



---

# **CYNLLUN MARCIO TGAU**

---

**HAF 2016**

**ADDYSG GORFFOROL**

**PAPUR 1 A CHWRS BYR  
4421/01 & 4911/01**

## **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 sgrïptiau 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 TGAU - HAF 2016**

**ADRAN A**

Hwyllo

- Cw.1 (a) Disgrifiwch sut mae pob un o'r cydrannau o ffitrwydd isod yn cael eu dangos yn y clip fideo. [4]

<b>Cydran</b>	<b>Disgrifio pryd mae'r gydran yn cael ei dangos yn y clip</b>
Cydbwysedd	Aros yn y cwch / ar y sedd Ddim yn dymchwel Pan yn sefyll yn y cwch
Cydsymud	Dwylo'n gweithio ar wahanol dasgau
Cryfder	Cydio yn y cwch wrth iddo symud ar gyflymder
Ystwythder	Hwylwyr yn newid o un ochr y llong i ochr arall

- (b) Enwch brawf cydnabyddedig ar gyfer pob un o'r cydrannau o ffitrwydd isod. [4]

<b>Cydran</b>	<b>Prawf</b>
Cydbwysedd	Ee prawf storc
Cydsymud	Ee prawf taflu â phob yn ail law
Cryfder	Ee Dynamomedr gafaeliad
Ystwythder	Ee Prawf T ; Illinois

- (c) (i) Nodwch dull ymarfer allai wella cryfder. [1]

Ymarfer codi pwysau ayb. Unrhyw beth â gwrthiant.

- (ii) Esboniwch sut gallai cynnydd mewn cryfder wella perfformiad, gan ddefnyddio enghraifft o'ch dewis ym myd chwaraeon. [2]

Rygi - taclo ) rhaid cysylltu cynnydd mewn cryfder â gwell  
Hoci – taro'r bêl ) perfformiad. Cyflymach, uwch ,cryfach a.y.b.  
e.e Golf – taro pel yn bellach.  
Un marc yn unig os heb gysylltiad a gweithgaredd.

- (ch) Esboniwch pam mae'n fanteisiol i berson eisteddog wella ei ffitrwydd Cardiofasgwlaidd. [4]

Iechyd – y galon, cyfradd curiad y galon, risg clefyd coronaidd y galon  
Lleihau gordewdra, clefyd coronaidd y galon ayb, colli pwysau  
Manteision ffordd o fyw – meddyliol cydmeithasol, corfforol  
1-2 marc am rhestr. 3-4 am esboniad.

- (d) Esboniwch pam mae'n bwysig cael amrywiaeth yn eich ymarfer. [4]

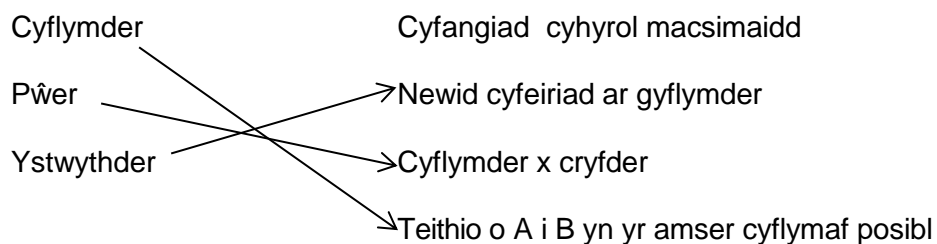
Ymlyniad  
Pleserus, diddorol, lleihau diflastod  
Angen eu cadw'n fywiog  
Cymhelliant  
Osgoi gwastadedd  
Amgylchedd  
Un marc yn unig os heb gysylltiad a gweithgaredd.

- Cw.2 (a) Disgrifiwch sut mae'r cydrannau canlynol o ffitrwydd yn cael eu dangos yn y clip fideo. [3]

Cydrannau o ffitrwydd	Dangos
Cyflymder	rhedeg i leihau gofod driblo Dim derbyn rhedeg
Pŵer	taflu i mewn, saethu at y gôl Gol geidwad yn deifio neu plymio
Ystwythder	newid cyfeiriad wrth ddriblo

Derbyn rhywbeth sydd yn awgrymu cyflymder, pŵer ac ystwythder.

- (b) Cysylltwch y cydrannau o ffitrwydd â'r diffiniad priodol. [3]



Mwyafrif o 2 farc am bedair saeth.

- (c) (i) Nodwch ddull ymarfer allai ddatblygu cyflymder. e.e. ysbeidiol/plyometrigr. Nid di-dor. [1]

- (ii) Esboniwch sut gallai'r egwyddorion ymarfer isod gael eu cymhwyso at y dull ymarfer gafodd ei nodi yn c (i). [4]

Penodoldeb – ysbaid dwys, byr – cysylltu â champ  
Gorlwytho – lleihau cyfnod y prawf - cysylltu â champ

- (ch) Disgrifiwch sut byddech chi yn cynhesu ar gyfer gweithgaredd corfforol o'ch dewis. [4]

- Ymarfer ysgafn, paratoi meddyliol
- Ymestyn, sgiliau uned
- Cysylltu â gweithgaredd
- Cynyddu dwysedd / dilyniant.

[4x1]

Cw.3 (a) Mae ymchwil yn awgrymu nad yw llaw??er o bobl o bob oed yn cael digon o ymarfer. Esboniwch sut gallai'r Llywodraeth helpu i hyrwyddo ffordd iach o fyw. [4]

- Cyllido mentrau
- Mentrau wedi'u targedu (cyfryngau / ymgyrchoedd)
- Datblygu chwaraeon / Darparu hyfforddwyr/dosbarthiadau/cyfleusterau
- Addysg/ ysgol / cymuned.

1-2 marc am rhestr. 3-4 am esboniad.

3 (b) Trafodwch a ddylai cymryd cyffuriau sy'n gwella perfformiad gael ei gyfreithloni. [6]

- Tegwch – mantais anheg neu deg l bawb.
- Iechyd – gwael neu gwella ymadfer
- Enw da (reputation) – chwaraeon, unigolion a moesau
- Masnacheiddio – arian / pwysedd / disgwyladau.
- Rheoli

### **Dangosyddion Lefel**

#### **Lefel 1 (1-2)**

Mae'r ymgeisydd yn rhoi rhestr sy'n ymwneud â chymryd cyffuriau a chwaraeon elitaidd.

#### **Lefel 2 (3-4)**

Mae'r ymgeisydd yn helaethu rhai pwyntiau sylfaenol sy'n cyfeirio at gymryd cyffuriau a pherfformiad elitaidd. Rhywfaint o drafod "natur anochel" cymryd cyffuriau.

#### **Lefel 3 (5-6)**

Mae'r ymgeisydd yn mynd i'r afael yn llawn â'r drafodaeth, rhesymau (cadarnhaol a negyddol) yn cael eu rhoi i esbonio pam mae rhai mabolgampwyr elitaidd yn cymryd cyffuriau (gan gynnwys damweiniol). Efallai bydd yn rhoi rhesymau i esbonio natur anochel cymryd cyffuriau neu beidio. Efallai bydd moeseg a moesoldeb yn cael eu trafod/disgrifio yn yr ateb.

- 3 (c) Disgrifiwch y ffactorau sydd wedi dylanwadu ar eich cyfranogiad chi mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol.

Ffactorau	Dylanwad ar gyfranogiad
Ysgol	Amrywiaeth o gyfleoedd Datblygu sgiliau Gwell hunanhyder
Cymuned	Cynnig hyfforddiant Clybiau yn y dref leol
Datblygu Chwaraeon	Cyfleoedd sydd ddim ar gael yn yr ysgol na'r gymuned Cyllid cymorth Addysgu hyfforddwyr
Rhwydweithiau Cymdeithasol/Teulu/Cyfyngau	Rhoi gwybodaeth Cyfleoedd i drefnu cyfranogiad Rôl oedolion - teledu/rhieni

Hwyl, iechyd a lles, cyfleusterau, lleoliad, ffrindiau a theulu.

**Lefel 1 (1-2)**

Mae'r ymgeisydd yn rhestru ffactorau sy'n effeithio ar eu cyfranogiad nhw.

**Lefel 2 (3-4)**

Mae'r ymgeisydd yn disgrifio rhai o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar eu cyfranogiad mewn chwaraeon/gweithgaredd corfforol gyda rhywfaint o helaethu a mynd i'r afael â'r cwestiwn.

**Lefel 3 (5-6)**

Mae'r ymgeisydd yn disgrifio ac yn trafod yn fanwl y ffactorau sy'n dylanwadu ar eu cyfranogiad mewn chwaraeon/gweithgaredd corfforol. (Efallai bydd ffactorau cysylltiedig yn ogystal â ffactorau cadarnhaol a negyddol.)  
Cadarnhaol e.e. teulu – cefnogaeth, cymhelliant anghenion rôl, cludiant.  
Negyddol – gwaith ysgol/arholiadau/cost/amser teithio ayb.

## ADRAN B

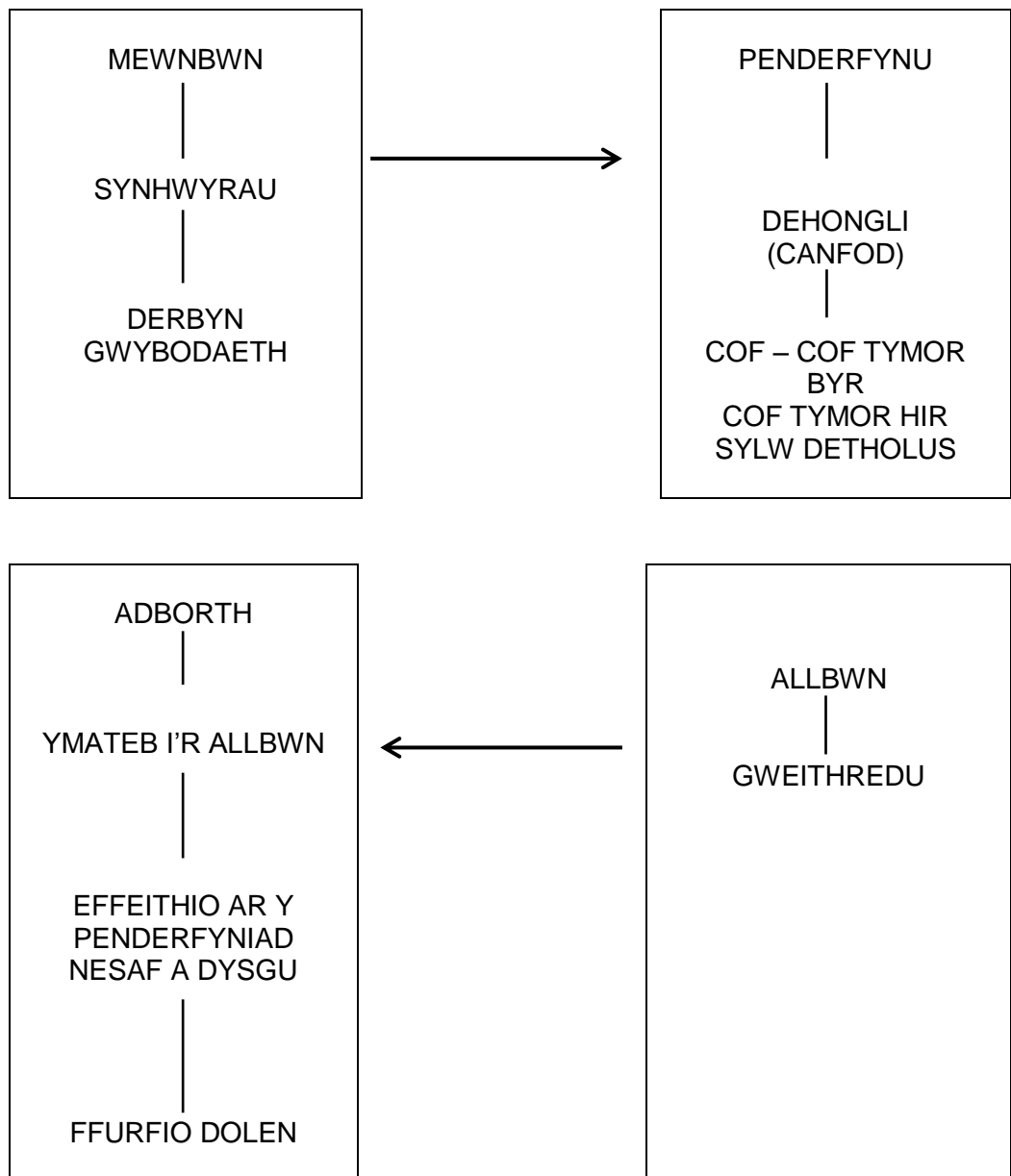
### CYNLLUN MARCIO

#### ANGEN RHOI 'R CWESTIWN I MEWN.

- Cw.4 (a)
  - Dwysedd y gweithgaredd
  - Hyd y gweithgaredd [2]
- (b) (i) ATP/PC → 60m  
ASID LACTIG → 400m  
AEROBIG → Marathon [3]
- (ii) Nodweddion ymarfer aerobig [4]
  - Cyfradd curiad y galon rhwng 60% ac 80% o'r uchaf (B)
  - Di-dor (C)  
  - Nodweddion ymarfer anaerobig
  - Maccsimaidd (A)
  - Cyfradd curiad y galon yn uwch nag 80% o'r uchaf (D)
- (c) Esboniwch sut gallai cyfradd curiad y galon gael ei defnyddio fel arweiniad i ffitrwydd mabolgampwr(aig) [3]
  - Cyfradd curiad y galon wrth orffwys yn isel [3 x 1]
  - Ymadfer cyflymach
  - Cyfradd curiad calon gweithiol yn is
  - Ffordd o fonitro ffitrwydd ac ymarfer
- Cw.5 (a) Beth yw prif swyddogaeth cyhyr sgerbydol? [1]
  - achosi symud
- (b) (i) CWADRICEPS (A) [1]  
(ii) LLINYNNAU'R GARRAU (B) [1]
- (c) (i) CYHYRYN DEUBEN [1]  
(ii) CYHYRYN TRIPHEN [1]
- (ch)
  - Hypertroffedd cyhyrau
  - Cryfder a dygnwch cyhyrau yn cynyddu
  - Gwell ffyrfiant cyhyrol
  - Maint ffibrau cyhyrol yn cynyddu
  - Cyhyrau'n gallu storio meintiau mwy o glycogen
  - Cyhyrau'n dod yn gryfach
  - Unrhyw rai ychwanegol
  - Cynydd mewn capilaiau cyhyrol
  - Godef asid lactig Unrhyw 4 [4 x 1]

- Cw.6
- (a) Nodau perfformiad
- technegol/tactegol
  - annog datblygiad/meistrolaeth
  - anodd eu mesur
- Nodau canlyniad
- y canlyniad yn hytrach na sut cafodd ei gyflawni
  - mesuradwy
  - penodol
- [4]
- (b) Dylai gwybodaeth a dealltwriaeth o'r egwyddorion *SMART* gael eu crybwyll a'u disgrifio yn fanwl ynghyd â'r canlyniad a ddymunir. Cysylltu targedau *SMART* â pherfformiad.
- 1 marc am adnabod agweddau SMART  
 1 marc ychwanegol ar gyfer datblygiad  
 3-4 marc am esbniad o SMART wedi ei gysylltu a gwelliant mewn perfformiad
- [4]
- (c)
- Canmol / barnu
  - gosod nodau
  - gwobrwyon - cyffyrddadwy/anghyffwrdd
  - cynyddu cymhelliant cynhenid – gwell ffynhonnell cymhelliant tymor hir
  - Gwybodaeth am berfformiad a chanlyniad
  - Adborth – amserol , cadarnhaol, cywir a pherthnasol
  - Cymhariaeth
- [5 x 1 neu 2x2 +1]
- Cw.7
- (a) • Olwyn Dro mewn Gymnasteg [1]
- (b) • Sgîl sy'n cynnwys ymateb i chwaraewyr/ffactorau eraill [1]
- (c) (i) agored – ymarfer amrywiol, amrywiaeth o leoliadau, ymarfer yn efelychu sefyllfaoedd gemau
- (ii) caeedig – ymarfer sefydlog, ailadrodd
- 1 marc am enwi + 1 marc am ddisgrifiad





Rhaid i'r cwestiwn gael ei ateb drwy ddefnyddio enghraifft ym myd chwaraeon, fel arall mae'r ateb yn theori heb ddim dealltwriaeth o'r cymhwyso ymarferol.

[6]

**Lefel 1** (1-2) mae'r ymgeisydd yn dewis gweithgaredd ac yn rhoi disgrifiad sylfaenol o'r Modelau Prosesu Gwybodaeth gan gyfeirio at ychydig o agweddau ar y model.

**Lefel 2** (3-4) mae'r ymgeisydd yn cysylltu'r gweithgaredd â'r Model Prosesu Gwybodaeth gyda rhai pwyntiau perthnasol.

**Lefel 3** (5-6) mae'r ymgeisydd yn disgrifio'r Model Prosesu Gwybodaeth yn effeithiol ac yn helaethu pob agwedd ar y model mewn perthynas â'r sgil dewisol.

Cw.9 Chwilio am ddealltwriaeth o safbwynt CYMHWYSOL, defnydd o enghreifftiau ym myd chwaraeon.

Nodweddion perfformiad medrus:- cysondeb, manwl gywirdeb, cydsymud, esmwythder, esthetig, model technegol, amseru, addasu, hyderus

I ateb y cwestiwn yn dda byddai gan ymgeiswyr wybodaeth weithredol o sut mae perfformiwr anfedrus yn gallu achosi problemau

- lle anghywir/amser anghywir,
- hunanymwybodol,
- gwastraffu egni a blino'n gyflym,
- arafu perfformiad,
- yn dueddol o gael anaf,
- cynhyrfu chwaraewyr / cyfranogwyr eraill . Llwyddiant cyfranogwyr – cymhelliant i ddilyniant; mwynhad - llwyddiant.

Nodweddion perfformiad dawnus:-

- Cysondeb
- Cywirdeb
- Cyd-drefniant
- Llyfnder
- Esthetig
- Amserol
- Addasu
- Hyderus
- Yn dechnegol gywir

(6)

**Lefel 1** (1-2) mae'r ymgeisydd yn rhestru rhai o nodweddion dechreuwr a pherfformiwr o'r safon uchaf.

**Lefel 2** (3-4) mae'r ymgeisydd yn dewis rhai o nodweddion perthnasol dechreuwr a pherfformiwr o'r safon uchaf ac yn cymharu a chyferbynnu rhai o'r gwahaniaethau.

**Lefel 3** (5-6) mae'r ymgeisydd yn mynd i'r afael yn llawn â thrafod y gwahaniaethau rhwng dechreuwr a pherfformiwr o'r safon uchaf. Mae gwahaniaethau'n cael eu cefnogi a'u hamlygu gan enghreifftiau perthnasol.