

# Haf O Hwyl

Adnodd Diwrnod Mabolgampau Ysgolion 2026



WELSH ATHLETICS  
ATHLETAU CYMRU



**Rhifyn Gemau'r Gymanwlad Glasgow 2026**



# Croeso a Chyflwyniad

Dyma ein canllaw i'ch helpu i drefnu a chynnal diwrnod mabolgampau heb ei ail. Gan fod Gemau'r Gymanwlad Glasgow yn cael eu cynnal 23 Gorffennaf - 2 Awst, mae'n bryd i chi gael eich ysbrydoli ar gyfer eich diwrnod chwaraeon eich hun! Rydym wedi datblygu'r adnodd hwn er mwyn cefnogi athrawon i gyflwyno gweithgaredd trawsgwricwlaidd sy'n dathlu Athletau ac er mwyn annog brwdfrydedd y plant ynghylch cefnogi ein hathletwyr o Gymru sy'n mynd i'r Gemau.

## Dod o hyd i'ch Clwb Agosaf

Os hoffech chi ragor o wybodaeth am ddod o hyd i glybiau athletau lleol ar gyfer disgyblion eich ysgol, ewch i... [www.welshathletics.org/cy/club](http://www.welshathletics.org/cy/club)

## Ynglŷn â'r Diwrnod Mabolgampau

Mae nifer o wahanol fathau o ddiwrnodiau mabolgampau a gallwch eu defnyddio a'u haddasu yn unol â'r lle, yr offer, y bobl a'r amser sydd ar gael i chi. Gobeithio bydd yr holl wybodaeth o fewn yn yr adnodd hwn yn rhoi digon o syniadau, awgrymiadau, cyngor, yn ogystal â dolenni i adnoddau pellach y gallwch eu defnyddio i wneud eich mabolgampau yn rhai difyrach byth ac annog pob disgybl i gymryd rhan. Mae'n gyfle gwych i ddisgyblion fwynhau cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol lle ceir dathlu pawb am eu hymdrech yn ogystal â'u cyflawniadau.

Mae llawer o fudd i fabolgampau, gan gynnwys bod yn gam cyntaf i gamp a chlybiau athletau, meithrin ysbryd tîm yn ogystal â chyflawniad personol. Gall wella iechyd corfforol a lles meddyliol disgyblion, a hynny mewn amgylchedd cynhwysol.

# Syniadau ar gyfer Gweithgareddau / Digwyddiadau

## Rasys, Rhedeg, Neidio, Taflu, Rasys Cyfnewid

Mae digonedd o wahanol weithgareddau rhedeg, neidio a thafu y gallwch eu cynnwys yn niwrnod mabolgampau eich ysgol. Gallwch ddefnyddio cyn lleied neu gynifer o'r rhain ag y gwelwch yn addas. Mae'r holl weithgareddau hyn yn hawdd paratoi ar eu cyfer a dim ond ychydig o offer sydd ei angen, sef digon o gonau, chwiban, clipfyrddau, tapiau mesur, sachau, wyau a llwyau, matiau, peli tenis ac ati.

### Gweithgareddau Rhedeg

1  Sbrintio	2  Ŵy ar Lwy
3  Dygnwch 600m i 800m	4  Rasys Cyfnewid

### Gweithgareddau Neidio

1  Naid Hir Stond	2  Bownsio Cyflym
3  Naid Fertigol	4  Naid Driphlyg Stond

### Gweithgareddau Taflu

1  Taflu pêl dennis / pêl howler	2  Taflïad gwrthio / Pwysau
3  Taflu at darged / rholio gôl	

# Paratoi ar gyfer eich Gweithgareddau



## Sbrintiau

**Sbrint 50m (Bl. Derbyn i Flwyddyn 4) neu Sbrint 75m (Blynyddoedd 5 a 6)**  
**Pob disgybl i redeg 1 waith.**

### Paratoi:

- Mesurwch 50m / 75m ar y maes gweithgaredd.
- Defnyddiwch gonau i ddynodi'r llinell ddechrau a'r llinell derfyn.
- Rhannwch y plant yn grwpiau o 6 – 8 a rhowch lôn yr un iddyn nhw rasio ynddi.
- Ceisiwch grwpio'r plant yn ôl galluoedd tebyg.
- Dylai pob plentyn ddechrau y tu ôl i'r llinell.
- Defnyddiwch chwiban neu dywedwch 'ar eich marciau', 'barod', 'EWCH' i gychwyn y ras.

### Awgrymiadau:

- Dylai'r plant sefyll i gychwyn, a sefyll gyda'r fraich a'r goes groes ymlaen.
- Er mwyn cychwyn, dylai'r disgyblion wthio i lawr ac yn ôl gyda'u traed a gyrru eu breichiau yn ôl yn galed.
- Dylai'r plant godi eu traed yn gyflym, fel pe baent yn rhedeg ar lo poeth.

### Byddwch angen:

- Trac 50m / 75m
- Conau
- Chwiban
- Siart gofnodi
- 1 athro i gychwyn y ras, 2-3 athro i gofnodi'r canlyniadau



## Ŵy ar Lwy

### Paratoi:

- Mesurwch bellter y ras ar y maes gweithgaredd.
- Defnyddiwch gonau i ddynodi'r llinell ddechrau a'r llinell derfyn.
- Rhannwch y plant yn grwpiau o 6 – 8 a rhowch lôn yr un iddyn nhw rasio ynddi.
- Ceisiwch grwpio'r plant yn ôl galluoedd tebyg.
- Dylai pob plentyn ddechrau y tu ôl i'r llinell.
- Defnyddiwch chwiban neu dywedwch 'ar eich marciau', 'barod', 'EWCH' i gychwyn y ras.
- Rhaid i bob fîm gario eu hwy ar eu llwy o'r llinell gychwyn i bwynt troi ac yn ôl eto.

### Awgrymiadau:

- Mae'r wy yn cael ei drosglwyddo i'r aelod nesaf o'r fîm sy'n cymryd ei dro.
- Os caiff yr wy ei ollwng, rhaid i'r chwaraewr stopio a'i godi.

### Byddwch angen:

- Digon o lwyau ac wyau (wedi'u berwi'n galed neu blastig) ar gyfer nifer y plant sy'n cymryd rhan.
- Gallwch hefyd ddefnyddio bat a phêl dennis.

# Paratoi ar gyfer eich Gweithgareddau



## Dygnwch

### Paratoi:

- Yn ddibynol ar faint o le sydd ar gael, dylai cyfanswm y lapiau fod rhywle rhwng 500m ac 800m yn dibynnu ar ba bellter sy'n briodol ar gyfer gallu eich disgyblion.

### Awgrymiadau:

- Ni ddylai'r disgyblion gychwyn yn rhy gyflym, ond rhedeg ar gyflymder gwastad er mwyn cael yr amseroedd gorau o fewn eu gallu. Cofiwch gynhesu cyn cychwyn ac ymestyn wedyn!

### Byddwch angen:

- Stopwats er mwyn amseru'r disgyblion, chwiban a rhywfaint o gonau er mwyn marcio lapiau'r cwrs.
- Papur er mwyn cofnodi'r canlyniadau.



## Rasys Cyfnewid

### Paratoi:

- Mae trefnu rasys cyfnewid yn ffordd wych o fod yn gymhwysol gan eu bod mor hawdd eu haddasu.
- Mae modd cael cymaint neu cyn lleied o dimau ag sy'n addas, a gall maint y timau fod yn fwy neu'n llai na phedwar disgybl.
- Gallwch wneud ras gyfnewid gwennol, defnyddio rhwystrau neu wneud lapiau, neu ras gyfnewid fwy traddodiadol, dros unrhyw bellter sy'n addas o fewn y gofod sydd ar gael i chi.

### Awgrymiadau:

- Peidiwch â gadael i unrhyw un groesi'r trac pan fydd y ras wedi dechrau.
- Ar gyfer ras gyfnewid gwennol, mae aelodau'r fîm sy'n aros i redeg yn eistedd ar lawr, yna ychydig cyn tro'r disgybl nesaf i redeg mae'n codi ar ei draed i dderbyn y baton, mae'r disgybl sydd newydd redeg yn eistedd i lawr i gadw'r lôn yn glir.
- Ar gyfer ras gyfnewid o lapiau, dylid rhedeg yn wrthglocwedd, pan fydd pob rhedwr yn cwblhau ei lap mae'n eistedd i lawr oddi ar y cwrs.

### Byddwch angen:

- Baton ras gyfnewid neu fag ffa neu goeten ar gyfer pob fîm, chwiban a rhywfaint o gonau i farcio'r cwrs a stopwats os ydych am amseru'r rasys.

# Paratoi ar gyfer eich Gweithgareddau



## Naid Hir Stond

**Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.**

### Paratoi:

- Rhaid i'r plant sefyll y tu ôl i'r llinell gychwyn a dechrau oddi ar eu dwy droed.
- Mesurwch y naid o gefn y sawdl bellaf yn ôl i'r llinell gychwyn.
- Anogwch y plentyn i gamu ymlaen ar ôl ei naid, os yw'n camu'n ôl neu'n cyffwrdd â'r mat y tu ôl iddo, nid yw'r naid yn cyfri'.

### Awgrymiadau:

- Dylid plygu yna ymestyn yn y pengliniau a swingio'r breichiau yn ôl yna ymlaen, er mwyn codi wrth neidio.
- Dylid glanio gyda phengliniau meddal.
- Plygu'r pengliniau i glustogi'r glaniad.

### Byddwch angen:

- 3-4 o Fatiâu Naid Hir Sefydlog neu Fatiâu Campfa, gyda marciwr llinell gychwyn.
- 3-4 tâp mesur (un ar gyfer pob mat).



## Bownsio Cyflym

**Mae pob plentyn yn cael 1 treial.**

### Paratoi:

- I ddechrau mae'r plant yn sefyll ar un ochr i'r lletem a'u dwy droed gyda'i gilydd.
- Ar y chwiban (neu glap), rhaid bownsio cynifer o weithiau ag y bo modd o fewn 20 eiliad.
- Dylai'r plant lanio ar y naill ochr a'r llall i'r lletem â'r ddwy droed gyda'i gilydd.
- Os yw'r plentyn yn glanio ar y lletem, nid ddylid cyfri'r bownsiaid hwnnw.
- Defnyddiwch y chwiban (neu glap) i ddynodi diwedd y 20 eiliad.

### Awgrymiadau:

- Gall y plant eraill helpu i gyfrif y sgôr.
- Argymhellir eich bod yn cyfrif fesul dau h.y. 2, 4, 6, 8, 10.

### Byddwch angen:

- 3-4 Mat Speed Bounce (neu letem feddal 20cm wedi ei gwneud eich hun).
- 1 Stopwats (neu amserydd ar ffôn symudol).
- Chwiban (neu clapiwch eich dwylo).

# Paratoi ar gyfer eich Gweithgareddau



## Neidio Fertigol

**Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.**

### Paratoi:

- Dylai'r disgybl sefyll â'i ochr yn erbyn wal er mwyn neidio, plygu yn y pengliniau a swingio'r breichiau'n wrth neidio'n uchel er mwyn cyffwrdd y pwynt uchaf bosib ar y wal.

### Awgrymiadau:

- Dylid neidio o safle stond gyda'u hochr yn erbyn y wal er mwyn cyffwrdd mor uchel â phosibl i fyny'r wal.
- Cyn pob naid, dylai'r disgybl sefyll gyda'i gefn, ei ben a'i sodlau yn cyffwrdd â'r wal, ac ymestyn i gyrraedd mor uchel i fyny'r wal ag y bo modd, nodwch y pwynt hwn gyda sialc.
- Mesurwch y pellter neidio o'r pwynt lle roedd y fraich wedi ei hymestyn yn llawn yn y safle sefydlog, i'r marc sialc a adawyd mor uchel ag y gallai'r disgybl neidio i fyny'r wal, i'r centimetr agosaf.

### Byddwch angen:

- Pren neu dâp mesur.
- Sialc er mwyn dipio blaenau bysedd y disgyblion i mewn iddo fel eu bod yn gadael marc ar y wal i'w fesur.
- Cadach neu glwt i lanhau'r sialc ar ôl pob disgybl.



## Naid Driphlyg Stond

**(Blynyddoedd 5 a 6 yn unig) Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.**

### Paratoi:

- Rhaid i'r plant sefyll y tu ôl i'r llinell gychwyn a dechrau oddi ar un droed.
- Yna, mae'r plant yn hopian, yn camu ac yn neidio (yn glanio ar 2 droed).
- Mesurwch y naid o gefn y sawdl sy'n glanio bellaf yn ôl i'r llinell gychwyn.
- Anogwch y plentyn i gamu ymlaen ar ôl ei naid, os yw'n camu'n ôl neu'n cyffwrdd â'r mat y tu ôl iddo, nid yw'n naid.

### Awgrymiadau:

- I helpu plant i ddysgu'r sgil, dylent ddal eu coes rydd ar gyfer yr 'hop' yna gadael iddi fynd er mwyn cymryd y 'cam'

### Byddwch angen:

- Mat Naid Driphlyg Sefydlog (neu dâp mesur a matiau campfa).

# Paratoi ar gyfer eich Gweithgareddau



## Taflu Pêl Howler/ Pêl Dennis

**Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.**

### Paratoi:

- Taflwch o safle sefydlog gydag un droed o flaen y llall, y tu ôl i'r llinell daflu.
- Wrth daflu gyda'r llaw dde dylai'r droed chwith fod ymlaen a'r ffordd groes i blant sy'n llaw chwith.
- Ni ddylai'r plant gamu i'r man taflu oni bai bod yr athro yn gofyn iddynt.
- Mesurwch y pellter a daflwyd i'r metr agosaf y taflwyd y bêl drosto.

### Awgrymiadau:

- Anelwch i daflu ar ongl o tua 40-45°.
- Tynnwch y fraich drwodd o'r tu ôl i'r corff yn gyflym, i helpu gyda chyflymder y tafliad.
- Anogwch y plant i osgoi camu dros y llinell daflu, gan na fyddai hyn yn cael ei gyfri'n dafliad.

### Byddwch angen:

- 9-12 Pêl dennis / Pêl Howler (bydd hyn yn gadael i hyd at 4 plentyn gael 3 ymgais, heb fod angen mynd i nôl y peli).
- Tâp mesur
- Ardal ddiogel i daflu i mewn iddi

### Canllawiau diogelwch a beirniadu:

- Dylai un athro fod yn gyfrifol am roi gwybod i'r plant pa bryd dylid taflu a chasglu'r offer.
- Dylai un athro/cynorthwydd fesur taflriad gorau pob plentyn, ar ôl iddo/iddi gymryd pob un o'r troeon.
- Tra mae'r plant yn aros eu tro, gwnewch yn siŵr eu bod yn aros y tu ôl i linell ddiogelwch.
- Er mwyn ei gwneud yn anoddach i'r plant hŷn, defnyddiwch beli criced neu beli vortex.
- Defnyddiwch fagiâu ffa i'w gwneud yn haws i blant iau.



## Taflriad gwthio / Pwysau

**Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.**

### Paratoi:

- Dylai'r plant fod yn sefyll a defnyddio eu dwy law i wthio pel-droed/pêl-rwyd o'u brest.
- Rhaid sefyll gydag un droed o flaen y llall. Y droed fwyaf cyfforddus ymlaen.
- Ni ddylai'r plant gamu i'r man taflu oni bai bod yr athro yn gofyn iddynt.
- Mae pellter yn cael ei fesur i'r metr agosaf y taflwyd y gwrthrych drosto.

### Awgrymiadau:

- Anelwch i daflu ar ongl o tua 45°.
- Dylid ymestyn y breichiau ac yna fflicio o'r arddyrnau o flaen y corff.
- Anogwch y plant i osgoi camu dros y llinell daflu, gan na fyddai hyn yn cyfri' fel taflriad.

### Byddwch angen:

- 9-12 Pêl droed/ Pêl rwyd (bydd hyn yn gadael i hyd at 4 plentyn gael 3 ymgais, heb fod angen mynd i nôl y peli). Gallwch ddefnyddio pêl ymarfer 1kg ar gyfer disgyblion blwyddyn 5 a 6.
- Tâp mesur
- Gofod diogel i daflu i mewn iddo

### Canllawiau diogelwch a beirniadu:

- Dylai un athro fod yn gyfrifol am roi gwybod i'r plant pa bryd dylid taflu a chasglu'r offer.
- Dylai un athro/cynorthwydd fesur taflriad gorau pob plentyn, ar ôl iddo/iddi gymryd pob un o'r troeon.
- Tra mae'r plant yn aros eu tro, gwnewch yn siŵr eu bod yn aros y tu ôl i linell ddiogelwch.

# Paratoi ar gyfer eich Gweithgareddau



## Taflu at darged / rholio gôl

**Mae pob plentyn yn cael uchafswm o dri threial.**

### Paratoi:

- Gan sefyll y tu ôl i'r llinell daflu, mae'r plant yn taflu 3 bag ffa at y targed agosaf ac yn gwneud yr un fath at bob targed.
- Dyfernir pwyntiau os bydd bag ffa yn cyrraedd y targed cywir. 2 bwynt = glanio yn y targed ond bownsio allan.  
1 pwynt = bag ffa yn taro'r llawr ac yna'n glanio yn y targed. 1 pwynt = os yw'r bag ffa yn glanio yn y targed yn rhannol.
- Cyfunwch sgoriau pob taflid i gael cyfanswm y sgôr.

### Awgrymiadau:

- Dylid rhoi'r goes groes i'r fraich daflu ymlaen i helpu i gydbwysu.

### Byddwch angen:

- 2-3 o setiau Taflu Targed neu 12 bag ffa/eitem addas arall a 4 targed (gellir defnyddio cylchoedd) wedi'u gosod ar 3m, 5m, 7m a 9m

### Canllawiau diogelwch a beirniadu:

- Dylai un athro fod yn gyfrifol am roi gwybod i'r plant pa bryd dylid taflu a chasglu'r offer.
- Dylai un athro/cynorthwydd fesur taflid gorau pob plentyn, ar ôl iddo/iddi gymryd pob un o'r troeon.
- Tra mae'r plant yn aros eu tro, gwnewch yn siŵr eu bod yn aros y tu ôl i linell ddiogelwch.

# Cyngor i sicrhau bod eich Diwrnod Mabolgampau'n Mynd yn Rhwydd

## Amserlen/Fformat:

Mae amrywiol ffyrdd o drefnu'r diwrnod. Gellid defnyddio amserlen a chynnal un digwyddiad ar ôl y llall, cynnal digwyddiad maes a digwyddiad rhedeg ar yr un pryd, trefnu digwyddiadau heb unrhyw amseroedd penodol, neu rota o grwpiau yn symud rhwng digwyddiadau / gorsafoedd, pa bynnag system sy'n addas i'ch ysgol chi, yn ddiabynnol ar y lle, yr amser a'r bobl sydd ar gael i helpu.

Bydd angen digon o gynorthwyrwr a beirniaid arnoch i gynnal yr holl weithgareddau. Ar gyfer digwyddiadau rhedeg, fel arfer bydd angen cychwynwr, dau wirfoddolwr ar y llinell derfyn i benderfynu ar y safleoedd a rhywun i ysgrifennu a chofnodi'r canlyniadau. Ar gyfer y cystadlaethau maes bydd dau gynorthwydd ar bob gorsaf yn ddigon. Mae'n ddoeth rhagbaratoi'r holl gynorthwyrwr / beirniaid cyn i'r cystadlu ddechrau er mwyn sicrhau eu bod yn deall y digwyddiadau'n iawn.

## 1 Decathlon Enghreifftiol



## 2 Rhaglen Fer Enghreifftiol

Amser	Digwyddiadau Trac	Bechgyn neu enethod	Digwyddiadau Maes	Bechgyn neu enethod
Cychwyn	Ras Gyfnewid Rhwystrau	Genethod	Rownd 1	
	Ras Gyfnewid Rhwystrau	Bechgyn	Naid Hir Stond	Genethod
	Ras Parau 1 + 1	Bechgyn	Naid Driphlyg Stond	Genethod
	Ras Parau 2 + 2	Bechgyn	Naid Fertigol	Genethod
	Dros/Dan	Bechgyn	Prawf Balans	Genethod
			Naid Hir Stond	Bechgyn
	Dros/Dan	Genethod	Naid Driphlyg Stond	Bechgyn
	Ras Parau 1 + 1	Genethod	Naid Fertigol	Bechgyn
	Ras Parau 2 + 2	Genethod	Prawf Balans	Bechgyn
			Rownd 2	
	Ras Gyfnewid 4 x 1 lap	Bechgyn	Taflu Eistedd	Genethod
			Gwthio o'r frest	Genethod
	Gwaywffon feddal*	Bechgyn	Bowsio Cyflym	Genethod
			Taflu Eistedd	Bechgyn
Gwaywffon feddal	Genethod	Gwthio o'r frest	Bechgyn	
		Bowsio Cyflym	Bechgyn	
Gorffen	Ras Gyfnewid 4 x 1 lap	Genethod		

## 3 Pentathlon Enghreifftiol



# Taflen Sgôr Enghreifftiol

Os penderfynir y bydd disgyblion yn sgorio pwyntiau ar gyfer eu fîm/tî, chi sy'n penderfynu sawl pwynt a roddir am bob cystadleuaeth.

Efallai mai'r ffordd symlaf fyddai laf = 4 pwynt, 2il = 3 phwynt, 3ydd = 2 bwynt a 4ydd = 1 pwynt.

Ar y tabl enghreifftiol isod, rhestrwch eich gweithgareddau yn y golofn chwith a chofnodi sgoriau cronnus wrth i chi symud trwy raglen y diwrnod.

Gallwch ofyn i rai o'r disgyblion helpu gyda'r adio er mwyn gwella eu sgiliau rhifedd.

## Taflen Sgôr Enghreifftiol:

Gweithgaredd	Pwyntiau Tî Coch	Pwyntiau Cronnus Tî Coch	Pwyntiau Tî Glas	Pwyntiau Cronnus Tî Glas	Pwyntiau Tî Melyn	Pwyntiau Cronnus Tî	Pwyntiau Tî Gwyrdd	Pwyntiau Cronnus Tî Gwyrdd
Ras Sachau Blwyddyn 4B	4	4	3	3	2	2	1	1
Ras Sachau Blwyddyn 4G	3	7	1	4	2	4	4	5
Naid Hir Stond BI6B	1	8	4	8	2	6	3	8
Sbrint BI3G	2	10	3	11	4	10	1	9
Sbrint Bechgyn BI3	1	11	2	13	4	14	3	12
Taflu maen BI5G	3	14	2	16	4	18	1	13
<b>Cyfanswm Pwyntiau =</b>		<b>14</b>		<b>16</b>		<b>18</b>		<b>13</b>
<b>Safle Terfynol =</b>		<b>3<sup>ydd</sup></b>		<b>2<sup>il</sup></b>		<b>1<sup>af</sup></b>		<b>4<sup>ydd</sup></b>

# Addasu Gweithgareddau, Gwneud eich Mabolgampau yn Fwy Cynhwysol

Yng Ngemau'r Gymanwlad, mae digwyddiadau para athletau wedi eu hintegreiddio i'r brif raglen ond yn y Gemau Olympaidd a Phencampwriaethau'r Byd caiff y para athletau eu cynnal ar wahân. Mae'n cynnig ystod eang o gystadlaethau a digwyddiadau ac mae'n agored i athletwyr gwrywaidd a benywaidd ym mhob grŵp nam cymwys.

Caiiff athletwyr eu grwpio gyda'i gilydd yn ôl eu dosbarthiad ym mhob digwyddiad. Mae rhai yn cystadlu mewn cadeiriau olwyn a rhai â phrothesisau, a chaiiff y rhai sydd â nam ar eu golwg gymorth gan dywysydd sy'n gweld. Cynhelir hefyd ddiwyddiadau ar gyfer athletwyr byr ac i'r rhai sydd â nam deallusol.

Gall eich Diwrnod Mabolgampau fod yn hyblyg a chynhwysol er mwyn ennyn diddordeb pob disgybl yn yr ysgol, waeth beth fo'u gallu neu anabled. Dylai'r athrawon addasu a newid y gweithgareddau i greu amgylchedd sy'n addas i bob angen unigol, fel bod pawb yn cael cymryd rhan a theimlo llwyddiant. Dylai eich digwyddiad fod yn addas ar gyfer pob disgybl yn unol â lefel eu gallu a'u hanghenion unigol. Mae'r tabl ar y dudalen nesaf yn amlinellu'r hyn y gall eich disgyblion ei wneud.

Cynhwysir sbectrwm o grwpiau nam er mwyn sicrhau bod pob disgybl yn cymryd rhan yn y gweithgareddau.

Grŵp	Enghreifftiau o ddisgyblion a namau yn y grŵp hwn	Gwybodaeth ychwanegol	Bydd y rhan fwyaf o fyfyrwyr yn gallu gwneud y canlynol	Bydd rhai myfyrwyr yn gallu gwneud y canlynol
<b>1</b> <b>Defnyddiwr cadair bŵer</b>	Athletwr gyda pharllys yr ymennydd - defnyddiwr cadair olwyn drydan - cwadriplegig - effaith ddifrifol-cymedrol ar bob braich a choes		Taflu pêl dennis / pêl howler. Slalom sbrint	Taflu pêl dennis / pêl howler.
<b>2</b> <b>Defnyddiwr cadair olwyn heb bŵer neu bobl sy'n gallu cerdded â chymorth</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Athletwr gyda pharllys yr ymennydd</li> <li>Athletwr ag anaf i fadrudodyn y cefn</li> <li>Athletwyr cwadriplegig a pharaplegig</li> </ul>	NI ALL yr athletwyr yn y grŵp hwn redeg heb gymorth (gan gynnwys ffrâm a rholiadur cerdded). Mae'n BOSIB bod modd iddynt sefyll a cherdded gyda chymorth ac mae'n BOSIB nad ydynt yn defnyddio cadair olwyn yn rheolaidd.	Sbrint. Taflu pêl dennis / pêl howler.	
<b>3</b> <b>Pobl sy'n gallu cerdded â nam mwy difrifol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Athletwr â pharllys yr ymennydd - direol/athetoid - yn effeithio ar dair neu bedair o'r breichiau a choesau.</li> <li>Athletwr â pharllys yr ymennydd - diplegig - yn effeithio'n weithredol ar y ddwy goes</li> <li>Athletwr â thrychiad dwbl uwch y pen-gliniau</li> <li>Athletwr gydag un trychiad uwch y pen-glin neu nam corfforol sy'n caniatáu symudiad tebyg</li> <li>Athletwyr â chyflwr corachedd</li> <li>Athletwyr dall a'r rhai sydd â nam ar eu golwg yn rhedeg gyda thywyswr</li> <li>Athletwyr ag anabledd dysgu difrifol</li> <li>Athletwyr byddar</li> </ul>	<p>Mae pob atletwr yn y grŵp hwn yn GALLU rhedeg heb gymorth AC EITHRIO athletwyr dall a phobl â nam ar eu golwg sydd angen cymorth gan dywyswr rhedwr.</p> <p>Efallai y bydd angen cymorth i gyfathrebu a chymorth gweledol ar athletwyr byddar ar y llinell gychwyn e.e. baneri, ystumiau llaw neu dapio'r ysgwyddau.</p>	Sbrint. Taflu pêl dennis / pêl howler.	
<b>4</b> <b>Pobl sy'n gallu cerdded â nam bach</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Athletwr gyda thrychiad braich sengl neu ddwbl - neu nam corfforol sy'n caniatáu symudiad tebyg</li> <li>Athletwr â pharllys yr ymennydd - Hemiplegig - yn effeithio'n weithredol ar un ochr.</li> <li>Athletwr gydag un trychiad uwch y pen-glin neu nam corfforol sy'n caniatáu symudiad tebyg</li> <li>Athletwr gyda thrychiad sengl neu ddwbl o dan y pen-glin - neu nam corfforol sy'n caniatáu symudiad tebyg</li> <li>Athletwyr sy'n ddall neu â nam ar eu golwg nad ydynt yn rhedeg gyda thywyswr</li> <li>Athletwyr ag anabledd dysgu cymedrol</li> <li>Athletwyr ar y sbectrwm awtistig, gyda syndrom Asperger neu anawsterau ymddygiadol</li> <li>Athletwyr byddar a thrwm eu clyw</li> </ul>	<p>Gall pob atletwr yn y grŵp hwn redeg heb gymorth.</p> <p>Efallai y bydd angen cymorth i gyfathrebu a chymorth gweledol ar athletwyr byddar a thrwm eu clyw ar y llinell gychwyn e.e. baneri, ystumiau llaw neu dapio'r ysgwyddau.</p>	Sbrint. Taflu pêl dennis / pêl howler. Naid Hir Stond	

# Gwybodaeth Bellach ac Adnoddau



## Gemau'r Gymanwlad Glasgow 2026

Bydd y Gemau Gymanwlad Glasgow yn cael eu cynnal ym Glasgow, Scotland yn 2026. Bydd y Gemau Gymanwlad Glasgow yn cael eu cynnal rhwng 23 Gorffennaf ac 2 Awst. I gael mwy o wybodaeth am y Gemau, defnyddiwch y dolenni isod.



Gwefan swyddogol



## Sportshall

Mae llawer o adnoddau ar Sportshall sy'n ymwneud â chynnal eich cystadlaethau athletau Sportshall eich hun, yn ogystal ag adnoddau ar y gweithgareddau a gynhwysir a sut i'w cyflwyno.



Gwefan swyddogol



## The Daily Mile

The Daily Mile yn syml, yn rhad ac am ddim ac yn ddifyr! Mae'n rhwydd i'w gynnal ac yn ffordd o gael y plant allan o'r ystafell ddosbarth am chwarter awr bob dydd i redeg, cerdded neu olwyno ar eu cyflymder eu hunain. Mae'n gwella ffitrwydd y plant, ond hefyd yn gwella eu gallu i ganolbwyntio, eu hwyliau, eu hymddygiad a'u lles cyffredinol gan arwain at fod yn fwy ffit, iach, ac yn fwy abl i ganolbwyntio yn y dosbarth.



Gwefan swyddogol



## Athletix

Mae Athletix yn rhaglen ddifyr a chyffrous sy'n cyflwyno athletau i blant. Bydd y plant yn dysgu'r sgiliau symud allweddol sydd eu hangen ar gyfer y byd chwaraeon, mewn amgylchedd diogel a chadarnhaol, trwy gemau sydd wedi'u cynllunio i ddysgu sgiliau sylfaenol er mwyn rhedeg, neidio a thafllu.



Gwefan swyddogol



WELSH ATHLETICS  
ATHLETAU CYMRU

## Welsh Athletics

Athletau Cymru yw corff llywodraethu Athletau yng Nghymru. Cewch hyd i'r wybodaeth ddiweddaraf am gystadlaethau, cyfleoedd addysg i hyfforddwyr ac athrawon a llawer mwy!

[www.welshathletics.org/cy/events/coaching-courses](http://www.welshathletics.org/cy/events/coaching-courses)



Gwefan swyddogol



## parkrun

Mae parkrun yn ddigwyddiad cymunedol a gynhelir am ddim lle gallwch gerdded, loncian, rhedeg, gwirfoddoli neu wyllo. Mae parkrun yn 5k ac yn cael ei gynnal bob bore Sadwrn. Cynhelir parkrun iau sy'n 2k i blant 4 -14 oed a'u teuluoedd, bob bore Sul.



Gwefan swyddogol

# Sbotolau'r Athletwr Jeremiah Azu

# Cystadleuaeth!

## FFACTAU HWYL!

- 1** Rydw i o dras Ghanaidd. Fe gefais fy magu yng Nghymru ac rwy'n falch o gynrychioli Cymru a Phrydain fawr ar y llwyfan athletau rhyngwladol.
- 2** Roeddwn i'n breuddwydio am ddod yn beldroediwr cyn canolbwyntio'n llwyr ar sbrintio!
- 3** Gallaf redeg 100m mewn llai na 10 eiliad – mae hynny'n gyflymach na'r ceir y tu allan i giatiau'r ysgol!
- 4** Rwy'n dod ag egni anferthol i rasys a dathliadau, gan ddawnsio a gwenu ar ôl cystadlaethau.
- 5** Rwy'n canolbwyntio ar gwsg, adferiad a bwyd iach er mwyn helpu fy nghorff i berfformio ar ei orau. Fy hoff fwyd i'w gael ar ôl ras yw adenydd cyw iâr gyda macaroni caws!
- 6** Rydw i wrth fy modd gyda cherddoriaeth gospel! Cyn rasys, dydw i ddim yn gwranddo ar unrhyw gerddoriaeth, mae'n bwysig i mi wrando ar sŵn fy nhraed!
- 7** Gwyrdd leim yw un o fy hoff liwiau!



- 1** Defnyddiwch y templed i gynllunio hosan i Jeremiah
- 2** Gofynnwch i riant neu warcheidwad anfon llun o'ch cynllun i....  
[cath.bingham@runwales.org.uk](mailto:cath.bingham@runwales.org.uk)
- 3** Bydd Jeremiah yn dewis enillydd!



# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## 1. Cwis Glasgow a'r Alban

Bydd Gemau'r Gymanwlad 2026 yn cael eu cynnal yng Nglasgow, yr Alban rhwng 23 Gorffennaf a 2 Awst. Dyma gwis difyr er mwyn dysgu am y genedl letyol! Mae'r atebion wedi'u nodi ar waelod y dudalen.

### Cwis

1. Pa wlad mae'r Alban yn rhan ohoni?
2. Pa afon sy'n llifo trwy Glasgow?
3. Ym mha flwyddyn y cynhaliwyd Gemau'r Gymanwlad yn Nglasgow ddiwethaf?
4. A yw Glasgow yng ngogledd ynteu de'r Alban?
5. Pa lyn mawr yn yr Alban sy'n enwog am chwedl gysylltiedig ag anghenfil?
6. Pa 2 liw sy'n ffurfio baner yr Alban?
7. Beth yw enw sgert enwog yr Alban?
8. Sawl medal aur enillodd yr Alban yng Ngemau'r Gymanwlad 2022?
9. Am ba fisgedi y mae'r Alban yn enwog?
10. Beth yw anifail Cenedlaethol yr Alban?















**Atebion Cwis Glasgow a'r Alban:**  
1. Y Deyrnas Unedig 2. Clyde 3. 2014 4. De 5. Loch Ness 6. Gwyn a Glas 7. Cilt 8. I3 9. Teisen frau (shortbread) 10. Unicorn

# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## 2. Rhowch y faner gyda'r wlad gywir

Isod mae baneri rhai o wledydd y Gymanwlad fydd yn cystadlu yng Ngemau Glasgow. Defnyddiwch y rhestr hon o wledydd i'ch helpu.

**Nigeria, Seland Newydd, India, Cymru, Pacistan, Gogledd Iwerddon, Awstralia, Kenya, Canada, Lloegr, Jamaica, Yr Alban.**

1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 
9 	10 	11 	12 

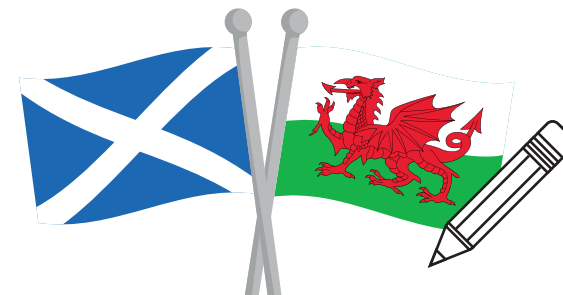
1. Cymru, 2. Yr Alban, 3. Lloegr, 4. Gogledd Iwerddon, 5. Awstralia, 6. Seland Newydd, 7. Canada, 8. Jamaica, 9. India, 10. Pacistan, 11. Kenya, 12. Nigeria

**Atebion:**

# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## 3. Dylunio baner

Ymchwiliwch i ffeithiau am y wlad letyol, yr Alban neu am ein gwlad ni ein hunain, Cymru a dyluniwch faner newydd!



# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## 4. Athletwyr Cymru

Defnyddiwch y cliwiau i ddod o hyd i enw'r athletwyr a pha gystadlaethau trac a maes y mae'r athletwyr Cymreig hyn yn cystadlu ynddynt.

Dyma restr o gystadlaethau i'ch helpu...

**Cystadlaethau trac:** 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, ras ffos a pherth 3000m, 5000m, 10,000m, clwydi 110/100m, clwydi 400m.

**Cystadlaethau maes:** Naid Hir, Naid Uchel, Naid Driphlyg, Naid Bolyn, Disgen, Taflu Pwysau, Gwaywffon, Taflu Morthwyl, Taflu Pastwn.

**Aml-ddigwyddiadau:** Decathlon, Heptathlon.

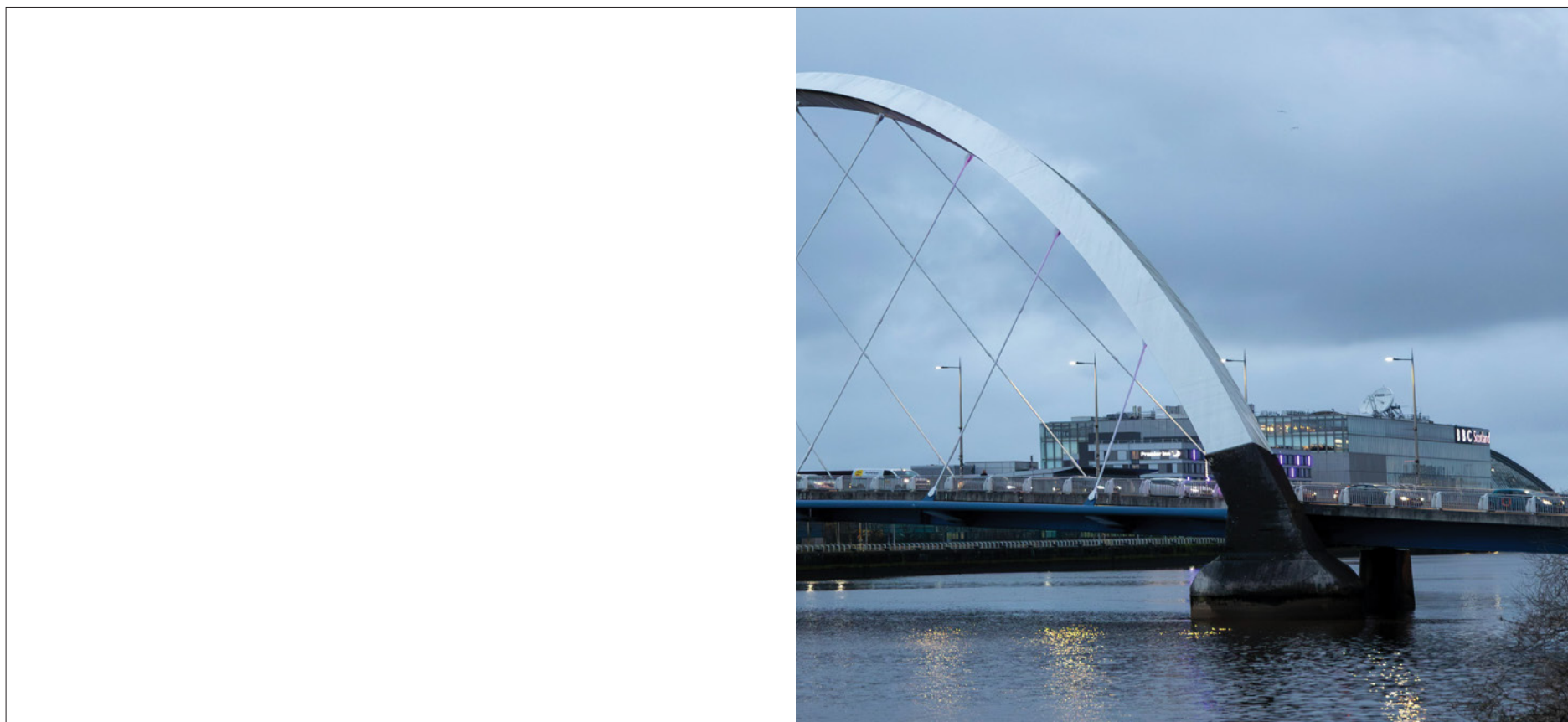
<b>1</b> 	Enillodd fedal arian baralympaidd am ei gamp ym Mharis. Mae'n cystadlu yng nghategori F63. Mae'r teclyn y mae'n ei daflu yn pwyso 6kg - mae hynny'n gyfwerth â thua 6 pinafal! Pwy yw'r athletwr dirgel a beth yw eu cystadleuaeth?	<input type="text"/>
<b>2</b> 	Mae hi'n gyn-chwaraewraig pêl-fasged rhyngwladol a gynrychiolodd Cymru fel chwaraewr iau. Ym Mharis 2024, gorffennodd yn 5ed yn y taflu pwysau ac yn wythfed yn ei champ daflu arall. Pwy yw'r athletwr dirgel a beth yw eu cystadleuaeth?	<input type="text"/>
<b>3</b> 	Rhedodd ei orau personol mewn 6.49 eiliad ac enillodd fedal aur ym Mhencampwriaethau Dan Do Athletau'r Byd 2025. Pwy yw'r athletwr dirgel a beth yw eu cystadleuaeth?	<input type="text"/>
<b>4</b> 	Mae'r athletwraig hon yn ennill pwyntiau am ei pherfformiad mewn 7 disgyblaeth trac a maes ar draws 2 ddiwrnod! Pwy yw'r athletwr dirgel a beth yw eu cystadleuaeth?	<input type="text"/>

**Atebion:** 1. Aled Davies / F63 taflu pwysau 2. Fummi Oduwaiye / F64 Disgen 3. Jeremeia Azu / 60m 4. Abigail Pawlett / Heptathlon

# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## 5. Gorffennwch y ddelwedd

Mae hanner Pont Clyde Arc ar goll! Cwblhewch y llun.  
Cadwch at y gwir neu byddwch yn greadigol!



# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## 6. Proffil Gwlad

Bydd athletwyr o Brydain yn cynrychioli eu gwledydd yng Nglasgow: Cymru, yr Alban, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

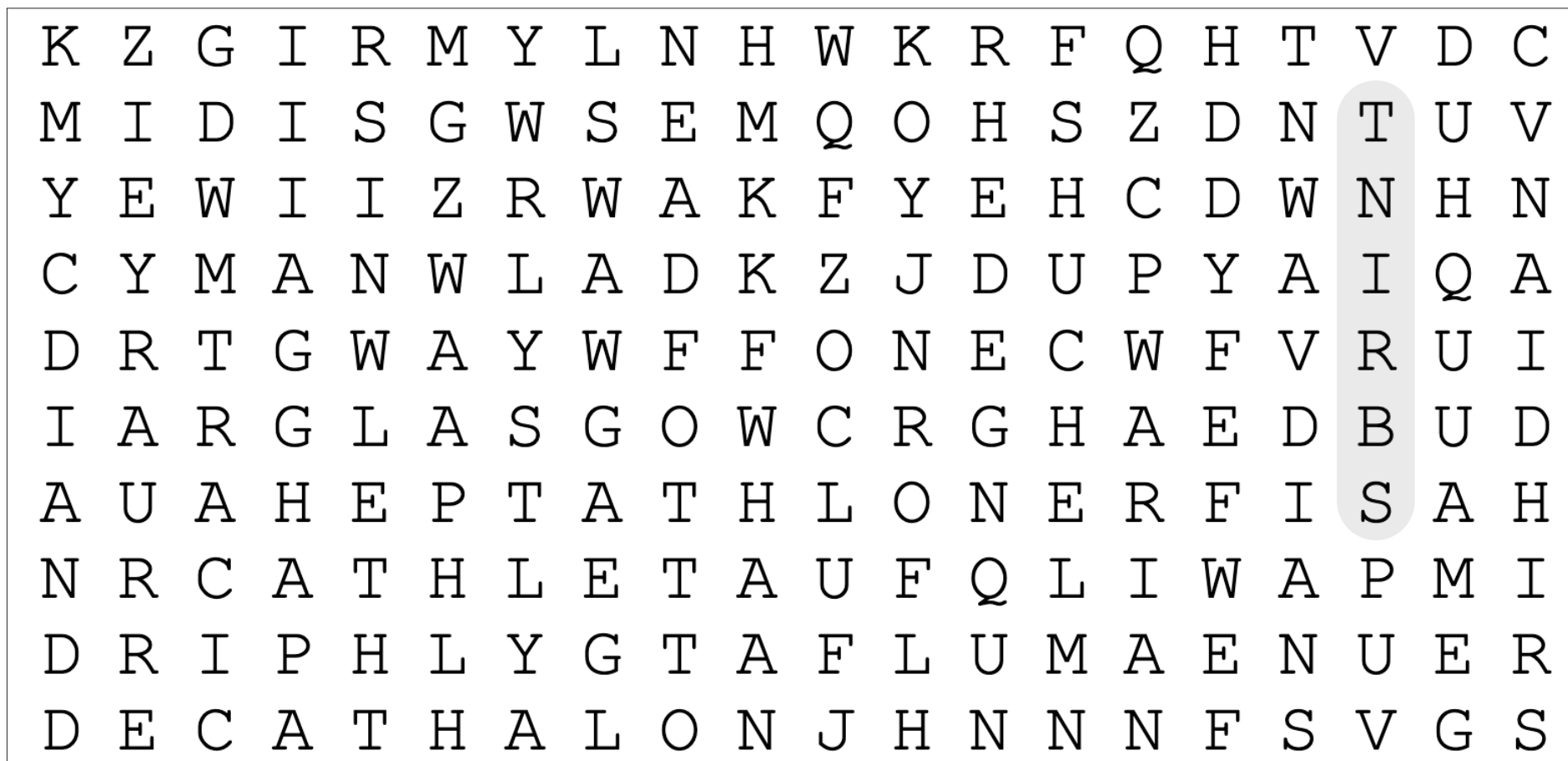
Yn y gemau, bydd athletwyr yn cynrychioli gwledydd o bob cwr o'r byd. Dewiswch wledydd y Gymanwlad i ymchwilio iddynt a chrëwch ffeil ffeithiau (enghraifft isod).

Gwlad	Poblogaeth	Prifddinas	Arian	Enwogion y Byd Chwaraeon	Ffaith Ddiddorol
India	1.4 biliwn	New Delhi	Rwpî	Neeraj Chopra	India fydd yn cynnal Gemau'r Gymanwlad yn 2030

# Adnoddau Trawsgwricwlaidd

## 7. Chwilair

Allwch chi ddod o hyd i'r holl eiriau cudd ar thema'r Gymanwlad yn y cymysgedd enfawr o lythrennau isod?



~~Sprint~~ Trac Gwaywffon Taflu Maen Disgws Rhedeg Athletau Glasgow Cymanwlad  
Gemau Naid Hir Naid Uchel Naid Driphlyg Decathlon Heptathlon Aur Arian Efydd

# Haf O Hwyl

Adnodd Diwrnod Mabolgampau Ysgolion 2026



WELSH ATHLETICS  
ATHLETAU CYMRU



**Rhifyn Gemau'r Gymanwlad Glasgow 2026**