that schools have to play in curricular and extra-curricular sport and physical activity cannot be overstated - good habits are best learnt young. Schools provide infrastructure such as indoor facilities and playing fields, which are very important in helping them to fulfil this role. The Welsh Assembly Government will ensure effective planning guidance is in place to protect playing fields.

3.13 But schools cannot do it all by themselves. Schools will be an integral part of a bigger partnership to deliver sport and physical activity across communities. In addition, we need to invest in innovative ways to ensure that participation is sustained and integrated through to adulthood.

3.14 Both professionals and volunteers across the sport and physical activity sector need to have robust qualifications and continuing professional development.

3.15 These actions must engage Higher and Further Education Institutions as well as promoting sport and physical activity opportunities alongside lifelong learning, in encouraging, facilitating and training for active participation.

An Inclusive Wales

3.16 Despite significant increases in the average wealth of the population we live in an unequal society, in which people in poorer communities are less likely to engage in sport and physical activity. And sport and physical activity can have an important part to play in developing

â rhan bwysig i'w chwarae yn y gwaith o ddatblygu a gweithredu prosiectau adfywio mewn ardaloedd difreintiedig. Yn ogystal â manteision cydnabyddedig iechyd corfforol a lles emosiynol unigolion, gall chwaraeon ennyn diddordeb pobl leol, yn arbennig pobl ifanc sy'n aml yn anodd eu cyrraedd, a gallant gyfrannu at greu cymuned fwy clòs.

Cymru ar y Llwyfan Rhyngwladol

3.17 Cafodd Cymru beth llwyddiant wrth lwyfannu digwyddiadau chwaraeon rhyngwladol, o Gwpan Rygbi'r Byd, Gêm Derfynol Cwpan FA Lloegr a Rali Cymru Prydain Fawr i'r Cwpan Ryder sydd ar y gorwel. Ond er i rai unigolion roi perfformiadau eithriadol, siomedig fu perfformiad diweddar Cymru yn y prif chwaraeon ar gyfer timau a gwylwyr megis pêl-droed a rygbi.

3.18 Mewn cyd-destun rhyngwladol, cenedl fechan yw Cymru, a gellid disgwyl mai cymharol fach fyddai'r argraff a wnâi ar lwyfan y byd chwaraeon rhyngwladol. Ond mae cenhedloedd bychain eraill yn cael llwyddiant rhyngwladol yn gyson. Yn sicr, ni dderbyniwn mai bod yn ymylol yw ein ffawd, yn arbennig yn ein prif chwaraeon tîm, ond mae'n rhaid inni ganolbwyntio a blaenoriaethu er mwyn llwyddo'n systematig. Mae llawer iawn o ffordd gennym i fynd cyn y gallwn, fel cenedl, deimlo'n dda ynghylch yr hyn y gallwn fod – sef cenedl fechan sy'n cyflawni campau mawr.

and implementing regeneration projects in deprived areas. In addition to the recognised benefits to the physical health and emotional well being of individuals, sport can engage local people, particularly the young who are often difficult to reach, and can encourage community cohesion.

Wales on a World Stage

3.17 Wales has had some success in staging world class sporting events, from the Rugby World Cup, the FA Cup Final and Wales Rally GB to the forthcoming Ryder Cup. However, despite some outstanding individual achievements, the recent record of Wales' performance in major team and spectator sports, such as football and rugby has been disappointing.

3.18 In a global context Wales is a small nation, and could be expected to have modest impact on the world sporting stage. But other small nations consistently achieve global success. We simply will not accept a peripheral fate as inevitable, especially in our major team sports, but we have to focus and prioritise if we are to succeed systematically. We have enormous ground to make up if we are, as a nation, to feel good about what we can be – a small nation that wins big.

Ffitrwydd: "ffitrwydd yw'r gallu i gynnal gweithgarwch corfforol ar lefelau o'r gweddol egnïol i'r egnïol heb flino'n ormodol, ac i fedru parhau i wneud hynny drwy gydol eich oes."
(Coleg Meddygaeth Chwaraeon America)

Fitness is defined as: "fitness is the ability to perform moderate to vigorous levels of physical activity without undue fatigue and the capability of maintaining such ability throughout life."
(The American College of Sports Medicine)

Gweithgarwch Corfforol: "pob symudiad mewn bywyd bob dydd, gan gynnwys gwaith, hamdden, ymarfer corff a chwaraeon."
(Sefydliad Iechyd y Byd)

Physical Activity is defined as: "all movements in everyday life, including work, recreation, exercise and sporting activities."
(The World Heath Organisation)

4. Blaenoriaethau

4. Priorities

4.1 Y blaenoriaethau a amlinellwyd uchod ym mharagraff 1.2 fydd yn llywio'r gwaith o ddyrannu adnoddau Llywodraeth Cynulliad Cymru a hwy fydd y prif feini prawf ar gyfer dosbarthu'r adnoddau hynny, fel y nodir mewn Cynllun Gweithredu ar gyfer Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol i Gymru.

4.1 The priorities outlined earlier in paragraph 1.2 will guide the allocation of Welsh Assembly Government resources and will form the principal criteria for the distribution of those resources, as set out in a sport and physical activity action plan for Wales.

5. Gwerthuso

5. Evaluation

5.1 Bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn sefydlu grŵp gwerthuso a monitro i ddatblygu'r fframwaith gwerthusol a fydd yn darparu'r gronfa o dystiolaeth fydd yn llywio'r weledigaeth hirdymor. Bydd y grŵp hwn yn pennu meincnodau priodol, yn ystyried yr arferion gorau ac yn cydgysylltu'r gwerthusiad canol tymor fel y nodir yn 1.6 uchod, gan sicrhau bod partneriaid strategol Llywodraeth Cynulliad Cymru yn cael eu cynnwys.

5.2 Bydd yr ymagwedd gydlynol hon at ymchwil ar chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn sicrhau y bydd gwybodaeth ddiogel ar gael i Lywodraeth Cynulliad Cymru ac i'r gymuned ehangach. Er mwyn sicrhau ein bod yn y sefyllfa orau i fesur llwyddiant mae angen i ni ddechrau casglu, dadansoddi a gwerthuso data mwy perthnasol a phriodol yn gyson. Dyma nodweddion allweddol ein dull o ymchwilio, monitro a gwerthuso'r strategaeth:

- Cytuno ar fesurau llinell waelod ar gyfer y strategaeth.

5.1 The Welsh Assembly Government will establish an evaluation and monitoring group to develop the evaluative framework that will provide the evidence base for informing progress towards the long-term vision. This group will identify appropriate benchmarks, review best practice and will co-ordinate the mid-term evaluation report as noted in 1.6 above, ensuring that the Welsh Assembly Government's strategic partners are included.

5.2 This co-ordinated approach to research on sport and physical activity will ensure that the Welsh Assembly Government and the wider community will have access to robust information. To ensure that we are in the best position to measure success we need to start collecting, analysing and evaluating more relevant and appropriate data on a routine basis. The key features of our approach to research, monitoring and evaluation of the strategy are:

- Agreeing baseline measures for the strategy.

Gweithgarwch corfforol cymharol ddwys: gweithgaredd sy'n cyflymu'r anadlu a churiad y galon ac yn gwneud ichi deimlo'n gynhesach. *(O leiaf bump yr wythnos: Adroddiad gan y Prif Swyddog Meddygol. Yr Adran Iechyd)*

Moderate intensity physical activity: activity which increases breathing and heart rates and feeling warmer. *(At least five a week: A report from the Chief Medical Officer. Department of Health)*

- Datblygu rhaglen ymchwil drosfwaol sy'n cysylltu ymchwil bresennol ag anghenion y dyfodol.
- Datblygu dulliau casglu data y gellir eu cymharu ar draws y DU ac yn rhyngwladol.
- Nodi a llenwi'r bylchau yn y gronfa dystiolaeth i gefnogi'r strategaeth gan gynnwys canfod effeithiolrwydd gwahanol ymyriadau polisi ac amryfal ganlyniadau cynyddu cyfranogiad.
- Cysylltu â gwaith ymchwil a gwerthuso sy'n bodoli neu'n cael ei gynllunio mewn meysydd polisi eraill o fewn Llywodraeth Cynulliad Cymru ac ymhlith ei phartneriaid, ar draws y DU ac mewn gwledydd eraill.
- Datblygu'r gronfa dystiolaeth fel y gellir ei defnyddio i fonitro a bwydo'r gwaith o weithredu'r strategaeth.

- Developing an overarching programme of research which connects existing research with the needs of the future.
- Developing data collection methods that are comparable across the UK and internationally.
- Identifying and filling the gaps in the evidence base to support the strategy including establishing the effectiveness of different policy interventions and the multiple consequences of increasing participation.
- Connecting with existing or planned research and evaluation in other policy areas in the Welsh Assembly Government and its partners, across the UK and beyond.
- Developing the evidence base so that it can be used to monitor and inform the implementation of the strategy.

Ffoto: Ymddiriedolaeth Hyfforddi Mynydda Plas y Brenin
Photo: Plas y Brenin, Mountain Training Trust

Dymuna Uned Bolisi Chwaraeon Llywodraeth Cynulliad Cymru gydnabod y cymorth a gafwyd gan Ysgol Fusnes, Prifysgol Morgannwg wrth ddatblygu'r ddogfen strategaeth hon. Hefyd, hoffem ddiolch i'r unigolion ac i'r sefydliadau a fu'n rhan o'r broses ymgynghori.

The Welsh Assembly Government Sports Policy Unit would like to Acknowledge the support provided by the Business School, University of Glamorgan in the development of this strategy document. Our thanks also to all the individuals and organisations that have engaged in the consultation process

Mae copïau caled ychwanegol o'r ddogfen ar gael gan:

Uned Polisi Chwaraeon
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

Ffôn: 029 2082 6044

Further hard copies of this document can be obtained from:

Sport Policy Unit
Welsh Assembly Government
Cathays Park
Cardiff
CF10 3NQ

Tel: 029 2082 6044

Her Iechyd Cymru
Health Challenge Wales

Ionawr
2005
January

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government