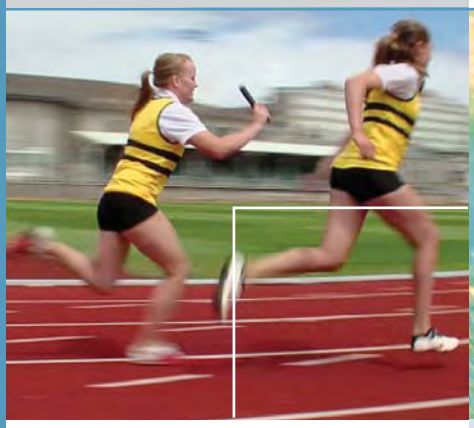
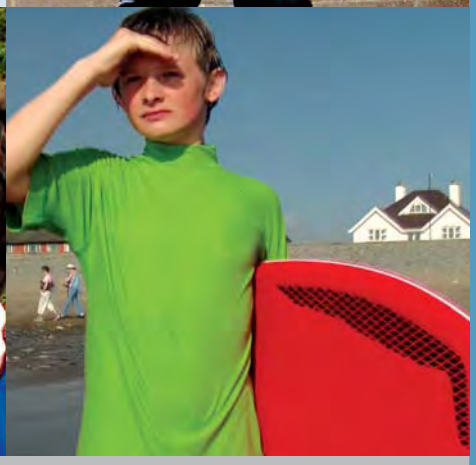
Addysg gorfforol

Canllawiau ar gyfer Cyfnodau Allweddol 2 a 3





Yr Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau

Department for Children, Education, Lifelong Learning and Skills

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Addysg gorfforol

Canllawiau ar gyfer Cyfnodau Allweddol 2 a 3

Cynulleidfa

Athrawon yng Nghyfnodau Allweddol 2 a 3; awdurdodau addysg lleol; tiwtoriaid hyfforddiant cychwynnol athrawon; a phobl eraill sydd â diddordeb mewn datblygiad proffesiynol parhaus.

Trosolwg

Mae'r deunyddiau hyn yn darparu negeseuon allweddol ar gyfer cynllunio dysgu ac addysgu mewn addysg gorfforol. Maen nhw'n cynnwys proffiliau o waith dysgwyr er mwyn egluro'r safonau a amlinellir yn y disgrifiadau lefel ac yn dangos sut i ddefnyddio disgrifiadau lefel wrth lunio barn sy'n cyd-fynd orau â pherfformiad dysgwr ar ddiwedd Cyfnod Allweddol 3.

Camau i'w cymryd

Adolygu'r cynlluniau a'r gweithgareddau dysgu yng Nghyfnodau Allweddol 2 a 3, a pharatoi ar gyfer llunio barn ar ddiwedd Cyfnod Allweddol 3.

Rhagor o wybodaeth

Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen hon at:
Yr Is-adran Cwricwlwm ac Asesu
Yr Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

Ffôn: 0800 083 6003
e-bost: C&A3-14.C&A3-14@cymru.gsi.gov.uk

Copïau ychwanegol

Ar gael drwy gysylltu:
Ffôn: 0870 242 3206 (cyfrwng Cymraeg)
0845 603 1108 (cyfrwng Saesneg)
Ffacs: 01767 375920
e-bost: dcells1@prolog.uk.com

Neu drwy ymweld â gwefan Llywodraeth Cynulliad Cymru
www.cymru.gov.uk/addysgasgiliau

Dogfennau cysylltiedig

Addysg gorfforol yng Nghwricwlwm Cenedlaethol Cymru; Fframwaith sgiliau ar gyfer dysgwyr 3 i 19 oed yng Nghymru; Manteisio i'r eithaf ar ddysgu: Gweithredu'r cwricwlwm diwygiedig; Sicrhau cysondeb mewn asesiad athrawon: Canllawiau ar gyfer Cyfnodau Allweddol 2 a 3 (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2008)

Mae'r canllawiau hyn ar gael yn Saesneg hefyd.

75% wedi'i ailgylchu recycled

Cyf: CAD/GM/0043
ISBN: 978 0 7504 5022 5

A-EAC-02-01-045/KE
© Hawlfraint y Goron Ebrill 2009

Cynnwys

Cyflwyniad **2**

Defnyddio'r deunyddiau hyn **4**

Adran 1

Negeseuon allweddol ar gyfer dysgu ac addysgu mewn addysg gorfforol 7

Adran 2

Disgwyliadau a dilyniant mewn addysg gorfforol 23

Adran 3

Defnyddio'r disgrifiadau lefel yng Nghyfnod Allweddol 2 33

Teri – nodweddion o Lefelau 3 a 4 36

Lloyd – nodweddion o Lefel 4 42

Alex – nodweddion o Lefelau 4 a 5 47

Adran 4

Llunio barn ar ddiwedd Cyfnod Allweddol 3 53

Gwion – Lefel 4 55

Ella – Lefel 5 59

Llŷr – Lefel 6 64

Rachel – Lefel 7 69

Atodiad **74**

Trosglwyddo

Cydnabyddiaethau **77**

Cyflwyniad

Mae'r rhaglenni astudio yn nodi'r cyfleoedd y dylid eu rhoi i ddysgwyr ym mhob cyfnod allweddol, ac maen nhw'n darparu'r sail sy'n eich galluogi chi, fel athrawon, i gynllunio gwaith dysgu ac addysgu. Mae'r rhaglenni astudio wedi eu rhannu'n ddwy adran, sef Sgiliau ac Ystod. Mae'r adran Sgiliau yn rhestru'r sgiliau y dylid eu datblygu mewn pwnc, ac mae'r adran Ystod yn nodi'r cyfleoedd a'r cyd-destunau y dylid eu defnyddio i ddatblygu ac atgyfnerthu'r sgiliau hynny.

Mae asesu ffurfiannol parhaus – asesu **ar gyfer** dysgu – yn hanfodol i addysgu da. Drwy'r asesiadau y byddwch yn eu gwneud wrth addysgu, byddwch yn casglu gwybodaeth helaeth am gryfderau eich dysgwyr, a'r meysydd mae angen eu datblygu ymhellach. Byddwch yn defnyddio'r wybodaeth hon i'ch helpu i gynllunio ar gyfer y camau nesaf yn eu dysgu. Bydd y dysgwyr hefyd yn dod i ddeall nodau dysgu penodol a'r meini prawf llwyddiant sy'n gysylltiedig â nhw fel eu bod, gyda'ch cymorth chi, yn medru datblygu eu gallu i hunanasesu ac asesu cyfoedion. Wrth wneud hynny, bydd modd iddyn nhw weld ble maen nhw arni ar hyn o bryd, gosod targedau a gweithio tuag atyn nhw, a darganfod pryd neu os llwyddwyd i'w cyrraedd. Mae targedau unigol yn gysylltiedig â gwella ansawdd gwaith dysgwr, fel y nodir mewn adborth ffurfiannol, ac maen nhw felly'n gysylltiedig â meini prawf llwyddiant ar gyfer tasgau penodol. Nid yw disgrifiadau lefel yn dargedau effeithiol am eu bod yn disgrifio cyrhaeddiad ar draws ehangder y rhaglen astudio ar ddiwedd cyfnod allweddol.

Drwy nodi disgwyliadau ar lefelau penodol a dilyniant yn y pwnc, gall disgrifiadau lefel helpu i lywio eich gwaith cynllunio, addysgu ac asesu yng Nghyfnodau Allweddol 2 a 3. Bydd tystiolaeth o waith asesu ar gyfer dysgu yn dangos ble mae angen mwy o amser i atgyfnerthu'r dysgu ac yn dangos pryd bydd dysgwyr yn barod i symud ymlaen. Efallai y byddwch am gadw rhywfaint o dystiolaeth fel y gallwch drafod gwaith a dilyniant dysgwyr gyda nhw a/neu gydweithwyr neu rieni/warcheidwaid. Er hynny, nid yw cadw cofnodion sy'n ddiangen o gymhleth neu gadw tystiolaeth fanwl am bob dysgwr yn ofyniad statudol.

Swyddogaeth hanfodol disgrifiadau lefel yw eich helpu i lunio barn grynodol a chytbwys am berfformiad cyffredinol dysgwr ar ddiwedd Cyfnod Allweddol 3. Nid yw disgrifiadau lefel wedi eu cynllunio i'w defnyddio i bennu lefel ar gyfer darnau unigol o waith nac i gynhyrchu data bob hanner tymor neu bob tymor. Dim ond ar ddiwedd y cyfnod allweddol y byddwch wedi casglu digon o wybodaeth am berfformiad dysgwr ar draws ystod o waith, ac mewn amrywiaeth o gyd-destunau, i'ch galluogi i lunio barn mewn perthynas â'r disgrifiadau lefel.

Hwyrach y bydd rhai dysgwyr wedi cyrraedd lefel uwch mewn rhai agweddau ar y gwaith nag agweddau eraill, ac na fydd un disgrifiad lefel ar ei ben ei hun yn cyd-fynd yn union â'u perfformiad. Mae hynny i'w ddisgwyl, ac mae'r ystod o waith dysgwyr unigol sydd wedi ei gynnwys yn y deunyddiau hyn yn dangos sut i lunio barn am y lefel sy'n cyd-fynd orau â pherfformiad dysgwr dan amgylchiadau o'r fath. I lawer o ysgolion/adrannau, mae datblygu eu proffiliau dysgwyr eu hunain wedi bod o gymorth i safoni barn ar ddiwedd cyfnodau allweddol. Mae'r proffiliau hynny hefyd yn helpu i gynnal dealltwriaeth gyffredin o safonau pan maen nhw'n cael eu hadolygu'n flynyddol a'u diweddaru pan fo angen.

Pan fydd barn yn cael ei llunio ar ddiwedd Cyfnod Allweddol 3, dylech benderfynu pa ddisgrifiad lefel sy'n **cyd-fynd orau** â pherfformiad dysgwr. Y nod yw cael barn gytbwys:

- sy'n seiliedig ar eich gwybodaeth am y modd mae'r dysgwr yn perfformio ar draws ystod o gyd-destunau
- sy'n ystyried gwahanol gryfderau a meysydd mae angen eu datblygu ym mherfformiad y dysgwr dan sylw
- a gaiff ei chymharu â disgrifiadau lefel cyfagos er mwyn sicrhau mai'r lefel y tybir ei bod fwyaf priodol yw'r lefel sy'n cyd-fynd orau'n gyffredinol â pherfformiad y dysgwr yn y targed cyrhaeddiad.

Mae deilliannau'r cwricwlwm cenedlaethol wedi'u hysgrifennu ar gyfer dysgwyr sy'n gweithio islaw Lefel 1. Deilliannau anstatudol yw'r rhain, a bwriedir darparu arweiniad ar gyfer eu defnyddio.

Defnyddio'r deunyddiau hyn

Mae'r llyfryn hwn wedi ei rannu'n bedair adran yn ogystal ag Atodiad.

Adran 1	sy'n tynnu sylw at negeseuon allweddol ar gyfer dysgu ac addysgu mewn addysg gorfforol.
Adran 2	sy'n tynnu sylw at ddisgwyliadau a dilyniant mewn addysg gorfforol.
Adran 3	sy'n cynnwys cyfres o broffiliau dysgwr yng Nghyfnod Allweddol 2. Diben y rhain yw dangos nodweddion y disgrifiadau lefel. Bydd rhaid i chi gyfeirio at y DVD ar y cyd â'r llyfryn hwn.
Adran 4	sy'n cynnwys cyfres o broffiliau dysgwr yng Nghyfnod Allweddol 3. Diben y rhain yw dangos y defnydd a wneir o'r disgrifiadau lefel wrth lunio barn am berfformiad cyffredinol dysgwr ar ddiwedd y cyfnod allweddol. Bydd rhaid i chi gyfeirio at y DVD ar y cyd â'r llyfryn hwn.
Atodiad	sy'n cynnwys gwybodaeth ar drosglwyddo.

Gallwch gyfeirio at y llyfryn hwn a'r DVD pan fyddwch am:

- adolygu eich cynlluniau a'ch gweithgareddau dysgu
- ystyried y safonau a amlinellir yn y Gorchymyn addysg gorfforol diwygiedig
- cydweithio ag athrawon eraill er mwyn meithrin dealltwriaeth gyffredin o'r disgrifiadau lefel
- paratoi ar gyfer llunio barn ar ddiwedd y cyfnod allweddol
- datblygu eich proffiliau dysgwr eich hun
- cynorthwyo'r gwaith pontio o Gyfnod Allweddol 2 i Gyfnod Allweddol 3.

Mae'r disgrifiadau lefel wedi'u cynnwys ar daflen gyda'r llyfryn hwn fel bod modd cyfeirio atyn nhw'n hawdd.

Mae dau DVD wedi'u darparu gyda'r llyfryn hwn hefyd. Mae un DVD yn cynnwys ffilm o'r proffiliau dysgwr ac mae'r llall yn cynnwys yr un ffilm yn ogystal â fersiwn PDF o *Addysg gorfforol yng Nghwricwlwm Cenedlaethol Cymru, Fframwaith sgiliau ar gyfer dysgwyr 3 i 19 oed yng Nghymru* a'r canllawiau hyn.

Mae'r canllawiau hyn yn rhan o gyfres o ddeunyddiau a fydd yn helpu athrawon yng Nghyfnodau Allweddol 2 a 3 i roi'r cwricwlwm diwygiedig a'i drefniadau asesu cysylltiedig ar waith. Mae'r gyfres yn cynnwys:

- *Manteisio i'r eithaf ar ddysgu: Gweithredu'r cwricwlwm diwygiedig* – canllawiau cyffredinol ar roi'r cwricwlwm newydd ar waith
- *Fframwaith sgiliau ar gyfer dysgwyr 3 i 19 oed yng Nghymru* – sy'n cynnwys arweiniad ynghylch dilyniant mewn sgiliau
- *Sicrhau cysondeb mewn asesiad athrawon: Canllawiau ar gyfer Cyfnodau Allweddol 2 a 3*
- *Cwricwlwm i bob dysgwr: Canllawiau i gynorthwyo athrawon dysgwyr ag anghenion dysgu ychwanegol*
- canllawiau penodol ar gyfer pob un o bynciau'r cwricwlwm cenedlaethol, addysg bersonol a chymdeithasol, gyrfaoedd a'r byd gwaith, ac addysg grefyddol.

Adran 1

Negeseuon allweddol ar gyfer dysgu ac addysgu mewn addysg gorfforol

Mae'r cwricwlwm diwygiedig yn canolbwyntio ar y dysgwr ac ar sgiliau. Mae newidiadau sylweddol wedi eu gwneud i gynnwys a chyflwyniad y cwricwlwm diwygiedig hwn, ac mae'n cyflwyno heriau a chyfleoedd i ysgolion sy'n dymuno darparu profiad addysgol perthnasol ac ysgogol i ddysgwyr.

Bydd cynllunio ac addysgu'r rhaglenni astudio yn allweddol i brofiadau llwyddiannus addysg gorfforol dysgwyr. Nod y rhain yw cynnig y canlynol i athrawon ac i ddysgwyr:

- canolbwyntio ar ddysgu sgiliau, yn enwedig sgiliau meddwl, cyfathrebu a TGCh, fel rhan annatod o'r rhaglenni ac sy'n cysylltu â'r fframwaith sgiliau anstatudol
- parhad a dilyniant 3 i 19, gan ystyried yn arbennig y fframweithiau ar gyfer y Cyfnod Sylfaen (yn enwedig y Meysydd Dysgu Datblygiad Corfforol a Datblygiad Creadigol), addysg bersonol a chymdeithasol, gyrfaoedd a'r byd gwaith, a'r Llwybrau Dysgu 14–19 (yn enwedig cymwysterau cymeradwy, rhaglenni sydd wedi eu trefnu ac sy'n arwain at achrediadau fel Dyfarniadau Dug Caeredin a gweithgareddau corfforol anffurfiol)
- cyfleoedd i gymryd rhan mewn meysydd profiad cyfoes, cyfredol, ac mewn gwahanol fathau o weithgareddau sy'n gweddu i anghenion dysgwyr ac adnoddau naturiol a ffisegol ysgolion mewn gwahanol rannau o Gymru
- yr hyblygrwydd pennaf o ran dewis cynnwys priodol a pherthnasol o'r ystod eang o gyfleoedd i weddu i anghenion, diddordebau a phrofiadau dewisedig pob dysgwr
- cyfleoedd i wneud cysylltiad â phynciau eraill, fel daearyddiaeth, hanes ac addysg bersonol a chymdeithasol (ABCh), cymryd rhan mewn profiadau gwaith maes a allai fod yn gysylltiedig ag agweddau ar weithgareddau Antur, neu ag agweddau ar gerddoriaeth a drama trwy weithgareddau Creadigol fel dawns.

Addysg gorfforol a sgiliau ar draws y cwricwlwm

Mae *Fframwaith sgiliau ar gyfer dysgwyr 3 i 19 oed yng Nghymru* anstatudol wedi cael ei ddatblygu er mwyn cynnig arweiniad ynghylch parhad a dilyniant mewn datblygu meddwl, cyfathrebu, TGCh a rhif i ddysgwyr 3 i 19 oed.

Yng Nghyfnodau Allweddol 2 a 3, dylid rhoi cyfleoedd i'r dysgwyr adeiladu ar y sgiliau maen nhw wedi dechrau eu caffael a'u datblygu yn ystod y Cyfnod Sylfaen. Dylai'r dysgwyr barhau i gaffael, datblygu, ymarfer, cymhwyso a mireinio'r sgiliau hyn trwy dasgau grŵp a thasgau unigol mewn amrywiaeth o gyd-destunau ar draws y cwricwlwm. Gellir gweld cynnydd yn nhermau mireinio'r sgiliau hyn a thrwy eu cymhwyso i dasgau sy'n symud o'r diriaethol i'r haniaethol; o'r syml i'r cymhleth; o'r personol i'r 'darlun mawr'; o'r cyfarwydd i'r anghyfarwydd; ac o'r dibynnol i'r annibynnol a'r cyd-ddibynnol.

Defnyddiwyd eiconau yn y Gorchymyn addysg gorfforol er mwyn nodi gofynion pendant ar gyfer datblygu sgiliau a dysgu ar draws y cwricwlwm. Byddwch chi'n adnabod cyfleoedd pellach i ddatblygu'r sgiliau hyn a dysgu ar draws y cwricwlwm pan fyddwch chi'n cynllunio eich gwaith dysgu ac addysgu mewn addysg gorfforol.

Datblygu meddwl

Bydd y dysgwyr yn datblygu eu meddwl ar draws y cwricwlwm trwy brosesau **cynllunio**, **datblygu** a **myfyrio**.

Mewn addysg gorfforol, bydd y dysgwyr yn ystyried sut i gynllunio a gwneud cynnydd yn eu perfformiad, gan ddatblygu eu syniadau a'u strategaethau eu hunain, a myfyrio ynghylch sut gallen nhw wella ymhellach eu perfformiad eu hunain a pherfformiad eraill.

Er enghraifft, ym mhroffil Teri, fe'i gwelir ac fe'i clywir yn egluro'r hyn sy'n dda am ei dilyniant gymnasteg hi ei hunan a dilyniant gymnasteg Haydn, a'r hyn gellid ei wella. Mae hi'n defnyddio grid PMI a 'Tri seren a dymuniad' i'w helpu i ganfod hyn.

Mae Alex yn defnyddio ei arsylwadau ar eu dawnsio gwerin er mwyn gwella ar effeithiolrwydd ac ansawdd ei berfformiad ei hunan a pherfformiad eraill.

Mae Gwion yn datblygu map meddwl i'w helpu i gynllunio a datblygu ei ddilyniant gymnasteg a myfyrio ar ansawdd ei berfformiad.

Datblygu cyfathrebu

Bydd y dysgwyr yn datblygu eu sgiliau cyfathrebu ar draws y cwricwlwm trwy sgiliau **llafaredd**, **darllen**, **ysgrifennu** a **chyfathrebu ehangach**.

Mewn addysg gorfforol, bydd y dysgwyr yn cyfathrebu trwy ddewis a defnyddio geiriau allweddol sy'n gysylltiedig â'u gweithgaredd i'w cynorthwyo i ddadansoddi a gwella eu gwaith eu hunain a gwaith eraill. Byddan nhw'n gofyn cwestiynau ac yn cyfleu eu syniadau trwy ddefnyddio gwahanol ffurfiau yn ôl y gynulleidfa a diben eu gweithgaredd. Byddan nhw'n gwrando ar gyfraniadau gan eraill, yn nodi problemau posibl, yn awgrymu dulliau eraill, ac yn helpu i ddatblygu gweithgaredd grŵp.

Er enghraifft, ym mhroffil Llŷr, mae e'n mabwysiadu swyddogaeth capten criced gan osod ei faes ymosod ac amddiffyn yn bendant. Mae e'n newid y maes pan fo hynny'n briodol, gan gynnwys trefn y batio a'r bowlwyr.

Mae e'n barod i wrando ar awgrymiadau ac yn gallu ymateb iddyn nhw, fel y dangosir yn y gweithgaredd Antur 'Y bibell sy'n gollwng'.

Mae Gwion yn dysgu defnyddio'r geiriau allweddol sy'n disgrifio'r gwahanol weithgareddau mewn ymarfer cylched ac yn eu defnyddio wrth ddisgrifio eu heffeithiau llesol ar y corff.

Datblygu TGCh

Bydd y dysgwyr yn datblygu eu sgiliau TGCh ar draws y cwricwlwm trwy **ddarganfod**, **datblygu**, **creu a chyflwyno gwybodaeth a syniadau** a thrwy ddefnyddio ystod eang o offer a meddalwedd.

Mewn addysg gorfforol, bydd y dysgwyr yn datblygu eu sgiliau TGCh trwy ddadansoddi perfformiad a data er mwyn gwella eu gwaith eu hunain a gwaith eraill, ac yn creu syniadau a strategaethau i wella effaith eu gwaith.

Er enghraifft, ym mhroffiliau Teri, Lloyd a Rachel, defnyddir camcorder i gofnodi symudiadau a dilyniant mewn gymnasteg, ac yna fe'u dadansoddir ac fe'u datblygir er mwyn gwella eu heffeithlonrwydd technegol a'u heffaith ar y gynulleidfa.

Datblygu rhif

Bydd y dysgwyr yn datblygu eu sgiliau rhif ar draws y cwricwlwm trwy **ddefnyddio gwybodaeth fathemategol**, **cyfrifo**, **a dehongli a chyflwyno casgliadau**.

Mewn addysg gorfforol, bydd y dysgwyr yn datblygu eu sgiliau rhif trwy ddefnyddio gwybodaeth a data mathemategol. Byddan nhw'n defnyddio iaith safle (gan gynnwys cyfesurynnau a phwyntiau'r cwmpawd) a symudiad, yn ogystal â thrin data a mesurau mewn gweithgareddau Cystadleuol ac Antur. Byddan nhw'n defnyddio graddfa mewn cynlluniau a mapiau. Byddan nhw'n mesur ac yn cofnodi perfformiadau, e.e. amser, pellter ac uchder, ac yn defnyddio'r data i osod targedau ac i wella eu perfformiad.

Er enghraifft, ym mhroffil Lloyd, mae e'n dysgu i gyfeiriannu'r map yn ystod yr ymarfer cyfeiriannu.

Mae Ella yn gwybod pa mor bell mae hi'n gallu neidio yn y naid hir, a'i hamser gorau yn yr 800 metr, ac mae hi'n defnyddio'r data hwn i gymharu canlyniadau ei hymarfer ac i osod targedau ar gyfer gwella.

Addysg gorfforol a dysgu ar draws y cwricwlwm

Mae Cwricwlwm 2008 yn darparu cyfleoedd ar gyfer datblygu polisïau a themâu trawstoriadol Llywodraeth Cynulliad Cymru, fel addysg bersonol a chymdeithasol, cyfle cyfartal, bwyd a ffitrwydd, datblygiad cynaliadwy a'r Cwricwlwm Cymreig.

Yng Nghyfnodau Allweddol 2 a 3, dylid rhoi cyfle i'r dysgwyr adeiladu ar y profiadau a gaffaelwyd yn ystod y Cyfnod Sylfaen, a hybu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o Gymru, eu datblygiad personol a chymdeithasol a'u lles, a'u hymwybyddiaeth o'r byd gwaith.

Y Cwricwlwm Cymreig

Dylai dysgwyr gael cyfleoedd i ddatblygu a chymhwyso gwybodaeth a dealltwriaeth o nodweddion diwylliannol, economaidd, amgylcheddol, hanesyddol ac ieithyddol Cymru.

Bydd addysg gorfforol yn cyfrannu tuag at y Cwricwlwm Cymreig trwy gymhwyso gwybodaeth a dealltwriaeth dysgwyr o nodweddion diwylliannol Cymru trwy weithgareddau Creadigol megis dawns, a defnyddio symbyliadau cerddorol a llenyddol amrywiol i ddatblygu syniadau dawns. Bydd gweithgareddau Antur, heriau menter a theithiau yn hybu gwybodaeth a dealltwriaeth o nodweddion amgylcheddol cyfoethog ac amrywiol Cymru.

Mae'r DVD yn cynnwys enghreifftiau o weithgareddau sy'n adlewyrchu'r Cwricwlwm Cymreig megis dawnsio gwerin, ynghyd â gweithgareddau Antur sy'n helpu i hybu gwybodaeth a dealltwriaeth o nodweddion amgylcheddol cyfoethog ac amrywiol Cymru, a ffilmiwyd ar leoliad yn Nolygaer, Llangrannog a Rhosili, a loncian ar y traeth ym Mae Abertawe ac Aberystwyth.

Addysg bersonol a chymdeithasol

Dylai dysgwyr gael cyfleoedd i hyrwyddo eu hiechyd a'u lles emosiynol a'u datblygiad moesol ac ysbrydol; fod yn ddinasyddion gweithgar a hybu datblygiad cynaliadwy a dinasyddiaeth fyd-eang; a pharatoi ar gyfer dysgu gydol oes.

Bydd addysg gorfforol yn cyfrannu at addysg bersonol a chymdeithasol y dysgwyr trwy flaenoriaethu gweithgareddau sy'n cyfrannu at iechyd, ffitrwydd a lles gydol oes. Bydd mabwysiadu gwahanol rôl mewn gweithgareddau megis perfformiwr, arweinydd a swyddog, yn cyfrannu'n sylweddol at heriau dinasyddiaeth weithgar a datblygiad moesol. Bydd gweithio'n agos ag eraill mewn sefyllfaoedd cydweithredol a chystadleuol yn meithrin perthnasoedd effeithiol a hunanhyder, wrth ymdopi â dylanwad cynyddol pwysau gan gyfoedion.

Yn benodol, mae enghreifftiau ar y DVD o fabwysiadu gwahanol rôl mewn gweithgareddau, fel perfformiwr ac arweinydd (capten neu hyfforddwr). Mae'r dysgwyr yn gweithio'n agos gydag eraill mewn heriau a gemau datrys problemau, gan ddatblygu eu perthynas effeithiol a gwella hunanhyder.

Mae'r synergedd rhwng ABCh ac addysg gorfforol yn ymestyn i hybu iechyd, yn enwedig agweddau fel *y berthynas rhwng deiet, ymarfer corff ac iechyd a lles da* (Rhaglen Astudio ABCh Cyfnod Allweddol 3; lechyd a lles emosiynol) *a'r nodweddion a manteision corfforol ac emosiynol sy'n gysylltiedig â ffordd iach o fyw, e.e. bwyd a ffitrwydd* (Rhaglen Astudio ABCh Cyfnod Allweddol 2; lechyd a lles emosiynol). Mae'r cwricwlwm addysg gorfforol yn cynnig cefnogaeth gref i fentrau bwyd a ffitrwydd Llywodraeth Cynulliad Cymru (*Bwyd a Ffitwrwydd – Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru*). Mae'r maes profiad lechyd, ffitrwydd a lles yn orfodol ar draws Cyfnodau Allweddol 2 a 3. Gan adeiladu ar y Cyfnod Sylfaen, mae Rhaglen Astudio Cyfnod Allweddol 2 yn annog dysgwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn aml ac yn rheolaidd, ac i ganfod sut i fwyta ac yfed yn iach er mwyn bodloni'r gofynion o ran egni mewn gwahanol weithgareddau. Parheir â hyn trwy Gyfnod Allweddol 3 ac mae'r dysgwyr yn cael cyfleoedd i gynllunio i gymryd rhan yn ddyddiol mewn ystod o weithgareddau.

Mae proffiliau dysgwr yn cyfeirio at y gwaith hwn ar y DVD yng Nghyfnodau Allweddol 2 a 3.

Gyrfaoedd a'r byd gwaith

Dylai dysgwyr gael cyfleoedd i ddatblygu eu hymwybyddiaeth o'r maes gyrfaoedd a'r byd gwaith a sut mae eu hastudiaethau'n cyfrannu at baratoi ar gyfer bywyd gwaith.

Dysgu trwy addysg gorfforol

Mae pedwar maes profiad cyffredinol mewn addysg gorfforol:

- Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles
- Gweithgareddau creadigol
- Gweithgareddau antur
- Gweithgareddau cystadleuol.

Mae'r categorïau cyffredinol hyn yn gwahaniaethu'n glir o ran y math o brofiad maen nhw'n ei gynnig.

Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles

Mae'r gweithgareddau hyn yn cynnwys mathau anghystadleuol o ymarfer, ac fe'i dewisir am yr hyn maen nhw'n ei gyfrannu tuag at iechyd cyffredinol, nodau ffitrwydd a theimlo'n dda.

Y rheswm pam cynhwysir mathau o ymarfer sydd yn eu hanfod yn anghystadleuol yn y rhaglen astudio hon yw oherwydd bod y maes profiad cystadlu arall yn cynnwys rhaglen benodol ar gyfer datblygu gweithgareddau Cystadleuol. Mae'r un peth yn wir am weithgareddau Creadigol a gweithgareddau Antur. Pan fo dysgwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol cyson a rheolaidd sydd o fudd i'w hiechyd, eu ffitrwydd a'u lles, ac yn dysgu cynllunio gweithgareddau corfforol trwy gyfleoedd yn yr ysgol, gartref ac yn y gymuned, disgwylir iddyn nhw ddewis gweithgareddau maen nhw'n eu mwynhau, beth bynnag yw natur y profiad (cystadleuol, creadigol neu antur). Bydd y maes profiad iechyd, ffitrwydd a lles yn annog eu canfyddiad o'r hyn sy'n bleserus a chynaliadwy er mwyn hybu ffordd o fyw iach a heini.

Mae hynny'n golygu dylen nhw hefyd brofi cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol nad yw'n cael ei farnu ar y pwyntiau sy'n cael eu sgorio, golau o blaid ac yn erbyn, neu allu rhywun i ddringo wyneb craig heriol. Gallai olygu darganfod yr hyn bydd yn rhaid i chi ei wneud i gynnal gweithgaredd, fel taith gerdded hir neu daith feic, loncian neu nofio sawl hyd pwll.

Byddai cyfleoedd i brofi gwahanol weithgareddau ac i weld sut maen nhw'n teimlo, neu i ddechrau deall pa les a allai ddeillio o'u gwneud, yn rhan bwysig o'r rhaglen hon. Gallai'r rhain gynnwys, er enghraifft, erobeg, erobeg dŵr, gemau parasiwtio, tai chi, Pilates, ioga, boxercise, seiclo ar yr unfan, ymarfer cylched; defnyddio peiriannau sy'n ymarfer y breichiau a'r coesau a pheiriannau rhwyfo, peiriannau loncian, grisiau ymarfer; gweithgareddau dawns a rhythm, gemau sgipio a rhigymau â symudiadau. Ni all pob ysgol ddarparu'r profiadau hyn, ond bydd canolfan hamdden leol yn aml yn gwneud hyn, ac mae cael gwybodaeth am gyfleoedd yn y gymuned i brofi gwahanol weithgareddau yn nodwedd bwysig o'r maes profiad hwn.

Gweithgareddau creadigol

Mae'r gweithgareddau hyn yn cael eu cyfansoddi neu eu coreograffu, ac mae naws artistig ac esthetig iddyn nhw fel arfer. Mae gweithgareddau dawnsio yn cyflwyno cyfleoedd i ddysgwyr ddefnyddio ac ymateb i wahanol ysgogiadau fel darn o gerddoriaeth, syniad, llinell stori, darn o ysgrifennu creadigol, darlun neu ffotograff, pluen, cerflunwaith, balŵn neu sgarff sidan, ac ati. Gellir helpu'r dysgwyr i siapio symudiadau ac i adeiladu motiffau, cyfleu syniadau a mynegi emosiynau trwy ddefnyddio ystumiau a/neu arwyddion di-eiriau eraill i gyfleu a gwella ystyr. Maen nhw'n gallu archwilio ffyrdd o newid dynameg dawns trwy amrywio faint o egni sy'n cael ei roi iddi, newid nodweddion fel rhythm, cyflymder, siâp, lefel, cyfeiriad a llwybrau; cyfuno a chysylltu symudiadau; dangos perthynas â phartner mewn grŵp, gyda chynulleidfa neu i'r ysgogiad ei hunan. Mae nifer amrywiol o fathau o ddawns, a allai gynnwys dawnsio cyfoes, gwlad, gwerin, ffurfiol, stryd, jas, hanesyddol neu ddisgo.

Mae gweithgareddau gymnasteg yn cynnig cyfleoedd tebyg mewn modd ac amgylchedd disgybledig, pa un ai yw'n gampfa, neuadd, neu hyd yn oed yn bwll nofio. Gallai gweithgareddau gymnasteg gynnwys yr elfennau traddodiadol o lofneidio ac ystwythder, gymnasteg y cwricwlwm, gymnasteg rythmig, defnyddio trampolîn, plymio i'r dŵr, nofio cydamserol neu gymnasteg dŵr. Gellir datblygu symudiadau trwy ddefnyddio'r llawr neu'r offer, neu yn y dŵr. Cyflwynir cyfleoedd i'r dysgwyr ddatblygu symudiadau, gan gynnwys symud, cydbwysedd, llonyddwch, neidio, glanio a chylchdroi. Yn yr un modd â dawnsio, mae cyfleoedd i ymateb i ysgogiad a allai fod yn bartner neu'n grŵp, cerddoriaeth neu offer.

Yn y pen draw, mae'r maes profiad gweithgareddau Creadigol yn adeiladu tuag at berfformiad, pa un ai yw'n gyfres fer, syml o symudiadau cysylltiedig neu'n ddawns lwyfan o flaen cynulleidfa wedi'i gwahodd. Mae dysgu sut i berfformio a datblygu gwerthfawrogiad o wahanol symudiadau wrth wraidd gweithgareddau Creadigol.

Gweithgareddau antur

Sail y gweithgareddau hyn yw datrys problemau, cyfathrebu, arweinyddiaeth a gwaith tîm, ac maen nhw yn aml yn canolbwyntio ar fyw a dysgu yn yr awyr agored.

Yn y llyfr *High Quality Outdoor Education*, a ysgrifennwyd gan aelodau Panel o Ymgynghorwyr Addysg Awyr Agored ac a gyhoeddir gan Gyngor Awyr Agored Lloegr, rhestrir deg deilliant addysg awyr agored o ansawdd uchel sy'n cynnwys: mwynhau, hyder, ymwybyddiaeth gymdeithasol, ymwybyddiaeth amgylcheddol, sgiliau gweithgareddau, galluoedd personol, sgiliau allweddol, iechyd a ffitrwydd, mwy o gymhelliad, ac awydd i ddysgu ac ehangu gorwelion. Mae dysgu yn yr awyr agored yn darparu cyfleoedd ar gyfer datblygu sgiliau corfforol mewn amgylcheddau newydd sydd weithiau'n anghyfarwydd, ac yn aml yn heriol. Mae angen deall a pharchu'r amgylchedd naturiol a materion fel cadwraeth a datblygiad cynaliadwy bob amser.

Gallai'r gweithgareddau gynnwys chwaraeon anturus fel hwylio, dringo creigiau, ogofa, syrffio gyda'r gwynt, cyfeiriannu neu ganŵio. Gallai gweithgareddau eraill fod â chanolbwynt adloniadol, fel cerdded mynyddoedd neu wersylla. Yn y ddau hyn, mae sgiliau penodol i'w dysgu sy'n hanfodol ar gyfer y gweithgareddau yr ymgymerir â nhw, fel padlo; darllen cwmpawd, map neu gyfarwyddiadau; clymu rhaffau; adeiladu cysgodfan neu osod pabell. Yn aml, gelwir y trydydd math o weithgareddau sydd wedi eu llunio'n benodol ar gyfer eu heffaith ar ddysgu yn heriau datrys problemau neu'n heriau menter. Gallai'r rhain gynnwys cyrsiau rhaff, trywyddu neu heriau menter, sydd yn aml ar gyfer grwpiau sy'n cydweithio pan fo sgiliau meddwl, cyfathrebu ac arweinyddiaeth yn cael eu targedu'n benodol. Mae'r model cynllunio-gwneud-adolygu a ddefnyddir yn y gweithgareddau hyn yn debyg iawn i'r model cynllunio-datblygu-adolygu a ddefnyddir mewn datblygu sgiliau meddwl.

Mae'r maes profiad hwn hefyd yn pwysleisio pwysigrwydd sgiliau diogelwch dŵr a goroesi personol, a gallu dysgwr i gymhwyso a gwerthuso egwyddorion ac aferion achub ac adfywio, a hynny yn y dŵr neu ar dir sych.

Gweithgareddau cystadleuol

Dysgir y gweithgareddau hyn er mwyn cynnal cystadleuaeth rhwng unigolion, grŵp neu dîm ac eraill. Mae'r egwyddorion sy'n sail i gymhwyso'r mathau hyn o weithgareddau fel arfer yn rhai strategol a thactegol, fel strategaethau gemau a thactegau athletaidd, ac maen nhw'n golygu cystadlu yn erbyn eraill. Yn y maes profiad hwn, ceir y cyfle i ddysgu sut i drechu eraill, a sut i ymarfer, hyfforddi a herio eich hunan er mwyn gwella'ch perfformiad eich hun.

Mae gweithgareddau Cystadleuol yn cyflwyno cyfleoedd amrywiol i ddysgwyr archwilio'r egwyddorion sy'n sail i weithgareddau gemau, gweithgareddau athletaidd, nofio cystadleuol neu unrhyw weithgaredd arall a ddilynir ar gyfer cystadlu yn bennaf. Trwy'r ddau gyfnod allweddol, dylai dysgwyr ganolbwyntio ar ddatblygu, ac yna gymhwyso ac addasu eu sgiliau a'u technegau er mwyn cystadlu'n ddiogel ac yn effeithiol. Dylid cynnig cyfleoedd i ddysgu'r egwyddorion strategol a thechnegol cyffredin sydd wrth wraidd y gwahanol mathau o weithgareddau, fel ymosod ac amddiffyn mewn gemau, mynd drwy'r dŵr mor gyflym â phosibl wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau nofio, rhwyfo, hwylio, neu ddigwyddiadau trac cystadleuol, neu gyflawni gwell uchder, hyd a phellter mewn digwyddiadau fel y naid uchel a'r naid bolyn, y naid hir, a thaflu'r pwysau, yr waywffon, a'r morthwyl.

Mae gweithgareddau Cystadleuol yn cyflwyno cyfleoedd ar gyfer gwaith tîm a dysgu am strategaethau cyffredinol a thactegau penodol er mwyn curo gwrthwynebwyr mewn gêm neu ras. Ar lefel bersonol, bydd y dysgwr yn cynllunio sut i wella ar ei berfformiad gorau personol trwy osod targedau. Mae dysgu rheolau gweithgaredd a gwerthfawrogi'r angen am reolau mewn cystadleuaeth er mwyn sicrhau confensiynau chwarae teg, cystadlu gonest, ymddygiad da wrth chwarae a gwylio'n wybodus yn agweddau hanfodol ar y gwaith hwn. Yng Nghyfnod Allweddol 3, bydd cyfleoedd i fabwysiadu swyddogaeth arall, fel mentor neu hyfforddwr, swyddog neu arweinydd wrth weithio gydag eraill yn ystod ymarfer neu gystadleuaeth.

Dylai'r ehangder astudio sydd ei angen yng Nghyfnodau Allweddol 2 a 3 sicrhau bod pob dysgwr yn cael mwynhau profi ystod o wahanol fathau o weithgareddau o'r pedwar maes profiad, gan adeiladu sylfaen ar gyfer dewis yng Nghyfnod Allweddol 4 a thu hwnt. Mae'r Gorchymyn addysg gorfforol yn hyblyg oherwydd bod ysgolion yn cael dewis gweithgareddau sy'n cyd-fynd orau ag anghenion a diddordebau eu dysgwyr, yn ogystal ag i'w hadnoddau. Mae'r rhaglenni astudio yn darparu'r cyd-destun ar gyfer y gwahanol weithgareddau.

Gellir gosod y rhan fwyaf o weithgareddau ymarferol dan wahanol benawdau meysydd profiad. Mae eu defnyddio mewn gwahanol gyd-destunau yn galluogi dysgwyr i barhau i ddatblygu'r sgiliau a'r technegau sy'n gysylltiedig â'r gweithgaredd tra eu bod nhw'n mwynhau eu defnyddio mewn ffyrdd gwahanol. Mae cynllunio ar gyfer yr ehangder hwn o ran defnyddio yn golygu bod dysgwyr yn etifeddu cyfoeth o weithgareddau a ddysgwyd, gyda'r potensial ar gyfer dysgu gydol oes a chymryd rhan mewn ffordd o fyw heini. Mae datblygu'r un sgiliau mewn gwahanol gyd-destunau hefyd yn golygu nad oes rhaid colli datblygu safon perfformiad yn barhaus wrth newid i wahanol weithgareddau er mwyn ysgogi dysgwyr. Mae bwriadu defnyddio'r un gweithgaredd mewn maes profiad gwahanol yn golygu, yn syml, symud y canolbwynt dysgu yn y rhaglen astudio. Mae strategaeth o'r fath hefyd yn helpu i atgyfnerthu'r sgiliau o'r fframwaith sgiliau a gynhwysir yn y rhaglenni astudio.

Gallai nofio fod yn enghraifft o weithgaredd ymarferol, er enghraifft:

- fel rhan o weithgaredd Iechyd, ffitrwydd a lles (e.e. erobeg dŵr, nofio'n hamddenol) neu ar gyfer hybu ffitrwydd yn gyffredinol fel rhan o raglen hyfforddiant lle na chodir pwysau
- fel gweithgaredd Creadigol, megis gymnasteg dŵr neu nofio cydamserol, pan berfformir dilyniant o symudiadau yn y dŵr, yn unigol, fel pâr neu mewn grŵp
- fel gweithgaredd Antur mewn her datrys problemau yn y pwll, neu ar gyfer gwaith achub ac adfywio
- fel gweithgaredd Cystadleuol gyda'r nod o wella cyflymder ac effeithlonrwydd o ran techneg y dull, mynd i mewn i'r dŵr a throi, neu ddefnyddio'r pwll ac amrywiaeth o dechnegau nofio i chwarae gêm gystadleuol fel polo dŵr neu rownderi pwll.

Gellir defnyddio gweithgareddau eraill mewn gwahanol gyd-destunau, megis:

- dawns (e.e. gwerin, jas, disco, stryd, cyfoes), fel gweithgaredd Creadigol neu Gystadleuol
- rhedeg (e.e. loncian, gwibio, pellter canol, cyfeiriannu, traws gwlad), fel gweithgaredd Iechyd, ffitrwydd a lles, gweithgaredd Cystadleuol neu weithgaredd Antur
- rhwyfo (e.e. ar y dŵr neu mewn campfa), fel gweithgaredd Antur, gweithgaredd Cystadleuol neu fel rhan o weithgaredd Iechyd, ffitrwydd a lles.

Mae enghreifftiau o nifer o'r gweithgareddau hyn ar gael ar y DVD yn y proffiliau dysgwr.

Er mwyn helpu dysgwyr ac athrawon, mae tasgau cyflawn wedi eu datblygu ar draws pob maes profiad a gellir eu gweld ar wefan Grid Cenedlaethol ar gyfer Dysgu Cymru (GCaD Cymru) ar www.ngfl-cymru.org.uk/richtasks/index.asp a dewiswch yr opsiwn Gymraeg.

Ar ôl cwblhau'r gwaith, bydd nifer mawr o dasgau i athrawon a'r dysgwyr ddewis ohonyn nhw, i'w defnyddio yn y Cyfnod Sylfaen yn ogystal ag yng Nghyfnodau Allweddol 2 a 3. Mae'r tasgau wedi eu ffilmio ac mae manylion ysgrifenedig amdanyn nhw hefyd ar gael. Mae cyflwyniad i'r tasgau cyflawn yn egluro'n llawn eu defnydd potensial yng nghyd-destun addysg gorfforol yn y cwricwlwm cenedlaethol.

Caiff ysgolion drefnu a darparu'r cwricwlwm yn y ffordd sy'n cyd-fynd orau i'w hamgylchiadau a'i hanghenion. Nid oes unrhyw gyfyngiadau o ran neilltuo amser na threfnu pynciau. Yn yr un modd, mewn addysg gorfforol, mae cryn hyblygrwydd mewn cynllunio'r dewis o weithgareddau i'w dilyn yn y meysydd profiad, a chynllunio faint o amser sy'n cael ei dreulio ar unrhyw faes profiad neu weithgaredd penodol.

Gellir defnyddio'r ystyriaethau canlynol i benderfynu faint o amser gellid ei dreulio ar uned gwaith.

- Ydy'r gwaith am gael ei wasgaru neu am gael ei osod mewn bloc er mwyn darparu profiad dysgu dwys? Pa weithgareddau sy'n elwa o brofiad a gynhelir, byrrach, a pha rai sydd yn well eu hymarfer dros gyfnod hir?
- Ydy rhai dysgwyr yn elwa mwy o 'drwytho' gwaith neu brofiadau 'yma ac acw'? Sut ydych chi'n gwybod? Beth yw'r dystiolaeth?
- Ydy'r gwaith yn canolbwyntio ar sgiliau, strategaethau a syniadau gweithgareddau penodol neu a ydy dull thematig neu destunol yn cael ei fabwysiadu? Oes hyblygrwydd ar gyfer cynllunio digwyddiad anghyffredin unigol fel rhan o'r rhaglen, fel 'Diwrnod byw yn iach'? Ydy'r gwaith yn rhan o brosiect neu thema astudiaeth fel y Gemau Olympaidd? Pa amserlenni sy'n cyd-fynd orau â'r gwahanol ddulliau hyn?

Yn ystod pwyntiau trosglwyddo allweddol, mae'n bwysig bod athrawon yn adeiladu ar y dysgu a'r addysgu blaenorol pan eu bod nhw'n cynllunio'r cwricwlwm addysg gorfforol. Er enghraifft, gellid dewis gwaith ym Mlwyddyn 3 i adlewyrchu'r dull a ddefnyddir mewn lleoliadau Cyfnod Sylfaen partner. Yn yr un modd, gallai'r amserlennu a chynnwys y gwaith ym Mlwyddyn 7 adlewyrchu'r dull a ddefnyddir mewn ysgolion cynradd partner. Gallai hyblygrwydd sylweddol rhaglenni astudio addysg gorfforol, tra ei fod o les i gynllunio, hefyd arwain at sefyllfa yn ystod pwyntiau trosglwyddo allweddol pan fo dysgwyr sydd â sgiliau a phrofiadau gweithgareddau ymarferol tra gwahanol yn dod at ei gilydd i ddechrau rhaglen newydd. Bydd yr angen am gynllunio ar y cyd yn hanfodol os yw parhad a dilyniant am gael eu cyflawni ar gyfer dysgwyr. Mae ysgolion sy'n cymryd rhan mewn cynhyrchu'r canllawiau hyn wedi darparu enghreifftiau o'u cysylltiadau trosglwyddo ar gyfer Blwyddyn 6/7 ac fe'u nodir yn yr Atodiad.

Adran 2

Disgwyliadau a dilyniant mewn addysg gorfforol

Mewn addysg gorfforol, mae'r targed cyrhaeddiad yn cynnwys disgrifiadau lefel am y cwricwlwm cenedlaethol o Lefel 1 i Berfformiad Eithriadol.

Erbyn diwedd Cyfnod Allweddol 2, dylai perfformiad y rhan fwyaf o'r disgyblion fod o fewn ystod Lefelau 2 i 5, ac erbyn diwedd Cyfnod Allweddol 3 o fewn ystod Lefelau 3 i 7. Mae Lefel 8 ar gael i ddisgyblion galluog iawn ac, i helpu athrawon i wahaniaethu Perfformiad Eithriadol yng Nghyfnod Allweddol 3, darperir disgrifiad uwchlaw Lefel 8.

Yn ogystal, ceir deilliannau anstatudol y cwricwlwm cenedlaethol er mwyn nodi cyrhaeddiad disgyblion sy'n gweithio islaw Lefel 1. Mae Deilliannau'r Cwricwlwm Cenedlaethol 1, 2 a 3 yn cyd-fynd â Deilliannau 1, 2 a 3 y Cyfnod Sylfaen.

Nid oes unrhyw elfennau ar wahân yn nharged cyrhaeddiad addysg gorfforol. Mae pob disgrifiad lefel yn darparu llun cyflawn o gyraeddiadau disgybl mewn addysg gorfforol, gan nodi'r safonau perfformiad a ddisgwylir. Ni fydd disgyblion yn gwneud cynnydd mewn dull llinellol, gan newid yn gyfan gwbl o un lefel i fyny at yr un nesaf mewn un cam. Gallai cynnydd mewn un agwedd ar eu gwaith gael ei ddefnyddio i ddangos bod y cam nesaf wedi ei gymryd tuag at gyflawniad uwch yn yr un nodwedd honno o'r lefel nesaf. Gall gymryd amser i'r digwyddiad hwnnw o gynnydd gyflawni'r cysondeb sy'n arwydd o welliant parhaus. Mae cynnydd yn tueddu i fod yn droellog o ran ei natur yn hytrach nag yn llinellol.

Y disgwyliad 'ar gyfartaledd' yw bod disgyblion yn symud ymlaen oddeutu un lefel bob dwy flynedd, fel y disgwylir bod disgybl sy'n cyflawni nodweddion Lefel 4 yn bennaf erbyn diwedd Blwyddyn 6, yn dangos nodweddion Lefelau 5–6 yn bennaf erbyn diwedd Blwyddyn 9.

Chwilio am ddilyniant yn y targed cyrhaeddiad

Bydd yr adran hon yn eich helpu i ganfod nodweddion y disgrifiadau lefel, a dylid ei darllen mewn cysylltiad â'r disgrifiadau lefel gwirioneddol wedi'u cynnwys ar y daflen sy'n cael ei chynnwys gyda'r llyfryn hwn. Mae un lefel yn adeiladu ar un arall ac nid yw'r holl nodweddion yn cael eu hailadrodd yn y lefel nesaf. Yn Lefelau 2 i 7, cyfeirir at enghraifft sydd mewn proffil dysgwr ar y DVD i'ch helpu i ddeall y nodweddion a'u dilyniant o un lefel i'r nesaf.

Agweddau ar ddilyniant

Lefel 1

Y disgwyliad ar y lefel hon yw bydd disgyblion, trwy chwarae yn bennaf, yn datblygu sgiliau perfformiad ac yn gweithio'n ddiogel, yn gyntaf ar eu pennau eu hunain ac wedyn gyda phartner. Byddan nhw'n dangos chwilfrydedd ac yn defnyddio gwahanol ddarnau o offer. Byddan nhw'n ymateb i syniadau ac emosiynau trwy chwarae a dilyn cyfarwyddiadau. Maen nhw'n canfod lle i weithio ynddo a byddan nhw'n ymarfer er mwyn gwella eu sgiliau a symudiadau sylfaenol fel symud o fewn man arbennig, neidio a glanio, ac aros yn llonydd. Byddan nhw'n canfod gwahaniaethau amlwg iawn mewn perfformiadau pe dangosid symudiadau cyferbyniol iddyn nhw, a gofyn iddyn nhw, er enghraifft, 'Beth yw'r gwahaniaeth rhwng y trosben hwn ac un arall?' Maen nhw'n gwybod bod symud o gwmpas yn gwneud iddyn nhw deimlo'n gynhesach neu'n fyr o anadl.

Lefel 2

Prif nodwedd dilyniant ar Lefel 2 yw bod rheolaeth gorfforol yn fwy amlwg, ynghyd â'r hyder i ymgodymu â gwahanol weithgareddau a ddewisir gan yr athro/athrawes fel arfer. Bydd disgyblion yn gweithio ar eu pennau eu hunain a gydag eraill ac ni fyddan nhw'n dibynnu'n llwyr ar yr athro/athrawes i gyflawni tasgau. Mae cyfathrebu'n fwy eglur gydag eraill yn amlwg a byddan nhw'n gallu canfod yr hyn a weithiodd a'r hyn na weithiodd mewn perfformiad. Bydd rhifau yn cael eu defnyddio wrth chwarae a gellir cadw sgôr. Mae rhai symudiadau yn dechrau cael eu cysylltu â'i gilydd mewn cyfres yn hytrach na bod ar eu pennau eu hunain, fel y dangosodd Teri pan ei bod hi'n ymarfer ei symudiadau gymnasteg. Bydd ganddyn nhw syniadau ynglŷn â sut i wella yr hyn maen nhw'n ei wneud. Bydd patrwm mwy eglur i'w symudiadau a byddan nhw'n cyfleu syniadau trwy eu dawnsio. Byddan nhw'n ymateb i gyfraniadau gan eraill. Byddan nhw'n defnyddio brawddegau hwy i ddisgrifio sut maen nhw'n edrych ac yn teimlo ar ôl cymryd rhan mewn gwahanol weithgareddau.

Lefel 3

Erbyn Lefel 3, mae cydsymudiad a rheolaeth sy'n gwella yn dod yn fwy amlwg. Gellir cyflawni siâp mwy eglur mewn symudiadau dawnsio a gweithgareddau gymnasteg. Gall peth rhwyddineb fod yn amlwg pan fo symudiadau yn cael eu cyfuno, ac mae'r disgyblion yn cofio cyfres o symudiadau mewn dawns neu ddilyniant gymnasteg, fel y gwelwyd gan Teri. Mae disgyblion yn barod i ymgodymu â heriau gydag eraill, siarad amdanyn nhw, a dechrau defnyddio rhai geiriau allweddol o'r gweithgaredd hwnnw wrth wella perfformiad. Dangosodd Teri hyn pan oedd hi'n gwylio dilyniant gymnasteg Haydn, ac roedd hi'n defnyddio geiriau allweddol i ddisgrifio'r hyn a oedd yn dda amdano a'r hyn gellid ei wella. Cymhwysodd Teri yr wybodaeth hon hefyd i'w dilyniant gymnasteg ei hunan. Ceir ymwybyddiaeth gynyddol o'r gwahanol fathau o weithgareddau a phrofiadau maen nhw'n eu cael mewn addysg gorfforol. Mae Teri yn deall bod gweithgareddau corfforol yn dda iddi hi, ac er bod ganddi hi ei hoff rai, yn enwedig gemau, mae hi'n fodlon cynllunio dyddiadur ffitrwydd a gweithio'n galed yn yr ymarfer cylched.

Lefel 4

Gellid disgwyl i'r rhan fwyaf o ddisgyblion gyrraedd Lefel 4 erbyn diwedd Cyfnod Allweddol 2. Erbyn diwedd y cyfnod allweddol, mae sgiliau perfformio yn dechrau ymddangos yn fwy effeithlon ac effeithiol fel mae cydsymudiad a rheolaeth yn datblygu ymhellach ar draws ystod ehangach o sgiliau. Dangosodd perfformiad dawnsio Lloyd hyn yn eglur iawn. Dangosodd effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd cynyddol yn y rhan fwyaf o'i weithgareddau, hyd yn oed mewn un newydd megis jiwdo. Yn eu gwaith gymnasteg, roedd Lloyd a'i bartner yn gallu canfod yr hyn sy'n gwneud sgìl, syniad a gweithrediad yn llwyddiant. Wrth siarad yn rhugl gydag eraill i rannu syniadau ac edrych ar waith ei gilydd, mae disgyblion yn swnio'n fwy hyderus ac mae eu meddwl yn fwy dychmygus a rhesymegol. Gallan nhw benderfynu beth yw risg, cymhwyso rheolau ac ymddwyn yn briodol mewn sefyllfaoedd cystadleuol. Gall disgyblion benderfynu beth sy'n edrych yn dda ac sy'n llwyddiannus, byddan nhw'n dangos eu bod nhw'n gallu cymharu sgiliau a syniadau a siarad amdanyn nhw, a'r hyn mae angen iddyn nhw ei wneud i wella ar y lefel hon. Defnyddiodd Gwion fap meddwl yn llwyddiannus i'w helpu i gynllunio ei ddilyniant gymnasteg, ac fe'i rhannodd gyda'i athro er mwyn adolygu'r hyn roedd e'n meddwl a oedd wedi mynd yn dda a'r hyn dylid ei wella. Ar adegau, gofynnir cwestiynau perthnasol er mwyn adeiladu ar sgiliau a gwybodaeth. Gwelir llawer o'r datblygiad

hwn ar draws mwy o weithgareddau nag yn flaenorol, er gallai meysydd gwan barhau mewn rhai gweithgareddau. Maen nhw'n dechrau deall pam gallai gweithgaredd corfforol fod yn dda, nid yn unig i'w hiechyd, ond i ffitrwydd yn gyffredinol, a sut i fynegi eu bod nhw'n teimlo'n dda. Dangosodd Alex hyn yn eglur pan oedd e'n siarad am loncian ar y traeth.

Lefel 5

Mae cysondeb a chywirdeb yn eiriau allweddol ar gyfer symud ymlaen i Lefel 5, a dylai hyn fod yn amlwg ar draws y gweithgareddau ar y lefel hon. Dangosir mwy o reolaeth dros y corff a chymhwysiad mewn sefyllfaoedd newydd, ac wrth ddefnyddio offer a chyfarpar. Roedd hyn yn amlwg iawn ym mhroffil Alex, a oedd yn dangos cysondeb a chywirdeb cadarn ar draws gweithgareddau fel rygbi, pêl-droed, gymnasteg, gweithgareddau yn y dŵr a gweithgareddau athletaidd. Dangosodd Lloyd hefyd y cysondeb a'r cywirdeb cynyddol hwn ar draws nifer helaeth o wahanol fathau o weithgareddau. Bydd disgyblion yn mentro gofyn cwestiynau perthnasol yn fwy aml a byddan nhw'n ymateb yn fwy hyderus i gwestiynau neu sefyllfaoedd maen nhw'n darganfod eu hunain ynddyn nhw. Mae disgyblion yn defnyddio eu syniadau eu hunain a syniadau eraill i gynllunio dilyniannau neu i greu strategaethau gemau, fel gwnaeth Alex a'i grŵp gyda'u map meddwl o gêm ddiwygiedig roedden nhw wedi ei chreu. Maen nhw'n gallu dewis meini prawf llwyddiant sy'n gysylltiedig â gweithgaredd a'u defnyddio i wneud cynnydd. Gwnaeth Alex a'i bartneriaid hyn mewn gymnasteg a dawns gan ddefnyddio trefn ddiemwnt a wal eiriau yn eu tro i'w helpu i drefnu eu meini prawf. Bydd disgyblion yn cydweithio i drefnu ymarferion er mwyn gwella eu sgiliau. Maen nhw'n adnabod yr agweddau ar ansawdd sy'n cyfrannu at wneud perfformiad yn fwy llwyddiannus. Byddan nhw'n disgrifio'r hyn a oedd yn llwyddiannus mewn perfformiad a pham, gan gynnig awgrymiadau ynglŷn â dewisiadau os nad yw rhywbeth yn gweithio'n ddigon da. Roedd Ella a'i phartner yn gallu cymryd y cyfrifoldeb am gynllunio rhai o'r diwygiadau i'w gwaith dawnsio gyda help dadansoddiad fideo. Nid yw pob sgìl yn cael ei berfformio'n dda, wedi ei mireinio'n dda nac o safon fwy anodd erbyn Lefel 5, ond mae perfformiad yn gadarn ar draws ystod o weithgareddau yn gyffredinol. Roedd perfformiad ymarferol Ella ar draws llawer o'i gweithgareddau yn dangos y nodweddion hyn. Maen nhw'n gallu egluro pam mae'r corff yn ymateb yn y modd y gwnaiff ar ôl ymarfer. Maen nhw'n deall pa weithgareddau sy'n effeithio'n gadarnhaol ar eu hiechyd a'u ffitrwydd, a sut maen nhw'n teimlo, fel dangosodd Alex ac Ella.

Lefel 6

Nodweddir dilyniant i Lefel 6 gan well effeithlonrwydd technegol a hefyd trwy ddangos mwy o hyder mewn agweddau ar y sgiliau sy'n gysylltiedig, yn enwedig, â meddwl a chyfathrebu.

Trwy adeiladu ar gysondeb, mae disgyblion yn gweithio i fireinio eu sgiliau ac maen nhw'n dangos eu bod nhw'n gallu perfformio yn fwy effeithlon o ran techneg. Roedd hyn yn amlwg ym mherfformiad Ella yn ei nofio cystadleuol a'r gwaith achub ac adfywio. Dangosodd Llŷr effeithlonrwydd cynyddol ym mhob agwedd ar ei waith gymnasteg. Mae hyn yn aml yn gysylltiedig â thasgau mwy heriol pan ddefnyddir sgiliau sy'n fwy anodd eu perfformio. Maen nhw'n gallu cynllunio'n synhwyrol, awgrymu dewisiadau, ac ystyried barn pobl eraill fel sail i'w meddwl a'r penderfyniadau maen nhw'n eu gwneud. Bydd disgyblion yn gwerthuso deilliannau ac yn penderfynu pa newidiadau sydd angen iddyn nhw eu gwneud i wella'r deilliannau hynny. Maen nhw'n gallu ystyried cryfderau a gwendidau mewn perfformiad, a pham gallai newid amodau yn ystod gêm, er enghraifft, effeithio ar y sgiliau a'r tactegau maen nhw'n eu dewis. Byddan nhw'n mabwysiadu gwahanol rôl eraill fel capten, arweinydd neu fentor i eraill ac yn helpu i arwain neu i wella perfformiad gyda pheth hyder. Dangoswyd y nodwedd hon drwy swyddogaeth Llŷr fel capten criced ac fel arweinydd yn ystod y gweithgaredd Antur. Mae eu sgiliau cyfathrebu wedi eu datblygu'n dda; maen nhw'n adrodd syniadau yn eglur ac yn ymateb yn briodol i awgrymiadau eraill, fel dangosodd Ella pan oedd hi'n siarad â'i thîm hoci. Maen nhw'n deall bod yn rhaid iddyn nhw ystyried cynulleidfa pan eu bod nhw'n adeiladu perfformiad a byddan nhw'n gweithio i gyflawni hyn, a byddan nhw'n gallu awgrymu ffyrdd gallen nhw wella effaith eu gwaith. Maen nhw'n deall y gallai gwahanol weithgareddau maen nhw'n cymryd rhan ynddyn nhw effeithio ar lefelau ffitrwydd, a gwella gweithgareddau eraill o ganlyniad. Roedd Llŷr yn gallu siarad am sut gallai hyfforddiant a maeth effeithio ar berfformiad. Roedd e'n cymryd rhan lawn mewn gweithgareddau yn yr ysgol a'r tu allan i'r ysgol, ac roedd e wedi gosod targedau i wella agweddau ar ffitrwydd er mwyn iddo fe allu datblygu ei sgiliau criced a golff.

Lefel 7

Mae dilyniant i Lefel 7 yn golygu arbenigrwydd sy'n uwch na'r hyn gellid ei ddisgwyl 'ar gyfartaledd' mewn dilyniant ar gyfer y rhan fwyaf o ddisgyblion erbyn diwedd Cyfnod Allweddol 3. Mae mwy o fireinio, ymarfer ar gyfer datblygu sgiliau a thechnegau mwy anodd, a'r gallu i gynllunio a defnyddio'r rhain yn briodol ar draws ystod o weithgareddau i gyd yn nodweddion perfformiad ar y lefel hon. Dangosodd Llŷr sgiliau gymnasteg uwch wrth iddo fe ymarfer ei sbring pen ar draws y bocs a throsbennu o'r trampet. Mae sgiliau deall tactegau, disgwyl, a sgiliau ffon a throedwaith Rachel mewn hoci yn enghraifft o fwy o'r sgiliau a'r technegau uwch hyn.

Ar y lefel hon, mae disgyblion yn gallu cynllunio manylion dilyniannau neu dactegau ac maen nhw'n arwain wrth eu gweithredu, gan addasu eu perfformiad pan fo'r angen er mwyn cael canlyniadau gwell. Dangosodd Rachel a'i phartneriaid hyn yn eglur yn natblygiad eu dilyniant gymnasteg, gan addasu yr hyn roedden nhw'n bwriadu ei wneud yn wreiddiol ar ôl dadansoddi eu perfformiad a recordiwyd ar gamera. Mae sgiliau cyfathrebu wedi eu datblygu'n dda, ac mae hi'n gwrando'n astud ar gyfraniadau eraill a chynnal eu diddordeb wrth wneud awgrymiadau. Ceir ymwybyddiaeth o sut mae'n rhaid i berfformiad gynnal diddordeb cynulleidfa, a bydd disgyblion yn addasu eu gwaith er mwyn gwneud hyn. Maen nhw'n rhagweld ymatebion a chanlyniadau gweithredu, ac yn gallu addasu'r hyn maen nhw'n ei wneud er mwyn darparu dull amgen, perthnasol ar gyfer tasg. Mae eu sgiliau gwerthuso wedi eu datblygu'n dda fel y dangosodd Rachel a'i dau bartner wrth werthuso eu perfformiad triawd. Maen nhw'n gallu helpu i ddatblygu meini prawf ar gyfer llwyddo, ac maen nhw'n defnyddio'r rhain yn effeithiol i wella safon perfformiad. Ar Lefel 7, mae disgyblion yn arddangos hyder a gallu mewn ystod o wahanol rôl, fel perfformiwr, capten, rheolwr tîm neu hyfforddwr uned ymosod neu amddiffyn, neu fel swyddog. Arweiniodd Rachel y grŵp yn effeithiol yn ystod y gweithgaredd datrys problemau, yn ogystal â'i huned amddiffyn trwy'r ymarferion cornel fer mewn hoci. Maen nhw'n deall yr egwyddorion sy'n sail i ymarfer a hyfforddiant a byddan nhw'n defnyddio'r rhain ar draws gweithgareddau er mwyn creu gwelliannau. Maen nhw'n deall lles cadw'n heini yn rheolaidd, yn bwriadu aros felly, a sut mae lefelau gweithgaredd a maeth yn effeithio ar eu hiechyd, eu ffitrwydd a'u lles. Dangosir y nodweddion hyn gan Rachel, sy'n cynllunio ei rhaglen gweithgareddau corfforol ddyddiol ei hunan, ac sydd ganddi hi syniad da iawn o sut i fwyta'n briodol er mwyn darparu ar gyfer ei gofynion o ran egni.

Lefel 8

Ar gyfer lleiafswm o ddisgyblion, mae cyrhaeddiad ar y lefel hon yn golygu eu bod nhw'n arddangos perfformiad cyson, rheoledig ac effeithiol. Mae'n debygol fod eu sgiliau ymarferol wedi ennill anrhydeddau cynrychiadol iddyn nhw y tu allan i'r ysgol. Mae Rachel wedi cyflawni'r arbenigrwydd hwn yn ei gweithgareddau gymnasteg a thrampolîn. Maen nhw'n defnyddio sgiliau mwy anodd mewn gwaith mwy cymhleth a heriol ac yn gallu siarad am yr egwyddorion sy'n sail i wahanol fathau o weithgareddau corfforol a'u harddangos. Mae eu sgiliau meddwl, eu sgiliau cyfathrebu a'u defnydd dadansoddol o TGCh i gyd wedi eu datblygu'n dda. Mae eu dadansoddiad o berfformiad yn gywir ar draws gwahanol feysydd profiad mewn addysg gorfforol. Maen nhw'n gallu defnyddio'r sgiliau, technegau, strategaethau, tactegau neu syniadau a ddysgwyd mewn un gweithgaredd ar gyfer datblygu'r sgiliau mae angen iddyn nhw eu dysgu mewn gweithgaredd newydd. Maen nhw'n gallu barnu'n deg eu canlyniadau perfformiad eu hunain gan ddefnyddio ystod o feini prawf llwyddiant gallan nhw hefyd eu defnyddio'n briodol gyda gwaith pobl eraill. Maen nhw'n gallu monitro eu cynnydd eu hunain a gweithio tuag at dargedau cynlluniedig. Mae eu sgiliau gwerthuso yn cynnwys ymateb yn synhwyrol i angen pobl eraill am adborth. Mae hyn yn eu galluogi i fabwysiadu gwahanol rôl mewn arwain, mentora a dyfarnu'n effeithiol. Mae eu gwybodaeth eang o'r egwyddorion sy'n sail i weithgareddau lechyd, ffitrwydd a lles yn golygu gallan nhw gynllunio a gwerthuso rhaglenni gweithgareddau corfforol dyddiol yn briodol, a helpu eraill gyda'u rhai nhw. Maen nhw'n gallu addasu'r rhaglenni hyn pan fo angen.

Perfformiad Eithriadol

Efallai na welir Perfformiad Eithriadol ym mhob carfan o ddisgyblion, a bydd y rhai sy'n meddu ar y sgiliau hyn ar draws gweithgareddau wedi ennill anrhydeddau cynrychiadol y tu allan i'r ysgol. Trwy adeiladu ar berfformiad cyson, perfformiad wedi ei reoli a pherfformiad effeithiol, mae disgyblion sy'n arddangos sgiliau eithriadol yn gwneud hynny gyda hyder, gwreiddioldeb a steil. Mae technegau a brofwyd dan bwysau dan amodau heriol yn parhau i fod yn gyson ac effeithiol. Mae'r broses o wneud penderfyniadau yn gadarn ac mae'n ymateb i amodau newidiol. Maen nhw'n gallu rhagweld ac ymdrin â phroblemau, egluro eu gweithredoedd a'u dewis o sgiliau, tactegau a strategaethau. Maen nhw'n gallu nodi'n gywir y gwahaniaethau sydd rhwng gweithgareddau a ddilynir er mwyn iechyd, ffitrwydd neu les a'r rhai a wneir fel gweithgaredd Cystadleuol, Creadigol neu Antur. Maen nhw'n defnyddio eu dychymyg wrth feddwl a pherfformio ac yn mynegi eu hunain yn rhwydd ac yn ddealladwy, gan ddefnyddio geirfa dechnegol gywir yn gyson. Gallan nhw ddadansoddi eu gwaith eu hunain a gwaith eraill yn feirniadol ac maen nhw'n gallu gweithio ar eu pennau eu hunain i wella safon eu perfformiad. Maen nhw'n dangos ymrwymiad i ffordd o fyw heini, gan adeiladu ar y cynllun rhaglenni gweithgaredd corfforol dyddiol a ddilynir yn yr ysgol ac yn y gymuned.

Adran 3

Defnyddio'r disgrifiadau lefel yng Nghyfnod Allweddol 2

Nid yw'n ofynnol llunio barn diwedd cyfnod allweddol mewn addysg gorfforol yng Nghyfnod Allweddol 2. Fodd bynnag, bydd gwybod am nodweddion y disgrifiadau lefel yn eich helpu i adnabod cryfderau'r dysgwyr, yn ogystal â'r meysydd y mae angen eu gwella, a bydd yn eich helpu i gynllunio ar gyfer dilyniant.

Efallai y bydd y pwyntiau canlynol yn ddefnyddiol i chi pan fyddwch yn ystyried y proffiliau yn yr adran hon.

- Ni chaiff y proffiliau dysgwr eu cyflwyno fel model ar gyfer y modd y dylech gasglu tystiolaeth am eich dysgwyr. Materion i athrawon sy'n gweithio o fewn polisi ysgol y cytunwyd arno yw penderfyniadau ynghylch casglu tystiolaeth a phenderfyniadau ynghylch diben y dystiolaeth honno a'r defnydd a wneir ohoni.
- Mae'r sylwadau a geir ynghylch y darnau o waith wedi'u hysgrifennu er mwyn tynnu sylw at briodweddau arbennig sy'n perthyn i'r gwaith, ac mae'r sylwadau'n cysylltu â nodweddion y disgrifiadau lefel. Nid bod yn enghraifft o adroddiad i rieni/warcheidwaid yw eu bwriad.
- Rhan fach yn unig o'r wybodaeth a'r profiadau sy'n perthyn i wybodaeth athrawon o bob dysgwr yw'r deunyddiau a geir ym mhob proffil dysgwr. Nid yw'r deunyddiau'n adlewyrchu'r holl wybodaeth y byddwch wedi ei chasglu am bob dysgwr dros amser ac ar draws ystod o wahanol gyd-destunau. Byddwch yn defnyddio'r wybodaeth hon i adnabod cryfderau'r dysgwyr a'r meysydd y mae angen eu datblygu, a chynllunio ar gyfer dilyniant.
- Efallai y bydd angen i rai o'ch dysgwyr ddefnyddio ystod o ddulliau cyfathrebu eraill er mwyn dangos beth maen nhw'n ei wybod, beth maen nhw'n ei ddeall a beth maen nhw'n gallu'i wneud.

Weithiau gofynnir i athrawon am wybodaeth ynglŷn â chynnydd dysgwyr Blwyddyn 6 mewn addysg gorfforol gan yr ysgol uwchradd sy'n eu derbyn er mwyn darparu eu gwaith Blwyddyn 7 ar lefel sy'n briodol. Mae manylion rhai o'r trefniadau pontio a wnaed gan yr ysgolion a gymerodd ran mewn cynhyrchu'r DVD hwn yn yr Atodiad.

Nid yw dysgu am weithgaredd corfforol a phwysigrwydd ffordd o fyw iach a heini yn rhywbeth gallwn ni eu rhannu'n rhwydd i waith ysgol neu weithgaredd y tu allan i'r ysgol. Cymerwyd gofal wrth gyflwyno'r proffiliau dysgwr hyn i gyflwyno darlun mor llawn â phosibl ynglŷn â sut mae'r bobl ifanc hyn yn cymryd rhan mewn gweithgareddau a'r hyn mae'n ei olygu iddyn nhw, yn yr ysgol a thu allan iddi. Mae meddwl am yr hyn maen nhw'n ei hoffi, a pham, wedi eu helpu i ddeall pam gallai gweithgaredd fod yn bwysig iddyn nhw. Bydd dewisiadau o'r fath a'r amser a dreuliwyd mewn datblygu sgiliau sy'n berthnasol i waith mewn addysg gorfforol wedi cryfhau eu proffiliau a gallai hyn fod o gymorth i'ch dealltwriaeth o'u cyrhaeddiad cyffredinol.

Teri | Nodweddion o Lefelau 3 a 4

Mae Teri yn ddysgwr 11 oed yng Nghyfnod Allweddol 2.

Mae ei hathro yn gwybod llawer mwy am berfformiad Teri nag y gellir ei gynnwys yma. Er hynny, mae'r proffil hwn wedi'i ddewis er mwyn dangos nodweddion gwaith Teri ar draws ystod o weithgareddau. Mae pob enghraifft yn cynnwys sylwebaeth fer sy'n rhoi cyd-destun i'r gwaith ac sy'n dynodi unrhyw briodweddau arbennig.

Mae proffil Teri yn dangos rhai nodweddion o Lefelau 3 a 4, ond mae'n dangos nodweddion Lefel 3 yn bennaf.

Yn gyffredinol, mae Teri yn cymryd rhan frwydfrydig mewn gweithgareddau dewisiedig. Mae hi'n dweud mai rownderi yw ei hoff weithgaredd yn yr ysgol a phêl-droed yw ei hoff weithgaredd tu allan i'r ysgol.

Mae Rhaglen Astudio Cyfnod Allweddol 2 Teri ar gyfer addysg gorfforol yn cynnwys y gweithgareddau canlynol.

- **Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles:**
  ymarfer cylched, cynllunio dyddiadur ffitrwydd a nofio
- **Gweithgareddau creadigol:**
  gymnasteg a dawnsio gwerin
- **Gweithgareddau antur:**
  sgiliau diogelwch dŵr a goroesiad personol; cerdded, sgïo, mynd ar gefn beic cwad, defnyddio trampolîn, dringo a gwaith cwrs rhaff yng Nghanolfan Addysg Awyr Agored Llangrannog
- **Gweithgareddau cystadleuol:**
  cynllunio gemau a gweithgareddau sgiliau aml-gemau, athletau a rownderi

Mae Teri yn mwynhau'r gweithgareddau canlynol y tu allan i oriau ysgol: pêl-droed, beicio a nofio.

Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles

Anogir Teri i ymgymryd â gweithgareddau corfforol, yn aml ac yn rheolaidd, sydd o fudd i'w hiechyd, ei ffitrwydd a'i lles. Ers iddi hi ddechrau cadw dyddiadur ffitrwydd yn yr ysgol, mae Teri yn dechrau meddwl am weithgareddau ymarfer corff penodol gall eu gwneud ar y diwrnodau hynny pan na fydd ganddi hi wers addysg gorfforol.

Mae Teri yn mwynhau beicio gyda'i ffrindiau yn agos i'w chartref ac mae hi'n fodlon cerdded pan ei bod hi'n gallu mwynhau golygfeydd Llangrannog gyda'i ffrindiau wrth fynd am dro dros glogwyni. Mae hi'n deall y gwahaniaeth rhwng mathau o ymarfer corff a chwaraeon eraill, ac mae hi'n cydnabod y gwaith caled mae cadw'n heini yn ei olygu. Er mwyn gwneud cynnydd yn y maes profiad hwn, mae angen i Teri ddatblygu ei dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgareddau corfforol o ran ei hiechyd, ei ffitrwydd a'i lles. Mae hi'n dechrau gwneud mwy o weithgareddau, ac mae angen iddi hi ddatblygu ei gwybodaeth a'i dealltwriaeth o'r berthynas rhwng yr hyn mae hi'n ei wneud a sut mae'n effeithio ar ei chorff.

Gweithgareddau creadigol

Mae perfformiad Teri mewn dawnsio gwerin yn dangos ei bod hi'n gallu *defnyddio a datblygu ei sgiliau creadigol gyda mwy o gydsymudiad a rheolaeth* (nodwedd o Lefel 3). Mae hi'n dawnsio mewn amser i'r gerddoriaeth ac yn cofio trefn y ddawns.

Yn ei gweithgareddau gymnasteg, mae Teri *yn ymarfer i wella ei sgiliau ac yn dechrau cysylltu gweithrediadau* (nodwedd o Lefel 2) pan fydd hi'n rhoi ei dilyniant at ei gilydd. Yn y rhan fwyaf o'i gweithrediadau sylfaenol, mae hi'n dangos *gwell densiwn a siâp cliriach* (nodwedd o Lefel 3). Mae ei gwaith hi'n cynnwys defnyddio fideo i werthuso ei gweithrediadau gymnasteg ei hunan a rhai pobl eraill. Mae Teri yn gallu gwylio *perfformiad a dweud beth sy'n dda a beth allai fod yn well, gan ddechrau defnyddio geiriau allweddol sy'n gysylltiedig â'u gweithgaredd* (nodwedd o Lefel 3). Mae hi'n *defnyddio'r ddealltwriaeth hon i gynllunio sut i wella ei sgiliau ei hunan* (nodwedd o Lefel 3), gan sylweddoli'n gywir fod angen iddi hi ymestyn ei chorff ac amlygu ymhellach y siapiau mae ei chorff yn eu gwneud.

Gweithgareddau antur

Mae Teri yn ymuno mewn heriau o natur gorfforol a datrys problemau ar y cwrs rhaff. Yn fuan iawn, mae hi'n *fwy cyfrifol am ei gweithrediadau ei hunan ac yn dechrau deall y risgiau cysylltiedig* (nodwedd o Lefel 4), gan wybod bod angen iddi hi ganolbwyntio ar ble mae ei thraed a ble dylai ei dwylo fynd nesaf. Mae hi'n *cydweithio wrth ddatrys problemau pan fydd yn gweithio gydag eraill* (nodwedd o Lefel 3), ac mae ei theimlad o gyfrifoldeb yn ymestyn i ganolbwyntio ar yr hyn roedd ei ffrindiau yn ei wneud. Mae hi'n helpu trwy afael mewn llaw pan fo angen.

Mae Teri yn gwneud cynnydd cyflym yn ystod ei gwers sgïo. Ar ôl gwella ei rheolaeth ar gamu i'r ochr wrth fynd i fyny'r llethr, ynghyd â'i hymdrechion cychwynnol ar y 'snow plough', mae Teri yn gweithio i gaffael y sgiliau mae eu hangen ar gyfer sgïo o safle uwch o lawer ar y llethr. Mae ei sgiliau yn dechrau *dangos effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd cynyddol* (nodwedd o Lefel 4), ac mae hi'n dod i lawr y llethr yn llwyddiannus yn y diwedd.

Gweithgareddau cystadleuol

Mae perfformiad Teri yn *dangos gwell gydsymudiad a rheolaeth* ar draws ystod o weithgareddau (nodwedd o Lefel 4), ond yn enwedig mewn pêl-droed). Mae ei sgiliau gyrru a derbyn yn ddiogel. Mewn gemau sydd â nifer fechan o chwaraewyr bob ochr, mae Teri yn archwilio'r egwyddorion sy'n sail i gemau goresgyn ac mae hi'n cyfrannu'n gryf at ei thrafodaeth grŵp, gan ddangos ei bod hi'n *adnabod y prif egwyddorion gwahanol sydd wrth wraidd gweithgareddau cystadleuol* (nodwedd o Lefel 3). Mae Teri yn gwybod gallai gael ei chornelu ac nad yw hi'n ddigon cyflym i ddianc i wagle, ond pan ei bod hi'n rhoi ei meddwl ar waith, mae hi'n defnyddio'r sgiliau dal a thaflu yn ddiogel yn ei gêm bêl-rwyd.

Creodd Teri a'i grŵp gêm â nifer fechan o chwaraewyr bob ochr a oedd yn ymwneud â sgwteri, pêl a golau i'w sgorio. Mae'r athro yn rhoi ychydig o reolau iddyn nhw, ac yna maen nhw'n canolbwyntio ar roi cynnig ar eu gêm a gwerthuso pa mor dda ydoedd. Mae Teri yn deall mai nod y gêm yw sgorio, ac mae hi'n *defnyddio'r ddealltwriaeth hon i gynllunio sut i wella eu sgiliau eu hunain* yn y gêm (nodwedd o Lefel 3), ynghyd ag addasu'r rheolau yn ystod y sesiwn adolygu.

Crynodeb

Mae proffil Teri yn dangos rhai nodweddion o Lefel 3 a Lefel 4 ond nodweddion Lefel 3 yn bennaf.

Mae Teri yn mwynhau cymryd rhan mewn gweithgareddau gyda'i ffrindiau ac mae hi'n *cydweithio wrth ddatrys problemau pan fydd yn gweithio gydag eraill* (nodwedd o Lefel 3). Mae hi'n gyfranogwr tawel, ymroddgar, ac mae angen ei pherswadio weithiau i siarad, ond mae hi'n *dechrau gofyn cwestiynau perthnasol er mwyn gwella a gwneud cynnydd* (nodwedd o Lefel 3). Mae'r athro yn derbyn bod angen i'r disgyblion gymryd rhan mewn ymarfer corff mwy egnïol i godi eu lefelau ffitrwydd. Mae Teri eisoes wedi dechrau elwa ar gymryd rhan yn yr ymarferion cylched, ac mae hi'n dechrau *cynnal gweithgareddau dros gyfnodau priodol o amser* (nodwedd o Lefel 3) trwy gydol y rhan fwyaf o'i gwahanol weithgareddau mewn addysg gorfforol a mabolgampau'r ysgol.

Lloyd | Nodweddion o Lefel 4

Mae Lloyd yn ddysgwr 11 oed yng Nghyfnod Allweddol 2.

Mae ei athro yn gwybod llawer mwy am berfformiad Lloyd nag y gellir ei gynnwys yma. Er hynny, mae'r proffil hwn wedi'i ddewis er mwyn dangos nodweddion gwaith Lloyd ar draws ystod o weithgareddau. Mae pob enghraifft yn cynnwys sylwebaeth fer sy'n rhoi cyd-destun i'r gwaith ac sy'n dynodi unrhyw briodweddau arbennig.

Mae proffil Lloyd yn dangos nodweddion Lefel 4 yn bennaf.

Yn gyffredinol, mae Lloyd yn cymryd rhan frwdfrydig mewn llawer o weithgareddau. Mae e'n dweud mai dawnsio disgo yw ei hoff weithgaredd yn yr ysgol a dawnsio Lladin yw ei hoff weithgaredd y tu allan i'r ysgol.

Mae Rhaglen Astudio Cyfnod Allweddol 2 Lloyd ar gyfer addysg gorfforol yn cynnwys y gweithgareddau canlynol.

- **Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles:**
  ymarfer cylched a rhedeg
- **Gweithgareddau creadigol:**
  dawnsio gwerin, dawnsio cyfoes, dawnsio disgo a gymnasteg
- **Gweithgareddau antur:**
  sgiliau diogelwch dŵr a goroesiad personol; heriau menter datrys problemau a gemau meithrin tîm; cerdded trwy geunentydd, cyfeiriannu, a sgiliau map a chwmpawd yng Nghanolfan Addysg Agored Dolygaer; nofio, beicio, sgïo ar lethrau sych, teithio dros fynyddoedd a gweithgareddau ar y cwrs ymosod yng Nghanolfan Addysg Awyr Agored Llangrannog; gweithgareddau datblygu sgiliau rhyngbersonol, byw'n annibynnol a pharatoi bwydydd iach, ynghyd â dewisiadau amgylcheddol yn ystod wythnos yng Nghanolfan Addysg Awyr Agored Tan-y-Bwlch
- **Gweithgareddau cystadleuol:**
  pêl-droed, rygbi, pêl-rwyd, criced, rownderi, athletau a dawnsio cyfoes yng nghystadlaethau'r Urdd

Mae Lloyd yn mwynhau'r gweithgareddau canlynol y tu allan i oriau ysgol: clybiau ysgol ar gyfer rygbi, dawnsio a jiwdo; Campau'r Ddraig; dawnsio Lladin a dawnsio disgo mewn clwb lleol; a loncian gyda'i frawd.

Mae Lloyd wedi ennill nifer o fedalau a thlysau dawnsio, ynghyd â thlysau a thystysgrifau rygbi; tystysgrifau am redeg 60 a 70 milltir yng Nghlwb 30, 40, 50 ers Blwyddyn 1; tystysgrif nofio 50 medr; a dyfarniad Lefel 2 mewn profiad seiclo.

Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles

Mae Lloyd yn *disgrifio sut y mae'n teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau* (nodwedd o Lefel 4) ac mae e'n gwneud cymariaethau syml rhwng gweithgareddau megis rhedeg a nofio, gan ddisgrifio sut mae nofio yn effeithio ar y corff. Mae e'n *disgrifio sut mae ymarfer yn effeithio ar y corff* (nodwedd o Lefel 3) mewn ymateb i gwestiynau'r athro. Mae e'n dechrau deall pwysigrwydd gweithgareddau ymarfer corfforol o ran iechyd, ffitrwydd a lles, ac mae e'n dweud ei fod e'n ceisio gwneud gweithgaredd bob nos. Mae e'n ymwybodol o'r angen i fwyta ac yfed yn iach er mwyn bodloni'r gofynion penodol o ran egni ar gyfer nofio.

Er mwyn gwneud cynnydd yn y maes profiad hwn, bydd angen i Lloyd ddatblygu'r hyn mae e'n ei wybod am ymateb y corff i wahanol fathau o ymarfer corff, a nodi'n gywir sut i fwyta ac yfed yn iach er mwyn bodloni'r gofynion o ran egni ar gyfer gwahanol weithgareddau.

Gweithgareddau creadigol

Mae Lloyd wedi gwneud cynnydd cyflym ac mae ei berfformiad yn *dangos effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd cynyddol* (nodwedd o Lefel 4), yn enwedig yn ei weithgareddau dawnsio. Mae e'n dangos ei fod e'n gallu cyfleu syniadau ac emosiynau yn ei ddawnsio cyfoes. Mae e'n dewis thema'r môr ac yn dangos ei fod e'n teimlo'r gerddoriaeth, gan symud yn dawel ac yn llyfn un funud ac yna yn gyflym ac yn gryf y funud nesaf wrth i naws y gerddoriaeth newid. Dangosir effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd Lloyd hefyd yn ei ddawnsio disgo a'i ddawnsio Lladin.

Yn ei weithgareddau gymnasteg, mae Lloyd yn *defnyddio geiriau allweddol* (nodwedd o Lefel 4) wrth gyfathrebu â'r athro a'i bartner, Ffion, yn ystod eu gwaith pâr. Crëwyd dilyniant o chwe symudiad ganddyn nhw a oedd yn cynnwys olwyndro, rhôl, cydbwysedd, a ffyrdd o symud pwysau eu cyrff o'r llawr i'r offer gan newid eu siâp a chynnal hyblygrwydd. Gan ddefnyddio TGCh, mae Lloyd a Ffion yn gwerthuso eu perfformiad, ac mae Lloyd yn *adnabod yr hyn sy'n gwneud sgìl, syniad neu weithred yn llwyddiannus ac yn llunio barn syml am eu perfformiad eu hunain* (nodwedd o Lefel 4). Mae e'n *defnyddio'r wybodaeth hon i gynllunio sut i wella* (nodwedd o Lefel 4) yn ystod ei drafodaeth gyda'r athro. Mae Lloyd yn gallu gweithio gyda'r athro i nodi'r meini prawf llwyddiant ar gyfer datblygu eu perfformiad *gan ddefnyddio geiriau allweddol* (nodwedd o Lefel 4) sy'n ymwneud â'u dilyniant gymnasteg. Er mwyn gwneud cynnydd yn y maes profiad hwn, bydd angen i Lloyd ddatblygu'r tyndra mae e'n ei deimlo yn ystod ei berfformiadau da mewn dawnsio a'u cymhwyso i'w sgiliau mewn gymnasteg.

Gweithgareddau antur

Cyflwynir her newydd i Lloyd o ran datblygu ei sgiliau diogelwch dŵr a goroesiad personol. Gan ei fod e'n gallu nofio'n dda, rhoddir tasg iddo fe o ddefnyddio ei sgiliau achub mewn amgylchiadau anghyfarwydd. Mae disgyblion eraill yn creu sianel mae'n rhaid iddo fe nofio drwyddi i achub Matthew, ac maen nhw'n creu tonnau gan ddefnyddio arnofion i gynhyrfu'r dŵr fel pe bai'n fôr. Mae Lloyd yn ymdopi â'r her hon, ac mae *ei berfformiad yn dangos mwy o fanwl gywirdeb a gellir ei gynnal dros gyfnodau priodol o amser* yn ystod y gweithgaredd hwn (nodwedd o Lefel 4). Mae *e'n disgrifio sut y mae'n teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau*, megis yr her hon, yn ystod ei drafodaeth gyda'r athro (nodwedd o Lefel 4).

Mae cyfeiriannu gyda'i bartner, Sam, yn cyflwyno sawl her i Lloyd. Mae'n rhaid iddo fe gaffael y sgiliau angenrheidiol i leoli a chofnodi nodau ar y cwrs a chyfathrebu â'i bartner. Mae'r cwrs wedi ei leoli ar draws tir bryniog ac maen nhw'n cystadlu yn erbyn y cloc a pharau eraill. Maen nhw'n goresgyn yr heriau corfforol a datrys y problemau hyn, ac yn defnyddio'r hyn maen nhw'n ei ddarganfod i gynllunio sut i wella eu hymdrechion nesaf. Mae Lloyd yn dangos ei fod e'n deall yr ymarfer, ac mae e'n *defnyddio'r wybodaeth i gynllunio sut i wella* eu hymdrech nesaf (nodwedd o Lefel 4), gan ddweud byddai angen iddyn nhw edrych yn fwy manwl ar y map cyn cychwyn allan y tro nesaf.

Gweithgareddau cystadleuol

Mae perfformiad Lloyd yn *dangos gwell gydsymudiad a rheolaeth ar draws ystod o weithgareddau* (nodwedd o Lefel 4). Mae e'n gallu archwilio'r egwyddorion sy'n sail i'r gwahanol weithgareddau, megis criced, rygbi a phêl-rwyd, ac mae e'n gallu cynnal a gwella effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd y sgiliau gemau hyn a'u technegau penodol. Yn y gêm bêl-rwyd sydd wedi ei haddasu, mae Lloyd yn *adnabod yr hyn sy'n gwneud sgìl, syniad neu weithred yn llwyddiannus ac yn llunio barn syml am eu perfformiad eu hunain a pherfformiad eraill* (nodwedd o Lefel 4). Mae e'n *defnyddio'r wybodaeth hon i gynllunio sut i wella* (nodwedd o Lefel 4), gan sylweddoli bod angen iddyn nhw ddechrau'r chwarae nesaf fel gwnaethan nhw orffen yr un diwethaf.

Crynodeb

Mae proffil Lloyd yn dangos nodweddion Lefel 4 yn bennaf.

Adlewyrchir brwdfrydedd Lloyd mewn addysg gorfforol a mabolgampau ysgol yn ei berfformiad cyson. Mae ei sgiliau a'i dechnegau yn arbennig o effeithiol mewn gweithgareddau dawns. Mae e'n berfformiwr, yn gyfranogwr ac yn gystadleuydd meddylgar, ac mae e'n datblygu ei allu i ddadansoddi a gwella'r hyn mae'n ei wneud. Mae ei *berfformiad* cyson *yn dangos gwell gydsymudiad a rheolaeth ar draws ystod o weithgareddau* (nodwedd o Lefel 4), gan gynnwys gweithgareddau cymharol newydd, megis jiwdo a gweithgareddau Antur. Mae ei ddefnydd o eiriau allweddol wedi ei helpu fwyfwy i ddeall *yr hyn sy'n gwneud sgìl, syniad neu weithred yn llwyddiannus ac yn llunio barn syml am ei berfformiad ei hunan a pherfformiad eraill* (nodwedd o Lefel 4). Mewn rygbi a gymnasteg, mae Lloyd yn dangos ei fod e'n barod i fod yn *fwy cyfrifol am ei weithrediadau ei hunan ac yn dechrau deall y risgiau cysylltiedig* (nodwedd o Lefel 4).

Mae lefelau uchel o weithgaredd Lloyd wedi eu seilio ar *ddealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgaredd corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles* (nodwedd o Lefel 4).

Alex

Nodweddion o Lefelau 4 a 5

Mae Alex yn ddysgwr 11 oed yng Nghyfnod Allweddol 2.

Mae ei athrawon yn gwybod llawer mwy am berfformiad Alex nag y gellir ei gynnwys yma. Er hynny, mae'r proffil hwn wedi'i ddewis er mwyn dangos nodweddion gwaith Alex ar draws ystod o weithgareddau. Mae pob enghraifft yn cynnwys sylwebaeth fer sy'n rhoi cyd-destun i'r gwaith ac sy'n dynodi unrhyw briodweddau arbennig.

Mae proffil Alex yn dangos rhai nodweddion o Lefelau 4 a 5, ond mae'n dangos nodweddion Lefel 5 yn bennaf.

Yn gyffredinol, mae Alex yn cymryd rhan yn frwdfrydig mewn llawer o weithgareddau. Mae e'n dweud mai pêl-droed yw ei hoff weithgaredd yn yr ysgol a'r tu allan i'r ysgol.

Mae Rhaglen Astudio Cyfnod Allweddol 2 Alex ar gyfer addysg gorfforol yn cynnwys y gweithgareddau canlynol.

- **Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles:**
  loncian, nofio
- **Gweithgareddau creadigol:**
  gymnasteg, dawns greadigol, dawnsio gwerin Cymreig
- **Gweithgareddau antur:**
  sgiliau diogelwch dŵr a goroesi personol, heriau menter datrys problemau, llwybrau antur
- **Gweithgareddau cystadleuol:**
  pêl-droed, hoci, rygbi, athletau, nofio, criced

Mae Alex yn mwynhau'r gweithgareddau canlynol y tu allan i oriau ysgol: pêl-droed, criced, gymnasteg, loncian, beicio, sglefyrddio, trampolinio.

Mae Alex yn chwarae pêl-droed i dîm Dan 11 Oed Dinas Abertawe ac i dimau cynghrair iau sirol a lleol. Mae e wedi cynrychioli'r ysgol ac yn mynychu'r clwb lleol mewn gymnasteg (gan ennill medal genedlaethol yr Urdd); athletau rhwng ysgolion (gan ennill y naid hir a'r ras wib); enillydd yng nghystadleuaeth rygbi Dan 11 Oed Ceredigion.

Mewn athletau, ei bellter personol gorau yn y naid hir yw 3.80m ac mae wedi rhedeg y ras 100m mewn 15.62 eiliad.

Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles

Mae Alex yn gallu cynllunio a dadansoddi ei gyfranogiad dyddiol mewn gweithgareddau corfforol ac mae e'n ymwybodol eu bod nhw'n dda iddo fe. Mae e'n *disgrifio sut y mae'n teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau ac yn dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgaredd corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles* (nodwedd o Lefel 4). Mae e'n cymharu gofynion cymryd rhan mewn gwahanol weithgareddau fel pêl-droed a chriced. Mae Alex yn *cymryd rhan mewn amrywiaeth o wahanol weithgareddau priodol sy'n cael effaith gadarnhaol ar ei iechyd, ei ffitrwydd a'i deimladau amdano fe ei hunan* (nodwedd o Lefel 5), gan gynnwys loncian gyda'i dad pryd mae e'n gallu gwerthfawrogi teimlo ei fod e wedi ymlacio a mwynhau'r golygfeydd ar hyd glan y môr.

Gweithgareddau creadigol

Mae Alex wedi gweithio'n galed i wella ei sgiliau mewn gymnasteg ac mae e'n dangos *rheolaeth a chywirdeb cyson* (nodwedd o Lefel 5) wrth berfformio'r sgiliau hyn. Mae e'n gallu *defnyddio egwyddorion cyfansoddi* syml (nodwedd o Lefel 5) i ddatblygu ei ddilyniant gyda phartner ac mae e'n disgrifio, gyda chymorth ei bartner a'u cardiau trefn ddiemwnt, ei *ymwybyddiaeth o'r ffactorau sy'n hybu ansawdd* (nodwedd o Lefel 5) wrth ddatblygu eu dilyniant llwyddiannus gyda'i gilydd.

Mewn grŵp o dri, cynorthwyodd Alex wrth gynllunio dilyniant yn y pwll nofio, gan ddefnyddio'r sgiliau gymnasteg a oedd eisoes ganddyn nhw a'u sgiliau dŵr. Gyda'i gilydd, ddatblygon nhw *amrywiaeth gynyddol o syniadau dychmygus* (nodwedd o Lefel 5), gan ddiweddu mewn dilyniant hir, rheoledig a chywir lle roedden nhw'n dangos ymwybyddiaeth o symudiadau ei gilydd. Mae Alex yn gallu *mireinio ac addasu sgiliau* gymnasteg *a ddysgwyd yn flaenorol, a'u cymhwyso yn y sefyllfa newydd hon* (nodwedd o Lefel 5).

Mae rheolaeth a chywirdeb Alex wrth berfformio hefyd yn amlwg wrth i'r grŵp ymarfer y ddawns werin Gymreig heriol, Ceiliog y Rhedyn. Mae Alex yn allweddol wrth ddefnyddio ei arsylwadau o'u dawnsio i *wella effeithiolrwydd ac ansawdd ei berfformiadau ei hunan a pherfformiad eraill* (nodwedd o Lefel 5), yn enwedig amseriad y grŵp a'r angen i ddatblygu'r symudiadau 'ceiliog rhedyn' yn effeithiol. Gan weithio gyda'i bartner a defnyddio'r wal eiriau i'w arwain, mae Alex yn gallu *llunio barn syml am ei berfformiad ei hunan* (nodwedd o Lefel 4). I gryfhau ei allu gwerthusol, mae angen i Alex ddatblygu mwy o ymwybyddiaeth o'r ffactorau sy'n hybu ansawdd mewn perfformiad a dechrau defnyddio'r geiriau allweddol hyn yn rheolaidd wrth ddadansoddi ei waith ei hunan a gwaith eraill.

Gweithgareddau antur

Wynebodd Alex a'i grŵp 'Her Helfa Drysor' newydd gyda chyfarpar oedd yn newydd i'r ysgol. Yn ystod y gweithgaredd hwn cymerodd ran lawn wrth gynllunio sut i fynd i'r afael â'r dasg, gan *gydweithio ag eraill* (nodwedd o Lefel 4) ynglŷn â pha swyddogaeth dylai pob un ohonyn nhw ei chyflawni, ac yna sut gallen nhw fyfyrio ar y canlyniadau er mwyn cynllunio ymgais arall.

Gweithgareddau cystadleuol

Mae Alex yn gallu dangos ei gryfderau mewn chwarae gêmau ac athletau. Mae ei berfformiad yn y naid hir a gwibio yn dangos rheolaeth, cywirdeb a sgiliau cydsymud da. Mae ei sgorau gorau personol yn cymharu'n ffafriol â sgorau plant eraill dair blynedd yn hŷn nag ef.

Mae ei allu i ddysgu sgiliau ymarferol a thactegau gemau goresgyn yn gyflym yn amlwg mewn hoci, y dechreuodd ei ddysgu ychydig wythnosau yn unig cyn ffilmio. Mae Alex yn defnyddio ei wybodaeth am gemau eraill fel pêl-droed i ddatblygu'n gyflym mewn gêm newydd, gan ddangos ei fod e'n gallu *mireinio ac addasu tactegau, technegau a sgiliau a ddysgwyd yn flaenorol, a'u cymhwyso mewn sefyllfaoedd newydd* (nodwedd o Lefel 5). Mae ei adborth yn dilyn dadansoddiad syml o ddatblygiad yn y gêm hoci a addaswyd yn dangos ei fod e'n gallu *llunio barn syml am ei berfformiad ei hunan, gan ddefnyddio'r wybodaeth hon i gynllunio sut i wella* (nodwedd o Lefel 4). Mae *rheolaeth a chywirdeb cyson* Alex a ddatblygwyd yn dda hefyd yn amlwg mewn rygbi (nodwedd o Lefel 5), ynghyd â'i allu i *gynllunio sut i wella* ei chwarae (nodwedd o Lefel 4). Mae e'n ymwybodol iawn o'i gryfderau yn ogystal â meysydd i'w datblygu yn ei waith.

Crynodeb

Mae proffil Alex yn dangos rhai nodweddion o Lefel 4 a Lefel 5 ond nodweddion Lefel 5 yn bennaf.

Yn ei waith mewn addysg gorfforol, mae Alex yn *gwrando'n ofalus ar yr hyn y bydd eraill yn ei ddweud am ei waith ac yn defnyddio eu sylwadau i wella effeithiolrwydd ac ansawdd ei berfformiad ei hunan* (nodwedd o Lefel 5). Mae e'n *dangos ei sgiliau, ei wybodaeth a'i ddealltwriaeth ar draws ystod o weithgareddau gyda rheolaeth a chywirdeb cyson* (nodwedd o Lefel 5). Mae e hefyd yn *ysgwyddo mwy o gyfrifoldeb dros gynllunio elfennau o'i waith* (nodwedd o Lefel 5) i osgoi blinder o ganlyniad i'w amserlen brysur, ac i sicrhau adeiladu'n briodol er mwyn bod ar ei orau yn ystod perfformiadau cystadleuol y penwythnos. Mae e'n barod i *ofyn cwestiynau perthnasol er mwyn estyn a gwella ei berfformiad* (nodwedd o Lefel 5), yn enwedig mewn gymnasteg lle mae'n teimlo'n barod i gynnwys llofneidiau mwy heriol yn ei ddilyniant.

Mae gwybodaeth a dealltwriaeth Alex am addysg gorfforol yn amlwg iawn yn yr hyn mae e'n ei wneud yn hytrach na'r hyn mae e'n ei ddweud. Mae'r nodweddion Lefel 4 sy'n gysylltiedig â'i waith yn ymwneud yn bennaf ag agweddau ar gyfathrebu. Trwy berfformio mae e'n dangos ei ddealltwriaeth o sgiliau a thactegau, ac mae e'n gallu troi syniadau'n arfer mewn gweithgareddau creadigol fel gymnasteg, dawns a chreu dilyniant gymnasteg dŵr yn y pwll nofio. Mae e'n gallu gwneud penderfyniadau cywir ac ymatebol. Mae e'n meddwl ymlaen mewn gweithgareddau fel gemau, gan ragweld symudiadau a gwahanol heriau. Mae Alex wedi llwyddo i gyflawni'r lefel hon o lwyddiant drwy ddatblygu a defnyddio strategaethau i oresgyn anawsterau iaith a lleferydd penodol.

Mae ei gyfranogiad rheolaidd mewn gweithgareddau niferus ac ar lefel uchel o ran perfformiad yn ddylanwad cadarnhaol iawn ar ei ffordd o fyw heini.

Adran 4

Llunio barn ar ddiwedd Cyfnod Allweddol 3

Mae'r adran hon yn dangos sut y gellir defnyddio disgrifiadau lefel pan fyddwch yn llunio barn am y lefel sy'n cyd-fynd orau o safbwynt disgrifio perfformiad cyffredinol dysgwr ar ddiwedd y cyfnod allweddol.

Efallai y bydd y pwyntiau canlynol yn ddefnyddiol i chi pan fyddwch yn ystyried y proffiliau yn yr adran hon.

- Ni chaiff y proffiliau dysgwr eu cyflwyno fel model ar gyfer y modd y dylech gasglu tystiolaeth am eich dysgwyr. Er y byddwch am fedru esbonio pam yr ydych wedi dyfarnu lefel arbennig i ddysgwr ar ddiwedd y cyfnod allweddol, nid yw'n ofynnol esbonio eich barn yn y modd hwn ac nid yw'n ofynnol i'ch barn gael ei hategu gan gasgliadau manwl o dystiolaeth am bob dysgwr. Materion i athrawon sy'n gweithio o fewn polisi ysgol y cytunwyd arno yw penderfyniadau ynghylch casglu tystiolaeth a phenderfyniadau ynghylch diben y dystiolaeth honno a'r defnydd a wneir ohoni.
- Mae'r sylwadau a geir ynghylch y darnau o waith wedi'u hysgrifennu er mwyn esbonio'r farn a luniwyd am berfformiad dysgwr. Nid bod yn enghraifft o adroddiad i rieni/warcheidwaid yw eu bwriad.
- Rhan fach yn unig o'r wybodaeth a'r profiadau sy'n perthyn i wybodaeth athrawon o bob dysgwr yw'r deunyddiau a geir ym mhob proffil dysgwr. Nid yw'r deunyddiau'n adlewyrchu'r holl wybodaeth y byddwch wedi ei chasglu am bob dysgwr dros amser ac ar draws ystod o wahanol gyd-destunau. Byddwch yn defnyddio'r wybodaeth hon i lunio barn gytbwys am y lefel sy'n cyd-fynd orau â pherfformiad pob dysgwr.
- Byddwch yn llunio barn drwy ystyried cryfderau a gwendidau mewn perfformiad ar draws ystod o gyd-destunau a thros gyfnod o amser. Bydd angen rhoi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos eu cyrhaeddiad ym mhob agwedd ar y disgrifiadau lefel.
- Efallai y bydd angen i rai o'ch dysgwyr ddefnyddio ystod o ddulliau cyfathrebu eraill er mwyn dangos beth maen nhw'n ei wybod, beth mae'n nhw'n ei ddeall a beth maen nhw'n gallu'i wneud.

Gwion | Lefel 4

Mae Gwion yn ddysgwr 14 oed yng Nghyfnod Allweddol 3.

Mae ei athrawon yn gwybod llawer mwy am berfformiad Gwion nag y gellir ei gynnwys yma. Er hynny, mae'r proffil hwn wedi'i ddewis er mwyn dangos nodweddion gwaith Gwion ar draws ystod o weithgareddau. Mae pob enghraifft yn cynnwys sylwebaeth fer sy'n rhoi cyd-destun i'r gwaith ac sy'n dynodi unrhyw briodweddau arbennig.

Mae athrawon Gwion o'r farn mai Lefel 4 yw'r disgrifiad gorau o'i berfformiad mewn addysg gorfforol.

Mae Gwion yn hapus i ymuno'n frwdfrydig â holl weithgareddau'r cwricwlwm addysg gorfforol yn yr ysgol. Mae e'n dweud mai gymnasteg a nofio yw ei hoff weithgareddau yn yr ysgol, a syrffio a beicio yw ei hoff weithgareddau y tu allan i'r ysgol.

Mae Rhaglen Astudio Cyfnod Allweddol 3 Gwion ar gyfer addysg gorfforol yn cynnwys y gweithgareddau canlynol.

- **Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles:**
  ymarfer cylched, rhedeg traws gwlad
- **Gweithgareddau creadigol:**
  gymnasteg
- **Gweithgareddau antur:**
  achub ac adfywio
- **Gweithgareddau cystadleuol:**
  pêl-droed, rygbi, criced, tenis, nofio, athletau

Mae Gwion yn mwynhau'r gweithgareddau canlynol y tu allan i oriau ysgol: syrffio a beicio.

Mewn athletau, ei bellter gorau personol yn y naid hir yw 3.90m ac mae wedi rhedig y ras 100m mewn 15.8 eiliad.

Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles

Mae Gwion yn cymryd rhan yn gadarnhaol mewn gweithgareddau sy'n gysylltiedig â chwricwlwm addysg gorfforol yr ysgol ac mae e'n mwynhau syrffio y tu allan i'r ysgol pan fydd amgylchiadau'n caniatáu. Mae e'n *dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgaredd corfforol i iechyd a ffitrwydd* (nodwedd o Lefel 4) ac mae e'n gwybod bod ymarfer cylched yn arbennig yn helpu gyda ffitrwydd, a sgipio gyda hyfforddiant cardiofasgwlaidd. Mae e'n *defnyddio geiriau allweddol sy'n gysylltiedig â'r gwahanol weithgareddau* (nodwedd o Lefel 4). Mae e'n dechrau deall bod maeth yn bwysig i iechyd a ffitrwydd, er nad yw ei resymau wedi'u datblygu'n dda hyd yma.

Gweithgareddau creadigol

Mae Gwion wedi *dewis a chymhwyso sgiliau fwyfwy perthnasol i'r gweithgaredd* gymnasteg (nodwedd o Lefel 4). Mae e'n defnyddio map meddwl i'w helpu i gynllunio ei ddilyniant sy'n cynnwys gwahanol elfennau fel teithio, cydbwyso, siapiau, newid cyflymder a chyfeiriad. Mae ei ddilyniant yn *dangos gwell gydsymudiad a rheolaeth* (nodwedd o Lefel 4). Mae e'n *adnabod yr hyn sy'n gwneud sgìl neu weithred yn llwyddiannus* (nodwedd o Lefel 4) wrth ddisgrifio ei waith ar y bocs ac mae e'n dal ei siâp yn dda ac yn cadw ei gydbwysedd hefyd ar y fainc. Mewn rhannau o'i ddilyniant mae Gwion yn dechrau *dangos rheolaeth a chywirdeb cyson* (nodwedd o Lefel 5).

Gweithgareddau antur

Mae Gwion yn ymateb yn dda i'r gwaith achub ac adfywio ac mae e'n gallu darparu'r gefnogaeth sydd ei hangen ar y person sy'n 'boddi'. Mae e'n *llunio barn syml am ei berfformiad ei hunan* yn y swyddogaeth hon, *gan ddefnyddio'r wybodaeth hon i gynllunio sut i wella* (nodweddion o Lefel 4), gan nodi'n gywir bod angen iddo fe gynnal pen y person sy'n cael ei achub.

Gweithgareddau cystadleuol

Mae Gwion yn *dangos gwell gydsymudiad a rheolaeth ar draws ystod o weithgareddau* (nodwedd o Lefel 4) gan gynnwys nofio, pêl-droed a gweithgareddau athletaidd. Mae e'n cael trafferth gyda gofynion technegol tenis ac yn gwneud iawn am hyn yn rhannol drwy wneud llawer o redeg o amgylch y cwrt.

Mewn pêl-droed, yn yr un modd ag yn ei weithgaredd achub ac adfywio, mae Gwion yn gallu *llunio barn syml am ei berfformiad ei hunan, gan ddefnyddio'r wybodaeth hon i gynllunio sut i wella* (nodwedd o Lefel 4). Hefyd, mae e'n *cyfleu ei syniadau'n glir i eraill* (nodwedd arall o Lefel 4).

Crynodeb a barn gyffredinol

Ystyriwyd Lefelau 4 a 5 a barnwyd mai Lefel 4 oedd yn cyd-fynd orau.

Mae Gwion yn cyflwyno proffil Lefel 4 cyson iawn drwy'r rhan fwyaf o'i waith mewn addysg gorfforol. Yr eithriad i hyn yw'r gwelliant yn ei berfformiad mewn rhannau o'i weithgareddau gymnasteg sy'n dangos arwyddion o gysondeb a chywirdeb sy'n nodweddiadol o Lefel 5. Ar y cyfan, mae ei waith yn dangos gwell cydsymudiad a rheolaeth ac mae e wedi gweithio'n galed i ddatblygu'r nodweddion hyn a chynllunio ei ddilyniant yn gyffredinol, a wnaeth gyda chymorth map meddwl.

Mewn gweithgareddau eraill fel nofio, gweithgareddau athletaidd a phêl-droed, ac ar draws ei sgiliau cyfathrebu a meddwl yn benodol, mae gan Gwion broffil cyson sy'n dangos nodweddion Lefel 4. Mae e'n ymuno'n frwdfrydig, mae e'n gwella agweddau ar reolaeth a chydsymudiad corfforol yn raddol, ac mae e'n gallu myfyrio ar ei berfformiad a phenderfynu ar yr hyn sydd angen ei wneud er mwyn gwella. Mae e'n gwerthfawrogi'n llawn sut mae agweddau ar ei waith cwricwlwm, fel ymarfer cylched, ac achub ac adfywio, yn cyfrannu at ei sgiliau, ei wybodaeth a'i ddealltwriaeth addysg gorfforol. Mae e'n gallu cysylltu'r rhain â'i iechyd, ei ffitrwydd cyffredinol, a'i fwynhad o syrffio a byw yn agos i'r môr.

Ella | Lefel 5

Mae Ella yn ddysgwr 13 oed yng Nghyfnod Allweddol 3.

Mae ei hathrawon yn gwybod llawer mwy am berfformiad Ella nag y gellir ei gynnwys yma. Er hynny, mae'r proffil hwn wedi'i ddewis er mwyn dangos nodweddion gwaith Ella ar draws ystod o weithgareddau. Mae pob enghraifft yn cynnwys sylwebaeth fer sy'n rhoi cyd-destun i'r gwaith ac sy'n dynodi unrhyw briodweddau arbennig.

Mae athrawon Ella o'r farn mai Lefel 5 yw'r disgrifiad gorau o'i pherfformiad mewn addysg gorfforol.

Yn gyffredinol, mae Ella yn cymryd rhan yn frwdfrydig mewn llawer o weithgareddau. Mae hi'n dweud mai hoci a phêl-rwyd yw ei hoff weithgareddau yn yr ysgol, a phêl-droed yw ei hoff weithgaredd y tu allan i'r ysgol.

Mae Rhaglen Astudio Cyfnod Allweddol 3 Ella ar gyfer addysg gorfforol yn cynnwys y gweithgareddau canlynol.

- **Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles:**
  ymarfer cylched, beicio, sgïo, nofio, rhedeg
- **Gweithgareddau creadigol:**
  gymnasteg, dawns
- **Gweithgareddau antur:**
  achub ac adfywio
- **Gweithgareddau cystadleuol:**
  pêl-rwyd, hoci, rownderi, athletau, nofio, pêl-droed, tenis

Mae Ella yn mwynhau'r gweithgareddau canlynol y tu allan i oriau ysgol: pêl-droed, hoci, rygbi, rhedeg, beicio, sgïo.

Mae Ella yn rhan o'r timau ysgol canlynol: hoci (capten Blwyddyn 9), pêl-rwyd, athletau a thenis.

Mewn athletau, ei sgorau gorau personol yw 3.80m yn y naid hir; 3 munud 11 eiliad yn y ras 800m; 5m mewn taflu'r pwysau.

Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles

Mae Ella yn *disgrifio sut mae hi'n teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau ac yn dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgaredd corfforol i iechyd*, *ffitrwydd a lles* (nodwedd o Lefel 4). Mae hi'n weithgar yn yr ysgol a'r tu allan i'r ysgol. Mae hi wedi cynllunio rhaglen o chwaraeon, ac mae hi'n awyddus i *gymryd rhan mewn amrywiaeth o wahanol weithgareddau priodol sy'n cael effaith gadarnhaol ar ei hiechyd, ei ffitrwydd a'i theimladau amdani hi ei hunan* (nodwedd o Lefel 5). Mae hi'n deall bod ymarfer cylched yn helpu i ddatblygu ei ffitrwydd ac mae hi'n dechrau ystyried yr hyn mae hi'n ei wneud wrth ddefnyddio'r gwahanol gyfarpar o ran sut gallai helpu i ddatblygu gweithgareddau penodol. Gall Ella gynnal ei lefelau gweithgaredd mewn ymarfer cylched. Bydd angen iddi hi sicrhau nad yw hi'n defnyddio momentwm i'w helpu i godi pwysau.

Gweithgareddau creadigol

Mae Ella a'i phartner Siân wedi cynllunio dawns sy'n dangos eu perthynas â'i gilydd, y grŵp a'r ysgogiad cerddorol. Maen nhw wedi amrywio'r cyflymder, y siapiau maen nhw'n eu gwneud, y lefelau maen nhw'n gweithio arnyn nhw ac mae newidiadau yn y llwybrau maen nhw'n eu defnyddio. Yn gynyddol mae Ella yn *defnyddio egwyddorion cyfansoddi i gynllunio perfformiad gydag ymwybyddiaeth o'r ffactorau sy'n hybu ansawdd* (nodwedd o Lefel 5). Mae hi'n ymwybodol o'i meysydd ei hunan i'w datblygu, gan gynnwys ei diffyg ymestyniad ar brydiau a bod angen iddi hi gynnal ei safle terfynol ar ddiwedd y ddawns am gyfnod hwy. Gan ddefnyddio dadansoddiad fideo mae hi'n gallu *ysgwyddo mwy o gyfrifoldeb dros gynllunio elfennau o'i gwaith* (nodwedd o Lefel 5).

Mae Ella yn *gwrando'n ofalus ar yr hyn y bydd eraill yn ei ddweud am eu gwaith* a, gyda Siân, mae hi'n *defnyddio eu sylwadau i wella effeithiolrwydd ac ansawdd eu perfformiad eu hunain* (nodwedd o Lefel 5).

Gweithgareddau antur

Mae Ella yn cyflawni swyddogaeth allweddol mewn gwaith achub ac adfywio. Mae hi'n defnyddio ei sgiliau nofio cryf. Mae hi wedi gwella ei sgiliau mewn tair dull ac mae hi'n dangos *mwy o effeithlonrwydd technegol* (nodwedd o Lefel 6). Mae hi'n *mireinio ac addasu* (nodwedd o Lefel 5) ei sgiliau nofio yn y gweithgaredd arall hwn. Mae hi'n cyfathrebu'n gryf ac yn glir drwy gydol y gwaith achub, ac yn *dadansoddi ei pherfformiad er mwyn adnabod strategaethau a allai fod yn effeithiol* (nodwedd o Lefel 6). Mae Ella wedi derbyn hyfforddiant 'Heartstart' sydd wedi cynyddu ei gallu a'i hyder cyffredinol yn y maes profiad hwn.

Gweithgareddau cystadleuol

Mae Ella yn mwynhau cymryd rhan mewn nifer o wahanol fathau o weithgareddau. Mae hi wedi datblygu strategaeth ar gyfer rhedeg y ras 800 metr sydd wedi arwain at amser gorau personol o 3 munud 11 eiliad, ac mae hi'n gwybod bod angen iddi hi wella ei gwibio ar y diwedd i gyflawni'r amser hwn eto. Mae ei naid hir yn profi ei thechnegau atredeg, neidio a glanio ac mae hi'n defnyddio TGCh a chefnogaeth athrawes i wella ei hymgais gyntaf a oedd bron i fetr yn llai na'i phellter gorau personol. Mae Ella yn *defnyddio ei sylwadau i wella effeithiolrwydd ei pherfformiad* (nodwedd o Lefel 5).

Mae Ella yn gapten hoci, ac fel y cyfryw, mae hi'n *cyfleu ei syniadau a gwybodaeth yn glir* (nodwedd o Lefel 6). Mae hi'n gwahodd sylwadau gan eraill ac mae hi'n *gwrando'n ofalus ar yr hyn y bydd eraill yn ei ddweud ac yn defnyddio eu sylwadau i wella ei pherfformiad* (nodwedd o Lefel 5). Mae hi'n gallu deall eu cyfraniadau ac ychwanegu atyn nhw. Mae ei sgiliau hoci'n dangos *rheolaeth a chywirdeb cyson* (nodwedd o Lefel 5), ac mae hi'n gallu eu cynnal dan amodau cystadleuol.

Mae Ella yn llwyddo i drosglwyddo ei gwybodaeth am hoci i bêl-droed, gan ddangos ei bod hi'n *dechrau mireinio ac addasu tactegau a sgiliau a ddysgwyd yn flaenorol, a'u cymhywso mewn sefyllfaoedd newydd* (nodwedd o Lefel 5).

Crynodeb a barn gyffredinol

Ystyriwyd Lefalau 4, 5 a 6 a barnwyd mai Lefel 5 oedd yn cyd-fynd orau.

Mae cryfderau Ella yn amlwg pan fo ei hyder yn uchel, ac mae perfformiadau cryfach yn rhoi'r hyder hwnnw iddi hi. Mae ei sgiliau nofio a gwaith achub ac adfywio nid yn unig yn edrych yn fedrus ac yn gryf wrth iddi hi eu cyflawni, ond maen nhw hefyd yn cynnwys sgiliau cyfathrebu a meddwl da a chlir pan ei bod hi'n helpu eraill, sy'n dangos nodweddion Lefel 6.

Mae'r un peth yn wir pan ei bod hi'n cyflawni rôl gwahanol mewn hoci. Mae hi wedi ymarfer y swyddogaeth hon fel capten Blwyddyn 9 ac mae hi'n siŵr ohoni hi ei hunan gydag aelodau ei thîm a'i gwybodaeth am y gêm.

Mae ei sgiliau perfformio ymarferol yn dangos rhywfaint o amrywiad. Yn y rhan fwyaf o weithgareddau mae Ella yn dangos ei sgiliau, ei gwybodaeth a'i dealltwriaeth ar draws amrywiaeth o weithgareddau *gyda rheolaeth a chywirdeb cyson*, sy'n nodwedd o Lefel 5. Mae hyn yn amlwg iawn mewn hoci a dawns, ac mae ei sgiliau tactegol yn datblygu'n gyflym mewn pêl-droed.

Weithiau mae diffyg cyflymder Ella yn ei dal yn ôl, fel y gwelwyd mewn rhai gweithgareddau athletaidd a hefyd mewn pêl-droed lle mae angen iddi ddatblygu ei chyflymder cychwynnol a phan ei bod hi ym meddiant y bêl. Mae angen i Ella wella ei sgiliau a pherfformio gyda mwy o effeithlonrwydd technegol, yn enwedig mewn athletau ac mewn rhai agweddau ar chwarae gemau.

Mewn gweithgareddau Creadigol fel dawns, gall Ella ddatblygu ei dealltwriaeth ymhellach o gyfraniad gwahanol egwyddorion cyfansoddiadol gellir eu pwysleisio i amrywio cyflwyniadau ar gyfer cynulleidfa a gwella effaith ei gwaith.

Er mwyn gwella ei gwaith ymhellach mewn addysg gorfforol, mae angen i Ella ddatblygu ei gwybodaeth a'i dealltwriaeth o sut gallai gwahanol weithgareddau effeithio ar ei ffitrwydd a sut gall hyfforddiant a maeth priodol wella perfformiad. Dylai datblygu'r cysylltiadau rhwng y theori a'r perfformiad wella ei dealltwriaeth o'r hyn gall ei wneud i ddatblygu rhai o'i sgiliau ymarferol.

Llŷr | Lefel 6

Mae Llŷr yn ddysgwr 14 oed yng Nghyfnod Allweddol 3.

Mae ei athrawon yn gwybod llawer mwy am berfformiad Llŷr nag y gellir ei gynnwys yma. Er hynny, mae'r proffil hwn wedi'i ddewis er mwyn dangos nodweddion gwaith Llŷr ar draws ystod o weithgareddau. Mae pob enghraifft yn cynnwys sylwebaeth fer sy'n rhoi cyd-destun i'r gwaith ac sy'n dynodi unrhyw briodweddau arbennig.

Mae athrawon Llŷr o'r farn mai Lefel 6 yw'r disgrifiad gorau o'i berfformiad mewn addysg gorfforol.

Yn gyffredinol, mae Llŷr yn cymryd rhan frwdfrydig mewn llawer o weithgareddau. Mae e'n dweud mai criced yw ei hoff weithgaredd yn yr ysgol, a chriced a golff yw ei hoff weithgareddau y tu allan i'r ysgol.

Mae Rhaglen Astudio Cyfnod Allweddol 3 Llŷr ar gyfer addysg gorfforol yn cynnwys y gweithgareddau canlynol.

- **Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles:**
  hyfforddiant ffitrwydd (gwaith cardiofasgwlaidd a gwrthsefyll) ac ymarfer cylched
- **Gweithgareddau creadigol:**
  gymnasteg a dawns
- **Gweithgareddau antur:**
  abseilio a heriau meithrin tîm yng Nghanolfan Awyr Agored Rhosili; achub ac adfywio (nofio)
- **Gweithgareddau cystadleuol:**
  athletau, rhedeg traws gwlad, badminton, rownderi, criced, pêl-droed, pêl-fasged a rygbi

Mae Llŷr yn mwynhau'r gweithgareddau canlynol y tu allan i oriau ysgol: cystadlaethau nofio rhwng tai'r ysgol, athletau, pêl-droed a rygbi saith-bob-ochr; criced lleol i dîm dan 16 oed, pêl-droed lleol i dîm dan 15 oed; golff, fel aelod o glwb golff lleol; nofio a hyfforddiant ffitrwydd mewn clwb iechyd lleol.

Mae Llŷr wedi cynrychioli'r ysgol mewn criced a phêl-droed.

Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles

Mae Llŷr yn cymryd rhan yn aml ac yn rheolaidd mewn gweithgareddau corfforol sydd o fudd i'w iechyd. Mae e'n gwneud gweithgaredd bob dydd, a hynny fwy nag unwaith yn aml, gan ei fod e'n manteisio ar gyfleoedd i ddefnyddio'r cyfleusterau ffitrwydd yn ystod yr awr ginio yn yr ysgol, a gartref yn achlysurol, pan nad yw'n chwarae golff neu griced. Mae Llŷr yn *cynllunio ei raglen ei hunan o weithgareddau corfforol ddyddiol* (nodwedd o Lefel 7). Mae gan Llŷr dargedau ffitrwydd er mwyn gwella ei berfformiad ac mae e'n *cydnabod sut y gall hyfforddiant a maeth priodol wella ei berfformiad* (nodwedd o Lefel 6).

Gweithgareddau creadigol

Mae Llŷr ac aelodau o'i grŵp yn rhoi cynnig ar gymnasteg dŵr am y tro cyntaf. Maen nhw'n datblygu dilyniant o symudiadau posibl ar dir sych yn gyntaf, ac yna maen nhw'n eu defnyddio mewn ffordd sy'n gweithio yn y pwll. Mae hyn yn ehangu eu gwaith o greu a pherfformio patrymau symudiad, technegau a dilyniannau mwy cymhleth yn eu gweithgareddau. Wrth gynllunio, ystyrir newidiadau mewn cyflymdra a chyferbyniad o ran siapiau'r corff i wneud y dilyniant yn fwy diddorol ac effeithiol. Mae Llŷr yn *dechrau mireinio ac addasu technegau a sgiliau a ddysgwyd yn flaenorol, a'u cymhwyso mewn sefyllfaoedd newydd* (nodwedd o Lefel 5).

Yn y gampfa, mae dilyniant wed'u Llŷr yn dangos *sgiliau datblygedig, technegau a syniadau wedi'u mireinio* (nodwedd o Lefel 7), yn enwedig o ystyried y trosben a'r sbringiau yn ei berfformiad. Mae e'n datblygu ei allu i ddadansoddi a gwerthuso ei waith gyda chymorth recordiad fideo o'i berfformiad blaenorol. Gan weithio gyda'i athro a'i bartner, Gareth, mae Llŷr yn *dadansoddi ei berfformiad er mwyn adnabod sgiliau eraill a allai fod yn effeithiol ac yn cynllunio sut i wella ei ymgais nesaf* (nodwedd o Lefel 6).

Gweithgareddau antur

Mae Llŷr a'i grŵp yn dysgu sut i gymryd peth cyfrifoldeb drostyn nhw eu hunain ac eraill yn ystod y gweithgaredd abseilio. Mae e'n *cydnabod pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch ac mae'n eu defnyddio'n gyson* (nodwedd o Lefel 6), ac mae hefyd yn *mabwysiadu gwahanol rôl* (nodwedd o Lefel 6) wrth iddo fe helpu i hyfforddi Ben. Mae'n ei helpu gyda'i raffau ac yn ei annog i ledu ei graff troed a chadw ei draed ar y sil.

Yn ystod yr ymarfer adeiladu tîm, 'Y bibell sy'n gollwng', mae Llŷr unwaith yn rhagor yn *mabwysiadu gwahanol rôl*, sef arweinydd (nodwedd o Lefel 6). Yn y gweithgaredd hwn, mae'n rhaid i Llŷr arwain ei dîm i lenwi tiwb tyllog gyda dŵr fel bod y bêl tenis bwrdd ar waelod y tiwb yn codi i'r brig a gellir ei thynnu allan. Mae Llŷr yn dewis Stef a Mari i orchuddio cymaint o dyllau â phosib yn y tiwb tra bod Ben a Katie yn gweithio gydag ef i lenwi bwced gyda dŵr, gwagio'r dŵr i'r tiwb, a cheisio rhoi eu bysedd yn y tyllau sy'n weddill. Mae tyllau yn y bwced hefyd. Yn y diwedd, llwyddodd y tîm i wneud hyn, ac mae Llŷr yn *dadansoddi eu perfformiad er mwyn adnabod sgiliau, strategaethau a thactegau eraill a allai fod yn effeithiol ac yn cynllunio sut i wella eu hymgais nesaf* (nodwedd o Lefel 6). Mae e'n sylweddoli nad oedden nhw wedi treulio hanner digon o amser yn cynllunio'r ymarfer hwn cyn iddyn nhw ei ddechrau.

Gweithgareddau cystadleuol

Mae Llŷr wedi datblygu ei dechnegau, ei sgiliau, ei strategaethau a'i dactegau ar draws ystod eang o weithgareddau cystadleuol. Mae e'n arbennig o hoff o griced, ac yn y gweithgaredd hwn, mae e'n *mabwysiadu gwahanol rôl* fel capten (nodwedd Lefel 6), gan osod ei faes. Wrth i'r chwarae ddatblygu, mae e'n *rhagweld ymatebion pobl eraill a chanlyniadau gweithrediadau, ac yn addasu ei berfformiad ei hunan ac yn awgrymu dulliau eraill* (nodwedd o Lefel 7). Mae swyddogaeth capten yn ystod y chwarae yn rhoi'r cyfle iddo fe ddadansoddi a gwerthuso effeithiolrwydd strategaethau a thactegau, sy'n mynd yn fwy cymhleth, yn erbyn cefndir o sefyllfaoedd sy'n newid. Mae Llŷr yn deall sut i osod a newid maes, a phryd mae angen iddo fe fod yn fwy ymosodol ynteu amddiffynnol yn ôl cryfder neu wendid batiwr a pherfformiad ei fowliwr.

Crynodeb a barn gyffredinol

Ystyriwyd Lefelau 5, 6 a 7 a barnwyd mai Lefel 6 oedd yn cyd-fynd orau.

Mae gan Llŷr sgiliau ymarferol sydd wedi eu datblygu'n dda ar draws y pedwar maes profiad, gyda'r rhan fwyaf o'i waith yn dangos effeithlonrwydd technegol cadarn o ganlyniad i ddethol, cymhwyso, addasu a mireinio ei sgiliau'n llwyddiannus. Nodweddion Lefel 6 yw'r rhain. Yn ei sgiliau gymnasteg a chriced, mae e'n dangos mwy o *sgiliau datblygedig, technegau a syniadau wedi'u mireinio* (nodwedd o Lefel 7), a gefnogir gan swyddogaeth capten medrus a hyderus sy'n nodweddu perfformiad Lefel 7.

Mae Llŷr yn *defnyddio egwyddorion cyfansoddi mewn gweithgareddau creadigol i gynllunio perfformiad gydag ymwybyddiaeth o'r ffactorau sy'n hybu ansawdd* (nodwedd o Lefel 5). Yn ei holl weithgareddau, mae Llŷr yn *gwneud penderfyniadau doeth, gan ddewis sgiliau a strategaethau priodol a'u cymhwyso'n effeithiol ac yn ddiogel mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd heriol* (nodwedd o Lefel 6). Mae e'n *cydnabod pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch ac mae'n eu defnyddio'n gyson* (nodwedd o Lefel 6). *Pan fydd yn gweithio gydag eraill, mae'n cyfleu syniadau a gwybodaeth yn glir ac yn ymateb yn briodol i gyfraniadau gan eraill* (nodwedd arall o Lefel 6).

Er mwyn codi ei gyflawniad cyffredinol i Lefel 7, byddai angen i Llŷr weithio ar ei berfformiad ymarferol i ddangos mwy o sgiliau uwch a thechnegau sydd wedi eu mireinio ar draws amrywiaeth ehangach o weithgareddau, ynghyd â datblygu ymhellach ei ddealltwriaeth o'r ffactorau sy'n effeithio ar ansawdd ac effeithiolrwydd perfformiad. Mae angen i Llŷr atgyfnerthu ei wybodaeth a'i ddealltwriaeth o sut i werthuso'n gywir y cryfderau a'r cyfyngiadau sydd ynghlwm wrth gynllunio a pherfformio gweithgaredd.

Rachel | Lefel 7

Mae Rachel yn ddysgwr 14 oed yng Nghyfnod Allweddol 3.

Mae ei hathrawon yn gwybod llawer mwy am berfformiad Rachel nag y gellir ei gynnwys yma. Er hynny, mae'r proffil hwn wedi'i ddewis er mwyn dangos nodweddion gwaith Rachel ar draws ystod o weithgareddau. Mae pob enghraifft yn cynnwys sylwebaeth fer sy'n rhoi cyd-destun i'r gwaith ac sy'n dynodi unrhyw briodweddau arbennig.

Mae athrawon Rachel o'r farn mai Lefel 7 yw'r disgrifiad gorau o'i pherfformiad mewn addysg gorfforol.

Yn gyffredinol, mae Rachel yn cymryd rhan frwdfrydig mewn llawer o wahanol gweithgareddau. Mae hi'n dweud mai gymnasteg yw ei hoff weithgaredd yn yr ysgol, a thrampolinio yw ei hoff weithgaredd y tu allan i'r ysgol.

Mae Rhaglen Astudio Cyfnod Allweddol 3 Rachel ar gyfer addysg gorfforol yn cynnwys y gweithgareddau canlynol.

- **Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles:**
  ymarfer cylched, loncian a 'hip hop'
- **Gweithgareddau creadigol:**
  gymnasteg, trampolinio a dawns greadigol
- **Gweithgareddau antur:**
  achub ac adfywio (nofio); yng Nghanolfan Addysg Awyr Agored Rhosili, mae'r gweithgareddau'n cynnwys hercio creigiau a heriau datrys problemau
- **Gweithgareddau cystadleuol:**
  pêl-rwyd, hoci, badminton, tenis, gymnasteg (tymbl a llofneidio) a gweithgareddau athletaidd

Mae Rachel yn mwynhau'r gweithgareddau canlynol y tu allan i oriau ysgol: gymnasteg a thrampolinio.

Mae Rachel wedi cynrychioli timau'r ysgol mewn gymnasteg greadigol, hoci, pêl-rwyd, badminton, tenis ac athletau.

Mewn athletau, ei naid hir bersonol orau yw 4.03m, 8.42m yw ei naid driphlyg, a 15.3 eiliad yw ei ras 100m.

Mae Rachel wedi cynrychioli'r sir mewn gymnasteg (tymbl a llofneidio) a hoci (2007–2008).

Gweithgareddau iechyd, ffitrwydd a lles

Mae Rachel yn cymryd rhan yn aml ac yn rheolaidd mewn gweithgareddau corfforol sydd o fudd i'w hiechyd, ei ffitrwydd a'i lles. Mae hi'n ymuno â'i ffrindiau mewn gweithgaredd loncian gan ddefnyddio'r arfordir lleol gerllaw, ac yn ddiweddar, mae hi wedi dechrau cymryd rhan mewn 'hip hop' yn yr ysgol fel dull arall o gadw'n heini. Mae hi'n *deall manteision gweithgareddau rheolaidd sydd wedi'u cynllunio, a maeth priodol o ran ei hiechyd, ei ffitrwydd a'i lles* (nodwedd o Lefel 7), ac mae ganddi hi raglen brysur o weithgareddau dyddiol cynlluniedig. Mae hi'n *adnabod sut mae ffitrwydd yn effeithio ar ansawdd ac effeithiolrwydd perfformiad* (nodwedd o Lefel 7) ac mae hi'n deall gwerth gweithgareddau ymarfer corff penodol yn eu hymarfer cylched fel modd o wella ei pherfformiad mewn pêl-rwyd a gymnasteg.

Gweithgareddau creadigol

Mae safonau uchel Rachel yn ei pherfformiad gymnasteg yn ei helpu i ddatblygu ei pherfformiad ar y trampolîn. Mae hi'n *dechrau trosglwyddo ei gwybodaeth a'i sgìl mewn un gweithgaredd i ddatblygu un arall* (nodwedd o Lefel 7) gan adnabod yr un elfennau yn y ddau weithgaredd. O ran tymbl a llofneidio, yn ogystal â'i pherfformiad triawd creadigol, mae ei *sgiliau perfformio yn gyson, dan rheolaeth ac yn effeithiol* (nodwedd o Lefel 8). Mae hi'n cyfrannu at waith y grŵp pan fyddan nhw'n amrywio eu cyflwyniad er mwyn ei wella ar gyfer y gynulleidfa. Mae hi'n *cyfleu syniadau trwy waith mwy cymhleth* (nodwedd o Lefel 8). Mae hi'n *gwybod sut mae syniadau a chyfansoddiad yn effeithio ar ansawdd ac effeithiolrwydd perfformiad* (nodwedd o Lefel 7).

Wrth hercio creigiau, mae Rachel yn ymateb i gymryd peth cyfrifoldeb dros hi ei hunan a thros eraill, ac mae hi'n *mabwysiadu gwahanol rôl* fel arweinydd (nodwedd o Lefel 6). Mae hi'n helpu eraill i osod eu traed mewn mannau diogel wrth iddyn nhw groesi wyneb y graig a mynd i lawr i'r tywod islaw.

Mae hi'n *mabwysiadu gwahanol rôl* (nodwedd o Lefel 6) yn ystod yr ymarfer meithrin tîm, sef 'Taith sgïo' pan ei bod hi'n helpu ei thîm i ddefnyddio'r ystyllod a'r slingiau rhaff i gyrraedd o'r cychwyn i'r llinell derfyn mor gyflym â phosib. Mae ei thîm yn llwyddo i guro'r gwrthwynebwyr, a gwnaeth Rachel ddefnydd effeithiol o gyfraniadau aelodau o'i thîm.