

Haf o Hwyl

Adnodd Diwrnod Mabolgampau Ysgolion 2022



Rhifyn Gemau'r Gymanwlad Birmingham 2022



Cynnwys

1. Croeso a Chyflwyniad
2. Ynglŷn â'r Diwrnod Mabolgampau
3. Syniadau ar gyfer Gweithgareddau / Cystadlaethau - Rasys, Rhedeg, Neidio, Taflu, Rasys Cyfnewid
4. Cyngor i sicrhau bod eich Diwrnod Mabolgampau yn mynd yn rhwydd
5. Addasu Gweithgareddau, gwneud eich mabolgampau yn fwy cynhwysol
6. Gwybodaeth bellach ac Adnoddau
7. Adnodd Trawsgwricwlaidd i Athrawon – ymgorffori'r Gemau Olympaidd yn y cwricwlwm

Croeso a Chyflwyniad

Mae Gemau'r Gymanwlad Birmingham 2022 yn digwydd 28ain Gorffennaf – 8fed Awst 2022, ac mae'n argoeli i fod yn wythnos gyffrous o chwaraeon! Rydyn ni wedi datblygu'r adnodd hwn er mwyn cefnogi athrawon i gyflwyno gweithgareddau trawsgwricwlaidd sy'n dathlu Athletau ac i gynnu cyffro'r plant ynglŷn â chefnogi ein hathletwyr Cymreig sy'n cymryd rhan yn y gemau.

Dod o hyd i'ch clwb agosaf

Ynglŷn â'r Mabolgampau': 'Dod o hyd i'ch clwb agosaf'

Os hoffech chi fwy o wybodaeth ar leoliad eich clybiau athletau lleol ar gyfer disgyblion eich ysgol, ewch i...

www.welshathletics.org/cy/club

Ynglŷn â'r Mabolgampau

Mae nifer o wahanol ffyrdd o gynnal mabolgampau a gallwch eu defnyddio a'u haddasu yn unol â'r lle, yr offer, y bobl a'r amser sydd ar gael i chi. Gobeithiwn y bydd y wybodaeth yn yr adnodd hwn yn rhoi digon o syniadau, awgrymiadau, cyngor, yn ogystal â dolenni i adnoddau pellach y gallwch eu defnyddio i wneud eich mabolgampau yn rhai difyrach ac annog pob disgybl i gymryd rhan. Mae'n gyfle gwych i ddisgyblion fwynhau cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol unwaith eto, lle ceir dathlu pawb am eu hymdrech yn ogystal â'u cyflawniadau.

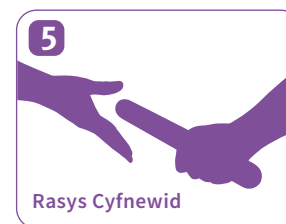
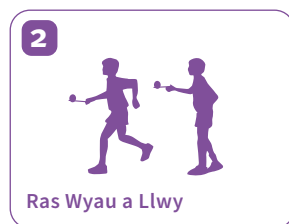
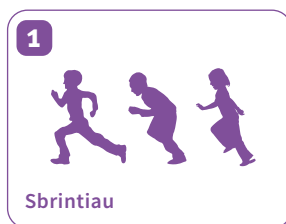
Mae llawer o fudd i fabolgampau, gan gynnwys bod yn gam cyntaf i fyd athletau, meithrin ysbryd tîm yn ogystal â chyflawniad personol... gall wella iechyd corfforol a lles meddyliol disgyblion, a hynny mewn amgylchedd cynhwysol.

Syniadau ar gyfer gweithgareddau / digwyddiadau

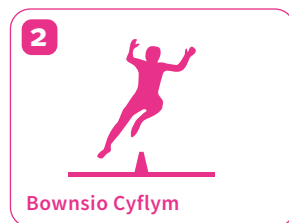
Syniadau ar gyfer Gweithgareddau / Cystadlaethau - Rasys, Rhedeg, Neidio, Taflu, Rasys Cyfnewid

Mae digonedd o wahanol weithgareddau rhedeg, neidio a thaflu y gallwch eu cynnwys ym mabolgampau eich ysgol. Gallwch ddefnyddio cyn lleied neu gynifer o'r rhain ag y gwelwch yn addas. Mae'r holl weithgareddau hyn yn hawdd paratoi ar eu cyfer ac ychydig iawn o offer sydd ei hangen, sef digon o gonau, chwiban, clipfyrddau, tapiâu mesur, sachau, wyau a llwyau, matiau, peli tenis ac ati.

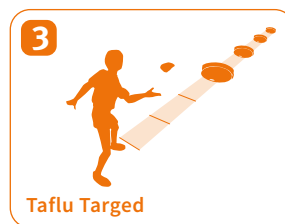
Running Activities:



Jumping Activities:



Throwing Activities:



Paratoi ar gyfer eich Cystadlaethau



Sbrintiau

Sbrint 50m (Bl. Derbyn i Flwyddyn 4) neu Sbrint 75m (Blynyddoedd 5 a 6)

Pob disgybl i redeg 1 waith.

Paratoi:

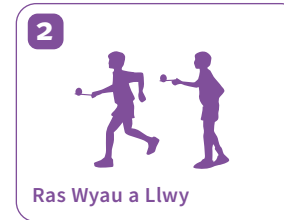
- Mesurwch 50m / 75m ar y maes gweithgaredd.
- Defnyddiwch gonau i ddynodi'r llinell ddechrau a'r llinell derfyn.
- Rhannwch y plant yn grwpiau o 6 – 8 a rhowch lôn yr un iddyn nhw rasio ynddi.
- Ceisiwch grwpio'r plant yn ôl galluoedd tebyg.
- Dylai pob plentyn ddechrau y tu ôl i'r llinell.
- Defnyddiwch chwiban neu dywedwch 'ar eich marciau', 'barod', 'EWCH' i gychwyn y ras.

Awgrymiadau:

- Dylai'r plant sefyll i gychwyn, a sefyll gyda'r fraich a'r goes groes ymlaen.
- Er mwyn cychwyn, dylai'r disgyblion wthio i lawr ac yn ôl gyda'u traed a gyrru eu breichiau yn ôl yn galed.
- Dylai'r plant godi eu traed yn gyflym, fel pe baent yn rhedeg ar lo poeth.

Byddwch angen:

- Trac 50m / 75m
- Conau
- Chwiban
- Siart gofnodi
- 1 athro i gychwyn y ras, 2-3 athro i gofnodi'r canlyniadau



Ras Wyau a Llwy

Paratoi:

- Mesurwch bellter y ras ar y maes gweithgaredd.
- Defnyddiwch gonau i ddynodi'r llinell ddechrau a'r llinell derfyn.
- Rhannwch y plant yn grwpiau o 6 – 8 a rhowch lôn yr un iddyn nhw rasio ynddi.
- Ceisiwch grwpio'r plant yn ôl galluoedd tebyg.
- Dylai pob plentyn ddechrau y tu ôl i'r llinell.
- Defnyddiwch chwiban neu dywedwch 'ar eich marciau', 'barod', 'EWCH' i gychwyn y ras.
- Rhaid i bob tîm gario eu hwy ar eu llwy o'r llinell gychwyn i bwynt troi ac yn ôl eto.

Awgrymiadau:

- Mae'r wy yn cael ei drosglwyddo i'r aelod nesaf o'r tîm sy'n cymryd ei dro.
- Os caiff yr wy ei ollwng, rhaid i'r chwaraewr stopio a'i godi.

Byddwch angen:

- Digon o lwyau ac wyau (wedi'u berwi'n galed neu blastig) ar gyfer nifer y plant sy'n cymryd rhan.
- Gallwch hefyd ddefnyddio bat a phêl dennis.

Paratoi ar gyfer eich Cystadlaethau



Ras sach

Ras 30m (Bl. Derbyn i Flwyddyn 4) neu Ras 50m (Blynyddoedd 5 a 6)

Pob disgybl i redeg 1 waith.

Paratoi:

- Mesurwch 30m / 50m ar y maes gweithgaredd.
- Defnyddiwch gonau i ddynodi'r llinell ddechrau a'r llinell derfyn.
- Rhannwch y plant yn grwpiau o 6 – 8 a rhowch lôn yr un iddyn nhw rasio ynddi.
- Ceisiwch grwpio'r plant yn ôl galluoedd tebyg.
- Dylai pob plentyn ddechrau y tu ôl i'r llinell.
- Defnyddiwch chwiban neu dywedwch 'ar eich marciau', 'barod', 'EWCH' i gychwyn y ras.

Byddwch angen:

- Trac 30 - 50m
- Conau
- 6-8 sach
- Siart gofnodi
- 1 athro i gychwyn y ras, 2-3 athro i gofnodi'r canlyniadau



Dygnwch

Paratoi:

- Yn ddibynnol ar faint o le sydd ar gael, dylai cyfanswm y lapiau fod rhywle rhwng 500m ac 800m yn dibynnu ar ba bellter sy'n briodol ar gyfer gallu eich disgyblion.

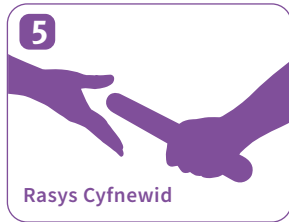
Awgrymiadau:

- Ni ddylai'r disgyblion gychwyn yn rhy gyflym, ond rhedeg ar gyflymder gwastad er mwyn cael yr amseroedd gorau o fewn eu gallu. Cofiwch gynhesu cyn cychwyn ac ymestyn wedyn!

Byddwch angen:

- Stopwats er mwyn amseru'r disgyblion, chwiban a rhywfaint o gonau er mwyn marcio lapiau'r cwrs.
- Papur er mwyn cofnodi'r canlyniadau.

Paratoi ar gyfer eich Cystadlaethau



Rasys Cyfnewid

Paratoi:

- Mae trefnu rasys cyfnewid yn ffordd wych o fod yn gymhwysol gan eu bod mor hawdd eu haddasu.
- Mae modd cael cymaint neu cyn lleied o dimau ag sy'n addas, a gall maint y timau fod yn fwy neu'n llai na phedwar disgybl.
- Gallwch wneud ras gyfnewid gwennol, defnyddio rhwystrau neu wneud lapiau, neu ras gyfnewid fwy traddodiadol, dros unrhyw bellter sy'n addas o fewn y gofod sydd ar gael i chi.

Awgrymiadau:

- Peidiwch â gadael i unrhyw un groesi'r trac pan fydd y ras wedi dechrau.
- Ar gyfer ras gyfnewid gwennol, mae aelodau'r tîm sy'n aros i redeg yn eistedd ar lawr, yna ychydig cyn tro'r disgybl nesaf i redeg mae'n codi ar ei draed i dderbyn y baton, mae'r disgybl sydd newydd redeg yn eistedd i lawr i gadw'r lôn yn glir.
- Ar gyfer ras gyfnewid o lapiau, dylid rhedeg yn wrthglocwedd, pan fydd pob rhedwr yn cwblhau ei lap mae'n eistedd i lawr oddi ar y cwrs.

Byddwch angen:

- Baton ras gyfnewid neu fag ffa neu goeten ar gyfer pob tîm, chwiban a rhywfaint o gonau i farcio'r cwrs a stopwats os ydych am amseru'r rasys.



Naid Hir Stond

Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri therial.

Paratoi:

- Rhaid i'r plant sefyll y tu ôl i'r llinell gychwyn a dechrau oddi ar eu dwy droed.
- Mesurwch y naid o gefn y sawdl bellaf yn ôl i'r llinell gychwyn.
- Anogwch y plentyn i gamu ymlaen ar ôl ei naid, os yw'n camu'n ôl neu'n cyffwrdd â'r mat y tu ôl iddo, nid yw'r naid yn cyfri?.

Awgrymiadau:

- Dylid plygu yna ymestyn yn y pengliniau a swingio'r breichiau yn ôl yna ymlaen, er mwyn codi wrth neidio.
- Dylid glanio gyda phengliniau meddal.
- Plygu'r pengliniau i glustogi'r glaniad.

Byddwch angen:

- 3-4 o Fatiau Naid Hir Sefydlog neu Fatiau Campfa, gyda marciwr llinell gychwyn.
- 3-4 tâp mesur (un ar gyfer pob mat).

Paratoi ar gyfer eich Cystadlaethau



Bownsio Cyflym

Mae pob plentyn yn cael 1 treial.

Paratoi:

- I ddechrau mae'r plant yn sefyll ar un ochr i'r lletem a'u dwy droed gyda'i gilydd.
- Ar y chwiban (neu glap), rhaid bownsio cynifer o weithiau ag y bo modd o fewn 20 eiliad.
- Dylai'r plant lanio ar y naill ochr a'r llall i'r lletem â'r ddwy droed gyda'i gilydd.
- Os yw'r plentyn yn glanio ar y lletem, nid ddylid cyfri'r bownsiad hwnnw.
- Defnyddiwch y chwiban (neu glap) i ddynodi diwedd y 20 eiliad.

Awgrymiadau:

- Gall y plant eraill helpu i gyfrif y sgôr.
- Argymhellir eich bod yn cyfrif fesul dau h.y. 2, 4, 6, 8, 10.

Byddwch angen:

- 3-4 Mat Speed Bounce (neu letem feddal 20cm wedi ei gwneud eich hun).
- 1 Stopwats (neu amseredd ar ffôn symudol).
- Chwiban (neu clapiwch eich dwylo).



Neidio Fertigol

Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.

Paratoi:

- Dylai'r disgybl sefyll â'i ochr yn erbyn wal er mwyn neidio, plygu yn y pengliniau a swingio'r breichiau'n wrth neidio'n uchel er mwyn cyffwrdd y pwynt uchaf bosib ar y wal.

Awgrymiadau:

- Dylid neidio o safle stond gyda'u hochr yn erbyn y wal er mwyn cyffwrdd mor uchel â phosibl i fyny'r wal.
- Cyn pob naid, dylai'r disgybl sefyll gyda'i gefn, ei ben a'i sodlau yn cyffwrdd â'r wal, ac ymestyn i gyrraedd mor uchel i fyny'r wal ag y bo modd, nodwch y pwynt hwn gyda sialc.
- Mesurwch y pellter neidio o'r pwynt lle roedd y fraich wedi ei hymestyn yn llawn yn y safle sefydlog, i'r marc sialc a adawyd mor uchel ag y gallai'r disgybl neidio i fyny'r wal, i'r centimetr agosaf.

Byddwch angen:

- Pren neu dâp mesur.
- Sialc er mwyn dipio blaenau bysedd y disgyblion i mewn iddo fel eu bod yn gadael marc ar y wal i'w fesur.
- Cadach neu glwt i lanhau'r sialc ar ôl pob disgybl.

Paratoi ar gyfer eich Cystadlaethau



Naid Driphlyg Stond

(Blynyddoedd 5 a 6 yn unig)

Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.

Paratoi:

- Rhaid i'r plant sefyll y tu ôl i'r llinell gychwyn a dechrau oddi ar un droed.
- Yna, mae'r plant yn hopian, yn camu ac yn neidio (yn glanio ar 2 droed).
- Mesurwch y naid o gefn y sawdl sy'n glanio bellaf yn ôl i'r llinell gychwyn.
- Anogwch y plentyn i gamu ymlaen ar ôl ei naid, os yw'n camu'n ôl neu'n cyffwrdd â'r mat y tu ôl iddo, nid yw'n naid.

Awgrymiadau:

- I helpu plant i ddysgu'r sgil, dylent ddal eu coes rydd ar gyfer yr 'hop' yna gadael iddi fynd er mwyn cymryd y 'cam'

Byddwch angen:

- Mat Naid Driphlyg Sefydlog (neu dâp mesur a matiau campfa).



Taflïad pêl Howler / tenis

Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.

Paratoi:

- Taflwch o safle sefydlog gydag un droed o flaen y llall, y tu ôl i'r llinell daflu.
- Wrth daflu gyda'r llaw dde dylai'r droed chwith fod ymlaen a'r ffordd groes i blant sy'n llaw chwith.
- Ni ddylai'r plant gamu i'r man taflu oni bai bod yr athro yn gofyn iddynt.
- Mesurwch y pellter a daflwyd i'r metr agosaf y taflwyd y bêl drosto.

Awgrymiadau:

- Anelwch i daflu ar ongl o tua 40-45°.
- Tynnwch y fraich drwodd o'r tu ôl i'r corff yn gyflym, i helpu gyda chyflymder y taflïad.
- Anogwch y plant i osgoi camu dros y llinell daflu, gan na fyddai hyn yn cael ei gyfri'n daflïad.

Byddwch angen:

- 9-12 Pêl dennis / Pêl Howler (bydd hyn yn gadael i hyd at 4 plentyn gael 3 ymgais, heb fod angen mynd i nôl y peli).
- Tâp mesur
- Ardal ddiogel i daflu i mewn iddi

Canllawiau diogelwch a beirniadu:

- Dylai un athro fod yn gyfrifol am roi gwybod i'r plant pa bryd dylid taflu a chasglu'r offer.
- Dylai un athro/cynorthwydd fesur taflïad gorau pob plentyn, ar ôl iddo/iddi gymryd pob un o'r troeon.
- Tra mae'r plant yn aros eu tro, gwnewch yn siŵr eu bod yn aros y tu ôl i linell ddiogelwch.
- Er mwyn ei gwneud yn anoddach i'r plant hŷn, defnyddiwch beli criced neu beli vortex.
- Defnyddiwch fagiâu ffa i'w gwneud yn haws i blant iau.

Paratoi ar gyfer eich Cystadlaethau



Taflriad gwthio

Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.

Paratoi:

- Dylai'r plant fod yn sefyll a defnyddio eu dwy law i wthio pel-droed/pêl-rwyd o'u brest.
- Rhaid sefyll gydag un droed o flaen y llall. Y droed fwyaf cyfforddus ymlaen.
- Ni ddylai'r plant gamu i'r man taflu oni bai bod yr athro yn gofyn iddynt.
- Mae pellter yn cael ei fesur i'r metr agosaf y taflwyd y gwrthrych drosto.

Awgrymiadau:

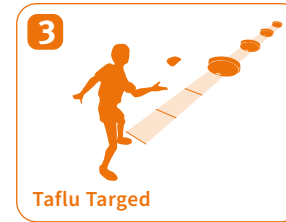
- Anelwch i daflu ar ongl o tua 45°.
- Dylid ymestyn y breichiau ac yna fflicio o'r arddyrnau o flaen y corff.
- Anogwch y plant i osgoi camu dros y llinell daflu, gan na fyddai hyn yn cyfri' fel taflriad.

Byddwch angen:

- 9-12 Pêl droed/ Pêl rwyd (bydd hyn yn gadael i hyd at 4 plentyn gael 3 ymgais, heb fod angen mynd i nôl y peli). Gallwch ddefnyddio pêl ymarfer 1kg ar gyfer disgyblion blwyddyn 5 a 6.
- Tâp mesur
- Gofod diogel i daflu i mewn iddo

Canllawiau diogelwch a beirniadu:

- Dylai un athro fod yn gyfrifol am roi gwybod i'r plant pa bryd dylid taflu a chasglu'r offer.
- Dylai un athro/cynorthwydd fesur taflriad gorau pob plentyn, ar ôl iddo/iddi gymryd pob un o'r troeon.
- Tra mae'r plant yn aros eu tro, gwnewch yn siŵr eu bod yn aros y tu ôl i linell ddiogelwch.



Taflu Targed

Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.

Paratoi:

- Gan sefyll y tu ôl i'r llinell daflu, mae'r plant yn taflu 3 bag ffa at y targed agosaf ac yn gwneud yr un fath at bob targed.
- Dyfernir pwyntiau os bydd bag ffa yn cyrraedd y targed cywir. 2 bwynt = glanio yn y targed ond bownio allan. 1 pwynt = bag ffa yn taro'r llawr ac yna'n glanio yn y targed. 1 pwynt = os yw'r bag ffa yn glanio yn y targed yn rhannol.
- Cyfunwch sgoriau pob taflriad i gael cyfanswm y sgôr.

Awgrymiadau:

- Dylid rhoi'r goes groes i'r fraich daflu ymlaen i helpu i gydbwysu.

Byddwch angen:

- 2-3 o setiau Taflu Targed neu 12 bag ffa/eitem addas arall a 4 targed (gellir defnyddio cylchoedd) wedi'u gosod ar 3m, 5m, 7m a 9m

Canllawiau diogelwch a beirniadu:

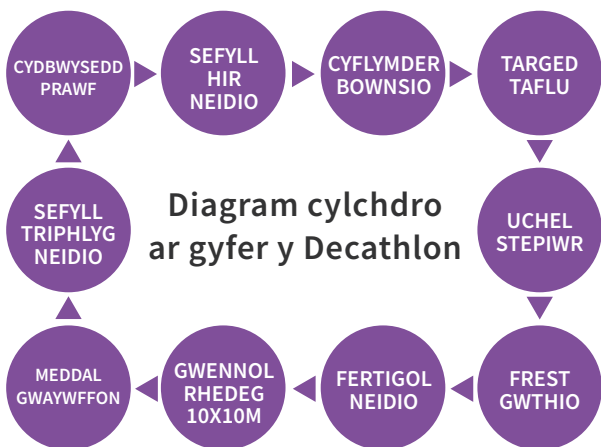
- Dylai un athro fod yn gyfrifol am roi gwybod i'r plant pa bryd dylid taflu a chasglu'r offer.
- Dylai un athro/cynorthwydd fesur taflriad gorau pob plentyn, ar ôl iddo/iddi gymryd pob un o'r troeon.
- Tra mae'r plant yn aros eu tro, gwnewch yn siŵr eu bod yn aros y tu ôl i linell ddiogelwch.

Cyngor i sicrhau bod eich Diwrnod Mabolgampau'n mynd yn rhwydd

Amserlen/Fformat: Mae amrywiol ffyrdd o drefnu'r diwrnod. Gellir defnyddio amserlen a chynnal un digwyddiad ar ôl y llall, cynnal digwyddiad maes a digwyddiad rhedeg ar yr un pryd, trefnu digwyddiadau heb unrhyw amseroedd penodol, neu rota o grwpiau yn symud rhwng digwyddiadau / gorsafoedd, pa bynnag system sy'n addas i'ch ysgol chi, yn ddibynnol ar y lle, yr amser a'r bobl sydd ar gael i helpu.

Bydd angen digon o gynorthwyr a beirniaid arnoch i gynnal yr holl weithgareddau. Ar gyfer digwyddiadau rhedeg, bydd angen cychwynnwr, dau wirfoddolwr ar y llinell derfyn i benderfynu ar y safleoedd a rhywun i ysgrifennu a chofnodi'r canlyniadau. Ar gyfer y cystadlaethau maes dylai dau gynorthwydd ar bob gorsaf fod yn ddigon. Mae'n ddoeth rhagbaratoi'r holl gynorthwyr / beirniaid cyn i'r cystadlu ddechrau er mwyn sicrhau eu bod yn deall y gystadleuaeth yn iawn.

1 Decathlon Enghreifftiol



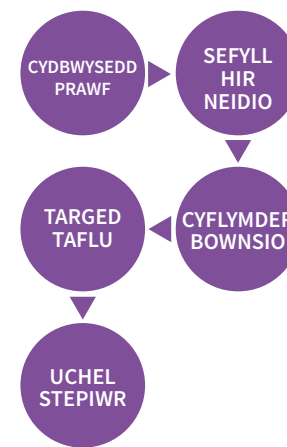
2 Rhaglen Fer Enghreifftiol

Amser	Digwyddiadau Trac	Bechgyn neu Merched	Digwyddiadau Maes	Bechgyn neu Merched
Dechrau	Ras Gyfnewid Rhwystrau	Merched	Rownd 1 Sefyll hir neidio Sefyll triphlyg neidio Fertigol neidio Cydbwysedd Prawf Sefyll hir neidio Sefyll triphlyg neidio Fertigol neidio Cydbwysedd Prawf Rownd 2 Taflu Eistedd Frest gwthio Cyflymder bownsio Taflu Eistedd Frest gwthio Cyflymder bownsio	Merched
	Ras Gyfnewid Rhwystrau	Bechgyn		Merched
	1 + 1 Ras Parau	Bechgyn		Merched
	2 + 2 Ras Parau	Bechgyn		Merched
	Dros / Dan	Bechgyn		Merched
	Dros / Dan	Merched		Bechgyn
	1 + 1 Ras Parau	Merched		Bechgyn
	2 + 2 Ras Parau	Merched		Bechgyn
	4 x 1 ras gyfnewid lap	Bechgyn		Merched
	Javelin Meddal*	Bechgyn		Merched
Javelin Meddal*	Merched	Bechgyn		
Gorffen	4 x 1 ras gyfnewid lap	Merched		



*Dylai'r cystadlaethau hyn ddigwydd y tu allan i'r man rhedeg neu yn y mewnfaes.

3 Enghraifft Pentathlon



Taflen Sgôr Enghreifftiol

Os byddwch yn penderfynu bod disgyblion yn sgorio pwyntiau ar gyfer eu tîm / tî, chi sydd i benderfynu sawl pwynt roddir am bob cystadleuaeth. Efallai mai'r symlaf yw 1af = 4 pwynt, 2il = 3 phwynt, 3ydd = 2 bwynt a 4ydd = 1 pwynt. Ar y tabl enghreifftiol isod, rhestrwch eich cystadlaethau yn y golofn chwith a chofnodi sgoriau cronos wrth i chi symud trwy raglen y diwrnod. Gallwch ofyn i rai o'r disgyblion helpu gyda'r adio er mwyn gwella eu sgiliau rhifedd.

Taflen Sgôr Enghreifftiol:

Cystadleuaeth	Pwyntiau Tî Coch	Pwyntiau cronol	Pwyntiau Tî Glas	Pwyntiau cronol	Pwyntiau Tî Melyn	Pwyntiau cronol	Pwyntiau Tî Gwyrdd	Pwyntiau cronol
Ras Sachau Blwyddyn 4B	4	4	3	3	2	2	1	1
Ras Sachau Blwyddyn 4G	3	7	1	4	2	4	4	5
Naid Hir Stond Bl6B	1	8	4	8	2	6	3	8
Sbrint Bl3G	2	10	3	11	4	10	1	9
Sbrint Bechgyn Bl3	1	11	2	13	4	14	3	12
Taflu maen Bl5G	3	14	2	16	4	18	1	13
Cyfanswm Pwyntiau =		14		16		18		13
Safle Terfynol =		3^{ydd}		2^{il}		1^{af}		4^{ydd}

Addasu Gweithgareddau, gwneud eich mabolgampau yn fwy cynhwysol

Yng Ngemau'r Gymanwlad, mae campau para athletau wedi eu hintegreiddio i'r brif raglen ond yn y Gemau Olympaidd a Phencampwriaethau'r Byd mae'r para athletau'n cael eu cynnal eu hunain ar wahân. Mae rhai digwyddiadau sy'n unigryw i bara-bencampwriaethau, er enghraifft, Taflu Pastwn. Bydd y Gemau Paralympaidd yn cael eu cynnal rhwng 24ain Awst a 5ed Medi 2021. Mae para athletau wedi bod yn rhan o'r Gemau Paralympaidd er 1960. Mae'n cynnig ystod eang o gystadlaethau a digwyddiadau ac mae'n agored i athletwyr gwrywaidd a benywaidd ym mhob grŵp nam cymwys.

Caiff athletwyr eu grwpio gyda'i gilydd yn ôl eu dosbarthiad ym mhob cystadleuaeth. Mae rhai yn cystadlu mewn cadeiriau olwyn a rhai â phrothesisau, a chaiff y rhai sydd â nam ar eu golwg gymorth gan dywysydd sy'n gweld. Cynhelir hefyd ddigwyddiadau ar gyfer athletwyr byr ac i'r rhai sydd â nam deallusol.

Gall eich Diwrnod Mabolgampau fod yn hyblyg a chynhwysol er mwyn ennyn diddordeb pob disgybl yn yr ysgol, waeth beth fo'u gallu neu anabledd. Mae'r tabl isod yn amlinellu'r hyn y gall eich disgyblion ei wneud. Cynhwysir sbectrwm o grwpiau nam er mwyn sicrhau bod pob disgybl yn cymryd rhan yn y gweithgareddau.

Addasu Gweithgareddau, gwneud eich mabolgampau yn fwy cynhwysol

Grŵp	Enghreifftiau o ddisgyblion a namau yn y grŵp hwn	Gwybodaeth ychwanegol	Bydd mwyafrif y disgyblion yn gallu	Bydd rhai disgyblion yn gallu
1. Defnyddiwr Cadair bŵer	Athletwr gyda pharlys yr ymennydd - defnyddiwr cadair olwyn drydan - cwadriplegig - cysylltiad difrifol - cymhedrol â phob braich a choes		Taflu pêl dennis/ pêl howler. Slalom sbrint	Taflu pêl dennis/ pêl howler.
2. Defnyddiwr cadair olwyn neu'n gallu cerdded â chymorth	Athletwr gyda pharlys yr ymennydd • Athletwr ag anaf i fadruddyn y cefn • Athletwyr cwadriplegig a pharaplegig	Ni ALL yr athletwyr yn y grŵp hwn redeg heb gymorth (gan gynnwys ffram a rholiadur cerdded). Mae'n BOSIB bod modd iddynt sefyll a cherdded gyda chefnogaeth ac mae'n BOSIB nad ydynt yn defnyddio cadair olwyn yn rheolaidd.	Sbrint. Taflu pêl dennis/ pêl howler.	
3. Yn gallu cerdded nam mwy difrifol	• Athletwr â pharlys yr ymennydd - direol / athetoid - yr effeithir arno mewn tri neu bedwar o'r breichiau a choesau. • Athletwr â pharlys yr ymennydd - diplegig - wedi'i effeithio'n weithredol yn y ddwy goes • Athletwr â thrychiad dwbl uwchben y pen-gliniau • Athletwr gydag un trychiad uwchben y pen-glin neu nam corfforol sy'n caniatáu symudiad tebyg • Athletwyr â chyflwr corachedd • Athletwyr dall a nam ar eu golwg yn rhedeg gyda thywyswr • Athletwyr ag anabledd dysgu difrifol	GALL yr athletwyr yn y grŵp hwn redeg heb gymorth AC EITHRIO athletwyr dall a'r rhai sydd â nam ar eu golwg sydd angen cymorth gan dywyswr rhedeg.	Sbrint. Taflu pêl dennis/ pêl howler.	
4. Yn gallu cerdded -nam minimol	• Athletwr gyda thrychiad braich sengl neu ddwbl - neu nam corfforol sy'n caniatáu symudiad tebyg • Athletwr â pharlys yr ymennydd - Hemiplegig - wedi'i effeithio'n weithredol ar un ochr. • Athletwr gydag un trychiad uwchben y pen-glin neu nam corfforol sy'n caniatáu symudiad tebyg • Athletwr gyda thrychiad sengl neu ddwbl o dan y ben-glin- neu nam corfforol sy'n caniatáu symudiad tebyg • Athletwyr sy'n ddall neu â nam ar eu golwg nad ydynt yn rhedeg gyda thywyswr • Athletwyr ag anabledd dysgu cymhedrol • Athletwyr ar y sbectrwm awtistig, gydag Asperger neu anawsterau ymddygiadol	Gall yr athletwyr yn y grŵp hwn i GYD redeg heb gymorth	Sbrint. Taflu pêl dennis/ pêl howler. Naid Hir Stond	

Gwybodaeth ac Adnoddau Ychwanegol



Y Filltir Ddyddiol

Mae'r Filltir Ddyddiol yn syml, yn rhad ac am ddim ac yn ffordd o gael y plant allan o'r dosbarth am chwarter awr bob dydd i redeg neu loncian, ar eu cyflymder eu hunain, gyda'u cyd-ddisgyblion, gan eu gwneud yn fwy heini, yn fwy iach, ac yn fwy abl i ganolbwyntio yn y dosbarth.

thedailymile.co.uk



Blocs Cychwyn

Mae Blocs Cychwyn yn rhaglen ddifyr a chyffrous i gyflwyno athletau i blant. Bydd y plant yn dysgu'r sgiliau symud allweddol sydd eu hangen ar gyfer y byd chwaraeon, mewn amgylchedd diogel a chadarnhaol, trwy gemau sydd wedi'u cynllunio i ddysgu sgiliau sylfaenol er mwyn rhedeg, neidio a thaflu.

www.startingblocs.co.uk



Sportshall

Mae llawer o adnoddau ar Sportshall sy'n ymwneud â chynnal eich cystadlaethau athletau Sportshall eich hun, yn ogystal ag adnoddau ar y digwyddiadau a gynhwysir a sut i'w cyflwyno.

www.sportshall.org



Athletau Cymru

Athletau Cymru yw corff llywodraethu Athletau yng Nghymru. Cewch hyd i'r wybodaeth ddiweddaraf am gystadlaethau, cyfleoedd addysg i hyfforddwy'r ac athrawon a llawer mwy! Mae Athletau Cymru hefyd yn cynnig calendr o gyfleoedd Addysg i Athrawon drwy gydol y flwyddyn. Ewch i wefan Athletau Cymru i gael rhagor o wybodaeth.

www.welshathletics.org

Adnodd Trawsgwricwlaidd i Athrawon

Ymgorffori Gemau'r Gymanwlad Birmingham yn y Cwricwlwm

Mae Gemau'r Gymanwlad Birmingham 2022 yn dechrau ar 28ain Gorffennaf ac yn dod i ben ar 8fed Awst. Er mwyn helpu gyda gwybodaeth y disgyblion am y genedl sy'n cynnal y digwyddiad, rydym ni wedi cynnwys cwis sy'n treiddio'n ddyfnach i ddiwylliant, hanes a daearyddiaeth Birmingham. Mae'r atebion wedi eu cynnwys ar waelod y dudalen.

1. Beth yw'r enw sy'n cael ei gysylltu'n fwyaf aml ag acen Birmingham?
2. Pa gamp a ddyfeisiwyd ar ei ffurf fodern yng ngardd ffrynt masnachwr Sbaenaidd yn Edgbaston?
3. Mae Cadbury World yn atyniad i dwristiaid wedi ei leoli ym mha bentref model ym Mirmingham?
4. Llundain yw'r ddinas fwyaf yn y Deyrnas Unedig, pa mor fawr yw Birmingham?
5. Beth yw'r enw sydd wedi ei roi ar ail-ddatblygiad Gorsaf Drenau Birmingham New Street?
6. Pa atyniad mawr newydd a agorwyd yn Coventry y llynedd?
7. Sawl disg fydddech chi'n eu cyfrif ar du allan Selfridges yn Bullring Grand Central?
8. Pa fand enwog a ffurfiodd ym Mirmingham? a) Little Mix b) One Direction c) Black Sabbath
9. Beth oedd enw'r deinosor a wnaeth ymddangosiad y llynedd yn amgueddfa ac oriel gelf Birmingham?
10. Mae'r ardal yn enwog am ei hanes cyfoethog o greu a chynllunio, lle cewch chi gyfle i gael taith tu ôl i'r llenni yng nghalon Birmingham?



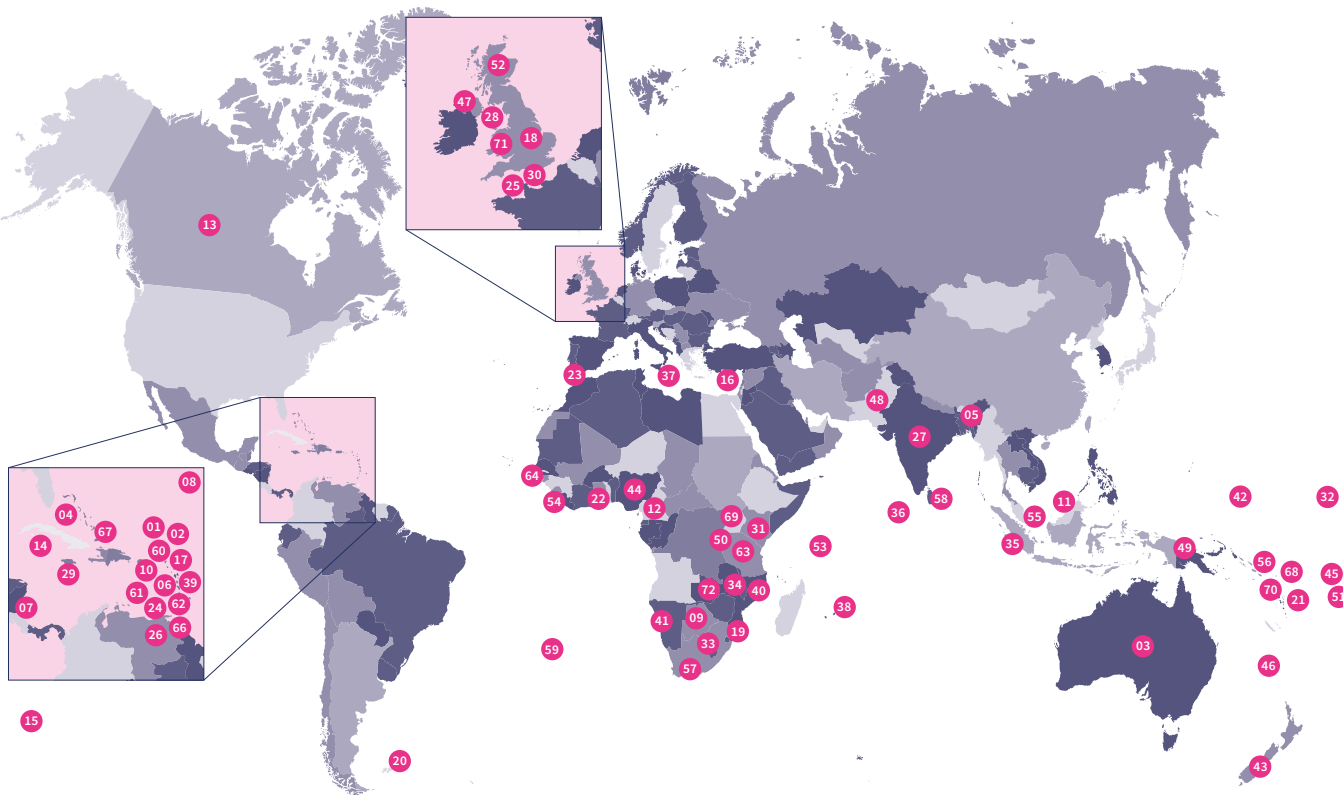
1. Brummy, 2. Tennis, 3. Bournville, 4. Zil ddinas fwyaf yn y Deyrnas Unedig, 5. Grand Central, 6. Parc dŵr, 7. 15,000, 8. Black Sabbath, 9. Dippy, 10. Jewellery

Atebion:

Adnodd Trawsgwricwlaidd i Athrawon

Ymgorffori Gemau'r Gymanwlad Birmingham yn y Cwricwlwm

Nawr parwch y wlad gyda'r map o'r Byd.



- | | | |
|-------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 01. Anguilla | 25. Guernsey | 50. Rwanda |
| 02. Antigua a Barbuda | 26. Gaiana | 51. Samoa |
| 03. Awstralia | 27. India | 52. Yr Alban |
| 04. Y Bahamas | 28. Ynys Manaw | 53. Seychelles |
| 05. Bangladesh | 29. Jamaica | 54. Sierra Leone |
| 06. Barbados | 30. Jersey | 55. Singapore |
| 07. Belize | 31. Kenya | 56. Ynysoedd Solomon |
| 08. Bermuda | 32. Kiribati | 57. De Affrica |
| 09. Botswana | 33. Lesotho | 58. Sri Lanka |
| 10. Ynysoedd Prydeinig y Wryf | 34. Malawi | 59. St Helena |
| 11. Brunei Darussalam | 35. Malaysia | 60. St Kitts a Nevis |
| 12. Cameroon | 36. Maldives | 61. St Lucia |
| 13. Canada | 37. Malta | 62. St. Vincent a'r Grenadines |
| 14. Ynysoedd Cayman | 38. Mawrisiws | 63. Tanzania |
| 15. Ynysoedd Cook | 39. Montserrat | 64. Y Gambia |
| 16. Cyprus | 40. Mosambic | 65. Tonga |
| 17. Dominica | 41. Namibia | 66. Trinidad a Tobago |
| 18. Lloegr | 42. Nawrw | 67. Ynysoedd Turks a Caicos |
| 19. Eswatini | 43. Seland Newydd | 68. Tuvalu |
| 20. Ynysoedd y Falklands | 44. Nigeria | 69. Uganda |
| 21. Fiji | 45. Niue | 70. Fanwatw |
| 22. Ghana | 46. Ynys Norfolk | 71. Cymru |
| 23. Gibraltar | 47. Gogledd Iwerddon | 72. Zambia |
| 24. Grenada | 48. Pacistan | |
| | 49. Papua Guinea Newydd | |

Adnodd Trawsgwricwlaidd i Athrawon

Ymgorffori Gemau'r Gymanwlad Birmingham yn y Cwricwlwm

Am beth fyddwch chi'n meddwl pan fyddwch yn meddwl am y Gymanwlad? Anogwch y plant i ymchwilio i ffeithiau am wledydd y Gymanwlad er mwyn helpu gyda'r dasg hon, gallwch dynnu eu sylw at yr amrywiol ddiwylliannau sydd o fewn y Gymanwlad, yr hanes ac ati.

Cynlluniwch eich pastwn Ras Gyfnewid eich hun ar gyfer Gemau'r Gymanwlad!



Adnodd Trawsgwricwlaidd i Athrawon

Ymgorffori Gemau'r Gymanwlad Birmingham yn y Cwricwlwm

Defnyddiwch y cliwiau i ddarganfod ym mha ddigwyddiad y mae'r athletwyr Cymreig hyn yn cystadlu!

Parwch y gystadleuaeth gywir i'r athletwr, gan ddefnyddio'r cliwiau a ddarperir.



Jeremiah Azu

Cliw: Cystadlaethau Jeremiah yw dwy o'r rhai cyflymaf ar y trac!

Ateb: 100m & 200m



Aled Davies

Cliw: Mae Aled wedi ennill medal Aur yn y Gemau Paralympaidd yn ei ddwy gamp, mae'n cystadlu yng nghategori F42. Mae'r offer y mae'n eu taflu yn pwysu cyfanswm o 9.26kg!

Ateb: Taflu Maen F42 a Thafllu Disgen F42



Bethan Davies

Yng nghystadleuaeth Bethan mae modd cael eich diarddel os nad ydych yn cadw un o'ch traed ar y llawr bob amser! Beth yw ei chystadleuaeth?

Ateb: Ras Gerdded 20km



Jenny Nesbitt

Mae prif gystadleuaeth Jenny yn gyfanswm o 12.5 lap o amgylch y trac, allwch chi weithio allan pa bellter mae Jenny'n ei rasio? Cofiwch 1 lap = 400m

Ateb: 5000m

Adnodd Trawsgwricwlaidd i Athrawon

Ymgorffori Gemau'r Gymanwlad Birmingham yn y Cwricwlwm

Defnyddiwch y cliwiau i ddarganfod ym mha ddigwyddiad y mae'r athletwyr Cymreig hyn yn cystadlu!

Parwch y gystadleuaeth gywir i'r athletwr, gan ddefnyddio'r cliwiau a ddarperir.



Hannah Brier

Cliw: Mae Hannah yn cystadlu mewn cystadleuaeth sy'n hanner pellter cystadleuaeth ei brawd. Allwch chi weithio allan pa bellter mae Hanna'n ei redeg?

Ateb: 200m



Joe Brier

Cliw: Brawd y sbrintiwr Cymreig Hannah, bu Joe'n cystadlu yng Ngemau Olympaidd Tokyo a rhedodd amser o 45.96 eiliad. Allwch chi weithio allan beth yw ei ddigwyddiad?

Ateb: 400m



Osian Jones

Cliw: Mae cystadleuaeth Osian yn golygu rhedeg mewn cylch a thaflu teclyn sy'n pwysu 7.62kg. Allwch chi weithio allan beth yw ei gystadleuaeth?

Ateb: Morthwyl



Olivia Breen

Cliw: Bu Olivia'n cystadlu yn y Gemau Paralympaidd yn Tokyo mewn 2 ddigwyddiad. Mae un yn gofyn rhedeg cyn y gamp ac mae'r llall yn sbrint cyflym. Allwch chi weithio allan beth yw ei dwy gystadleuaeth?

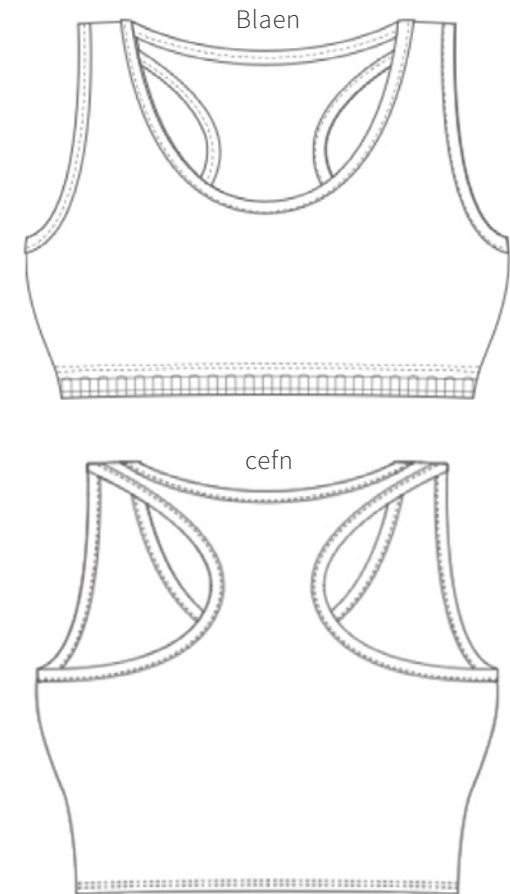
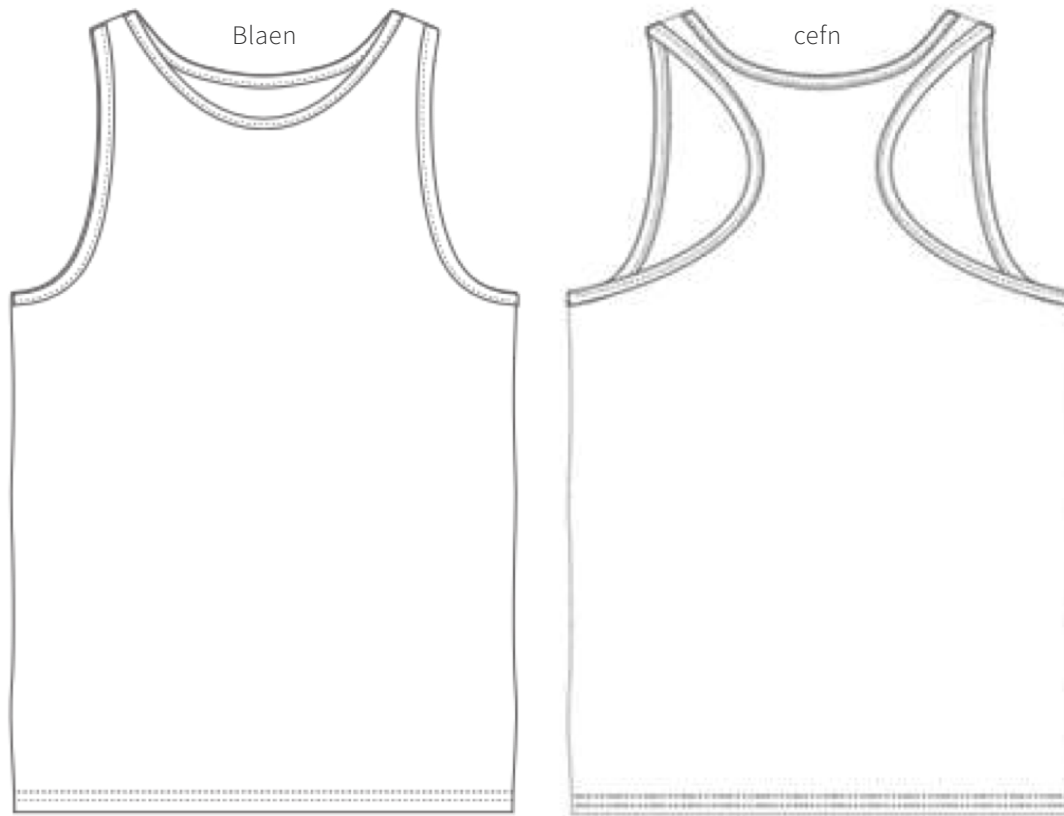
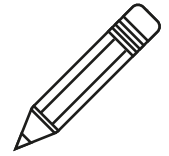
Ateb: 100m T38, Naid Hir F38

Adnodd Trawsgwricwlaidd i Athrawon

Ymgorffori Gemau'r Gymanwlad Birmingham yn y Cwricwlwm

Cynlluniwch eich cit Cymru eich hun ar gyfer ein hathletwyr!

Allwch chi gynllunio cit y byddai athletwyr Cymru yn falch o'i wisgo?



Adnodd Trawsgwricwlaidd i Athrawon

Ymgorffori Gemau'r Gymanwlad Birmingham yn y Cwricwlwm

Cyfri'r Medalau! Defnyddiwch y canlyniadau isod i weithio allan pwy enillodd y Fedal Aur (1af), Arian (2il) a'r Efydd (3ydd) yng Ngemau'r Gymanwlad Y Traeth Aur yn 2018:

Rownd Derfynol 100m Dynion

Enw	Gwlad	Amser	Ateb
Akani Simbine	De Affrica	10.03	1 ●
Enoch Olaoluwa Adegoke	Nigeria	10.35	7
Henricho Bruintjies	De Affrica	10.17	2 ●
Seye Ogunlewe	Nigeria	10.19	4
Kemar Hyman	Ynysoedd Caiman	10.21	5
Yohan Blake	Jamaica	10.19	3 ●

1500m Menywod

Enw	Gwlad	Amser	Ateb
Georgia Griffith	AUS	4:04.17	5
Stephanie Twell	SCO	4:05.56	7
Katie Snowden	ENG	4:06.55	11
Beatrice Chepkoech	KEN	4:03.09	2 ●
Zoe Buckman	AUS	4:06.76	12
Linden Hall	AUS	4:03.67	4
Caster Semenya	RSA	4:00.71	1 ●
Eilish McColgan	SCO	4:04.30	6
Sarah McDonald	ENG	4:05.77	8
Melissa Courtney	WAL	4:03.44	3 ●
Winnie Nanyondo	UGA	4:06.05	10
Jessica Judd	ENG	4:08.82	14
Mary Wangari Kuria	KEN	4:05.88	9
Ciara Mageean	NIR	4:07.41	13

Taflu Morthwyl Dynion

Enw	Gwlad	Pellter	Ateb
Matty Denny	AUS	74.88m	2 ●
Chris Bennett	SCO	65.22m	10
Adam Keenan	CAN	72.15m	4
Mark Dry	SCO	73.12m	3 ●
Dempsey McGuigan	NIR	70.24m	6
Constantinos Stathelakos	CYP	64.87m	12
Osian Jones	WAL	70.14m	7
Taylor Campbell	ENG	72.03m	5
Jack Dalton	AUS	68.28m	8
Nick Miller	ENG	80.26m	1 ●
Tshepang Makhethhe	RSA	67.99m	9
Huw Peacock	AUS	65.19m	11

Naid Hir T38 Menywod

Enw	Gwlad	Pellter	Ateb
Erin Cleaver	AUS	4.36m	2 ●
Juanalie Meijer	RSA	4.19m	4
Olivia Breen	WAL	4.86m	1 ●
Amy Carr	SCO	3.65m	7
Kailyn Joseph	AUS	4.06m	5
Molly Kingsbury	ENG	3.85m	6
Taylor Doyle	AUS	4.22m	3 ●

Adnodd Trawsgwricwlaidd i Athrawon

Ymgorffori Gemau'r Gymanwlad Birmingham yn y Cwricwlwm

Proffil Gwlad

Bydd athletwyr Cymru'n cystadlu yn erbyn 72 o dimau ym Mirmingham. Ym mhob pencampwriaeth athletau mawr bydd cannoedd ac weithiau miloedd o athletwyr yn cystadlu ar draws nifer o ddigwyddiadau. Bydd yr athletwyr yn cynrychioli gwledydd o bedwar ban byd, sy'n golygu y bydd llawer o wahanol ddiwylliannau, ieithoedd a chrefyddau yn dod at ei gilydd i un pwrpas cyffredin!

Ffeil o Ffeithiau Gwlad – Cymru

Gwlad	Poblogaeth	Prifddinas	Arian	Enwogion y Byd Chwaraeon	Ffaith Ddiddorol
Wales	3.17 million	Caerdydd	Punnoedd	Dewi Griffiths, Aled Davies, Melissa Courtney, Bethan Davies, Joe Brier	Mae Cymru wedi cystadlu ym mhob un o Gemau'r Gymanwlad ers iddyn nhw ddechrau yn 1930!

Gwlad	Poblogaeth	Prifddinas	Arian	Enwogion y Byd Chwaraeon	Ffaith Ddiddorol

Gwlad	Poblogaeth	Prifddinas	Arian	Enwogion y Byd Chwaraeon	Ffaith Ddiddorol

Gwlad	Poblogaeth	Prifddinas	Arian	Enwogion y Byd Chwaraeon	Ffaith Ddiddorol

Gwlad	Poblogaeth	Prifddinas	Arian	Enwogion y Byd Chwaraeon	Ffaith Ddiddorol

Adnodd Trawsgwricwlaidd i Athrawon

Ymgorffori Gemau'r Gymanwlad Birmingham yn y Cwricwlwm

Oeddech chi'n gwybod? (5 ffaith am Birmingham)

1. Mae mwy o gamlesi ym Birmingham nag yn Venice.

Gall hyn fod yn anodd ei gredu, ond mae 26 milltir o gamlesi yn Venice ac mae 35 ym Birmingham!

2. Ym Birmingham mae'r llyfrgell gyhoeddus fwyaf yn Ewrop.

Mae'n gartref i lyfrau, archifau a ffotograffau prin ac yno mae un gasgliadau mwyaf y byd o waith Shakespeare!

3. Cafodd Thomas the Tank Engine ei greu ym Birmingham.

Darllenir llyfrau Thomas the Tank Engine mewn dros 120 o wledydd!

4. Cafodd cwpan yr FA ei gwneud ym Birmingham ac yma y cafodd cynghrair pêl droed gyntaf y byd ei dechrau.

5. Cafodd y brandiau eiconig cwestard Birds, siocled Cadbury, diod siocled Bournville, HP Sauce a Typhoo Tea i gyd eu cychwyn ym Birmingham.





WELSH ATHLETICS
ATHLETAU CYMRU

www.welshathletics.org

© Copyright Welsh Athletics