

Enw'r Ymgeisydd	Rhif y Ganolfan	Rhif yr Ymgeisydd

CYD-BWYLLGOR ADDYSG CYMRU
Tystysgrif Addysg Gyffredinol
Uwch Gyfrannol/Uwch



WELSH JOINT EDUCATION COMMITTEE
General Certificate of Education
Advanced Subsidiary/Advanced

531/51

ADDYSG GORFFOROL – PE1

A.M. DYDD IAU, 25 Mai 2006

(1½ awr)

I'r Arholwr yn unig

Cwestiwn	Marc Uchaf	Marc
1	10	
2	10	
3	10	
4	10	
5	10	
Cyfanswm	50	

CYFARWYDDIADAU I YMGEISWYR

Ysgrifennwch eich enw, rhif y ganolfan a'ch rhif ymgeisydd yn y blychau ar ben y dudalen hon.
Atebwch **bob** cwestiwn yn y lleoedd gwag priodol.

GWYBODAETH I YMGEISWYR

Gellir defnyddio diagramau, siartiau a graffiau i ategu eich atebion lle bo'n briodol.
Dangosir y marciau sydd ar gael mewn cromfachau.
Asesir ymgeiswyr yn ôl ansawdd eu cyfathrebu ysgrifenedig.
Ni roddir tystysgrif i ymgeisydd a geir yn ymddwyn yn annheg yn ystod yr arholiad.

Atebwch **bob** cwestiwn yn y lleoedd gwag priodol.

1. (a) Dewiswch **ddau** weithgaredd corfforol penodol, a defnyddiwch yr hyn a wyddoch am sgîl a gallu i gwblhau'r tabl canlynol. [2]

GWEITHGAREDD PENODOL	Galluoedd sy'n ofynnol	Dosbarthiad sgîl	Trefnu'r dasg
(i)			
(ii)			

- (b) "Gellir rhannu prosesu gwybodaeth yn gamau gwahanol."

Defnyddiwch weithgaredd corfforol **penodol** i egluro swyddogaeth **canfod** (*perception*) wrth brosesu gwybodaeth. [2]

Enw'r gweithgaredd corfforol penodol

Eglurhad

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(c) “Po fwyaf rhagweladwy (*predictable*) yw symbyliad mwyaf effeithiol y gall yr ymateb fod o ran amser a manwl gywirdeb.”

(i) Wrth gymryd rhan mewn gweithgaredd **penodol** ym myd chwaraeon, pa wybodaeth y byddech o bosibl yn edrych amdani er mwyn gwneud eich ymateb yn fwy effeithiol? [3]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ii) “Mae twyllo yn defnyddio’r cyfnod diddigwydd seicolegol (*psychological refractory period*).”

Pa **strategaethau** y gallech eu dilyn er mwyn twyllo gwrthwynebwr mewn gweithgaredd ym myd chwaraeon? [3]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cyfanswm Marciau

2. (a) (i) Pam y gallai cymhelliant cynhenid (*intrinsic*) fod yn fwy effeithiol na chymhelliant allanol (*extrinsic*) wrth ddatblygu perfformiad? [2]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- (ii) Pa **strategaethau** allai gael eu defnyddio i ddatblygu cymhelliant **cynhenid** mewn mabolgampwr(aig) ifanc? [3]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(b) Defnyddiwch enghreifftiau, a ddaw o weithgaredd corfforol, i ddangos sut y gall **arddangosiadau** (*demonstrations*) gael eu gwneud yn fwy effeithiol yn ystod dysgu arsylwadol (*observational learning*). [2]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(c) Pa **strategaethau** allai gael eu defnyddio, wrth geisio newid agwedd perfformiwr, er mwyn gwneud cynnydd (*progress*) ychwanegol mewn chwaraeon? [3]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. (a) (i) Enwch y **prif gyhyrau** a ddefnyddir yn ystod y swyddogaethau canlynol: [2]

Cyhyr sy'n cymryd rhan yn holl symudiadau rhan uchaf y fraich.	Tynhäwr (<i>Agonist</i>):	
Plygu gwadnol (<i>plantarflexion</i>) y ffêr/pigwrn.	Tynhäwr (<i>Agonist</i>):	Gwrthweithydd (<i>Antagonist</i>):

(ii) Disgrifiwch y cyfangiadau cyhyrol canlynol gan roi enghreifftiau a ddaw o weithgareddau corfforol. [3]

	Isometrig		Isotonig	
	Statig	Consentrigr	Eccentrigr	
Enw'r cyhyr ac enghraifft ymarferol o'r defnydd a wneir ohono.	
Disgrifiad o'r cyfangiad cyhyrol.	

(b) Eglurwch yr egwyddorion **biomecanyddol** sy'n cefnogi defnyddio blociau cychwyn mewn ras 100m. [2]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(c) Disgrifiwch **ac** eglurwch yr hyn sy'n digwydd i gyfradd curiad calon mabolgampwr(aig) yn ystod sesiwn ymarfer (*training*) **aerobig** 30 munud. [3]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cyfanswm Marciau

4. (a) (i) Eglurwch sut y gallai perfformiwr bennu (*determine*) ei (d)dwyseddau ymarfer. [1]

.....

.....

.....

- (ii) Eglurwch a rhowch **enghreifftiau** o sut y byddai'r defnydd a wnewch o ailadroddiadau a setiau yn **wahanol** wrth ymarfer er mwyn gwella dygnwch cyhyrol a chryfder. [2]

	Defnyddio ailadroddiadau	Defnyddio setiau
Dygnwch cyhyrol
Cryfder

- (b) Eglurwch a rhowch enghreifftiau corfforol o'r **strategaethau** a all gael eu defnyddio yn ystod rhaglen ymarfer i leddfu (*alleviate*) effeithiau asid lactig. [3]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

