

Enw'r Ymgeisydd	Rhif y Ganolfan	Rhif yr Ymgeisydd

CYD-BWYLLGOR ADDYSG CYMRU

Tystysgrif Gyffredinol Addysg Uwchradd



WELSH JOINT EDUCATION COMMITTEE

General Certificate of Secondary Education

197/51\*266/51

**ADDYSG GORFFOROL – PAPUR 1**

**AC**

**ADDYSG GORFFOROL (CWRS BYR)**

A.M. DYDD LLUN, 22 Mai 2006

(1½ awr)

**(Mae hyn yn cynnwys pum munud o amser darllen)**

I'r Arholwr yn unig		
Cwestiwn	Marc uchaf	Marc a ddyfarnwyd
1	14	
2	14	
3	12	
4	30	
Cyfanswm	70	
ACY	3	
Cyfanswm Terfynol	73	

**DEUNYDDIAU YCHWANEGOL**

Tâp fideo VHS.

**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 yn y llyfryn cwestiwn-ac-ateb hwn.

**GWYBODAETH I YMGEISWYR**

Dangosir y clipiau fideo ar gyfer Adran A dair gwaith.

Cyn i'r clipiau fideo gael eu dangos bydd gennych bum munud i ddarllen y cwestiynau.

Dangosir y tri chlip a gallwch ateb y cwestiynau a gwneud nodiadau yn ystod y cyfnod hwn.

Dangosir pob clip am yr ail dro a bydd gennych bum munud ar ôl pob clip i ateb y cwestiynau.

Dangosir y tri chlip am y trydydd tro a dyna'r tro olaf.

Yna, bydd gennych tua 45 munud i gwblhau Adran A ac Adran B.

Dangosir nifer y marciau ar gyfer pob rhan o gwestiwn mewn cromfachau.

Cewch hyd at dri marc am ansawdd eich 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.

**ADRAN A**

**Cwestiynau ar gyfer clip fideo 1**

1. (a) Pa ddull ymarfer (*training*) sy'n digwydd? [1]

- (b) Cwblhewch y tabl canlynol. [3]

<b>Nifer y setiau ymarfer (<i>exercise</i>) a ddangosir</b>	
<b>Nifer yr ailadroddiadau ym mhob set</b>	
<b>Y gydran o ffitrwydd corfforol sy'n cael ei datblygu</b>	

- (c) Diffiniwch y gydran o ffitrwydd corfforol sy'n cael ei datblygu. [2]

- (ch) Disgrifiwch enghraifft **benodol** o adeg pryd y caiff y gydran o ffitrwydd corfforol ei defnyddio mewn gweithgaredd o'ch dewis ym myd chwaraeon. [2]

Gweithgaredd ym myd chwaraeon .....

- (d) Mae'r ymarfer a ddangosir yn arddangos egwyddor **gorlwytho** (*overload*).

- (i) Nodwch sut y caiff gorlwytho ei gyflawni yn y **clip fideo**. [2]

- (ii) Disgrifiwch **ffyrdd eraill** y gall gorlwytho gael ei gyflawni. [2]

(dd) Rhowch **ddau** ragofal (*precaution*) y byddech yn eu cymryd er mwyn lleihau'r risg o anaf yn y dull ymarfer **a ddangosir yn y fideo**. [2]

(i) .....

.....

(ii) .....

.....

Cyfanswm Marciau

### NODIADAU BRAS

**Cwestiynau ar gyfer clip fideo 2****Mae'r myfyrwyr yn y clip yn 16 oed.**

2. (a) Pa ddull ymarfer sy'n digwydd?

[1]

*Ticiwch (✓) un blwch yn unig.*

Ymarfer ar gylchffordd ( <i>Circuit training</i> )		Ymarfer ysbeidiol ( <i>Interval training</i> )		Ymarfer di-dor ( <i>Continuous training</i> )	
---	--	---	--	--	--

(b) (i) Pa gydran o ffitrwydd corfforol sy'n cael ei datblygu yn y dull ymarfer a ddangosir?

[1]

.....

(ii) Diffiniwch y gydran o ffitrwydd corfforol sy'n cael ei datblygu.

[2]

.....

.....

(iii) Disgrifiwch enghraifft **benodol** o adeg pryd y caiff y gydran hon o ffitrwydd corfforol ei defnyddio mewn gweithgaredd o'ch dewis ym myd chwaraeon.

[2]

Gweithgaredd ym myd chwaraeon .....

.....

.....

.....

.....

(c) Mae'r tabl isod yn dangos amserau'r lapiau a chyfraddau curiad y galon ar gyfer y dull ymarfer a ddangosir yn y fideo.

Lap	Cyfanswm yr Amser (munudau)	Cyfradd curiad y galon (curiadau/munud)
1	2	90
2	4	100
3	6	110
4	8	120
5	10	130
6	12	140
7	14	142
8	16	143

Ar ba lefel o ddwysedd y mae'r myfyriwr yn gweithio? Rhwch resymau i ategu eich ateb.

[4]

*Ticiwh (✓) un blwch yn unig.*

ISEL		CANOLIG		UCHEL	
------	--	---------	--	-------	--

Rhesymau i ategu eich ateb.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ch) “Mae cyfnodoli (*periodisation*) ymarfer yn hanfodol ar gyfer perfformiad llwyddiannus.”

Gan ddefnyddio enghraifft o'ch dewis ym myd chwaraeon, eglurwch sut y gallai'r dull ymarfer a ddangosir yn y fideo ffitio i mewn i'r cyfnod cyn y tymor, y tymor cystadlu a'r tu allan i'r tymor (*closed season*). [4]

Enghraifft ym myd chwaraeon .....

(i) Cyn y tymor .....

.....

.....

(ii) Y tymor cystadlu .....

.....

.....

(iii) Y tu allan i'r tymor .....

.....

.....

**Cyfanswm Marciau**

**NODIADAU BRAS**

**Cwestiynau ar gyfer clip fideo 3**

3. (a) Pa ddull ymarfer sy'n digwydd? [1]

.....

(b) Enwch **ddwy** gydran o ffitrwydd corfforol sy'n cael eu datblygu. [2]

(i) .....

(ii) .....

(c) Rhewch **ddwy** ffordd wahanol y gallai'r myfyriwr wneud y sesiwn ymarfer yn fwy anodd (*demanding*). [2]

(i) .....

(ii) .....

(ch) Disgrifiwch sut y gallai'r dull hwn o ymarfer wella perfformiad mewn gweithgaredd o'ch dewis ym myd chwaraeon. [3]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(d) Nodwch **ddau** berygl (*hazard*) posibl a ddangosir yn y fideo **ac** eglurwch sut y gellid lleihau'r peryglon (*dangers*) y maent yn eu peri. [4]

(i) .....

.....

.....

(ii) .....

.....

.....

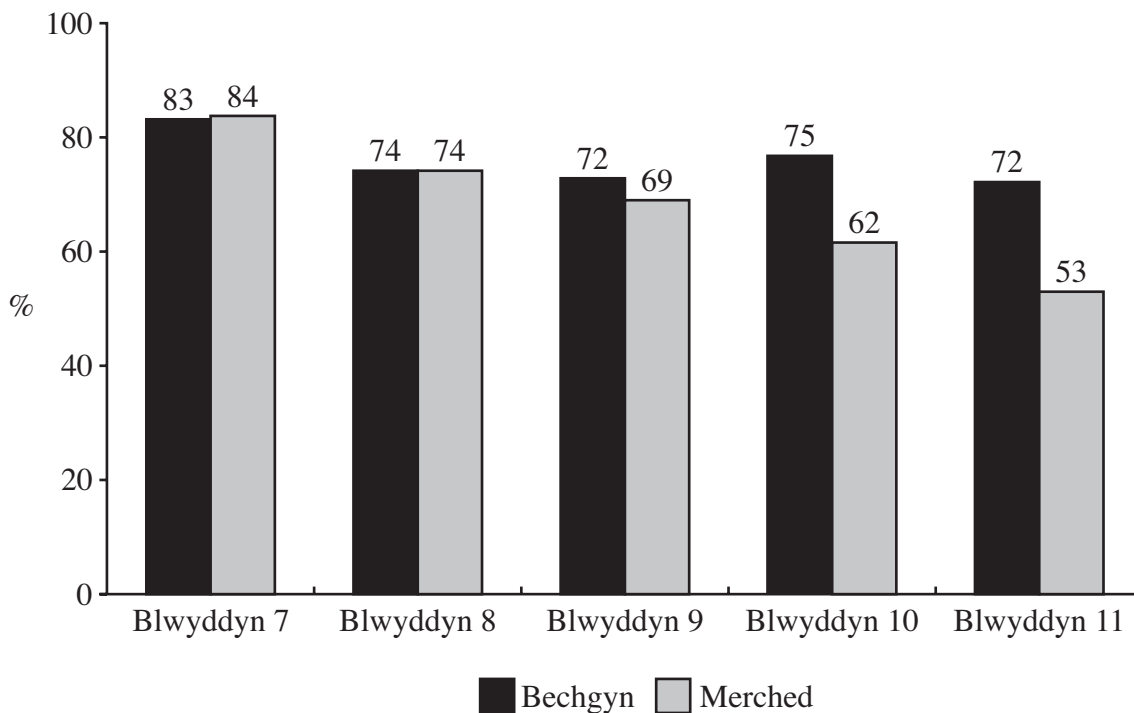
**NODIADAU BRAS**

## ADRAN B

4. (a) Astudiwch y graff isod ac yna atebwch y cwestiynau sy'n dilyn.

**Cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol allgyrsiol  
yn ôl oedran ac yn ôl rhyw**

(Gweithgaredd corfforol allgyrsiol (*extra-curricular*) sy'n cael ei drefnu gan yr ysgol  
amser cinio, ar ôl ysgol ac ar y penwythnos.)



- (i) Gan ddefnyddio'r data, disgrifiwch y newidiadau yn lefelau'r cymryd rhan yn ôl oedran **ac** yn ôl rhyw (*gender*). [2]

.....

.....

.....

.....

- (ii) Eglurwch **ddau** ffactor a allai achosi'r newidiadau yn lefelau'r cymryd rhan a ddangosir yn y data. [4]

(I) .....

(II) .....

.....

.....



(iii) Disgrifiwch **ddau** ffactor, ar wahân i oedran a rhyw, a allai fod wedi cael dylanwad **cadarnhaol** (*positive*) ar eich cyfranogiad (*participation*) chi mewn gweithgaredd ym myd chwaraeon. [4]

(I) .....

.....

.....

(II) .....

.....

.....

(b) (i) Rhestrwch **ddwy** ffordd y caiff chwaraeon eu hariannu. [2]

(I) .....

(II) .....

(ii) “Mae gan y Cynghorau Chwaraeon yng Nghymru a Lloegr ddau brif nod:

- cynyddu cyfranogiad drwy ddarparu cyfleoedd i bawb;
- datblygu perfformwyr elitaidd.”

Pa un o’r ddau nod hyn sydd bwysicaf yn eich barn chi? Rhwch resymau dros eich ateb. [6]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(c) “Mae ymchwil yn awgrymu bod llawer o blant nad ydyn nhw’n cael digon o ymarfer (*exercise*).”

(i) Nodwch **ddau** reswm pam y dylai’r diffyg ymarfer hwn fod yn achos i bryderu. [2]

(I) .....

(II) .....

(ii) Eglurwch ffyrdd y gall y Llywodraeth helpu i hybu dull iach o fyw. [4]

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

(ch) Trafodwch y farn ei bod “yn anochel (*inevitable*) bod mabolgampwyr/mabolgampwragedd yn defnyddio cyffuriau sy’n gwella perfformiad”. [6]

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

\_\_\_\_\_