

Amlinelliad o'r Cymhwyster TGAU Addysg Gorfforol ac lechyd ymgynghoriad



Gwnaed i Gymru.
Yn barod i'r byd.

Cyflwyniad

Yn y ddogfen hon mae trosolwg ar lefel uchel o'r Cymhwyster CBAC TGAU Addysg Gorfforol ac Iechyd.

Mae'n seiliedig ar Feini Prawf Cymeradwyo Cymwysterau Cymru ([meini-prawf-cymeradwyo-tgau-addysg-gorfforol-ac-iechyd.pdf](#)). **Rhaid** i'n cymhwyster ni fodloni'r gofynion hyn

Bydd yr amlinelliad hwn o'r cymhwyster yn gweithio fel canllaw ar gyfer datblygu'r Fanyleb a'r Deunyddiau Asesu Enghreifftiol (DAE).

Trosolwg o'r Cymhwyster

Bydd y cymhwyster TGAU Addysg Gorfforol ac Iechyd yn cefnogi'r Cwricwlwm i Gymru drwy wneud y canlynol:

- cefnogi'r datganiadau o'r hyn sy'n bwysig¹, gan roi cyfle i'r dysgwyr:
 - deall y ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant y corff. Mae hyn yn cynnwys arferion sy'n hybu iechyd megis gweithgareddau corfforol gan gynnwys chwaraeon a gweithgareddau eraill
 - datblygu arferion gwybodus, cadarnhaol sy'n eu hannog i warchod, yn ogystal â pharchu eu hunain ac eraill. Mae'r arferion hyn yn cefnogi ymdeimlad dysgwyr o hunan-werth, eu hwyliau'n gyffredinol a'u lefelau egni
 - datblygu'r hyder, cymhelliant, gallu corfforol, gwybodaeth a dealltwriaeth a fydd o gymorth iddyn nhw fyw bywyd iach a gweithredol sy'n hyrwyddo iechyd a llesiant y corff cadarnhaol
 - deall sut mae penderfyniadau a gweithredoedd yn cael effaith ar y dysgwyr eu hunain, ar eraill, ac ar y gymdeithas ehangach, a hynny yn y presennol a'r dyfodol. Gall hefyd fod o gymorth i ddysgwyr ddeall y ffactorau sy'n dylanwadu ar wneud penderfyniadau, gan eu rhoi mewn gwell safle i wneud penderfyniadau mwy gwybodus ac ystyriol
 - datblygu'r sgiliau meddwl beirniadol angenrheidiol er mwyn gallu pwysu a mesur goblygiadau posibl eu penderfyniadau
 - deall rôl bwysig dylanwadau cymdeithasol ar eu bywydau.
- cefnogi'r egwyddorion cynnydd² drwy annog dysgwyr i:
 - ailymweld â'r dysgu a chryfhau'r dysgu mewn cysyniadau yn y datganiadau o'r hyn sy'n bwysig ar draws ystod eang o bynciau ac agweddau ar addysg gorfforol ac iechyd
 - datblygu eu hannibyniaeth a'u gweithrediaeth mewn materion sy'n ymwneud ag addysg gorfforol ac iechyd: gan arwain at gyfrifoldeb cynyddol am eu hiechyd a'u llesiant eu hunain
 - datblygu eu gallu i wneud, cyfiawnhau a gwerthuso penderfyniadau ar draws yr ystod o ddatganiadau o'r hyn sy'n bwysig
 - datblygu gwybodaeth gysyniadol a dealltwriaeth feirniadol mewn amrywiaeth o agweddau ar addysg gorfforol ac iechyd
 - datblygu sgiliau ymarferol, gan ddatblygu cywirdeb a hyfedredd cynyddol
 - trosglwyddo dealltwriaeth o'u llesiant eu hunain i lesiant eraill; gan ddod yn fwy cyfrifol yn gymdeithasol.

¹ [Iechyd a Llesiant: Datganiadau o'r hyn sy'n bwysig - Hwb \(llyw.cymru\)](#)

² [Iechyd a Llesiant: Egwyddorion cynnydd - Hwb \(llyw.cymru\)](#)

- cefnogi'r ystyriaethau pwnc-benodol ar gyfer TGAU Addysg Gorfforol ac Iechyd³ drwy ddarparu cyfleoedd i ddysgwyr:
 - cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol ac ymwneud â gwahanol rolau, cyfrifoldebau ac amgylcheddau
 - deall pa ffactorau, dylanwadau ac ymddygiadau sy'n llywio iechyd corfforol
 - ystyried pa benderfyniadau sy'n dylanwadu ar eu hiechyd a llesiant eu hunain ac iechyd a llesiant eraill
 - deall manteision gweithgaredd corfforol, gan gynnwys agweddau cymdeithasol, hamdden a pherfformio, yn ogystal â sut mae'n cefnogi eu hiechyd a llesiant corfforol
 - cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau amrywiol er mwyn helpu i ddatblygu a mireinio sgiliau echddygol bras a manwl, sgiliau trosglwyddadwy a'r gallu i gysylltu cynnydd â dyfalbarhad a hyder
 - deall sut y gall ffactorau ddylanwadu ar eu hiechyd a llesiant, datblygu'r sgiliau i gefnogi ymddygiadau iach yn perthyn i'r ffactorau hyn a'r hyder ac ysgogiad i gefnogi'r ymddygiadau hyn gydol oes
 - archwilio'r ffactorau sy'n effeithio ar eu hiechyd meddwl a'u llesiant. Gall y rhain gynnwys pwysigrwydd ymarfer corff yn rheolaidd ac effaith deiet cytbwys, ymhlith pethau eraill
 - adfyfrio ar oblygiadau tymor byr, tymor canolig a hirdymor y penderfyniadau maen nhw'n eu gwneud. Dylai'r broses gydnabod nad oes gan ddysgwyr o angenrheidrwydd gyfrifoldeb dros lawer o'r penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw a bod y cyfrifoldeb hwn yn tyfu dros gyfnod o amser. Mae'n bwysig adfyfrio ar effaith penderfyniadau nid yn unig ar yr hunan ond ar bobl eraill a'r gymdeithas ehangach
 - cymryd rhan mewn amrywiaeth o chwaraeon tîm a chwaraeon unigol i gefnogi eu dealltwriaeth o arferion iechyd positif a'u gweithredu. Mae hyn hefyd yn cefnogi datblygu gweithio mewn tîm, gwydnwch a hyder unigolion. Gall astudio chwaraeon hefyd ddatgloi agweddau ar hanes cymdeithasol, gwleidyddiaeth, daearyddiaeth a gwyddoniaeth Cymru ac ar draws y byd.

³ <https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/iechyd-a-lles/cynllunio-eich-cwricwlwm/>

Strwythur y Cymhwyster

Uned 1: Egwyddorion Addysg Gorfforol ac Iechyd

Arholiad ysgrifenedig

40% o'r cymhwyster

Arholiad digidol yn unig, wedi'i farcio gan CBAC

Uned 2: Perfformio ac Hyfforddi Personol

Aseiad di-arholiad – aseiad ymarferol o berfformio ac hyfforddi personol

60% o'r cymhwyster

Wedi'i asesu'n fewnol gan y ganolfan, a'i gymedroli'n allanol gan gymedrolwr sy'n ymweld

Dyma'r canrannau ar gyfer y pedwar amcan asesu:

AA1	Dangos gwybodaeth a dealltwriaeth o gysyniadau iechyd, llesiant a gweithgaredd corfforol, a'r cydberthnasau rhyngddynt	10%
AA2	Cymhwyso gwybodaeth a dealltwriaeth o gysyniadau iechyd, llesiant a gweithgaredd corfforol, a'r cydberthnasau rhyngddynt	20%
AA3	Dadansoddi a gwerthuso perfformiad mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol, a'r ffactorau sy'n effeithio arnynt.	20%
AA4	Dangos a chymhwyso sgiliau a thechnegau perthnasol mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol.	50%

Cymhwyster llinol fydd hwn.

Bydd 120 - 140 o Oriau Dysgu dan Arweiniad yn y cymhwyster.

Gwybodaeth am Unedau

Uned 1 – Egwyddorion Addysg Gorfforol ac Iechyd

Pwrpas yr uned hon yw:

- dangos a chymhwyso gwybodaeth a dealltwriaeth o'r ffactorau sy'n cyfrannu at gyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol
- datblygu dealltwriaeth dysgwyr o'r ffordd y mae chwaraeon a gweithgaredd corfforol yn cael effaith ar iechyd a llesiant
- dadansoddi ac adfyfrio ar ffactorau perfformiad a sut y gellir eu datblygu.

Bydd yr uned hon yn canolbwyntio ar:

- datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth o iechyd, llesiant a gweithgaredd corfforol
- y ffactorau sy'n effeithio ar lefelau gweithgaredd a'r gydberthynas ag iechyd a llesiant corfforol, cymdeithasol ac emosiynol, megis:
 - deiet a maeth
 - ffisioleg ymarfer corff
 - agweddau seicolegol
- y dylanwadau diwylliannol-gymdeithasol ar gyfranogiad, a datblygiadau cyfoes ar lwyfan lleol, cenedlaethol a rhyngwladol
- archwilio thema drawsbynciol hawliau dynol ac amrywiaeth, gan gynnwys safbwyntiau, hunaniaeth, diwylliant, cyfraniadau a phrofiadau pobl Ddu, Asiaidd ac ethnig leiafrifol.

Asesir yr uned drwy arholiad digidol a fydd ar gael yng nghyfres yr haf ym mlwyddyn olaf yr astudio. Bydd cymysgedd o fathau o gwestiynau a fydd yn targedu AA1, AA2 ac AA3. Bydd y pwysoli uwch am AA2, wedi'i ddilyn gan AA1 ac AA3. Mae'r arholiad yn debygol o fod tua 1 awr 30 munud o hyd, ond bydd angen archwilio hyn ymhellach ynghylch caniatáu i ddysgwyr ailchwarae clipiau. Bydd gofyn i ddysgwyr adolygu ac ymateb i ysgogiadau gweledol.

Uned 2 – Perfformio ac Hyfforddi Personol

Pwrpas yr uned hon yw:

- dangos ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r ystod o sgiliau a thechnegau sydd eu hangen ar gyfer chwaraeon a gweithgaredd corfforol
- dangos tactegau a strategaethau a/neu syniadau cyfansoddiadol yn cael eu cymhwyso yng nghyd-destun y gweithgaredd llawn
- dangos sgiliau ac egwyddorion cynllunio, trefnu, cyfathrebu ac adfyfrio'n cael eu cymhwyso
- dangos hyder, gwydnwch, creadigrwydd, effeithiolrwydd ac effeithlonrwydd wrth berfformio ac ymarfer.

Bydd yr uned hon yn canolbwyntio ar:

- berfformio'n effeithiol mewn dau opsiwn gwahanol drwy ddatblygu sgiliau a dethol a defnyddio tactegau, strategaethau a/neu syniadau cyfansoddiadol
- datblygu a gweithredu rhaglen hyfforddiant personol drwy ddadansoddi anghenion, cynllunio, monitro ac adfyfrio
- meddwl yn feirniadol ac yn fyfyril am eu perfformiad a'u hymarfer eu hunain, a pherfformiad ac ymarfer eraill.

Asesir yr uned drwy asesiad di-arholiad ymarferol. Rhaid gwneud yr uned hon ym mlwyddyn olaf y cwrs. Bydd tair rhan i'r asesiad hwn:

Rhan 1 – Perfformio mewn un gamp neu weithgaredd corfforol o'r rhestr gymeradwy (20%).

Rhan 2 – Perfformio mewn ail gamp neu weithgaredd corfforol o'r rhestr gymeradwy **neu** ddarparu hyfforddiant mewn camp neu weithgaredd corfforol o'r rhestr gymeradwy (20%).

Rhan 3 – Cynllunio, cyflwyno a gwerthuso gweithgaredd hyfforddiant personol (20%).

Bydd cymysgedd y tasgau ar gyfer yr uned hon yn targedu AA3 ac AA4. Bydd y pwysoli uwch am AA4 yn yr asesiad hwn oherwydd yr elfennau ymarferol, ac yna AA3.

Caiff yr asesiad di-arholiad ei asesu'n fewnol gan y ganolfan a'i gymedroli'n allanol gan gymedrolwr sy'n ymweld.

Gall y dysgwyr sy'n dewis hyfforddiant ar gyfer Rhan 2 gael eu hasesu yn yr un gamp neu weithgaredd corfforol, neu mewn camp neu weithgaredd corfforol gwahanol â'r un a ddewiswyd o'r rhestr gymeradwy ar gyfer Rhan 1.

Ar gyfer Rhan 3, gellir asesu dysgwyr yn yr un gamp neu weithgaredd corfforol, neu mewn camp neu weithgaredd corfforol gwahanol â'r un a ddewiswyd o'r rhestr gymeradwy ar gyfer Rhan 1 a/neu Rhan 2.