

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 GWENER, 18 Mai 2007

(1½ awr)

(Mae hyn yn cynnwys pum munud o amser darllen)

I'r Arholwr yn unig		
Cwestiwn	Marc uchaf	Marc a ddyfarnwyd
1	13	
2	10	
3	17	
4	30	
Cyfanswm	70	
ACY	3	
Cyfanswm Terfynol	73	

**DEUNYDDIAU YCHWANEGOL**

Tâp fideo VHS neu DVD.

**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 ar gyfer Adran A dair gwaith.

Cyn i'r clipiau 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 1*

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

.....

(b) Cwblhewch y tabl canlynol. [3]

(i)	<b>Nifer y setiau ymarfer (<i>exercise</i>) a ddangosir.</b>	
(ii)	<b>Dwysedd yr ymarfer.</b>	
(iii)	<b>Y gydran o ffitrwydd corfforol sy'n cael ei datblygu.</b>	

(c) Rhowch resymau dros eich ateb i (b)(iii). [2]

.....

.....

.....

.....

(ch) Disgrifiwch sut y gallai'r dull ymarfer a nodwyd yn 1(a) wella perfformiad mewn gweithgaredd o'ch dewis ym myd chwaraeon. [3]

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

.....

.....

.....

.....

.....

(d) Nodwch **bedwar** rhagofal (*precaution*) y byddech yn eu cymryd er mwyn lleihau'r risg o anaf yn y dull ymarfer **a ddangosir yn y clip**. [4]

(i) .....

.....

(ii) .....

.....

(iii) .....

.....

(iv) .....

.....

**Cyfanswm Marciau**

**NODIADAU BRAS**

**Cwestiynau ar gyfer clip 2**

2. (a) Pa gydran o ffitrwydd corfforol sy'n cael ei datblygu? [1]

*Ticiwch (✓) un blwch yn unig.*

Cryfder		Hyblygrwydd ( <i>Flexibility</i> )		Dygnwch ( <i>Endurance</i> )	
---------	--	------------------------------------	--	------------------------------	--

- (b) (i) Ble mewn sesiwn ymarfer (*training*) y byddai'r gweithgaredd hwn i'w weld? [1]

.....

- (ii) Rhowch resymau dros eich ateb. [2]

.....

.....

.....

.....

- (c) Disgrifiwch sut y gallai'r gydran o ffitrwydd corfforol a nodwyd yn 2(a) helpu i wella perfformiad mewn gweithgaredd o'ch dewis ym myd chwaraeon. [3]

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

.....

.....

.....

.....

.....

- (ch) Awgrymwch **dair** ffordd y gallai'r gweithgaredd a ddangoswyd gael ei ddatblygu ymhellach. [3]

(i) .....

.....

(ii) .....

.....

(iii) .....

.....

**Cwestiynau ar gyfer clip 3**

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

.....

(b) (i) Beth yw'r brif gydran o ffitrwydd corfforol sy'n cael ei datblygu? [1]

*Ticiwch (✓) un blwch yn unig.*

Hyblygrwydd		Cryfder		Ystwythder ( <i>Agility</i> )	
-------------	--	---------	--	-------------------------------	--

(ii) Diffiniwch y gydran o ffitrwydd corfforol sy'n cael ei datblygu. [1]

.....

.....

(iii) Rhewch **ddwy** enghraifft o'r modd y caiff y gydran hon o ffitrwydd corfforol ei defnyddio mewn gweithgaredd ym myd chwaraeon. [2]

(I) .....

.....

(II) .....

.....

(c) Rhewch **bedair** ffordd wahanol o wneud y sesiwn ymarfer yn fwy anodd (*demanding*). [4]

(i) .....

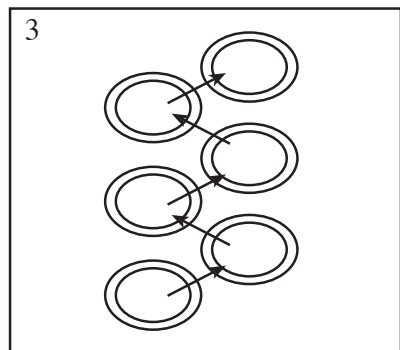
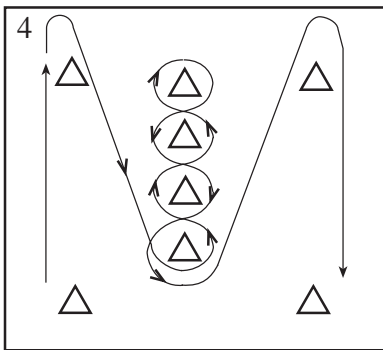
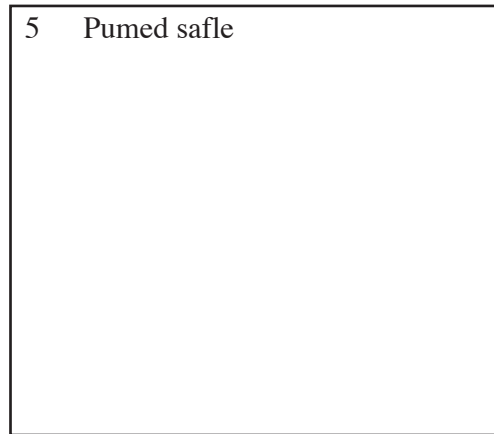
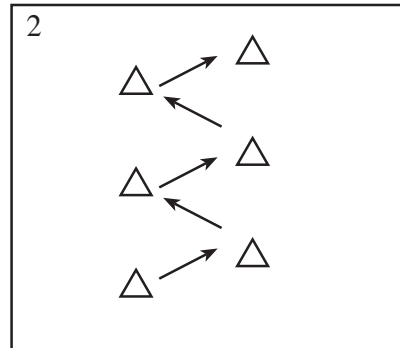
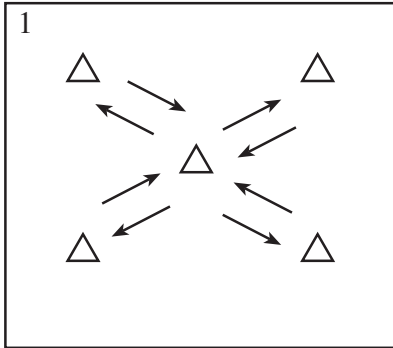
(ii) .....

(iii) .....

(iv) .....

**NODIADAU BRAS**

(ch) Gan ddefnyddio diagram, disgrifiwch bumed safle (*station*) ac eglurwch sut y gallai hwnnw wella'r gydran hon o ffitrwydd corfforol. [4]



△ Conau → Cyfeiriad teithio

Disgrifiad o'r pumed safle.

.....

.....

.....

.....

.....

Eglurwch sut y gallai'r pumed safle wella'r gydran o ffitrwydd corfforol.

.....

.....

.....

.....

.....

- (d) Ble yn y gylchred gyfnodoli (*periodisation cycle*) y byddai'r gydran hon o ffitrwydd corfforol yn cael ei datblygu? Rhowch resymau dros eich ateb. [4]

*Ticiwch (✓) un blwch yn unig.*

Cyn y tymor		Tymor cystadleuol		Y tu allan i'r tymor	
-------------	--	-------------------	--	----------------------	--

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cyfanswm Marciau

**NODIADAU BRAS**

## ADRAN B

4. Mae ymchwil newydd yng Nghymru a Lloegr yn dangos bod rhai plant yn llenwi eu hwythnos â gweithgareddau corfforol ond bod llawer nad ydyn nhw'n ymarfer (*exercising*) o gwbl a'u bod yn aml yn gorfwyta. Yn ddelfrydol dylai pob plentyn fabwysiadu dull iach o fyw ac ymarfer yn rheolaidd.

Mae'r tabl isod yn dangos y canran o ferched a bechgyn sy'n cael eu dosbarthu yn rhy drwm (yn ordew).

Blwyddyn	Merched 2-15 oed	Bechgyn 2-15 oed
1995	25%	24%
2004	35%	33%

- (a) (i) Ym mha ffyrdd y mae'r wybodaeth yn y tabl yn awgrymu bod y dull o fyw sydd gan lawer o bobl ifanc yn broblem? [2]

.....

.....

.....

- (ii) Nodwch **ddau** reswm pam mae dull iach actif o fyw yn bwysig i blant. [2]

(I) .....

(II) .....

- (iii) Rhowch **bedwar** rheswm pam o bosibl **nad** yw pobl ifanc yn cymryd rhan mewn gweithgaredd ym myd chwaraeon. [4]

(I) .....

(II) .....

(III) .....

(IV) .....



(iv) “Mae rhai plant yn llenwi eu hwythnos â gweithgareddau corfforol.” Sut y gallai eu hiechyd bod mewn perygl drwy gymryd rhan mewn **gormod** o ymarfer? [4]

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

(b) Trafodwch bwysigrwydd y cyfryngau o ran dylanwadu ar gymryd rhan mewn gweithgaredd ym myd chwaraeon. [6]

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

(c) (i) Rhestrwch **ddau** wahaniaeth rhwng clybiau iechyd a ffitrwydd preifat a chanolfannau hamdden sy’n cael eu rhedeg gan awdurdodau lleol. [2]

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

(ii) Eglurwch pam mae clybiau iechyd a ffitrwydd preifat yn dod yn fwy poblogaidd. [4]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ch) “Bydd y ffordd y mae sêr ym myd chwaraeon yn ymddwyn yn cael dylanwad cadarnhaol (positive) bob amser ar bobl ifanc sy’n cymryd rhan mewn chwaraeon.” Trafodwch. [6]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....