Datblygiad Corfforol

chwarae • dysgu • tyfu
play • learn • grow
cyfnod sylfaen 3–7 foundation phase

Yr Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau
Department for Children, Education, Lifelong Learning and Skills

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Datblygiad Corfforol

Cynulleidfa

Penaethiaid, athrawon, ymarferwyr, cyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir a phwyllgorau rheoli yn y sector nas cynhelir yng Nghymru; awdurdodau addysg lleol; undebau athrawon a chyrff cynrychioli ysgolion; awdurdodau esgobaethol eglwysi; cyrff cenedlaethol yng Nghymru sydd â diddordeb mewn addysg.

Trosolwg

Mae'r canllawiau hyn yn cefnogi Maes Dysgu Datblygiad Corfforol yn y ddogfen *Cyfnod Sylfaen: Fframwaith ar gyfer Dysgu Plant 3 i 7 oed yng Nghymru*. Mae'r ddogfen hon yn darparu canllawiau ar y sgiliau a'r wybodaeth y bydd plant yn eu caffael, ynghyd ag astudiaethau achos sy'n ymdrin â rhoi hyn ar waith mewn lleoliadau ac ysgolion. Ni ddylid edrych ar y canllawiau hyn na'r Maes Dysgu na'u cyflwyno heb ystyried meysydd eraill; dylid cynllunio ar ei gyfer ar draws y cwricwlwm.

Rhagor o wybodaeth

Dylid cyfeirio ymholiadau am y ddogfen hon at:
Yr Is-adran Cwricwlwm ac Asesu
Yr Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Llawr 10, Tŷ Southgate
Wood Street
Caerdydd
CF10 1EW
Ffôn: 0800 083 6003
Ffacs: 029 2037 5496
e-bost: C&A3-14.C&A3-14@cymru.gsi.gov.uk

Copïau ychwanegol

Ar gael drwy gysylltu:
Ffôn: 029 2037 5427
Ffacs: 029 2037 5494
Neu drwy ymweld â gwefan Llywodraeth Cynulliad Cymru
www.cymru.gov.uk

Cyf: AC/GM/0853
ISBN: 9780750446952
Mehefin
A-EAC-02-01-qA686757/1/AB
© Hawlfraint y Goron 2008

Cynnwys

Cefndir 2

Cyflwyniad 4

Rôl yr ymarferydd 7

Rhieni/gofalwyr 9

Chwarae corfforol 10
  Astudiaeth achos: Symud fel bwystfilod bach
  Astudiaeth achos: Sfferau mewn bwced

Datblygu sgiliau corfforol 13
Sgiliau echddygol bras
  Astudiaeth achos: Ymateb i gerdd hydref
Sgiliau llawdrin manwl

Iechyd a diogelwch gan gynnwys bwyta'n iach a lles 19
Materion diogelwch
Byw'n iach
Bwyta'n iach
  Astudiaeth achos: Gwneud cawl cennin a thatws

Cynllunio 21

Cynnydd mewn dysgu 23

Datblygiad Corfforol ar draws y cwricwlwm 25

Gwybodaeth a chysylltiadau defnyddiol 28

Geirfa'r Cyfnod Sylfaen 30

Cydnabyddiaethau 36

Cefndir

Roedd y cynigion yn nogfen Llywodraeth Cynulliad Cymru *Y Wlad sy'n Dysgu: Y Cyfnod Sylfaen 3–7 oed* yn cynnwys datblygu cwricwlwm a oedd yn cryfhau ac yn cysylltu'r egwyddorion a'r arfer yn nogfen ACCAC *Canlyniadau Dymunol i Ddysgu Plant Cyn Oedran Addysg Orfodol* (2000) â'r rhaglenni astudio a'r datganiadau ffocws yng Nghyfnod Allweddol 1 y cwricwlwm cenedlaethol, a hynny er mwyn creu cwricwlwm cyfoethog dan saith Maes Dysgu i blant yn y Cyfnod Sylfaen. Mae cwricwlwm y Cyfnod Sylfaen yn dadlau o blaid meithrin a hybu cysylltiadau cadarnhaol rhwng y cartref a darparwyr gofal ac addysg.

Mae ymagwedd Llywodraeth Cynulliad Cymru at addysg a dysgu gydol oes wedi'i nodi yng nghyd-destun ehangach ein gweledigaeth ar gyfer plant a phobl ifanc yn gyffredinol.

Mae gennym saith nod craidd ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n seiliedig ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Y nodau hyn fydd yn sail i holl weithgareddau'r Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau (APADGOS).

Rydym yn anelu at sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc:

- yn cael dechrau da, ynghyd â'r seiliau gorau posibl ar gyfer tyfu a datblygu yn y dyfodol
- yn cael cyfle i fanteisio ar amrywiaeth eang o gyfleoedd addysg, hyfforddiant a dysgu, gan gynnwys cyfleoedd i feithrin sgiliau personol a chymdeithasol hanfodol
- yn cael mwynhau'r iechyd corfforol a meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol gorau posibl, gan sicrhau hefyd nad ydyn nhw yn cael eu cam-drin na'u herlid ac nad oes unrhyw un yn camfanteisio arnyn nhw
- yn cael manteisio ar amrediad o weithgareddau chwarae, gweithgareddau hamdden, chwaraeon a gweithgareddau diwylliannol
- yn cael gwrandawiad, yn cael eu trin â pharch, a bod eu hil a'u hunaniaeth ddiwylliannol yn cael eu cydnabod
- yn cael cartref diogel a chymuned sy'n cefnogi eu lles corfforol ac emosiynol
- heb fod o dan anfantais o ganlyniad i unrhyw fath o dlodi.

Mae'r canllawiau hyn yn cefnogi Maes Dysgu Datblygiad Corfforol yn y ddogfen *Cyfnod Sylfaen: Fframwaith ar gyfer Dysgu Plant 3 i 7 oed yng Nghymru*. Mae'r ddogfen hon yn darparu canllawiau ar y sgiliau a'r wybodaeth y bydd plant yn eu caffael, ynghyd ag astudiaethau achos sy'n ymdrin â rhoi hyn ar waith mewn lleoliadau ac ysgolion. Ni ddylid edrych ar y canllawiau hyn na'r Maes Dysgu na'u cyflwyno heb ystyried meysydd eraill; dylid cynllunio ar ei gyfer ar draws y cwricwlwm.

Cyflwyniad

Mae'r Maes Dysgu hwn yn ymwneud â datblygu rheolaeth plant dros eu corff a chyd-drefnu symudiadau bras, sgiliau llawdrin manwl, ymwybyddiaeth o ofod a chydbwysedd. Mae'n canolbwyntio hefyd ar wybodaeth a dealltwriaeth plant o ffordd iach o fyw, y mae lles corfforol yn dibynnu arni.

Mae datblygiad corfforol yn canolbwyntio ar gynyddu sgìl a pherfformiad y corff. Mae yna gysylltiad agos rhwng datblygiad corfforol a gwybyddol, yn enwedig felly yn ystod y blynyddoedd cynnar. Gall problemau o ran datblygiad corfforol plentyn fod yn arwydd bod gan y plentyn rai anawsterau dysgu. Gall datblygiad corfforol gael ei rannu'n sgiliau echddygol bras a sgiliau llawdrin manwl. Drwy gydol y Cyfnod Sylfaen, bydd plant yn dysgu ac yn datblygu eu sgiliau mewn llawer o ffyrdd.

Mae datblygiad corfforol yn golygu cynyddu sgìl a gweithrediad y corff, ond mae twf yn ymwneud â chynnydd yn nhaldra, pwysau a maint cyffredinol y plentyn. Mae twf a datblygiad, ill dau, yn dibynnu ar faethiad addas, gan gynnwys cydbwysedd o'r bwydydd iawn a digon o ddŵr i'w yfed. Mae cynnydd mewn rheolaeth ac mewn cydsymud yn dod yn bosibl yn sgîl aeddfedu yn yr ymennydd a'r system nerfol, twf yn yr esgyrn a'r cyhyrau, ymarfer corff a gweithgarwch corfforol.

Mae dilyniant datblygiad corfforol yn cynnwys yn gyntaf sgiliau echddygol bras sy'n ymwneud â rheoli'r cyhyrau mawr yn y corff, y breichiau a'r coesau. Mae hynny'n cael ei ddilyn gan ddatblygiad sgiliau llawdrin manwl, sy'n dibynnu ar gydsymud cyhyrau bach. Wrth i blant wneud cynnydd a dod yn fwy hyderus, bydd gwelliannau yn eu symudiadau bras a manwl yn parhau i ddatblygu a bydd sgiliau newydd yn cael eu dysgu. Dydy plant ddim yn gallu dysgu sgìl newydd nes bod y cyhyrau wedi datblygu'n ddigonol, a dylai'r gweithgareddau a'r adnoddau sy'n cael eu darparu fod yn addas at eu hanghenion datblygu.

Wrth chwarae, bydd plant yn ymwneud â phrofiadau dysgu sy'n ei gwneud yn ofynnol iddyn nhw ddefnyddio amrywiaeth o sgiliau corfforol, p'un a ydyn nhw'n chwarae o dan do neu yn yr awyr agored.

Gall yr oedran pryd y bydd plant yn cyflawni sgiliau corfforol penodol amrywio'n sylweddol. Bydd y mwyafrif o blant yn cynyddu drwy'r un cyfnodau datblygu yn ôl eu cyflymder eu hunain. Mae amseriad y datblygu hwn yn gallu dibynnu ar wahanol ffactorau dylanwadu, megis arferion bwyta, datblygiad emosiynol a hyder wrth fynd i'r afael â gweithgareddau newydd.

Mae sgiliau corfforol, ymwybyddiaeth o'r corff ac ymwybyddiaeth o ofod yn cyfrannu at ddatblygiad personol a chymdeithasol plentyn drwy wella hyder a hunan-barch. Mae plant ifanc yn ddysgwyr gweithredol sy'n mwynhau dysgu drwy chwarae a gweithgareddau corfforol. Wrth chwarae, bydd plant yn ymwneud â phrofiadau dysgu sy'n ei gwneud yn ofynnol iddyn nhw ddefnyddio amrywiaeth o sgiliau corfforol, p'un a ydyn nhw'n chwarae o dan do neu yn yr awyr agored. Gall gweithgareddau corfforol gael eu hymgorffori ym mhob Maes Dysgu, o rigymau actol a gemau syml mewn Datblygiad Mathemategol i symudiadau bras mewn ymateb i gerddoriaeth greadigol. Dylai datblygiad sgiliau corfforol y plant gael ei datblygu'n gyfannol ar draws yr holl Feysydd Dysgu.

Mae gofod priodol yn hanfodol ar gyfer symudiadau corfforol o dan do ac yn yr awyr agored a hynny er mwyn i'r plant ddefnyddio'u cyrff yn weithredol i ennill ymwybyddiaeth o ofod ac arbrofi â symudiadau heb gyfyngiadau. Mae ar blant angen cyfle i ddefnyddio offer mawr a mân, sef offer y gallan nhw eu tynnu allan a'u cadw eu hunain, i'w defnyddio'n annibynnol neu gydag ymarferydd. Mae angen amser hefyd, ym mhob math o weithgaredd corfforol, i'r plant ddatblygu ac ymarfer sgiliau.

Mae ar blant angen cyfleoedd i:

- weithio ar eu pen eu hunain neu mewn cydweithrediad
- gweithio wrth eu pwysau er mwyn ymarfer eu sgiliau a'u cyfnerthu
- ymestyn eu sgiliau a symud ymlaen yn eu datblygiad
- gwneud cysylltiadau rhwng sgiliau sydd wedi'u caffael o dan do ac yn yr awyr agored.

Rôl yr ymarferydd

Yn ogystal â darparu ar gyfer dysgu gweithredol drwy brofiad, drwy fynd ati'n ofalus i gynllunio, trefnu, hwyluso, herio, arsylwi, cydadweithio, ymyrryd a gwerthuso, mae rôl yr ymarferydd yn cynnwys darparu'r canlynol, a hynny er mwyn rhoi'r cyfleoedd gorau i'r plant ddatblygu'n gorfforol:

- gweithgareddau corfforol sy'n cynnig cyfleoedd dysgu sy'n briodol i'w datblygiad ac elfennau o gymryd risg
- cyfleoedd mynych ar gyfer gweithgareddau corfforol drwy'r holl Feysydd Dysgu
- rhaglen ddysgu sy'n cynnwys amrywiaeth o weithgareddau corfforol a gweithgareddau llonydd bob dydd
- cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau echddygol bras er mwyn datblygu sgiliau cydsymud a chryfhau'r cyhyrau
- cyfleoedd i ddatblygu sgiliau echddygol bras a sgiliau llawdrin manwl (o dan do ac yn yr awyr agored) drwy weithgareddau sy'n herio ac yn cymell y plant
- defnyddio'r amgylcheddau o dan do ac yn yr awyr agored yn greadigol i ategu datblygiad corfforol ym mhob Maes Dysgu
- mannau i'r synhwyrau, i ddatblygu llonyddwch a thawelwch mewnol drwy ymlacio a thrwy ddychmygu'n greadigol
- geirfa berthnasol sy'n gysylltiedig â symud, gan ddefnyddio iaith safle yn glir wrth roi cyfarwyddiadau mewn gweithgareddau bob dydd. (Yn achos lleoliadau/ysgolion Saesneg eu cyfrwng, dylai geirfa Gymraeg berthnasol gael ei chyflwyno yn ogystal â'r Saesneg)
- amrywiaeth o offer ac adnoddau sy'n hybu'r sgiliau echddygol bras a'r sgiliau llawdrin manwl ym mhob Maes Dysgu ac sy'n hybu diddordebau a datblygiad unigol y plant
- cymorth a chefnogaeth er mwyn i'r plentyn symud ymlaen a meithrin sgiliau newydd
- adnoddau sy'n briodol i'w datblygiad i hybu eu cynnydd
- digon o amser i ddatblygu ac ymarfer sgiliau corfforol
- cyfleoedd i'r plant roi eu barn ar eu perfformiad a sut y gallai gael ei wella

- llyfrau a phosteri sy'n darlunio rhannau'r corff, sy'n esbonio sut i wneud symudiadau penodol, ac sy'n rhoi gwybodaeth am faterion iechyd
- cyfleoedd ac adnoddau hwylus i ddarparu ar gyfer chwarae corfforol digymell
- profiadau aml-synnwyr a all fod yn symbyliad ar gyfer gweithgarwch neu lonyddwch.

Rhieni/gofalwyr

Dylai ymarferwyr yn y lleoliad/ysgol rannu eu sylwadau ar sgiliau corfforol y plant gyda'r rhieni/gofalwyr a'u hannog i:

- helpu datblygiad corfforol y plant drwy ddarparu cyfleoedd addas yn y cartref ar gyfer chwarae corfforol, datblygu sgiliau ac ymarfer
- bod yn ymwybodol o bwysigrwydd sgiliau corfforol ar gyfer hunan-barch plant, eu hiechyd a'u lles ac ar gyfer meithrin agweddau cadarnhaol, iach
- rhannu gweithgareddau corfforol gyda'u plant
- dathlu eu llwyddiannau
- rhoi cyfleoedd i'r plant ymuno â chlybiau ar ôl ysgol a chynlluniau gwyliau sy'n ymestyn eu diddordeb mewn gweithgareddau corfforol a chwaraeon
- cymryd rhan mewn tasgau yn y cartref sy'n hybu sgiliau corfforol
- bod yn ymwybodol o bwysigrwydd bwyta'n iach.

Chwarae corfforol

Drwy weithgareddau chwarae corfforol, dylai plant ddysgu symud yn ddiogel ac yn hyderus.

Mae plant yn cael eu hysgogi gan gyfleoedd i chwarae a gemau sy'n eu cynnwys mewn gweithgarwch corfforol. Drwy weithgareddau chwarae corfforol, dylai plant:

- wneud cynnydd cyson wrth iddyn nhw ddatblygu
- dysgu symud yn ddiogel ac yn hyderus
- datblygu rheolaeth gynyddol dros eu cyrff
- datblygu ymwybyddiaeth o'r gofod o'u hamgylch
- deall a defnyddio geirfa briodol i enwi rhannau perthnasol o'r corff (yn Gymraeg a Saesneg, yn achos lleoliadau/ysgolion cyfrwng Saesneg)
- disgrifio symudiadau fel cerdded, rhedeg, neidio, stopio, troi, dringo, plygu, ymestyn (yn Gymraeg a Saesneg, yn achos lleoliadau/ysgolion cyfrwng Saesneg)
- adnabod safleoedd mewn perthynas ag eraill, er enghraifft y tu ôl, o flaen, dros, o dan, uwchlaw, islaw
- dod yn fwy medrus, yn raddol, mewn gweithredoedd sy'n cynnwys rhannau gwahanol o'r corff, er enghraifft cydsymud llaw–llygad er mwyn dal pêl.

Mae'r astudiaeth achos hon yn disgrifio sut y llwyddodd plant ifanc i ddangos eu bod yn deall cysyniadau y tu ôl, o flaen, dros, o dan, uwchlaw ac islaw.

Symud fel bwystfilod bach

Cymerodd y plant meithrin a derbyn ran mewn gwaith a oedd yn ei gwneud yn ofynnol iddyn nhw symud o wahanol ddarnau o gyfarpar a dod yn gyfarwydd â gwahanol ffyrdd o symud drwy'r offer, drosto, oddi tano ac o'i amgylch. Cafodd y gwaith ei seilio ar themâu bwystfilod bach a bu'r plant yn chwarae rolau gwahanol fwystfilod bach oedd yn symud i mewn ac allan o wahanol rwystrau, drostyn nhw ac odanyn nhw, drwyddyn nhw ac o'u hamgylch.

Llwyddodd y plant i ddisgrifio'u safleoedd mewn perthynas â darn o offer a sut roedden nhw wedi cyrraedd yno.

Wrth ddod yn fwy medrus, dylai plant symud ymlaen i:

- ddatblygu sgiliau gemau fel rhedeg, erlid ac osgoi
- datblygu sgiliau fel taflu, taro, cicio, rholio, bownsio a dal gan ddefnyddio offer priodol
- datblygu a chwarae gemau cydweithredol a chystadleuol syml gyda phartner neu grŵp bach o blant
- datblygu dealltwriaeth o reolau a chwarae teg, cymryd cyfrifoldeb dros eu gweithredoedd eu hunain a bod yn effro i'w diogelwch eu hunain a diogelwch pobl eraill.

Yn yr astudiaeth achos hon mae grŵp o bedwar bachgen yn y dosbarth meithrin yn datblygu eu gêm eu hunain gan gynnwys cyfres o reolau, sy'n cael ei hesbonio i eraill wrth iddyn nhw ymuno â'r gêm.

Sfferau mewn bwced

Mae'r plant wedi cael sawl cyfle i drafod amrywiaeth o offer er mwyn datblygu sgiliau taflu, dal, taro a rholio ac wedi defnyddio peli, bagiau ffa, coetennau, ac ati, i anelu at darged er mwyn datblygu cydsymud.

Roedd John, Gareth, Isaac ac Omar yn chwarae yn y guddfan gyda phecyn adeiladu sy'n cynnwys sfferau. Roedd y bechgyn wedi arllwys y bwced o ddefnyddiau adeiladu ar y carped. Roedd John wedi codi un sffêr a'i daflu yn ôl i'r bwced. Roedd y sffêr wedi glanio yn y bwced ac roedd John wedi gweiddi hwrê. Yna, roedd Gareth, Isaac ac Omar wedi dilyn ei esiampl a dechreuon nhw godi'r sfferau a'u hanelu at y bwced.

Aeth y gêm ymlaen am funud nes bod ychydig o anghytuno ynghylch pa mor agos yr oedden nhw'n cael sefyll wrth ymyl y bwced (a bod rhai ohonyn nhw'n sefyll yn agosach i'r bwced nag eraill). Dan arweiniad Isaac, cytunodd y grŵp i gael clustog yr un i eistedd arno ac roedden nhw wedi rhoi'r clustogau hyn mewn llinell tua dau fetr o'r bwced.

Yna roedden nhw wedi parhau â'r gêm, gan gasglu sfferau a'u hanelu at y bwced nes i Gareth gael ei fwrw gan sffêr. Dywedodd Isaac, arweinydd y grŵp, "Pawb i daflu'r sfferau gyda'i gilydd a stopio pan rwy'n dweud stop." Cytunodd y grŵp

Aeth y gêm yn ei blaen gyda'r plant yn anelu'n fwyfwy cywir.

ar hyn a phan ddywedodd Isaac "Nawr" roedden nhw i gyd wedi taflu eu sfferau, pan ddywedodd Isaac "Stop" roedden nhw i gyd wedi casglu'r sfferau o'r bwced a'r llawr ac eistedd ar eu clustogau yn barod i ailddechrau.

Aeth y gêm yn ei blaen gyda'r plant yn anelu'n fwyfwy cywir. Pan adawodd John ac Omar y gêm roedd plant eraill wedi ymuno ac roedd Isaac wedi esbonio'r rheolau, "Rhaid i chi eistedd ar glustog a thaflu'ch sfferau pan rydyn ni'n taflu nhw. Pan rwy'n dweud 'Stop' rhaid i chi gasglu'r sfferau o'r llawr."

Roedd un plentyn newydd i'r grŵp wedi creu dadl arall drwy gasglu mwy na'i gyfran deg o sfferau gan adael ychydig yn unig ar gyfer y tri phlentyn arall. Trafodon nhw am rannu'r sfferau yn gyfartal rhyngddyn nhw ond doedden nhw ddim yn gallu cytuno ar strategaeth i wneud hyn yn gorfforol, ac felly roeddwn i wedi ymyrryd.

Siaradon ni am sut i rannu'n gyfartal ac roedd y grŵp wedi fy helpu i ddosbarthu'r sfferau, gan gymryd un sffêr ar y tro, yna ail un, trydydd un, pedwerydd un nes bod pedwar sffêr gan bob plentyn ac roedd dau sffêr ar ôl. Gofynnais i i'r plant, "Oes digon o sfferau ar ôl i chi gael un arall?" Yr ateb a gefais gan bawb oedd "Na". "Beth ddylen ni wneud gyda'r ddau sffêr 'te?" gofynnais. Dywedodd Gareth y dylen ni eu rhoi nhw heibio oherwydd, "dyw hi ddim yn deg os ydyn ni'n cael mwy o sfferau a dyn nhw ddim." Felly dyma ni'n penderfynu ar drydedd reol y gêm ac roedd pob plentyn wedi casglu pedwar sffêr bob tro yn barod i'w taflu yn y rownd nesaf. Roedd y gêm wedi parhau heb unrhyw ddadlau pellach a gyda brwdfrydedd amlwg.

Yn ogystal â datblygu cydsymud a sgiliau taflu (a meithrin ymwybyddiaeth o bellter a chywirdeb), roedd y plant hefyd yn gweithio gyda'i gilydd, yn chwarae'n gydweithredol, yn dangos ymwybyddiaeth o ddiogelwch ac yn datblygu dealltwriaeth o reolau a chwarae teg.

Datblygu sgiliau corfforol

Sgiliau echddygol bras

Mae rheolaeth plant a'u cydsymud ar eu sgiliau echddygol bras yn datblygu drwy symudiadau sy'n cynnwys defnyddio cyhyrau yn y corff, y coesau a'r breichiau. Wrth iddyn nhw ddatblygu, bydd y mwyafrif o blant yn dysgu'r sgiliau canlynol:

- cerdded
- rhedeg
- stopio
- neidio
- dringo
- gwthio a thynnu teganau ac olwynion arnyn nhw
- pedlo beic
- rholio pêl
- taflu/dal bag ffa neu bêl
- cydbwyso.

Wrth iddyn nhw ddod yn fwy medrus, dylai'r plant gael cyfleoedd i gymryd rhan mewn gymnasteg a gweithgareddau dawns.

Wrth iddyn nhw wneud cynnydd, bydd y plant yn parhau i fireinio'u symudiadau ac yn cymhwyso'u sgiliau mewn sefyllfaoedd newydd, er enghraifft:

- hercian a sgipio, gan ddilyn gemau sydd wedi'u marcio ar y llawr neu'r wal
- ennill ymwybyddiaeth o ofod, uchder a phellter wrth iddyn nhw symud o gwmpas, defnyddio offer dringo neu fynd ar gefn teganau ac olwynion arnyn nhw
- adeiladu adeileddau mawr, fel cuddfannau
- rholio, taro, ceilys, taflu/dal peli o wahanol feintiau, coetennau, cylchoedd ac adnoddau eraill sy'n briodol i'w datblygiad.

Wrth iddyn nhw ddod yn fwy medrus, dylai'r plant gael cyfleoedd i gymryd rhan mewn gymnasteg a gweithgareddau dawns er mwyn:

- datblygu eu sgìl wrth deithio, gan gynnwys neidio, camu a glanio, troi, newid cyfeiriad
- dysgu cydbwyso ar wahanol rannau o'r corff, rholio, trosglwyddo pwysau o'r traed i'r dwylo
- defnyddio'r llawr a'r cyfarpar i ddringo a siglo
- dysgu codi cyfarpar, ei gario, ei osod a'i ddefnyddio'n ddiogel
- ymateb ag ystumiau a thrwy fod yn llonydd fel y bo'n briodol
- gwella'u rheolaeth, defnyddio gwahanol siapiau, lefelau a chyfeiriadau teithio
- creu eu patrymau eu hunain o symudiadau sy'n cyfuno rhai o'r gweithredoedd uchod
- cydweithio mewn parau ac mewn grwpiau bach i gynhyrchu dilyniant o symudiadau gan ddilyn cyfarwyddiadau a chymhwyso sgiliau newydd
- defnyddio meim ac ystumiau i ymateb yn greadigol i ysgogiad
- defnyddio symudiadau eu corff yn fynegiannol i adlewyrchu rhythmau, hwyliau neu deimladau sy'n cael eu cyfleu gan gerddoriaeth
- perfformio symudiadau, gan gynnwys rhai o ddawnsfeydd traddodiadol Cymru
- creu dilyniannau o symudiadau mewn ymateb i gerddoriaeth, a pherfformio'u dilyniannau eu hunain a dawnsfeydd traddodiadol o amryw o ddiwylliannau.

Gwnaeth yr astudiaeth achos hon ffocysu ar sesiwn symud yn ystod tymor yr hydref, pryd y cafodd y plant eu gwahodd i wneud eu symudiadau eu hunain mewn ymateb i gerdd am ddail.

Ymateb i gerdd hydref

Yn ystod tymor yr hydref, cafodd y plant eu gwahodd i wneud eu symudiadau eu hunain mewn ymateb i gerdd am ddail. I ddechrau, aethon nhw allan i gasglu amrywiaeth o ddail o diroedd yr ysgol.

Yna, fel cyflwyniad i'n sesiwn symud yn y neuadd, cafodd y dail eu gollwng o uchder er mwyn dangos amrywiaeth o symudiadau. Cawson ni drafodaeth ar liw'r dail a chafodd y plant eu gwahodd i ddewis o blith detholiad o rubanau lliw i ychwanegu at y wers mewn symud. Ymatebodd y plant yn eu ffyrdd eu hunain i eirfa'r gerdd (er enghraifft troi a throelli, chwyrlïo i lawr), gan ddefnyddio'r rhubanau i bwysleisio'u symudiadau.

Yn nes ymlaen yn y dydd, wrth chwarae yn yr awyr agored, dewisodd y plant ddefnyddio stribedi o ruban i gopïo'r dail roedden nhw'n eu gweld yn syrthio o'r coed ar yr iard.

Sgiliau llawdrin manwl

Mae sgìl wrth drin amryw o ddefnyddiau hydrin ac eitemau bach o offer yn dibynnu ar ddatblygu'r cyhyrau bach. Mae angen rheolaeth lawdrin fanwl, er enghraifft, i godi tŵr o flociau, gorffen pos jig-so neu glymu careiau.

Mae sgiliau corfforol wedi'u cysylltu hefyd â datblygiad canfyddiadol, sgiliau gweld, sgiliau gwybyddol a deall geirfa benodol ynglŷn â pherthnasoedd gofodol. Mae'r rhain yn cael eu gwella drwy amgylchedd sy'n ysgogi'r golwg a thrwy gyfleoedd i ymchwilio i amrywiaeth fawr o adnoddau a defnyddiau a siarad amdanyn nhw.

Wrth i gyhyrau bach plant (gan gynnwys cyhyrau'r llygaid) aeddfedu, bydd cydsymud llaw–llygad yn datblygu. Mae'n rhaid i'r plentyn allu cydsymud llaw–llygad cyn dal pensil yn iawn i wneud marciau ar bapur ac wedyn creu patrymau ysgrifennu cywir, llythrennau a rhifau.

Bydd plant yn datblygu sgiliau llawdrin manwl a chydsymud llaw–llygad drwy drafod amrywiaeth eang o adnoddau, gan gynnwys:

- toes, clai
- peintio – â brwshys bras i ddechrau ac wedyn rhai teneuach
- posau jig-so, patrymau pegiau, amrywiaeth o offer i bwytho a gwehyddu
- ffigurau, anifeiliaid a cherbydau byd bach
- offer adeiladu o wahanol feintiau at adeileddau mawr a gweithgareddau pen bwrdd
- offer i chwarae â thywod a dŵr
- dillad at chwarae rôl a chwarae dychmygus
- sisyrnau, offer coginio, offer gwnïo
- amrywiaeth o offer i wneud marciau i'w defnyddio ar wahanol fathau o gyfrwng
- cyfrifiaduron a dyfeisiau rhaglenadwy eraill.

Wrth i'r plant wneud cynnydd, dylai'r mwyafrif allu:

- trafod offer llai a llai yn fedrus, er enghraifft teganau adeiladu
- defnyddio creonau, pensiliau, pennau a brwshys peintio, o wahanol feintiau, i ategu eu datblygiad unigol wrth wneud marciau, ysgrifennu a thynnu lluniau
- defnyddio morthwyl, llif a hoelion i greu eu modelau eu hunain
- gwneud modelau astrus o does modelu/clai
- arllwys hylifau a'u mesur
- torri'n gywir â chyllell neu siswrn
- trafod eitemau fel secwinau, clymwyr papur, nodwydd ac edau bras wrth addurno neu wrth uno eitemau maen nhw'n eu dylunio neu'n eu gwneud
- trafod llygoden y cyfrifiadur â mwy a mwy o reolaeth drosti
- defnyddio TGCh i ategu eu gwaith a'u datblygiad ar draws pob Maes Dysgu.

Iechyd a diogelwch gan gynnwys bwyta'n iach a lles

Mae lles corfforol yn hanfodol ar gyfer datblygiad personol a chymdeithasol. Mae angen i blant ddysgu sut i'w cadw eu hunain yn gorfforol ddiogel ac iach.

Materion diogelwch

Mae angen i blant ddod yn ymwybodol o sefyllfaoedd sy'n gallu bod yn beryglus a sut i'w hosgoi. Mae angen hefyd iddyn nhw wybod sut i symud offer yn ddiogel heb eu niweidio'u hunain, neu greu peryglon i bobl eraill.

Byw'n iach

Dylai plant ddysgu sut i:

- barchu eu cyrff
- cymryd risgiau rhesymol
- deall pwysigrwydd awyr iach, ymarfer corff, gorffwys a chwsg
- cymryd cyfrifoldeb dros gadw eu cyrff yn iach
- adnabod peryglon meddyginiaethau a chyffuriau, ysmygu, alcohol a sylweddau peryglus eraill.

Wrth i'w dealltwriaeth gynyddu, bydd plant yn gallu:

- arsylwi ar effeithiau ymarfer ar y corff (er enghraifft tymheredd uwch, cynnydd yng nghyflymder y galon, anadlu'n ddyfnach)
- cydnabod bod ymarfer corff rheolaidd yn gwneud iddyn nhw deimlo'n dda a'i fod yn helpu'r corff i weithio'n dda
- datblygu agweddau cadarnhaol at fyw'n iach.

Bwyta'n iach

Dylai'r plant gael eu cyflwyno i bwysigrwydd y bwydydd iawn i gadw eu cyrff yn iach er mwyn:

- deall pam mae arnon ni angen bwyd a dŵr – sut mae'n cyrff yn gweithio
- datblygu ymwybyddiaeth o beth yw cyfuniad cytbwys o fwydydd – mae angen swm priodol o bob un o'r grwpiau bwyd (dylai'r termau 'deiet' a bwydydd 'da' neu 'ddrwg' gael eu hosgoi)
- gallu dewis bwydydd iach, er enghraifft i frecwast, i'r bocs cinio ac fel byrbryd.

Gwneud cawl cennin a thatws

Roedd un o'n cynorthwywyr dysgu wrthi'n gwneud cawl cennin a thatws yn ystod yr wythnos Gymreig gyda grŵp o blant derbyn. Roedd y plant i gyd yn llawn cyffro ac yn cymryd rhan, ond roedd un bachgen bach, sy'n methu canolbwyntio am amser hir fel arfer, wedi ymgolli'n arbennig yn y gweithgaredd.

Plentyn: Miss, dwi fel cogydd yn gwneud hyn
CD: Wyt. Mae cogydd yn gorfod torri llysiau fel ti, wrth wneud cawl.
Plentyn: Dwi'n hoffi hyn. Rhaid i mi gael het cogydd.

Aeth y plentyn i ddod o hyd i het cogydd a chasglu bowlenni, cyllell blastig, a sosban a llwy cyn dod yn ôl. Yna treuliodd gryn dipyn o amser yn torri'r sbarion a'u plicio i wneud ei gawl dychmygol ei hun. Daeth sawl un o'r plant eraill i ymuno ag e. Yna, dyma nhw'n sglaffio'r cawl iawn i gyd a gofyn pryd bydden nhw'n cael gneud e eto.

Cynllunio

Bydd rhai plant yn fwy medrus yn gorfforol nag eraill ac felly mae'n bwysig arsylwi ar sgiliau plant, pwyso a mesur anghenion yr unigolion a chymryd ystod eu datblygiad corfforol i ystyriaeth wrth gynllunio gweithgareddau. Bydd profiadau dysgu perthnasol yn galluogi'r plant i wneud cynnydd cyson sy'n briodol ar gyfer eu cyfnod datblygiad.

Gall dilyniant mewn sgiliau corfforol a chwarae corfforol gael ei ategu drwy gyfrwng cyfleoedd i:

- chwarae
- arbrofi
- ymarfer
- cymhwyso
- mireinio
- gwerthuso.

Mae'r enghraifft isod yn cynnwys darnau o gynllun pum-wythnos un ymarferydd ac mae'n dangos y cysylltiad agos rhwng Datblygiad Corfforol a Datblygiad Creadigol.

Angenfilod a bwystfilod bach		
	Datblygiad Corfforol	**Datblygiad Creadigol**
Wythnos 1	Gwella'u cydsymud a sicrhau rheolaeth gynyddol dros eu cyrff. Er enghraifft, defnyddio meinciau i gydbwyso.	Dechrau mwynhau chwarae rôl a drama ddychmygus. Er enghraifft, cymryd arnyn nhw eu bod yn anifeiliaid o stori y maen nhw wedi'i chlywed.
Wythnos 2	Trafod teclynnau a gwrthrychau bach â mwy a mwy o reolaeth. Er enghraifft, defnyddio toes modelu lliw i wneud lindys.	Symud yn ddychmygus mewn ymateb i stori. Er enghraifft, cymryd arnyn nhw eu bod yn chwiler yn troi'n bili-pala.
Wythnos 3	Dod yn ymwybodol o ofod wrth symud. Er enghraifft, defnyddio'u gofod eu hunain wrth chwarae 'plant bach gludiog'.	Gwneud dewisiadau ynglŷn â lliw a chyfrwng. Er enghraifft, peintio 'angenfilod' gan ddefnyddio paent/ysgytlaeth/powdr grefi.
Wythnos 4	Ymarfer gwahanol ffyrdd o anfon pêl, ei derbyn a theithio gyda hi. Er enghraifft, defnyddio peli yn y man awyr agored.	Defnyddio amrywiaeth o ddefnyddiau i greu delweddau cynrychioliadol. Er enghraifft, i wneud bisgedi trychfilod.
Wythnos 5	Dod yn fwy cymwys wrth gydsymud llaw–llygad. Er enghraifft, defnyddio blociau sy'n cysylltu.	Defnyddio amrywiaeth o ddefnyddiau ac offer i arbrofi. Er enghraifft, peintio ag amrywiaeth o offer a theclynnau.

Cynnydd mewn dysgu

Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau ymarferol yn helpu plant i ddatblygu sgiliau echddygol bras a sgiliau llawdrin manwl.

Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau ymarferol yn helpu plant i ddatblygu sgiliau echddygol bras a sgiliau llawdrin manwl. Bydd gemau a gweithgareddau gymnasteg sy'n ei gwneud yn ofynnol i'r plant symud, gweithio gydag eraill i ddatrys problemau, cymhwyso rheolau a meddwl yn greadigol yn eu galluogi i wneud cynnydd yn eu gallu i:

- wella'u cydsymud a sicrhau rheolaeth gynyddol dros eu cyrff wrth wneud gwahanol weithgareddau
- dod yn fwy cymwys wrth gydsymud llaw–llygad, eu sgiliau celfyddydol a'u sgiliau ysgrifennu ynghyd â'u gallu i drafod defnyddiau
- deall sut mae eu cyrff yn symud, yn plygu ac yn ymestyn, gwneud amrywiaeth o siapiau fel crwn neu dwcio, plygu neu lednaid, troi a throelli, siglo a dringo
- cydbwyso ar i fyny neu wedi gwrth-droi; siglo a rholio eu corff; symud yn ddiogel gyda rheolaeth a chydsymud cynyddol a llwyddo i osgoi eraill
- deall y gwahaniaethau rhwng cropian ac ymgripio, rhedeg, cerdded, sgipio, hercian, neidio mewn amryw o ffyrdd gwahanol, cydbwyso, teithio a dringo
- defnyddio'r gofod sydd o'u hamgylch, y tu ôl iddyn nhw, islaw iddyn nhw, drostyn nhw ac oddi tanyn nhw, ar eu pennau ac i ffwrdd oddi wrthyn nhw ac addasu eu cyflymder a'u cyfeiriad; dangos symudiadau cyflym/araf ac uchel/isel neu gryf/ysgafn a llwyddo i stopio'n sydyn
- dod yn ymwybodol o ofod ac o bobl eraill o'u hamgylch, wrth ddefnyddio cyfarpar neu wrth symud
- cyflwyno'u gwaith ar ffurf dilyniant, gan ddefnyddio'r llawr a chyfarpar
- deall a chymhwyso rheolau ac elfennau chwarae gemau; creu a datblygu gemau cydweithredol a chystadleuol syml a'u chwarae'n deg; gweithio allan sut i ennill gêm; datrys problemau osgoi pobl eraill
- ymarfer ffyrdd gwahanol i anfon a derbyn pêl a theithio gyda hi; trafod darnau gwahanol o offer megis cylchoedd, bagiau ffa a dolenni

- deall a chydnabod y newidiadau sy'n digwydd i'w cyrff wrth iddyn nhw ymarfer a disgrifio'r newidiadau yn eu hanadlu, cyflymder eu calon, eu golwg a'u teimladau
- gwybod bod ymarfer corff a hylendid a'r mathau cywir o fwydydd a diod yn bwysig ar gyfer cyrff iach ac y bydd angen iddyn nhw baratoi ar gyfer gweithgareddau ac ymadfer ar eu hôl mewn modd priodol er mwyn cadw eu cyrff yn ddiogel
- gofyn am gymorth pan fydd ei angen, gwybod am y peryglon yn y cartref ac yn yr awyr agored a deall bod meddyginiaethau'n cael eu cymryd er mwyn gwneud iddyn nhw deimlo'n well (a bod rhai cyffuriau'n beryglus).

Datblygiad Corfforol ar draws y cwricwlwm

Er mwyn darparu'n effeithiol ar gyfer Datblygiad Corfforol, mae angen cynllunio gofalus ar draws pob Maes Dysgu i sicrhau bod plant yn cael cyfleoedd i ddatblygu, cymhwyso ac ymestyn eu sgiliau echddygol bras a'u sgiliau llawdrin manwl, yn ogystal â chyfleoedd i feithrin eu dealltwriaeth o faterion iechyd a diogelwch. Mae yna lawer o gyfleoedd i blant feithrin sgiliau, gwybodaeth a dealltwriaeth yn y Meysydd Dysgu eraill ac o fewn y gwahanol feysydd addysgu yn y lleoliad/ysgol. Er enghraifft, gallai'r plant:

Datblygiad Personol a Chymdeithasol, Lles ac Amrywiaeth Ddiwylliannol

- ddefnyddio symudiadau i'w mynegi eu hunain – sgipio'n hapus neu stampio'u traed yn araf i fynegi dicter, gan symud ymlaen i ddefnyddio'u cyrff cyfan mewn ffordd fynegiannol
- cyd-chwarae a chydweithio mewn gemau dychmygus a strwythuredig i hybu gwaith cydweithredol

Sgiliau Iaith, Llythrennedd a Chyfathrebu

- cael cyfleoedd, ar ffurf lluniau ac ysgrifennu, i ddyfeisio gemau a rheolau i'w dilyn
- ymateb i gyfarwyddiadau mewn gemau corfforol, gan ddechrau â llafar a lluniau a symud ymlaen i gyfarwyddiadau ysgrifenedig

Datblygiad Mathemategol

- datblygu sgiliau llawdrin manwl drwy dorri siapiau/defnyddiau ailgylchadwy i greu siapiau, lluniau a modelau 3-D a 2-D
- datblygu sgiliau echddygol bras drwy ddefnyddio offer dringo mawr i feithrin iaith safle, er enghraifft 'islaw' ac 'uwchlaw'

Datblygu'r Gymraeg

- cyfathrebu drwy wrando ac ymateb i gyfarwyddiadau Cymraeg mewn gweithgareddau corfforol
- datblygu sgiliau llawdrin manwl drwy greu mosaigau/patrymau o ddiwylliant Cymreig

Gwybodaeth a Dealltwriaeth o'r Byd

- (drwy ddefnyddio amrywiaeth o offer) datblygu sgiliau llawdrin manwl drwy ddysgu sut i dyfu planhigion/llysiau a gofalu amdanyn nhw – y tu mewn ac yn yr awyr agored
- (drwy weithgareddau strwythuredig wedi'u cynllunio) datblygu ymwybyddiaeth o beryglon yn union o'u hamgylch, y tu mewn ac yn yr awyr agored, megis drwy ddilyn llwybrau ar raddfeydd mawr a bach gan ddefnyddio amrywiaeth o adnoddau

Datblygiad Creadigol

- datblygu sgiliau llawdrin manwl drwy fynegi syniadau gan ddefnyddio amrywiaeth o gyfryngau – siarcol, sialc, paent, ac ati.
- datblygu sgiliau cydsymud drwy symud a dawnsio i gerddoriaeth o wahanol ddiwylliannau.

Gwybodaeth a chysylltiadau defnyddiol

Balance of Good Health: Information for educators and communicators (Yr Asiantaeth Safonau Bwyd, 2001)

Bwyd yn y Cwricwlwm Ysgol yng Nghymru (ACCAC, 2001) ISBN: 1861122853

Myself – Themes for Early Years gan J Evans ac L Burgess (Scholastic, 2006) ISBN: 9780439965576

Outdoor Play in the Early Years: Management and Innovation gan H Bilton (David Fulton Publishers, 2002) ISBN: 9781853469527

Sgiliau ar draws y Cwricwlwm: Cyfnodau Allweddol 1–3 (ACCAC, 2003) ISBN: 1861124147

Smart Moves: Why Learning is Not All in Your Head gan C Hannaford (Great Ocean Publishers, 1995) ISBN: 9780915556373

Supporting Physical Development and Physical Education in the Early Years gan J Doherty ac R Bailey (Open University Press, 2008) ISBN: 9780335209811

The Great Outdoors: Developing Children's Learning Through Outdoor Provision gan M Edgington (British Association for Early Childhood Education, 2002) ISBN: 9780904187281

Cyn defnyddio unrhyw wefan gyda phlant mae'n hanfodol bod yr ymarferydd yn mynd i'r wefan ymlaen llaw. Dylai wneud hyn i sicrhau bod yr wybodaeth/deunydd y mae'n bwriadu eu defnyddio yn:

- ategu dysgu'r plant
- perthnasol i'r gwaith a gaiff ei archwilio
- priodol i'r plant.

Mae gwefan gydweithredol Early Childhood and Parenting (ECAP) yn lleoliad i fwy na dwsin o brosiectau sy'n canolbwyntio ar addysgu a magu plant ifanc. Mae ECAP yn lleoliad i waith ymchwil, cymorth technegol, a phrosiectau gwasanaeth, ac mae ei ysgrifenwyr a'i olygyddion profiadol yn ymateb i gwestiynau sy'n ymwneud yn benodol â'r cynnwys, gan baratoi cyhoeddiadau yn ogystal â darparu hyfforddiant a chyflwyniadau.

ecap.crc.uiuc.edu/

Mae Learning through Landscapes yn helpu lleoliadau/ysgolion a lleoliadau blynyddoedd cynnar i fanteisio ar eu mannau awyr agored ar gyfer chwarae a dysgu.

www.ltl.org.uk

Mae *Early Childhood Research and Practice* (ECRP) yn gyfnodolyn electronig sy'n cwmpasu pynciau sy'n ymwneud â datblygiad, gofal ac addysg plant o'u genedigaeth i wyth oed.

www.ecrp.uiuc.edu

Mae Her Iechyd Cymru yn credu bod addysg, o'r cylch meithrin i'r brifysgol, yn gyfle holl-bwysig i sicrhau bod y genhedlaeth nesaf yn gwneud penderfyniadau cadarnhaol am eu ffordd o fyw. Rhaid i ddisgyblion a myfyrwyr ymadael â'r lleoliad addysgol yn llythrennog o ran iechyd. Hynny yw, rhaid iddyn nhw ddeall mor bwysig yw iechyd da a gwybod sut i sicrhau iechyd da drwy eu gweithredoedd bob dydd.

www.heriechydcymru.cymru.gov.uk

Mae The Youth Sport Trust yn cynnwys rhaglen TOP Tots i blant 18 mis i 3 oed.

www.youthsporttrust.org

Cyngor Chwaraeon Cymru yw'r sefydliad cenedlaethol sy'n gyfrifol am ddatblygu a hybu chwaraeon a ffyrdd gweithgar o fyw. Mae'r adran 'Yn Eich Hardal' o'i gwefan yn cynnwys cronfa ddata y mae'n bosibl chwilio ynddi am ddigwyddiadau a chyfleusterau chwaraeon trwy Gymru gyfan.

www.cyngor-chwaraeon-cymru.org.uk/

Geirfa'r Cyfnod Sylfaen

Addysgeg
Mae addysgeg yn cyfeirio at y berthynas rhwng dysgu ac addysgu. Mae'n cynnwys y cysyniad o'r ymarferydd fel hwylusydd dysgu, gan ymateb i anghenion unigolion, parodrwydd i ddysgu ochr yn ochr â'r plant, defnyddio dulliau priodol i reoli'r broses ddysgu a myfyrio'n barhaus ar arfer a'i gwella.

Amrywiaeth ddiwylliannol
Mae'r Cyfnod Sylfaen yn cefnogi hunaniaeth ddiwylliannol pob plentyn, yn dathlu gwahanol ddiwylliannau ac yn helpu plant i adnabod a chael ymwybyddiaeth gadarnhaol o'u diwylliant nhw eu hunain a diwylliant pobl eraill. Dylid datblygu agweddau cadarnhaol er mwyn cynnig modd i blant fod yn fwy ymwybodol o werth yr amrywiaeth o ddiwylliannau ac ieithoedd sy'n bodoli yng Nghymru, a'u gwerthfawrogi.

Annibyniaeth
Mae annibyniaeth yn cyfeirio at gael y gallu a'r sgìl i fod yn llai dibynnol ar eraill. Dylai sgiliau rheoli ac ymdopi gael eu datblygu'n raddol trwy'r Cyfnod Sylfaen.

Asesu statudol
O fewn y Cyfnod Sylfaen mae dau asesiad statudol y mae'n rhaid eu cyflawni: asesu sylfaenol ac asesiad statudol athrawon diwedd cyfnod.

Cof
Y cof yw rhan o'r ymennydd lle mae gwybodaeth yn cael ei chasglu, ei chadw a'i hadalw yn ddiweddarach. I gychwyn rhaid cymryd gwybodaeth a'i deall; yna caiff ei chadw a'i hadalw pan fydd ei hangen. Mae angen pob un o'r prosesau hyn er mwyn i ddysgu ddigwydd.

Cwricwlwm
Mae saith Maes Dysgu wedi cael eu nodi i ddisgrifio cwricwlwm priodol ar gyfer plant 3 i 7 oed sy'n cefnogi datblygiad plant a'u sgiliau. Maen nhw'n ategu ei gilydd ac yn cydweithio i ddarparu cwricwlwm sy'n gyfannol. Mae'r cynnwys (sgiliau ac ystod) addysg statudol y mae angen ei ddilyn i'w gweld ym mhob Maes Dysgu.

Cwricwlwm cyfannol
Mae'r cwricwlwm cyfannol yn gwricwlwm lle mae Meysydd Dysgu wedi'u cydgysylltu ac mae dysgu ac addysgu yn cynnal sawl agwedd

ar ddatblygiad y plentyn yn hytrach na chanolbwyntio ar un cyfnod neu angen penodol. Mae'r cwricwlwm yn cael ei ystyried a'i gyflwyno fel un cwricwlwm.

Cwricwlwm Cymreig
Mae'r Cyfnod Sylfaen yn cyfrannu at y Cwricwlwm Cymreig trwy ddatblygu dealltwriaeth plant o'r hunaniaeth ddiwylliannol sy'n unigryw i Gymru ar draws pob Maes Dysgu trwy ymagwedd integredig. Dylai plant werthfawrogi'r gwahanol ieithoedd, delweddau, gwrthrychau, seiniau a blasau sy'n rhan annatod o Gymru heddiw, a chael syniad o berthyn i Gymru, a deall treftadaeth, llenyddiaeth a chelfyddydau Cymru yn ogystal â'r iaith.

Cyfathrebu/datblygu iaith
Mae iaith yn gyfuniad o wahanol ffurfiau a sgiliau sy'n cynnwys siarad a gwrando, darllen, ysgrifennu, meddwl ac arsylwi. Mae tôn y llais yn ffurf bwerus o gyfleu ystyr. Gall rhai plant ddefnyddio systemau eraill heblaw'r llais, megis arwyddo.

Mae gwahanol fathau o gyfathrebu di-eiriau hefyd, megis mynegiant yr wyneb (gwenu), ystumiau/symudiadau'r corff (ysgwyddau yn gwargrymu a chysylltiad â'r llygad).

Chwarae addysgol strwythuredig
Mae deilliannau wedi'u cynllunio'n benodol yn deillio o brofiadau chwarae strwythuredig i estyn dysgu, sgiliau a datblygiad plant. Dylai chwarae strwythuredig gael ei gynllunio mewn ffordd hyblyg er mwyn caniatáu i blant gael cyfleoedd i ddewis ac ehangu'r gweithgaredd yn ôl eu diddordebau a'u gwybodaeth.

Chwarae ar eu pennau eu hunain
Mae plant yn chwarae'n hapus ar eu pennau eu hunain. Byddan nhw'n ymwneud â'u chwarae eu hunain ac yn symud o weithgaredd i weithgaredd heb ystyried unrhyw blant eraill. Yn aml yn y cyfnod chwarae hwn bydd plant yn mwynhau efelychu gweithgareddau bob dydd.

Chwarae cydweithredol/grŵp
Pan fydd plant yn dechrau chwarae gyda'i gilydd, byddan nhw'n rhannu eu chwarae. Daw plant yn fwy cymdeithasol, byddan nhw'n derbyn rolau yn y chwarae ac yn ystyried rolau plant eraill. Maen nhw'n dechrau dod yn ymwybodol o anghenion a dymuniadau eu cyfoedion, ac felly yn raddol bydd y chwarae yn dod yn fwy cymhleth. Weithiau byddan nhw'n dyfeisio rheolau, a byddan nhw'n mynd yn ôl at y chwarae cydweithredol dros sawl diwrnod.

Chwarae paralel
Gall ymddangos fod plant yn chwarae gyda'i gilydd ond trwy arsylwi'n fwy manwl gwelir bod y plant yn chwarae ar eu pennau eu hunain ac nid yn rhyngweithio â'i gilydd. Gall plant fod yn defnyddio'r un cyfarpar neu'n eistedd neu'n sefyll nesaf at ei gilydd, ond eto yn gweithio'n annibynnol ar ei gilydd; nid oes unrhyw ryngweithio cadarnhaol na negyddol rhyngddyn nhw yn eu chwarae.

Dan arweiniad ymarferydd/oedolyn
Mae angen i ymarferwyr gynllunio cwricwlwm priodol sy'n cadw diddordeb plant yn eu dysgu. Mae angen iddyn nhw annog, cymell a datblygu agweddau. Mae angen i ymarferwyr fod yn ymwybodol o bryd y mae'n briodol i ymyrryd yn sensitif i estyn dysgu'r plant, herio'u sgiliau datrys problemau a'u sgiliau meddwl, a phryd i ganiatáu i'r plant gyrraedd diweddglo boddhaol ar eu pennau eu hunain. Dylai ymarferwyr gefnogi/cynnal dysgu'r plant, trwy arsylwi, monitro ac asesu dilyniant plant er mwyn sicrhau eu bod yn symud ymlaen i gyfnodau nesaf eu datblygiad a bod eu sgiliau yn cael eu hestyn.

Datblygiad corfforol
Mae datblygiad corfforol yn canolbwyntio ar gynyddu sgiliau a pherfformiad y corff. Mae cysylltiad agos rhwng datblygiad corfforol a gwybyddol, yn enwedig yn ystod y blynyddoedd cynnar. Gellir rhannu datblygiad corfforol yn sgiliau echddygol bras a sgiliau llawdrin manwl.

Datblygiad cymdeithasol
Mae datblygiad cymdeithasol yn canolbwyntio ar ryngweithiadau cymdeithasol plant a'u perthynas â'u cyfoedion, ymarferwyr ac oedolion.

Datblygiad gwybyddol
Ystyr datblygiad gwybyddol yw datblygu'r meddwl. Mae'n canolbwyntio ar feddwl a dealltwriaeth, dychymyg a chreadigrwydd y plentyn (gan gynnwys datrys problemau/rhesymu/canolbwyntio a chof).

Datblygiad personol
Mae datblygiad personol yn canolbwyntio ar ymwybyddiaeth plant o'u hunain a datblygu eu sgiliau hunangymorth.

Datrys problemau
Mae datrys problemau yn canolbwyntio ar ddatblygu'r gallu i asesu problem/sefyllfa yna casglu gwybodaeth a chael hyd i ateb. Pan fydd sgiliau'r plant yn cynyddu byddan nhw'n gallu tynnu ar brofiadau blaenorol wrth roi cynnig ar weithgareddau newydd a datrys problemau.

Deilliannau
Mae Deilliannau'r Cyfnod Sylfaen yn cynnwys graddfeydd a disgrifiadau asesu sylfaenol a disgrifiadau lefel y cwricwlwm cenedlaethol. Cawsant eu datblygu i ategu asesiad statudol athrawon diwedd cyfnod. Mae chwe Deilliant gan bob Maes Dysgu ac at ddibenion gwybodaeth mae Deilliannau 4–6 yn croesgyfeirio'n fras i'r disgrifiadau cyfredol am Lefelau 1–3.

Dulliau dysgu
Mae gwahanol ddulliau dysgu neu ddulliau rhyngweithio o ddewis. Y dulliau dysgu yw: gweledol, clybodol a chinesthetig. Pan fydd dulliau dysgu yn cael eu hystyried gellir gwella dysgu. Bydd rhai plant yn dysgu orau os oes ysgogiad gweledol ganddyn nhw, ond bydd eraill yn dysgu orau trwy ysgogiad clybodol neu dasg ginesthetig (ymarferol). Mae ymchwil i ddatblygiad yr ymennydd wedi dangos bod dulliau dysgu unigol yn cael eu heffeithio gan yr amgylchedd, y math o weithgaredd dysgu a gweithio'n annibynnol neu mewn grŵp.

Dychymyg
Ystyr dychymyg yw cael y sgiliau a'r gallu i ffurfio delweddau, syniadau a chysyniadau sydd naill ai'n bodoli ond nid ydyn nhw'n bresennol neu nad ydyn nhw'n bodoli o gwbl.

Dysgu gweithredol
Mae'r term hwn yn cyfeirio at blant yn dysgu'n weithredol ac yn cael rhan yn eu dysgu. Mae plant yn dysgu orau trwy brofiadau uniongyrchol. Mae'n hanfodol bod plant yn cael profiadau gweithredol dan do ac yn yr awyr agored sy'n meithrin eu sgiliau, eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth ac a fydd yn cynnal eu dysgu yn y dyfodol.

Pwrpas chwarae/dysgu gweithredol yw ei fod yn cymell, yn ysgogi ac yn cynnal plant wrth iddyn nhw ddatblygu sgiliau, cysyniadau, caffael iaith/sgiliau cyfathrebu a chanolbwyntio. Hefyd, mae'n rhoi cyfle i blant ddatblygu agweddau cadarnhaol a dangos ymwybyddiaeth/defnydd o ddysgu diweddar, sgiliau a chymwyseddau, ac mae'n cyfnerthu dysgu.

Dysgu yn yr awyr agored
Mae pwyslais cryf ar ddysgu yn yr awyr agored yn y Cyfnod Sylfaen. Dylai'r amgylchedd dysgu yn yr awyr agored fod yn estyniad i'r amgylchedd dan do. Dylid cynllunio gweithgareddau strwythuredig yn seiliedig ar brofiad ar gyfer y diwrnod cyfan a chyn belled ag y bo modd, dylai plant gael symud yn rhwydd rhwng y tu mewn a'r tu allan (gan gadw mewn cof faterion iechyd a diogelwch).

Fframwaith sgiliau
Mae'r *Fframwaith sgiliau ar gyfer plant 3 i 19 oed yng Nghymru* anstatudol yn disgrifio dilyniant mewn datblygu meddwl, cyfathrebu, rhif a thechnoleg gwybodaeth a chyfathrebu (TGCh).

Gwahaniaethu
Dylai'r cwricwlwm fod yn hyblyg er mwyn cyfateb â galluoedd, sgiliau ac anghenion datblygiadol plant.

Gwylio chwarae
Bydd plant yn arsylwi ar blant eraill ond nid ydyn nhw'n ymuno. Byddan nhw'n hoffi gwylio plant eraill yn chwarae. Yn aml gellir eu gweld yn sefyll/eistedd ar ymylon y mannau lle mae'r plant eraill yn chwarae. Er y gall ymddangos eu bod yn unig neu'n ddihyder, yn aml gallan nhw fod yn canolbwyntio tra eu bod yn arsylwi ar y chwarae er mwyn datblygu dealltwriaeth o'r hyn sydd i'w wneud.

Hunan-barch
Mae hyn yn cyfeirio at y ffordd y mae plant yn teimlo amdanyn nhw eu hunain. Mae teimladau cadarnhaol yn dynodi hunan-barch uchel a theimladau negyddol yn dynodi hunan-barch isel.

Lles emosiynol
Mae datblygiad emosiynol yn canolbwyntio ar ddatblygu hunan-barch plant, eu teimladau a'u hymwybyddiaeth o deimladau eraill.

Partneriaeth/chwarae cysylltiadol
Bydd plant sy'n gweithio yn y cyfnod partneriaeth/chwarae cysylltiadol yn dechrau dod yn ymwybodol o blant eraill. Byddan nhw'n dechrau cyfathrebu â'i gilydd ac yn fwy ymwybodol o'r chwarae/gemau y mae'r plant eraill yn cymryd rhan ynddyn nhw. Maen nhw'n dechrau esbonio i'w gilydd beth maen nhw'n ei wneud. Yn raddol bydd un plentyn yn dechrau ymwneud â chwarae'r llall.

Proffil asesu
Mae'r proffil asesu yn cynnig arweiniad ar gyfnodau datblygu allweddol plant a'r sgiliau y gall plant eu datblygu a'u caffael o tua 18 mis i 84 mis.

Sgiliau echddygol bras
Mae datblygiad sgiliau echddygol bras yn dechrau gyda'r baban ifanc yn rheoli symudiadau'r pen ac yna'n, symud i lawr y corff, rheoli rhannau eraill o'r corff. Mae datblygiad echddygol bras yn cynnwys defnyddio symudiadau'r corff cyfan, cydsymud a chydbwysedd.

Sgiliau llawdrin manwl
Mae datblygu sgiliau llawdrin manwl/echddygol plant yn dechrau yng nghanol eu cyrff ac yn symud allan. Trwy ddatblygiad priodol, bydd plant yn gallu cyflawni symudiadau manwl a chymhleth. Mae sgiliau llawdrin manwl yn cynnwys defnyddio symudiadau'r bysedd a chydsymud llaw–llygad.

Wedi'u cychwyn gan blant/canolbwyntio ar blant
Dylai cwricwlwm y Cyfnod Sylfaen ganolbwyntio mwy ar ddiddordebau, datblygiad a dysgu plant yn hytrach na'r cwricwlwm a deilliannau rhagderfynedig. Mae'n bwysig nodi bod rhaid i'r cwricwlwm a gynlluniwyd gael strwythur ac amcanion dysgu clir ond bod yn ddigon hyblyg i alluogi plant i ddilyn eu diddordebau a diwallu eu hanghenion.

Dylai arsylwi'n ofalus ar y cwricwlwm a gynlluniwyd a sut mae'r plant yn ymateb iddo ddarparu tystiolaeth i ddangos a yw'r plant yn canolbwyntio ar eu dysgu ac nid yn chwarae'n ddibwrpas. Mae dealltwriaeth o ddatblygiad y plentyn yn hanfodol er mwyn sicrhau bod plant yn cael eu hestyn yn eu dysgu.

Ymarferwyr
Mae'r term generig hwn yn cyfeirio at yr oedolion sy'n gweithio gyda phlant yn y Cyfnod Sylfaen. Mae'n cynnwys athrawon a chynorthwywyr ystafell ddosbarth yn y sector a gynhelir, a staff sy'n gweithio yn y lleoliadau addysg a ariennir yn y sector nas cynhelir.

Cydnabyddiaethau

Hoffai Is-adran Cwricwlwm ac Asesu yr Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau (APADGOS) ddiolch i’r holl blant, ymarferwyr, rhieni, gofalwyr, lleoliadau, ysgolion a sefydliadau eraill sydd wedi helpu i gynhyrchu’r ddogfen hon, gan gynnwys:

Cymdeithas Cylchoedd Chwarae Cyn-Ysgol Cymru

Gwasanaethau Ymgynghorol yr AALlau

Gwasanaeth Gwella Ysgolion Abertawe

Mudiad Ysgolion Meithrin

National Childminding Association

Ysgol Fabanod Troedyrhiw, Merthyr Tudful

Ysgol Feithrin a Babanod Mount Airey, Hwlffordd

Ysgol Gynradd Cadle, Abertawe

Ysgol Gynradd Kitchener, Caerdydd

Ysgol Gynradd Pontllanfraith, Caerffili

Ysgol Rhiw Bechan, Y Drenewydd

Ysgol y Gogarth, Llandudno.