PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

GWEITHDREFNAU IECHYD A DIOGELWCH
GWERSI GYMNASTEG YSGOL

Cyn y wers

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 wyliadwrus 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 tîm 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 disgwyliadau hyn

Pobl

Cyn dechrau'r wers mae'n rhaid i'r athro ysgol weld a oes disgyblion:

- gyda phroblemau meddygol e.e. plant sy'n dioddef gan asthma, clefyd siwgr ac ati, a lle mae anadlyddion a meddyginiaethau eraill;
- sy'n teimlo'n sâl;
- sydd wedi methu gwaith blaenorol diweddar ac angen eu harolygu drwy'r sesiwn.

- Dylai'r staff newid i mewn i esgidiau a dillad priodol a thynnu gemwaith neu dlysau.
- Dylid tynnu pob oriawr neu emwaith cyn dechrau'r gwersi a'u rhoi i'r athro eu cadw'n ddiogel. Dylid rhybuddio rhag gwisgo gemwaith bob amser.
- Dylid clymu gwallt hir yn ei ôl.

Cyd-destun

- Dylid annog disgyblion i wisgo dillad Addysg Gorfforol dan do cywir yr ysgol – dim dillad neu sgertiau llac ac ati
- Dylai bod gan yr ysgol bolisi cyson ynglŷn ag esgidiau. Yn dibynnu ar lendid y llawr dylai'r disgyblion fod yn droednoeth neu mewn esgidiau cynfas ysgafn. Ni ddylai disgyblion byth gymryd rhan mewn **sanau** ar loriau sglein.
- Dylai'r neuadd fod mor glir a dirwystr ag y bo modd. Dylid mynd â dodrefn diangen allan os oes modd.
- Wrth gyrraedd, dylai'r athro ysgol sicrhau nad oes rhwystrau ar lawr y neuadd, fel gro mân, ysgyrion ac ati.
- Dylai offer fod yn briodol i oedran, gallu a maint y disgyblion ac wedi eu harchwilio cyn eu defnyddio.

Trefnu

Dylai cynlluniau gwaith cynhwysfawr a graddedig hysbysu a hyrwyddo dull cyson o weithredu, a rhoi cyfeiriad i'r gwaith mewn gymnasteg.

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.

- Dylid annog disgyblion i fynd i'r toiled cyn gymnasteg a'u gwneud yn ymwybodol o'r angen i gadw'r corff i gyd yn lân yn gyffredinol yn enwedig y dwylo a'r traed.
- Ni ddylid byth caniatáu cnoi bwyd, fferins a gwm yn syth cyn neu yn ystod y wers.
- Rhaid i ddisgyblion beidio â dod i mewn i'r neuadd oni bai fod athro wedi caniatáu hynny. Wedi eu cyfarwyddo, dylent wneud hynny yn dawel heb redeg na gwthio.
- Dylid penderfynu'r gymhareb disgybl athro trwy asesiad risg ar sail gwybodaeth ac mae angen i hyn ystyried anghenion disgyblion, gallu'r staff a'r cyfleusterau sydd ar gael.
- Mae **arfer gwahaniaethol**, gydag ystyriaeth i alluoedd a chynnydd amrywiol disgyblion unigol, yn sail ar gyfer dysgu'n ddiogel ac yn llwyddiannus.

Yn ystod y wers

Dylai pob gwers gymnasteg gynnwys cynhesu. Cynghorir bod yr ysgolion yn mabwysiadu'r syniadau ynghylch cynhesu sydd yn y dull AGChY o ymdrin â gymnasteg.

- Mae'n rhaid i'r athro fod wedi ei leoli i weld y neuadd a'r wers i gyd.

- Dylid cadw goruchwyliaeth glos ar y dosbarth bob amser a pheidio byth â'i adael heb arolygaeth.

- Wrth neidio a glanio dylid annog disgyblion i blygu eu pengliniau a glanio ar belen y droed, er mwyn clustogi a rheoli'r trawiad ar y llawr.

- Sefydlu cod ymddygiad ar gyfer disgyblion.

Cod ymddygiad

- Mae'n rhaid dysgu i ddisgyblion, ac mae'n rhaid iddynt ddeall, yr hyn a ddisgwylir ac a ofynnir ganddynt. Mae angen parch llwyr i brotocol a rheolau'r gampfa/neuadd/gwers.
- Sicrhau bod arwydd clir a dealladwy i STOPIO/SEFYLL, LLONYDD/RHEWI.
- Ni ddylai sŵn byth fod yn ormod i glywed llais yr athro.
- Dylid mynnu canolbwyntio tawel.
- Dylai plant eistedd ar wahân i'r offer gyda'u coesau yn wynebu ymlaen, eu cefnau'n syth a'u dwylo ar y llawr y tu ôl iddynt, sef ystum da.
- Mae bod yn dawel a digynnwrf wrth ddefnyddio'r cyfarpar yn hanfodol bwysig.

CYFARPAR

- Dylai cyfarpar fod mewn cyflwr da.
- Dylid eu cadw a'u cludo'n ddiogel gan ddisgyblion trwy hyfforddiant.
- O leiaf 2 efallai 4 disgybl ar bob darn o offer – yn dibynnu ar faint, pwysau a hawster symudiad.
- Wynebu'r cyfeiriad teithio.
- Cadw'r cyfarpar bob amser yn is na'r pen wrth eu codi.
- Gollwng cyfarpar i lawr yn ofalus bob amser. Plygu'r coesau a chadw'r cefn y syth wrth godi a gosod cyfarpar.
- Ni ddylid byth llusgo cyfarpar, yn cynnwys matiau, ar hyd y llawr.

- Cerdded o amgylch y cyfarpar yn hytrach na chamu drosto.
- Defnyddio'r cyfarpar i'r diben y lluniwyd hwy iddo.
- Cyfyngu'r nifer sy'n gweithio'r un pryd ar ddarn o gyfarpar.
- Mae angen gofal wrth ddefnyddio matiau mewn gymnasteg, yn enwedig wrth eu lleoli e.e. mae disgyblion yn gweithio ar uchder – gyda fframiau dringo neu raffau – gallai annog rhai disgyblion i weithio'r tu hwnt i'w galluoedd.
- Wrth osod yr offer mae'n bwysig dod â'r offer mawr allan yn gyntaf, wedyn y matiau a'r offer bach. Wrth roi'r offer i'w cadw mae'r offer bach a'r matiau yn mynd yn gyntaf a'r offer mawr wedyn.
- Wrth ddefnyddio'r ffrâm ddringo rhaid pwysleisio bod rhaid i'r plant ddringo i fyny ac i lawr – dim neidio i ffwrdd.
- Sicrhau bod pob offer yn ddiogel cyn eu defnyddio ac wrth eu defnyddio. Annog y disgyblion i fod yn gyfrifol am ddiogelwch eu cyfarpar.
- Dylid gosod a datgymalu bariau wal a chyfarpar yn ddiogel a dylid dysgu'r disgyblion i wneud hyn lle bynnag y bo modd trwy hyfforddi'r disgyblion.

Trampetau

Oherwydd ei fod yn weithgaredd arbenigol a bod peryglon ynglŷn â neidio adlam, nid yw trampolinau a thrampetau wedi eu hargymell i'w defnyddio mewn ysgolion cynradd.

Mae galluoedd unigol yn amrywio. PEIDIWCH â chaniatáu dilyniant hyd nes bydd y disgyblion yn hyderus ac yn gallu gwneud y sgiliau yn iawn.

GWEITHDREFNAU BRYS

Tân: Dylai'r ysgolion ddilyn eu gweithdrefn wacáu mewn tân eu hunain.
Anaf: Os bydd damwain yn digwydd yn ystod gwers gymnasteg, dylai'r athro sy'n gyfrifol ddod â phob gweithgaredd i ben a dilyn gweithdrefnau brys yr ysgol. Dylid cofnodi'r ddamwain ar ffurflen cofnodi damweiniau cyn gynted ag y bo modd.