

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**

A.M. DYDD LLUN, 21 Mai 2007

(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) (i) Enwch **un** ffactor sy'n gallu effeithio ar weithgaredd corfforol. [1]
- .....
- (ii) Rhowch **ddau** reswm i egluro pam mae profion ffitrwydd corfforol yn bwysig i fabolgampwr(aig). [2]
- (I) .....
- (II) .....
- (b) (i) Enwch y gydran o ffitrwydd corfforol sy'n gallu cael ei diffinio fel 'y swm cymharol o gyhyr, braster ac asgwrn yn y corff'. [1]
- .....
- (ii) Enwch **un** ffordd y gall y gydran o ffitrwydd corfforol a ddiffiniwyd yn (b)(i) gael ei mesur. [1]
- .....
- (iii) Pam mae'n annymunol i'r rhan fwyaf o fabolgampwyr/fabolgampwragedd fod â chanran uchel o fraster corff? [1]
- .....
- (iv) Sut y gall mabolgampwr(aig) reoli ei lefel o fraster corff? [1]
- .....
- (c) (i) Enwch y gydran o ffitrwydd corfforol sy'n gallu cael ei diffinio fel 'yr egni a ddefnyddiwch mewn gweithgaredd ym myd chwaraeon i gyfangu cyhyrau â chyflymder a grym mewn un weithred ffrwydrol'. [1]
- .....
- (ii) Defnyddiwch enghreifftiau penodol ym myd chwaraeon i egluro ystyr cryfder cyhyrol a dygnwch (*endurance*) cyhyrol. [4]

Enghreifftiau Penodol ym Myd Chwaraeon	
<b>Cryfder cyhyrol</b>	..... ..... ..... .....
<b>Dygnwch cyhyrol</b>	..... ..... ..... .....

(ch) Isod mae rhestr o gydrannau o ffitrwydd corfforol sy'n gysylltiedig â sgîl.

Cyflymder, ystwythder (*agility*), pŵer, cydbwysedd, cyd-drefniant (*co-ordination*), amser adweithio.

Defnyddiwch y tabl isod i ateb rhan (i) a rhan (ii).

- (i) Dewiswch **ddwy** gydran o ffitrwydd corfforol o'r rhestr uchod a disgrifiwch yn llawn y dulliau gweithredu (*procedures*) cywir ar gyfer profion yn achos y ddwy a ddewiswyd gennych. [4]
- (ii) Eglurwch sut y gall **y naill a'r llall** o'r ddwy gydran o ffitrwydd corfforol a ddewiswyd helpu perfformiad mabolgampwr(aig). [4]

Enw'r gydran o ffitrwydd sy'n gysylltiedig â sgîl	Dulliau Gweithredu Profion	Sut mae'r gydran o ffitrwydd corfforol yn helpu perfformiad mabolgampwr(aig)
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Cyfanswm Marciau

2. (a) Eglurwch **dair** ystyriaeth ddiogelwch y mae'n rhaid eu hystyried wrth gymryd rhan mewn gweithgaredd a enwir ym myd chwaraeon. [3]

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

<b>Ystyriaethau Diogelwch</b>	
<b>(i)</b>	..... .....
<b>(ii)</b>	..... .....
<b>(iii)</b>	..... .....

- (b) Yn ystod ymarfer (*exercise*) egniïol gall y newidiadau canlynol ddigwydd yn y corff:

- mae'r galon yn curo'n gyflymach;
- mae anadlu yn drymach;
- mae chwysu'n digwydd.

Eglurwch pam mae'r newidiadau hyn yn helpu'r corff i ymdopi â gofynion ymarfer egniïol. [4]

.....

.....

.....

.....

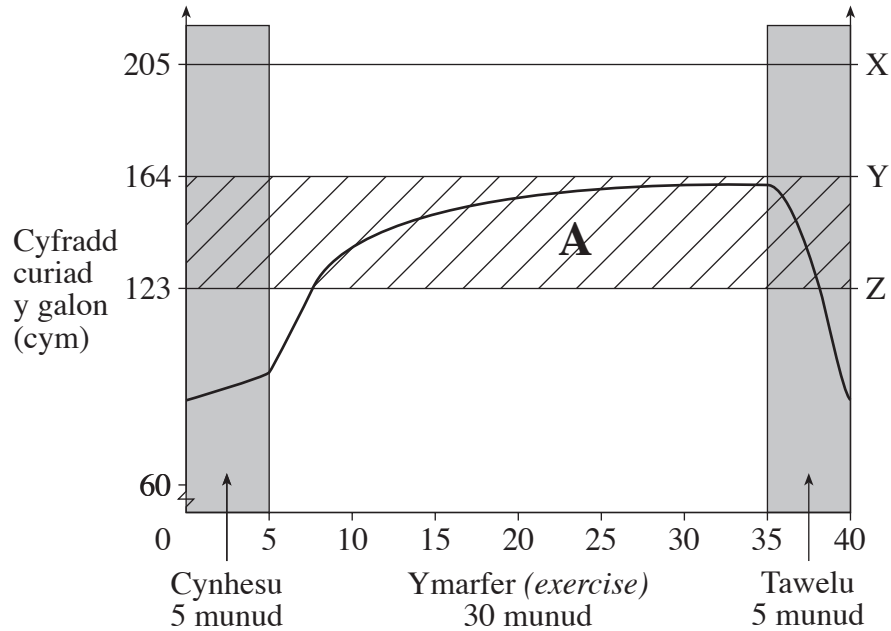
.....

.....

.....

.....

- (c) Mae'r graff isod yn dangos cyfradd curiad calon mabolgampwr(aig) 15 oed yn ystod sesiwn ymarfer (*training*).



- (i) Pa gyfradd curiad y galon a ddangosir ar 205 cym? [1]  
.....
- (ii) Pa drothwy a nodir yn Z? [1]  
.....
- (iii) Pa enw a roddir ar gylchfa ymarfer (*training zone*) A? [1]  
.....
- (iv) Pa fath o weithgaredd ym myd chwaraeon y gallai'r mabolgampwr/fabolgampwraig fod yn ymarfer ar ei gyfer? [1]  
.....
- (v) Pa gydran o ffitrwydd corfforol sy'n cael ei datblygu yn y sesiwn hon? [1]  
.....

(ch) Isod mae tabl sy'n dangos nodweddion tair system egni a ddefnyddir mewn gweithgaredd ym myd chwaraeon.

(i) Ticiwch (✓) y system egni sy'n briodol ar gyfer pob nodwedd. [3]

NODWEDDION Y SYSTEMAU EGNI	ATP-CP	ASID LACTIG	AEROBIG
Fe'i defnyddir yn bennaf mewn gweithgareddau dwysedd uchel iawn sydd â hyd ( <i>duration</i> ) byr i fyny at 10 eiliad ac yn y rhannau cynnar iawn o ymarfer.			
Fe'i defnyddir yn bennaf mewn ymarfer dwysedd uchel sydd â'i hyd rhwng 10 eiliad a 3 munud.			
Fe'i defnyddir yn bennaf yn ystod ymarfer hir dwysedd isel.			

(ii) Nodwch **un** ffactor sy'n gallu pennu (*determine*) y brif system egni a ddefnyddir mewn unrhyw weithgaredd ym myd chwaraeon. [1]

(iii) Yn ystod **gêm i dîm**, byddai chwaraewyr yn defnyddio pob un o'r tair system egni.

Enwch gêm i dîm a **disgrifiwch sefyllfaoedd penodol** lle byddai **pob un** o'r systemau egni yn cael eu defnyddio. [4]

Enw'r gêm i dîm .....

SYSTEM EGNI	Disgrifiadau o sefyllfaoedd penodol lle byddai'r system egni yn cael ei defnyddio
ATP-CP	..... ..... ..... .....
ASID LACTIG	..... ..... ..... .....
AEROBIG	..... ..... ..... .....

3. “Iechyd yw’r cyflwr lle mae lles corfforol, meddyliol a chymdeithasol yn gyflawn.”

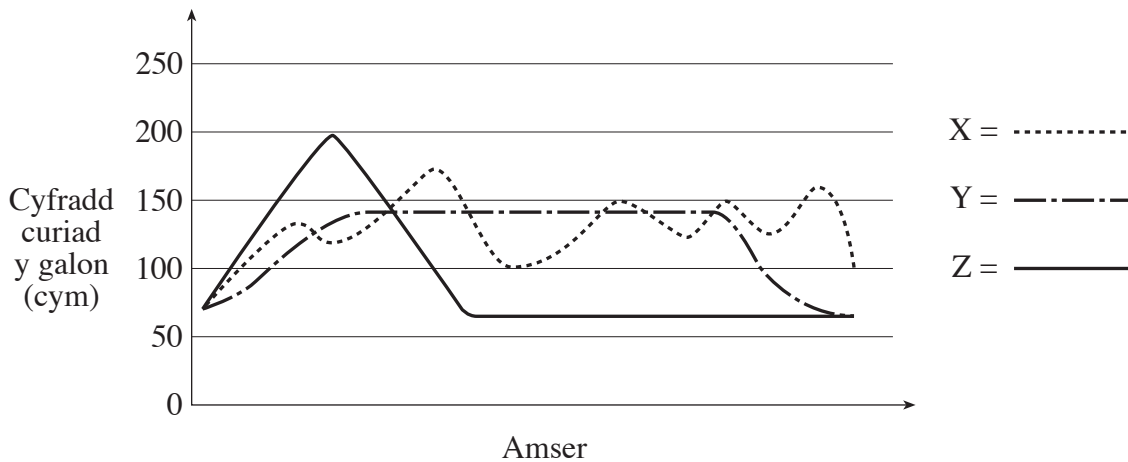
(a) Rhowch **dri** rheswm i egluro pam mae cymryd rhan mewn gweithgaredd ym myd chwaraeon yn gallu helpu lles **meddyliol** person. [3]

(i) .....

(ii) .....

(iii) .....

(b) Mae’r graff isod yn dangos cyfraddau curiad y galon (X, Y a Z) ar gyfer tri pherfformiwr gwahanol.



Pa gyfradd curiad y galon fyddai’n addas ar gyfer (i) sbrintiwr 100 metr, a (ii) chwaraewr gemau? Rhowch resymau dros eich atebion.

[4]

Perfformiwr	Cyfradd Curiad y Galon	Rhesymau
(i) Sbrintiwr 100 metr		..... ..... ..... .....
(ii) Chwaraewr gemau		..... ..... ..... .....

(c) (i) Eglurwch ystyr deiet cytbwys.

[2]

.....

.....

.....

(ii) Eglurwch pam mae rhai mabolgampwyr/mabolgampwagedd yn ‘llwytho carbohydradau’ cyn gweithgareddau dygnwch (*endurance*) fel marathonau. [3]

.....

.....

.....

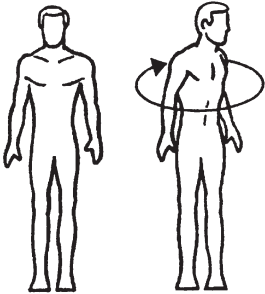
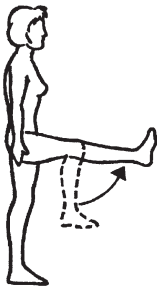
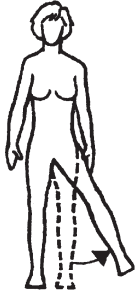
.....

.....

.....



- (ch) (i) Defnyddiwch y ffigurau yng ngholofn 1 o'r tabl isod i:  
enwi'r math o symudiad sy'n digwydd **ac**  
enwi'r cymal synofaidd sy'n caniatáu i'r symudiad ddigwydd. [6]

Ffigurau	Math o symudiad	Enw'r cymal synofaidd
	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>

- (ii) Beth yw enw'r gydran o ffitrwydd corfforol sy'n disgrifio 'faint (*a range*) o symud sydd mewn cymal'? [1]

.....

- (iii) Beth sy'n amgylchynu/croesi cymalau i roi sefydlogrwydd iddynt wrth ymarfer (*exercising*)? [1]

.....

Cyfanswm Marciau

4. (a) (i) Beth yw ystyr y term ‘sgîl caeedig’? [1]  
.....
- (ii) Rhewch enghraifft o sgîl penodol ym myd chwaraeon sy’n gaeedig. [1]  
.....
- (iii) Pa fath o ymarfer (*practice*) sydd orau ar gyfer dysgu sgîl caeedig? [1]  
.....
- (b) “Mae’r awydd i wneud yn dda mewn gweithgaredd ym myd chwaraeon yn seiliedig ar gymhelliant.”
- (i) Enwch **ddau** fath o gymhelliant. [1]  
I ..... II .....
- (ii) Pa fath o gymhelliant sydd orau yn y tymor hir? Eglurwch eich ateb. [2]  
.....  
.....  
.....
- (iii) Disgrifiwch **un** ffordd y cawsoch chi eich cymell i’ch helpu i wella eich perfformiad ym myd chwaraeon. [1]  
.....  
.....  
.....
- (c) (i) Beth yw **adborth**? [2]  
.....  
.....
- (ii) Rhewch **dri** rheswm i egluro pam mae adborth yn bwysig wrth ddatblygu a gwella sgîl. [3]  
I .....  
.....  
II .....  
.....  
III .....  
.....  
.....





(ch) “Dylai nodau ym myd chwaraeon fod yn *SMART* (yn ôl y geiriau Saesneg).”

- (i) Cwblhewch y tabl isod i ddisgrifio nod perfformiad *SMART* yn **un** o’r gweithgareddau a ddewiswyd gennych ym myd chwaraeon. [5]

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

- (ii) Eglurwch sut bydd yr egwyddorion *SMART* yn eich helpu i wella perfformiad yn y gweithgaredd a ddewiswyd gennych ym myd chwaraeon. [3]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Cyfanswm Marciau**