

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

197/52

**ADDYSG GORFFOROL**

**PAPUR 2**

P.M. DYDD MERCHER, 24 Mai 2006

(1½ awr)

<b>I'r Arholwr yn unig</b>		
<b>Cwestiwn</b>	<b>Marc uchaf</b>	<b>Marc a ddyfarnwyd</b>
<b>1</b>	<b>20</b>	
<b>2</b>	<b>20</b>	
<b>3</b>	<b>20</b>	
<b>4</b>	<b>20</b>	
<b>5</b>	<b>20</b>	
<b>Cyfanswm</b>	<b>100</b>	
<b>ACY</b>	<b>5</b>	
<b>Cyfanswm Terfynol</b>	<b>105</b>	

**CYFARWYDDIADAU I YMGEISWYR**

Ysgrifennwch eich enw, rhif y ganolfan a'ch rhif ymgeisydd yn y blychau ar ben y dudalen hon.

Atebwch **bob** cwestiwn.

Ysgrifennwch eich atebion i bob cwestiwn yn y lleoedd gwag priodol yn y llyfryn cwestiwn-ac-ateb hwn.

**GWYBODAETH I YMGEISWYR**

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

Byddwch yn ennill marciau 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.*

1. (a) Rhestrwch **dri** rheswm pam y caiff profion ffitrwydd corfforol eu cynnal. [3]

(i) .....

(ii) .....

(iii) .....

(b) “Mae cyd-drefniant (*co-ordination*) da yn hanfodol ar gyfer perfformiad medrus.”

(i) Diffiniwch gyd-drefniant. [1]

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

(ii) Disgrifiwch y dulliau gweithredu cywir ar gyfer prawf **cydnabyddedig** (*recognised*) o gyd-drefniant. [1]

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

(iii) Gan ddefnyddio enghraifft benodol o weithgaredd ym myd chwaraeon, disgrifiwch sut mae cyd-drefniant yn hanfodol ar gyfer perfformiad medrus. [2]

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



(ch) Mae'r tabl isod yn nodi pwysigrwydd nifer o gydrannau ffitrwydd corfforol sydd eu hangen ar gyfer rhedwr **marathon**.

1 = Ddim yn bwysig iawn

5 = Pwysig iawn

Cydran o ffitrwydd corfforol	Ddim yn bwysig iawn					Pwysig iawn
<b>Pŵer</b>	①	2	3	4	5	
<b>Dygnwch cardiofasgwlaidd</b>	1	2	3	4	5	⑤
<b>Dygnwch cyhyrol</b>	1	2	3	4	5	⑤
<b>Cyflymder</b>	1	2	③	4	5	
<b>Hyblygrwydd</b>	1	②	3	4	5	

Enwch weithgaredd arall ym myd chwaraeon **neu** ornest (*event*) **neu** safle mewn gêm i dîm a nodwch bwysigrwydd **pob un** o'r cydrannau o ffitrwydd corfforol **drwy roi cylch o amgylch rhif** yn y tabl isod.

Enw'r gweithgaredd ym myd chwaraeon **neu** r ornest **neu** r safle mewn gêm i dîm.

Cydran o ffitrwydd corfforol	Ddim yn bwysig iawn					Pwysig iawn
<b>Pŵer</b>	1	2	3	4	5	
<b>Dygnwch cardiofasgwlaidd</b>	1	2	3	4	5	
<b>Dygnwch cyhyrol</b>	1	2	3	4	5	
<b>Cyflymder</b>	1	2	3	4	5	
<b>Hyblygrwydd</b>	1	2	3	4	5	

O'r tabl uchod, defnyddiwch enghreifftiau penodol i gyfiawnhau eich ateb ar gyfer pob cydran o ffitrwydd corfforol. (Bydd marciau'n cael eu rhoi am eich rhesymu.) [8]

Atebwch y cwestiwn hwn ar dudalen 5.

Pŵer

.....

.....

.....

.....

Dygnwch cardiofasgwlaidd

.....

.....

.....

.....

Dygnwch cyhyrol

.....

.....

.....

.....

Cyflymder

.....

.....

.....

.....

Hyblygrwydd

.....

.....

.....

.....

**Cyfanswm Marciau**

2. (a) (i) Eglurwch ystyr y term  $VO_2$  macsimwm. [1]

.....

.....

(ii) Rhowch **ddau** fudd (*benefit*) i fabolgampwr(aig) o gael  $VO_2$  macsimwm **uchel**. [2]

(I) .....

(II) .....

(b) (i) Rhowch enghraifft o weithgaredd *anaerobig* ym myd chwaraeon. [1]

.....

(ii) Pam y caiff asid lactig ei gynhyrchu yn ystod gweithgaredd *anaerobig*? [2]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

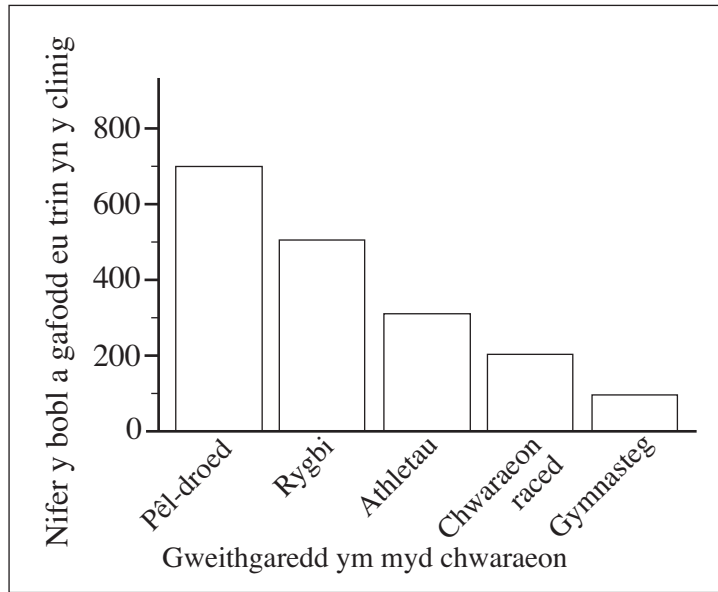
.....

(iii) Beth sy'n digwydd i berfformiad mabolgampwr(aig) wrth i asid lactig gynyddu? [1]

.....

.....

(c) Mae'r graff isod yn dangos nifer yr anafiadau ym myd chwaraeon a gafodd eu trin mewn clinig chwaraeon.



(i) Rhowch **un** rheswm posibl i egluro pam mae llai o anafiadau mewn gymnasteg nag sydd yn y campau eraill a ddangosir yn y graff. [1]

.....

.....

.....

(ii) Gan ddefnyddio **un** gweithgaredd ym myd chwaraeon fel enghraifft eglurwch, gan ddefnyddio'r penawdau canlynol, sut y gallwch leihau'r risg o anaf. [4]

Enw'r gweithgaredd ym myd chwaraeon .....

Cyfarpar .....

.....

.....

.....

Paratoad corfforol .....

.....

.....

.....

Gwybod y rheolau/confensiynau .....

.....

.....

.....

(ch) “Mae mabolgampwyr/wragedd yn ymarfer (*train*) yn galed i greu effeithiau **tymor-hir** ar y corff a ddylai helpu i wella perfformiad.”

(i) Nodwch **dair** o effeithiau tymor-hir ymarfer ar y corff.

[3]

<b>Effeithiau tymor-hir ymarfer ar y corff</b>	
(I)	..... .....
(II)	..... .....
(III)	..... .....

(ii) Gan ddefnyddio **enghreiffiau** o weithgareddau ym myd chwaraeon, eglurwch sut y gall **pob un** o'r effeithiau tymor-hir hyn o ymarfer, a nodir yn rhan (i), helpu i wella perfformiad. [5]

(I)	..... ..... ..... .....
(II)	..... ..... ..... .....
(III)	..... ..... ..... .....



3. (a) (i) Eglurwch y berthynas rhwng **iechyd a ffitrwydd**. [1]

.....  
 .....

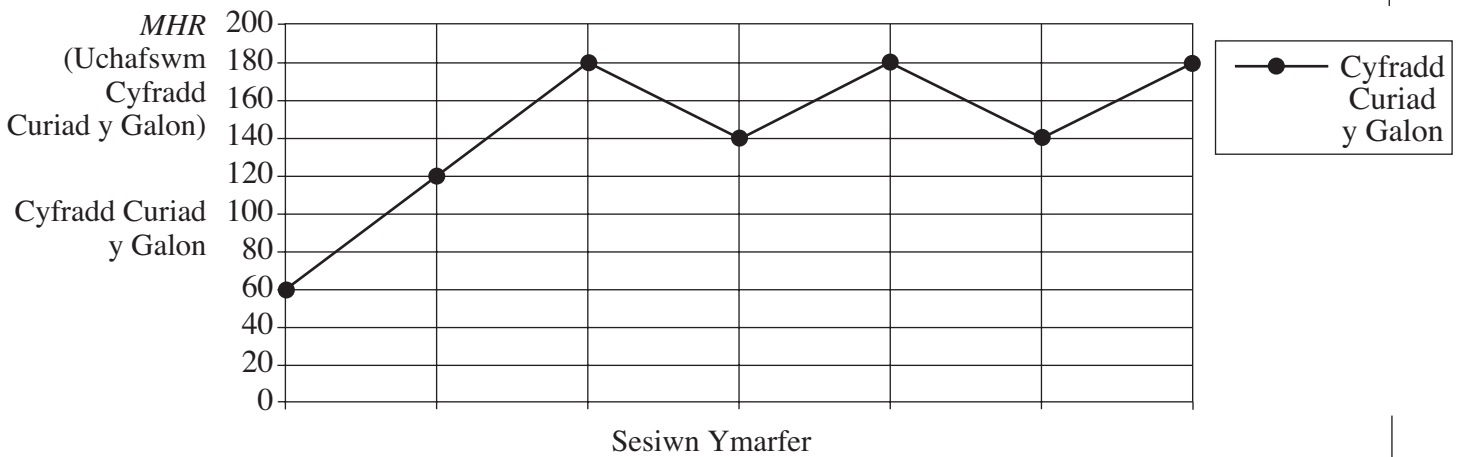
(ii) Disgrifiwch yn gryno ystyr y term “cydbwysedd egni”. [1]

.....  
 .....

(iii) Pam mae gwybod am yr “hafaliad cydbwysedd egni” yn bwysig i fabolgampwr(aig)? [1]

.....  
 .....

(b) Mae'r graff isod yn dangos cyfradd curiad calon mabolgampwr(aig) a gofnodwyd yn ystod sesiwn ymarfer.



(i) Beth sy'n digwydd i gyfradd curiad calon y mabolgampwr/fabolgampwraig yn ystod y sesiwn ymarfer? [1]

.....  
 .....

(ii) Beth sy'n achosi i gyfradd curiad y galon newid yn y modd hwn? [1]

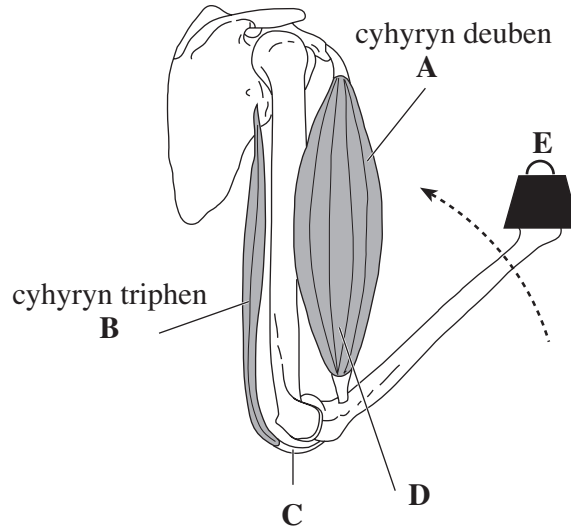
(iii) Ar gyfer pa fath o weithgaredd ym myd chwaraeon y mae'r mabolgampwr/fabolgampwraig yn ymarfer yn eich barn chi? Eglurwch eich ateb. [2]

Math o weithgaredd ym myd chwaraeon .....

Eglurhad .....

.....  
 .....

- (c) Mae'r diagram isod yn dangos gweithrediad cyhyrau rhan uchaf y fraich sy'n chwarae rhan wrth **godi** pwysau.



- (i) Pa gyhyr yw'r **prif** symudwr? [1]  
.....
- (ii) Pa gyhyr yw'r **gwrthweithydd** (*antagonist*)? [1]  
.....
- (iii) Pa fath o symudiad sy'n digwydd yng nghymal y penelin? [1]  
.....
- (iv) Mae'r symudiad yn enghraifft ar gyfer lifer dosbarth 3 yn gweithredu. Nodwch y colyn (*pivot*)/ffwlcwrwm a'r llwyth/gwrthiant (*resistance*) drwy gwblhau'r tabl isod. [2]

<b>Ymdrech/pŵer</b>	<b>D</b>
<b>Colyn/ffwlcwrwm</b>	
<b>Llwyth/gwrthiant</b>	

- (ch) (i) Eglurwch pam mae cymalau synofaidd mor bwysig i'r mabolgampwr/fabolgampwraig. [1]

.....

.....

- (ii) Eglurwch pam mae'n bwysig i ymarfer (*train*) pob cyhyr sy'n gweithredu ar gymal. [1]

.....

.....

- (iii) "Mae cymalau synofaidd gwahanol yn caniatáu mathau penodol o symud."

Mae'r tabl isod yn rhoi enghraifft o fath o symud, enw cymal synofaidd, lleoliad y cymal a gweithred briodol ym myd chwaraeon.

Cwblhewch y tabl ar gyfer estyn (*extension*)/plygu (*flexion*) a chylchdroi. [6]

Math o Symud	Enw'r Cymal Synofaidd	Lleoliad y Cymal	Disgrifiwch UN enghraifft benodol o weithred ym myd chwaraeon lle defnyddir y cymal
<b>Amdynnu</b> ( <i>Circumduction</i> )	Pelen a chrau	Ysgwydd	<b>Nofio – nofio ar y cefn</b> Symud eich braich 360° o gwmpas cymal yr ysgwydd – o'r llaw yn mynd i'r dŵr i'r llaw yn gadael y dŵr a mynd i mewn eto.
<b>Estyn/Plygu</b>	.....	.....	..... ..... ..... .....
<b>Cylchdroi</b>	.....	.....	..... ..... ..... .....

Cyfanswm Marciau

Trosodd.

4. (a) (i) Gan ddefnyddio'r llythrennau **A** a **B** rhowch y ddau weithgaredd canlynol ar y continwwm isod. [1]

**A** = hwylio;

**B** = rheolwaith (*routine*) llawr mewn gymnasteg.

CAEEDIG \_\_\_\_\_ AGORED

- (ii) Rhowch resymau dros safle'r ddau weithgaredd hwn ar y continwwm. [2]

.....

.....

.....

.....

.....

- (b) “Er mwyn llwyddo mewn chwaraeon rhaid i fabolgampwr(aig) fod â llawer o gymhelliant.”

- (i) Nodwch a yw'r canlynol yn gymhellwyr cynhenid neu allanol (*intrinsic or extrinsic motivators*):

1 mwynhad;

1 ennill medalau.

Atebwch drwy roi tic (✓) yn y golofn gywir. [1]

Cymhellwyr	Cynhenid	Allanol
Mwynhad		
Ennill medalau		

- (ii) Enwch **dair** problem sy'n gysylltiedig â gorddibynnu ar gymhelliant **allanol** mewn chwaraeon. [3]

(I) .....

.....

(II) .....

.....

(III) .....

.....

- (c) (i) Eglurwch pam mae **ymarfer** (*practice*) yn bwysig ar gyfer gwella perfformiad. [2]

.....

.....

.....

.....

- (ii) “Er mwyn gwella perfformiad gall mabolgampwyr ddilyn dulliau gwahanol o ymarfer (*practice*).”

Cwblhewch y tabl isod i egluro **pob un** o’r dulliau gan roi enghreifftiau priodol ym myd chwaraeon. [3]

Dull Ymarfer	Eglurhad gydag enghraifft briodol ym myd chwaraeon
<b>Cyfan</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<b>Rhannau</b>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<b>Sefydlog</b> <i>(fixed)</i>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



5. (a) (i) Rhowch enghraifft o sgîl **agored**. [1]

(ii) Rhowch **ddau** reswm i egluro pam mae sgiliau **agored** fel rheol yn fwy anodd eu dysgu na sgiliau caeedig. [2]

(I) .....

(II) .....

(b) Eglurwch sut mae'r cof tymor-byr **a'r** cof tymor-hir yn chwarae rhan yn y broses benderfynu mewn gweithgaredd ym myd chwaraeon. [4]

(i) Cof tymor-byr

.....

.....

.....

.....

(ii) Cof tymor-hir

.....

.....

.....

.....

- (c) “Mae gosod nodau *SMART* (yn ôl y geiriau Saesneg) yn bwysig ar gyfer datblygiad a chynnydd mewn chwaraeon.”

Cwblhewch y tabl isod, trwy ddefnyddio’r penawdau a roddir, i egluro pam mae angen i nodau fod yn *SMART*. [5]

<b>PENODOL</b> <i>(SPECIFIC)</i>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<b>MESURADWY</b> <i>(MEASURABLE)</i>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<b>CYTUNEDIG</b> <i>(AGREED)</i>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<b>REALISTIG</b> <i>(REALISTIC)</i>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<b>CYFNODOL</b> <i>(TIME-PHASED)</i>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



