

Gwybodaeth Addysg Gorfforol

Annwyl Rhiant

Mae'r mwyafrif o'n disgyblion yn cyrraedd gwersi Addysg Gorfforol (AG) gyda'r wisg AG gywir ac mae hyn i'w gymeradwyo. Fodd bynnag, pan nad yw'r wisg gywir gan y disgybl, mae'n gallu amharu ar ddechrau'r wers ac yn tarfu ar addysg holl ddisgybion tra bod yr athro yn delio gyda hyn. Bwriedir y wybodaeth isod i ateb rhai o'r cwestiynnau a ofynnir yn reolaidd ac i helpu eich plentyn i gyrraedd ar gyfer eu gwersi ac yn barod i ddysgu.

Cit Addysg Gorfforol

Mae'n hanfodol bod enw'r disgybl yn weledol ar y label tu mewn i bob dilledyn.

| <u>Pawb</u> – yn orfodol i bob disgybl | | |
|---|---|---|
| Siorts AG YGGIC | - | Du a choch |
| Crys Polo neu Crys-T YGGIC | - | Du a choch gyda logo ysgol |
| Sanau chwaraeon hir | - | Coch |
| Sanau | - | Gwyn byr |
| Tywel | - | Er mwyn sychu |
| Sgidiau | - | 'Trainers' addas (dim converse). |
| Siwmpwr AG YGGIC (<i>dewisol</i>) | - | Argymelledig ar gyfer gwersi tu allan ar ddiwrnodau oer. Gyda logo ysgol. |
| 'Fleece' du plaen (<i>dewisol</i>) | - | Dim hood na logos cynllunwyr - ar gyfer diwrnodau oer tu allan. |
| | | |
| <u>Bechgyn</u> - yn orfodol | | |
| Crys rygbi YGGIC | - | Du/coch naill ochr gyda bathodyn yr ysgol. |
| Siorts rygbi YGGIC | - | Du |
| Sgidiau gemau tu allan | - | Sgidiau rygbi/pêl-droed. |
| | | |
| <u>Merched</u> - yn orfodol | | |
| Sgort AG YGGIC | - | Du a choch |
| Crys Rygbi YGGIC (<i>dewisol</i>) | - | Du/coch naill ochr gyda bathodyn yr ysgol. |
| Legins du (<i>dewisol</i>) | - | Du plaen a dim ond ar gyfer gwersi allanol ar ddiwrnod oer. |
| | | |
| <u>Argymhellion diogelwch</u> | | |
| Padau crimog | - | Ar gyfer pêl-droed a hoci |
| Gorchudd dannedd | - | Ar gyfer rygbi a hoci (wedi ei fesur a gosod gan ddeintydd os yn bosibl). |

Gellir brynu y rhan fwyaf o'r wisg AG trwy wefan Direct Schoolwear:

www.directschoolwear.co.uk. Ceir manylion pellach ar wefan yr ysgol.

Mae'r tywydd yn chwarae rhan allweddol yn y gwersi AG rydym yn eu haddysgu ar draws y flwyddyn. Fel arfer caiff y myfyrwyr un wers tu allan ac un tu fewn bob wythnos. Bydd myfyrwyr yn mynd tu allan ar gyfer eu gwersi allanol - boed wynt, glaw, neu haul - a dylent wisgo'n briodol. Byddwn yn annog myfyrwyr i wisgo gwisg gynnes o dan eu wisg AG. Mae topiau llewys hir ('skins') yn dderbyniol, cyd a bod yr haen uchaf yn wisg AG YGGIC. Os yw disgyblion yn gwisgo 'haen sylfaenol' gyda'u crys-T llewys byr, mae'n rhaid iddo fod yn yr un lliw â'r crys polo, sef du neu goch. **Ni chaniateir i fyfyrwyr wisgo teits na 'hoodies' ar gyfer gwersi AG**, ond caniateir iddynt wisgo 'Fleece' du plaen neu/a legins du plaen o dan y wisg yn ystod y tywydd oer. Pan mae'r tywydd yn arbennig o oer a gwlyb, anogir y myfyrwyr i ddod a thywel a dillad isaf sbâr oherwydd mae'n debyg fydd y wers tu allan. Dylai myfyrwyr bob amser baratoi i'w gwersi fod y tu allan.

Mae'n rhaid i'r myfyrwyr defnyddio trainers priodol, sydd yn golygu ni ddylai unrhyw fyfyrwr wisgo sgidiau canfas na Converse ar gyfer unrhyw wers AG. Pan fod myfyrwyr allan ar y cae, cânt eu hannog i wisgo esgidiau pêl-droed neu esgidiau gyda stydiau. Oherwydd rhesymau iechyd a diogelwch, ni chaniateir iddynt wisgo gemwaith yn ystod unrhyw wers AG, rydym yn dilyn cyfarwyddyd yr holl gyrff llywodraethol cenedlaethol ar hyn. Byddwn yn gofyn i fyfyrwyr dynnu unrhyw glustlysau a gemwaith maent yn eu wisgo. Am y rheswm yma, rydym yn eich cynghori y dylai unrhyw dyllau yn y clust gael eu gwneud ar ddechrau'r gwyliau ysgol fel y gellid tynnu'r clustlysau yn ystod gwersi AG. Ymhellach, mae disgwyl i ddisgyblion sydd gyda gwallt hir i wisgo band gwallt er mwyn sicrhau nad yw eu gwallt yn effeithio ar hyn maent yn gallu ei gweld/weld ystod gweithgareddau corfforol.

Rydym yn cloi'r ystafelloedd newid yn ystod gwersi AG - fodd bynnag, ni fedrwn sicrhau diogelwch eitemau gwerthfawr. Am y rheswm yma, rydym yn cynghori myfyrwyr i beidio dod ag unrhyw eitem werthfawr i mewn i'r ysgol ar y diwrnodau mae ganddynt wersi AG.

Os yw plentyn yn cael trafferth gyda'i wisg/wisg AG, a wnewch chi ddanfôn nodyn os gwelwch yn dda, a byddwn yn rhoi benthyg yr eitemau angenrheidiol iddynt lle'n bosibl. Os yw'r wisg ar goll, yna mae angen i'r disgybl edrych o amgylch yr ysgol ac ymhlith yr eitemau a gollwyd lle caiff gwisgoedd sydd **ag enwau arnynt** eu cadw. Ni chaiff eich plentyn ei gosbi/chosbi os ydynt wedi dod â nodyn.

Os yw eich disgybl yn anghofio dod ag unrhyw eitem o'i wisg/gwisg, neu nodyn oddi wrth riant i egluro pam nad ydynt wedi dod a'i wisg/wisg, byddant yn treulio deg munud yn yr atalfa yn ystod amser egwyl neu amser cinio. Os ydynt yn parhau i anghofio eu wisg, caiff yr amser yn yr atalfa ei ymestyn.

Os yw eich plentyn yn anghofio dod ag unrhyw eitem o'i wisg/gwisg neu nodyn esgusodi bydd yr ysgol yn rhoi cit glan neillryw i'r disgybl a disgwylir iddo/iddi ei gwisgo. Os nad yw disgybl yn gallucymryd rhan yn y wers does dim modd i'r ysgol wneud trefniadau i'w warchod heb law am y wers AG. Felly, bydd y disgyblion yn bresennol a bydd ef/hi yn cwblhau gwaith addas.

Anafiadau a chyflyrau meddygol - Beth i wneud os yw fy mhlentyn wedi anafu neu yn sâl?

Mae'n rhaid i ddisgyblion ddod a nodyn ysgrifenedig gyda nhw i'r wers. Ar gyfer cyflyrau meddygol hir dymor, dylai disgyblion ddod a thystysgrif feddygol i'r wers.

Ni chaiff disgyblion eu hesgusodi o'r gwersi AG am y rhesymau canlynol: tostrwydd*, mislif, ymprydio, asma.

***Tostrwydd:** Os yw disgyblion yn ddigon iach i fynychu'r ysgol, yna mae'r ysgol yn disgwyl eu bod yn ddigon iach i geisio cymryd rhan ym mhob un o'u gwersi, gan gynnwys AG. Os nad yw hyn yn bosibl mae'n **hanfodol** bod y disgybl yn dod a nodyn dilys.

Disgwylir i'r disgyblion ddod a'i gwisg AG llawn ar gyfer yr holl wersi, hyd yn oed os nad ydynt yn cymryd rhan oherwydd anaf. Rydym yn disgwyl i bob disgybl newid i mewn i'w gwisg AG os ydynt yn gorfforol yn gallu gwneud hynny. Mae hyn yn caniatáu iddynt gymryd rhan ac ymrwymo yn y wers trwy gymryd rhan yn y meysydd maent yn gallu megis, hyfforddi, arwain, gweithredu ac arfarnu gwaith. Mae hyn yn golygu fod eu dysgu'n parhau a'u bod yn llai tebygol o fod ar ei hol hi pan maent yn gallu ail gychwyn cymryd rhan yn llawn. Os yw eu hanaf neu iechyd yn golygu eu bod yn methu cymryd rhan fel yr amlinellir uchod, gofynnir i'r rhieni ddanfôn nodyn i'r ysgol yn amlinellu'r rhesymau am hyn gan amgáu argymhellion meddyg/ysbyty'r disgybl o ran gweithredoedd corfforol. Os yw'r tywydd yn wael ac mae eich plentyn y tu allan, dylent wisgo gwisg addas ar gyfer y tywydd, e.e. siaced sy'n dal dŵr, trowsus tracwisg ayyb.

Meddyginiaethau brys ar gyfer gwersi a gemau AG

Disgwylir i'r myfyrwyr gymryd cyfrifoldeb am unrhyw feddyginiaethau brys sydd wedi eu rhagnodi iddynt, a dylent sicrhau eu bod ganddynt ar gyfer pob gwersi a gêm AG. Gall ddisgyblion gadw ei anadlwr sbâr yn y brif swyddfa os yw rhieni'r disgybl yn dymuno. Dylai'r disgyblion sicrhau fod y brif swyddfa a'r athro/athrawes AG yn ymwybodol o unrhyw broblemau cyn eu gwersi/gem AG.

Asma

Mae'n hynod o bwysig fod disgyblion gyda'r fogfa yn cynhesu'n araf fel bod eu cyrff yn gallu addasu i'r cynnydd mewn dwysedd. Mae hyn yn golygu efallai bydd angen iddynt gerdded am y munudau cyntaf o'u cynhesu cyn iddynt ddechrau loncian yn araf. Ceir cyngor ac arweiniad ardderchog ar wefan AsthmaUK:

<http://www.asthma.org.uk/knowledge-bank-living-with-asthma-exercise>

Cofiwch, gall bod yn heini helpu'r asma

“Rwy'n teimlo'n llawer gwell nawr fy mod yn ffit, ac rwyf wedi sylwi fod fy anadlwyr yn para llawer hirach am nad oes angen eu defnyddio cymaint.”

Mae wyth allan o bob deg person sydd a'r asma ddim yn ymarfer digon, yn aml oherwydd eu bod yn poeni y bydd yn peri i'w symptomau ddechrau. Ond mewn gwirionedd gall ymarfer helpu'r asma, felly peidiwch adael iddo eich dal yn ôl! Os yw eich cyflwr yn eich atal rhag ymarfer, ewch i weld eich meddyg teulu neu nyrs asma. Byddant yn gallu gwirio eich meddyginiaethau a'ch helpu i ddod o hyd i ffyrdd i ymarfer mwy.

Gall ymarfer eich helpu i:

- wella cyfaint anadlol eich ysgyfaint, a fydd yn eich helpu i reoli'r asma yn well wrth ymarfer.
- ymdopi'n well gyda thasgau dyddiol gan y bydd gennych fwy o egni.
- boeni llai am eich asma, a rhoi'r hyder i chi reoli eich cyflwr.

Gweithgareddau Rhedeg Parhaus

Yn ystod gwersi AG, bydd pob myfyriwr yn raddol adeiladu at 5 munud o redeg parhaus fel rhan o'u cynhesu. Rydym yn annog disgyblion i ddatblygu at eu ffitrwydd trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol ychwanegol. Mae cyfleodd allgyrsiol niferus ar gael i'r holl ddisgyblion, neu efallai byddai'n well ganddynt ddewis gwneud mwy o weithgareddau yn eu hamser eu hunain, neu'r ddau! (Am fwy o wybodaeth, gweler yr adran 'Allgyrsiol' ar y wefan).

Ar draws y flwyddyn, bydd disgyblion yn cymryd rhan mewn nifer o heriau rhedeg parhaus. Bydd y weithred yma yn cynnwys cyfnod byr o redeg parhaus - caiff ddisgyblion bob amser ddewis o amser neu bellter i ddarparu her iddynt sydd yn briodol i'w anghenion unigol. Fodd bynnag, anaml y byddai'r amser yn fwy na 15 munud.

Mae canllawiau'r GIG yn nodi mae uchafswm y lefel dylai disgyblion allu gyflawni yw:

BI7 rhedeg yn barhaus am 12 munud

BI8 rhedeg yn barhaus am 15 munud

BI9 rhedeg n barhaus am 20 munud

BI10 i fyny rhedeg yn barhaus am 25 munud

<<http://www.nhs.uk/Livewell/getting-started-guides/Pages/getting-started-running.aspx>>

Mae'r cyswllt canlynol yn amlinellu medru rhifedd corfforol disgwylidig o ran oed disgybl:

<https://www.youtube.com/watch?v=R8PIXqp3JpA#t=24> <#t=24>