



CYNLLUN MARCIO TAG

HAF 2016

**ADDYSG GORFFOROL - PE2
1312/01**

RHAGARWEINIAD

Defnyddiwyd y cynllun marcio hwn gan CBAC ar gyfer arholiad 2016. Penderfynwyd arno'n derfynol yn dilyn trafodaeth fanwl mewn cynadleddau arholwyr gan yr holl arholwyr oedd yn ymwneud â'r asesiad. Cynhaliwyd y gynhadledd yn fuan ar ôl sefyll y papur fel y gellid cyfeirio at yr amrediad llawn o ymatebion ymgeiswyr, gyda sgriptiau wedi'u llungopïo yn sail i'r drafodaeth. Amcan y gynhadledd oedd sicrhau bod y cynllun marcio wedi'i ddehongli a'i gymhwysu yn yr un modd gan yr holl arholwyr.

Gobeithir y bydd y wybodaeth hon o gymorth i ganolfannau ond cydnabyddir ar yr un pryd y gallai fod gan athrawon safbwyntiau gwahanol ynglŷn â manylion neu ddehongli gan nad ydynt wedi bod yn rhan o'r gynhadledd farcio.

Mae'n flin gan CBAC ond nid oes modd iddo ymgymryd ag unrhyw drafodaeth na gohebiaeth am y cynllun marcio hwn.

Addysg Gorfforol TAG

Cynllun Marcio Haf 2016

Mae pŵer yn gydran hanfodol o ffitrwydd mewn llawer o weithgareddau ym myd chwaraeon.

1. (a) (i) Disgrifiwch sut mae dibynadwyedd yn cael ei gyflawni wrth brofi ar gyfer pŵer. [3]
- a. Dibynadwyedd - diffiniad
 - b. Gwneud protocol osod dro ar ôl tro
 - c. Enghraifft o brawf yn y disgrifiad
- (ii) Disgrifiwch sut gallai dwysedd ymarfer gael ei gynyddu i ddatblygu pŵer mewn dull priodol o ymarfer. [3]
- 1 marc am ddull priodol o ymarfer
- a. Plyometreg/S.A.Q.
 - b. Ymarfer codi pwysau
 - c. Unrhyw ymarfer â chyflymder a math o wrthiant
- +1 marc am esboniad sylfaenol o gynyddu dwysedd gyda rhywfaint o fanylder
+2 marc am esboniad manwl gyda manylion penodol a ffigurau e.e. pwysau, taldra, pellter ayb. (plyometreg)

(b) Esboniwch sut gallai dau o addasiadau ffisiolegol i ymarfer pŵer fod o fantais i berfformiad ym myd chwaraeon.

- a. Hypertroffedd cyhyrol
- b. Cynyddu storffeydd creatin ffosffad
- c. Cynyddu storffeydd glycogen
- d. Cynyddu goddefedd i asid lactig
- e. Gwella cydamseru gweithredu unedau motor
- f. Lleihau ataliad hunangedledig
- g. Mwy o recriwtio ffibrau math llb

Mae pob un o'r uchod yn datblygu perfformiad e.e.

- Cynyddu cyflymder cyfangu cyhyrol (cyflymder)
- Cynyddu cynhyrchu grym
- Gweithio'n anaerobig am gyfnod hirach
- Ymadfer yn gyflymach
- Gwella cydsymud

*Rhaid cael enghraifft ym myd chwaraeon e.e. neidio'n uwch mewn pêl-rwyd

1 marc am addasiadau

1-2 marc mae'r ymgeisydd yn nodi addasiad ffisiolegol ac yn dangos rhywfaint o wybodaeth a dealltwriaeth o sut yr effeithir ar berfformiad ond defnyddir termau sylfaenol e.e. sbrintio'n gyflymach

3-4 marc mae'r ymgeisydd yn nodi addasiad ffisiolegol ac yn dangos gwybodaeth a dealltwriaeth dda iawn o sut yr effeithir ar berfformiad gyda termau penodol yn cael eu defnyddio e.e. cynyddu cynhyrchu grym yn galluogi cyflymder uwch.

2. (a) (i) Dosbarthwch serfiad tennis ar bob continwwm isod. Mae angen i chi gyfiawnhau eich lleoliadau.

Sgiliau agored

- a. Amgylchedd yn newid yn gyson/anrhagfynegadwy/effeithir arno gan yr amgylchedd
- b. Rhaid i'r perfformiwr addasu i newidiadau yn yr amgylchedd/mae'r perfformiwr yn adweithiol
- c. Mae'r sgîl yn bennaf yn ganfyddiadol /mae'n cynnwys gwneud penderfyniadau

Sgiliau caeedig

- d. Dydy'r amgylchedd ddim yn newid
 - e. Dim dylanwadau allanol
- Serfiad tennis – yn bennaf yn gaeedig ond agweddau agored

Sgiliau arwahanol

- a. Mae â chychwyn a therfyn pendant e.e. serfiad tennis
- b. Gall y sgîl gael ei ailadrodd ond mae'r perfformiwr yn dechrau eto

Sgiliau parhaol

- a. Mae heb gychwyn na therfyn amlwg
- b. Gellir ei berfformio am gyhyd ag mae'r perfformiwr eisiau neu â'r egni ayb. i wneud hynny

Sgiliau hunanreoledig

- a. Mae'r perfformiwr yn rheoli cyfradd/amseriad y gweithredu/mae'r perfformiwr yn rhagweithiol
- b. Yn gyffredinol mae'r sgîl yn fwy caeedig/arferol e.e. serfiad tennis

Sgiliau arallreoledig

- c. Mae'r gweithredu'n cael ei reoli gan yr amgylchedd neu gan eraill/mae'r perfformiwr yn adweithiol
- d. Yn gyffredinol yn sgîl agored e.e. rhyng-gipio pêl mewn gêm goresgyn

(3x1 marc) am esboniad o ble rhoddyd y sgîl ar y continwwm

- (ii) Disgrifiwch fath o ymarfer fyddai'n gallu mireinio serfiad tennis ar gyfer perfformiwr yng nghyfnod ymreolaethol dysgu. Esboniwch eich rhesymu.

Y cyfan a chyfan/rhannau/cyfan;

Cyfan – pan fydd yn anodd rhannu'r sgîl yn is-reolweithiau

Rhannau – gall sgiliau gael eu rhannu'n agweddau gwahanol

Sefydlog - amrywiol

Sefydlog – cysylltu â chaeedig

Amrywiol – cysylltu ag agored

Cyfunedig/Gwasgaredig

Cyfunedig – Cysylltu a pharhaol e.e. beicio (rhaid bod yn enghraifft berthnasol)

Gwasgaredig – gellir ei gysylltu â thasgau mwy cymhleth neu dasgau dwysedd uchel lle mae saib ar gyfer gorffwys/adborth/arweiniad yn angenrheidiol

Uchafswm o 2 farc am ymarfer priodol sy'n berthnasol i serfiad tennis

Uchafswm o 2 farc am helaethu a/neu enghraifft briodol ym myd chwaraeon

- (b) Disgrifiwch strategaethau gallai hyfforddwr neu athro/athrawes eu defnyddio i wella cadw gwybodaeth wrth ddysgu sgiliau newydd. Defnyddiwch enghreifftiau penodol ym myd chwaraeon. [4]

- a. Dangos
- b. Talpio
- c. Nodi agweddau allweddol ar y sgîl
- d. Atgyfnerthu
- e. Dim gorlwytho gwybodaeth
- f. Cynyddu cymhlethdod y sgîl
- g. Cysylltu â sgiliau eraill
- h. Y cyfan a rhannau
- i. Delweddaeth
- j. Ymarfer meddyliol

2x2 os rhoddir enghraifft briodol neu esboniad

3. (a) Esboniwch pam mae gwybodaeth am y trothwy anaerobig a chylchfaoedd ymarfer yn bwysig i hyfforddwyr a mabolgampwyr wrth ddatblygu rhaglenni ymarfer. [5]
- a. Y trothwy anaerobig yw'r pwynt lle mae mwy o egni'n cael ei gynhyrchu'n anaerobig nag yn aerobig
 - b. Mae gweithio'n agos ato yn gallu gwella dygnwch aerobig
 - c. Mae ymarfer yn is na'r trothwy yn helpu i gadw storfeydd glycogen yn ystod cystadleuaeth neu ymarfer
 - d. Mae ymarfer yn is na'r trothwy yn helpu i gadw storfeydd creatin ffosffad yn ystod cystadleuaeth neu ymarfer
 - e. Mae ymarfer yn is na'r trothwy yn lleihau cronni asid lactig
 - f. Rhaid i'r hyfforddwr/mabolgampwr ddeall gofynion egni'r gamp
 - g. Yn caniatáu penodoldeb ymarfer

Uchafswm o 2 farc am esbonio'r trothwy anaerobig a chylchfaoedd ymarfer eraill

Uchafswm o 4x1 marc neu +1 am helaethu/enghraifft o pam mae'r trothwy anaerobig yn bwysig a sut mae ymarfer yn cael ei ddatblygu neu os datblygir y pwynt.

- (b) Esboniwch sut rydych chi wedi monitro agweddau gwahanol ar eich perfformiad ym myd chwaraeon yn y 12 mis diwethaf. [5]

Gellir ennill y 5 marc llawn o ddefnyddio dim ond 1 dull o fonitro perfformiad e.e. gweler profion ffitrwydd isod

- a. Profion ffitrwydd

Gellir cael marciau llawn o'r maes hwn os yw'r ymgeisydd yn ymdrin â'r canlynol:-

- Yn nodi profion perthnasol sy'n gymwys i'w camp nhw (yn enwi profion yn glir)
- Yn esbonio dulliau gweithredu'r profion a sut maen nhw wedi sicrhau dibynadwyedd a dilysrwydd
- Gorffwys cydrannau ar ôl cyfnod o amser
- Yn cymharu canlyniadau â sgorau blaenorol, eraill yn y grŵp ayb

Gellir cael marciau hefyd drwy ddefnyddio enghreifftiau o nifer o systemau monitro.

Mae dulliau eraill o fonitro yn cynnwys;

- Hunanasesu
- Adborth hyfforddwr
- Dyddiaduron/dyddlyfrau/logiau
- Dadansoddi gêm/ystadegau gêm
- Holiaduron seicolegol/cyfweliad/arsylwi

1-2 farc – Esboniad byr o ddull(iau) monitro perfformiad ym myd chwaraeon gyda defnydd cyfyngedig o enghreifftiau

3-4 marc – Esboniad mwy manwl o ddulliau monitro perfformiadau ym myd chwaraeon gydag enghreifftiau i gefnogi'r ateb

5 marc – Esboniad manwl o ddulliau monitro perfformiad ym myd chwaraeon gydag enghreifftiau clir sy'n gysylltiedig â'r gamp

(Os na ddefnyddir enghreifftiau, yna uchafswm o 2 farc)

4. (a) Esboniwch sut gallai hyfforddwr leiafu effeithiau diogi cymdeithasol [4]

Achosion posibl o ddiogi cymdeithasol (Uchafswm 3x1 marc)

- a. Mae perfformiwr yn sylwi bod eraill yn gweithio'n llai caled nag ef/hi ac felly mae ag esgus i beidio â gweithio mor galed ei hun
- b. Cred na fydd ymdrechion y perfformiwr ei hun yn cael fawr ddim effaith ar y tîm
- c. Diffyg cymhelliant cynhenid
- d. Gall unigolyn feddwl na fydd ei gyfraniad yn cael ei sylwi o fewn y tîm. Unigolion sy'n teimlo'n 'ddi-hwyl' yn credu bydd eraill yn gwneud iawn amdany'n nhw
- e. Safon ganfyddedig y gwrthwynebwy'r – Os yw'r unigolyn yn credu eu bod nhw'n waeth yna mae diffyg ymdrech

Yr hyn y gall hyfforddwr ei wneud i leiafu effeithiau diogi cymdeithasol
(Uchafswm 3x1 marc)

- f. Gwneud i bob chwaraewr sylweddoli pwysigrwydd eu cyfraniadau i'r tîm
- g. Rhoi cyfrifoldebau i wahanol chwaraewyr e.e. Yn gyfrifol am giciau rhydd a chiciau cornel neu am amddiffyn yn y cefn
- h. Amrywio rôl safleoedd y chwaraewyr o fewn y tîm er mwyn rhoi dealltwriaeth o'r rolau gwahanol o fewn y tîm
- i. Mae angen i'r hyfforddwr sylweddoli lle mae diogi'n fwy tebygol o ddigwydd e.e. Ar ôl twrnamaint hir lle gallai lludded fod yn broblem.
- j. Defnyddio dadansoddiad fideo a dadansoddiad nodiannol i fonitro perfformiad yr holl chwaraewyr yn ystod ymarfer a gemau
- k. Cydnabod/canmol yn gyhoeddus perfformiadau unigolion a'r tîm i helpu cymhelliant
- l. Gadael i'r tîm wybod bod yr hyfforddwr yn deall diogi a bydd yn craffu ar berfformiadau
- m. Siarad ag unigolion yn breifat ynglŷn â cholli hwyl a diffyg cymhelliant wrth chwarae
- n. Gwneud newidiadau i gyfansoddiad y tîm er mwyn atal lludded a difflastod.

4. (b) Trafodwch effaith cydlyniad tasg a chydlyniad cymdeithasol ar lwyddiant tîm chwaraeon. [6]

- Cydlyniad tasg – gallu'r grŵp i gyflawni nod cyffredin (neu rywbeth tebyg)
- Gall cydlyniad tasg gwael achosi i brosesau tîm chwalu e.e. peidio â dilyn y cynllun gêm neu unigolion yn chwarae iddyn nhw eu hunain
- Yn helpu pobl i ddeall eu rôl eu hunain a rolau pobl eraill
- Yn rhoi teimlad o bwrpas wedi'i rannu
- Gall cydlyniad tasg da helpu cydlyniad cymdeithasol
- Mae cydlyniad tasg yn fwy pwysig na chydlyniad cymdeithasol
- Mae gan dimau sy'n gyfeiriedig at dasg fwy o botensial i lwyddo na thimau sy'n gymdeithasol gyfeiriedig.

- Cydlyniad cymdeithasol – gallu'r grŵp i gysylltu'n dda i gyd-fynd yn gymdeithasol
- Yn aml dydy canlyniadau ddim o bwys o reidrwydd
- Mae mwynhau yn allweddol i oroesiad y tîm
- Mae angen i chwaraewyr allu rhyngweithio'n effeithiol e.e. cyfathrebu effeithiol â'r grŵp
- Dydy cydlyniad cymdeithasol ddim yn hanfodol ar gyfer cyflawni nod cyffredin
- Mae cael cydlyniad tasg yn ogystal â chydlyniad cymdeithasol yn gadarnhaol

1-2 Mae gan yr ymgeisydd ddealltwriaeth sylfaenol o gydlyniad tasg a chydlyniad cymdeithasol, ond mae'n dueddol o ganolbwyntio ar un maes. Does fawr ddim defnydd o enghreifftiau.

3-4 Mae'r ymgeisydd yn dangos gwybodaeth a dealltwriaeth dda o gydlyniad tasg a chydlyniad cymdeithasol ac mae'n dechrau deall nad oes angen y ddau o reidrwydd i fod yn dîm llwyddiannus ond bod hynny'n fanteisiol. Rhoddir mwy o enghreifftiau i gefnogi atebion.

5-6 Mae'r ymgeisydd yn dangos gwybodaeth a dealltwriaeth dda iawn o gydlyniad tasg a chydlyniad cymdeithasol ac mae'n deall y rhannau mae'r ddau fath o gydlyniad yn eu chwarae mewn tîm llwyddiannus.

Mae'n datblygu ymhellach y pwynt nad oes angen y ddau o reidrwydd i fod yn dîm llwyddiannus ond bod hynny'n helpu. Rhoddir enghreifftiau perthnasol drwy'r cyfan i gefnogi atebion.

5. Gallai dewisiadau ffordd o fyw unigolyn gael effaith gadarnhaol neu negyddol ar iechyd yn y tymor hir. Trafodwch y gosodiad hwn. [10]

Ymarfer

- Gall ymarfer helpu i losgi llawer o'r calorïau a fwytawyd mewn pryd o fwyd.
 - Gall ymarfer gynyddu cymhareb Lipoproteinau Dwysedd Uchel i gymhareb Lipoproteinau Dwysedd Isel
 - Lleihau colesterol
 - Gall hyn helpu i gyflawni cydbwysedd egni negyddol os bydd unigolyn yn ceisio colli pwysau.
 - Cynnal elastigedd rhydweiliau a rhydweilynnau ac felly lleihau'r risg o orbwysedd o drawiad ar y galon/strôc
 - Codi'r gyfradd metabolaeth waelodol
 - Cynyddu effeithlonrwydd y system resbiradol
 - Gwrthweithio dirywiad esgyrn a chymalau
- Addasiadau eraill o'r galon, yr ysgyfaint, y cyhyrau ayb

Deiet Cytbwys

- Rheoli cymeriant calorïau
- Cydbwysedd egni, cyfansoddion, wedi'i gysylltu â fitaminau/mwynau/iechyd ayb.
- Deall pwysigrwydd lleihau brasterau a'r problemau sy'n gysylltiedig â deiet sydd â lefel uchel o frasterau.
- Problemau gyda brasterau dirlawn a brasterau trans wedi'u cysylltu â cholesterol ac yn uchel iawn o ran calorïau
- Gall gynyddu cymhareb Lipoproteinau Dwysedd Uchel i gymhareb Lipoproteinau Dwysedd Isel sy'n lleihau effaith gyffredinol colesterol
- Lleihau colesterol

Maes arall - Dylai'r traethawd ganolbwyntio'n bennaf ar faeth ac ymarfer ond os defnyddir ysmegu, alcohol, cyffuriau neu straen (gorfwyta/anorecsia) a'u cysylltu'n amlwg â gordewdra neu glefydau eraill, yna gellir rhoi uchafswm o 2 farc.

Lefel 1 1-4

Mae'r ymgeisydd yn dangos rhywfaint o wybodaeth a dealltwriaeth o effeithiau cadarnhaol a negyddol deiet ac ymarfer ar ordewdra a chlefydau cysylltiedig ar iechyd tymor hir. Rhoddir rhai enghreifftiau perthnasol ond fe'u gwneir ar wahân. Rhestrir ychydig o bwyntiau perthnasol ac mae tuedd bosibl i ganolbwyntio'n helaeth ar un ddisgyblaeth neu i'w trin mewn ffordd arwynebol. Mynegir syniadau mewn modd syml ond clir. Mae gwallau mewn gramadeg, atalnodi a sillafu yn amlwg ac yn ymwthiol.

Lefel 2 5-7

Mae'r ymgeisydd yn dangos gwybodaeth a dealltwriaeth dda o effaith gadarnhaol neu negyddol deiet ac ymarfer ar ordewdra a chlefydau cysylltiedig ayb. Mae'n defnyddio geirfa arbenigol yn rheolaidd ac mae'n gallu cysylltu ffactorau sy'n atal gordewdra/clefydau cysylltiedig. E.e. Bydd cymeriant is o galoriau drwy faeth yn ogystal â mwy o ymarfer yn helpu i gyflawni cydbwysedd egni negyddol. Mynegir syniadau mewn modd clir a rhesymegol. Mae gwallau mewn gramadeg, atalnodi a sillafu yn digwydd ond dydyn nhw ddim yn awgrymu gwendidau yn y meysydd hyn.

Lefel 3 8-10

Mae'r ymgeisydd yn dangos gwybodaeth dda iawn a dealltwriaeth feirniadol o'r cyswllt rhwng ymarfer a maeth a'r effaith ar iechyd. Mae'n esbonio'n fanwl, gan ddefnyddio termau arbenigol ac enghreifftiau o sut mae deiet ac ymarfer yn gwella iechyd, yn lleihau effaith gordewdra a chlefydau cysylltiedig eraill. Mynegir syniadau cymhleth ag eglurder. Does fawr ddim gwallau mewn SAG os o gwbl.