

Cynulliad Cenedlaethol Cymru
Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon

Gweithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc

Mawrth 2019



www.cynulliad.cymru

Cynulliad Cenedlaethol Cymru yw'r corff sy'n cael ei ethol yn ddemocrataidd i gynrychioli buddiannau Cymru a'i phobl, i ddeddfu ar gyfer Cymru, i gytuno ar drethi yng Nghymru, ac i ddwyn Llywodraeth Cymru i gyfrif.

Gallwch weld copi electronig o'r ddogfen hon ar wefan y Cynulliad Cenedlaethol:
www.cynulliad.cymru/Seneddlechyd

Gellir cael rhagor o gopïau o'r ddogfen hon mewn ffurfiau hygyrch, yn cynnwys Braille, print bras, fersiwn sain a chopïau caled gan:

**Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon
Cynulliad Cenedlaethol Cymru
Bae Caerdydd
CF99 1NA**

Ffôn: **0300 200 6565**

E-bost: **Seneddlechyd@cynulliad.cymru**

Twitter: **[@Seneddlechyd](https://twitter.com/Seneddlechyd)**

© **Hawlfraint Comisiwn Cynulliad Cenedlaethol Cymru 2019**

Ceir atgynhyrchu testun y ddogfen hon am ddim mewn unrhyw fformat neu gyfrwng cyn belled ag y caiff ei atgynhyrchu'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol na difriol. Rhaid cydnabod mai Comisiwn Cynulliad Cenedlaethol Cymru sy'n berchen ar hawlfraint y deunydd a rhaid nodi teitl y ddogfen.

Gweithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc

Mawrth 2019



Am y Pwyllgor

Sefydlwyd y Pwyllgor ar 28 Mehefin 2016. Ceir ei gylch gwaith yn:
www.cynulliad.cymru/Seneddlechyd

Cadeirydd y Pwyllgor:



Dai Lloyd AC
Plaid Cymru
Gorllewin De Cymru

Aelodau cyfredol y Pwyllgor:



Dawn Bowden AC
Llafur Cymru
Merthyr Tudful a Rhymini



Jayne Bryant AC
Llafur Cymru
Gorllewin Casnewydd



Angela Burns AC
Ceidwadwyr Cymreig
Gorllewin Caerfyrddin a De Sir
Benfro



Neil Hamilton AC
UKIP Cymru
Canolbarth a Gorllewin Cymru



Helen Mary Jones AC
Plaid Cymru
Canolbarth a Gorllewin Cymru



Lynne Neagle AC
Llafur Cymru
Torfaen



David Rees AC
Llafur Cymru
Aberafan

Roedd yr Aelodau a ganlyn hefyd yn aelodau o'r Pwyllgor yn ystod yr ymchwiliad hwn.



Rhun ap Iorwerth AC
Plaid Cymru
Ynys Môn



Caroline Jones AC
Annibynnol
Gorllewin De Cymru



Julie Morgan AC
Llafur Cymru
Gogledd Caerdydd

Cynnwys

Rhagair y Cadeirydd.....	5
Argymhellion.....	7
1. Cefndir.....	10
2. Beth rydym yn ei wybod am lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant yng Nghymru?.....	13
Casglu Data a mesur lefelau ffitrwydd a gweithgarwch.....	13
Ein barn ni.....	18
3. Effeithiolrwydd polisiau Llywodraeth Cymru.....	22
Rôl cyrff cyhoeddus.....	27
Rôl rhieni.....	28
Ein barn ni.....	31
4. Rôl ysgolion.....	33
Y blynyddoedd cynnar.....	33
Yr amser a'r flaenoriaeth a neilltuir i weithgarwch corfforol.....	37
Amseroedd egwyl.....	41
Gweithgarwch corfforol fel pwnc craidd.....	42
Cwricwlwm newydd.....	44
Dewis o weithgareddau.....	46
Hyfforddiant athrawon.....	47
Ymestyn y diwrnod ysgol.....	49
Mynediad at gyfleusterau ysgolion.....	53
Ein barn ni.....	54
5. Gwahaniaethau yn agweddau bechgyn a merched tuag at weithgarwch corfforol.....	58
Stereoteipiau.....	59
Sylw yn y cyfryngau i chwaraeon merched.....	62
Ein barn ni.....	63

6. Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau eraill 64

Plant a phobl ifanc anabl 64

Amddifadedd economaidd-gymdeithasol..... 66

Gofalwyr ifanc 68

Ein barn ni 69

7. Rhwystrau eraill i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol 70

Bywydau eisteddog 70

Cyfleoedd i chwarae yn yr awyr agored 71

Cyfleusterau 73

Cyllido rhaglenni chwaraeon..... 74

Teithio llesol..... 76

Ein barn ni 79

Rhagair y Cadeirydd

Yng Nghymru rydym yn wynebu argyfwng cenedlaethol o ran iechyd ein plant. Mae ffigurau diweddaraf **Rhaglen Mesur Plant Iechyd Cyhoeddus Cymru** yn dangos y bu cynnydd yn nifer y plant pedair i bum mlwydd oed sy'n ordew dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Mae mwy nag un o bob pedwar plentyn pedair i bum mlwydd oed dros eu pwysau neu'n ordew yng Nghymru, sef 27.1%, o'i gymharu â 22.6% yn Lloegr yn y grŵp oedran hwn.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn ystyried bod gordewdra yn un o'r heriau byd-eang mwyaf difrifol ym maes iechyd y cyhoedd ar gyfer yr 21ain ganrif, ac mae gan y DU un o'r lefelau gordewdra uchaf yng Ngorllewin Ewrop.

Clywsom dystiolaeth gymhellol bod angen addysgu Sgiliau Echddygol Sylfaenol o oedran cynnar, ac mae camdybiaeth y bydd yr holl sgiliau'n datblygu'n naturiol yn ystod plentynod. Roedd yn achos pryder i glywed barn bod bwlch yn y Cyfnod Sylfaen ar hyn o bryd o ran addysgu'r sgiliau hyn, a chredwn fod rhaid mynd i'r afael â hyn, gan fod plant egniol yn fwy tebygol o dyfu i fod yn oedolion egniol.

Rydym yn cytuno â rhanddeiliaid bod gan ysgolion rôl hollbwysig o ran annog plant a phobl ifanc i fod yn fwy corfforol egniol.

Roedd yn achos pryder mawr i glywed dystiolaeth bod gweithgarwch corfforol yn cael ei wasgu allan o amserlenni ysgolion oherwydd pwysau'r cwricwlwm, ac nad yw'r mwyafrif o ysgolion ledled Cymru yn darparu'r 120 o funudau yr wythnos o addysg gorfforol a argymhellir.

Mae'n amlwg i ni nad yw gweithgarwch corfforol yn cael digon o flaenoriaeth mewn ysgolion - rhaid i hyn newid. Mae datblygu'r cwricwlwm newydd sydd ar droed yn cynnig cyfle gwych i unioni'r fantol a rhoi i weithgarwch corfforol y sylw a'r flaenoriaeth y mae'n eu haeddu.

Rydym yn cytuno â rhanddeiliaid y dylai'r 120 o funudau yr wythnos a argymhellir fod yn isafswm statudol gofynnol. Rydym hefyd yn credu bod rhaid i weithgarwch corfforol mewn ysgolion gael ei arolygu gan Estyn er mwyn codi'r statws a chynyddu'r flaenoriaeth a roddir iddo; i fonitro cydymffurfiaeth â'r gofyniad i ddarparu 120 o funudau a hefyd i asesu ansawdd y profiad addysg gorfforol.

Rydym hefyd yn cytuno y dylai'r holl ysgolion ddarparu mynediad ehangach ar gyfer eu cymunedau lleol at gyfleusterau gweithgareddau eu hysgol i roi anogaeth ar gyfer mwy o weithgarwch corfforol y tu allan i'r diwrnod ysgol.

Rhaid i Lywodraeth Cymru wneud Ysgolion Bro yn realiti i bawb, a sicrhau cysondeb o ran mynediad at gyfleusterau ysgolion ar gyfer cyfleoedd i wneud gweithgarwch corfforol y tu hwnt i oriau ysgol ledled Cymru.

Ond wrth gwrs, mae a wnelo hyn nid dim ond ag ysgolion. Mae gweithgarwch corfforol yn broblem genedlaethol sy'n effeithio arnom ni i gyd, ac mae'n rhaid wrth ymrwymiad trawsadrannol gan Lywodraeth Cymru er mwyn mynd i'r afael â'r broblem.

Os na ddechreuwn ni weithredu ar frys yn awr i newid agweddau tuag at weithgarwch corfforol, rydym yn storio problemau ar gyfer cenedlaethau i ddod.

A handwritten signature in black ink, reading "Dai Lloyd AC", enclosed in a thin black rectangular border.

Dr Dai Lloyd AC,
Cadeirydd

Argymhellion

Argymhelliad 1. Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda Chwaraeon Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a phartneriaid eraill i ddatblygu fframwaith mesur cenedlaethol y cytunwyd arno ar gyfer lefelau gweithgarwch corfforol a ffitrwydd fel mater o flaenoriaeth, i safoni a gwella'r broses casglu data.Tudalen 21

Argymhelliad 2. Dylai Llywodraeth Cymru ymestyn y Rhaglen Mesur Plant i fonitro gordewdra ymhlith plant y tu hwnt i 4-5 oed. Rydym yn credu y dylai argymhelliad Coleg Brenhinol y Paediatregwyr ac Iechyd Plant i fesur ar ôl geni, cyn ysgol ac yn ystod blaenlencyndod gael ei roi ar waith fel lleiafswm.Tudalen 21

Argymhelliad 3. Rydym yn argymhell bod cydnabyddiaeth Llywodraeth Cymru bod angen canolbwyntio ar ddulliau teuluol yn cael ei defnyddio'n sail i gamau yn y strategaeth derfynol i atal a lleihau gordewdra, gan gynnwys targedau uchelgeisiol a threfniadau monitro effeithiol i sicrhau deilliannau pendant.Tudalen 32

Argymhelliad 4. Dylai Llywodraeth Cymru ei gwneud yn ofynnol i Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru gydweithio i ddatblygu rhaglen sy'n hybu manteision ffordd egniol o fyw, megis cerdded a beicio, i'r teulu cyfan.Tudalen 32

Argymhelliad 5. Rydym yn argymhell bod Llywodraeth Cymru yn cymryd camau pellach yn y cwricwlwm newydd i sicrhau bod pob plentyn yng Nghymru yn cael ei alluogi i ddatblygu'r Sgiliau Echddygol Sylfaenol sy'n ofynnol ar oedran cynnar yn yr ysgol, a sicrhau yr ymdrinnir yn llawn â bylchau yn y Cyfnod Sylfaen ar hyn o bryd mewn perthynas â'r sgiliau hyn. Byddem yn cefnogi buddsoddiad er mwyn i raglenni megis SKIP Cymru gael eu cyflwyno ledled y wlad i sicrhau bod pob ysgol yng Nghymru yn gallu cefnogi plant yn ddigonol i ddysgu'r sgiliau hyn.Tudalen 55

Argymhelliad 6. Dylai Llywodraeth Cymru gyflwyno rhaglen fuddsoddi mewn cyfleusterau gweithgarwch corfforol i ysgolion presennol nad ydynt yn rhan o fenter Ysgolion yr 21ain Ganrif.Tudalen 56

Argymhelliad 7. Dylai Llywodraeth Cymru sicrhau bod yr holl ysgolion uwchradd yn ymgynghori'n rheolaidd â disgyblion ynghylch y dewis a'r ystod o weithgareddau corfforol sydd ar gael iddynt a sicrhau bod eu barn yn cael ei chymryd i ystyriaeth.Tudalen 56

Argymhelliad 8. Rydym yn argymhell bod Llywodraeth Cymru yn gwneud y 120 o funudau o addysg gorfforol a argymhellir mewn ysgolion yn ofyniad statudol sylfaenol.....Tudalen 56

Argymhelliad 9. Rydym yn argymhell bod Llywodraeth Cymru yn rhoi mwy o flaenoriaeth i addysg gorfforol yn y cwricwlwm newydd ac yn gwneud y flaenoriaeth hon yn glir i Estyn, ac y dylai gweithgarwch corfforol gael mwy o flaenoriaeth yng nghyfundrefn arolygu Estyn ar gyfer ysgolion. Credwn y dylai'r fframwaith arolygu gynnwys ymlynu wrth y gofyniad i ddarparu 120 o funudau o weithgarwch corfforol yr wythnos, ond hefyd ansawdd y profiad addysg gorfforol.....Tudalen 56

Argymhelliad 10. Dylai Llywodraeth Cymru sicrhau y rhoddir mwy o bwyslais ar weithgarwch corfforol yn y rhaglen Addysg Gychwynnol Athrawon (AGA) ac fel rhan o ddatblygiad proffesiynol parhaus yr holl athrawon.....Tudalen 57

Argymhelliad 11. Rhaid i Lywodraeth Cymru wneud Ysgolion Bro yn realiti i bawb, a sicrhau cysondeb o ran mynediad at gyfleusterau ysgolion ar gyfer cyfleoedd i gyflawni gweithgarwch corfforol y tu hwnt i oriau ysgol ledled Cymru. Dylai Llywodraeth Cymru adrodd yn ôl i'r Pwyllgor hwn ar y cynnydd o fewn deuddeng mis i gyhoeddi'r adroddiad hwn.....Tudalen 57

Argymhelliad 12. Dylai Llywodraeth Cymru rannu arfer da, lle mae ysgolion yn darparu mynediad ehangach at eu cyfleusterau, gan gynnwys datrysiadau ar gyfer goresgyn anawsterau sy'n ymwneud â threfniadau llywodraethu, staffio a chludiant.....Tudalen 57

Argymhelliad 13. Rydym yn argymhell bod Llywodraeth Cymru yn gweithio gydag Estyn i sicrhau ei fod yn cynnwys, fel rhan o'i gyfundrefn arolygu, asesiad o'r dewis o weithgareddau sydd ar gael mewn ysgolion, mynediad cyfartal ar gyfer bechgyn a merched ac a ymgynghorir â disgyblion ai peidio ynghylch y gweithgareddau a ddarperir.....Tudalen 63

Argymhelliad 14. Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda Chwaraeon Cymru i godi proffil chwaraeon merched. Gallai hyn gynnwys rhaglen lle mae "modelau rôl benywaidd o fyd y campau" yn ymweld ag ysgolion i siarad am eu profiadau ac annog mwy o ferched i gyfranogi mewn gweithgareddau chwaraeon.
.....Tudalen 63

Argymhelliad 15. Dylai Llywodraeth Cymru a Chwaraeon Cymru gynnwys amod mewn ceisiadau am gyllid ar gyfer rhaglenni gweithgarwch corfforol y bydd arian ond yn cael ei fuddsoddi mewn rhaglenni sy'n pwysleisio dull gwirioneddol gynhwysol o ddarparu gweithgarwch corfforol, a chynnwys asesiadau o'r effaith ar gydraddoldeb sy'n sicrhau bod ystyriaethau ar gyfer plant a phobl ifanc anabl yn cael eu hymgorffori o'r dechrau'n deg.....Tudalen 69

Argymhelliad 16. Dylai Llywodraeth Cymru archwilio sut y gellid defnyddio'r Grant Datblygu Disgyblion i helpu i fynd i'r afael â'r bwlch amddifadedd mewn lefelau gweithgarwch corfforol.....Tudalen 69

Argymhelliad 17. Dylai Llywodraeth Cymru adolygu ymdrechion Chwaraeon Cymru i leihau'r bwlch amddifadedd mewn lefelau gweithgarwch corfforol o ystyried y diffyg cynnydd.....Tudalen 69

Argymhelliad 18. Rydym yn argymhell bod Llywodraeth Cymru yn gwneud trefniadau i sefydlu trefniadau cyllido mwy hirdymor i alluogi Chwaraeon Cymru a'i bartneriaid i gynllunio'n fwy strategol..... Tudalen 80

Argymhelliad 19. Rydym yn argymhell bod Llywodraeth Cymru yn adolygu'r defnydd o gytundebau Adran 106 i weld a ydynt yn cael eu defnyddio gan awdurdodau lleol i sicrhau y darperir manau gwyrdd diogel a hygyrch mewn datblygiadau tai newydd..... Tudalen 80

Argymhelliad 20. Rydym yn pwysu ar Lywodraeth Cymru i ystyried ei safbwynt ynglŷn â defnyddio cyllid canlyniadol o ardoll y diwydiant diodydd ysgafn ac ymrwymo i'w ddefnyddio i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol a lleihau baich gordewdra yng Nghymru, fel y gwnaed mewn rhannau eraill o'r DU. Tudalen 80

1. Cefndir

- 1.** Ystyrir mai anweithgarwch corfforol yw'r pedwerydd prif ffactor risg ar gyfer marwolaeth. Mae Llywodraeth Cymru wedi amcangyfrif yn flaenorol bod cost anweithgarwch corfforol i Gymru yn £650 miliwn y flwyddyn. Gwyddom fod plant egniol yn fwy tebygol o ddod yn oedolion egniol ac rydym hefyd yn gwybod pa mor bwysig yw gweithgarwch corfforol i fynd i'r afael â gordewdra.
- 2.** Nododd Prifysgol Southampton mewn tystiolaeth ysgrifenedig, "levels of physical activity and sedentariness among children in Wales are some of the poorest globally".¹
- 3.** Mae ffigurau diweddaraf Rhaglen Mesur Plant Cymru Iechyd Cyhoeddus Cymru² (a gyhoeddwyd yn 2018), yn dangos cynnydd yn nifer y plant pedair i bum mlwydd oed sy'n ordew dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Canfu fod mwy nag un o bob pedwar plentyn (pedair i bum mlwydd oed) dros eu pwysau neu'n ordew yng Nghymru: 27.1% o'i gymharu â 22.6% yn Lloegr yn y grŵp oedran hwn.
- 4.** Nododd Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chwaraeon Cymru yn eu hadroddiad ar y cyd "Getting Wales Moving" (2017):

"Today, being inactive is perceived as normal by a large proportion of people. This passive attitude towards levels of activity, where movement and exercise is viewed as simply a personal choice is not sustainable in the 21st century Wales and is an issue that urgently needs to be addressed [...]."³
- 5.** Clywsom hefyd bryderon bod angen i effaith gadarnhaol gweithgarwch corfforol ar les meddyliol plant a phobl ifanc gael ei chydabod yn fwy.
- 6.** O fewn y cyd-destun hwn, cytunwyd i gynnal ymchwiliad i weithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc, gan ganolbwyntio'n arbennig ar y canlynol:
 - yr hyn yr ydym yn ei wybod am lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant yng Nghymru a chadernid y data ar y mater hwn;

¹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 23

² Rhaglen Mesur Plant Cymru

³ Getting Wales Moving - Mawrth 2017

- gwahaniaethau yn agweddau'r rhywiau tuag at gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yng Nghymru, ac mewn cyfleoedd i wneud hynny;
- i ba raddau y mae polisïau Llywodraeth Cymru wedi'u hanelu at boblogaethau cyfan a/neu grwpiau penodol, a pha effaith a gaiff y dull hwnnw ar fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd;
- rhwystrau i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant yng Nghymru, ac enghreifftiau o arfer da o ran sicrhau cynnydd mewn gweithgarwch corfforol, ac o ran ymgysylltu â grwpiau anodd i'w cyrraedd, yng Nghymru, y DU ac yn rhyngwladol;
- canllawiau gweithgarwch corfforol a sut yr ydym yn meincnodi ffitrwydd corfforol ymhlith plant;
- mesur, gwerthuso ac effeithiolrwydd rhaglenni a chynlluniau Llywodraeth Cymru sydd wedi'u bwriadu i hyrwyddo gweithgarwch corfforol ymhlith plant;
- y gwerth am arian a geir o wariant Llywodraeth Cymru i hyrwyddo ymarfer corff ymhlith plant;
- rôl ysgolion, rhieni a chyfoedion o ran rhoi anogaeth i fod yn gorfforol egnïol, a rôl Chwaraeon Cymru, GIG Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru o ran gwella lefelau gweithgarwch corfforol.

7. Rhwng 20 Gorffennaf ac 15 Medi 2017, cynhaliwyd ymgynghoriad cyhoeddus. Cafwyd 51 o ymatebion ysgrifenedig, a'r rheini'n cynrychioli barn ystod o sefydliadau gofal iechyd, grwpiau proffesiynol ac unigolion. At hynny, clywsom dystiolaeth lafar gan nifer o dystion. Ymwelwyd ag Ysgol Basaleg i glywed barn disgyblion ac athrawon; cynhaliwyd trafodaethau grŵp ffocws gyda rhanddeiliaid; a chynhaliwyd we-sgwrs gyda phobl ifanc rhwng 11 a 21 oed am eu lefelau gweithgarwch a'r rhwystrau sy'n eu hatal neu sydd wedi eu hatal rhag bod yn egnïol. Clywsom dystiolaeth gan Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg a'r Gweinidog dros Ddiwylliant, Chwaraeon a Thwristiaeth yn ein cyfarfod ar 13 Mehefin 2018.

8. Rydym yn nodi bod Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi ymgynghoriad ar ei strategaeth ordewdra ddrafft *Pwysau Iach: Cymru Iach*⁴ ym mis Ionawr 2019, ac

⁴ <https://beta.llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach>

yn disgwyl i'r negeseuon yn yr adroddiad hwn gael eu cymryd i ystyriaeth wrth ddatblygu'r strategaeth derfynol.

- 9.** Rydym hefyd wedi ymchwilio i ddulliau llwyddiannus sy'n cael eu mabwysiadu mewn gwledydd eraill yn Ewrop i fynd i'r afael â'r mater hwn, ac wedi cyfeirio at enghreifftiau o arfer da yn yr adroddiad hwn.
- 10.** Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi rhoi o'u hamser i gyfrannu at ein gwaith.

2. Beth rydym yn ei wybod am lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant yng Nghymru?

11. Mae canllawiau a gyhoeddwyd gan bedwar Prif Swyddog Meddygol (CMO) Lloegr, yr Alban, Cymru a Gogledd Iwerddon yn nodi fel a ganlyn:

- Dylai pob plentyn a pherson ifanc (5-18 oed) gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol cymedrol i egniol am o leiaf 60 munud a hyd at sawl awr bob dydd.
- Dylid ymgorffori gweithgareddau egniol, gan gynnwys y rhai sy'n cryfhau'r cyhyrau ac esgyrn, o leiaf dri diwrnod yr wythnos.
- Dylai pob plentyn a pherson ifanc leihau i'r eithaf yr amser a dreuliant yn bod yn eisteddog (yn eistedd) am gyfnodau estynedig.⁵

12. Mae tystiolaeth gan Lywodraeth Cymru yn dangos, ar y cyfan, bod 51% o blant 3-17 oed yn dilyn y canllawiau; fodd bynnag, dim ond 14-17% o blant 11-16 oed sy'n cyflawni'r lefelau gweithgarwch corfforol a argymhellir.⁶

13. Sport Wales' School Sport Survey reports that 48% of young people are taking part in sport or physical activity three or more times a week. This figure has remained static from 2015-2018.

14. Yn ôl Adroddiad Plant Egniol Iach Cymru 2018:

“A significant effort needs to be made to address the very high levels of sedentary behaviour among young people in Wales.”⁷

Casglu Data a mesur lefelau ffitrwydd a gweithgarwch

15. Ar hyn o bryd mae nifer o ffynonellau sy'n darparu gwybodaeth am lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Arolwg Iechyd Cymru ac Arolwg Cenedlaethol Cymru;

⁵ [Start Active, Stay Active](#) - Gorffennaf 2011

⁶ Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon, 13 Mehefin 2018, Papur 1

⁷ [Plant Egniol Iach Cymru - Adroddiad 2018](#)

- Astudiaeth Ymddygiadau Iechyd Plant Oedran Ysgol;
- Arolwg ar Chwaraeon Ysgol;
- Rhaglen Mesur Plant Cymru;
- Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion;
- Cerdyn Cofnodi Plant Egniol Iach Cymru.

16. Mae tystiolaeth gan Brifysgol Southampton yn amlygu'r angen i wella'r modd y cesglir data, gan nodi ei bod yn bwysig meincnodi lefelau cyfredol ffitrwydd corfforol sy'n gysylltiedig ag iechyd ymhlith plant er mwyn asesu effeithiolrwydd unrhyw ymyriadau:

“There is a clear need for more long-term interventions and repeated follow-up assessments with robust data collection, using relevant and appropriate measures to track compliance and change in lifestyle. Nationally implemented measurement programmes may offer a useful means to obtain measurements of body composition (e.g., the CMP for Wales), physical fitness, and physical activity that could be used to monitor progression, and inform the design, delivery and evaluation of targeted interventions.”⁸

17. Mae hefyd yn nodi ei bod yn bwysig cydnabod na fydd canolbwyntio dim ond ar weithgarwch corfforol neu ddiet ar ei ben ei hun yn ddigonol, ac y dylai'r neges a roddir i bobl gynnwys sicrhau'r iechyd a ffitrwydd gorau posibl fel elfennau allweddol. Dywed fod cyfle gwych i Lywodraeth Cymru ddangos arweinyddiaeth trwy ymrwmo i atal gordewdra ymhlith plant – “a holistic opportunity that was missed in the UK action plan”.

18. Cyfeiriodd nifer o randdeiliaid at y diffyg gwybodaeth am lefelau gweithgarwch corfforol yn ystod blynyddoedd cynnar ffurfiannol plant (0 i 4 oed). Mae tystiolaeth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn nodi:

“No valid population level indicator of physical activity for children age 0 to 4 years in Wales (or the UK) currently exists. Work to develop an appropriate measure should be prioritised.”⁹

⁸ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 23

⁹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 40

19. Cymerwyd tystiolaeth gan nifer o randdeiliaid, gan gynnwys cyfranogwyr yn y grwpiau ffocws, a oedd yn teimlo y dylid ymestyn y Rhaglen Mesur Plant. Ar hyn o bryd mesuriad unigol o daldra a phwysau plant 4 – 5 oed yng Nghymru ydyw. Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol yn credu y dylai Llywodraeth Cymru ystyried cyllido, fel lleiafswm, ail fesuriad (e.e. ym Mlwyddyn 3 yn yr ysgol) o daldra a phwysau i ychwanegu at y data a gesglir trwy'r Rhaglen Mesur Plant. Mae'r Coleg Nyrsio Brenhinol yn nodi, gan mai mesuriad unigol ydyw, nad yw'r data a gesglir gan y Rhaglen Mesur Plant yn rhoi unrhyw arwydd o dueddiadau trwy gydol blynyddoedd yn yr ysgol gynradd nac o effeithiolrwydd unrhyw fesurau a gymerir i fynd i'r afael â gordewdra ymhlith plant.¹⁰ Galwodd Coleg Brenhinol y Paediatregwyr ac Iechyd Plant am ymestyn y Rhaglen Mesur Plant hefyd i fesur plant ar ôl eu geni, cyn ysgol ac yn ystod blaenlencyndod.¹¹ Fodd bynnag, nododd BMA Cymru y gallai'r ffaith bod cyfran o'r plant sy'n gymwys i gymryd rhan yn y Rhaglen Mesur Plant yn cael eu heithrio ohoni gan eu rhieni effeithio ar gadernid y rhaglen hon.¹²

20. Awgrymwyd fod cadernid y data sydd ar gael yng Nghymru yn cael ei beryglu gan ddibyniaeth ar arolygon hunangofnodi (naill ai'n uniongyrchol gan blant neu gan rieni / gwarcheidwaid) ac nad oes unrhyw ddata a fesurwyd yn uniongyrchol ar lefelau gweithgarwch corfforol na ffitrwydd. Roedd tystiolaeth ysgrifenedig Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn nodi:

“There is a risk of bias with survey data which is self completed and therefore the estimated results may not be an accurate reflection of levels of physical activity within the wider population.”¹³

21. Dywedodd Pêl-rwyd Cymru fod data'r Arolwg ar Chwaraeon Ysgol yn “eithaf goddrychol” gan ei fod yn cael ei hunangofnodi gan blant o 7 oed i fyny¹⁴ a nododd Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili (CBC) fod data'r arolwg yn rhoi'r prif ffigurau ond dim gwybodaeth ddefnyddiol er mwyn i'w dîm datblygu allu mynd mor bell â chael effaith ar y ffigurau¹⁵.

¹⁰ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 32

¹¹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 48

¹² Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 33

¹³ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 14

¹⁴ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 16

¹⁵ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 24

22. Mynegodd Comisiynydd Plant Cymru bryderon ynghylch nifer yr arolygon a ddefnyddir i gasglu data gan blant ac awgrymodd fod angen cydlynu'r broses yn well.¹⁶ Gwnaeth Undeb Rygbi Cymru (URC) bwynt tebyg, gan ddweud:

“Historically, there have been several different surveys undertaken in Welsh to collect information on physical activity. This can be confusing for the sector, but also makes it difficult for benchmarking, viewing trends and comparing data.”¹⁷

23. Cydnabu Chwaraeon Cymru fod nifer o wahanol ffyrdd ar hyn o bryd o gasglu data a mesur lefelau cyfranogiad. Yn ei dystiolaeth ysgrifenedig, mae'n dweud:

“The inconsistency isn't in the public interest. Some work has commenced looking at this, but a better co-ordinated and more systematic approach would be welcomed.”¹⁸

24. Nododd nifer o ymatebion nad oes dull cyffredinol o fesur a meincnodi lefelau ffitrwydd corfforol yng Nghymru.

25. Mae tystiolaeth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn nodi:

“There is no universal measure and benchmarking of physical fitness levels in Wales although relevant projects have run in some regions, for example the Swan-linx project in Swansea area which combined assessment of physical fitness and competence, with questions on motivation and attitudes towards participation.

It is recommended any universal fitness measure be introduced with caution, and be a relative measure with the focus on change/ progression in a child's individual fitness. The new curriculum development provides an opportunity to introduce objective measures of physical fitness at an individual child level to enable child centred goals and objectives to be set and monitored as a component of their educational achievement and learning.”¹⁹

26. Dywedodd Chwaraeon Anabledd Cymru wrthym ei bod yn hanfodol bod unrhyw waith a wneir yn cynnwys plant a phobl ifanc anabl i asesu eu lefelau

¹⁶ Cofnod y Trafodion, 19 Ebrill 2018, paragraff 326

¹⁷ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 14

¹⁸ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 45

¹⁹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 40

ffitrwydd corfforol, ac i ddatblygu canllawiau ar gyfer gweithgarwch corfforol, er mwyn sicrhau nad oes bwlch o ran ffitrwydd neu offer mesur.

“Currently, within the vast majority knowledge and insight linked to guidelines and benchmarks, there is an assumption that the model identified for non-disabled individuals will also translate to disabled individuals. This assumption potentially means that essential considerations which would drive best practice and high-quality engagement and provision are missed, and diverse communities (in this case disabled people) are still over-looked and not effectively provided for without additional support from agencies such as DSW.”²⁰

27. Mae hefyd yn dweud bod rhaglenni gweithgarwch corfforol sy'n cael eu darparu trwy bartneriaid ac asiantaethau cyllido yn cofnodi digon o wybodaeth am blant, pobl ifanc ac oedolion anabl, ac felly nad yw mesuriadau a gwerthusiadau ar gael yn rhwydd.

28. Pan ofynnwyd iddo a fyddai'n cefnogi datblygiad fframwaith mesur y cytunwyd arno fel y gellid pennu meincnod a monitro cynnydd yn gyson, dywedodd Ysgrifennydd y Cabinet dros lechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol:

“when we talk about a common outcomes framework, that really matters, not just for the Government but actually to have those bodies like Public Health Wales and Sport Wales working to the same sort of framework, and that then matters about how we then measure our progress. So, in the child measurement programme, we have a range of measures there. We need to think about how we do this in a way that is consistent, because I do recognise the criticism and the validity in it that, actually, there are times when different people who are all in roughly the same space are saying slightly different things, and the message is then confusing and you can't then effectively understand what we've done.”²¹

29. Mae ymgynghoriad Pwysau Iach: Cymru Iach Llywodraeth Cymru yn nodi:

“Gwerthuso cyson a ffocws ar welliant parhaus, a fydd yn ein galluogi i ddysgu o'n gwaith ac addasu a newid. Bydd hyn yn cynnwys adolygiad

²⁰ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 47

²¹ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 158

o'r data o'r Rhaglen Mesur Plant, gan gynnwys datblygu ail fesuriad, i ystyried sut y gallwn fesur newid mewn modd effeithiol.”²²

30. Yn Slofenia, defnyddir “**SLOfit**”, system wyliadwriaeth genedlaethol ar gyfer datblygiad corfforol ac echddygol plant ac ieuenctid i fonitro ffitrwydd ac olrhain cynnydd ym mhob ysgol gynradd ac uwchradd yn Slofenia. Bob mis Ebrill, Bob mis Ebrill, mae bron â bod yr holl boblogaeth plant a phobl ifanc 6-19 oed (220,000 o fyfyrwyr) yn Slofenia yn cael eu mesur gan ddefnyddio profion echddygol a mesuriadau anthropometreg. Mae'r weithdrefn mesuriadau SLOfit yr un fath bob blwyddyn, sy'n ei gwneud yn bosibl dwyn cymhariaeth uniongyrchol rhwng canlyniadau unigol ar gyfer datblygiad corfforol ac echddygol dros y blynyddoedd. Adroddwyd fod effeithiolrwydd polisiâu'r Llywodraeth yn Slofenia yn y maes hwn i'w briodoli i'r gwaith cynllunio polisi ar sail tystiolaeth sy'n seiliedig ar ddata SLOfit, sy'n darparu tueddiadau seciwlar yn natblygiad corfforol ac echddygol plant a phobl ifanc i gynllunio ei gweithgareddau ac ymyriadau yn y dyfodol (megis y rhaglen ymyrryd “Ffordd o Fyw Iach”), yn ogystal â gwerthuso eu heffeithiolrwydd.²³

Slofenia

257.Slofenia gafodd y radd uchaf (A-) am Weithgarwch Corfforol Cyffredinol yng [nghardiau cofnodi Active Healthy Kids Global Alliance 2016](#) (mae hefyd ar gael fel [ffeithlun](#)).

259.Mae'r cerdyn cofnodi'n nodi, yn ôl data, bod 97% o fechgyn a 95% o ferched (6-11 oed) yn dilyn argymhellion Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer gweithgareddau corfforol beunyddiol. Mae data cyfunol ar grwpiau oedran iau (6-11 oed) a hŷn (12-18 oed) yn dangos bod 86% o fechgyn a 76% o ferched (6-18 oed) yn dilyn canllawiau gweithgareddau corfforol Sefydliad Iechyd y Byd.

Ysgolion

Mae ysgolion cynradd Slofenia yn cynnig mynediad at bron i 80 munud o weithgarwch corfforol a gefnogir yn broffesiynol yn yr ysgol bob dydd, gan gyfuno dosbarthiadau AG gorfodol a gweithgareddau corfforol gorfodol eraill ('ysgolion mewn natur', diwrnodau chwaraeon, ac ati) a gweithgareddau corfforol allgyrsiol gwirfoddol a drefnir mewn ysgolion.

Mae'r Weinyddiaeth Addysg, Gwyddoniaeth a Chwaraeon yn rhedeg cynllun cenedlaethol “Ffordd Iach o Fyw” ar gyfer gweithgarwch ar ôl ysgol, gan ddarparu 5 awr arall o weithgarwch corfforol yr wythnos ar ben y gwersi AG gorfodol yn ystod oriau ysgol. Rhaid i bob ysgol gynradd gynnig rhaglenni chwaraeon allgyrsiol, sy'n rhad ac am ddim i bob plentyn.

Yn y senario gorau posibl, gall plentyn 10 mlwydd oed yn Slofenia gael 131 awr o wersi AG rheolaidd y flwyddyn, ynghyd â 25 awr mewn diwrnodau chwaraeon ysgol, 35 awr o gyrsgiau chwaraeon dewisol, ac o leiaf 35 awr o ymarferion chwaraeon allgyrsiol yn yr ysgol, sy'n gyfanswm blynyddol o 226 awr o AG mewn ysgolion. Pe bai plentyn 10 oed yn cymryd rhan yn y 3 gwersi AG wythnosol orfodol a'r diwrnodau ysgol gorfodol yn unig (y senario gwaethaf posibl), byddai'r rhif

²² [Pwysau Iach: Cymru Iach - Ionawr 2019](#)

²³ [Cerdyn Cofnodi Plant Egniol Iach](#)

hwn yn gostwng i ~ 39 munud y diwrnod ysgol, sy'n dal yn fwy na hanner y 60 munud o weithgareddau corfforol beunyddiol a argymhellir.

Defnyddir “**SLOfit**”, system wylidwriaeth genedlaethol ar gyfer datblygiad corfforol ac echddygol plant ac ieuencid i fonitro ffitrwydd ac olrhain cynnydd. Cafodd y system ei gweithredu ym 1982 ar sampl o ysgolion yn Slofenia ac ar ôl 5 mlynedd o brofi fe'i cyflwynwyd i'r holl ysgolion cynradd ac uwchradd yn Slofenia.

Mae Senedd Slofenia wedi mabwysiadu Rhaglen Chwaraeon Genedlaethol ar gyfer 2014-2023 sy'n cynnig y camau canlynol: darparu o leiaf 180 munud o AG o ansawdd da yr wythnos i bob plentyn, darparu gwersi nofio a beicio am ddim fel ffordd o wella cymwyseddau cymdeithasol, a sicrhau amser hamdden ar gyfer gweithgareddau chwaraeon. Mae rhai o nodau'r rhaglen yn cynnwys:

- sicrhau o leiaf awr o ymarferion chwaraeon dan arweiniad o ansawdd bob dydd ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc;
- diweddarau a chynyddu ansawdd a dengarwch rhaglenni hamdden presennol ar gyfer addysg chwaraeon plant a phobl ifanc;
- darparu o leiaf ddwy awr o weithgareddau hamdden dan arweiniad o ansawdd da ychwanegol yr wythnos am ddim i ddisgyblion a myfyrwyr ysgolion uwchradd;
- rhoi anogaeth i integreiddio ysgolion a chymdeithasau chwaraeon, elusennol a chymdeithasau eraill ar lefel leol ar gyfer gweithredu rhaglenni i blant a phobl ifanc ag anabledau;
- datblygu ymgyrch cenedlaethol i hyrwyddo ymddygiad chwaraeon;
- bod ag ymgyrch cenedlaethol i hyrwyddo chwaraeon rheolaidd, mwy o ymarfer corff a byw'n iach.

Y Ffindir

Amlygir y Ffindir yn aml am ei dull arloesol o ymdrin â gweithgarwch corfforol.

Mae'r rhaglen “**Schools on the Move**” yn “brosiect blaenoriaeth” yn Rhaglen Lywodraethu'r Ffindir. Rhaglen weithredu genedlaethol ydyw a gyllidir gan y Weinyddiaeth Addysg a Diwylliant ac â chyllid y loteri, a'i nod yw cynyddu lefelau ymarfer corff beunyddiol a sefydlu diwylliant o fod yn gorfforol egniol.

Dechreuodd y rhaglen yn 2010 gyda 45 o ysgolion peilot ledled y wlad. Heddiw, mae'r mwyafrif o ysgolion cynradd ac uwchradd yn y Ffindir yn rhan o “Schools on the Move”.

Nod y llywodraeth yw bydd y rhaglen Schools on the Move yn cael ei hehangu ledled y wlad i sicrhau awr o weithgarwch corfforol bob dydd. (Y Rhaglen Lywodraethu, Mai 2015)

Mae'r rhaglen “Schools on the Move” yn y Ffindir yn cynnwys:

- Gwersi egniol gyda llai o amser eistedd
- Seibiannau gweithgarwch corfforol (y tu mewn neu'r tu allan)
- Archwiliadau iechyd blynyddol mewn ysgolion
- Addysg i rieni am fwyta'n iach
- Meysydd chwarae a chyfleusterau awyr agored ysgolion ar agor i'r gymuned leol gyda'r nos

Mae enghreifftiau o gamau a gymerwyd i greu diwrnod ysgol mwy corfforol egniol yn cynnwys:

- Gweithgareddau corfforol wedi'u trefnu yn lleoliad yr ysgol

- Amser egwyl hirach i alluogi gweithgareddau corfforol i ddigwydd
- Gweithgareddau wedi'u trefnu yn ystod amser egwyl
- Clybiau a gweithgareddau ar ôl ysgol
- Seibiant corfforol egniol yn ystod gwersi academiaidd
- Digwyddiadau ysgol gyfan sy'n gysylltiedig â chwaraeon a gweithgareddau corfforol
- Cynnwys y disgyblion
 - Mae disgyblion yn cymryd rhan yng ngweithgor gweithgareddau corfforol yr ysgol
 - Mae disgyblion yn gweithredu fel hyfforddwy cyfoedion ac ysgogwyr gweithgareddau corfforol amser egwyl (yn trefnu gweithgareddau)

Ein barn ni

31. Mae'n amlwg bod nifer o wahanol ffynonellau data ar weithgarwch corfforol, yn mesur gwahanol bethau nad yw o gymorth i dracio cynnydd, fel y nodwyd gan randdeiliaid. Ceir cyfyngiadau gyda'r ffynonellau data sydd ar gael hefyd, megis dibyniaeth fawr ar arolygon hunangofnodi, diffyg data ar lefel leol, a bylchau mewn data, gan gynnwys ar gyfer plant 0-4 oed, a diffyg mesuriad parhaus o ordewdra ymhlith plant.

32. Rydym yn cytuno gyda rhanddeiliaid bod rhaid datblygu fframwaith mesur cenedlaethol cytunedig (sy'n cynnwys mesuriadau gwrthrychol nid dim ond arolygon hunangofnodi) i fesur lefelau ffitrwydd a gweithgarwch corfforol ar lefel unigol a chenedlaethol yng Nghymru.

33. Rydym yn pryderu'n fawr ynghylch y diffyg casglu data ar lefelau gweithgarwch corfforol a gordewdra yn ystod plentyndod, ac yn dymuno gweld camau'n cael eu cymryd ar frys i fynd i'r afael â'r bylchau yn y data.

34. Rydym yn cytuno â rhanddeiliaid y dylid ymestyn y Rhaglen Mesur Plant – nid yw un mesuriad pan fo plant yn 4-5 oed yn ddigon; dylai fod cyfres o fesuriadau bob hyn a hyn trwy gydol plentyndod a blaenlencyndod. Mae'n frawychus bod y data diweddaraf yn dangos bod chwarter y plant 4-5 oed dros eu pwysau neu'n ordew, a rhaid tracio a monitro hyn yn fanylach. Rydym yn erfyn ar Lywodraeth Cymru i fynd yn bellach na'r cynnig yn ei hymgyngoriad Pwysau Iach i ystyried datblygu ail fesuriad.

35. Rydym yn cytuno gyda Chwaraeon Anabledd Cymru ei bod yn hanfodol bod y broses o gasglu data'n cynnwys plant a phobl ifanc anabl i asesu lefelau eu ffitrwydd a gweithgarwch corfforol. Rydym yn cymeradwyo'r farn bod rhaid i Chwaraeon Cymru a Llywodraeth Cymru sicrhau ei bod yn ofynnol i raglenni

gweithgarwch corfforol a gyllidir ag arian cyhoeddus gofnodi digon o wybodaeth am blant, pobl ifanc ac oedolion anabl.

Argymhelliad 1. Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda Chwaraeon Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a phartneriaid eraill i ddatblygu fframwaith mesur cenedlaethol y cytunwyd arno ar gyfer lefelau gweithgarwch corfforol a ffitrwydd fel mater o flaenoriaeth, i safoni a gwella'r broses casglu data.

Argymhelliad 2. Dylai Llywodraeth Cymru ymestyn y Rhaglen Mesur Plant i fonitro gordewdra ymhlith plant y tu hwnt i 4-5 oed. Rydym yn credu y dylai argymhelliad Coleg Brenhinol y Paediatregwyr ac Iechyd Plant i fesur ar ôl geni, cyn ysgol ac yn ystod blaenlencyndod gael ei roi ar waith fel lleiafswm.

3. Effeithiolrwydd polisiau Llywodraeth Cymru

- 36.** Mae Llywodraeth Cymru yn cefnogi nifer o raglenni a mentrau yng Nghymru sy'n amcanu at annog mwy o blant a phobl ifanc i fod yn fwy egniol, gan gynnwys y Filltir Ddyddiol, Chwaraeon y Ddraig, and a'r rhaglen 5x60.
- 37.** Clywsom safbwyntiau gwahanol am effeithiolrwydd rhaglenni a pholisiau penodol Llywodraeth Cymru.
- 38.** Roedd menter y **Filltir Ddyddiol**, lle mae plant cynradd yn rhedeg, yn cerdded neu'n loncian am 15 munud bob dydd, yn cael ei hystyried yn enghraifft gadarnhaol o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol mewn ffordd sy'n hwyl ac yn gyraeddadwy o fewn lleoliad yr ysgol.²⁴
- 39.** Awgrymodd Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili mai'r rheswm dros hyn oedd bod dim cost, bod modd i blant o bob gallu gymryd rhan a bod dim targedau trwm nac amodau o ran y dulliau cyflawni.²⁵
- 40.** Clywsom bryderon ynghylch cynaliadwyedd hirdymor y **rhaglen 5x60**,²⁶ a gallu ysgolion i gynnal y rhaglen â gostyngiad parhaus yn y cyllid²⁷.
- 41.** Cafodd cynaliadwyedd cyllid ei godi fel pryder gan nifer o randdeiliaid, megis Dinas a Sir Abertawe a amlygodd fod natur fyrdymor y cyllid yn cael effaith ar effeithiolrwydd rhaglenni. Er y gall rhaglenni redeg am nifer o flynyddoedd, nododd mai dim ond yn flynyddol y caiff y cyllid ei gadarnhau, sy'n lleihau'r cyfle ar gyfer cynllunio hirdymor effeithiol.²⁸
- 42.** Sefydlwyd y **Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru** i gefnogi dull ac ethos ysgol gyfan o ran iechyd a lles gan gynnwys gweithgarwch corfforol. Rhoddodd Llywodraeth Cymru gyllid o £2.3m y flwyddyn ar gyfer cynlluniau lleol trwy gyllideb graidd Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae ymarferwyr ysgolion iach wedi'u neilltuo i weithio'n uniongyrchol gydag ysgolion i'w helpu i weithredu gwelliannau i arferion yn yr ysgolion er mwyn cydymffurfio â'r fframwaith cenedlaethol. Mae dros 99% o holl ysgolion Cymru bellach yn rhan o'r rhaglen.

²⁴ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 35

²⁵ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 24

²⁶ **50x60 – Chwaraeon Cymru**

²⁷ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 24

²⁸ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 31

43. Dywedodd Iechyd Cyhoeddus Cymru wrthym fod y cynllun yng Nghymru'n cael ei gydnabod yn rhyngwladol fel un o'r cynlluniau mwyaf llwyddiannus o ran lefel cyfranogiad, ond mai un o'r heriau mawr yw sicrhau mai'r pethau y mae ysgolion yn cael eu hannog i'w gwneud yw'r pethau sy'n mynd i wneud y gwahaniaeth mwyaf a bod data'n cael ei gasglu sy'n gallu dangos bod cynnydd yn cael ei wneud. Dywedodd Dr Julie Bishop wrthym:

“I think that, if I am honest, I think what's happened is that we have turned it into a process and we've lost sight of the outcome— So, we've asked schools to do things on physical activity, but we haven't actually asked them to measure whether or not that makes a difference.”²⁹

44. Ym mis Medi 2014, dechreuodd y **Rhaglen Llythrennedd Corfforol ar gyfer Ysgolion (PLPS)**, a rhwng 2014 a 2016, darparwyd £3.7 miliwn i Chwaraeon Cymru i reoli'r rhaglen. Mae Llywodraeth Cymru yn adrodd bod gwerthusiad o'r Rhaglen Llythrennedd Corfforol ar gyfer Ysgolion yn dangos bod nifer y bobl ifanc sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol bob dydd erbyn wythnos 12 wedi cynyddu 204%, gan olygu bod dros 5,000 o bobl ifanc ychwanegol yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol bob dydd.

45. Dywed Llywodraeth Cymru mai'r etifeddiaeth allweddol o'r Rhaglen Llythrennedd Corfforol ar gyfer Ysgolion oedd y Daith Llythrennedd Corfforol ryngweithiol (PLJ) (a elwid gynt yn Fframwaith Llythrennedd Corfforol) a gyhoeddwyd ar wefan Chwaraeon Cymru.

46. Mae tystiolaeth ysgrifenedig gan Chwaraeon Cymru yn nodi:

“The Physical Literacy Journey was developed to support future curriculum planning and delivery, and has been aligned to Successful Futures in terms of a progressive continuum (journey) with steps along the way to track progress. It has been populated with examples of the 'how' and the 'what' in terms of physical literacy in action, and supports the Health and Well-being Area of Learning and Experience, but also holistically across the curriculum. This, together, with a range of academics working in this field, Wales is leading the way in the UK in this field.”³⁰

47. Fodd bynnag, mewn tystiolaeth lafar, dywedodd Sarah Powell, Prif Weithredwr Chwaraeon Cymru, wrthym:

²⁹ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraffau 133-135

³⁰ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 13

“It is there as a resource for all schools. We’re not aware that all schools are using it. We have promoted it and we have put it out there, but we would really like to see physical literacy and the learning that we’ve had over the 14 years incorporated into the new curriculum.”³¹

48. Pan ofynnwyd iddi am effaith hirdymor y buddsoddiad mewn llythrennedd corfforol, a pha un a oes ganddo etifeddiaeth barhaus y tu hwnt i'r wefan, dywedodd Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg:

“Well, it’s not the only legacy, is it, because what’s happening with the physical literacy programme is that that evidence and those resources are integral to the curriculum group that is looking to develop the content for the health and well-being area of learning and experience. So, there is an ongoing input for those resources that is shaping policy for the new curriculum. So, it’s not just that a programme comes to an end and then there’s nothing; those resources continue to inform policy decisions to shape the new curriculum. That’s an ongoing piece of work.”³²

49. Dywedodd Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg am “a sustained investment by previous administrations from 2001 to 2016, which saw nearly £30 million invested in school sport”.³³

50. Eto, er gwaethaf y buddsoddiad hwn, roedd Cerdyn Cofnodi Plant Egniöl Iach Cymru 2016³⁴ yn datgan “nad yw'r polisiau wedi arwain at gynnydd mewn gweithgarwch corfforol yng Nghymru yn ystod y 10 mlynedd diwethaf”. Roedd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cytuno â'r casgliad hwn, gan ddweud:

“Based on the evidence from available data regarding physical activity participation rates, Public Health Wales considers the Report Card’s appraisal a fair assessment of policy impact.”³⁵

51. Pan ofynnwyd iddi am y dystiolaeth hon, dywedodd Dr Julie Bishop o Iechyd Cyhoeddus Cymru wrthym:

³¹ Cofnod y Trafodion, 19 Ebrill 2018, paragraff 156

³² Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 33

³³ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 13

³⁴ [Cerdyn Cofnodi Plant Egniöl Iach Cymru 2016](#) – Ydi Cymru'n Troi'r Llanw ar Anweithgarwch Plant?

³⁵ Tystiolaeth Ysgrifenedig, PACYP 40

“I don’t think we’re critical of the policy as such, because I think, actually, the policy is generally good. The policy follows all of the international evidence. So, our feeling, I think, is it’s about the way we implement policy that maybe needs a little extra work. So, our ambition is to do the right thing, but maybe when we start to put it into practice, we’re not actually either having the impact at the scale that’s required [] in the sense that we sometimes actually don’t do the evaluation very well, and that means that we can’t always work out what’s making a difference and what isn’t”.³⁶

52. Dywedodd Iechyd Cyhoeddus Cymru fod diffyg ffocws ar fesur effaith neu ganlyniadau yn wendid ar gyfer y mwyafrif o gamau gweithredu i wella iechyd yng Nghymru, gan gynnwys ar gyfer gweithgarwch corfforol, a dywedodd fod gwaith yn cael ei wneud gyda grŵp traws-sefydliadol i ddatblygu set sylfaenol o ddangosyddion ar gyfer gweithgarwch corfforol y boblogaeth yng Nghymru.

53. Pan rannwyd y pwyntiau hyn gyda Llywodraeth Cymru, dywedodd Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol:

“And we recognise that. So, when we said that, actually, in the opening response to Caroline Jones, if we hadn’t done this the situation would be worse, that isn’t saying that that means everything’s fine—far from it. It’s a recognition from us that we actually want to achieve more. That’s why we’re looking again at the range of things we’re doing, including the healthy schools network, where, actually, it’s not just about going through a process to get a certificate or a badge but actually saying, ‘What is changing in terms of the activity of those children and families?’ Again, it’s a consistent theme, isn’t it, about how we need to get alongside whole families, not just children, so that the work that schools do isn’t just confined to the classroom and the playground, and that’s really important. That’s why there’s lots of work going across my portfolio and the Cabinet Secretary for Education’s. There is no complacency within the Government, and our challenge is how we persuade people who live in the country to act differently.”³⁷

³⁶ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 112

³⁷ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 29

54. Dywedodd nifer o ymatebwyr³⁸ nad oeddent yn gallu gwneud sylwadau am effeithiolrwydd rhaglenni Llywodraeth Cymru oherwydd y diffyg data gwerthuso a'r dystiolaeth gyfyngedig sydd ar gael. Dywedodd Undeb Rygbi Cymru:

“There is currently no system in place to measure the impact/effectiveness of Welsh Government Programmes/activities in this area. It is therefore impossible to assess the value for money of Welsh Government spending to promote exercise in children. The WRU believe that it is essential that a system is developed to measure value for money.”³⁹

55. Tra bo Cyfoeth Naturiol Cymru wedi dweud:

“Consideration should be given to assessing the cumulative ‘value for money’ for the public purse of interventions that deliver multiple benefits, including increasing children’s physical activity levels. For example, a new green outdoor play space in an urban area could deliver a range of tangible benefits, including increasing children’s physical activity levels, improving air quality, and reducing flooding through mitigating surface water drainage. Cumulative valuation of these benefits will provide a much more accurate assessment of total ‘value for money’ than more silo based intervention assessments.”⁴⁰

56. Ym mis Gorffennaf 2018, lansiodd Llywodraeth Cymru gronfa newydd, y Gronfa Byw yn Iach ac Egniol, gan ddweud:

“Heddiw, mewn partneriaeth â Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, rydym yn lansio cronfa newydd gwerth £5m o'r enw y Gronfa Byw yn Iach ac Egniol, gyda'r nod o gryfhau asedau cymunedol sy'n galluogi pobl i fyw mewn ffordd iachach. [...] Bydd cyfnod cyntaf y gronfa felly'n canolbwyntio ar alluogi pobl i fabwysiadu ffyrdd o fyw egniol.”⁴¹

³⁸ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 13, PACYP 18, PACYP 44, PACYP 47

³⁹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 45

⁴⁰ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 29

⁴¹ [Datganiad ysgrifenedig](#) – Lansio'r Gronfa Byw yn Iach ac Egniol

Rôl cyrff cyhoeddus

57. Roedd nifer o ymatebwyr o'r farn bod gan GIG Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chwaraeon Cymru rôl adnabyddadwy o ran gwella lefelau gweithgarwch corfforol.

58. Mae tystiolaeth gan Chwaraeon Cymru yn nodi:

“We want children from all backgrounds to have the best start in life, that everyone will have the opportunity to reach their full potential and lead a healthy, prosperous and fulfilling life. This is everyone’s role. It is a cross governmental agenda and not limited to Sport Wales, NHS Wales and Public Health Wales. It would benefit from a better coordinated and integrated approach.”⁴²

59. Awgrymodd Pêl Rwyd Cymru fod cydweithio rhwng y sefydliadau'n wael ar y cyfan a bod y ddealltwriaeth am rolau a chyfrifoldebau ei gilydd yn golygu bod gwaith yn mynd rhagddo mewn seilos.⁴³

60. Yn ôl Chwaraeon Anabledd Cymru, mae angen cyfeiriad clir gan Lywodraeth Cymru ynglŷn â'r meysydd penodol yn y continwmm gweithgarwch corfforol y bydd Chwaraeon Cymru (a'r Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol ar gyfer chwaraeon yng Nghymru), GIG Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru yn arwain arnynt ac yn bod yn gyfrifol amdanynt.

61. Roedd Cyngor Sir Powys wedyn yn awgrymu:

“There is room for significant improvement for all agencies and national bodies to encourage, promote and improve levels of physical activity. It is important that all agencies work together on a shared agenda and budgets are used as effectively as possible. The preventative agenda should be given consideration and appropriate funding to reduce the numbers of children being treated for conditions that could have been dealt with earlier.”⁴⁴

62. Dywedodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro fod llawer o dystiolaeth ar arfer gorau o ran hyrwyddo gweithgarwch corfforol ac mae gan Iechyd

⁴² Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 13

⁴³ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 16

⁴⁴ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 49

Cyhoeddus Cymru rôl arweiniol i ledaenu'r dystiolaeth a gweithio gydag eraill i weithredu a monitro ymyriadau.⁴⁵

63. Dywedodd Iechyd Cyhoeddus Cymru wrthym ei fod yn credu ei fod mewn sefyllfa dda i weithio gydag eraill i hwyluso camau gweithredu tuag at y nod hwn a chynorthwyo'r Llywodraeth i fonitro lefelau gweithgarwch corfforol y boblogaeth, gan gynnwys anghydraddoldebau:

“It is important that there is ongoing and active leadership and co-ordination of this important area of work and Public Health Wales is committed to continuing its work with Government and with other bodies such as Sport Wales, Natural Resources Wales and the Curriculum Reform Programme to maximise the opportunities to improve health outcomes.”⁴⁶

Rôl rhieni

64. Amlygodd nifer o dystion bwysigrwydd rôl rhieni yn lefelau'r gweithgarwch corfforol a gyflawnir gan blant a phobl ifanc, gan gyfeirio at astudiaethau a thystiolaeth sy'n dangos bod plant yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol os yw eu cyfoedion ac aelodau o'u teulu'n gorfforol egnïol eu hunain.

65. Dywedodd yr Athro Mark Hanson o Brifysgol Southampton wrthym fod llawer o agweddau ar fywyd cynnar yn cael eu rhaglennu a'u sefydlu yn ystod bywyd cynnar, megis: archwaeth, y bwyd a ddewisir, metaboledd, rheolaeth gardiofasgwlaidd ac, o bosibl, hyd yn oed y duedd i wneud ymarfer corff. Aeth ymlaen i ddweud:

“These factors are passed from one generation to the next not just by genetic factors or indeed even by environmental factors, but by aspects of the mother and, we now know, the father's body composition, their diet and their lifestyle. We know, of course, that if parents smoke, that produces risky development of the child, but we're now beginning to see that whether the parents are obese, whether they have a balanced diet and other aspects of their lifestyle can pass on risk from one generation to the next.

So, whilst our work here over the last 10 years has very much focused on improving adolescent behaviour to try to make them healthier parents

⁴⁵ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 18

⁴⁶ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 40

in the future, we're now beginning to realise that actually we need to start even earlier than that. In fact, in primary school children or even in pre-school children, there's a need to take some interventions."⁴⁷

66. Roedd Julie Bishop, Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn cytuno bod amgylchedd y cartref a theuluol yn allweddol i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc:

"children don't spend all of their time in school, and we recognise that whether it's physical activity or whether it's food choices, the home and family environment are very big players. So, we have to see ways in which we can also work with parents as key players in that sense. But we also need to remember that parents all want the best for their children. So, no parent is actively making decisions with the intention of not doing something positive."⁴⁸

67. Aeth ymlaen i ddweud mai un o'r heriau mwyaf sy'n wynebu cymdeithas yn gyffredinol yw'r ffaith nad bod yn egnïol yw'r norm mwyach.

68. Roedd tystiolaeth gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn mynegi barn debyg, gan nodi:

"It is also important to strengthen the role of families and parents in ensuring children and young people are physically active and have physical activity built into their daily lives, to develop the 'habit' of being physically active. However, over the past decades we have often 'designed' physical activity out of family life as an unintended consequence of interventions designed to increase safety or efficiency. For example, it is quicker for time pressured parents to drive children to school, and then on to their work."⁴⁹

69. Dywedodd Comisiynydd Plant Cymru fod angen rhoi anogaeth i greu amgylchedd teulu-cyfan mwy egnïol:

"There's no point in parents just driving their children to an activity, picking them up, and driving them home again. It's how we can build it into whole active families. We've seen things like family fun runs and

⁴⁷ Cofnod y Trafodion, 19 Ebrill 2018, paragraff 7

⁴⁸ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 149

⁴⁹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 26

park runs et cetera—we can really see the power of families enjoying being physical together.”⁵⁰

70. Roedd tystiolaeth gan Ddinas a Sir Abertawe yn cytuno bod angen mwy o bwyslais ar ennyn ymgysylltiad ac addysgu teuluoedd yn eu cyfanrwydd. Mae’n awgrymu y gellid cyflawni hyn trwy sefydlu mwy o sesiynau gweithgarwch sy’n canolbwyntio ar y teulu mewn gwahanol leoliadau, fel bod gweithgarwch corfforol yn dod yn “norm” a bod y negeseuon syml, ond allweddol, hynny’n dod yn rhan o fywyd beunyddiol.

71. Mae hefyd yn awgrymu y gallai dychwelyd at ddull â ffocws mwy penodol o annog rhieni i wirfoddoli, a fu’n llwyddiannus yn y gorffennol, fod o fudd a helpu i ddatblygu newid diwylliannol mewn agweddau tuag at weithgarwch corfforol.⁵¹

72. Mae ymchwil gan y Ganolfan Ymarfer Corff, Maethiad a Gwyddorau Iechyd ym Mhrifysgol Bryste yn awgrymu y gall mamau a thadau ddarparu ffynonellau cymorth pwysig i’w plant:

“We have found that logistic support (e.g. providing transport to and from physical activity provisions, helping with enrolment in new activities, watching and showing interest), parents’ own activity behaviours and being active with their child inspires children’s confidence to be active.”⁵²

73. Gwnaed pwynt tebyg gan y Sefydliad Iechyd Meddwl, a ddywedodd wrthym fod mamau a thadau sy’n gweithio yn cynrychioli grwpiau risg uchel ar gyfer dirywiad mewn gweithgarwch corfforol, a allai ddeillio o gyfrifoldebau teuluol neu gyfrifoldebau gwaith, diffyg cymorth ac amser neu deimladau o euogrwydd. Felly, mae’n bosibl nad oes gan blant yn y teuluoedd hyn fodel rôl am nad yw eu rhieni yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol.⁵³

74. Mae ymgynghoriad Pwysau Iach: Cymru Iach Llywodraeth Cymru yn nodi:

“Mae gan deuluoedd a rhieni ddylanwad sylweddol ar ymddygiadau pwysau iach plant, yn enwedig yn ystod blynyddoedd cynharach bywyd plentyn. Trwy lywio amgylchedd y cartref, gall arferion yn ymwneud ag amserau gwely, amserau prydau bwyd, chwarae, gweithgarwch corfforol a dewisiadau bwyd gefnogi neu rwystro ymdrechion i

⁵⁰ Cofnod y Trafodion, 19 Ebrill 2018, paragraff 319

⁵¹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 31

⁵² Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 15

⁵³ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 28

gyrraedd a chynnal pwysau iach. Felly, mae'n bwysig canolbwyntio ar agweddau teuluol."

Ein barn ni

- 75.** Rydym yn wynebu argyfwng cenedlaethol o ran iechyd ein plant. Rydym wedi clywed tystiolaeth am bolisiau a mentrau amrywiol gan Lywodraeth Cymru, ond mae pryderon amlwg ymhlith rhanddeiliaid ynghylch eu cynaliadwyedd a'u heffaith.
- 76.** Mae'r diffyg tystiolaeth am effaith polisiau a rhaglenni Llywodraeth Cymru yn bryder go iawn. Mae'n amlwg yn ôl cyfaddefiad Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru eu hunain, na fu digon o ffocws ar fesur deilliannau'n effeithiol hyd yma. Mae'n achos pryder bod yr effaith hirdymor yn dal i fod yn aneglur ar ôl y buddsoddiad sylweddol yn y Rhaglen Llythrennedd Corfforol ar gyfer Ysgolion.
- 77.** Yn wir, dywedodd Iechyd Cyhoeddus Cymru wrthym fod y casgliad gan Gerdyn Cofnodi Plant Egnïol Iach Cymru 2016⁵⁴ "nad yw'r polisiau wedi arwain at gynnydd mewn gweithgarwch corfforol yng Nghymru yn ystod y 10 mlynedd diwethaf" yn asesiad teg o effaith polisiau yn eu tyb hwy – rhaid i hyn newid.
- 78.** Mae'n hanfodol bod gan yr holl raglenni yn y dyfodol fecanweithiau effeithiol ar gyfer monitro a gwerthuso a'u bod yn gallu dangos deilliannau clir.
- 79.** Rydym wedi clywed bod angen i gyrff cyhoeddus gydweithio'n fwy effeithiol, ac rydym hefyd yn cydnabod rôl bwysig rhieni o ran dylanwadu ar weithgarwch corfforol eu plant. Rydym yn croesawu'r Gronfa Byw yn Iach ac Egnïol, a lanswyd gan Lywodraeth Cymru mewn partneriaeth gyda Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Rydym yn pwysleisio eto bod rhaid cynnwys targedau deilliannau eglur a threfniadau monitro effeithiol o'r dechrau un.
- 80.** Mae anweithgarwch corfforol yn broblem genedlaethol i bobl o bob oed. Mae arnom angen ymyriadau effeithiol ym maes iechyd cyhoeddus i helpu i fynd i'r afael â'r materion. Rydym yn croesawu'r ffaith bod Llywodraeth Cymru yn cydnabod yn yr ymgynghoriad Pwysau Iach bod angen canolbwyntio ar ddulliau teuluol, ac yn erfyn arni i ganlyn arni â hyn yn y strategaeth derfynol gyda thargedau uchelgeisiol a threfniadau monitro effeithiol i sicrhau deilliannau pendant.

⁵⁴ [Cerdyn Cofnodi Plant Egnïol Iach Cymru 2016 - Ydi Cymru'n Troi'r Llanw ar Anweithgarwch Plant?](#)

Argymhelliad 3. Rydym yn argymell bod cydnabyddiaeth Llywodraeth Cymru bod angen canolbwyntio ar ddulliau teuluol yn cael ei defnyddio'n sail i gamau yn y strategaeth derfynol i atal a lleihau gordewdra, gan gynnwys targedau uchelgeisiol a threfniadau monitro effeithiol i sicrhau deilliannau pendant.

Argymhelliad 4. Dylai Llywodraeth Cymru ei gwneud yn ofynnol i Chwaraeon Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru gydweithio i ddatblygu rhaglen sy'n hybu manteision ffordd egniol o fyw, megis cerdded a beicio, i'r teulu cyfan.

4. Rôl ysgolion

81. Un o'r prif negeseuon a glywsom yn ystod yr ymchwiliad hwn yw rôl hanfodol yr ysgol o ran sicrhau bod plant a phobl ifanc yn fwy egnïol.

82. Mae adroddiad Sefydliad Iechyd y Byd, Health and Development Through Physical Activity and Sport, yn nodi:

“Schools have unique opportunities to provide adequate physical activity for all young people on an equal basis through official compulsory physical education programmes as well as through school sport programmes and after school leisure-time physical activity initiatives.”⁵⁵

83. Dywedodd Cymdeithas Chwaraeon Cymru wrthym:

“The school setting is the one place where every child can acquire the basic physical skills needed to become healthy and resilient individuals. A fundamental shift in attitudes is needed so that the health and wellbeing of every pupil is recognised as much as their academic success.”⁵⁶

84. Ac yn ôl Chwaraeon Cymru, mae ysgolion yn allweddol i ddyfodol gweithgarwch corfforol ar gyfer pobl ifanc am eu bod yn dileu anghydraddoldebau.⁵⁷

Y blynyddoedd cynnar

85. Cawsom dystiolaeth a oedd yn tynnu sylw at yr angen i dargedu plant yn gynnar, ac yn benodol “cyn eu bod yn saith oed”, yr ymddengys ei bod yn ffenestr dyngedfennol.

86. Amlygodd Athrofa Llythrennedd Corfforol Cymru (WIPL) a Phrifysgol Southampton yr angen i dargedu plant yn eu blynyddoedd cynnar, cyn eu bod yn saith oed, i ddylanwadu ar eu lefelau gweithgarwch corfforol trwy gydol eu hoes.

87. Mae tystiolaeth gan Brifysgol Southampton yn nodi bod y dirywiad mewn lefelau gweithgarwch corfforol, yn ôl ymchwil, yn dechrau mor gynnar â saith oed,

⁵⁵ Health and Development Through Physical Activity and Sport, 2003

⁵⁶ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 44

⁵⁷ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 13

ac felly y dylai ymdrechion i hybu gweithgarwch corfforol ddechrau cyn blaenlencyndod.⁵⁸

88. Mae WIPL yn tynnu sylw at bwysigrwydd symud yn ystod plentyndod cynnar, ac yn dweud bod cymhwysedd echddygol yn ffactor allweddol sy'n dylanwadu ar lefelau gweithgarwch corfforol plant. Mae'n nodi bod camdybiaeth gyffredin bod hyfedredd mewn Sgiliau Echddygol Sylfaenol yn datblygu'n naturiol yn ystod plentyndod, ond nad yw hyn yn wir, ac fel llawer o sgiliau academaidd eraill, bod angen cyfarwyddyd a chyfleoedd datblygiadol-briodol i ymarfer Sgiliau Echddygol Sylfaenol mewn amgylcheddau dysgu cyfoethog. Dywed WIPL fod plant sydd wedi profi oedi o ran eu Sgiliau Echddygol Sylfaenol yn llai tebygol o fod yn gorfforol egniol yn awr ac yn y dyfodol.⁵⁹

89. Mae WIPL yn cymeradwyo *Successful Kinesthetic Instruction for Preschoolers (SKIP)*, rhaglen datblygiad proffesiynol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, a ddefnyddiwyd i hyfforddi athrawon, cynorthwyrwyr addysgu a rhieni am bwysigrwydd symud cynnar ar gyfer datblygiad plant. Fe'i cyllidwyd trwy brosiect Rhaglen Llythrennedd Corfforol ar gyfer Ysgolion Llywodraeth Cymru sydd bellach wedi dod i ben.

90. Dywedodd Dr Nalda Wainwright, Cyfarwyddwr WIPL, wrth y Pwyllgor:

“[...] we train the teachers to understand how children move through those stages. They do it in literacy and numeracy, but nobody's taught them that in a physical context. There's been such a misconception in the world of academia around motor development—suggesting children learn that by themselves through play. But that's like chucking a bag of letters in the room and saying, 'Play with it enough and you'll learn to read', and teachers go, 'That's ridiculous'. It's the same thing. So, we really need to plug this knowledge gap with our teachers and that's what we've been doing, and rolling it out.”⁶⁰

91. Mae WIPL o'r farn bod bwlch o ran yr addysgu yn y Cyfnod Sylfaen, ac nad yw'n ddigonol ar hyn o bryd er mwyn i blant ddatblygu'r Sgiliau Echddygol Sylfaenol angenrheidiol. Dywed hefyd y dylai hyfforddiant “SKIP Cymru” seiliedig-ar-dystiolaeth gael ei gyllido gan Lywodraeth Cymru a'i gyflwyno i bob lleoliad Cyfnod Sylfaen a chyn-ysgol yng Nghymru, gan nodi ei fod yn gost-effeithiol am fod athrawon yn cael eu hyfforddi'n fewnol.

⁵⁸ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 23

⁵⁹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 04

⁶⁰ Cofnod y Trafodion, 19 Ebrill 2018, paragraff 19

92. Dywedodd Dr Nalda Wainwright wrth y Pwyllgor:

“The problem we have is that that window is taught mostly by non-specialists and you actually need to teach the children these skills. They don’t learn it just through playing alone. We’ve done research in the foundation phase, looking at that play-based curriculum, which should be ideal for children to learn to move really well. And what we’ve seen is that their locomotor travelling skills do develop, because they do a lot of playing outside when the foundation phase is done well. But their object control, their striking, their hitting, their manipulative skills don’t improve. And that’s because these are very specific cultural skills and unfortunately they’re also the biggest predictor of adolescent physical activity. So, we really need to nail that before they get to that age of seven or eight where the penny drops [...].”⁶¹

93. Cadarnhaodd Dr Nalda Wainwright, fod y rhaglen wedi’i chostio ac y gellid ei darparu am lai na £35⁶² y plentyn ar gyfer pob plentyn yn y Cyfnod Sylfaen yng Nghymru am dair blynedd. Rhannwyd y ffigurau hyn gydag Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg.

94. Siaradodd Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg am weithgarwch yn y Cyfnod Sylfaen:

“From an education point of view, of course, physical development is a core element of the foundation phase. So, we recognise, in the first part of our curriculum, that we need to look at the child’s development in the round, including their physical development. And that’s really important for that child in building self-confidence and beginning to develop a love for physical activity. Of course, the very nature of the foundation phase means that we don’t expect our children to sit at a desk. That stage of their education is all about moving around inside the classroom, crucially outside of the classroom, and physically doing and learning through doing and learning through play. So, I think we fundamentally understand that important principle.”⁶³

⁶¹ Cofnod y Trafodion, 19 Ebrill 2018, paragraff 18

⁶² Nododd Dr Wainwright fod y costau hyn yn seiliedig ar brisiau'r llynedd ac y gallent amrywio ychydig.

⁶³ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 41

95. Cadarnhaodd Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg ei bod wedi cwrdd â datblygwr SKIP Cymru a'i bod yn barod i ystyried rhaglen beilot ond ei bod yn gyndyn o orfodi unrhyw ddull unigol:

“It certainly, on the face of the evidence that is available to date, seems to have had an impact. We have had discussions with the developer of the programme to see whether they would put together a proposal that we could look at—a small pilot—to be able to test some of that a bit further. We’re more than content to continue to have those conversations about it. But, again, I don’t believe that we as a Government should be singling out individual interventions and saying to a school, ‘That is the approach that you have to take.’ But it could be a programme that, with further research and further piloting, could be something that could be seen as best practice, and that would need to be shared then across the profession.”⁶⁴

96. Cyflwynwyd nifer o sylwadau ysgrifenedig⁶⁵ a oedd yn cefnogi'r rhaglen SKIP.

97. Mae ymgynghoriad Pwysau Iach: Cymru Iach Llywodraeth Cymru yn nodi bwriad i:

“Ymgorffori pwysigrwydd gweithgarwch corfforol a llesiant yn y Cyfnod Sylfaen a gweithio gydag ymarferwyr i nodi a rhannu arferion rhagorol mewn lleoliadau gofal plant ac mewn ysgolion cynradd, gan weithio gyda Rhwydwaith Rhagoriaeth y Cyfnod Sylfaen.”

98. Roedd Ray Williams, codwr pwysau llwyddiannus o Gymru a hyfforddwr codi pwysau cenedlaethol Cymru, yn argymhell dull “radical”:

“I would start at the age of five, and I would have three mandatory lessons a week where the youngsters do fitness training. And it wouldn’t be with footballs: it would be a 10-minute mobility warm-up, a 20-minute main theme, and a 10-minute cool-down. That is the way I would do it, and, by doing it at that age, by the time they’re 11 and 12 it’ll be like brushing their teeth. It’ll be so natural to them, it’ll be a part of their growing up, and I think that is the way I would approach it.”⁶⁶

⁶⁴ Cofnod y Trafodion, 3 Mehefin 2018, paragraff 87

⁶⁵ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 10, 11, 12, 27

⁶⁶ Cofnod y Trafodion, 8 Chwefror 2018, paragraff 31

99. Aeth ymlaen i siarad am basbort ffirwydd personol a allai ddilyn plentyn drwy'r ysgol:

“A youngster, if they're five, could have [] their little fitness passport that follows them through key stage 2, and when they go to year 7, they can see how they've progressed through the stages.”⁶⁷

100. Gwelsom enghraifft o hyn yn Ysgol Basaleg yng Nghasnewydd, lle roeddent yn defnyddio protocol profion y ddraig i asesu lefelau ffirwydd disgyblion Blwyddyn 7 ac yn datblygu rhaglenni ymarfer corff wedi'u teilwra, gydag adroddiadau'n cael eu hanfon adref at rieni ac elfen o asesu parhaus.

Yr amser a'r flaenoriaeth a neilltuir i weithgarwch corfforol

101. Thema glir yn y dystiolaeth a gafwyd yw nad yw AG a chyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol yn cael digon o flaenoriaeth ar y cyfan mewn ysgolion, a'u bod yn cael eu gwasgu allan o amserlen yr ysgol oherwydd pwysau cwricwlaidd eraill. Clywsom adroddiadau am ostyngiadau yn yr amser a neilltuir i addysg gorfforol mewn ysgolion cynradd ac uwchradd, gyda llawer yn nodi nad yw'r ddwy awr yr wythnos a argymhellir yn ofyniad statudol (ac felly mai anaml y byddant yn ymlynu wrtho).

102. Roedd tystiolaeth gan Marion Clark yn nodi:

“The 120 minutes per week has been around as a recommended time for curriculum PE for many years but it is not statutory. This means that headteachers can decide how much time can be allocated for PE.”⁶⁸

103. Aeth ymlaen i ddweud, er bod y 120 o funudau yn cael eu darparu fel arfer ym Mlynnyddoedd 7, 8 a Blwyddyn 9 yn y rhan fwyaf o ysgolion, bod y ddarpariaeth yn gostwng i un sesiwn yr wythnos ym Mlynnyddoedd 10 ac 11, y bydd penaethiaid yn ceisio ei egluro yn ei thyb hi fel cam sy'n angenrheidiol oherwydd gwaith ar gyfer arholiadau.

104. Dywedodd unigolyn di-enw wrthym:

“As a PE teacher and middle manager I'm constantly battling with senior managers for more curriculum.”⁶⁹

⁶⁷ Cofnod y Trafodion, 8 Chwefror 2018, paragraff 101

⁶⁸ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 06

⁶⁹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 02

105. Aeth ymlaen i ddweud:

“Due to the changes constantly being made in education, pupils are doing far less physical activity in PE lessons than ever before.

Curriculum constraints have seen my school personally lose one lesson a week for Key Stage 3 pupils. Having to include literacy, numeracy and now the digital framework is further reducing the time pupils actually spend being physically active.”⁷⁰

106. Fe wnaeth Tim Pratt, o'r Gymdeithas Arweinwyr Ysgolion a Cholegau (ASCL), gyfleu darlun tebyg:

“I think one of the biggest issues that we face at the moment is to do with the accountability system that we have currently, which is pushing more and more schools into putting more and more time into important things that the students need for exams, but at the expense of other areas. So, what we're finding more and more is that, in order to provide extra time for numeracy or literacy, schools are saying, 'Well, something's got to go to give us that time, so we'll take a bit out of PE, we'll take a bit out of dance, we'll take a bit out of music' or whatever it is. And that is a major concern that, whereas 10 years ago, PE was one of those areas where there was a guaranteed amount of time and nobody would have thought of cutting that time, now we're getting to the stage where, instead of, say three hours a week of PE in class time, for some students it might be down to one hour. It might even be one hour every other week.”⁷¹

107. Awgrymodd nifer o randdeiliaid mai ffordd o godi statws AG mewn ysgolion oedd gwneud y 120 o funudau yr wythnos a argymhellir yn isafswm statudol, a chynnwys y gofyniad yng nghyfundrefn arolygu Estyn.

108. Dywedodd Marion Clark wrthym ni:

“If the 120 minutes became statutory all schools would have to do it. Estyn is also a very important driver for schools – if Estyn makes physical education a priority and makes it clear what they expect, schools will do it.”⁷²

⁷⁰ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 02

⁷¹ Cofnod y Trafodion, 25 Ebrill 2018, paragraff 12

⁷² Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 06

109. Roedd y farn hon yn cael ei rhannu gan gyfranogwyr yn y digwyddiad i randdeiliaid ar 25 Ionawr 2018, a awgrymodd y dylai ysgolion fod â Dangosydd Perfformiad Allweddol ar gyfer gweithgarwch corfforol ac y dylai Estyn fonitro lefelau gweithgarwch corfforol yn yr un modd â phresenoldeb.

110. Dywedodd John Thomas, Arolygydd Ei Mawrhydi, Estyn wrthym:

“Well, I wouldn’t necessarily argue with that premise, and I think there are a lot of people in the field of physical education, physical activity, who would agree with you if you want to give this aspect of the curriculum that status. And it does come back again to what your priorities, or what the Welsh Government’s priorities, are.”⁷³

111. Aeth ymlaen i ddweud ei bod hefyd yn bwysig ystyried ansawdd y profiad yn hytrach na chanolbwyntio ar yr amser a neilltuir yn unig, “you can get, let’s say, 120 minutes of not-very-good quality, or you could get 80 minutes of high quality”.⁷⁴

112. Nid yw’n ofyniad statudol bod ysgolion yn asesu lefel perfformiad na ffitrwydd corfforol eu disgyblion.⁷⁵ Dywedodd Cymdeithas Chwaraeon Cymru wrthym:

“The current curriculum does not include any formal assessment of physical education (PE) in schools, meaning that while there are guidelines on the amount of time children should spend doing PE there are no obligations on schools to do so, and no measurement of the quality of the educational experience. The number of minutes spent doing PE is captured via Sport Wales’ School Sport Survey, but again, this is self-reported and could include the time taken to get changed etc, not just the time spent undertaking physical activity.”⁷⁶

113. Argymhellodd yr Athro Laura McAllister fod y targed o 120 o funudau ar gyfer AG yn dod yn ddisgwyliad statudol, nid dim ond arweiniad. Mae hi’n dweud bod yr Arolwg ar Chwaraeon Ysgol Chwaraeon Cymru yn dangos mai dim ond 4 ysgol o bob 10 oedd yn dilyn y canllawiau o ran 120 o funudau ac nad oedd yr un awdurdod lleol wedi cwrdd â’r disgwyliad ar gyfartaledd ar y cyfan ar gyfer addysg gynradd nac uwchradd.

⁷³ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 249

⁷⁴ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 241

⁷⁵ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 16 a 21

⁷⁶ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 44

114. Daeth i'r casgliad canlynol:

“Clearly this guidance needs to become a statutory requirement if it is to be more than a token consideration.”⁷⁷

115. Awgrymodd yr Athro McAllister hefyd fod Estyn yn arolygu ansawdd a safonau'n briodol ar gyfer AG a chwaraeon ysgol. Roedd yn rhesymu fel a ganlyn:

“Parents will then know what happens or doesn't happen in their child's school and in turn, can properly hold some feet to the fire and demand proper accountability.”⁷⁸

116. Dywedodd Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg wrthym:

“Well, I think what's absolutely clear—and schools know this, and I'm more than happy to remind our schools of it—is that PE, in the current curriculum, is a statutory element of the curriculum, alongside English, Welsh and maths. So, this is already a statutory element of our curriculum. Going forward, of course, in the new curriculum, it will form part of our area of learning and experience for health and well-being. And, Lynne, you would know much better because of your chairmanship of the other committee that each of those AoLEs has equal status.

I recognise that, sometimes, in the pursuit of—in secondary schools especially—grades associated with GCSEs, there can be pressure on timetables, and I would be very concerned if schools were not meeting their statutory responsibilities that, in law, say that they are to deliver a broad and balanced curriculum, and that PE is a statutory element to the age of 16.”⁷⁹

117. Dywedodd hefyd, ynglŷn ag arolygiadau Estyn:

“You will be aware, Jayne, that last week, Professor Donaldson published his report on the future of the inspection regime in Wales, and we will be carefully considering as a Government our reaction to what Professor Donaldson is proposing, as, of course, will Estyn. But, clearly, as we move towards a new curriculum, how that new

⁷⁷ Tystiolaeth ysgrifenedig gan yr Athro Laura McAllister

⁷⁸ *ibid*

⁷⁹ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraffau 47-48

curriculum is assessed within school, by our regional consortia challenge advisers and Estyn, will be really important. Members will perhaps want to be aware that we are not just looking at what the content of the curriculum will be, but, crucially, how we will assess that—so, what are the developmental stages that we would be expecting children to demonstrate in each of the AoLEs as they progress through school?”⁸⁰

Amseroedd egwyl

118. Clywsom hefyd fod gostyngiadau mewn egwylion cinio ac amseroedd egwyl yn gyffredin oherwydd pwysau’r cwricwlwm.

119. Dywedodd Chwarae Cymru wrthym eu bod yn cael nifer cynyddol o ymholiadau gan rieni ac ymarferwyr ynghylch atal amser chwarae (gan gynnwys egwyl chwarae amser cinio) i fyrhau’r diwrnod ysgol, neu, fel rhan o bolisi rheoli ymddygiad. Yn ôl Chwarae Cymru, i lawer o blant, amser chwarae yn yr ysgol yw’r prif gyfle y maent yn ei gael i chwarae, bod yn egniol a chymdeithasu, ac maent hwy o’r farn y dylai darparu egwylion digonol ar gyfer chwarae fod yn orfodol ac y dylid arolygu hynny fel rhan o arolygu’r ysgol gyfan.⁸¹

120. Dywedodd Iechyd Cyhoeddus Cymru wrth y Pwyllgor:

“[...] there’s growing evidence about the shortening of school break times and that having a direct impact on physical activity levels, and we’ve got research in Welsh data that seems to suggest that that’s the case. So, what’s actually happening, to some extent, is that we’re shortening the school day in some areas, or at least parts of it.”⁸²

121. Yn ôl Prifysgol Caerdydd, mewn ysgolion mae’r amser a neilltuir i weithgarwch corfforol, y gostyngiad yn egwylion cinio ysgolion a’r gweithgarwch cyfyngedig i hyrwyddo dewisiadau teithio llesol wedi gweithredu fel rhwystrau i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol.

122. Clywsom hefyd fod hyd amser cinio mewn ysgolion, sy’n hanfodol bwysig i alluogi disgyblion i fwyta’n iach a chymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol, wedi lleihau mewn nifer o ysgolion a gynhelir yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Canfu asesiad o effaith hyd ac amseriad egwylion cinio mewn ysgolion ar iechyd a

⁸⁰ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 65

⁸¹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 05

⁸² Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 163

gynhaliwyd yn 2016 fod un rhan o bump o ysgolion ledled yr ardal yn darparu egwyl cinio o 30 munud neu lai.⁸³

123. Yn y Ffindir, rydym yn nodi bod llawer o ysgolion wedi ychwanegu un egwyl hir seiliedig ar weithgareddau at eu hamserlen ddyddiol, sy'n helpu i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol.

124. Pan ofynnwyd iddi am y mater hwn, dywedodd Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg:

“I would be concerned if schools were making those kinds of decisions. I'm not aware from correspondence of this matter being raised with me previously. Ultimately, the organisation of the school day is a matter for the individual headteacher and the governing body. It is for the individual school to structure their day in a way that they feel is appropriate, in consultation with stakeholders. But, clearly, many schools recognise that the ability to have breaks and have access to physical space to do what children want to do naturally, which, in many cases, is to run around, is really important.”⁸⁴

Gweithgarwch corfforol fel pwnc craidd

125. Ym mis Mehefin 2012, cyhoeddodd y Gweinidog Tai, Adfywio a Threftadaeth fod y Grŵp Gorchwyl a Gorffen Ysgolion a Gweithgarwch Corfforol yn cael ei gynnull i ddarparu argymhellion ar gyfer Llywodraeth Cymru ynghylch sut i ddatblygu rolau ysgolion o ran cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc.

126. Cyhoeddodd y Grŵp, a gadeiriwyd gan y Farwnes Tanni Grey-Thompson, ei adroddiad ym mis Mehefin 2013⁸⁵. Daeth y grŵp i'r casgliad y byddai gwneud addysg gorfforol yn bwnc craidd yn rhoi'r un statws i'r pwnc â mathemateg, Cymraeg a Saesneg, gyda chanlyniadau mesuradwy a sylweddol ar gyfer gwneud llythrennedd corfforol yn sgil datblygu mor bwysig â darllen ac ysgrifennu. Roedd y Grŵp hefyd o'r farn y dylai Addysg Gorfforol gael ei chefnogi gan Fframwaith Llythrennedd Corfforol Cenedlaethol, mewn ffordd debyg i'r fframweithiau cenedlaethol ar gyfer rhifedd a llythrennedd.

⁸³ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 18

⁸⁴ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 50

⁸⁵ [Llythrennedd Corfforol - dull Cymru gyfan o gynyddu lefelau gweithgaredd corfforol ymysg plant a phobl ifanc](#)

127. Wrth sôn am yr adolygiad yn 2015, dywedodd y Gweinidog dros Addysg a Sgiliau ar y pryd ei fod wedi gweithredu ar yr argymhelliad i ddatblygu fframwaith llythrennedd corfforol, ac wedi lansio'r Rhaglen Llythrennedd Corfforol ar gyfer Ysgolion yn 2014.⁸⁶

128. Roedd tystiolaeth Llywodraeth Cymru i'r ymchwiliad hwn⁸⁷ yn cyfeirio at y Rhaglen Llythrennedd Corfforol ar gyfer Ysgolion (PLPS) a oedd yn weithredol rhwng 2014 a 2016, ac a oedd wedi'i bwriadu i weithredu argymhellion y Grŵp Tasg a Gorffen Gweithgarwch Corfforol dan Gadeiryddiaeth y Farwnes Tanni Gray-Thompson.

129. Fodd bynnag, nid yw un argymhelliad cyffredinol y grŵp wedi'i weithredu hyd yn hyn: bod "Addysg Gorfforol yn dod yn bwnc craidd yn y cwricwlwm cenedlaethol", ac yn cael yr un statws â phynciau craidd.

130. Roedd adroddiad yr adolygiad yn nodi y byddai angen i ysgolion roi mwy o flaenoriaeth i addysg gorfforol, fel pwnc craidd, ac y byddai hyfforddiant a safonau athrawon, o ganlyniad, yn gwella, ac y byddai'r cynnydd yn cael ei fesur yn rheolaidd (gan Estyn). Amcangyfrifodd y grŵp mai £5 miliwn y flwyddyn fyddai cost gweithredu hyn yn 2015.

131. Adroddwyd yn y cyfryngau ar y pryd fod rhai undebau addysgu, er eu bod yn cefnogi'r syniad mewn egwyddor, yn poeni y gallai cynnwys gormod o bynciau ar y cwricwlwm craidd wanhau eu pwysigrwydd.⁸⁸ Mewn tystiolaeth i'r ymchwiliad hwn, dywedodd undebau addysgu wrthym fod angen rhoi mwy o flaenoriaeth i weithgarwch corfforol a'u bod hwy'n credu y dylai fod yn elfen graidd o'r cwricwlwm yn hytrach nag yn bwnc craidd.⁸⁹

132. Mewn tystiolaeth ysgrifenedig i'r Pwyllgor, nododd yr Athro Laura McAllister mai un o'i hargymhellion hi yw:

"Make Physical Education (PE) a core (compulsory) subject to properly fulfil the new Welsh curriculum's ambition of creating the "healthy, confident individuals" in the Donaldson report. This was the single, unequivocal and unanimous recommendation of Baroness Tanni Grey-Thompson's seminal report for the Welsh Government back in 2013 (I was part of this task force). This would have made Wales the first country in the world to make PE a core subject alongside English,

⁸⁶ Datganiad ysgrifenedig – Adolygiadau'r grŵp gorchwyl a gorffen ar y cwricwlwm

⁸⁷ Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon, 13 Mehefin 2018, Papur 1

⁸⁸ [BBC News: Obesity: Make school PE a core subject, says Dame Tanni](#)

⁸⁹ Cofnod y Trafodion, 25 Ebrill 2018, paragraff 38

Welsh, maths and science. At the time, Tanni said: “We wanted to be radical in what we said because this is about the long-term future of Wales.”⁹⁰

Cwricwlwm newydd

133. Mae cwricwlwm newydd yn cael ei ddatblygu ar gyfer lleoliadau ac ysgolion yng Nghymru. Yn ôl Llywodraeth Cymru, bydd y cwricwlwm ar gael erbyn mis Ebrill 2019 ar gyfer adborth. Bydd fersiwn derfynol ar gael ym mis Ionawr 2020, a bydd yn cael ei ddefnyddio ledled Cymru erbyn 202.

134. Bydd chwe Maes Dysgu a Phrofiad newydd yn ganolog i'r cwricwlwm newydd, ac un o'r rhain fydd Iechyd a Lles.⁹¹ Mae'r cysyniad allweddol drafft perthnasol yn nodi:

“Physical confidence and competence has considerable lifelong benefits to health and well-being or ‘We experience the world through our body’.

Leading a physically active lifestyle consistently demonstrates significant health benefits. The development of physical confidence and competence underpinned by physical literacy supports learners to engage as fully as possible with their environments and make the appropriate decisions to enable this. In order to become physically literate, learners require development of confidence and motivation to engage in regular physical activity for life. They also need the physical competence to be able to do so effectively as well as the knowledge and understanding that underpins this and awareness of its health benefits. In working towards a lifetime of engagement and enjoyment in physical activity, learners will improve their physical, emotional and mental health and well-being. Physical literacy is fundamental to social and emotional decision making and 4 supports the development of positive relationships (for instance through team games) and resilience (for instance through competitive sport).”

135. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dweud bod datblygu'r cwricwlwm newydd yn rhoi cyfle i gyflwyno mesurau gwrthrychol o ffitrwydd corfforol ar lefel plentyn unigol i'w gwneud yn bosibl pennu a monitro nodau ac amcanion sy'n canolbwyntio ar y plentyn fel elfen o'u cyflawniad addysgol a'u dysgu.

⁹⁰ Tystiolaeth gan yr Athro Laura McAllister

⁹¹ Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles, Cyflwyniad i'r Grŵp Cwricwlwm ac Asesu: Rhagfyr 2017

136. Dywedodd Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg wrthym:

“I think there’s a really exciting opportunity with the development of the new curriculum to combine the opportunity to be physically active, but also to link that very clearly to why that is important, and giving people the motivation, the understanding and the reasons, especially for more reluctant participants, for why it is important for them to do that.

I think, again, it’s really important to recognise what these activities can give to a child as an overall part of our curriculum. It’s not just about health and well-being; it’s about learning resilience and it’s about learning to pick yourself up when you haven’t been able to succeed, and to try again. It is about improved mental health; it is about life skills, like team building and leadership and being able to be social and make friends. So, these opportunities are so much more than just a stand-alone part of the curriculum.”⁹²

137. Dywedodd ei bod hi’n bwysig cydnabod nad oes gan bawb ddiddordeb arbennig yn y chwaraeon cystadleuol neu draddodiadol a geir weithiau mewn ysgolion. Roedd angen i ysgolion allu cynnig amrywiaeth eang o weithgarwch corfforol i bobl ifanc gymryd rhan ynddynt, boed hynny’n ddawnsio neu’n gampfa i bobl sy’n hoffi bod ar beiriant rhedeg, a dylid cynnig pob math o chwaraeon ar draws pob un o’r rhywiau.⁹³

138. Fodd bynnag, pwysleisiodd na fyddai’r cwricwlwm newydd yn ymwneud â gorfodi ysgolion i fabwysiadu dulliau penodol:

“One of the problems that we have in education, in many ways, is that the creativity of teachers has been driven out of them over recent years. So, sometimes, it’s schools like Bassaleg, who are introducing these innovative approaches, where that happens despite the old curriculum rather than because of the new curriculum. I believe our new flexibility in the curriculum, for individual schools to think about what’s best in their own community, will give a greater level of flexibility and allow those individual schools to tailor-make their curriculum especially to the needs of their individual community, recognising that each community will have a different set of needs.”⁹⁴

⁹² Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 68

⁹³ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 56

⁹⁴ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 72

Dewis o weithgareddau

139. Dywedodd tystiolaeth ysgrifenedig gan Ysgol Basaleg wrthym sut yr oedd wedi defnyddio'r ymatebion o'r arolwg ar chwaraeon ysgol i sbarduno newid ac ystyried disgyblion:

“We have already utilised the evidence from our pilot projects at the school to listen to learner voice and implement the good practice in to increasing girl's participation and enjoyment of physical wellbeing.”⁹⁵

140. Ategwyd hyn yn ein trafodaethau gyda disgyblion yn yr ysgol, a ddywedodd wrthym fod gan yr ysgol ddull crwn a chryno, a bod cael opsiwn yn bwysig, yn enwedig i'r rhai nad oeddent am gymryd rhan mewn ymarfer corff ffurfiol.⁹⁶

141. Canfu pŵl piniwn a gynhaliwyd gan dim Allgymorth ac Addysg y Cynulliad o bobl ifanc a fynychodd sesiynau addysg yn adeiladau'r Cynulliad a sesiynau addysg allgymorth mewn ysgolion ledled y wlad fod gan 42% o'r rhai a ymatebodd lais o ran yr opsiynau gweithgarwch corfforol a gynigir yn eu hysgol.

142. Dywedodd Anwen Griffiths, Estyn, wrthym fod ysgolion a oedd wedi bod yn fwy llwyddiannus o ran cynyddu lefelau cyfranogiad wedi cael y llwyddiannau hyn yn bennaf o ganlyniad i'r ffaith bod disgyblion yn gallu mynegi barn ynglŷn â'r gweithgareddau yr oeddent am eu gwneud mewn Addysg Gorfforol, megis Zumba a dawns stryd.⁹⁷

143. Roedd y Comisiynydd Plant a rhanddeiliaid eraill yn pwysleisio pwysigrwydd cynnwys plant a phobl ifanc yn y broses o ddatblygu'r arlwy gweithgarwch corfforol/chwaraeon yn eu hysgolion.

144. Aeth y Comisiynydd Plant ymlaen i awgrymu:

“On a practical level there could be some 'set' PE activities and a rotating 'option' perhaps each term or year, to allow for sports that have become associated with a particular gender to be undertaken within a single sex setting but available to both sexes, whilst also allowing for mixed sex options alongside. Schools could consult with their pupils as

⁹⁵ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 50

⁹⁶ Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon, 15 Mawrth 2018, Papur 7

⁹⁷ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 229

to how this would operate and the range of activities that could be offered.”⁹⁸

Hyfforddiant athrawon

145. Dywedodd yr adolygiad dan gadeiryddiaeth y Farwnes Gray-Thompson fod yr amser a roddir i addysg gorfforol mewn rhaglenni hyfforddiant cychwynnol athrawon yn gyfyngedig iawn. Mae'r adroddiad yn nodi:

“The challenge to teach physical education to primary level children, who may have widely different levels of ability and enthusiasm, by teachers with relatively little training is significant. It would surprise many that a teacher would be required to deliver physical education at primary level, with perhaps very little practical experience, or such limited number of hours of training.”⁹⁹

146. Dywedodd y Farwnes Grey-Thompson ei bod yn achos pryder mawr bod disgwyl i athrawon ddarparu addysg gorfforol o ansawdd da pan oeddent yn cael cyn lleied â phedair awr o hyfforddiant ar y pwnc yma yn ystod eu hyfforddiant cychwynnol athrawon.

147. Nododd yr Athro Laura McAllister y canlynol mewn tystiolaeth ysgrifenedig fel argymhelliad:

“Ensure that all teachers are properly trained and professionally developed to make sure that PE and sport is always fun and enjoyable and includes everyone. It's not that difficult and there is plenty of excellent practice out there to draw upon. There needs to be significant change to the amount of importance and training giving to PE during the initial teacher training process. We are currently expecting, particularly at primary level, people to be delivering PE with little to no training or confidence in doing so. When we all want to see qualified teachers leading every lesson we need to ask specifically for PE is a qualified teacher really qualified.”¹⁰⁰

148. Awgrymodd tystion i'n hymchwiliad hefyd nad yw llawer o athrawon plentyndod cynnar a staff ysgolion cynradd wedi'u paratoi'n ddigonol â'r

⁹⁸ Llythyr oddi wrth Gomisiynydd Plant Cymru, 21 Rhagfyr 2018

⁹⁹ [Llythrennedd Corfforol - dull Cymru gyfan o gynyddu lefelau gweithgaredd corfforol ymysg plant a phobl ifanc](#)

¹⁰⁰ Tystiolaeth gan yr Athro Laura McAllister

wybodaeth a'r sgiliau angenrheidiol sy'n ofynnol i addysgu gweithgarwch corfforol.

149. Dywedodd Rex Phillips, Cymdeithas Genedlaethol yr Ysgolfeistri ac Undeb yr Athrawesau (NASUWT) wrthym, fod AG yn arfer bod yn rhan o'r hyfforddiant craidd pan hyfforddodd ef fel athro, ond bod hynny o bosibl wedi lleihau dros y blynyddoedd diwethaf. Awgrymodd mai dewis arall posibl fyddai dod â chynorthwyr addysgu lefel uwch i mewn, a allai ddarparu'r math hwnnw o weithgarwch corfforol, neu roi cymorth i ddarparu'r gweithgareddau corfforol hynny, o fewn amserlen yr ysgol yn y sector cynradd.¹⁰¹

150. Roedd John Thomas, Estyn, hefyd yn credu bod yr amser a neilltuir mewn hyfforddiant cychwynnol athrawon i athrawon cynradd ddatblygu eu cymwyseddau neu eu medrau addysgu addysg gorfforol yn weddol gyfyngedig mwy na thebyg, ond nododd nad dyma'r unig ffordd y gallent gaffael y sgiliau hynny. Gellid eu caffael mewn hyfforddiant mewn swydd parhaus.¹⁰²

151. Cododd Chwaraeon Anabledd Cymru yr angen i wella hyfforddiant athrawon hefyd, gan nodi:

“We know that, certainly within the primary sector, teachers get only a small proportion of their teacher training allocated to sport and understanding how to deliver PE.”¹⁰³

152. Dywed Chwaraeon Anabledd Cymru fod angen i hyfforddiant cychwynnol athrawon gynnwys addysgu sut y mae darpariaeth gynhwysol yn edrych. Tynnodd Chwaraeon Anabledd Cymru sylw at ei Hyfforddiant Cynhwysiant Anabledd ('DIT') bach hefyd yr hoffai iddo gael ei gyflwyno'n ehangach ar draws ysgolion.¹⁰⁴

153. Cydnabu Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg “there are two aspects: we need to do better, both in our undergraduate study and our undergraduate programmes”.¹⁰⁵

154. Aeth ymlaen i ddweud ei bod wrthi'n ail-gomisiynu ac ail-achredu'r holl gyrsiau addysg gychwynnol athrawon, fel bod gofyn i unrhyw un sydd am

¹⁰¹ Cofnod y Trafodion, 25 Ebrill 2018, paragraff 47

¹⁰² Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 283

¹⁰³ Cofnod y Trafodion, 19 Ebrill 2018, paragraff 214

¹⁰⁴ Cofnod y Trafodion, 19 Ebrill 2018, paragraffau 214-215

¹⁰⁵ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 81

ddarparu addysg gychwynnol athrawon yng Nghymru yn y dyfodol gyflwyno cyrsiau i gael eu hachredu:

“So, we are seeing a radical reform of how we do initial teacher education across the piece—PE is just one element of it—but we really need to up our game in how we are training our teachers. But then, that’s fine for those who are going to come out of that system, but we have a whole cohort of professionals who are already out there in our schools, and, of course, the new curriculum will mean that we’ll need to develop and deliver a national approach to professional learning to get the profession ready for the implementation of the curriculum.”¹⁰⁶

Ymestyn y diwrnod ysgol

155. Cynigiodd rhai Aelodau y posibilrwydd o ymestyn y diwrnod ysgol i ymgorffori gweithgarwch corfforol ar ddiwedd pob dydd, er enghraifft gorffen am 4.30pm. Cafodd y cynnig hwn gefnogaeth gan nifer o dystion. Dywedodd John Thomas, Estyn, wrthym:

“I certainly believe that you could make a very strong case for a longer school day that would support other activities as well as physical activities, but, equally, one needs to look at the input or the potential for clubs and sports associations to fill that gap and provide those activities after school. Because culture—traditionally, historically in this country, or in the UK, schools have been very much at the heart of running teams and clubs for pupils to engage in. If you go to countries on the continent, a lot of those pupils at the end of the school day go straight off to their sports clubs, their hockey clubs. So, it’s not only schools that can deliver it, but I think it’s a perfectly valid question to ask, ‘Are we creating the opportunities that we might with a longer school day?’”¹⁰⁷

156. Roedd Sarah Powell, Chwaraeon Cymru hefyd o blaid y cynnig hwn, a dywedodd wrthym:

“If we can have an enhanced school day—we’ve been talking about an extended school day or an enhanced school day, which enables children to stay on and enjoy sporting activities, cultural activities, art activities—it is that rounded piece that we want. To keep them until 5

¹⁰⁶ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 80

¹⁰⁷ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 256

o'clock, 5.30 p.m. when parents may be more appropriate to come and collect them, would be something we would really advocate. We've heard some feedback around, 'Well, where would the workforce come from?' Well, we've got a young ambassador programme, we've got NEETs, we've got a number of schemes that would enable us to access a workforce that could come in and work within those school environments."¹⁰⁸

157. Mae'r Athro Laura McAllister o blaid ymestyn y diwrnod ysgol, a hithau wedi argymhell yn ei thystiolaeth:

"Extend the school day to give space for extra-curricular sports (and arts, drama, music) to happen without being crowded out. Again, the Sport Wales School Sport Survey gives a very clear steer as to how participation can be increased for school pupils. 96% of pupils say they have a demand to do more sport but there are clear barriers to that. Pupils would take part in more sport if they didn't have to catch a bus; if they didn't have to go home, if they had the right equipment, if their friends were with them, if they had more time or if clubs were easier to get to. All of these barriers to participation can be overcome through an extension of the school day.

We do not want to see an increased burden on the teaching profession, but by opening up schools as community hubs for sporting opportunities we can ensure a captive audience of school pupils are able to access new ways of participation. Extending the school day to ensure buses are timetabled appropriately to allow children to have access to sport and activity after school and link this to all 21st Century schools investments, past and present, should be open to the community both after school and on weekends. We need to see an opening of the school gates to a lifelong enjoyment of sport. There is clearly a vitally important role for school governors in ensuring that this happens."¹⁰⁹

158. Argymhellodd yr Athro Simon Murphy o Brifysgol Caerdydd y dylid sefydlu cynllun peilot i fonitro ac arsylwi ar effaith ymestyn y diwrnod ysgol cyn ei

¹⁰⁸ Cofnod y Trafodion, 19 Ebrill 2018, paragraff 169

¹⁰⁹ Tystiolaeth gan yr Athro Laura McAllister

cyflwyno'r newid yn ehangach, oherwydd efallai na fyddai ei fanteision yr un fath i bawb yn y boblogaeth ysgolion, ac y gallai gael rhai canlyniadau anfwriadol".¹¹⁰

159. Roedd yr undebau addysgu yn llai cadarnhaol ynglŷn â'r awgrym. Dywedodd Rex Phillips, NASUWT, wrthym:

"Well, I think it's a little bit like the issue of the core subjects. It's the language that is used. 'Extending the school day' I don't think is the right language to use. 'Providing activities beyond the school day' is probably the better way of looking at it, because the school day is a day on which pupils are taught in the school setting. What we are very clear about is if you do extend activities beyond the school day, then those activities would be undertaken by, probably, instructors other than the teaching staff within the school. Because we've got to look at the contractual entitlements of our members—the 195 days, 1,265 hours."¹¹¹

160. Er ei fod yn cefnogi'n fras y cysyniad bod mwy o weithgarwch corfforol ar gael i blant, cododd Tim Pratt, ASCL, rai materion ymarferol hefyd:

"How do you ensure that it is equally available for all young people? How does it not have an adverse impact on the other work that the school does? There isn't a simple answer to that. There is evidence to suggest that time taken during the school day for physical activity helps the work in the classroom. So, that is probably an element that needs careful consideration. Rex is right that if you go to teachers and you say, 'By the way, from next year, you're all going to have to work an extra hour a week', that would probably not go down particularly well."¹¹²

161. Cododd nifer o dystion bryderon ynghylch yr agweddau mwy ymarferol ar ymestyn y diwrnod ysgol, megis atebolrwydd am y safle a chludiant i'r ysgol. Roedd hwn yn fater a oedd o bwys arbennig wrth ystyried disgyblion anabl, fel y dywedodd Michelle Daltry o Chwaraeon Anabledd Cymru wrthym:

"We do have a significant challenge for disabled pupils in accessing after-school provision, extracurricular provision, where a significant number of disabled pupils are bussed in and out of school. So, those young people, the bus comes at 3.30 pm and after-school provision starts then, and that really impacts on the opportunity for those young

¹¹⁰ Cofnod y Trafodion, 25 Ebrill 2018, paragraff 3

¹¹¹ Cofnod y Trafodion, 25 Ebrill 2018, paragraff 57

¹¹² Cofnod y Trafodion, 25 Ebrill 2018, paragraff 79

people to continue their provision and to take part, even if they want to. So, in some of the more rural local authorities, every child is bussed in and out, but, for disabled pupils, that tends to be everywhere.”¹¹³

162. Gan gydnabod y pwyntiau a wnaethpwyd gan dystion, yn enwedig mewn perthynas â phroblemau ynghylch cludiant i’r ysgol, dywedodd y Gweinidog dros Ddiwylliant, Twristiaeth a Chwaraeon wrthym:

“... y pwyslais sydd gyda ni, wrth gwrs, yw datblygu hybiau cymunedol mewn ysgolion, fel bod y gweithgaredd ôl-ysgol a’r gweithgaredd oriau ysgol yn cydlynu â’i gilydd. Yn wir, mae yna rywbeth arbennig o bwysig, rydw i’n meddwl, o’r mhrofiad i fel taid neu dad-cu, pan fydd ieuentid yn teimlo, os ydyn nhw’n gwneud gweithgaredd ar ôl ysgol, fod hwnnw yn weithgaredd mwy gwirfoddol, sydd yn rhan o’u dewis nhw o ba fath o chwaraeon maen nhw am ei ddilyn, p’un ai ydy o’n nofio neu gymnasteg neu bêl-droed neu rygbi—beth bynnag y bo. Ac mae’n bwysig iawn, os caf i ddweud yn y fan yma, fod yna ddewis bob amser o weithgaredd corfforol ar gael ar gyfer pobl ifanc, oherwydd gwahanol fathau o weithgaredd ydy un o’r atebion pwysicaf, yn fy marn i, i gynyddu cyfranogaeth.”¹¹⁴

163. Dywedodd Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol:

“I think what I’d pose back is to say: is extending the school day the most effective intervention in this area? Because you’d want to understand what you’re trying to achieve in doing that. You’ve got to understand the cost for the staff to keep the school open, the impact on parents, and things like school transport. So, there are very practical considerations, in any event, about just what you’d need to do to do that. And then I think we need to come back to what works and would be most effective in terms of what already takes place within the school day—we’ve heard lots about that already in the questions Kirsty has already answered—and then what works in terms of outside the school day with that whole school community—not just what Kirsty talked about on access to those facilities, but the broader points we started off with, about the culture of that wider school community and the behaviour.

¹¹³ Cofnod y Trafodion, 25 Ebrill 2018, paragraff 231

¹¹⁴ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 99

My view is, actually, that we have a significant piece of work and real improvement to be gained in terms of health outcomes, in terms of physical activity, in focusing on what we already do within the school day and what we already do with that school community. If there's different evidence the committee has heard that, actually, extending the school day would be the most cost-effective intervention to deliver the improvements in physical activity we'd want to see, then I'd be very interested in hearing that and engaging with it. But, obviously, I start with a note of scepticism about whether that's the right thing to do, rather than focusing on what we already have and improving that."¹¹⁵

Mynediad at gyfleusterau ysgolion

164. Galwodd nifer o dystion ar ysgolion i ddarparu mynediad cymunedol ehangach at eu cyfleusterau y tu allan i oriau ysgol er mwyn darparu ar gyfer gweithgarwch corfforol.

165. Mae tystiolaeth gan Meysydd Chwarae Cymru yn nodi:

“School facilities are a massive untapped resource and could address a shortfall in play and sport provision. Mechanisms should be explored to require schools in areas of shortfall to open up their facilities to the community.”¹¹⁶

166. Dywedodd Cymdeithas Chwaraeon Cymru wrthym:

“Whilst there exists a commitment to legislate to open school facilities to the community, our anecdotal experience shows that there remains a lack of appetite to do so. Again, the sport sector is keen to work with education to support them on this and would welcome any opportunities to engage further.”¹¹⁷

167. Ategwyd y farn hon gan Pêl-rwyd Cymru, a ddywedodd hefyd:

“whilst there exists a commitment to open school facilities to the community, actual reality shows that there remains a lack of appetite

¹¹⁵ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraffau 96-97

¹¹⁶ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 46

¹¹⁷ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 44

to do so. Again, Welsh Netball is keen to work with education to look at solutions and would welcome any opportunities to engage further.”¹¹⁸

168. Dywedodd Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg wrthym ei bod hi'n awyddus i sicrhau bod cyfleusterau'n cael eu defnyddio'n ehangach. Dywedodd fod grŵp tasg a gorffen wedi'i sefydlu i ystyried beth yw'r rhwystrau rhag gallu sicrhau bod cyfleusterau ysgol ar gael i'w defnyddio gan y gymuned ehangach ac nid yr ysgol yn unig:

“So, we've got a task and finish group looking at that at the moment, about how we can have truly community-focused schools. And when I talk about community-focused schools, I don't just mean, 'We let out the hall.' We actually mean truly part of a community, providing opportunities not just for the children who attend that school but the wider community, recognising that, in some areas, the school will have the only facilities that that community has got—that's all there is within the community.”¹¹⁹

169. Mae llythyr dilynol gan Ysgrifennydd y Cabinet yn datgan y bydd gwaith y grŵp tasg a gorffen o gymorth i ddatblygu canllawiau wedi'u diweddarau ynghylch ysgolion bro, sydd i fod i gael eu cyhoeddi yn 2019.

170. Amlygodd Ysgrifennydd y Cabinet rai enghreifftiau o'i hetholaeth hi, lle'r oedd yr ysgolion lleol wedi cymryd yr awenau a dechrau rhedeg cyfleusterau i'w hatal rhag cael eu cau:

“So, there is some really innovative practice, and we need to understand how we can break down the barriers to make sure that that's the case across the piece, because those are the only facilities, sometimes, a community has.”¹²⁰

Ein barn ni

171. Rydym yn cytuno â rhanddeiliaid bod gan ysgolion rôl hollbwysig o ran annog plant a phobl ifanc i fod yn fwy corfforol egniol.

172. Rydym yn argyhoeddedig bod ar ymyriadau gweithgarwch corfforol angen ffocws cryf ar y blynyddoedd cynnar, a chlywsom dystiolaeth bod ffenestr

¹¹⁸ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 16

¹¹⁹ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 93

¹²⁰ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 94

dyngedfennol o gyfleoedd i ddylanwadu ar lefelau gweithgarwch cyn bod plant yn 7 oed.

173. Clywsom dystiolaeth gymhellol bod angen i Sgiliau Echddygol Sylfaenol gael eu haddysgu o oedran cynnar, a cheir camdybiaeth y bydd yr holl sgiliau'n datblygu'n naturiol yn ystod plentyndod. Roedd yn destun pryder gennym glywed barn bod bwlch yn y Cyfnod Sylfaen ar hyn o bryd o ran addysgu'r sgiliau hyn, a chredwn fod rhaid mynd i'r afael â hyn.

174. Rydym yn nodi bod Pwysau Iach: Cymru Iach yn siarad am ymgorffori gweithgarwch corfforol yn y Cyfnod Sylfaen a rhannu arfer da. Nid yw hyn yn mynd yn ddigon pell yn ein tyb ni, gan bod angen inni sicrhau bod y sgiliau hanfodol hyn yn cael eu haddysgu ym mhob ysgol.

175. Credwn y dylai rhaglenni megis SKIP Cymru gael eu rhoi ar waith ledled y wlad i sicrhau bod pob plentyn yn datblygu'r Sgiliau Echddygol Sylfaenol hanfodol y mae eu hangen arnynt i'w harfogi ar gyfer blynyddoedd yn ddiweddarach yn eu hoes.

Argymhelliad 5. Rydym yn argymhell bod Llywodraeth Cymru yn cymryd camau pellach yn y cwricwlwm newydd i sicrhau bod pob plentyn yng Nghymru yn cael ei alluogi i ddatblygu'r Sgiliau Echddygol Sylfaenol sy'n ofynnol ar oedran cynnar yn yr ysgol, a sicrhau yr ymdrinnir yn llawn â bylchau yn y Cyfnod Sylfaen ar hyn o bryd mewn perthynas â'r sgiliau hyn. Byddem yn cefnogi buddsoddiad er mwyn i raglenni megis SKIP Cymru gael eu cyflwyno ledled y wlad i sicrhau bod pob ysgol yng Nghymru yn gallu cefnogi plant yn ddigonol i ddysgu'r sgiliau hyn.

176. Mae'n amlwg i ni nad yw gweithgarwch corfforol yn cael digon o flaenoriaeth mewn ysgolion – rhaid i hyn newid. Mae datblygiad y cwricwlwm newydd sydd ar ddod yn cynnig cyfle gwych i unioni'r fantol a rhoi i weithgarwch corfforol y sylw a'r flaenoriaeth y mae'n eu haeddu.

177. Roedd yn achos pryder mawr inni glywed nad yw'r mwyafrif o ysgolion yn darparu'r 120 o funudau yr wythnos a argymhellir ar gyfer addysg gorfforol, a bod gostyngiadau yn yr amser a neilltuir i addysg gorfforol mewn ysgolion cynradd ac uwchradd yn gyffredin, oherwydd pwysau'r cwricwlwm.

178. Rydym yn cytuno gyda rhanddeiliaid y dylai'r 120 o funudau yr wythnos a argymhellir fod yn ofyniad statudol, gan ei gwneud yn glir mai isafswm yw hwn, ac y dylid rhoi anogaeth ar gyfer mwy o weithgarwch os yn bosibl.

179. Rydym hefyd yn cytuno bod rhaid i weithgarwch corfforol mewn ysgolion gael ei arolygu gan Estyn er mwyn codi ei statws a chynyddu'r flaenoriaeth a

roddir iddo; i fonitro cydymffurfiaeth o ran y targed o 120 o funudau, a hefyd i asesu ansawdd y profiad addysg gorfforol.

180. Mae'n siom clywed bod gostyngiadau mewn egwylion cinio ac amseroedd egwyl (sy'n darparu cyfleoedd beunyddiol i fod yn egniol) yn gyffredin mewn ysgolion hefyd ac erfyniwn ar Lywodraeth Cymru i adolygu pa mor gyffredin yw'r arfer hwn mewn ysgolion ledled Cymru.

181. Clywsom hefyd am bwysigrwydd darparu dewis priodol o weithgareddau a chynnwys disgyblion yn y broses o ddatblygu'r arlwy gweithgarwch corfforol/chwaraeon yn eu hysgolion. Rydym yn cytuno ei bod yn hanfodol gwranddo ar lais disgyblion i wella ymgysylltiad â gweithgarwch corfforol a mwynhad ohono mewn ysgolion.

182. Rydym yn nodi'r gwaith a wneir gan y grŵp gorchwyl a gorffen i archwilio'r rhwystrau i drefnu bod cyfleusterau ysgolion ar gael i'r gymuned ehangach. Mae'n siomedig bod rhai cyfleusterau gwych ledled Cymru ond nad yw'r rhain ar gael y tu allan i oriau ysgol mewn llawer o ardaloedd. Erfyniwn felly ar Lywodraeth Cymru i sicrhau bod ysgolion bro yn realiti i bawb yng Nghymru.

Argymhelliad 6. Dylai Llywodraeth Cymru gyflwyno rhaglen fuddsoddi mewn cyfleusterau gweithgarwch corfforol i ysgolion presennol nad ydynt yn rhan o fenter Ysgolion yr 21ain Ganrif.

Argymhelliad 7. Dylai Llywodraeth Cymru sicrhau bod yr holl ysgolion uwchradd yn ymgynghori'n rheolaidd â disgyblion ynghylch y dewis a'r ystod o weithgareddau corfforol sydd ar gael iddynt a sicrhau bod eu barn yn cael ei chymryd i ystyriaeth.

Argymhelliad 8. Rydym yn argymhell bod Llywodraeth Cymru yn gwneud y 120 o funudau o addysg gorfforol a argymhellir mewn ysgolion yn ofyniad statudol sylfaenol.

Argymhelliad 9. Rydym yn argymhell bod Llywodraeth Cymru yn rhoi mwy o flaenoriaeth i addysg gorfforol yn y cwricwlwm newydd ac yn gwneud y flaenoriaeth hon yn glir i Estyn, ac y dylai gweithgarwch corfforol gael mwy o flaenoriaeth yng nghyfundrefn arolygu Estyn ar gyfer ysgolion. Credwn y dylai'r fframwaith arolygu gynnwys ymlynu wrth y gofyniad i ddarparu 120 o funudau o weithgarwch corfforol yr wythnos, ond hefyd ansawdd y profiad addysg gorfforol.

183. Roedd yn achos pryder gennym glywed tystiolaeth bod llawer o athrawon sy'n darparu addysg yn gynnar yn ystod plentyndod a staff ysgolion cynradd heb eu paratoi'n ddigonol â'r wybodaeth a'r sgiliau angenrheidiol sy'n ofynnol i

addysgu gweithgarwch corfforol. Mae'n hanfodol yr eir i'r afael â hyn. Croesawn gyfaddefiad y Gweinidog dros Addysg, "we really need to up our game in how we are training our teachers" ac erfyniwn fod gwelliannau mewn hyfforddiant i athrawon ar weithgarwch corfforol yn cael sylw fel mater o flaenoriaeth, yn enwedig mewn ysgolion cynradd. Rydym yn cytuno â Chwaraeon Anabledd Cymru y dylai hyfforddiant cychwynnol athrawon gynnwys hyfforddiant ar gynhwysiant i ddisgyblion anabl hefyd.

Argymhelliad 10. Dylai Llywodraeth Cymru sicrhau y rhoddir mwy o bwyslais ar weithgarwch corfforol yn y rhaglen Addysg Gychwynnol Athrawon (AGA) ac fel rhan o ddatblygiad proffesiynol parhaus yr holl athrawon.

184. Roedd rhai Aelodau a rhanddeiliaid yn cael y syniad o ymestyn y diwrnod ysgol i greu amser ar gyfer mwy o weithgarwch corfforol yn ddeniadol, ac yn teimlo ei fod yn faes sy'n werth ei archwilio ymhellach, gan gydnabod bod nifer o rwystrau ymarferol y byddai angen eu goresgyn.

185. Roedd yr holl Aelodau'n cytuno y dylai ysgolion ddarparu mynediad ehangach i'r cymunedau lleol at gyfleusterau gweithgareddau eu hysgolion i roi anogaeth ar gyfer rhagor o weithgarwch corfforol y tu allan i'r diwrnod ysgol. Rydym yn nodi bod hyn yn digwydd yn ardaloedd rhai awdurdodau lleol ac erfyniwn ar Lywodraeth Cymru i sicrhau bod hyn yn digwydd yn fwy eang a bod gwersi'n cael eu dysgu o'r ysgolion hynny sy'n gwneud hyn yn dda.

Argymhelliad 11. Rhaid i Lywodraeth Cymru wneud Ysgolion Bro yn realiti i bawb, a sicrhau cysondeb o ran mynediad at gyfleusterau ysgolion ar gyfer cyfleoedd i gyflawni gweithgarwch corfforol y tu hwnt i oriau ysgol ledled Cymru. Dylai Llywodraeth Cymru adrodd yn ôl i'r Pwyllgor hwn ar y cynnydd o fewn deuddeng mis i gyhoeddi'r adroddiad hwn.

Argymhelliad 12. Dylai Llywodraeth Cymru rannu arfer da, lle mae ysgolion yn darparu mynediad ehangach at eu cyfleusterau, gan gynnwys datrysiadau ar gyfer goresgyn anawsterau sy'n ymwneud â threfniadau llywodraethu, staffio a chludiant.

5. Gwahaniaethau yn agweddau bechgyn a merched tuag at weithgarwch corfforol

186. Cadarnhaodd Arolwg ar Chwaraeon Ysgol 2015 fod bwlch yn bodoli, gan fod bechgyn yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol na merched (52% o'i gymharu â 44%, yn y drefn honno), tra bo Arolwg Iechyd Cymru (2015) wedi datgelu mai dim ond 31% o ferched sy'n dilyn y canllawiau a argymhellir, o'i gymharu â 42% o fechgyn.

187. Cwblhawyd Arolwg ar Chwaraeon Ysgol 2018 wedi i ni gymryd tystiolaeth. Mae'n dangos bod 50% o fechgyn yn cymryd rhan mewn chwaraeon deirgwaith neu fwy yr wythnos o'i gymharu â 46% o ferched. Mae'r arolwg yn nodi, "Er na ellir dwyn cymariaethau uniongyrchol oherwydd dynamig y cwestiwn newydd, mae'r ffigurau'n awgrymu bod y bwlch rhwng y rhywiau o bosibl yn cau".

188. O ran agweddau tuag at chwaraeon, mae mwynhad o AG mewn ysgolion cynradd yn debyg rhwng y ddau ryw (75% o fechgyn o'i gymharu â 71% o ferched), ond mae'r darlun yn newid ar lefel uwchradd. Yma, tra bod 64% o fechgyn yn mwynhau AG, dim ond 45% o ferched sy'n dweud eu bod yn ei mwynhau.

189. Mae'r rhesymau a gyflwynwyd gan dystion am y gwahaniaeth hwn yn cynnwys diffyg modelau rôl benywaidd ym myd y campau, pwysau cyfoedion a hunan-fri isel. Mae tystiolaeth gan Women in Sport yn dweud bod merched yn llawer mwy tebygol o fod yn hunan-ymwybodol ac erbyn eu bod yn 14-16 oed, bod tuag un o bob tair merch (36%) yn anfodlon ar eu delwedd gorfforol.¹²¹

190. Mae tystiolaeth ysgrifenedig gan Estyn yn nodi:

"The Estyn report on girls' participation in physical activity in schools noted that there are many factors that influence the take up of physical activities by girls in school. The historical development of sports, peer pressure, parental attitudes and the coverage of women's sport in the media all have an effect. The report stated that many physical education teachers offer a predominantly traditional team games programme and that many girls would prefer greater variety including more creative and fitness activities. As a result, in some schools, there

¹²¹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 09

are notable numbers of girls who find excuses to avoid participating in physical education, especially in key stage 4.”¹²²

191. Canfu ymchwil Women in Sport for stereoteipiau eisoes yn dod i'r amlwg pan fo plant yn 7-8 oed o ran galluedd merched a bechgyn i wneud chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Mae'n datgan bod bechgyn yn gwerthfawrogi chwaraeon a chyflawniad, tra bo merched yn fwy amwys.¹²³

192. Siaradodd Ymddiriedolaeth Cymdeithas Bêl-droed Cymru hefyd am ddelwedd y corff a hunan-fri, gan ddweud:

“Messaging to girls is very different to boys with communications often placing a higher amount of focus on improving look and body image, as opposed to promoting mental wellness, empowerment, confidence, team playing and decision making.”¹²⁴

193. Mae tystiolaeth Cymdeithas Chwaraeon Cymru yn nodi:

“Confidence issues can be a major barrier to participation for girls but if it can be overcome, there is real potential for growth – more than a third of girls in Years 7 to 11 (approximately 26,000 girls) say they would do more sport if they were more confident.”¹²⁵

Stereoteipiau

194. Amlygodd llawer o dystion yr angen i roi'r gorau i ddiffinio chwaraeon fel rhai “gwrywaidd” neu “fenywaidd”. Dywedodd BMA Cymru Wales wrthym:

“We believe that every effort should be made to move away from stereotypical views that are associated with dividing certain sports and activities along gender lines. In our view, every effort should be made to ensure that, irrespective of gender, every child and young person has access to their preferred sport or activity – whatever that may be – and that as individuals they receive encouragement to take part and pursue that activity.”¹²⁶

195. Mae tystiolaeth ysgrifenedig gan Gwyn Harvey yn nodi:

¹²² Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon, 15 Mawrth 2018, Papur 5

¹²³ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 09

¹²⁴ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 39

¹²⁵ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 44

¹²⁶ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 33

“Physical education (PE) in schools is dominated by a few team games - boys playing the high status national sports of football or rugby, and girls playing, the lesser, netball or hockey. Mae ei dystiolaeth hefyd yn hyrwyddo ei wefan www.fairfootball.co.uk, sy'n ceisio lleihau rhywiaeth ac elitiaeth mewn chwaraeon, trwy ddefnyddio pêl-droed fel patrwm i ddangos pa mor rhwydd ydyw i addasu rheolau chwaraeon er mwyn galluogi grwpiau gwahanol, e.e. o ran rhyw, gallu, oedran, pwysau, ac ati i fod â chyfranogiad cyfartal.”¹²⁷

196. Clywsom am y diffyg cyfle i ferched gymryd rhan mewn ystod eang o weithgareddau.

197. Dywedodd Laura Matthews, Rheolwr Mewnwelediad a Pholisi ar gyfer Women in Sport wrthym:

“So, when I talk to girls, they generally say that they tell their teacher that they'd like to play football, say, and they're told, 'No, that's not part of what we offer here.' Some schools, or some girls, rather, have had success in standing up and saying what they would like, and their teachers have listened, but it's not really encouraged, I don't think, so much at schools, to have that kind of open discussion and dialogue about it.”¹²⁸

198. Aeth ymlaen i ddweud nad mater mewn ysgolion yn unig oedd hyn:

“[...] it's about having those facilities and activities available for girls. So, at the minute, girls can often—even if they're interested in playing, say, football or rugby—struggle to find a club that will take them, or they have to join the boys' team, which can often feel a bit uncomfortable. So, there just isn't that range of support that's open to boys at the moment.”¹²⁹

199. Dywedodd Comisiynydd Plant Cymru wrthym ei bod hi'n gynyddol yn cael ceisiadau am AG sy'n llai seiliedig ar y rhywiau:

“Girls are asking to do more football and rugby, some boys are asking for less football and rugby, and I've seen some real transformation schools that have thought, 'Actually, we don't know why we don't have

¹²⁷ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 01

¹²⁸ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 35

¹²⁹ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 23

a girls' rugby team', and the take-up's been huge when it's actually been offered."¹³⁰

200. Fodd bynnag, dywedodd Undeb Rygbi Cymru (URC) fod rygbi yng Nghymru yn draddodiadol wedi bod yn cael ei ystyried yn "gêm i fechgyn", a bod niferoedd cyfranogiad yn y gamp yn adlewyrchu hyn, a hynny er gwaethaf ei ymdrechion i newid canfyddiadau a chynnig mwy o gyfleoedd i ferched chwarae'r gamp. Ym marn yr Undeb mae rhagfarn ynglŷn â'r rhywiau'n dal i fodoli, ac mae angen gwneud mwy i herio hyn o oedran cynnar.¹³¹

201. Mae tystiolaeth Ymddiriedolaeth Cymdeithas Bêl-droed Cymru hefyd yn nodi:

"There are however barriers that prevent larger numbers of children and young people participating in grassroots football. Not least that football continues to be perceived primarily as a sport for boys and men, rather than girls and women. Unfortunately, stigma and assumptions around sexuality remain prevalent. Consideration must be given to the language and behavior that promotes and encourages young people to play football regardless of gender."¹³²

202. Ategwyd hyn gan un o'r cyfranogwyr yn ein digwyddiad i randdeiliaid, a roddodd inni enghraifft o'i merch a'i ffrind, a oedd am chwarae pêl-droed ond a oedd yn wynebu agweddau gwahaniaethol nid yn unig gan y bechgyn yn y tîm ond yr hyfforddwr, a oedd bob amser yn eu dewis nhw yn olaf oherwydd eu bod yn ferched.¹³³

203. Dywedodd Laura Matthews, Women in Sport, wrthym fod stereoteipiau sy'n seiliedig ar y rhywiau'n dechrau ymffurfio o oedran cynnar iawn, gyda merched yn cael eu magu i gredu nad ydynt mor dda mewn chwaraeon â bechgyn. Dywedodd fod hyn yn gallu digwydd mewn modd cynnil iawn:

"It's phrases like 'you throw like a girl' that very much make girls aware from an early age that they're not as good as boys. And having that kind of thought in your mind really will put girls off from wanting to get involved in sport."¹³⁴

¹³⁰ Cofnod y Trafodion, 19 Ebrill 2018, paragraff 330

¹³¹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 45

¹³² Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 39

¹³³ Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon, 15 Mawrth 2018, Papur 6

¹³⁴ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 12

204. Fodd bynnag, teimlai disgyblion yn Ysgol Basaleg fod rhagfarn yn gweithio yn y ddau gyfeiriad. Dywedasant wrthym eu bod yn credu bod y bechgyn dan anfantais gan nad oeddent yn gallu cymryd rhan mewn dosbarthiadau dawns na chwarae pêl-rwyd.

205. Clywsom dystiolaeth debyg gan ddisgyblion Ysgol Gyfun Llangefni, a gymerodd ran yn ein gwe-sgwrs. Dywedasant wrthym fod delwedd ystrydebol o ran yr hyn y dylai merched ei wneud, a'r hyn y dylai bechgyn ei wneud. Nid oes digon o gyfle i ferched roi cynnig ar chwaraeon bechgyn ac nid yw'r bechgyn yn cael y cyfle i roi cynnig ar chwaraeon merched.¹³⁵

Sylw yn y cyfryngau i chwaraeon merched

206. Soniodd llawer o dystion am y diffyg modelau rôl benywaidd ym myd y campau sy'n cael sylw yn y cyfryngau a'r diffyg sylw i chwaraeon menywod. Yn ôl ymchwil a gynhaliwyd gan Women in Sport mae chwaraeon merched yn cael 7% o'r holl sylw i chwaraeon yn y cyfryngau yn y DU.¹³⁶

207. Cydnabuwyd fod gwelliannau wedi bod ond roedd teimlad bod rhywfaint o waith i'w wneud yn y maes hwn o hyd.

208. Roedd Laura Matthews, Women in Sport, yn teimlo bod gwahaniaeth mawr o hyd o ran faint o chwaraeon dynion a chwaraeon merched a ddangosir".¹³⁷

209. Awgrymodd Sarah Powell o Chwaraeon Cymru fod arnom angen mwy o fodolau rôl benywaidd ar bob lefel:

"We're talking to the media around how they profile women, not just every four years, when they're winning fantastic medals—and the women did win more than the men at the games—but how we give the back stories and enable role models at all levels, of all shapes and sizes and of all abilities. Things like *Gareth Thomas: Alfie's Angels* was a really good example of storytelling, but we need that for girls as well."¹³⁸

210. Yn ystod ein trafodaethau gyda disgyblion yn Ysgol Basaleg, dywedodd rhai disgyblion benywaidd y byddai rhoi mwy o sylw i chwaraeon benywaidd a sêr

¹³⁵ Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon, 19 Ebrill 2018, Papur 11

¹³⁶ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 09

¹³⁷ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 15

¹³⁸ Cofnod y Trafodion, 19 Ebrill 2018, paragraff 148

benywaidd o fyd y campau yn y cyfryngau yn annog mwy o ferched i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol.¹³⁹

211. Adleisiwyd y farn hon gan gyfranogwyr yn ein digwyddiad i randdeiliaid a ddywedodd wrthym fod modelau rôl benywaidd yn bwysig iawn i annog merched i ymgymryd a pharhau â chwaraeon a gweithgareddau eraill.¹⁴⁰

Ein barn ni

212. Rydym yn nodi bod yr Arolwg ar Chwaraeon Ysgol diweddaraf gan Chwaraeon Cymru (a gyhoeddwyd ar ôl ein sesiynau tystiolaeth) yn awgrymu cynnydd posibl mewn lefelau cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol gan ferched. Mae hwn yn ddatblygiad calonogol ond mae'n amlwg bod angen gwaith pellach i gau'r bwlch hwn yn llawn. Mae rhywfaint o ffordd i fynd o hyd cyn y gallwn ddisgwyl gweld lefelau cyfatebol o ran gweithgarwch corfforol rhwng bechgyn a merched.

213. Rydym wedi clywed tystiolaeth mai un ffactor mawr yw'r diffyg dewis o weithgareddau sydd ar gael, a bod angen ymgynghori'n rheolaidd â merched (a bechgyn) a'u cynnwys yn y broses o lunio gwersi a rhaglenni gweithgarwch corfforol.

214. Rydym yn pryderu bod stereoteipiau negyddol ynglŷn â chwaraeon yn gyffredin o hyd, fel y gwelwyd yn y newyddion yn ddiweddar am ferch ifanc yn chwarae pêl-droed a oedd yn dioddef bwlio a gwahaniaethu. Mae hyn yn annerbyniol ac mae angen rhoi terfyn arno.

Argymhelliad 13. Rydym yn argymhell bod Llywodraeth Cymru yn gweithio gydag Estyn i sicrhau ei fod yn cynnwys, fel rhan o'i gyfundrefn arolygu, asesiad o'r dewis o weithgareddau sydd ar gael mewn ysgolion, mynediad cyfartal ar gyfer bechgyn a merched ac a ymgynghorir â disgyblion ai peidio ynghylch y gweithgareddau a ddarperir.

Argymhelliad 14. Dylai Llywodraeth Cymru weithio gyda Chwaraeon Cymru i godi proffil chwaraeon merched. Gallai hyn gynnwys rhaglen lle mae "modelau rôl benywaidd o fyd y campau" yn ymweld ag ysgolion i siarad am eu profiadau ac annog mwy o ferched i gyfranogi mewn gweithgareddau chwaraeon.

¹³⁹ Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon, 15 Mawrth 2018, Papur 7

¹⁴⁰ Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon, 15 Mawrth 2018, Papur 6

6. Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau eraill

Plant a phobl ifanc anabl

215. Dywed Chwaraeon Anabledd Cymru fod lefelau gweithgarwch plant anabl yng Nghymru yn is na lefelau gweithgarwch eu cyfoedion nad ydynt yn anabl. Nododd Arolwg ar Chwaraeon Ysgol 2015 bod 40% o blant anabl wedi gwirioni ar chwaraeon, o'i gymharu â 48% o blant nad ydynt yn anabl.

216. Canfu Arolwg ar Chwaraeon Ysgol 2018 fod 45% o blant ag anabledd neu nam bellach yn cymryd rhan mewn chwaraeon deirgwaith neu fwy yr wythnos (o'i gymharu â 48% o blant nad ydynt yn anabl).

217. Yn ôl tystiolaeth gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili, er bod lefelau cyfranogiad yn nodweddiadol yn is ymhlith y rhai sydd ag anabledd, bydd y rhai sy'n mynychu ysgol brif ffrwd yn cael llai byth o gyfleoedd na phlant sy'n mynychu ysgolion arbennig hyd yn oed.¹⁴¹

218. Mae Chwaraeon Anabledd Cymru yn nodi bod rhwystrau sy'n wynebu plant a phobl ifanc anabl yn cynnwys:

- argaeledd cyfyngedig cyfle a dewis;
- diffyg gwybodaeth ac ymwybyddiaeth;
- hygyrchedd;
- bod canfyddiadau darparwyr a rhieni'n gysylltiedig â gallu gweithredol;
- arwahanrwydd cymdeithasol;
- cludiant;
- cost; a hefyd;
- cymorth priodol o ran "gofal".

219. Mae hefyd yn nodi ei fod yn ymwybodol bod llai o gyfleoedd o hyd i blant a phobl ifanc anabl gymryd rhan a chael eu cynnwys yn eu gwersi Addysg Gorfforol yn yr ysgol uwchradd; a bod ymyriadau iechyd (sesynau Therapi Galwedigaethol a

¹⁴¹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 24

ffisiotherapi) yn aml yn cael eu darparu ar gyfer plant anabl mewn ysgolion cynradd yn lle eu sesiynau AG.

220. Dywedodd Michelle Daltry, Rheolwr Partneriaethau Chwaraeon Anabledd Cymru, wrthym:

“[...] there have been some really positive improvements, but those are probably where the impairment is lesser, where it’s easier to include those children. We still get examples of young people who are taken from PE lessons and taken to physio instead, and because of the limited resources for physios in school, that tends to be the only opportunity. They tend to come from PE because, for some reason, PE is given less of an importance to a maths or an English lesson.”¹⁴²

221. Aeth ymlaen i ddweud ei bod hi’n ymwybodol o enghreifftiau o bobl ifanc a oedd yn gwneud eu sesiynau chwaraeon ac AG gyda’u gweithiwr cymorth, neu mewn amgylchedd ar wahân, pan ellid eu cynnwys yn y garfan gyda’u cyfoedion yn ôl pob tebyg:

“That opportunity to be alongside friends, et cetera, is really important. We know that there’s a strong incidence of young disabled people being bullied in school, and being around an adult all the time isn’t helpful with that.”¹⁴³

222. Dywedodd Chwaraeon Anabledd Cymru wrthym eu bod am i Lywodraeth Cymru osod mwy o ofynion ar bartneriaid i sicrhau bod rhaglenni sydd wedi’u bwriadu i hybu gweithgarwch corfforol ar gyfer plant, pobl ifanc (ac oedolion) yn a) cynhwysol, a b) yn cofnodi data priodol sy’n ei gwneud yn bosibl mesur a gwerthuso profiadau plant a phobl ifanc anabl yn effeithiol. Mae’n nodi na ddylid ond buddsoddi mewn rhaglenni sy’n pwysleisio dull gwirioneddol gynhwysol (cynnwys mewn modd ystyrlon) o ddarparu gweithgarwch corfforol (gan gynnwys chwaraeon). Dywedodd tystion wrthym:

“I still think there’s some stuff we can do, certainly around equality impact assessments, which will mean that, if we ask the right questions, we will make sure that the set-up and the establishment of projects and programmes are inclusive from the outset rather than delivered, reflected on, and then kind of a salt-and-pepper approach applied where there’s a reflection of, ‘Actually, has this done a good enough job for disabled children, adults? Perhaps not. What are we

¹⁴² Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 241

¹⁴³ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 242

going to do to change it?’ rather than thinking about that at the beginning of the programme so that it’s established as inclusive from the ground up.”¹⁴⁴

223. Dywedodd Ysgrifennydd y Cabinet dros Addysg fod darllen y dystiolaeth gan Chwaraeon Anabled Cymru wedi ei gwneud yn anesmwyth:

“Our curriculum is a curriculum for all of our children. It’s an equitable curriculum, and therefore, as a result of the evidence that you have had, I’ll be asking officials to meet with Disability Sport Wales so that we can understand more fully, and have a conversation with them about the barriers children with a disability are facing in the current curriculum so that we can be mindful of those challenges as we’re designing the new one, and to see what opportunities we can take now. Because I don’t want to wait until 2022 to fix those problems—it’s what we need to do now in schools.”¹⁴⁵

Amddifadedd economaidd-gymdeithasol

224. Mae tystiolaeth gan Athrofa Llythrennedd Corfforol Cymru yn awgrymu bod plant mewn ardaloedd o amddifadedd economaidd-gymdeithasol yng Nghymru yn fwy tebygol o brofi oedi o ran eu datblygiad corfforol. Mae’n nodi tystiolaeth ryngwladol bod plant sy’n tyfu mewn tlodi yn profi oedi datblygiadol o ran eu sgiliau echddygol sylfaenol, sy’n eu rhoi mewn mwy o berygl o brofi canlyniadau iechyd negyddol, anweithgarwch corfforol a chyflawniad academaidd gwaeth.¹⁴⁶

225. Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro yn nodi bod anghydraddoldebau amgylcheddol yn cyfrannu at anghydraddoldebau iechyd. Mae plant a phobl ifanc sy’n byw yn y cymunedau mwyaf difreintiedig yn fwy agored i amodau amgylcheddol (er enghraifft, llygredd aer, byw ger ffyrdd mawr, mynediad cyfyngedig at fannau agored) sy’n effeithio’n negyddol ar iechyd ac yn cyfyngu ar lefelau gweithgarwch corfforol.¹⁴⁷

226. Roedd Arolwg ar Chwaraeon Ysgol 2015 yn dangos bod canran uwch o blant o fewn chwarterl Prydau Ysgol Am Ddim (PYADd) un (y lleiaf difreintiedig) “wedi gwirioni” ar chwaraeon o’i gymharu â phlant yn PYADd 4 (y mwyaf difreintiedig) (54% o’i gymharu â 43%).

¹⁴⁴ Cofnod y Trafodion, 19 Ebrill 2018, paragraff 239

¹⁴⁵ Cofnod y Trafodion, 13 Mehefin 2018, paragraff 115

¹⁴⁶ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 04

¹⁴⁷ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 18

227. Nid yw canlyniadau Arolwg ar Chwaraeon Ysgol 2018 yn awgrymu unrhyw gynnydd, gyda 55% yn yr aelwydydd lleiaf amddifadus o'i gymharu â 42% yn yr aelwydydd mwyaf amddifadus. Mae Chwaraeon Cymru yn galw hwn yn fwllch ystyfnig.

228. Mae tystiolaeth gan Plant yng Nghymru hefyd yn nodi bod pobl ifanc sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon (yn enwedig clybiau chwaraeon) na'u cyfoedion, a bod y galw am gyfleusterau chwaraeon yn is ar gyfer pobl ifanc sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd cymharol. Mae'n awgrymu nifer o rwystrau i fynediad at chwaraeon a gweithgareddau corfforol ar gyfer pobl sy'n byw mewn tlodi. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Methu fforddio cit;
- Methu fforddio teithio i gemau/gweithgareddau;
- Cysylltiadau cludiant gwael neu gostus i gymryd rhan mewn gweithgareddau;
- Methu fforddio ymuno â grwpiau gweithgareddau yn y gymuned megis dosbarthiadau yn y gampfa neu glybiau pêl-droed;
- Ofn bwlio o ganlyniad i ddefnyddio offer chwaraeon sy'n hen/ail law.¹⁴⁸

229. Dywedodd pobl ifanc a gymerodd ran mewn gwe-sgwrs gyda ni fod cost, yn enwedig cost ymuno â chlybiau, yn rhwystr i fwy o gyfranogiad hefyd.¹⁴⁹

230. Mynegodd Plant yng Nghymru, ynghyd â nifer o dystion eraill¹⁵⁰, bryderon ynglŷn ag effaith colli'r gwaith a wnaed gan dimau Cymunedau yn Gyntaf o ran hybu iechyd corfforol a meddyliol ac annog pobl i fabwysiadu ffyrdd iach o fyw mewn ardaloedd o amddifadedd ers i'r rhaglen gael ei dirwyn i ben yn raddol gan Lywodraeth Cymru. Roedd tystiolaeth ysgrifenedig gan Brifysgol Caerdydd yn nodi ei bod yn debygol y bydd colli timau Cymunedau yn Gyntaf, yn enwedig eu gwybodaeth gymunedol a'u harbenigedd ym maes datblygu cymunedol, yn lleihau'r mentrau gweithgarwch corfforol cymunedol a gyflawnir mewn ardaloedd o amddifadedd.

¹⁴⁸ Tystiolaeth ysgrifenedig, PAYCP 22

¹⁴⁹ Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon, 19 Ebrill 2018, Papur 11

¹⁵⁰ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 05, PACYP 17, PACYP 18

Gofalwyr ifanc

231. Mae tystiolaeth gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn awgrymu bod gofalwyr ifanc yn llai tebygol o ymgymryd â gweithgaredd corfforol rheolaidd na'u cyfoedion. Mae'n rhestru nifer o resymau dros hyn, gan gynnwys:

- Amser i ffwrdd o ofalu - mae'n rhy anodd cael amser i ffwrdd oddi wrth y person sy'n cael gofal ganddynt, ac yn amhosibl cael amser rheolaidd i ffwrdd i fynychu dosbarth penodol neu ymuno â thîm, hyd yn oed os oes gofal seibiant wedi'i drefnu;
- Mae anghenion y person sy'n cael gofal ganddynt yn cael blaenoriaeth - mae llawer o ofalwyr ifanc yn cydnabod pwysigrwydd ymarfer corff rheolaidd; fodd bynnag nid ydynt yn ystyried ei fod yn bwysicach na chyflawni eu rôl ofalu;
- Cyfyngiadau ariannol - mae llawer o ofalwyr ifanc yn dweud nad oes ganddynt yr arian ar gyfer offer chwaraeon priodol neu i ymuno â champfa neu dîm. Mae hyn yn cynnwys timau yn yr ysgol lle mae angen arian i fynd i gemau oddi cartref;
- Diffyg gweithgareddau priodol/diddorol sydd ar gael ar adegau cyfleus mewn lleoliadau hygyrch;
- Hyder - mae tystiolaeth yn dangos bod chwarter y gofalwyr ifanc yn dweud eu bod yn cael eu bwlio yn yr ysgol oherwydd eu rolau gofalu. Nid oes gan lawer o ofalwyr ifanc yr hyder i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol.

232. Mae'n mynd ymlaen i ddweud:

“Whilst the Social Services and Wellbeing Act places a legal duty on Local Authorities to undertake carers needs assessments, it is our understanding that many young carers remain unidentified and are therefore unable to access the support that they need. More needs to be done to support individuals and professionals to identify young carers and to ensure that they are encouraged to have a carers needs assessment.”¹⁵¹

¹⁵¹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 19

Ein barn ni

233. Rydym yn cytuno â Chwaraeon Anabledd Cymru bod rhaid i blant a phobl ifanc anabl beidio â chael eu heithrio o'u sesiynau AG, clybiau allgyrsiol, ac amseroedd chwarae yn yr ysgol, a dylid rhoi cyfarwyddeb eglur i ysgolion ar y pwynt yma.

234. Rydym hefyd yn cytuno y dylai Llywodraeth Cymru a Chwaraeon Cymru amodi mewn ceisiadau am gyllid ar gyfer rhaglenni gweithgarwch corfforol na fydd arian ond yn cael ei fuddsoddi mewn rhaglenni sy'n pwysleisio dull gwirioneddol gynhwysol o ddarparu gweithgarwch corfforol, a chynnwys asesiadau o'r effaith ar gydraddoldeb sy'n sicrhau bod ystyriaethau ar gyfer plant a phobl ifanc anabl yn cael eu hymgorffori o'r dechrau un.

Argymhelliad 15. Dylai Llywodraeth Cymru a Chwaraeon Cymru gynnwys amod mewn ceisiadau am gyllid ar gyfer rhaglenni gweithgarwch corfforol y bydd arian ond yn cael ei fuddsoddi mewn rhaglenni sy'n pwysleisio dull gwirioneddol gynhwysol o ddarparu gweithgarwch corfforol, a chynnwys asesiadau o'r effaith ar gydraddoldeb sy'n sicrhau bod ystyriaethau ar gyfer plant a phobl ifanc anabl yn cael eu hymgorffori o'r dechrau'n deg.

235. Mae llythyr cylch gwaith diweddaraf Llywodraeth Cymru i Chwaraeon Cymru,¹⁵² a gyhoeddwyd ym mis Chwefror 2018, yn rhwymo Chwaraeon Cymru i fuddsoddi ymdrech ac adnoddau "lle bo'u hangen fwyaf, pan fo amrywiaethau arwyddocaol o ran cyfranogiad a phan fo diffyg cyfleoedd neu ddiffyg dyhead i gymryd rhan mewn gweithgareddau egnïol".

236. Fodd bynnag, mae'r diffyg cynnydd o ran lleihau'r bwlch amddifadedd mewn lefelau gweithgarwch corfforol yn siomedig ac mae'n amlwg bod ymdrechion pellach, ar y cyd yn ofynnol i fynd i'r afael â hyn.

Argymhelliad 16. Dylai Llywodraeth Cymru archwilio sut y gellid defnyddio'r Grant Datblygu Disgyblion i helpu i fynd i'r afael â'r bwlch amddifadedd mewn lefelau gweithgarwch corfforol.

Argymhelliad 17. Dylai Llywodraeth Cymru adolygu ymdrechion Chwaraeon Cymru i leihau'r bwlch amddifadedd mewn lefelau gweithgarwch corfforol o ystyried y diffyg cynnydd.

¹⁵² [Llythyr Cylch Gwaith Llywodraeth Cymru at Chwaraeon Cymru, Chwefror 2018](#)

7. Rhwystrau eraill i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol

Bywydau eisteddog

237. Cyfeiriodd nifer o ymatebwyr at gyfleoedd cynyddol ar gyfer ymddygiad eisteddog mewn cymdeithas fodern, megis y cynnydd yn y defnydd o dechnoleg ddigidol sy'n cael effaith o ran faint o weithgarwch corfforol a wneir gan blant a phobl ifanc.

238. Mae tystiolaeth gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaldr yn nodi bod Arolwg Cenedlaethol Cymru wedi amcangyfrif bod 59% o blant yn defnyddio dyfeisiau electronig am ddwy awr neu fwy ar ddiwrnod yn yr wythnos: "this would suggest that these children are predominately sedentary during such recreational time".¹⁵³

239. Mae Cerdyn Cofnodi Plant Egniïol Iach Cymru 2018, sy'n asesu ystod o ffynonellau data ar weithgarwch corfforol i roi darlun o'r sefyllfa yn y wlad, yn rhoi gradd "F" i Gymru am ymddygiadau eisteddog, gan nodi:

"Mae 80% o blant / pobl ifanc 11-16 oed yn treulio 2 awr neu fwy yn eistedd yn eu hamser rhydd (ee gwyllo teledu, defnyddio cyfrifiadur neu ffôn symudol, teithio mewn car neu ar fws, eistedd a siarad, bwyta ac astudio) yn ystod yr wythnos ac 87% ar y penwythnos."¹⁵⁴

240. Dywedodd Jasmine Langdon wrthym:

"In my school, [] we have an issue with children being overweight due to a lack of activity at home and many children choose a sedentary lifestyle playing on iPads and computer games rather than being physical."¹⁵⁵

241. Dywedodd Dr Julie Bishop o Iechyd Cyhoeddus Cymru mai un o'r heriau sy'n wynebu cymdeithas yn ei chyfanrwydd yw nad yw bod yn egniïol yn normal bellach:

"So, we have a lifestyle, many of us, where we get up, we get in our cars or similar, we go to work, we sit in an office all day, we go home from

¹⁵³ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 14

¹⁵⁴ [Plant Egniïol Iach - Cerdyn Cofnodi Cymru 2018](#)

¹⁵⁵ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 12

work in our cars, we sit on the sofa watching tv or doing something with a computer, or whatever, and we go to bed. So, there is a really powerful driver at the moment for sedentary behaviour, and that cultural shift is something we probably need to actively tackle through a range of different measures.”¹⁵⁶

242. Awgrymodd Grŵp Prif Swyddogion Ieuenctid Cymru fod angen taro cydbwysedd rhwng y defnydd o gyfryngau cymdeithasol a thechnolegau eraill a bod yn gorfforol egniol a bod angen i ddarparwyr gweithgareddau corfforol gydnabod hyn trwy fod yn berthnasol, yn ddiddorol ac yn hwyl.¹⁵⁷

Cyfleoedd i chwarae yn yr awyr agored

243. Cyfeiriodd sawl ymatebydd at rwystrau mewn perthynas â gweithgareddau awyr agored a chwarae yn yr awyr agored gan gynnwys ofnau ynghylch diogelwch, maint y traffig, pwysau amser a mynediad at gyfleusterau awyr agored, parciau a mannau agored.

244. Mae tystiolaeth Chwarae Cymru yn nodi:

“Playing is one of the easiest and most natural ways that children of any age can engage in the necessary levels of physical activity. Research (Mackett and Paskins, 2008) suggests that children burn more calories when they are free to play than through almost any other activity, including organised sports.”¹⁵⁸

245. Dywedodd cyfranogwyr yn ein digwyddiad i randdeiliaid wrthym fod tueddiadau cymdeithasol modern wedi lleihau'r tebygolrwydd y bydd plant yn chwarae - mwy o ddefnydd o sgriniau, cymdogaethau lle mae cyflymder a maint y traffig wedi cynyddu - a bod angen edrych ar yr hyn sydd wedi digwydd yn ein cymunedau i atal plant rhag mynd allan i chwarae. Roeddent yn awgrymu bod oedolion yn llai goddefgar pan fo plant yn chwarae y tu allan (arwyddion yn gwahardd gemau pêl, ac ati), a bod rhieni'n fwy ofnus ynghylch y syniad bod eu plant yn chwarae y tu allan naill ai oherwydd peryglon posibl neu oherwydd agweddau pobl eraill.¹⁵⁹

246. Cyfeiriwyd at y cynllun “Chwarae Allan”. Mae tystiolaeth gan y Ganolfan Ymarfer Corff, Maethiad a Gwyddorau Iechyd ym Mhrifysgol Bryste yn nodi, er bod

¹⁵⁶ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 194

¹⁵⁷ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 20

¹⁵⁸ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 05

¹⁵⁹ Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon, 15 Mawrth 2018, Papur 6

dros 250 o strydoedd yn cymryd rhan yn rheolaidd yn y cynllun “Chwarae Allan” (playingout.net) ledled y DU, yng Nghymru ar hyn o bryd nid oes ond un stryd reolaidd a hynny yn y Fenni a thair stryd sy’n treialu’r cynllun Chwarae Allan yng Nghaerdydd. Aeth ymlaen i ddweud:

“Safe spaces to play close to home in addition to traditional greenspaces are needed to increase children’s time spent outdoors and physical activity. Temporary street play closures are a scalable intervention that can, with support for residents and local authorities, be rolled out locally and nationally.”¹⁶⁰

247. Dywedodd Comisiynydd Plant Cymru wrthym hefyd:

“Parents and children regularly speak to me about anxieties about children making their own way to school or to play outside, and that’s sometimes anxiety about stranger danger, but it’s particularly anxiety about traffic and safe places to play. I think play is an area that we have probably not thought through enough—its importance in terms physical activity—and, of course, there’s been a shift in how children play and a whole world of online play has emerged in children’s lives.”¹⁶¹

248. Roedd tystiolaeth gan Meysydd Chwarae Cymru yn croesawu deddfwriaeth “Digonolrwydd Chwarae” Llywodraeth Cymru, sy’n gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol i asesu a sicrhau digon o gyfleoedd chwarae i blant yn eu hardal, ond mynegodd bryder nad oes gofyniad y tu hwnt i gyfleoedd chwarae sy’n mynnu bod awdurdodau lleol yn darparu manau awyr agored sy’n hanfodol ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

249. Aeth ymlaen i ddweud:

“Despite their clear value and benefit, our parks and informal recreational spaces are facing increasingly challenged futures. The Heritage Lottery Fund (2016) report 50% of park managers have sold parks and green spaces or transferred their management to others over the past three years. This is expected to increase to 59% of local authorities over the next three years; austerity measures have hit parks and playgrounds hard, councils are struggling either to maintain them or avoid the temptation of releasing their capital receipts to plug deficits elsewhere. Fields in Trust therefore calls for sufficient funding

¹⁶⁰ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 15

¹⁶¹ Cofnod y Trafodion, paragraff 290

and resources to be made available to preserve and maintain our outdoor spaces.”¹⁶²

250. Mae tystiolaeth gan Brifysgol Southampton yn nodi y gall ffactorau amgylcheddol megis cynllunio a dylunio trefol leihau lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc oherwydd ffactorau cyfryngol megis pryder ynghylch diogelwch a diffyg cyfleoedd ar gyfer teithio llesol.¹⁶³

251. Tynnodd Dilys Colbourne sylw at yr ehangiad ar ddatblygiad glannau'r Barri a fydd yn dod â channoedd o deuluoedd i fyw yn yr ardal honno, a gofynnodd:

“What provision has been made for children to play (green play areas) and what will be available for young and older adults (skate board park, community hall for youth club, gymnastics, boxing, karate, etc)?”¹⁶⁴

252. Roedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro¹⁶⁵ a BMA Cymru¹⁶⁶ yn teimlo y gallai Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 helpu i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol o ganlyniad i'r gofyniad am strategaeth gordewdra genedlaethol, a chyflwyno'r gofyniad statudol newydd i gynnal Asesiadau o Effaith polisïau, cynlluniau a rhaglenni allweddol ar Iechyd, oherwydd yr ewyllys i gryfhau rôl bresennol asesiadau o'r effaith ar iechyd a'u cyfraniad at fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a chynyddu lefelau gweithgarwch corfforol.

Cyfleusterau

253. Roedd cyfleusterau yn cael eu hystyried yn rhwystr i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant (ac oedolion), gyda'r BMA yn nodi y gallai cyfyngiadau mewn cyllid cyhoeddus fod wedi cael effaith trwy arwain at gau cyfleusterau chwaraeon a hamdden a gostyngiadau mewn cymorthdaliadau.¹⁶⁷

254. Roedd tystiolaeth gan Dilys Colbourne yn amlygu manteision safleoedd ac adeiladau sydd ar gael:

“I would point to Lee Selby the Champion Boxer from Barry and also his brother Andrew. Both raised in Gibbonsdown Barry, a deprived area.

¹⁶² Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 47

¹⁶³ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 23

¹⁶⁴ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 51

¹⁶⁵ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 18

¹⁶⁶ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 33

¹⁶⁷ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 33

They were able to access local Boxing Clubs at the time they became interested in the sport. Those clubs have since closed.”¹⁶⁸

255. Dywedodd Pêl-rwyd Cymru mewn tystiolaeth ysgrifenedig fod diffyg cyfleusterau’n rhwystr mawr i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant (ac oedolion):

“Netball provision has suffered significantly over the recent years, with depleting Local Authority leisure facility stocks. The sport needs facilities that are fit for purpose to function, (minimum 2 courts) without these facilities the participation of this sport for children in Wales is under significant threat.”¹⁶⁹

256. Soniodd Cymdeithas Bêl-droed Cymru mewn tystiolaeth ysgrifenedig fod cyfleusterau’n dal i fod yn broblem, o ran y nifer ledled Cymru, y ffaith eu bod o safon wael ac yn aml heb unrhyw ystafelloedd newid a thoiledau neu â rhai anaddas.¹⁷⁰

Cyllido rhaglenni chwaraeon

257. Roedd nifer o dystion o’r farn bod arian, ac yn arbennig natur fyrdymor cyllid gan Chwaraeon Cymru, yn rhwystr i gyfranogiad. Dywedodd Cymdeithas Chwaraeon Cymru wrthym:

“... one-year funding streams for partners, combined with the infrequent insight on target demographics, makes long term strategic planning for accurate intervention very difficult. In addition, Sport Wales’ funding criteria means that NGBs are not able to deliver sport within the curriculum, or help to train teachers to do so themselves. We feel that this is a missed opportunity in sharing the considerable skills and expertise of the sector to ensure that all children consistently received a high quality physical education experience which would ensure sustained participation in physical activity.”¹⁷¹

258. Yn yr un modd, dywedodd Undeb Rygbi Cymru fod y gallu i flaengynllunio’n hollbwysig, ac nad yw ymrwymiad o un flwyddyn yn unig o ran cyllid gan Chwaraeon Cymru yn ffafrio cynllunio hirdymor. Dywedodd hefyd y bydd llai o gyllid a chyllidebau sy’n gorfod ymestyn ymhellach yn cael effaith negyddol, ac yn

¹⁶⁸ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 51

¹⁶⁹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 16

¹⁷⁰ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 39

¹⁷¹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 44

cynyddu'r rhwystrau sy'n atal plant rhag cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol:

“The WRU, as well as other sports are being requested to do more with less. This places challenges on the sport, as there is still a requirement for us to deliver and maintain current activities to our member clubs and other partners.”¹⁷²

259. Tynnodd Pêl-rwyd Cymru sylw hefyd at yr anawsterau y mae cylchoedd cyllido un flwyddyn yn eu creu i gynllunio strategol hirdymor, gan nodi bod meini prawf cyllido Chwaraeon Cymru yn golygu nad oeddent yn gallu darparu chwaraeon o fewn y cwricwlwm, na helpu i hyfforddi athrawon i wneud hynny eu hunain:

“There are so many exciting and creative ideas for Netball to engage with schools and really make a positive impact to children’s physical activity, but we just can’t achieve that under the current funding channels. This is a missed opportunity to ensure that all children consistently receive high quality physical education which has impact on sustained participation in physical activity, health and wellbeing.”¹⁷³

260. Pan ofynnwyd iddi a oedd gan Chwaraeon Cymru unrhyw gynlluniau i newid meini prawf y ffrydiau cyllido, dywedodd Sarah Powell, Prif Weithredwr Chwaraeon Cymru, wrthym:

“Unfortunately, it’s not within our gift, so it is based on the one-year funding that we get from the Welsh Government. But very good news is that they have told us that they will be looking at longer-term funding agreements in line with Government funding, so, that is a real positive for us. What we do do is provide indicative long-term funding, so we will give up to four years indicative funding, but we do recognise that that is always with a caveat. So, it’s still very difficult for partners to be able to long-term plan. And we recognise that that’s an issue, but we have had very positive conversations now that our remit letter will take forward a longer-term funding programme.”¹⁷⁴

261. Nododd yr Athro Laura McAllister gyfle cyllido gyda Gemau'r Gymanwlad sydd ar fin cael eu cynnal, gan argymhell mewn tystiolaeth ysgrifenedig:

¹⁷² Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 45

¹⁷³ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 16

¹⁷⁴ Cofnod y Trafodion, 19 Ebrill 2018, paragraff 177

“The Barnett consequential that may be passed during Birmingham 2022 should be ring-fenced for sport and physical activity. There is a strong likelihood that public investment in the Birmingham 2022 Commonwealth Games should deliver a Barnett consequential for Wales. It should be strongly argued that the Welsh Government lobby to ensure this funding is forthcoming and that it is ring fenced for sport and physical activity initiatives.”¹⁷⁵

262. Fel rhan o’n gwaith craffu ar gyllideb ddrafft Llywodraeth Cymru 2019-20, gofynnwyd i’r Gweinidog Diwylliant, Twristiaeth a Chwaraeon a oedd wedi ystyried newid i gylchoedd cyllido tair blynedd i roi cymorth ar gyfer cynllunio mwy hirdymor, fel sy’n digwydd gyda byrddau iechyd yng Nghymru. Mewn ymateb dywedodd y Gweinidog, “it’s very difficult when you’re dealing with public funds when you don’t know the overall block for an appropriate period”.¹⁷⁶

Teithio llesol

263. Awgrymwyd y gall y gwaith cyfyngedig i hyrwyddo opsiynau teithio llesol fod yn rhwystr i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol.¹⁷⁷ Roedd cyfranogwyr yn nigwyddiad y Pwyllgor i Randdeiliaid a gynhaliwyd ar 25 Ionawr hefyd yn teimlo bod diffyg seilwaith yn cyfyngu ar feicio neu gerdded fel opsiynau cymudo.

264. Cododd Comisiynydd Plant Cymru bryderon ynglŷn â theithio llesol, gan ddweud:

“... we have good legislation on that, but we’re still seeing, I think, quite a slow delivery in some areas, and I’m particularly interested in children’s active travel to schools and to out-of-school activities, and that they’re feeling safe and the safe infrastructure being there. That’s going to require quite a shift in resourcing from our reliance on cars to a reliance on non-car travel.”¹⁷⁸

265. Rhoddodd Cerdyn Cofnodi Plant Egnïol Iach Cymru 2018 radd D+ i Gymru am gludiant llesol, gan nodi bod “44% o blant cynradd a 33% o ddisgyblion uwchradd yn teithio’n llesol i’r ysgol (cerdded gydag oedolyn, cerdded ar eu pen eu hunain neu gyda phlant eraill, beicio)”.¹⁷⁹

¹⁷⁵ Tystiolaeth gan yr Athro Laura McAllister

¹⁷⁶ Cofnod y Trafodion 15 Tachwedd 2018, para 109

¹⁷⁷ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 18

¹⁷⁸ Cofnod y Trafodion, 19 Ebrill 2018, paragraff 337

¹⁷⁹ [Adroddiad Plant Egnïol Iach Cymru 2018](#)

266. Clywsom fod teithio llesol yn un o'r ffyrdd mwyaf addawol o gynyddu gweithgarwch merched yn gynaliadwy. Mae ymchwiliad gan y Ganolfan Ymarfer Corff, Maethiad a Gwyddorau Iechyd yn dangos bod merched yn llai tebygol o deithio i'r ysgol mewn ffyrdd llesol (cerdded, beicio neu fynd ar sgwter) na bechgyn; fodd bynnag, mae teithio'n llesol i'r ysgol yn gwneud cyfraniad mwy at weithgarwch merched (35.6%) o'i gymharu â bechgyn (31.3%). Hefyd, ar gyfer bechgyn a merched, roedd newid o deithio mewn car i gerdded yn ychwanegu 16% at eu cyfradd gweithgarwch corfforol dyddiol.¹⁸⁰

267. Roedd tystiolaeth gan Cyfoeth Naturiol Cymru yn awgrymu bod plant rhwng 11 a 15 oed yn wynebu mwy o gyfyngiadau ar eu hannibyniaeth na chenedlaethau blaenorol. Cyfeiriodd at ymchwiliad gan y Sefydliad Astudiaethau Polisi (PSI) ym Mhrifysgol San Steffan a ganfu mai dim ond 25% o blant ysgol gynradd y caniateir iddynt deithio adref o'r ysgol ar eu pennau eu hunain o'i gymharu ag 86% yn 1971. Roedd yn mynd ymlaen i ddweud:

“Figures collected by the Institute in 1971, 1990 and 2010 discovered a large reduction in the youngsters’ independent mobility - the extent to which parents allow them to play and travel around in their local area without any adults. The study also found that the children have far less independence to get about alone when compared to German children of the same age.”¹⁸¹

268. Tynnodd Cyngor Trydydd Sector Caerdydd sylw at adroddiad a gynhyrchwyd gan Brifysgol Caerdydd ym mis Ionawr 2017, sef Active Travel to School,¹⁸² a oedd yn nodi bod angen i rieni chwarae rhan a bod angen rhagor o gyfleoedd i oedolion ddefnyddio dulliau teithio llesol gan y byddai hyn yn galluogi ac yn annog eu plant. Aeth ymlaen i ddweud:

“If a parent has to use their car to get to work and they drop the children to school on the way, then because of the parents circumstances there are no options for the children. The Walking Bus which operates in some areas of Cardiff is one way of addressing this. The success of this does depend on if parents can leave the children at the Walking Bus earlier enough to also make their way to work.”¹⁸³

¹⁸⁰ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 15

¹⁸¹ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 29

¹⁸² Active Travel to School, 31 Ionawr 2017

¹⁸³ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 17

269. Roedd tystiolaeth ysgrifenedig gan Marion Clark yn amlygu'r rhan bwysig y gall teithio llesol ei chwarae o ran cynyddu gweithgarwch corfforol ym mywyd pob dydd a bod annog ysgolion i hyrwyddo hyn yn weithredol yn gallu bod yn fuddiol iawn. Fodd bynnag, aeth ymlaen i nodi rhai o'r anawsterau sy'n gysylltiedig â theithio llesol, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig:

"... active travel cannot be promoted in some schools given their location on narrow lanes in rural settings. Some people living in an urban environment may find this difficult to comprehend and could ask about where the cars could park for the children to walk/scoot the rest of the way to school when in fact there is no safe route to walk/scoot/cycle as the roads are narrow with very fast traffic."¹⁸⁴

270. Gan gydnabod pwysigrwydd teithio llesol, dywedodd Dr Julie Bishop, Iechyd Cyhoeddus Cymru wrthym:

"... active travel to school has been a priority that we've picked up in the last 12 to 18 months, and we've brought all of the agencies working on the issue across Wales, under the auspices of the active travel board, together. Because one of the things we picked up was that lots of people are doing things, but they're all doing it on their own, and they're not talking to one another about it. So, we wanted to try and make sure that we had a clear understanding about where those barriers are."¹⁸⁵

271. Roedd yn cytuno bod cyfleoedd i ysgolion gwledig yn wahanol iawn i ysgol drefol ond dywedodd:

"... it's about starting that conversation at the school level and involving the community around the school, the parents, and also the other agencies like Living Streets and Sustrans and all of those bodies that are actively there to support schools, but we're not making the best of at the moment."¹⁸⁶

272. Yn ddiweddar, cwblhaodd Pwyllgor yr Economi, Seilwaith a Sgiliau waith craffu ôl-ddeddfwriaethol ar Ddeddf Teithio Llesol (Cymru) 2013. Clywodd y Pwyllgor mai dim ond 8% o ysgolion sy'n rhan o'r Raglen Teithiau Llesol i'r Ysgol. Canfu bron i 5 mlynedd ar ôl i'r Ddeddf ddod yn gyfraith, fod niferoedd y bobl sy'n cerdded ac yn beicio i'r gwaith neu ar gyfer siwrneiau hanfodol eraill yn

¹⁸⁴ Tystiolaeth ysgrifenedig, PACYP 06

¹⁸⁵ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 99

¹⁸⁶ Cofnod y Trafodion, 15 Mawrth 2018, paragraff 102

ddigyfnewid, ac yn achos plant sy'n teithio i'r ysgol, eu bod wedi gostwng. Dim ond 37% o bobl ifanc a arolygwyd sy'n cerdded i'r ysgol ar y rhan fwyaf o ddiwrnodau.

273. Clywodd y Pwyllgor bryderon bod Rhaglen Ysgolion yr 21ain Ganrif a gyllidir gan Lywodraeth Cymru wedi colli cyfleoedd i roi anogaeth ar gyfer teithio llesol. Dywedodd Cyngor Dinas a Sir Caerdydd wrthynt:

“To date there appears to have been no specific requirement for new school projects funded through the programme to be integrated and connected with local active travel networks. Consequently, construction of new schools has focused on development within the site boundary and school gate measures only, with limited funding available for offsite improvements for active travel.”¹⁸⁷

274. Un o argymhellion y Pwyllgor oedd y dylai Llywodraeth Cymru gymhwyso gofynion teithio llesol yn llym wrth ystyried cynigion cynllunio ar gyfer rhaglenni strategol megis Ysgolion yr 21ain Ganrif a'r system Metro newydd, gan sicrhau bod seilwaith a chyfleusterau'n cael eu hystyried yn allbynnau craidd.

Ein barn ni

275. Rydym yn nodi pryderon rhanddeiliaid bod ffrydiau cyllido un flwyddyn gan Chwaraeon Cymru yn gwneud cynllunio hirdymor, strategol yn anodd, ac rydym yn cytuno bod cyllid nad yw ond yn cael ei gadarnhau ar gyfer y tymor byr yn gallu cael effaith negyddol ar effeithiolrwydd a chynaliadwyedd prosiectau.

276. Fel rhan o'r ymchwiliad hwn, rydym wedi ystyried y cyfleusterau sydd ar gael i'w defnyddio gan bobl ifanc. Yn arbennig, rydym wedi myfyrio ar bwysigrwydd ystyried lle priodol i chwarae wrth gynllunio datblygiadau newydd.

277. Credwn y dylid darparu manau gwyrdd diogel a hygyrch lle bwriedir caniatáu unrhyw dai sylweddol newydd, er mwyn sicrhau nad yw diffyg lle i chwarae yn rhwystr i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant yng Nghymru. Rydym yn ymwybodol o enghreifftiau o arferion gwael o ran achosion lle mae datblygiadau tai newydd wedi methu â darparu manau priodol i chwarae.

278. Fel y gwnaethom nodi yn ein hadroddiad craffu diweddar ar y gyllideb ddrafft, rydym yn siomedig nad yw Llywodraeth Cymru wedi dewis clustnodi'r cyllid canlyniadol y mae'n ei gael o ardoll y diwydiant diodydd ysgafn i fynd i'r

¹⁸⁷ [Craffu Ôl-ddeddfwriaethol ar Ddeddf Teithio Llesol \(Cymru\) 2013 -- Mehefin 2018](#)

afael â gordewdra a gwella lefelau gweithgarwch corfforol, ac rydym yn deall mai Cymru yw'r unig wlad yn y DU sydd heb fabwysiadu'r dull gweithredu hwn. Mae hwn, yn ein tyb ni, yn gyfle a gollwyd. Erfyniwn ar Lywodraeth Cymru i ailystyried ei safbwynt ynglŷn â hyn, a sicrhau bod cyllid o'r ardoll yn cael ei ddefnyddio i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol a lleihau baich gordewdra yng Nghymru.

Argymhelliad 18. Rydym yn argymell bod Llywodraeth Cymru yn gwneud trefniadau i sefydlu trefniadau cyllido mwy hirdymor i alluogi Chwaraeon Cymru a'i bartneriaid i gynllunio'n fwy strategol.

Argymhelliad 19. Rydym yn argymell bod Llywodraeth Cymru yn adolygu'r defnydd o gytundebau Adran 106 i weld a ydynt yn cael eu defnyddio gan awdurdodau lleol i sicrhau y darperir manau gwyrdd diogel a hygyrch mewn datblygiadau tai newydd.

Argymhelliad 20. Rydym yn pwysu ar Lywodraeth Cymru i ystyried ei safbwynt ynglŷn â defnyddio cyllid canlyniadol o ardoll y diwydiant diodydd ysgafn ac ymrwymo i'w ddefnyddio i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol a lleihau baich gordewdra yng Nghymru, fel y gwnaed mewn rhannau eraill o'r DU.