1907-2007

Estyn

Rhagoriaeth i bawb – Excellence for all

Arolygiaeth Ei Mawrhydi dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru

Her Majesty's Inspectorate for Education and Training in Wales

Cyfranogiad merched mewn gweithgarwch corfforol mewn ysgolion

Gorffennaf 2007

BUDDSODDWR MEWN POBL
INVESTOR IN PEOPLE

Diben Estyn yw arolygu ansawdd a safonau mewn addysg a hyfforddiant yng Nghymru. Mae Estyn yn gyfrifol am arolygu:

- ysgolion a safleoedd meithrin a gynhelir gan, neu sy'n cael arian gan awdurdodau addysg lleol (AALlau);
- ysgolion cynradd;
- ysgolion uwchradd;
- ysgolion arbennig;
- unedau cyfeirio disgyblion;
- ysgolion annibynnol;
- addysg bellach;
- dysgu oedolion yn y gymuned;
- gwasanaethau cymorth ieuenctid;
- hyfforddiant gwaith ieuenctid a chymunedol;
- AALlau;
- addysg a hyfforddiant athrawon;
- dysgu yn y gwaith;
- cwmnïau gyrfaoedd;
- dysgu troseddwyr; ac
- elfennau addysg, arweiniad a hyfforddiant y Ganolfan Byd Gwaith.

Mae Estyn hefyd:

- yn rhoi cyngor ar ansawdd a safonau mewn addysg a hyfforddiant yng Nghymru i Gynulliad Cenedlaethol Cymru ac eraill; ac
- yn cyhoeddi achosion o arfer dda yn seiliedig ar dystiolaeth arolygu.

Cymerwyd pob rhagofal posibl i sicrhau bod y wybodaeth yn y ddogfen hon yn gywir adeg ei chyhoeddi. Dylid cyfeirio unrhyw ymholiadau neu sylwadau ynglŷn â'r ddogfen/cyhoeddiad hwn at:

Yr Adran Gyhoeddiadau
Estyn
Llys Angor
Heol Keen
Caerdydd
CF24 5JW neu drwy anfon e-bost at cyhoeddiadau@estyn.gsi.gov.uk

Mae'r cyhoeddiad hwn a chyhoeddiadau eraill gan Estyn ar gael ar ein gwefan: www.estyn.gov.uk

Cyfieithwyd y ddogfen hon gan Trosol (o Saesneg i Gymraeg)

Ⓗ **Hawlfraint y Goron 2007: Gellir ailddefnyddio'r adroddiad hwn yn ddi-dâl mewn unrhyw fformat neu gyfrwng ar yr amod y caiff ei ailddefnyddio'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid cydnabod y deunydd fel hawlfraint y Goron a rhaid nodi teitl y ddogfen/cyhoeddiad.**

Cynnwys	Tudalen

Cyflwyniad **1**

Prif ganfyddiadau **2**

Argymhellion **3**

Cyfranogiad merched mewn gweithgarwch corfforol **4**

Cefndir 4

Addysg gorfforol yn y cwricwlwm 5

Rôl yr ysgol wrth gefnogi addysg gorfforol 8

Mesurau llwyddiannus i wella cyfranogiad 9

Mentrau i wella cyfranogiad merched 13

Rhaglenni newydd wedi'u hanelu at gynyddu cyfranogiad merched 14

Mynediad i gyllid 15

Cynaliadwyedd 15

Casgliadau **17**

Geirfa **18**

Cyflwyniad

1 Diben yr adroddiad hwn yw ymateb i gais gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, yng nghylch gwaith blynyddol y Gweinidog i Estyn yn 2006-2007, am wybodaeth ynghylch pa mor dda y mae ysgolion uwchradd wedi defnyddio rhaglenni a mentrau gwahanol i helpu i gynyddu cyfranogiad merched mewn gweithgarwch corfforol.

2 Mae'r adroddiad yn tynnu ar:

- ymatebion i holiadur a anfonwyd at yr athrawon sy'n gyfrifol am addysg gorfforol merched ym mhob ysgol uwchradd yng Nghymru;
- cyfweliadau ag athrawon addysg gorfforol mewn 19 o ysgolion uwchradd yng Nghymru a chyda phenaethiaid adrannau addysg gorfforol mewn dau awdurdod yng ngorllewin Cymru;
- cyfweliadau â merched o Flynyddoedd 10 ac 11 mewn dwy ysgol; a
- chyfweliad â swyddog Cyngor Chwaraeon Cymru sy'n rheoli'r fenter Pobl Ifanc Gweithgar.

3 Ymatebodd 81 o'r 224 o ysgolion uwchradd yng Nghymru i'r holiadur. Dywedodd athrawon mewn 42 o'r 81 o ysgolion a ymatebodd eu bod wedi gwneud ymdrech benodol i gynyddu cyfranogiad merched.

Prif ganfyddiadau

4 Mae nifer o ffactorau sy'n dylanwadu ar benderfyniad merched i ymgymryd â gweithgareddau corfforol yn yr ysgol. Mae datblygiad hanesyddol chwaraeon, pwysau gan gyfoedion, agweddau rhieni a'r sylw i chwaraeon menywod yn y wasg oll yn cael effaith. Mae gan gwricwlwm a chyfleusterau'r ysgol rôl bwysig hefyd.

5 Mae'r Cwricwlwm Cenedlaethol ar gyfer addysg gorfforol yng Nghymru yn cynnig hyblygrwydd sylweddol i athrawon gynnig amrywiaeth o weithgareddau i ferched. Fodd bynnag, mae llawer o athrawon addysg gorfforol yn cynnig rhaglen o gampau tîm traddodiadol yn bennaf. Byddai'n well gan lawer o ferched fwy o amrywiaeth gan gynnwys gweithgareddau mwy creadigol a gweithgareddau ffitrwydd. O ganlyniad mewn rhai ysgolion, mae niferoedd sylweddol o ferched sy'n canfod esgusodion i osgoi cymryd rhan mewn addysg gorfforol, yn enwedig yng nghyfnod allweddol 4.

6 I ddenu merched i gymryd mwy o ran, mae'n rhaid i gyfleusterau chwaraeon fodloni'r disgwyliadau a all fod gan ferched yn yr 21ain ganrif. Mae gan lawer o ysgolion gyfleusterau chwaraeon a newid dan do annigonol. Mae ystafelloedd newid modern, ansawdd uchel, gyda phob cyfleuster, gan gynnwys mannau cawod a chyfleusterau toiled glân a phreifat, ac ardaloedd llachar, deniadol a diogel ar gyfer gweithgareddau yn hanfodol i gael merched i gyfranogi'n llawn ac yn llwyddiannus. Mae'r gofynion hyn yn berthnasol i fechgyn yn ogystal â merched, ond mae tystiolaeth yn awgrymu bod ganddynt fwy o effaith ar ddiddordeb merched.

7 Yn yr un modd, mae'r gofyniad i wisgo gwisg addysg gorfforol nad yw'n ffasiynol yn aml yn rhwystr rhag cyfranogiad merched. Mewn gweithgareddau creadigol a ffitrwydd, lle mae cod gwisgo ffurfiol yr ysgol wedi cael ei lacio neu ei newid, mae'r rhyddid i ferched wisgo'u dewis eu hunain o ddillad, gan barhau i gydymffurfio â gofynion hylendid a diogelwch, wedi arwain at fwy o gyfranogiad.

8 Mae merched yn fwy parod i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol pan fydd athrawon addysg gorfforol yn trafod yr hyn nad ydynt yn hoff ohono mewn addysg gorfforol gyda nhw, ac yn gwneud ymdrech i addasu rhaglenni i fodloni eu gofynion. Mae'r ddau ryw yn fwy tebygol o ddilyn addysg gorfforol a gweithgareddau chwaraeon pan fydd uwch reolwyr yn rhoi blaenoriaeth uchel i weithgareddau iechyd a ffitrwydd a sicrhau dyraniadau rhesymol o amser gwersi.

9 Mae gan athrawon addysg gorfforol rôl allweddol hefyd wrth weithio gyda phartneriaid, fel awdurdodau lleol a Chyngor Chwaraeon Cymru, wrth annog merched i barhau i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol wedi iddynt ymadael â'r ysgol. Nid yw athrawon, awdurdodau lleol, Cyngor Chwaraeon Cymru, clybiau chwaraeon a chanolfannau hamdden yn gweithio gyda'i gilydd yn ddigon agos i greu ac i bennu 'llwybrau ymadael' effeithiol i ferched ar gyfer y cyfnod pontio hwn.

Argymhellion

Dylai uwch reolwyr mewn ysgolion:

A1 gydnabod pwysigrwydd gweithgarwch corfforol i bawb drwy godi proffil chwaraeon a gweithgarwch corfforol mewn ysgolion;

A2 dangos yr un parch i gyflawniadau a chyfranogiad merched a bechgyn mewn addysg gorfforol a chwaraeon;

A3 gwella cyfleusterau newid a chawod; a

A4 sicrhau bod cyfleusterau dan do ar gael drwy gydol y flwyddyn ysgol.

Dylai athrawon addysg gorfforol:

A5 ymgynghori â merched a gwneud pob ymdrech i gynnig y gweithgareddau o fewn y cwricwlwm addysg gorfforol y mae merched yn dymuno'u gwneud;

A6 gwneud ystod ehangach o weithgareddau ar gael, heblaw am gampau tîm traddodiadol, gan gynnwys yn ystod yr awr ginio ac ar ôl ysgol; a

A7 gwneud yn siŵr bod merched yn gyfforddus â'r wisg sy'n cael ei dewis ar gyfer addysg gorfforol gan roi ystyriaeth briodol i faterion hylendid ac iechyd a diogelwch.

Dylai Cyngor Chwaraeon Cymru ac awdurdodau lleol:

A8 weithio gydag ysgolion a phartneriaid eraill i gynllunio ac i gynnig mwy o gyfleoedd i ferched barhau â gweithgareddau corfforol pan fyddant wedi ymadael â'r ysgol.

Dylai Llywodraeth Cynulliad Cymru:

A9 helpu ysgolion i fuddsoddi'n helaeth mewn cyfleusterau addysg gorfforol a chwaraeon; a

A10 gweithio gyda phartneriaid i hyrwyddo mentrau sy'n gwella cyfranogiad merched.

Cyfranogiad merched mewn gweithgarwch corfforol

Cefndir

10 Mae cyfranogiad merched mewn gweithgarwch corfforol wedi cael ei ddylanwadu'n gryf gan ddatblygiad campau modern a oedd a'u gwreiddiau'n bennaf mewn ysgolion bonedd oes Fictoria. Y campau mwyaf poblogaidd yn ystod cyfnod Fictoria oedd campau 'goresgyn' gwrywaidd, lle'r oedd timau'n ymosod ar diriogaeth y gwrthwynebwyr. Roedd campau hefyd wedi'u rhannu yn ôl dosbarth. Roedd chwaraeon mewn ysgolion ar gyfer y dosbarth gweithiol wedi'u cyfyngu'n bennaf i dril a gymnasteg therapiwtig, ond roedd menywod dosbarth gweithiol yn cael eu heithrio. Yn fwy diweddar, mae safonau byw gwell a mwy o amser hamdden wedi galluogi pob grŵp cymdeithasol i gymryd mwy o ran mewn chwaraeon. Fodd bynnag, mae'r sylw i chwaraeon yn y cyfryngau yn parhau i adlewyrchu'r hanes sy'n bennaf wrywaidd.

11 Sefydlodd Deddf Addysg (1944) addysg gorfforol yng nghwricwlwm pob ysgol y wladwriaeth. Roedd ysgolion y wladwriaeth wedi modelu'u hunain ar ysgolion bonedd ac yn canolbwyntio ar gampau tîm. Cafodd llawer o ddisgyblion eu haddysgu mewn ysgolion un rhyw a dilynodd ysgolion merched ymagwedd campau tîm at addysg gorfforol a oedd yn debyg i ysgolion bechgyn. Ers hynny, mae addysg gorfforol wedi symud i gyfeiriad gweithgareddau hamdden a ffitrwydd sy'n gysylltiedig ag iechyd.

12 Mae'r Cwricwlwm Cenedlaethol ar gyfer addysg gorfforol wedi gwneud cyfraniad sylweddol at gynnig cydraddoldeb yn y ddarpariaeth i ferched a bechgyn fel ei gilydd. Mae Gorchmynion Pwnc Addysg Gorfforol y Cwricwlwm Cenedlaethol yn cyfeirio at weithgareddau traddodiadol i ferched a bechgyn, ond nid ydynt yn llunio unrhyw ofynion sy'n rhyw-benodol o ran pa weithgareddau y dylai merched a bechgyn eu gwneud. Mae'r Cwricwlwm Cenedlaethol felly'n cynnig mynediad cyfartal i'r ystod lawn o weithgareddau i'r ddau ryw.

13 Yn y rhan fwyaf o ysgolion yng Nghymru, mae athrawon hefyd yn cynnig cyfleoedd i ddisgyblion gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau addysg gorfforol a chwaraeon allgyrsiol. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion uwchradd yn cynnig nifer fawr o gyfleoedd chwaraeon traddodiadol. Mae'r rhain yn aml yn cynnwys llawer o ddisgyblion ac yn cynhyrchu gwaith o safon uchel iawn. Caiff y gweithgareddau allgyrsiol hyn eu cynnal yn bennaf mewn grwpiau un rhyw a byddant yn cynnwys y chwaraewyr campau a'r athletwyr mwyaf galluog. Mae tuedd gynyddol i weithgareddau gynnwys disgyblion o'r ddau ryw ac i ganolbwyntio ar gynyddu cyfranogiad yn hytrach na chynnig cyfleoedd i'r rhai mwyaf galluog yn unig.

14 Mae Cyngor Chwaraeon Cymru yn cydnabod pwysigrwydd cynnig cyfleoedd cyfartal i ferched ac i fenywod mewn byd chwaraeon sy'n cael ei ddominyddu gan ddynion. Yn 'Adolygiad Merched a Genethod mewn Chwaraeon 1999-2005' nododd Cyngor Chwaraeon Cymru ei safbwynt yn glir o ran y ddarpariaeth a'r diddordeb mewn cyfleoedd addysg gorfforol a chwaraeon i ferched a menywod. Aeth yr adolygiad i'r afael â'r materion canlynol:

- lefelau cyfranogiad;
- pobl ifanc egnïol;
- cymunedau egnïol;
- y ddarpariaeth cyfleusterau a'u hansawdd;
- y bwlch rhwng cyfranogiad a pherfformiad;
- rôl bresennol menywod mewn cymdeithas; a
- marchnata a materion cyhoeddus.

Addysg gorfforol yn y cwricwlwm

15 Mewn ysgolion cynradd, yng nghyfnod allweddol 2, mae'n rhaid i'r rhaglen addysg gorfforol bresennol gynnwys ymarfer sy'n gysylltiedig ag iechyd a phum gweithgaredd o'r rhestr ganlynol o chwech:

- gemau;
- gweithgareddau gymnasteg;
- dawns;
- nofio;
- gweithgareddau athletig; a
- gweithgareddau awyr agored ac antur.

16 Yng nghyfnodau allweddol 1 a 2, mae arolygu'n dangos bod merched yn cymryd rhan mewn pob maes gweithgarwch yn y cwricwlwm gyda'r un brwdfrydedd ac yn cyflawni'r un lefelau llwyddiant â bechgyn. Mae disgyblion mewn ysgolion cynradd erbyn hyn yn chwarae ystod dda o gemau ni waeth beth fo'u rhyw, gan gynnwys criced, pêl-droed, hoci, pêl-rwyd a lacrós pop. Mae merched wedi ymateb yn dda iawn i gael eu caniatáu i chwarae gemau a fyddai'n draddodiadol wedi cael eu hystyried yn neilltuedig i fechgyn.

17 Gall ysgolion ddewis addysgu nofio naill ai yng nghyfnod allweddol 1 neu yng nghyfnod allweddol 2, ac mae bechgyn a merched yn mwynhau'r gweithgaredd hwn gymaint â'i gilydd. Er bod plant iau yn fwy hyderus mewn dŵr a byddant yn dysgu i nofio'n gynt pan fyddant yn iau, mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn dewis addysgu nofio i ddisgyblion Blwyddyn 5 neu Flwyddyn 6. Yn ogystal â nofio, mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn seilio'u rhaglenni cyfnod allweddol 2 yn bennaf ar gemau a gymnasteg, gyda phwyslais llai ar ddawns ac athletau, yn nhymor yr haf. Mae'r mwyafrif o ysgolion yn dewis peidio ag addysgu gweithgareddau awyr agored ac antur yng nghyfnod allweddol 2. Os ydynt yn gwneud unrhyw weithgareddau awyr agored, maen nhw'n eu cynnwys mewn gwaith daearyddiaeth neu waith ar yr amgylchedd.

Eto, lle mae ysgolion yn cynnwys gweithgareddau anturus, mae merched yn mwynhau'r gweithgareddau hyn lawn cymaint â bechgyn.

18 Mae llawer o ferched mewn ysgolion cynradd yn dewis gwella'r arbenigedd a ddatblygwyd ganddynt yng ngwersi'r cwricwlwm ac yn mynychu clybiau allgyrsiol cymysg. Mae llawer o enghreifftiau o ferched yn rhagori mewn gweithgareddau sy'n cael eu hystyried yn draddodiadol i fod ar gyfer bechgyn, fel criced, pêl-droed a rygbi. Mae nifer o ferched yn mynd ymlaen i gynrychioli eu hysgolion mewn cystadlaethau rhyngysgolion ar yr adeg hon, gyda rhai ohonynt yn cael eu dewis ar lefel uwch i gynrychioli eu hardaloedd. Ni chaiff bechgyn eu dewis mor aml i chwarae gemau sy'n cael eu hystyried yn draddodiadol i fod ar gyfer merched, er enghraifft pêl-rwyd. Mae'n bosibl y bydd llawer o ferched yn dewis peidio â pharhau i chwarae'r campau hyn yn eu harddegau ac yn ddiweddarach, ond mae'r nifer gynyddol o ferched a menywod ar y terasau pêl-droed a rygbi'n dangos eu bod yn cynnal diddordeb yn y gemau hynny.

19 Yng nghyfnod allweddol 3, mae'n rhaid i raglen addysg gorfforol bresennol y Cwricwlwm Cenedlaethol gynnwys ymarfer sy'n gysylltiedig ag iechyd a phedwar gweithgaredd arall, y mae'n rhaid i un ohonynt fod yn gemau. Mae'n rhaid i athrawon ddewis y tri gweithgaredd arall, gydag o leiaf un gweithgaredd o'r canlynol:

- gweithgareddau gymnasteg a dawns; a
- nofio, gweithgareddau athletig a gweithgareddau awyr agored ac anturus.

20 Er bod bechgyn a merched ysgolion cynradd yn cael addysg gorfforol wedi'i addysgu ynghyd, byddant yn cael eu haddysgu'n amlach mewn dosbarthiadau un rhyw mewn ysgolion uwchradd. Mae hyn fel arfer oherwydd bod dau neu fwy yn aml o ddosbarthiadau'n cael eu cynnal ar yr un pryd yn yr amserlen gydag athrawon gwrywaidd a benywaidd. Mae'r rhan fwyaf o athrawon addysg gorfforol yn arbenigwyr naill ai mewn camp draddodiadol wrywaidd neu fenywaidd, felly mae'n haws iddynt drefnu i ddefnyddio cyfleusterau a rennir mewn grwpiau un rhyw, fel y gallant wneud y defnydd gorau o feysydd arbenigedd yr athrawon.

21 Ers cyflwyno'r Cwricwlwm Cenedlaethol, mae athrawon addysg gorfforol wedi dechrau addysgu bechgyn a merched gyda'i gilydd yng nghyfnod allweddol 3, ac i ddyrannu addysgu gweithgareddau penodol i gyfateb i ddiddordebau ac arbenigedd yr athrawon. Mae llawer o ddisgyblion iau cyfnod allweddol 3 yn ymateb yn dda i hyn, ond nid yw llawer o ferched, yn enwedig y rheiny sydd â gallu corfforol cyfartalog neu allu islaw'r cyfartaledd, yn hoffi'r trefniant hwn wrth iddynt aeddfedu, ac mae'n well ganddynt weithio mewn dosbarthiadau merched yn unig. Hyd yn oed pan gaiff merched eu haddysgu ar wahân, mae'r rhan fwyaf ohonynt yn ceisio osgoi gwersi addysg gorfforol o ddiwedd cyfnod allweddol 3 ac mae hyn yn cynyddu yng nghyfnod allweddol 4. Mae'r rhan fwyaf o athrawon hefyd yn credu, o'r oedran hwn, bod rhai merched yn amharod i gymryd rhan yn yr awyr agored, er eu bod yn parhau'n barod i gymryd rhan mewn gweithgareddau dan do.

22 Yng nghyfnod allweddol 4, mae gan athrawon fwy o hyblygrwydd yn y gweithgareddau y gallant eu cynnig i ddisgyblion. Mae Gorchymyn Pwnc Addysg Gorfforol y Cwricwlwm Cenedlaethol yn gofyn bod ymarfer sy'n gysylltiedig ag iechyd

a dau weithgaredd ymarferol o unrhyw un neu fwy o'r meysydd canlynol yn cael eu haddysgu i ddisgyblion:

- chwaraeon;
- dawns;
- gweithgareddau antur; a
- gweithgareddau ymarfer.

23 Mae'r grŵp chwaraeon yn caniatáu i ddisgyblion ganolbwyntio ar weithgareddau cystadleuol fel athletau, gymnasteg, trampolinio, nofio, plymio, rhwyfo a chanŵio ynghyd â champau tîm cystadleuol traddodiadol. Mae dawns yn cynnig dewis o nifer o fathau ac arddulliau dawnsio, gan gynnwys dawnsio cymdeithasol (er enghraifft, dawnsio neuadd neu ddawnsio llinell), dawnsio theatraidd (er enghraifft, jazz neu gyfoes), dawnsio gwerin a dawnsio hanesyddol. Mae gweithgareddau antur yn canolbwyntio ar ddysgu yn yr awyr agored a gallant gynnwys dringo, cerdded mynyddoedd, byw yn yr awyr agored a gweithgareddau dŵr. Mae'r grŵp gweithgaredd ymarfer yn un nad yw'n gystadleuol a gall gynnwys amrywiol weithgareddau aerobig, loncian, sgipio, beicio a hyfforddiant cylchol a chodi pwysau.

24 Yng nghyfnod allweddol 4, mae'r Cwricwlwm Cenedlaethol yng Nghymru yn caniatáu i ddisgyblion yng Nghymru roi cynnig ar amrywiaeth o weithgareddau, eu dilyn a'u datblygu, a fydd yn eu symbylu i barhau i ymarfer pan fyddant yn ymadael â'r ysgol. Fodd bynnag, yn ymarferol, mae dewisiadau disgyblion yn aml yn cael eu cyfyngu gan nifer o ffactorau. Mae'r rhain yn cynnwys:

- y cyfleusterau sydd ar gael ar y safle a mynediad i gyfleusterau oddi ar y safle;
- y gost o ddefnyddio cyfleusterau oddi ar y safle;
- nifer y grwpiau addysgu sy'n cael eu hamserlennu ar yr un pryd;
- arbenigedd yr athrawon; ac
- argaeledd a chost cyflogi hyfforddwyr arbenigol allanol.

25 O'r holl ffactorau hyn, y cyfleusterau yw'r ffactor pwysicaf wrth bennu pa weithgareddau y gall ysgolion ddewis eu dilyn. Mewn sawl ardal yng Nghymru, mae awdurdodau lleol wedi adeiladu canolfannau hamdden ar safleoedd ysgolion ac fel arfer, rhoddir blaenoriaeth i'r ysgol ddefnyddio'r canolfannau yn ystod y dydd. Mae hyn wedi ymestyn ystod y gweithgareddau dan do sydd ar gael i ddisgyblion ac wedi cynyddu'r defnydd o'r canolfannau gan ddisgyblion y tu allan i amser yr ysgol, oherwydd bod gan ddisgyblion ymdeimlad o berthyn i'r ganolfan ac nid ydynt yn teimlo ofn. Lle bo gan ysgolion bwll nofio ar y safle, teimlant eu bod yn gwneud defnydd da ohono. Fodd bynnag, mae mwy o ysgolion yn penderfynu peidio â chynnig nofio i ferched yng nghyfnod allweddol 4, oni bai ei fod ar ffurf aerobeg dŵr, sy'n ymlacio'n fwy. Dywed merched Blwyddyn 11 eu bod yn hoffi aerobeg dŵr gan fod cerddoriaeth yn cyd-fynd ag ef ac nad ydynt yn gwlychu eu gwallt. Dywedant

hefyd eu bod yn casáu nofio'n gynnar yn y dydd yn arbennig gan ei bod yn cymryd cyhyd i'w gwallt sychu, ac yn y cyfamser, mae'n rhaid iddynt eistedd mewn gwersi'n teimlo'n anghyffyrddus ac yn anneniadol.

26 Mae Gorchymyn Pwnc Addysg Gorfforol drafft y Cwricwlwm Cenedlaethol, sy'n destun ymgynghori ar hyn o bryd er mwyn ei roi ar waith yn 2008, yn cynnig ei bod yn rhaid i weithgareddau anturus gael eu haddysgu yng nghyfnodau allweddol 2 a 3. Mae hyn yn adlewyrchu'r pwysigrwydd a roddir i weithgareddau o'r fath gan Lywodraeth Cynulliad Cymru yn ei chyhoeddiad Dringo'n Uwch. Gan fod llawer o ferched yng nghyfnod allweddol 3 yn fodlon cymryd rhan mewn gweithgareddau dan do, ond yn amharod i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored, bydd angen rheoli cyflwyno'r gofyniad hwn yn ofalus i sicrhau na fydd yn annog rhai merched i beidio â chymryd rhan ynddo.

Rôl yr ysgol wrth gefnogi addysg gorfforol

27 Mae gan ysgolion ran bwysig iawn i'w chwarae wrth annog disgyblion i ddatblygu a dilyn ffordd iach o fyw. Nid yw hyn bob amser yn golygu bod uwch reolwyr mewn ysgolion uwchradd yn rhoi blaenoriaeth i addysg gorfforol ac mae'n bosibl bod rhai yn ei ystyried yn llai pwysig na phynciau academaidd. Mae llawer o ysgolion uwchradd, pan fyddant yn wynebu gorfod dod o hyd i amser i gynyddu'r dewisiadau opsiwn ar gyfer disgyblion, yn gostwng yr amser ar gyfer addysg gorfforol. Yn yr achosion gwaethaf, dim ond awr yr wythnos o addysg gorfforol sydd gan ddisgyblion ac athrawon yng nghyfnod allweddol 3 a chyfnod allweddol 4 ar gyfer yr ystod lawn o weithgareddau sy'n ofynnol o dan y Cwricwlwm Cenedlaethol. Mewn achosion unigol, lle caiff dawns ei addysgu ar wahân fel rhan o Gelfyddydau Perfformio yng nghyfnod allweddol 3, er bod yr amser ar gyfer dawns yn hael, nid oes digon o amser i addysgu'r pedwar gweithgaredd addysg gorfforol i safon dderbyniol o fewn yr un dyraniad amser.

28 Nododd adroddiad Tasglu Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol (AGChY) yn 2000 bwysigrwydd rhoi blaenoriaeth i'r defnydd o gyfleusterau addysg gorfforol i addysg gorfforol bob amser. Fodd bynnag, mae llawer o ysgolion yn parhau i ddefnyddio cyfleusterau addysg gorfforol i gynnal arholiadau allanol fel mater o drefn, yn bennaf oherwydd bod y gofod yn fawr ac felly bod angen llai o oruchwylwyr arholiad. Ni chaiff unrhyw bwnc arall ei gyfleusterau wedi'u cymryd oddi wrtho am gyfnodau sylweddol o amser. O gofio bod ymchwil yn dangos bod cyfranogwyr benywaidd yn fwy bodlon cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol os ydynt dan do, mae gweithredu'r ysgol wrth gymryd gofod addysg gorfforol dan do (yr unig ofod dan do yn aml) i ffwrdd yn achosi anhawster ychwanegol i staff addysg gorfforol wrth gynnal symbyliad a chyfranogiad. Mae hefyd yn awgrymu i ddisgyblion and yw addysg gorfforol mor bwysig â phynciau eraill.

29 Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru a Llywodraeth y DU yn argymell y dylai disgyblion gael o leiaf dwy awr yr wythnos o addysg gorfforol yn y cwricwlwm. Mae'n anodd argymell agweddau cadarnhaol at addysg gorfforol a chyflawni safonau cyflawniad da mewn llai o amser na hyn. Mae llawer o ysgolion yn lleihau'r amser ar gyfer addysg gorfforol yng nghyfnod allweddol 4 oherwydd y pwysau o ddod o hyd i amser digonol ar gyfer pynciau arholiad. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yng Nghymru yn cynnig cyfle i ddisgyblion ennill cymhwyster mewn addysg gorfforol, ond mae'n rhaid iddynt hefyd roi amser i addysg gorfforol i'r holl ddisgyblion hynny had ydynt yn

astudio'r pwnc ar lefel arholiad. Mewn un ysgol yn ne orllewin Cymru, mae addysg gorfforol i bawb yn rhan o drefniant carwsél gyda phynciau eraill yng nghyfnod allweddol 4, felly caiff bechgyn a merched llai fyth o amser ar gyfer gweithgarwch corfforol. Mae penderfyniad o'r fath gan uwch reolwyr yr ysgol yn rhoi negeseuon negyddol i fechgyn a merched am werth gweithgarwch corfforol mewn ffordd iach o fyw.

30 Mae menter AGChY Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi llwyddo i ddwyn perswâd ar y rhan fwyaf o ysgolion sy'n gysylltiedig â'r prosiect i ddyrannu dwy awr yr wythnos i addysg gorfforol. Mae ysgolion cynradd wedi ymateb yn well nag ysgolion uwchradd oherwydd bod amserlenni mwy hyblyg ganddynt. Mewn un ysgol uwchradd yng nghanolbarth Cymru, gwrthododd pob aelod o staff gynnig i dorri awr o fathemateg, Saesneg ac addysg gorfforol yng nghyfnod allweddol 4 i gynyddu'r dewisiadau opsiwn gan eu bod yn teimlo'n gyfiawn ei bod yn bwysig i ddisgyblion ymlacio a chael ffordd iach o fyw. Bwriad Llywodraeth Cynulliad Cymru yw y dylai pob ysgol yng Nghymru fod yn cymryd rhan yn y fenter AGChY erbyn diwedd 2009. Dylai hyn wella proffil y pwnc yn genedlaethol a'r amser y mae ysgolion yn ei neilltuo i addysg gorfforol.

31 Mae athrawon addysg gorfforol yn adrodd bod agweddau uwch reolwyr at gyflawniadau merched mewn addysg gorfforol a chwaraeon allgyrsiol yn aml yn llai cadarnhaol na'r agweddau a ddangosir at gyflawniadau'r bechgyn. Mae llai o aelodau benywaidd o'r timau uwch reoli na gwrywaidd yn dod i gefnogi timau'r ysgol mewn gemau yn erbyn ysgolion eraill naill ai ar ôl ysgol neu ar y penwythnos. Caiff y sefyllfa hon ei hadlewyrchu yn agweddau rhieni yn aml. Bydd llawer mwy o rieni'n dod i wylio ac i gefnogi eu meibion mewn gemau yn erbyn ysgolion eraill nag a fydd i wylio'u merched. Mewn rhai ysgolion, bydd canlyniadau gemau bechgyn yn cael eu cyhoeddi mewn gwasanaethau cyn canlyniadau'r merched. Yn aml, rhoddir proffil isel i gymryd rhan mewn gweithgareddau allgyrsiol nad ydynt yn seiliedig ar ganlyniadau. Efallai nad yw'r duedd hon yn fwriadol, ond mae'n cynnal yr agwedd bod gweithgarwch corfforol yn bwysicach ac yn fwy clodwiw i fechgyn na merched. Yn yr enghreifftiau gorau, bydd penaethiaid, boed yn wrywaidd neu'n fenywaidd, yn dangos yr un gefnogaeth i dimau'r merched ag y gwnânt ar gyfer timau'r bechgyn ac i'r gwrthwyneb. Mae merched yn arbennig yn gwerthfawrogi hyn ac yn rhoi sylwadau ffafriol am hyn.

Mesurau llwyddiannus i gynyddu cyfranogiad

32 Mae llawer o athrawon addysg gorfforol wedi meddwl yn hir ac yn galed am ddulliau i gynyddu cyfranogiad merched mewn addysg gorfforol yn y cwricwlwm. Mae'r athrawon sydd wedi bod fwyaf llwyddiannus wrth wella cyfraddau cyfranogiad merched mewn addysg gorfforol wedi canolbwyntio ar addasu ac ar wella'r agweddau canlynol:

- rheolau a disgwyliadau'r adran;
- y rheolau am wisgo gwisg addysg gorfforol yr ysgol, yn arbennig;
- ansawdd y cyfleusterau;

- ystod y gweithgareddau sy'n seiliedig ar ffitrwydd; a

- chefnogaeth ac agweddau'r pennaeth a'r uwch dîm rheoli.

33 Yn yr enghreifftiau gorau, dywed athrawon addysg gorfforol eu bod yn siarad yn rheolaidd â'r disgyblion am yr hyn y maen nhw'n ei hoffi neu'n ei gasáu am addysg gorfforol a pha weithgareddau yr hoffent eu gwneud a gwnânt bob ymdrech i ateb y dymuniadau hyn.

Rheolau a disgwyliadau'r adran addysg gorfforol

34 Mewn pedair ysgol sydd wedi cynnal cyfraddau cyfranogiad uchel ar gyfer merched, dywed yr athrawon addysg gorfforol eu bod yn gwneud eu rheolau a'u disgwyliadau yn glir i ddisgyblion cyn iddynt ymuno â'r ysgol. Dywedant wrthynt:

- fod addysg gorfforol yn bwnc fel pob un arall a bod rhaid i bawb gymryd rhan;

- bod rhaid i ddisgyblion ddod â'u gwisg addysg gorfforol i bob gwers, hyd yn oed os ydynt yn dymuno cael eu hesgusodi rhag cymryd rhan; a

- hyd yn oed os ydynt yn sâl, gall disgyblion chwarae peth rhan yn y wers, er enghraifft wrth arwain sesiwn gynhesu neu arfarnu perfformiad eraill.

35 Gosodir sancsiynau ar ddisgyblion nad ydynt yn dod â'u gwisg gyda hwy ac anfonir llythyr at eu rhieni neu ofalwr. Mae'r holl athrawon yn cymhwyso'r rheolau'n gyson ar draws yr ysgol. Ffactor bwysig yw bod yr uwch reolwyr yn cefnogi'r adran addysg gorfforol wrth fynnu bod y rheolau hyn yn cael eu cadw.

Addasu rheolau'r ysgol ar wisg addysg gorfforol

36 Mae gwisg anffasiynol yn aml wedi cael ei henwi'n rhwystr i gyfranogiad merched mewn addysg gorfforol yn y gorffennol. Mewn rhai ysgolion, mae caniatáu i ferched sy'n amharod i gymryd rhan wisgo'u dewis eu hunain o wisg gyfforddus ar gyfer 'gweithgareddau newydd' wedi cael canlyniadau positif ar gyfer cynyddu cyfranogiad. Mae merched yn hapusach i gymryd rhan pan fyddant wedi'u gwisgo'n gyfforddus ac maen nhw hefyd yn tueddu i roi'r gorau i geisio osgoi gweithgarwch corfforol pan fo'r wisg yn ddeniadol ac yn rhoi golwg well iddynt.

37 Am resymau hylendid, fodd bynnag, mae'n rhaid i athrawon addysg gorfforol ac uwch reolwyr wneud yn siŵr bod merched yn newid i ddillad priodol i gymryd rhan mewn ymarfer corff, ac nad ydynt yn gwisgo'r dillad y byddant yn eu gwisgo o gwmpas yr ysgol am weddill y dydd. Yn yr un modd, am resymau diogelwch, ni ddylid caniatáu i ddisgyblion gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol dan do tra'n gwisgo teits neu sanau, hyd yn oed pan fyddant yn tynnu'r sanau i lawr i ganiatáu i'r sawdl gyffwrdd â'r llawr. Dylai dillad ac esgidiau fod yn ddiogel ac yn briodol bob amser.

38 Mewn dwy ysgol nad oes ganddynt ostyngiad mewn cyfraddau cyfranogiad merched, nid yw'r athrawon addysg gorfforol wedi llacio'r rheolau gwisg. Yma, oherwydd bod yr athrawon addysg gorfforol wedi ymgynghori â disgyblion wrth gynllunio i newid y wisg, dewisont y wisg a oedd fwyaf poblogaidd, gan gynnwys crysau chwys gyda chwfl (hood) a chaniatáu dewis rhwng siorts a gwaelod tracwisg. O ganlyniad,

penderfynodd y disgyblion yng nghyfnod allweddol 4 eu bod am gadw'r wisg ysgol er mwyn osgoi'r gystadleuaeth a allai godi petaent yn gallu gwisgo dillad o'u dewis eu hunain ar gyfer addysg gorfforol. Mae'r adrannau addysg gorfforol yn y ddwy ysgol yn gofyn i gyngor yr ysgol adolygu'r wisg addysg gorfforol bob blwyddyn a dwyn unrhyw bryderon at eu sylw. Nid yw cynghorau'r ysgol wedi codi unrhyw bryderon yn y naill ysgol na'r llall am sawl blwyddyn.

Gwelliant mewn cyfleusterau

39 Bu gwelliannau sylweddol yn y cyfleusterau ar gyfer addysg gorfforol mewn ysgolion ar draws Cymru yn y blynyddoedd diwethaf. Mae llawer o ysgolion wedi cael budd enfawr o grantiau gan y Gronfa Loteri Fawr ac mae cyfleusterau dan do yn arbennig wedi cael eu gwella a'u hymestyn ac yn aml nawr maen nhw'n cynnwys ystafelloedd ffitrwydd o ansawdd da. Yn yr ysgolion sydd wedi elwa ar welliannau yn y cyfleusterau, mae'r holl ddisgyblion yn mwynhau'r gweithgareddau ychwanegol sydd bellach ar gael.

40 Yn yr ysgolion hynny sydd heb gael buddsoddiad ychwanegol yn eu cyfleusterau addysg gorfforol, mae materion preifatrwydd a gwedduster wrth ddefnyddio cyfleusterau newid ac ymolchi gwael yn parhau'n rhwystr rhag cymryd rhan. Mae llawer o ystafelloedd newid ysgolion yn agored, annymunol, wedi'u haddurno'n wael ac yn llwm. Mae'r cyfleusterau cawod yn y rhan fwyaf o ystafelloedd newid ysgolion yn henffasiwn ac yn agored, sy'n gwneud i lawer o ferched yn eu harddegau deimlo embaras ac yn amharod i'w defnyddio. Nid yw hyn yn annog nac yn cefnogi dyheadau'r rhaglen Ysgolion Iach nac agenda Byw'n Iach a Chydol Oes Llywodraeth Cynulliad Cymru. Mae angen i gyfranogiad merched mewn addysg gorfforol a chwaraeon gyfateb i'w dyheadau, anghenion a'u ffyrdd o fyw presennol.

41 Yn aml, bydd ysgolion nad oes ganddynt gyfleusterau canolfannau hamdden ar y safle yn gwneud pob ymdrech i ddefnyddio cyfleusterau sydd gerllaw ac y mae eu costau llogi o fewn cyllideb yr adran neu'r ysgol. Mewn un ysgol yn ne orllewin Cymru, rhoddodd cyngor yr ysgol arian i'r adran addysg i dalu am ddefnyddio cyfleusterau lleol mewn ymdrech i gynnal ac i wella cyfranogiad bechgyn a merched yng nghyfnod allweddol 4. Mae athrawon addysg gorfforol yn ystyried bod hyn yn llwyddiannus iawn ac mae adborth disgyblion i gyngor yr ysgol wedi bod mor llwyddiannus fel bod cyngor yr ysgol wedi cynnig cynyddu'r cyllid i ganiatáu i ddisgyblion Blwyddyn 10 elwa yn yr un modd.

Ystod ehangach o weithgareddau

42 Mae llawer o athrawon wedi addasu eu cynlluniau gwaith i gynnig gweithgareddau dan do sy'n ymwneud yn fwy â ffitrwydd ar gyfer disgyblion yng nghyfnod allweddol 4. Mae'r rhain yn cynnwys:

- hyfforddiant ffitrwydd cylchol;
- aerobeg i gerddoriaeth, gan gynnwys aerobeg dŵr yn y pwll nofio;
- cicfocsio a Bocsymarfer;

- Pilates;
- Tai-chi a Tai-kwondo;
- ioga;
- codi hwyl (cheerleading); a
- gwahanol fathau o ddawns, gan gynnwys dawns stryd, Salsacise, rock 'n roll a bolddawnsio.

43 Dywed athrawon a disgyblion bod yr holl weithgareddau hyn yn boblogaidd iawn. Mewn un ysgol yn ne ddwyrain Cymru, mae merched yn dewis rhwng gweithgareddau gemau a ffitrwydd yng nghyfnod allweddol 4. Mae cyfraddau cyfranogiad merched, gan gynnwys y 'merched amharod', yn cael eu cynnal a'u gwella yn aml yng nghyfnod allweddol 4 pan allant ddewis gweithgareddau nad ydynt yn gystadleuol ac yn gymdeithasol eu natur. Dywed merched hefyd y byddai'n llawer gwell ganddynt i'w gwersi addysg gorfforol gael eu cynnal y peth diwethaf yn y prynhawn fel nad oes rhaid iddynt eistedd mewn gwersi canlynol yn teimlo'n boeth ac yn anghyffyrddus.

Cefnogaeth gan y pennaeth a'r uwch reolwyr

44 Mae athrawon addysg gorfforol mewn ysgolion lle nad oes problem gyda chyfranogiad merched yng nghyfnod allweddol 4, yn adrodd bod cefnogaeth pennaeth ac uwch reolwyr yr ysgol yn effeithio ar ganfyddiadau am y pwnc ac agweddau disgyblion at addysg gorfforol. Mewn un ysgol yng ngogledd orllewin Cymru, mae'r pennaeth yn gyn-ymgynghorydd addysg gorfforol. Mae'r ysgol wedi gwneud cysylltiadau rhwng yr holl fentrau perthnasol fel y cynllun Ysgolion Iach, prosiect AGChY a'r canolbwyntio ar fwyta'n iach yn llwyddiannus i amlygu ac i hybu'n weithgar bwysigrwydd ffordd iach o fyw i bawb. Mae gan addysg gorfforol broffil uchel iawn yn yr ysgol. Mewn dwy ysgol yn ne orllewin ac yng nghanolbarth Cymru, mae'r uwch reolwyr sydd â chyfrifoldeb am drefnu'r amserlen wedi trefnu i ddisgyblion cyfnod allweddol 4 gael addysg gorfforol ar ddiwedd y dydd. Mae hyn wedi cael effaith sylweddol, gadarnhaol ar wella cyfranogiad merched.

Materion eraill

45 Gwnaeth nifer o athrawon addysg gorfforol y sylw nad yw diwylliant lleol a chenedlaethol yn annog merched i feddwl yn gadarnhaol am weithgarwch corfforol. Caiff dynion sy'n gwneud chwaraeon eu portreadu'n aml yn ddeniadol ac yn atyniadol ac maent yn batrwm cadarnhaol o ymddwyn i fechgyn ac i ddynion ifanc. Er bod llawer o fenywod sy'n bersonoliaethau chwaraeon llwyddiannus, ychydig iawn ohonynt sy'n cael eu hyrwyddo'n batrymau cadarnhaol o ymddwyn i ferched. Yn anffodus mae cyfeiriadau personol yn parhau i gael eu gwneud am fenywod sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon na fyddent yn cael eu gwneud am ddynion. Mae cyfeiriadau o'r fath yn awgrymu nad yw chwaraeon menywod mor werthfawr na phwysig â chwaraeon dynion. Mae hyn yn golygu nad yw merched yn tueddu i ystyried bod gweithgarwch corfforol yn rhan o fywyd bob dydd fel y mae i'w tadau ac

i'w brodyr ac nid yw'r amgyffrediad negyddol hwn yn annog merched i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol.

46 Mae angen i ferched hefyd wybod i ble gallant fynd i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol y gallant eu mwynhau gyda'r nos neu ar benwythnosau. Mae cydweithio'n agos â chyrff llywodraethu chwaraeon, canolfannau hamdden lleol, clybiau lleol ac unedau datblygu chwaraeon lleol yn bwysig iawn wrth gynllunio dilyniant, nid yn unig ar gyfer merched dawnus, ond hefyd i bob merch gael ffordd iach a gweithgar o fyw. Mae gan lawer o ysgolion eisoes gysylltiadau da â chanolfannau hamdden lleol ac mae mwy a mwy o glybiau'n cynnig cyfleoedd i blant iau, gan gynnwys pêl-droed a rygbi i ferched. Mae'r gweithgareddau hyn, fodd bynnag, yn apelio'n fwy at y cyfranogwyr mwy galluog yn gorfforol fel arfer. Dylai canolfannau hamdden a chymunedol gynnig mwy o gyfleoedd am weithgareddau ffitrwydd ac ymarfer i gerddoriaeth i bobl iau. Mae hyn yn golygu bod angen mwy o hyfforddwyr i gynnig y cyfleoedd ychwanegol sy'n apelio at ferched ac i fenywod ifanc.

Mentrau i wella cyfranogiad merched

47 Mae athrawon addysg gorfforol wedi cymryd rhan mewn nifer o fentrau i wella cyfranogiad merched. Cafodd rhai o'r mentrau hyn eu hariannu o'r tu allan i faes addysg ffurfiol. Cynyddodd y mentrau gyfleoedd drwy gynnig cyllid a chyfleusterau ychwanegol. Mae'r ffynonellau cyllid wedi cynnwys y canlynol:

- Y Loteri Fawr;
- Sportslot;
- Cist Gymunedol Cyngor Chwaraeon Cymru;
- Rhaglen Positive Futures;
- Y Fenter Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol;
- Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru;
- Menter Genethod yn Gyntaf;
- Menter Nike Girls';
- Cyrff Llywodraethol Chwaraeon;
- Gwobr Sports Leader Iau;
- Nawdd Lleol;
- Sports Match; ac
- Ymddiriedolaeth Steve Redgrave.

48 Mae swm y cyllid a ddarparwyd gan y mentrau uchod yn amrywio'n helaeth. Mae rhai'n cynnig ychydig o gannoedd o bunnoedd i dalu am hyfforddwr chwaraeon. Mae eraill yn brosiectau cyllid cyfalaf mawr sy'n costio cannoedd o filoedd neu hyd yn oed miliynau o bunnoedd, er enghraifft, cyllid y Gronfa Loteri Fawr.

49 Pan fydd cyfleusterau'r ysgol yn cael eu gwella, bydd hyn yn aml yn cael effaith ddramatig ar gyfranogiad merched a bechgyn. Mae hefyd yn gwella'r safonau a gyflawnwyd gan y ddau ryw. Enghraifft dda o hyn yw darparu cyfleusterau ffitrwydd o ansawdd uchel. I ferched yn arbennig, mae'r dewis o ddilyn rhaglenni ffitrwydd personol mewn ystafell gynnes, atyniadol a symbylol yn llawer mwy deniadol na chymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored mewn tywydd gwael.

50 Dywedodd yr holl ysgolion a atebodd holiadur yr arolwg eu bod wedi llwyddo i sicrhau cyllid o bob cynllun y gwnaethant gais iddynt dros y pedair blynedd diwethaf.

Rhaglenni newydd sydd wedi'u hanelu at gynyddu cyfranogiad merched

51 Mae athrawon addysg gorfforol wedi defnyddio cyllid ychwanegol o'r mentrau a enwyd uchod i gynllunio rhaglenni llawn dychymyg i wella ac i gynyddu cyfraddau cyfranogiad merched. Gall y gweithgareddau newydd a gynigir i ferched gael eu grwpio fel a ganlyn:

Gemau	Ffitrwydd	Unigol	Awyr agored	Arall
Pêl-fasged	Aerobeg	Cleddyfaeth	Dringo	Codi hwyl
Campau'r Ddraig	Rhedeg	Golff	Achub bywyd	Addysg hyfforddi
Pêl-droed		Gymnasteg	Datrys problemau	Gwobr Dug Caeredin
Lacrós		Jiwdo	Rhwyfo	Gymnasteg cyfnod allweddol 2 a 3 ar y cyd
Rygbi Tag		Karate		Hunanamddiffyn
Tenis		Tai Chi		Dawns stryd
Pêl-foli		Trampolinio		
		Ioga		

52 Mae llawer o'r gweithgareddau hyn yn newydd i ysgolion ac maen nhw wedi creu ton o frwdfrydedd newydd. Mae athrawon wedi gallu dal dychymyg disgyblion a chreu diddordeb gwirioneddol mewn gweithgaredd parhaus. Cafodd hyfforddwyr ychwanegol eu cyflogi ar gyfer rhai gweithgareddau ac roedd hyn yn cynyddu nifer yr arbenigwyr a oedd ar gael yn yr ysgol.

53 Mae athrawon hefyd yn sylweddoli, ar rai achlysuron, bod angen defnyddio cyfleusterau ar gyfer grwpiau un rhyw yn unig. Enghraifft o hyn yw sesiwn merched yn unig mewn ystafell ffitrwydd, lle gall merched ddewis ymarferion sy'n berthnasol iddynt hwy, ar eu pen eu hunain, yn hyderus ac yn gyfforddus.

54 Yn ddiweddar, cyflwynodd Cyngor Chwaraeon Cymru'r rhaglen '5 x 60' fel rhan o'u menter Pobl Ieuainc Egnïol (gweler yr Eirfa am eglurhad). Mae'r rhaglen wedi'i thargedu at gynnig ystod eang o weithgareddau yn ystod yr amser y tu allan i oriau ysgol, gyda'r nod o gael pawb i dreulio awr o amser y tu allan i oriau ysgol ar weithgarwch corfforol. Dyma ddatblygiad cadarnhaol iawn ac mae nifer sylweddol o'r gweithgareddau yn rhai sy'n apelio at ferched. Weithiau, caiff y gweithgareddau hyn eu cynnal gan hyfforddwyr wedi'u talu; fel arall, mae athrawon addysg gorfforol ac aelodau eraill o staff yn rhoi o'u hamser yn rhydd ac yn sylweddol ar gyfer gweithgareddau allgyrsiol. Cynhelir y gweithgareddau hyn amser cinio, ar ôl ysgol, ar y penwythnos ac yn ystod gwyliau'r ysgol.

Mynediad i gyllid

55 Mae athrawon yn croesawu gweithdrefnau gwneud cais am gyllid sy'n syml ac yn uniongyrchol. Enghraifft dda o hyn yw'r Fenter Genethod yn Gyntaf a ariennir gan Gyngor Chwaraeon Cymru. Dywed athrawon nad oes digon o amser ganddynt i lenwi ffurflenni cais hir a chymhleth, weithiau am grantiau ariannol cymharol fach.

56 Lle bo ceisiadau yn or-fiwrocrataidd ac yn ymdrechgar, gall hyn wastraffu amser ac ymdrech athrawon, ac mae'n bosibl y bydd ar athrawon angen cymorth ac arweiniad i'w cwblhau. Mewn awdurdodau lleol sydd heb ymgynghorydd addysg gorfforol arbenigol i godi ymwybyddiaeth a chynnig cymorth, nid yw ysgolion wedi gwneud cais am gyllid. Dywedodd rhai athrawon bod diffyg cefnogaeth yn rhwystr rhag gwneud cais am arian, er enghraifft i'r Gronfa Loteri Fawr.

57 Mae gofyn bod athrawon yn cael mwy o hyblygrwydd o ran sut gallant ddefnyddio grantiau. Deallant eu bod yn atebol am sut maen nhw'n gwario'r arian a derbyniant fod y gweithdrefnau ar gyfer atebolrwydd yn rhesymol ac yn hydrin yn y rhan fwyaf o achosion.

58 Mewn rhai achoson, mae'n rhaid i ddisgyblion dalu am rai gweithgareddau newydd. Mae hyn yn aml yn cosbi disgyblion o deuluoedd incwm isel. Siom mawr i athrawon a disgyblion yw bod yn rhaid i weithgareddau ddod i derfyn pan ddaw'r cyllid i ben. Er bod cyllid yn aml yn annog gweithgareddau newydd, a bod hwn yn aml yn ddefnyddiol wrth gynnig sesiynau 'blasu', mae'r manteision tymor hwy yn dibynnu ar eu cynaliadwyedd.

Cynaliadwyedd

59 Mae'r holl athrawon a gafodd eu holi yn pryderu am y diffyg cefnogaeth barhaus ar gyfer mentrau newydd. Teimlai athrawon y byddai hyn yn hanfodol wrth bennu llwyddiant hirdymor codi proffil chwaraeon merched, a'u cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol. Mae hyn yn wir yng nghwricwlwm yr ysgol, mewn gweithgareddau allgyrsiol ac wedi iddynt ymadael â'r ysgol.

60 Mewn bron i draean o'r ysgolion a ymatebodd i holiadur yr arolwg, roedd gweithgareddau newydd yn dod i ben pan ddaeth y cyllid i ben. Mewn ysgolion eraill, er gwaethaf ymdrechion i gynnal gweithgareddau, ychydig iawn o obaith a welai athrawon o barhau â nhw yn yr hirdymor. Y prif reswm a roddwyd ar gyfer dod â'r gweithgareddau i derfyn oedd bod y cyllid wedi cael ei ddefnyddio i dalu am

hyfforddwyr chwaraeon, cludiant neu gyfleusterau. Pan nad oedd yr arian hwn ar gael mwyach, roedd yn rhaid i'r gweithgareddau ddod i derfyn.

61 Mae athrawon yn ystyried y dylai cyllid gael ei gynnal y tu hwnt i'r cyfnod arferol o ddwy neu dair blynedd fel:

- bod llwyddiant cynnar yn gallu arwain at fwy o ddatblygiadau;
- y gall clybiau llwyddiannus sefydlu'u hunain yn dda; a
- bod perfformwyr uchel eu proffil a chyfranogwyr bodlon yn gallu parhau â'r gweithgarwch corfforol.

62 Lle bo clybiau a gweithgareddau wedi dod i ben yn dilyn tynnu cyllid yn ôl, mae'n aml yn cael effaith negyddol sylweddol ar agwedd merched ac mae wedi gweithio yn erbyn ymdrechion eraill i godi proffil gweithgareddau merched ac i werthfawrogi eu cyfranogiad. Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau ar ôl ysgol, yn enwedig ar nosweithiau tywyll y gaeaf, hefyd wedi tueddu i ostwng o dan yr amgylchiadau hyn.

63 Yr un ffynhonnell gyllid yr oedd athrawon yn ei gwerthfawrogi'n fawr oedd rhaglen pum mlynedd Menter Genethod yn Gyntaf Cyngor Chwaraeon Cymru. Dechreuodd llawer o weithgareddau newydd gwerthfawr o ganlyniad uniongyrchol i'r rhaglen hon.

Casgliadau

64 Mae mwy o ferched erbyn hyn yn ymgymryd â mwy o weithgareddau corfforol nag yn y gorffennol. Mae hyn wedi deillio o'r cyfraniad a wnaed gan sefydliadau fel Llywodraeth Cynulliad Cymru, Cyngor Chwaraeon Cymru, awdurdodau addysg lleol, unedau datblygu chwaraeon lleol, clybiau lleol a chyrff llywodraethu chwaraeon.

65 Mae llawer o athrawon addysg gorfforol wedi gweithio'n galed i annog merched i barhau i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ac i'w fwynhau, drwy wrando ar eu safbwyntiau ac ymateb iddynt lle bynnag y bo modd. Erbyn hyn, mae gan ferched fwy o ddewis o weithgareddau corfforol oddi mewn i'r cwricwlwm a'r tu allan i oriau ysgol nag yr oeddent yn eu mwynhau o'r blaen.

66 Mae'n bwysig cydnabod nad oes gan bob bachgen mewn ysgolion fynediad i ystod helaeth o weithgareddau ychwaith. Dylid cael cydraddoldeb cyfle a dewis a safonau cyfartal yn y cyfleusterau ar gyfer merched a bechgyn fel ei gilydd.

Geirfa

AALlau - Awdurdodau Addysg Lleol sy'n rheoli'r fenter AGChY, a gyflwynwyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru mewn ymateb i adroddiad y Tasglu AG a Chwaraeon Ysgol yn 2001.

AGChY – Y fenter Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol. Dyma fenter a ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, sy'n cael ei rheoli gan Gyngor Chwaraeon Cymru fel rhan o'r rhaglen Pobl Ieuainc Gweithgar. Nod y fenter AGChY yw gwella cyfleoedd a safonau mewn addysg gorfforol mewn ysgolion drwy ddatblygu adnoddau a hyfforddi athrawon i wneud defnydd da ohonynt.

Campau'r Ddraig - menter gan Lywodraeth Cynulliad Cymru sy'n cael ei rheoli gan Gyngor Chwaraeon Cymru fel rhan o'r rhaglen Pobl Ieuainc Gweithgar. Mae cydlynwyr Campau'r Ddraig ym mhob awdurdod lleol yn recriwtio ac yn hyfforddi athrawon, rhieni a disgyblion hŷn o ysgolion a cholegau addysg bellach i gynnig mwy o weithgareddau o ansawdd uchel y tu allan i oriau ysgol, mewn ysgolion cynradd yn bennaf.

CCC – Cyngor Chwaraeon Cymru, sy'n rheoli Campau'r Ddraig, y rhaglen '5x60' a'r fenter AGChY.

PIG – Rhaglen 'Pobl Ieuainc Gweithgar' Cyngor Chwaraeon Cymru, sy'n cynnwys Campau'r Ddraig, menter AGChY a'r fenter '5 x 60'.

'5x60' – menter newydd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru sy'n cael ei rheoli gan Gyngor Chwaraeon Cymru fel rhan o'r rhaglen Pobl Ieuainc Gweithgar. Ei nod yw cael disgyblion ysgol uwchradd yng Nghymru yn fwy gweithgar. Dros y tair blynedd nesaf, bydd LlCC yn buddsoddi £7.6 miliwn yn y cynllun. Cynhaliwyd cynllun peilot '5x60' mewn wyth ysgol yn 2006.