Pecyn Pontio
Addysg Gorfforol

Croeso i'r pwnc a'r Adran

Croeso mawr i'r pwnc yma. Dwi yn edrych ymlaen yn arw i ddechrau ar y daith o ddatblygu eich dealltwriaeth o'r byd arbennig o ddiddorol sydd o fewn y pwnc Addysg Gorfforol UG/SU. Wrth astudio'r cwrs yma fe gewch gyfoethogi eich dealltwriaeth o sut i wella eich perfformiad yn ymarferol sydd yn 40% o'r cwrs. Fe fyddwch hefyd yn cael dysgu sut i fod yn arweinydd effeithiol, hel cymwysterau amrywiol o fewn y maes AG gan gynnwys Arweinydd chwaraeon, Arweinydd dringo, Arweinydd rygbi, pêl-droed, hoci, pêl-rwyd, cymorth cyntaf ayyb. Mae 60% o'r pwnc yn dod o ddilyn elfennau theori o ran-1. Ffisioleg ymarfer corff (exercise), dadansoddi perfformiad ac ymarfer (training) 2. Seicoleg chwaraeon 3. Caffael sgiliau 4. Chwaraeon a'r gymdeithas.

https://www.cbac.co.uk/cymwysterau/addysg-gorfforol-ug-safon-uwch/#tab_overview

Bydd dilyn y cwrs yma hefyd yn datblygu'r sgiliau yma o'r Dystysgrif Her Sgiliau Bagloriaeth Cymru:

- Llythrennedd
- Rhifedd
- Llythrennedd Digidol
- Meddwl yn Feirniadol a Datrys Problemau
- Cynllunio a Threfnu
- Creadigedd ac Arloesi
- Effeithiolrwydd Personol.

Gwaith Cychwynnol

Rwng 1992-97 John Major oedd ein Prifwenidog- yn 1995 dywedodd hyn-

'We invented the majority of the world's great sports.... 19th century Britain was the cradle of a leisure revolution every bit as significant as the agricultural and industrial revolutions we launched in the century before.'

Ymchwiliwch i'r gosodiad yma- gan edrych i mewn i ddatblygiad chwaraeon ym Mhrydain a beth oedd rôl yr ysgolion bonnedd- ee Eton, Rugby school a Harrow.

Ymchwiliwch sut mae chwaraeon wedi datblygu o'r bedwaredd ganrif ar bymtheg i'r unfed ganrif ar hugain – e.e Proffesiynoldeb v Amatur, Technoleg a Gwyddoniaeth

Gwyliwch y rhaglen English Game ar Netflix.

Gosod gwaith ymchwil

- Beth yw effaith COVID-19 ar chwaraeon, ei ddatblygiad ac ei ariannu.- gwrandwch ar podcast 'The science of sport', Ebrill 7fed, 2020- Sport excercise and Health in the age of Corona.
- Mae rhagori o fewn chwaraeon yn uchelgais i amryw ohonom. Beth sydd yn gwneud Pencampwr?- Gwrandewch ar podcast 'The science of sport', Awst 13eg a 27ain, 2019- How to make a champion - Part 1 and 2.
- Mae perfformiad chwaraeon yn gyfuniad o ffactorau meddyliol a chorfforol yn cyd-weithio mewn undod- Sut mae athletwyr gorau y byd yn dygymod a hyn- gwrandwch ar Podcast BBC Radio 4- dont tell me the score- Awst 8fed, 2019- Grateness:Michael Johnson, 4ydd o Orffennaf, 2019- The science of rest and recovery: Christine Aschwanden.
- Pa rôl sydd gan chwaraeon wrth newid meddyliau unigolion am faterion bydol e.e rôl merched mewn chwaraeon, hiliaeth? gwrandwch ar Podcast BBC Radio 4 - 'Don't Tell Me The Score' - The Power of Sport: Andy Burnham Mai 9fed, 2019
- Beth yw'r gwahaniaeth rhwng perfformwyr elitaidd ac amatur yn yr unfed ganrif ar hugain? Gwrandwch ar y podcast 'The High Performance Podcast' Ep 2 hefo Ant Middelton.
- Beth yw rôl caffael sgiliau (skill acquisition) yn y byd chwaraeon? Darllenwch yr erthygl - https://www.scienceforsport.com/skill-acquisition/#av_section_2

Rhestr ddarllen sy'n cwmpasu'r pwnc

Cbac-TGAU addysg Gorfforol-Canllaw astudio ac Adolygu

Gwaith Ail-ymgyfarwyddo efo sgiliau/gwybodaeth TGAU

- Darllenwch y llyfr adolygu TGAU a ddefnyddiwyd gennych llynedd.
- Mynd ar y banc cwestiynau ar safle we CBAC
- Gwrandewch ar Podcasts-
- BBC Radio 4- 'Don't tell me the score'
- The science of sport podcast.
- Flintoff, savage and the ping pong guy,
- The High Performance Podcast