

Pennod 23

Gweithgareddau Gymnasteg a Thrampolinio

Er bod egwyddorion diogelwch cyffredin yn effeithio ar y ddau weithgaredd, mae'r bennod hon wedi ei rhannu'n ddwy adran – gymnasteg yn rhan A thrampolinio yn rhan B. Mae'n cynnig argymhellion ynglŷn â phrif faterion sy'n ymwneud ag arfer ac offer er mwyn cynorthwyo i ddarparu gweithgarwch gymnasteg yn ddiogel mewn ysgolion.

Rhan A : Gweithgareddau Gymnasteg

Cyflwyniad

Mewn gweithgarwch gymnasteg mae'r corff yn ymgymryd ag amrywiaeth o symudiadau ymestynnol a allai gynnwys ar adegau gwahanol rheoli'r corff yn yr awyr, dringo, ymgrogi, disgyn, siglo, troi drosodd a chadw cydbwysedd, yn aml gryn bellter uwch y ddaear; a rholio ar wynebau ar oleddf a chul. Nod gweithgareddau gymnasteg yw datblygu a choethi amrediad eang o sgiliau symud gan ddefnyddio'r llawr ac offer gymnasteg mawr.

Derbynnir bod gweithio ar offer yn golygu bod mewn sefyllfa a allai fod yn fwy peryglus, ac mae'r rhan fwyaf o'r digwyddiadau sydd wedi eu cofnodi, yn nodweddiadol, yn cynnwys codymau neu gamfarnu wrth ddisgyn oddi ar offer gymnasteg. Fodd bynnag, mae gweithio ar lefel isel – ar y llawr, neu wrth ddefnyddio meinciau a matiau – yn gofyn rheoli risg yr un mor drylwyr.

Mewn gweithgarwch gymnasteg mewn ysgolion, gwelir dau ddull nodweddiadol ond gwrthgyferbyniol o addysgu a dysgu sy'n creu ystyriaethau gwahanol o ran iechyd a diogelwch. Mae'r rhan fwyaf o'r ysgolion cynradd yn darparu rhaglen astudiaeth gweithgarwch gymnasteg y Cwricwlwm Cenedlaethol trwy ddull sy'n canolbwyntio ar dasgau neu **ddull datrys problemau** sy'n cynnwys rhywfaint o addysgu uniongyrchol sy'n gofyn sylw penodol ar gynnydd a materion diogelwch. Mae gallu'r staff i osod heriau symudedd ymarferol a phriodol ar sail medrau presennol eu disgyblion yn allweddol i ddiogelwch gyda'r dull hwn. Mewn ysgolion uwchradd, ac mae hyn i raddau yn adlewyrchu hyfforddiant Addysg Gorfforol arbenigol y staff o dan sylw, maent yn troi yn amlach at hyfforddiant uniongyrchol ar gyfer y **sgiliau gymnasteg ffurfiol** sy'n perthyn i lofneidio ac ystwythder, a thrampolinio, ond heb anwybyddu cynnwys tasg-ganolog. Mae gwybodaeth gadarn o ddatblygiad technegol mewn perthynas â sgiliau penodedig yn hanfodol i arfer diogel yn hyn o beth.

Pa un bynnag yw'r dull o addysgu, neu'r cyfuniad o ddulliau, a ddefnyddir, dylai'r staff sy'n ymwneud ag addysgu gymnasteg fod wedi eu hyfforddi'n briodol oherwydd bod techneg a rheoli'r corff yn effeithiol yn sylfaenol i berfformiad diogel. Fel arfer, mae hyfforddiant ar gyfer gymnasteg tasg-ganolog wedi ei osod yng nghyd-destun Hyfforddiant Athrawon Dechreuol a ategir, lle bo angen, gan raglenni datblygu proffesiynol yr Awdurdod Lleol. Felly hefyd gydag arbenigwyr Addysg Gorfforol uwchradd a allai elwa'n ychwanegol ar ennill dyfarniadau hyfforddi'r Corff Rheoli Cenedlaethol (Gymnasteg Brydeinig).

Lle bynnag y mae staff yn dymuno cynnig gymnasteg ffurfiol – yn yr ysgol gynradd neu'r uwchradd – mewn clwb allan o oriau, neu wrth geisio cynnwys a

pharatoi disgyblion ar gyfer **cystadlu**, yna mae Dyfarniad Hyfforddi Gymnasteg Brydeinig priodol yn hanfodol.

Sylwer. Mae'n bwysig cofio NAD yw Dyfarniad Athro Gymnasteg Prydeinig yn achredu aelod o staff ysgol i hyfforddi yng nghyd-destun clwb gymnasteg allanol.

Yr hyn y dylai staff ei wybod

Pobl

Dylai staff a hyfforddwyr sy'n ymwneud ag addysgu gymnasteg fod wedi eu hyfforddi a'u cymhwyso'n briodol i wneud hynny. Dylid rhoi sylw i unrhyw ddiffyg hyder neu fedr trwy raglen addas o ddatblygu proffesiynol.

Dylai staff weithio dim ond ar y lefel honno mewn gymnasteg lle maent yn ddibryder ynghylch **eu harbenigedd eu hunain** ac maent yn gallu cynllunio, gweithredu a gwerthuso'r rhaglen gymnasteg yn effeithiol.

Lle bynnag y bo modd, dylai disgyblion ymwneud â rheoli risg mewn gymnasteg ac mae angen darpariaeth er mwyn i hyn ddod yn rhan o'r broses o ddysgu.

Dylent ddeall yn glir yr amrediad a'r mathau o weithgarwch symud y mae gwahanol fathau o offer gymnasteg wedi eu llunio i'w hwyluso a chymhwyso'r wybodaeth hon yn effeithiol.

Dylai disgyblion ddeall pwysigrwydd **paratoi'r corff**. Nid yn unig y bydd dod yn gryfach a mwy ystwyth yn gwella'r perfformiad ond bydd hefyd yn gwneud anafiadau yn llai tebygol.

Cyd-destun

Dylai'r **arwyneb gweithio** fod yn lan, heb rwystrau na pheryglon, ac yn wrth-lithr. Dylid gweithredu rhaglen gynnal a chadw drefnus a rheolaidd arno. Mae hyn yn arbennig o bwysig os yw'r cyfleuster yn un amlbwrpas sy'n cael ei ddefnyddio ar gyfer gweithgareddau ychwanegol y tu allan i'r rhaglen addysg gorfforol.

Dylai bod **digon o le** ac offer ar gyfer anghenion y grŵp. Er mwyn sicrhau arfer diogel efallai y bydd rhaid gweithredu strategaethau i ddarparu ar gyfer grwpiau mawr yn gweithio mewn lle cyfyngedig trwy gynnal cyfnodau arsylwi bob yn ail â gwaith ymarferol.

Dylai **cyfarpar** gymnasteg gydymffurfio â safonau priodol (e.e. BSI; BS EN). Mae angen eu rhoi i gadw'n ddiogel a'u bod yn rhwydd mynd atynt. Cyn dechrau gweithgarwch dylai'r staff sicrhau eu bod yn ddiogel i'w defnyddio a'u bod yn dilyn trefn o archwiliad blynyddol arbenigol (gweler hefyd Pennod 12 'Offer mewn Addysg Gorfforol' [tudalenac ati](#)).

Ni ddylid defnyddio offer diffygiol ar unrhyw gyfrif. Mae'n rhaid labelu'n glir arnynt eu bod felly a, lle bynnag y bo modd, eu rhoi i gadw'n ddiogel. Dylid cael gwared yn ddiogel ac ar unwaith ag unrhyw offer y bernir nad oes modd eu trwsio.

Mae angen gofal wrth ddefnyddio **matiau** mewn gymnasteg, yn enwedig o ran eu lleoli. Mae pryder ynghylch pan wneir penderfyniad gwybodus i ddefnyddio matiau rhag ofn i rywun syrthio e.e. pan yw disgyblion yn gweithio ar uchder – yn defnyddio fframiau dringo neu raffau – y gallai hynny annog rhai disgyblion i weithio y tu hwnt i'w gallu. Mae'n hanfodol bwysig bod pob disgybl yn deall yn llwyr beth yw pwrpas matiau yn ogystal â chymaint neu gyn lleied y gall

defnyddio matiau fel hyn eu diogelu a pheidio â meddwl yn anghywir eu bod yn ddiogel gyda'r matiau. Yn hyn o beth mae angen gofal arbennig gyda disgyblion y mae eu disgyblaeth yn wael yn gyson, neu y gwyddys eu bod yn orfywiog, yn dioddef gan ADCG. Gyda'r disgyblion hyn, y disgyblion mewn mwy o berygl, efallai y bydd rhaid addasu neu gyfyngu ar eu gweithgarwch er mwyn eu cadw hwy a'u cyfoedion yn ddiogel.

Dylai **dillad** ar gyfer gymnasteg ganiatáu symud yn rhydd a dirwysr heb fod yn llac. Gallai dillad llac iawn fachu ar offer ac achosi anafiadau.

Mae angen i esgidiau fod yn ysgafn a hyblyg e.e. sliperi gymnasteg neu esgidiau cynfas, sy'n fodd i ddisgyblion 'deimlo'r' symudiad. Mae cymryd rhan yn droednoeth yn gallu cyfoethogi'r ymwybyddiaeth esthetaidd cyn belled bod yr arwynebau gweithio yn dderbyniol o lân heb unrhyw beryglon.

Nid yw esgidiau hyfforddi gyda gwadnau trwchus ac anhyblyg yn addas ar gyfer gwaith gymnasteg ac ni ddylai disgyblion byth gymryd rhan mewn **sanau** ar arwynebau gloyw. Gall sanau digon tyn fod yn iawn ar garped os nad yw hynny'n amharu ar y gafael neu'r tyniant.

Dylid clymu gwallt hir yn ei ôl a chael gwared ag eiddo personol cyn dechrau gweithgarwch (gweler hefyd Pennod 14 'Dillad ac Eiddo Personol' tudalen)

Trefnu

Dylai cynlluniau gwaith cynhwysfawr a graddedig hysbysu a hyrwyddo dull cyson o weithredu, a rhoi cyfeiriad i'r gwaith mewn gymnasteg. Dylid adolygu cynlluniau o'r fath yn gyfnodol a'u diweddarau yng ngoleuni arferion newydd, asesiadau risg parhaol ac adroddiadau damweiniau.

Sesiynau gymnasteg cwricwlaidd – dylai'r rhain fel arfer gynnwys pedwar cam:

1. Y dosbarth i gyd yn ymdwymo.
2. Datblygu ac/neu ystyried sgiliau neu dasg symud arbennig yn defnyddio'r llawr neu fatiau
3. Cymhwyso'r sgiliau o dan sylw i sefyllfa gyda chyfarpar NEU fynd ymlaen trwy waith partner/grŵp

Mae **arfer gwahaniaethol**, gydag ystyriaeth i alluoedd a chynnydd amrywiol disgyblion unigol, yn sail ar gyfer dysgu'n ddiogel ac yn llwyddiannus. Bydd rhaid edrych eto yn rheolaidd ar sgiliau wedi'u dysgu'n barod a dylai **cadarnhau** yn aml fod yn un o nodweddion y cynllunio. Mae angen gofal gyda disgyblion sydd wedi bod yn absennol yn hir a lle bynnag y mae cyfnodau hir o amser rhwng unedau gymnasteg. Bydd cofnod o bresenoldeb, gwaith a gwblheir a chyflawniadau'r disgyblion yn helpu i sicrhau dilyniant addas a her briodol.

Mae **rhaglenni hyfforddiant** wedi eu llunio i gefnogi plant sy'n cymryd rhan mewn gymnasteg gystadleuol yn gorfod sicrhau eu lles, ac mae angen gofalu bod amllder, dwysedd a hyd y rhaglen hyfforddiant yn cyd-fynd ag aeddfedrwydd corfforol a meddyliol y rhai sy'n cymryd rhan. Yn aml iawn mae gymnastwyr ifainc yn dioddef anafiadau oherwydd blinder a diffyg canolbwyntio. Pryd bynnag y mae disgyblion yn dangos unrhyw arwydd o flinder yn y corff neu'r meddwl, dylai staff fod yn barod i ddod â'r gweithgarwch i ben neu ei addasu.

Y farn yw mai arfer da yw bod disgyblion o'u plentyndod cynnar yn cymryd rhan cymaint ag y bo modd gyda symud a chydodod **cyfarpar**. Mae'n hanfodol bod disgyblion yn derbyn cyfarwyddyd eglur ynghylch dulliau codi diogel a sut mae cydweithredu'n effeithiol gydag eraill wrth osod cyfarpar.

Ni ddylai unrhyw sesiwn gymnasteg fod heb oruchwyliaeth ar unrhyw gyfrif. Mewn argyfwng, mae'n rhaid i bob gweithgaredd gymnasteg ddod i ben ar unwaith hyd nes bydd aelod o'r staff/hyfforddwr yn gallu dechrau goruchwyllo i raddau derbyniol unwaith eto.

Mae cyfathrebu effeithiol rhwng yr athro dosbarth ac unrhyw weithwyr cynorthwyol yn hanfodol a dylid neilltuo amser ar gyfer gweithgarwch cyd-gynllunio. Dylai'r ddau ddeall eu priod swyddogaethau o ran sicrhau bod yno le trefnus a disgybledig i weithio ynddo.

Gyda **sgiliau mwy cymhleth** fel gweithgareddau llofnedid cylchdro, efallai y bydd angen cynnal corfforol i wneud y symudiadau yn ddiogel, fel arfer i gadw rhag cylchdroi gormod neu ddim digon. Mae angen rhoi gwybodaeth eglur i'r disgyblion ynghylch dull a diben cymorth o'r fath a ddylai gyd-fynd bob tro ag arferion cyffredin a safonol. Bydd rhaid i staff fod wedi eu hyfforddi'n briodol ar gyfer dulliau cynnal a'u bod yn deall yn iawn y fecaneg gorfforol y mae hyn yn ei olygu.

Pe byddai damwain yn digwydd yn ystod sesiwn gymnasteg dylai pob gweithgarwch ddod i ben ar unwaith a gweithredu gweithdrefnau argyfwng. Mae llenwi cofnod clir o'r digwyddiad cyn gynted ag y bo modd wedi'r digwyddiad yn hanfodol bwysig er mwyn hysbysu arfer yn y dyfodol.

Yr hyn y dylai disgyblion ei wybod

- Mae angen canolbwyntio'n drylwyr a di-dor mewn gweithgarwch gymnasteg a chynnal ffocws a sylw clir trwy gydol y sesiwn
- Cadw'n wyladwrus wrth weithio ar gyfarpar a rhoi gwybod ar unwaith i'r staff am unrhyw bryderon ynghylch diogelwch a sefydlogrwydd y cyfarpar
- Gweithio'n effeithiol a chyfrifol fel tim wrth gyfosod, rhoi allan a chadw cyfarpar, neu wrth wneud dilyniannau symudiad ar y cyd ag eraill
- Codi a symud darnau o gyfarpar yn ddiogel gan ddefnyddio dulliau a dderbynnir
- Gweithio oddi mewn i derfynau a galluoedd personol gan ofyn cyngor a chymorth bob amser gan staff lle bynnag y bo ansicrwydd
- Deall bod paratoi'r corff, ymarfer a chadarnhau yn hanfodol mewn gymnasteg er mwyn dysgu techneg ddibynadwy, magu hyder a pheidio â dioddef anafiadau
- Peidio byth â gweithio nac ymarfer gymnasteg mewn lleoliad heb oruchwyliaeth
- Derbyn bod rhaid i ddillad personol ar gyfer gymnasteg fod yn addas ar gyfer gofynion iechyd a diogelwch er mwyn cymryd rhan yn ddiogel
- Mae techneg dda yn allweddol i arfer diogel a dim ond hyn a hyn o ddiogelwch y gall matiau, matresi a phadiau ei gynnig
- Mae gan wahanol ddarnau o gyfarpar, yn cynnwys matiau, swyddogaethau penodol a gwahanol wrth ddatblygu gweithgarwch sgiliedig ac mae'n rhaid i berfformiad gydymffurfio â'r disgygliadau hyn