CICSTART:

CHWARAE, DYSGU A DATBLYGU GYDA PHÊL-DROED

Cymdeithas Bêl-droed Cymru 2025

Mae'r fframwaith hwn i'w ddefnyddio i arwain pob darpariaeth pêl-droed ar lefel ysgolion cynradd yng Nghymru ar gyfer plant ym Mlynyddoedd 3-6, sy'n 7-11 oed ac yn gweithio tuag at gamau dilyniant 2 a 3 y Cwricwlwm i Gymru. Mae wedi'i anelu'n benodol at ddarparwyr allanol, fel clybiau pêl-droed, sefydliadau chwaraeon, a darparwyr hyfforddiant, sydd â'r rôl o hwyluso cyfleoedd pêl-droed hwyl, diogel a chynhwysol fel rhan o arlwy aml-chwaraeon ysgolion cynradd ac anghenion dysgu ychwanegol (ADY), i gefnogi plant i ddatblygu nifer o sgiliau.

Gellir defnyddio'r fframwaith hwn hefyd i gefnogi addysgwyr sy'n gweithio mewn ysgolion cynradd ac ADY, i'w harwain ar sut i addasu gweithgareddau pêl-droed i sicrhau bod y cyfleoedd a'r profiadau y maent yn eu darparu yn canolbwyntio ar y plentyn ac yn gallu cefnogi pob plentyn i chwarae, dysgu a datblygu, waeth beth fo'u hoedran, gallu neu anabledd.

CYNNWYS

1.0 1.0 Gweledigaeth, Cenhadaeth a Nodau 4

2.0 2.0 Fframwaith Cicstart 6

3.0 3.0 Pileri Cicstart 8

3.1 Gwerthoedd y Gêm 10

3.2 Egwyddorion y Gêm 13

3.3 Lleoliadau'r Gêm 20

3.4 Fformatau'r Gêm 21

3.5 Dulliau'r Gêm 22

4.0 Gweithredu Cicstart 33

Adnoddau a Chydnabyddiaethau 37

ADRAN 1.0

GWELEDIGAETH, CENHADAETH A NODAU

1.0 GWELEDIGAETH, CENHADAETH A NODAU

GWELEDIGAETH

I bêl-droed gyfoethogi bywydau ym mhob ysgol gynradd ac ADY trwy ddarparu cyfleoedd cynhwysol a phrofiadau cadarnhaol i bob plentyn chwarae, dysgu, a datblygu.

CENHADAETH

Gweithredu cynnig pêl-droed hwyl a diogel i ysgolion cynradd ac ADY sy'n cynyddu lefelau cymryd rhan ac yn arfogi'r darparwyr i arwain darpariaeth gynhwysol o ansawdd uchel.

NODAU

1. **Lefelau cymryd rhan:** Sefydlu pêl-droed fel y gamp y mae bechgyn a merched yn cymryd rhan fwyaf ynddi mewn ysgolion cynradd ac ADY yng Nghymru, gydag arwyddion clir a chysylltiadau hygyrch i gyfleoedd ar lawr gwlad.
2. **Darparwyr:** Cynnig adnoddau ac offer ar gyfer gweithlu amrywiol, medrus a hyderus o ddarparwyr sy'n gallu arwain darpariaeth pêl-droed hwyl, diogel a chynhwysol i oedrannau, galluoedd ac anableddau cymysg.
3. **Ansawdd:** Gweithredu'r fframwaith yn llwyddiannus i sicrhau dull mwy cyson a chydweithredol gyda ffocws clir ar gymryd rhan, mwynhau, dysgu a datblygu.
4. **Hyrwyddo:** Trwy gyfathrebu ac ymgysylltu fwy, hyrwyddo'r rôl y gall pêl-droed ei chwarae mewn addysg er budd iechyd, lles a llythrennedd corfforol plant.
5. **Addysg:** Cyfrannu at y Cwricwlwm i Gymru trwy ddefnyddio pêl-droed mewn addysg i gysylltu dysgu a datblygu sgiliau annatod plant trwy ddarpariaeth chwaraeon allgyrsiol ac yn yr ysgol.

ADRAN 2.0

FFRAMWAITH CICSTART

2.0 FFRAMWAITH CICSTART

Ar ôl ymgynghori a cheisio barn yn helaeth gyda rhanddeiliaid ac addysgwyr sy'n ymwneud â phêl-droed ysgolion ledled Cymru, mae'r themâu a'r argymhellion a ddeilliodd o'r canfyddiadau hynny wedi'u datblygu'n fframwaith pêl-droed ysgolion sy'n cynnwys pum piler pwysig. Mae'r fframwaith hwn wedi'i ddatblygu i sicrhau darpariaeth fwy cynhwysol, cyson a chydweithredol sy'n canolbwyntio'n glir ar gymryd rhan, dysgu a datblygu.

Mae'r pum piler pwysig yn cynnwys:

GWERTHOEDD Y GÊM	Hwyl	Diogel	Cynhwysol	Dysgu	Canolbwyntio ar y Plentyn
EGWYDDORION Y GÊM	Egwyddorion STEP ©	Model Cynhwysiant Gweithgarwch	Llythrennedd Corfforol		
LLEOLIADAU'R GÊM	Cwricwlwm	Allgyrsiol	Chwaraeon Ysgol		
FFORMATAU'R GÊM	Mwynhau	O Fewn y Dosbarth	Rhwng Ysgolion	Gŵyl	
DULLIAU'R GÊM	Amrywio Rôl	Sgoriau Sgiliau	Sicrhau Gêm	Sŵn Taro	Camau Cynnydd
	Chwarae Pwerus	Rhyngweithio Digidol	Llais Ieuenctid	Addasu'r Gêm	Chwarae Teg

ADRAN 3.0

PILERI CICSTART

3.0 PILERI CICSTART

O 2025 ymlaen, dylai darparwyr ddechrau gweithredu pum piler pwysig y fframwaith i sicrhau eu bod yn weladwy ac yn cael effaith ar draws yr holl bêl-droed ysgolion cynradd ac ADY yng Nghymru.

3.1 GWERTHOEDD Y GÊM

Bydd y gwerthoedd a ddiffinnir yma yn llywio'r diwylliant a'r amgylchedd yr ydym am eu creu ar gyfer pêl-droed ysgolion yng Nghymru, i ddarparu cyfleoedd cynhwysol a phrofiadau cadarnhaol i bob plentyn allu chwarae, dysgu a datblygu:

HWYL

Bydd pob gweithgaredd pêl-droed wedi'i ddatblygu i sicrhau cymaint o gyswllt â'r bêl â phosib, ac i ddiwallu anghenion, galluoedd a diddordebau'r plant. Bydd gweithgareddau yn darparu profiadau cadarnhaol, yn datblygu sgiliau, ac yn hybu parch a chwarae teg. Ni fydd llawer o ymyriadau, gyda chamgymeriadau'n cael eu hystyried yn gyfleoedd dysgu heb unrhyw bwysau niweidiol gan ddarparwyr neu rieni, fel rhan o ddull gweithredu a gaiff ei yrru gan broses.

CYNHWYSOL

Bydd pob gweithgaredd pêl-droed yn hygyrch ac yn darparu cyfleoedd teg a chyfartal i blant wneud y mwyaf o'u chwarae, eu mwynhad a'u datblygiad, waeth beth fo'u hoedran, gallu neu anabledd. Bydd gweithgareddau'n cael eu teilwra a'u haddasu i gyd-fynd ag anghenion, galluoedd a diddordebau pob plentyn trwy ddewis fformatau chwarae a dulliau gweithredu addas. Bydd plant hefyd yn cael eu hannog a'u cyfeirio at gyfleoedd pêl-droed lleol y tu allan i'r ysgol i gynnal eu chwarae.

3.1 GWERTHOEDD Y GÊM

DIOGEL

Mae 'Cod Ymddygiad ac Ymarfer Da' Cymdeithas Bêl-droed Cymru (CBDC) yn gosod safonau ar gyfer pob darparwr, chwaraewr a rhiant sy'n ymwneud â phêl-droed yng Nghymru. Cafodd ei ddatblygu i wella safonau arfer da ac i ddiogelu lles pawb sy'n ymwneud â'r gêm, yn enwedig plant: https://www.safeguarding.cymru/safeguarding-officers/code-conducts-your-members/

Bydd cydymffurfio â'r rheoliadau hyn yn sicrhau bod plant yn teimlo'n ddiogel yn gorfforol, yn gymdeithasol ac yn emosiynol i chwarae'r gêm mewn cyfleuster ac amgylchedd sy'n addas ac sy'n dilyn 'Rheoliadau Pêl-droed Llai' (Small-Sided Game) CBDC: https://faw.cymru/small-sided-football/

Bydd darparwyr yn hyrwyddo diwylliant cadarnhaol, yn arbennig yn nigwyddiadau pêl-droed yr ysgol, i sicrhau bod cefnogwyr ar y llinell ochr yn barchus, yn gefnogol ac yn galonogol fel rhan o ymgyrch 'Tu ôl i'r Llinell, Tu ôl i'r Tîm' CBDC: https://faw.cymru/news/behind-the-line-behind-the-team/

Yn olaf, mae CBDC yn cefnogi darparwyr i gynnal gwiriad DBS. Rhaid i ddarparwyr gwblhau'r broses hon a chael eu clirio gan dîm diogelu CBDC cyn gallu darparu pêl-droed ysgolion mewn unrhyw ffordd. I ddysgu mwy, cliciwch yma: https://www.safeguarding.cymru/coaches/your-dbs-check/

3.1 GWERTHOEDD Y GÊM

DYSGU

Gall pêl-droed gefnogi plant i ddatblygu eu lles corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol, yn ogystal â'u llythrennedd corfforol. Gallant drosglwyddo'r rhain i weithgareddau aml-sgil, gemau ymosod a chwaraeon tîm eraill. Mae profiadau a geir trwy bêl-droed hefyd yn cynnig cyfleoedd i blant ddatblygu eu sgiliau annatod a thrawsgwricwlaidd a gwneud cynnydd tuag at wireddu pedwar diben y Cwricwlwm i Gymru.

Gall darparwyr 14+ oed fanteisio ar ystod o gyfleoedd dysgu hybrid trwy CBDC i gefnogi eu datblygiad proffesiynol. Mae'r Gymdeithas yn cynnig gwobrau a chymwysterau mewn hyfforddi, diogelu, cymorth brys, cyfreithiau'r gêm, gôl-geidwaid, a nodi talent. I ddysgu mwy, ewch i https://lms.faw.cymru

CANOLBWYNTIO AR Y PLENTYN

Dylai pob gweithgaredd pêl-droed roi plant wrth wraidd y broses ddysgu, gyda darparwyr yn mabwysiadu dull 'cam cynnydd dros oedran' (stage over age). Bydd darparwyr yn dod yn hwyluswyr dysgu ac yn darparu profiadau pêl-droed ystyrlon, perthnasol a dilys sy'n adlewyrchu anghenion, galluoedd a diddordebau'r plentyn.

Bydd lleisiau plant hefyd yn cael eu clywed a'u gwerthfawrogi, a bydd gweithredu arnynt i sicrhau bod y dewis o weithgareddau pêl-droed yn cael eu llunio i ddiwallu eu hanghenion ac i gyd-fynd â'u cymhellion, er mwyn iddynt allu datblygu'n hyderus ac yn annibynnol. Mae'r dull hwn yn dilyn Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, sy'n esbonio sut y mae'n rhaid i oedolion a llywodraethau gydweithio i sicrhau bod pob plentyn yn gallu mwynhau eu holl hawliau, trwy ystyried eu buddiannau gorau: https://www.unicef.org.uk/

3.2 EGWYDDORION Y GÊM

Wrth roi'r Egwyddorion hyn ar waith mewn cyd-destun pêl-droed, dylai darparwyr hefyd ystyried Egwyddorion ehangach y Gêm i sicrhau bod pob gweithgaredd yn gynhwysol ac yn addas o ran datblygiad.

EGWYDDOR STEP ©

STEP © 2002, Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid (Youth Sport Trust). Cedwir pob hawl – gall darparwyr eu defnyddio i sicrhau bod gweithgareddau'n gynhwysol ac yn hygyrch, ac y gellir eu haddasu i ddiwallu ar gyfer anghenion, galluoedd a diddordebau'r plant:

Dylai STEP © bob amser alinio a chael ei ddefnyddio ar y cyd â'r Model Cynhwysiant Gweithgarwch (gweler y dudalen nesaf). Mae'n gweithredu fel adnodd darparu y gellir ei ddefnyddio i addasu gweithgareddau i'w gwneud yn anoddach neu'n haws, i'w gwneud yn fwy o hwyl a heriol i bob plentyn eu profi a'u rhoi ar waith. Gwylio yma.

GOFOD

Mae angen ystyried ym mha ofod neu leoliad y bydd y gweithgaredd pêl-droed yn digwydd, a allai fod yn ddibynnol ar y tywydd. Fel arfer, maes chwarae, cae neu neuadd dan do fydd hwn, felly bydd angen i ddarparwyr ystyried a) y lleoliad a'r arwyneb y mae'r gweithgaredd pêl-droed yn digwydd arno - mae'n rhaid yn gyntaf ei wneud yn ddiogel trwy asesu risg i gael gwared ar unrhyw beryglon posibl, b) marcio neu rannu'r gofod yn ardaloedd o feintiau gwahanol yn dibynnu ar fformat y gêm neu'r dull a ddewisir, gan ddefnyddio llinellau confensiynol, marcwyr fflat neu gonau, a c) ar ôl arsylwi ac asesu, cynyddu neu leihau maint y gofod er mwyn amrywio'r her ac addasu'r gweithgaredd yn dibynnu ar allu'r plentyn. I weld enghreifftiau o sut i osod y maes chwarae ar gyfer pêl-droed ysgolion, cliciwch yma: Cyflwyniad PowerPoint https://media-faw-cymru.s3.eu-west-2.amazonaws.com/faw/20240821162622/SSF-Pitch-set-up-examples-2024-25.pdf

TASG

Mae angen ystyried pa fath o weithgaredd pêl-droed sy'n cael ei gynnal, yn yr amser sydd ar gael. I wneud hyn, dylid addasu'r gweithgaredd neu ei deilwra i ddiwallu anghenion pob plentyn i'w cefnogi a'u herio. Yn dibynnu ar eu lefel cynnydd, gall darparwyr newid y rheolau neu ychwanegu targedau, heriau neu amodau, i ddiwallu eu hanghenion. Dylai darparwyr addasu'r gweithgaredd i sicrhau bod pob plentyn yn gallu cyflawni lefel o lwyddiant a magu hyder. Dylid rheoli dwyster a hyd y gweithgaredd hefyd i sicrhau cydbwysedd priodol o gyfnodau gwaith corfforol a gorffwys.

OFFER

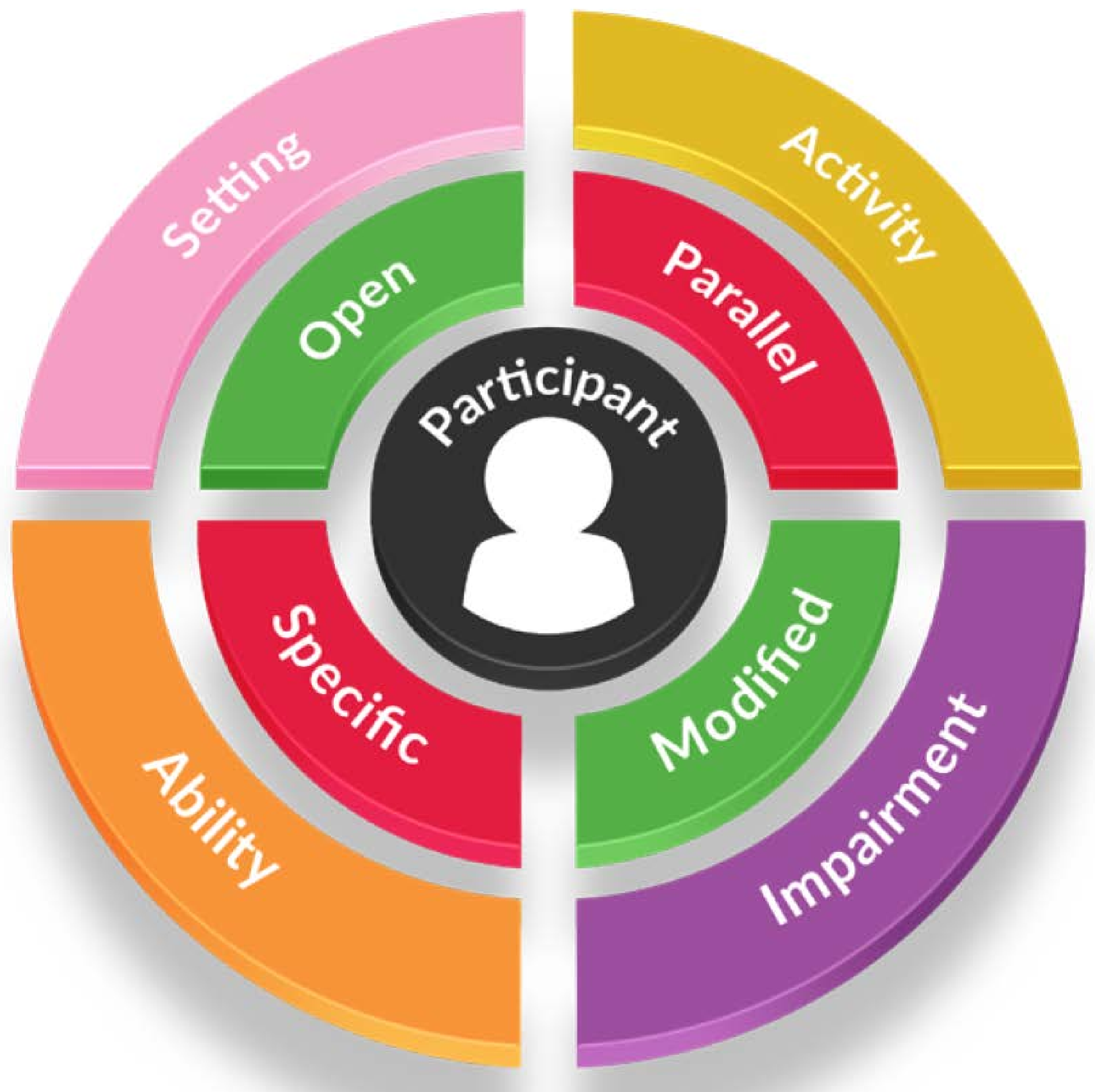
Mae angen ystyried pa offer sydd ei angen ar bob gweithgaredd pêl-droed. Dylid defnyddio offer wedi'i addasu, fel peli a goliau gwahanol faint sy'n briodol i'w hoedran a'u gallu, i ddiwallu anghenion yr unigolyn. Gallai'r rhain fod ar ffurf peli traeth, peli 'foam', peli clychau y gellir eu clywed, peli pêl-droed cadair olwyn, neu beli synhwyraidd. Rhaid ystyried lliw yr offer hefyd a'r cyferbyniad rhyngddynt a'r arwyneb sy'n cael ei ddefnyddio, yn ogystal â sicrhau bod digon o beli ar gael i sicrhau cymaint o gysylltiad â'r bêl a chymaint o chwarae â phosib. Yn olaf, cynghorir bod plant yn gwisgo esgidiau addas (sy'n briodol i'r arwyneb maent yn chwarae arno), yn gwisgo cit priodol (gan gynnwys padiau coesau neu shin pads), a chael gwared ar unrhyw eitemau neu wrthrychau peryglus.

POBL

Mae angen ystyried beth yw'r gweithgaredd pêl-droed a faint sy'n cymryd rhan. Gallai hyn amrywio o wahanol oedrannau, galluoedd neu anableddau, felly bydd cynllunio a chynnal gweithgareddau sy'n llawn hwyl, yn ddiogel ac yn gynhwysol yn hollbwysig er mwyn darparu profiadau pêl-droed cadarnhaol. Gall yr ystyriaethau hyn gynnwys sut mae darparwyr yn dewis timau, i sicrhau eu bod yn deg, yn gyfartal, ac yn gynhwysol, yn dibynnu ar gamau dilyniant a nodweddion corfforol pob plentyn. Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol gan gynorthwywyr addysgu neu gydlynydd anghenion dysgu ychwanegol i sicrhau bod sesiynau'n gynhwysol ac yn bodloni'r cymarebau plant/oedolion gofynnol. Gall arweinwyr ifanc hefyd gefnogi a hwyluso'r ddarpariaeth, fel gwirfoddolwyr Be Football neu Lysgenhadon Ifanc CBDC.

MODEL CYNHWYSIANT GWEITHGARWCH

Mae'r Model Cynhwysiant Gweithgarwch yn galluogi darparwyr i arwain gweithgareddau pêl-droed sy'n canolbwyntio ar y plentyn y gellir eu haddasu i ddiwallu anghenion, galluoedd a diddordebau pob plentyn, gan gynnwys y rhai ag anableddau.



Model Cynhwysiant Gweithgarwch, Chwaraeon Anabledd Cymru – 5ed Cenhedlaeth

Y Model Cynhwysiant Gweithgarwch, Medi 2020

Mae'r Model Cynhwysiant Gweithgarwch wedi esblygu o Sbectrwm Cynhwysiant Black & Stevenson ac wedi'i alinio â Dosbarthiad Rhyngwladol Sefydliad Iechyd y Byd o Weithrediad, Anabledd ac Iechyd. Cedwir y caniatâd gan Chwaraeon Anabledd Cymru (yng Nghymru) ar ran Grŵp Dysgu Chwaraeon Anabledd a Gweithgarwch Corfforol y DU.

MODEL CYNHWYSIANT GWEITHGARWCH

GWEITHGAREDDAU AGORED

Gweithgareddau agored yw lle gall y dosbarth neu'r grŵp cyfan chwarae pêl-droed gyda'i gilydd. Maent yn weithgareddau hwyliog, diogel a chynhwysol sy'n gofyn am ychydig iawn o addasiadau yn unig, neu ddim o gwbl. Er enghraifft, gêm bêl-droed gynhwysol sy'n cael ei chwarae gyda phêl draeth neu bêl-droed cadair olwyn fawr.

GWEITHGAREDDAU WEDI'U HADDASU

Mewn gweithgareddau wedi'u haddasu, gall pawb wneud yr un gweithgaredd gydag addasiadau gan ddefnyddio'r egwyddor STEP. Mae hyn yn caniatáu i bawb gymryd rhan lawn yn yr un gweithgaredd pêl-droed, ond gellir cynnig amrywiaeth o offer neu amodau i blant sy'n addas iddyn nhw a'u gallu. Gellir rhoi addasiadau ar waith i gefnogi plant trwy addasu'r gweithgaredd i'w deilwra i'w gallu.

GWEITHGAREDDAU CYFOCHROG

Gweithgareddau cyfochrog yw lle mae plant yn cael eu grwpio yn ôl eu cam cynnydd. Mae hyn er mwyn darparu gwahanol bwyntiau mynediad i'r un gweithgaredd pêl-droed ac i sicrhau y gall pob plentyn gymryd rhan ar eu cyflymder eu hunain ac ar gam cynnydd sy'n briodol iddyn nhw. Er enghraifft, gall gŵyl bêl-droed gynnwys un gêm bêl-droed agored yn rhedeg ochr yn ochr â gêm ar gyfer chwaraewyr â nam ar eu golwg neu sydd â nam ar eu clyw, neu gêm bêl-droed cadair olwyn.

GWEITHGAREDDAU PENODOL

Mae gweithgaredd penodol yn un lle mae gweithgaredd wedi'i gynllunio ar gyfer grŵp nam penodol, er enghraifft pêl-droed cadair bŵer, pêl-droed cadair olwyn, pêl-droed cerdded, pêl-droed byddar-benodol, neu bêl-droed ar gyfer pobl sydd â nam ar eu golwg, lle defnyddir pêl glywadwy. Gall y sesiynau hyn fod yn gynhwysol gyda phlant nad ydynt yn anabl yn ymuno trwy chwarae o dan yr un amodau (fel cerdded) neu ddefnyddio cadair olwyn.

Gallwch wylio fideo yn egluro'r Model Cynhwysiant Gweithgarwch (Hyfforddiant Cynhwysiant Anabledd y DU ar gyfer Addysg) ar dudalen YouTube Chwaraeon Anabledd Cymru, yma.

LLYTHRENNEDD CORFFOROL

Mae Llythrennedd Corfforol yn siapio ein perthynas â chwaraeon a gweithgarwch corfforol drwy gydol ein hoes. Mae'r Gymdeithas Llythrennedd Corfforol Rhyngwladol (IPLA) yn diffinio llythrennedd corfforol fel 'y cymhelliant, hyder, cymhwysedd corfforol, gwybodaeth a dealltwriaeth i werthfawrogi a chymryd cyfrifoldeb am gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol am oes' **(IPLA, 2017)**.

Gallwch wylio fideo yn egluro Llythrennedd Corfforol, a ddatblygwyd gan y Gymdeithas Llythrennedd Corfforol Ryngwladol **(IPLA 2016)**, [yma.]

Llun: International Physical Literacy Association (2020)
Ffynhonell: https://www.pescholar.com/insight/a-quick-introduction-to-physical-literacy/

LLYTHRENNEDD CORFFOROL

CYMHELLIANT A HYDER

Bydd creu amgylcheddau sy'n hwyl, yn ddiogel ac yn gynhwysol yn sicrhau bod plant yn cael profiad cadarnhaol o fwynhau manteision holistaidd chwaraeon a gweithgarwch corfforol, gan gynnwys pêl-droed. Bydd y profiadau cadarnhaol hyn yn galluogi plant i gynyddu eu cymhelliant cynhenid, datblygu sgiliau trosglwyddadwy, magu hyder yn eu gallu eu hunain, a chael eu hysgogi i gadw'n heini y tu hwnt i'w plentyndod wrth iddynt ddod yn oedolion, boed hynny'n hamddenol a/neu'n gystadleuol.

CYMHWYSEDD CORFFOROL

Pan fydd plentyn yn dysgu datblygu ei gymhwysedd corfforol, bydd yn dysgu sgiliau fel sut i redeg, neidio, taflu a chydbwyso. Mewn cyd-destun pêl-droed, gall hyn ymwneud â dysgu sut i basio, rheoli, neu ddriblo'r bêl. Wrth i blant ddatblygu eu gallu corfforol, byddant yn gallu cysylltu eu sgiliau corfforol â'i gilydd i greu patrymau symud a pherfformio ystod eang o weithgareddau gyda hyder a gallu cynyddol.

GWYBODAETH A DEALLTWRIAETH

Wrth i blant gael profiad o amrywiaeth eang o chwaraeon a gweithgareddau corfforol, gan gynnwys pêl-droed, byddant yn datblygu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o elfennau technegol a thactegol y gêm. Byddant hefyd yn gallu deall gwahanol gydrannau a manteision rhyng-gysylltiedig iechyd a lles o safbwynt corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol i'w cefnogi i fyw bywyd actif, gydol oes.

LLYTHRENNEDD CORFFOROL

GWEITHGARWCH AM OES

Mae llythrennedd corfforol yn berthnasol i bawb gan ei fod yn daith gydol oes o adeg ein geni hyd at ein bywyd fel oedolyn, gyda'r profiadau a geir i gyd yn cyfrannu at lythrennedd corfforol person. Er mwyn bod yn actif am oes, mae angen i bob person ifanc gymryd cyfrifoldeb personol am ei daith ei hun a herio ei hun i fod yn actif yn rheolaidd er mwyn bodloni canllawiau gweithgarwch corfforol Prif Swyddog Meddygol y Deyrnas Unedig, sef cymryd rhan mewn 60 munud o weithgarwch bob dydd: https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5d84e01fed915d51eb4b7acc/dh_128144.pdf

Ar gyfer plant a phobl ifanc anabl, y canllawiau yw ymgymryd â gweithgarwch corfforol am 20 munud bob dydd: https://www.gov.uk/government/news/new-guidelines-to-support-disabled-children-to-be-more-active

Er mwyn galluogi Gweithgarwch am Oes, mae CBDC yn darparu ystod eang o fentrau pêl-droed ar lawr gwlad. Caiff rhain eu darparu o fewn ac ar draws ysgolion, clybiau a chymunedau, a all gefnogi plant a'u teuluoedd i fodloni canllawiau gweithgarwch corfforol Prif Swyddog Meddygol y Deyrnas Unedig. I ddysgu mwy, cliciwch yma: https://faw.cymru/grassroots/

3.3 LLEOLIADAU'R GÊM

Gall darparwyr roi'r fframwaith hwn ar waith mewn amrywiaeth o Leoliadau Pêl-droed, yn yr Ysgol a thu allan, wrth arwain ar weithgareddau pêl-droed ar gyfer plant ym Mlynyddoedd 3-6, sydd rhwng 7-11 oed ac sy'n gweithio tuag at Gamau Cynnydd 2 a 3 y Cwricwlwm i Gymru. Maent yn cynnwys:

1 CWRICWLWM

Cyfrannu at Gwricwlwm i Gymru, yn benodol o fewn y Maes Dysgu Iechyd a Lles. Gallai hyn fod trwy ddarparu gweithgareddau pêl-droed gan ddefnyddio gwahanol fodelau dysgu, fel y cyfeirir ato gan y 'PE Project': https://thepeproject.com/teaching-models/index.html

2 ALLGYRSIOL

Wedi'u hamserlennu o fewn cynnig allgyrsiol ysgol er enghraifft, o fewn clwb brecwast, amser chwarae heini, amser cinio neu glwb chwaraeon ar ôl ysgol.

3 CHWARAEON YSGOL

Rhan o weithgarwch chwaraeon ysgol er enghraifft, gêm neu wŵl bêl-droed, y gellir eu chwarae mewn clwstwr lleol neu ar draws y sir.

Wrth chwarae pêl-droed yn y mathau hyn o leoliadau, mae CBDC yn argymell cymysgedd o'r Fformatau a'r Dulliau Chwarae canlynol i ddarparwyr a ddylai, ar gyfer oedran cynradd, gydymffurfio â rheoliadau pêl-droed llai CBDC sydd ar gael yma: :
https://faw.cymru/small-sided-football/

3.4 FFORMATAU'R GÊM

Gall fformat gêm amrywio gan ddibynnu ar beth yw pwrpas a bwriad y gweithgarwch pêl-droed, pryd a ble y mae'n cael ei chwarae, a phwy sy'n chwarae. Mae enghreifftiau yn cynnwys:

HAMDDENOL

Mae'r math hwn o weithgaredd pêl-droed fel arfer yn digwydd yn yr ysgol yn ystod amser allgyrsiol ac yn aml yn cael ei arwain gan y disgyblion eu hunain. Mae'r fformat hwn yn anffurfiol iawn, gyda disgyblion yn cael eu grymuso i ddefnyddio'u llais i ddylanwadu ar y dewis o ba weithgaredd pêl-droed y maent yn dymuno chwarae gyda'i gilydd.

RHWNG DOSBARTHIADAU

Mae'r math hwn o weithgaredd yn digwydd rhwng plant sydd yn yr un ysgol. Er enghraifft, gall hyn fod mewn gweithgarwch dosbarth yn erbyn dosbarth neu weithgaredd dosbarth unigol. Gellir rhannu dosbarthiadau neu eu cymysgu yn ôl cam datblygu, oedran, gallu neu nodweddion corfforol i sicrhau bod y gweithgaredd yn gynhwysol i bawb.

RHWNG YSGOLION

Mae'r math hwn o weithgaredd pêl-droed fel arfer yn golygu bod ysgolion o'r un ardal yn trefnu gemau cyfeillgar neu ŵyl glwstwr. Dylai'r fformat datblygiadol hwn roi cyfle cyfartal i fechgyn, merched a/neu grwpiau cymysg gynrychioli eu hysgol a chymryd rhan mewn gemau gartref ac oddi cartref.

GŴYL

Mae'r math hwn o weithgaredd pêl-droed fel arfer yn digwydd ar un diwrnod mewn lleoliad canolog, sy'n cynnwys ysgolion o bob rhan o'r sir yn chwarae nifer o gemau yn erbyn ei gilydd. Mae gwyliau'n canolbwyntio ar fod yn hwyl, yn ddiogel, ac yn gynhwysol ac wedi'u trefnu at ddibenion cymryd rhan yn unig, heb unrhyw sgoriau'n cael eu cofnodi.

Unwaith y bydd Lleoliad a Fformat y Gêm wedi'u dewis, gall darparwyr, neu hyd yn oed y plant eu hunain, ddewis o'r rhestr o Ddulliau Chwarae isod sydd wedi'u datblygu i wneud pêl-droed yn fwy hwyl, yn fwy diogel ac yn fwy cynhwysol. Mae pob un o'r deg dull yn hyblyg ac mae modd eu haddasu, sy'n golygu bod darparwyr yn cael eu grymuso i'w teilwra i weddu i oedran, gallu neu anabledd y plant sy'n cymryd rhan.

3.5 DULLIAU'R GÊM

Gellir addasu'r 10 dull isod i weddu i unrhyw weithgaredd pêl-droed. Trwy fod yn greadigol ac yn arloesol, a thrwy sicrhau bod plant yn gallu mynegi barn ar sut y maent yn dymuno chwarae, gall darparwyr gynnig cyfleoedd mwy cynhwysol a phrofiadau pêl-droed cadarnhaol i'w cefnogi i chwarae, dysgu, a datblygu.

Mae'r 10 dull hyn wedi'u datblygu a'u llywio gan:

1) Rheoliadau 'Pêl-droed Llai a Phêl-droed Iau CBDC': https://faw.cymru/small-sided-football/

2) Ymchwil yr Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid ar 'Werthuso Fformatau Cystadlu Amgen': https://www.youthsporttrust.org/media/etln0te3/alternative-competition-formats.pdf

3) Adnodd 'Dulliau o Gystadlu' School Games https://www.yourschoolgames.com/taking-part/joining-competitions/reframing-competition/aac/

1 AMRYWIO RÔL

NOD

Mae plant yn cael y cyfle i elwa ar y profiad o chwarae ym mhob safle ar y cae pêl-droed (amddiffynnwr, canol cae, blaenwr a gôl-geidwad), i ddatblygu eu sgiliau, eu gwybodaeth, a'u dealltwriaeth o'r gêm yn dechnegol ac yn dactegol, ac wrth ymosod ac amddiffyn. Yna, gall plant drosglwyddo a rhoi'r dysgu hwn ar waith wrth chwarae gemau ymosod a chwaraeon tîm eraill mewn lleoliadau ysgol, clwb neu gymunedol

ROLAU

Yn ogystal, gellir neilltuo rolau penodol i blant neu rannu cyfrifoldebau o fod yn gapten, dyfarnwr, neu arweinydd gêm, a allai eu cefnogi i ddatblygu'r pedwar sgil hanfodol, sef effeithiolrwydd personol; cynllunio a threfnu; creadigrwydd ac arloesedd; a meddwl yn feirniadol a datrys problemau, fel yr amlinellir yn y Cwricwlwm i Gymru: https://hwb.gov.wales/curriculum-for-wales/designing-your-curriculum/developing-a-vision-for-curriculum-design/#skills-integral-to-the-four-purposes

MODEL ADDYSG CHWARAEON

I wreiddio'r dull hwn ymhellach, mae PE Scholar (2019) yn darparu eglurhad ar gyfer darparwyr o sut y gall plant brofi amrywiaeth o rolau trwy Fodel Addysg Chwaraeon Siedentop (1994): www.pescholar.com/insight/sport-education-explained/

I gefnogi'r broses o roi'r model ar waith, cymerwch gip ar adnodd y Gwasanaeth Datblygiad Proffesiynol ar gyfer Athrawon (Professional Development Service for Teachers neu PDST): https://www.pdst.ie/sites/default/files/PDSTSport%20Education%20Resource%20final.pdf

2 SGORIAU SGILIAU

NOD

Cyn chwarae mewn gêm bêl-droed llai, er enghraifft o fewn fformat gŵyl, mae plant yn cael y cyfle i ymarfer eu sgiliau pêl-droed trwy gyfres o heriau sgiliau fel pasio, rheoli, driblo, neu saethu, sy'n cael eu darparu fel gweithgareddau cyflwyno. I fod yn gynhwysol, dylai'r heriau sgiliau ddarparu ar gyfer pob gallu.

HERIAU SGILIAU

Nod yr heriau hyn yw gwella techneg plant trwy eu galluogi i'w hymarfer naill ai heb wrthwynebwyr neu gyda gwrthwynebwyr, a allai gael ei addasu yn ôl yr amser, gofod, pellteroedd, neu ymdrechion a roddir iddynt i gwblhau pob un. Gellir cwblhau heriau sgiliau naill ai fel unigolyn (gyda'r nod o gyflawni'r sgôr personol gorau), neu drwy weithio mewn parau neu grwpiau bach (gyda'r nod o gyflawni sgôr gyfunol).

SGORIAU SGILIAU

Gellir cofnodi a/neu ddefnyddio sgoriau sgiliau fel a) gweithgareddau cyflwyno i gynyddu cyfranogiad ac amser cyswllt â'r bêl, b) tracio datblygiad sgiliau unigolyn dros gyfnod penodol, c) cyfrannu at sgôr gyffredinol tîm ar ddiwedd gŵyl. Neu, os ydych yn dymuno defnyddio 'sgoriau sgiliau' o fewn gemau llai, gall darparwyr ychwanegu giatiau, sianeli, neu goliau ychwanegol, i ailadrodd sgiliau a chynyddu cyfleoedd sgorio, a allai eto gyfrannu at eu sgôr cyffredinol.

ADNODDAU

I gefnogi darparwyr i roi 'sgoriau sgiliau' ar waith, cymerwch gip ar y pecyn adnoddau i ysgolion. Rydym hefyd yn cynghori eich bod yn edrych ar ein 11 symudiad 'Y Ffordd Gymreig' (Welsh Way) i annog plant i ymarfer eu sgiliau pêl-droed yn yr ysgol neu gartref. Mae'r rhain i'w gweld ar ein sianel YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLoXh80deeO-lrhjJmHMZfuxFqR2_YgBQx

3 GÊM I BAWB

NOD

Mae'r rheol hon yn sicrhau bod pob plentyn sy'n cymryd rhan mewn pêl-droed o unrhyw fath yn yr ysgol yn chwarae am o leiaf 50% o bob gêm, er enghraifft mewn gŵyl bêl-droed ysgolion neu sir. Y nod yw cynyddu mwynhad y plant, helpu chwaraewyr i ddatblygu, a chynnal lefelau cymryd rhan yn y gêm.

DIBEN

Mae plant sy'n treulio mwy o amser ar y fainc yn hytrach nag ar y cae chwarae yn dueddol o droi eu cefn ar y gêm oherwydd profiadau negyddol a diffyg amser chwarae, felly dylai pob darparwr wneud yr ymrwymiad hwn fel isafswm i sicrhau cyfleoedd teg a chyfartal i bawb.

DULL

Dylid defnyddio eilyddion drosodd a throsodd i sicrhau, os yw chwaraewr yn cael ei dynnu oddi ar y cae, y gall ailymuno â'r gêm yn ddiweddarach i sicrhau y gall chwarae am o leiaf 50% o bob gêm. Ni ddylai hyn fod yn destun trafodaeth waeth pwy yw'r gwrthwynebwyr neu pa mor bwysig yw'r gêm i'r oedolion.

4 SŴN TARO

NOD

Ar gyfnodau ar hap yn ystod gêm o bêl-droed llai, bydd y darparwr yn chwarae cerddoriaeth ar system sain, trwy restr chwarae y gall y plant eu hunain ei chreu neu gyfrannu ati. Yn ystod y cyfnodau hyn, bydd unrhyw goliau sy'n cael eu sgorio gan unrhyw un o'r timau yn cyfrif fel dwbl.

DIBEN

Mae ychwanegu ymyriad cerddorol yn creu cyffro ac yn gwella'r profiad i blant, tra hefyd yn eu herio i ddefnyddio eu sgiliau trawsgwricwlaidd i ddatrys problemau a chyfathrebu yn effeithiol i gysylltu fel unigolion ac fel tîm. (Cofiwch nodi: Os nad oes cerddoriaeth ar gael, gellir defnyddio sain arall fel sŵn corn i nodi dechrau a diwedd y cyfnod sŵn taro. Fodd bynnag, dylai darparwyr ystyried pa mor uchel yw'r gerddoriaeth ac unrhyw synau a ddefnyddir a allai beri gofid i blant niwroamrywiol).

DULL AMGEN

Fel arall (gyda neu heb gerddoriaeth) a chyn i'r gêm ddechrau, gallwch daflu ceiniog i bennu ym mha hanner y bydd pob tîm yn cael rhoi 'sŵn taro.' ar waith ac os ydynt yn sgorio yn yr hanner hwnnw, bydd pob gôl yn cyfrif fel dwbl.

5 CAM CYNNYDD

NOD

Mae'r dull hwn yn annog darparwyr i wneud asesiad i ddewis timau neu deilwra gweithgareddau yn seiliedig ar ba gam cynnydd neu ddatblygu y mae pob plentyn arno, a ellir ei gysylltu â'u cymhelliant a'u hyder, eu gallu corfforol, eu sgiliau, a/neu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o bêl-droed.

DULL

Gellir rhoi'r dull hwn ar waith gan ddefnyddio STEP © a'r Model Cynhwysiant Gweithgarwch (rydym yn cyfeirio at y ddau o fewn y fframwaith hwn) trwy ychwanegu addasiadau, heriau, amodau, neu dargedau i weithgareddau pêl-droed i'w cynnal ar gam cynnydd sy'n addas ar gyfer pob plentyn.

YSTYRIAETHAU

Dylid hefyd ystyried twf ac aeddfedrwydd pob plentyn, a allai arwain at benderfyniad iddynt chwarae uwchlaw neu islaw eu grŵp blwyddyn, i gael gwared ar unrhyw fias oedran a darparu ar gyfer datblygwyr cynnar a hwyr. Gall darparwyr hefyd ddewis timau sydd â chymysgedd o blant sydd wedi'u geni trwy gydol y flwyddyn academaidd, yn hytrach nag ym mis Medi i fis Rhagfyr yn unig, a all helpu i gydbwyso nodweddion corfforol chwaraewyr yn dibynnu ar eu maint, eu cyflymder a'u cryfder.

6 CHWARAE PWERUS

NOD

I leihau'r tebygolrwydd y bydd gemau llai yn dod yn unochrog trwy eu haddasu i greu gwahaniaeth goliau ac anghydbwysedd yn y gêm.

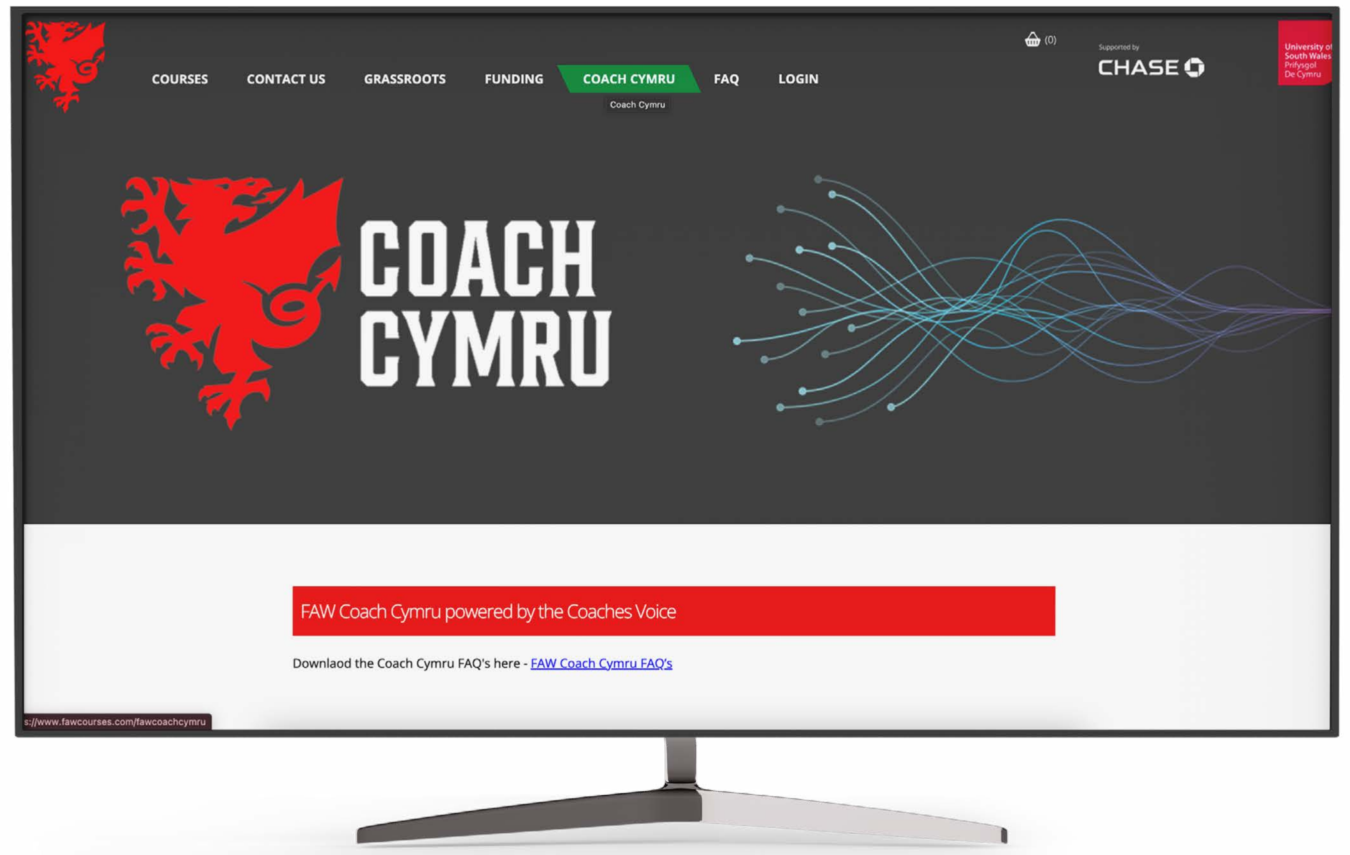
GWAHANIAETH GOLIAU

Gall darparwyr osod rheol i sicrhau, os yw tîm yn colli o wahaniaeth o ddwy gôl, gallant roi chwaraewr ychwanegol ar y cae – er enghraifft byddai gêm 5v5 yn dod yn 6v5. Os yw'r sgôr yn cynyddu ymhellach i wahaniaeth o dair gôl, gallant wedyn ychwanegu ail chwaraewr i'w wneud yn 7v5. Os yw'r sgôr yna'n dychwelyd i lai na dwy neu dair gôl, mae'r tîm sy'n colli yn tynnu chwaraewr oddi ar y cae i leihau eu mantais o ran niferoedd ac i ail-gydbwyso'r chwarae

GÊM ANGHYTBWYS

Gall darparwyr roi cyfle i'r ddau dîm gael chwaraewr/wyr ychwanegol ar y cae (eu heilyddion efallai) ym mhob hanner er enghraifft i greu 6v5 neu 7v6. Mae'r anghydbwysedd o ran niferoedd yn caniatáu i'r ddau dîm gael mantais 'un hanner', gydag unrhyw goliau a sgorir yn cyfrif fel dwbl i'r tîm sydd â llai o chwaraewyr.

7 RHYNGWEITHIO DIGIDOL



COACH CYMRU

Caiff darparwyr eu hannog i ddefnyddio technoleg ac adnoddau digidol, fel llwyfan Coach Cymru CBDC, i ganfod llyfrgell o gynlluniau sesiwn a gweithgareddau pêl-droed hawdd eu defnyddio sydd wedi'u cymeradwyo gan CBDC, ac yn benodol i oedran: https://lms.faw.cymru

SYMUDIADAU 'Y FFORDD GYMREIG'

Er mwyn annog plant i ddatblygu eu sgiliau pêl-droed yn yr ysgol neu gartref, rydym wedi creu 11 o symudiadau 'Y Ffordd Gymreig' y gallant eu hymarfer. Maent ar gael ar ein sianel YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLoXh80deeO-lrhjJmHMZfuxFqR2_YgBQx

ONLINE PLATFORMS

Mae gwefannau fel 'Primary Stars' Uwch Gynghrair Lloegr https://plprimarystars.com/ a 'Citbag' Chwaraeon Cymru https://citbag.sport.wales/en/ yn cynnig cannoedd o adnoddau rhad ac am ddim y gallwch eu defnyddio i ddod a'r dysgu yn fyw.

DIGITAL APPS

Mae apiau fel Tournify https://www.tournify.uk/ ac Eventzilla https://www.eventzilla.net/uk/home hefyd yn ddefnyddiol er mwyn helpu darparwyr i greu fformatau ac amserlenni wrth gynllunio a threfnu digwyddiadau pêl-droed ysgol, sy'n eu galluogi i rannu diweddariadau byw a rheoli cofrestriadau, timau, gemau a sgoriau o sawl dyfais. Mae apiau eraill fel Seesaw https://seesaw.com/uk/ a TopYa! https://topya.in/soccer/index.php hefyd yn ddefnyddiol er mwyn helpu i gadw plant yn actif trwy eu hannog i gymryd rhan mewn heriau ar-lein sy'n seiliedig ar sgiliau a gemau, a allai eu hannog i chwarae pêl-droed gartref gyda ffrindiau a theulu.

(Cofiwch nodi: Gan nad Cymdeithas Bêl-droed Cymru sydd berchen ar yr apiau a'r llwyfannau a argymhellir nac yn eu gweinyddu, cofiwch ddarllen y telerau ac amodau cyn eu defnyddio)

8 LLAIS Y PLENTYN

NOD

Grymuso plant i ddweud eu dweud ar y gweithgareddau pêl-droed maent yn dymuno eu chwarae mewn lleoliadau allgyrsiol neu chwaraeon ysgol, trwy alluogi cohortau o wahanol ddosbarthiadau, grwpiau blwyddyn, neu ysgolion i gysylltu'n gymdeithasol a chydweithio i ddewis pa dimau, rheolau, fformatau chwarae a dulliau y maent yn dymuno eu chwarae.

DULL

Caiff y plant eu hannog i ddefnyddio eu sgiliau annatod i gynllunio a threfnu, a bod yn greadigol ac yn arloesol, i gyd-greu gweithgareddau a siapio pa fath o amgylchedd pêl-droed maent yn dymuno chwarae ynddo. Nid yw darparwyr yn chwarae unrhyw ran weithredol, ar wahân i hwyluso a goruchwylio'r gweithgareddau y mae'r plant yn eu dewis at ddibenion iechyd a diogelwch.

ADNODDAU

Er mwyn cefnogi darparwyr i roi 'llais y plentyn' ar waith, cymerwch gip ar y pecyn adnoddau i ysgolion. I gael mynediad at becynnau cymorth, astudiaethau achos, a thempledi eraill ar y pwnc hwn, rydym ni'n argymell y gwefannau canlynol:

- ▪ Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid: https://www.youthsporttrust.org/school-support/free-resources/youth-voice-resources
- Street Games: https://www.streetgames.org/what-we-do/areas-of-work/volunteering-and-youth-voice/

The Children's Coaching Collaborative - Play Their Way: https://www.playtheirway.org/resources/coaching-tips/the-importance-of-giving-children-a-voice/

9 ADDASU'R GÊM

NOD

I ddarparwyr addasu rheolau pêl-droed llai i weddu i anghenion y plant a'r timau y maent yn gweithio gyda nhw trwy gynyddu cysylltiad â'r bêl a lleihau achosion o benio'r bêl (heading).

LLINELL GILIO

Gellir ei hychwanegu at gêm i sicrhau, pan fydd y tîm sy'n amddiffyn yn cymryd cic gôl, rhaid i'r gwrthwynebwyr gilio i'w hanner eu hunain tan fod y bêl yn cael ei chwarae. Mae hyn yn rhoi mantais i'r tîm sy'n amddiffyn gan eu bod yn cael mwy o gyffyrddiadau â'r bêl dan lai o bwysau pan fyddant yn ail-ddechrau'r chwarae, a gallant ddechrau trwy chwarae'r bêl allan o'r cefn

CICIAU RHYDD AC ATI

Er mwyn lleihau achosion o benio o fewn gemau, dylai darparwyr annog corneli byr a chiciau rhydd byr sy'n aros o dan uchder y pen. (Cofiwch na ddylid cyflwyno driliau penio mewn unrhyw ymarferion hyfforddi ar gyfer oedrannau cynradd).

CICIO'R BÊL I MEWN

Er mwyn lleihau'r amser y mae'r bêl yn yr awyr ymhellach (yn unol â rheoliadau gemau llai CBDC) gall darparwyr ddefnyddio tafliadau i mewn yn hytrach na chiciau i mewn ar gyfer y grŵp dan 9 ac iau a sicrhau nad yw gôl-geidwaid yn y grŵp oedran dan 11 oed ac iau yn cicio'r bêl allan o'u dwylo.

10 CHWARAE TEG

NOD

Cyn ac ar ôl pob gêm, mae timau'n cael eu hannog i sefyll mewn llinell ac ysgwyd llaw â'i gilydd a'r dyfarnwr, er mwyn dangos parch. Mae'r dyfarnwr hefyd yn cael ei annog i gael trafodaeth cyn y gêm gyda'r chwaraewyr i roi trosolwg o'r rheolau ac ateb unrhyw gwestiynau.

SGÔR CHWARAE TEG

Er mwyn annog plant i ddangos chwarae teg, gall timau sgorio eu gwrthwynebwyr trwy roi 'sgôr chwarae teg' ar ddiwedd pob gêm, a all gynnwys meini prawf fel cadw at y rheolau, ymddygiad o safon uchel, a dangos parch at y dyfarnwr. Y nod yw lleihau achosion o gamchwarae bwriadol, camymddwyn, anghytuno neu ymddygiad sy'n groes i'r hyn a ddisgwylir mewn chwaraeon. Gall dyfarnwyr hefyd roi 'pwyntiau chwarae teg' i chwaraewyr unigol i dynnu sylw at ymddygiad cadarnhaol i atgyfnerthu'r agwedd hon ymhellach.

GWOBRAU CHWARAE TEG

Gall y tîm sydd â'r sgôr 'chwarae teg' uchaf dderbyn gwobr arbennig gan y darparwyr, y gellir ei chyflwyno ar ddiwedd digwyddiad i'w gwobrwyo am chwarae'r gêm yn yr ysbryd cywir. Gellid hefyd gydnabod unigolion am eu hymddygiad cadarnhaol a'u cyflwyno â gwobr gan y dyfarnwr a'u henwebodd. Gall y gwobrau hyn helpu i atgyfnerthu ein gwerthoedd chwarae a dangos pwysigrwydd chwarae teg i bob plentyn sy'n cymryd rhan.

DULLIAU ERAILL

Er mwyn gwreiddio'r dulliau hyn ymhellach, gall darparwyr osod rheol sy'n caniatáu i gapteiniaid pob tîm yn unig fynd at ddyfarnwyr, rhoi mwy o gyfrifoldeb ar y chwaraewyr i 'hunanreoleiddio' a mabwysiadu strategaethau i ymateb yn fwy cadarnhaol i benderfyniadau'r dyfarnwr, ar y cae ac oddi arno. Fodd bynnag, os yw chwaraewyr yn ymateb yn negyddol ac yn parhau i ddangos amarch, gellid defnyddio 'cell cosb' a fyddai'n golygu bod chwaraewr/wyr yn cael ei wahardd dros dro am gyfnod penodol o amser.

ADNODDAU

I helpu darparwyr i roi 'sgoriau chwarae teg' ar waith a dyfarnu 'tystysgrifau chwarae teg' o fewn fformat gŵyl, cymerwch gip ar y pecyn adnoddau i ysgolion.

CYNGOR AR WEITHREDU
Y 10 DULL CHWARAE

FFORMATAU

Os ydych yn bwriadu defnyddio unrhyw un o'r 10 Dull Chwarae, er enghraifft, o fewn fformat gŵyl, beth am ystyried defnyddio un neu ddau yn unig, er mwyn osgoi dryswch a chymhlethdod? Bydd hyn hefyd yn helpu i roi ffocws i'r rhai rydych chi'n eu dewis, y gallwch chi wedyn eu hatgyfnerthu drwy gydol y broses.

PWRPAS

Byddwch yn glir am bwrpas a manteision defnyddio'r Dulliau Chwarae o'ch dewis, i gefnogi dysgu a datblygu dealltwriaeth. Gan fod y dulliau hyn yn newydd, efallai y byddant yn cymryd amser i'w hymgorffori'n llwyddiannus trwy 'brofi a methu', a bydd cydnabod hynny yn eich helpu i'w rhoi ar waith.

CYFATHREBU

Cyfathrebwch y Dulliau Chwarae rydych chi'n bwriadu eu defnyddio yn glir cyn y gêm neu'r ŵyl, i sicrhau bod pawb sy'n cymryd rhan yn ymwybodol (gan gynnwys swyddogion ac arweinwyr ifanc), a hefyd i ganiatáu i ysgolion eu hymarfer ymlaen llaw. Gellir dod o hyd i glipiau fideo sy'n dangos y 10 Dull 'ar waith' trwy sganio neu glicio ar y codau QR ar bob un o'r 10 cerdyn adnoddau 'Dulliau Chwarae'.

GORFODI

Cyn gêm neu wyl,ˆsicrhewch fod y Dulliau Chwarae yn cael eu hatgyfnerthu yn ystod y briff cyflwyno, ac y cyfeirir atynt yn glir ar unrhyw daflenni a ddarperir. Mae arddangosiadau gweledol hefyd yn ddefnyddiol er mwyn 'dangos' i bawb sut i roi'r Dulliau Chwarae ar waith.

ADBORTH

Anogwch adborth gan chwaraewyr, athrawon, swyddogion, a chefnogwyr ar y Dulliau Chwarae a ddefnyddiwyd, i weld pa effaith (os o gwbl) a gawsant. Bydd hyn yn helpu i wneud y gemau'n fwy hwyliog, diogel a chynhwysol a gallwch ddefnyddio'r adborth hwn i lywio unrhyw addasiadau neu amrywiadau yr ydych yn eu cyflwyno yn y dyfodol.

ADRAN 4.0

GWEITHREDU CICSTART

4.0 GWEITHREDU CICSTART

Er mwyn gallu gweithredu fframwaith pêl-droed yr ysgol yn llwyddiannus, yn ogystal â bwydo'n ôl ar eich profiadau eich hun o roi'r fframwaith ar waith yn ymarferol, gall darparwyr gael mynediad at y cymorth canlynol:

4.0 GWEITHREDU CICSTART

GWEMINAR BÊL-DROED AR GYFER YSGOLION

Er mwyn cefnogi darparwyr i weithredu'r fframwaith yn llwyddiannus, rydym wedi recordio gweminar i egluro cynnwys y fframwaith. Gallwch ei gweld yma: https://faw.cymru/cicstart

Yn ogystal, rydym wedi creu fideo i hyrwyddo pêl-droed ysgolion yng Nghymru. Gallwch ei weld yma: https://faw.cymru/cicstart

ADNODDAU YSGOLION

I'ch cefnogi i wreiddio'r fframwaith o fewn darpariaeth pêl-droed eich ysgol, rydym wedi dylunio amrywiaeth o adnoddau rhad ac am ddim y gallwch eu lawrlwytho, gan gynnwys:

- Cardiau Fformat a Dulliau Gêm (sy'n Cynnwys Pob un o'r 10 Dull Chwarae)
- Cardiau Heriau, Sgiliau a Sgorio
- Cardiau a Thystysgrifau Chwarae Teg
- Adnodd Llais y Plentyn

Gallwch lawrlwytho'r adnoddau hyn trwy glicio ar y ddolen hon: https://faw.cymru/cicstart

CYFLEOEDD HYFFORDDI

Er mwyn arfogi darparwyr ymhellach, rydym yn argymell eu bod yn astudio Cyflwyniad i Hyfforddi Pêl-Droed. Bydd y dyfarniad hwn yn helpu i ddatblygu eu gwybodaeth a'u hyder i drefnu sesiynau hwyliog, diogel a chynhwysol trwy ymgymryd â chyfres o fodiwlau theori ar-lein (gweler isod) a gefnogir gan adnoddau ar-lein ar ôl y cwrs.

I gael rhagor o wybodaeth, cliciwch yma https://lms.faw.cymru/courses/introduction-to-coaching-football/

Mae CBDC hefyd yn cynnig sawl gwobr llawr gwlad mewn cymorth brys, diogelu, cyfreithiau'r gêm, gôl-geidwaid, ac adnabod talent. Gallwch ddysgu mwy am y rhain yma: https://lms.faw.cymru

COACH CYMRU

Yn ogystal â'r cyfleoedd datblygiad proffesiynol parhaus a restrir uchod, caiff darparwyr hefyd eu hannog i gofrestru i'n llwyfan Coach Cymru, i gael mynediad ar amrywiaeth eang o gynlluniau sesiwn a gweithgareddau, e-ddysgu a gweminarau rhad ac am ddim: https://www.fawcourses.com/fawcoachcymru

4.0 GWEITHREDU CICSTART

PANEL 'PÊL-DROED MEWN ADDYSG'

Mae CBDC wedi ymrwymo i wrando ar lais darparwyr ac addysgwyr pêl-droed yng Nghymru a gweithredu arnynt, i sicrhau bod y fframwaith hwn yn cael ei adolygu a'i fireinio yn flynyddol (os oes angen) a'i fod yn cyflawni ei weledigaeth, ei genhadaeth a'i nodau. Bydd aelodau'r panel yn cynnwys cynrychiolwyr sy'n arwain ar bêl-droed mewn ysgolion, gan gynnwys staff CBDC, addysgwyr, a darparwyr pêl-droed allweddol ar draws Cymru. Bydd hyn yn sicrhau bod barn gytbwys yn cael ei chasglu gan ystod o wahanol randdeiliaid.

YMGYNGHORI PARHAUS

Yn dilyn lansio'r fframwaith hwn, mae CBDC wedi ymrwymo i gynnal ymgynghoriadau parhaus gyda darparwyr pêl-droed, addysgwyr, a phlant i adolygu unrhyw lwyddiannau, diffygion, neu awgrymiadau i wella ei weithrediad. Bydd yr ymgynghori hwn yn cael ei gynnal drwy swyddogion cyfranogiad CBDC mewn digwyddiadau pêl-droed ysgol, canlyniadau Arolwg Chwaraeon Ysgol Chwaraeon Cymru, ac o arolwg pêl-droed ysgolion CBDC ei hun a fydd yn cael ei ddosbarthu i bob ysgol gynradd ac ADY i'w gwblhau ddwywaith y flwyddyn.

RHANNU ARFERION DA

Rydym yn awyddus i glywed barn unrhyw ddarparwyr pêl-droed neu addysgwyr sydd wedi gweithredu'r fframwaith hwn yn llwyddiannus, boed hynny trwy wahanol fformatau chwarae neu ddulliau gweithredu mewn lleoliadau cwricwlaidd, allgyrsiol neu chwaraeon ysgol. Mae hyn er mwyn i CBDC ddatblygu astudiaethau achos o arfer da y gellir eu rhannu ar draws y gêm ar lawr gwlad mewn lleoliadau ysgol, clwb a chymunedol i roi'r adnoddau i'n gweithlu presennol. Os oes gennych ddiddordeb mewn cefnogi'r gwaith hwn, anfonwch e-bost at Rebecca Osland (Rheolwr Cyfranogiad a Phartneriaethau Cenedlaethol) ar rosland@faw.cymru

DPF YCHWANEGOL

Er mwyn galluogi darparwyr sy'n gweithio gyda disgyblion anabl mewn addysg i ddarparu addysg gorfforol a gweithgareddau chwaraeon cynhwysol o ansawdd uchel, gan gynnwys pêl-droed. Cymerwch gip ar yr 'Hyfforddiant Cynhwysiant Anabledd' a ddarperir gan Chwaraeon Anabledd Cymru Hyfforddiant Cynhwysiant Anabledd y DU i Hyfforddwyr a Gwirfoddolwyr: https://www.disabilitysportwales.com/en-gb/education-and-training/uk-disability-inclusion-training

Mae'r fframwaith hwn wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth â'r Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid, i gefnogi gwaith Cymdeithas Bêl-droed Cymru mewn addysg.

Cynhaliwyd ymchwil cynradd trwy'r dulliau canlynol:

- Ymgynghoriadau unigol a chyfunol gyda rhanddeiliaid allweddol sy'n gweithredu pêl-droed mewn ysgolion.
- Mewnwelediad a gasglwyd gan dros 200 o addysgwyr fel rhan o arolwg pêl-droed cenedlaethol mewn ysgolion cynradd.
- Adborth o gynlluniau peilot 'profi ac adolygu' a gynhaliwyd gan ddarparwyr pêl-droed mewn digwyddiadau pêl-droed ysgol.
- Rheoliadau pêl-droed llai Cymdeithas Bêl-droed Cymru: **https://faw.cymru/small-sided-football/**
- Ymchwil yr Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid ar egwyddorion cystadlu mewn chwaraeon ieuenctid:

Hoffai Cymdeithas Bêl-droed Cymru ddiolch i'n holl bartneriaid a'n rhanddeiliaid am eu cyfraniad i'r prosiect hwn.