

## MAP CWRICWLAIDD ADDYSG GORFFOROL

### CYFNOD ALLWEDDOL 2

TYMOR YR HYDREF

TYMOR Y GWANWYN

TYMOR YR HAF

	½ TYMOR	½ TYMOR	½ TYMOR	½ TYMOR	½ TYMOR	½ TYMOR
<u>Blwyddyn 3</u>	Gweithgareddau Cystadleuol IN *  OAA *	Gweithgareddau Creadigol D *  Gweithgareddau Creadigol G *	Gweithgareddau Creadigol D *  Gweithgareddau Creadigol G *	NOFIO *  Gwneud Campau Chwaraeon Cystadleuol *	OAA *  NET Gweithgareddau Cystadleuol *	F/S Gweithgareddau Cystadleuol *  Gweithgareddau Cystadleuol ATHLETAU *
<u>Blwyddyn 4</u>	Gweithgareddau Cystadleuol IN *  OAA *	Gweithgareddau Creadigol D *  Gweithgareddau Creadigol G *	Gweithgareddau Creadigol D *  Gweithgareddau Creadigol G *	NOFIO *  Gwneud Campau Chwaraeon Cystadleuol *	OAA *  NET Gweithgareddau Cystadleuol *	F/S Gweithgareddau Cystadleuol *  Gweithgareddau Cystadleuol ATHLETAU *
<u>Blwyddyn 5</u>	Gweithgareddau Cystadleuol IN *  OAA *	Gweithgareddau Creadigol D *  Gweithgareddau Creadigol G *	Gweithgareddau Creadigol D *  Gweithgareddau Creadigol G *	NOFIO *  Gwneud Campau Chwaraeon Cystadleuol *	OAA *  NET Gweithgareddau Cystadleuol *	F/S Gweithgareddau Cystadleuol *  Gweithgareddau Cystadleuol ATHLETAU *
<u>Blwyddyn 6</u>	Gweithgareddau Cystadleuol IN *  OAA *	Gweithgareddau Creadigol D *  Gweithgareddau Creadigol G *	Gweithgareddau Creadigol D *  Gweithgareddau Creadigol G *	NOFIO *  Gwneud Campau Chwaraeon Cystadleuol *	OAA *  NET Gweithgareddau Cystadleuol *	F/S Gweithgareddau Cystadleuol  Gweithgareddau Cystadleuol ATHLETAU *

- Mae'r model hwn yn seiliedig ar 2 wers yr wythnos o addysg gorfforol.
- Dyhead LICC a PESS (Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion) yw y dylid cynnwys 2 awr o addysg gorfforol yn amser y cwricwlwm.
- Gweithgarwch corfforol mynych a rheolaidd yn rhan o raglen astudio iechyd, ffitrwydd a lles, bydd rhaid i ysgolion edrych ar brofiadau ar gyfer plant cyn, yn ystod ac ar ôl yr ysgol. Dichon y bydd cynlluniau fel Wake Up Shake Up, Dal i Fynd, Clwb 30-40-50, Playdayz, Yn y Parth a Chwaraeon y Ddraig, yn ogystal â gweithgareddau allgyrsiol traddodiadol yn y prif chwaraeon oddi mewn i'r amrediad hwn o brofiadau a fydd yn cyfrannu'n sylweddol at iechyd a ffitrwydd pobl ifanc.
- Mae'n rhaid i gynllunio sicrhau lled a chydbwysedd a medru ymateb i droeon y tywydd.
- **D.S. - nid yw nofio yn ddewis** ac mae'n rhaid i'r ysgolion drefnu ar gyfer sicrhau bod plant yn cyflawni'r targedau a osodir ar erbyn diwedd CA2.
- Mae'r seren\* Iechyd, Ffitrwydd a Lles, h.y. ym mhob gwers fel rhan o'r cynhesu a'r oeri.