

Beth yw Pilates?



Cafodd Pilates ei greu gan Almaenwr o'r enw Joseph Pilates tua'r flwyddyn 1900. Mae'n ddull arbennig o ymarfer y corff gyda'r bwriad o wella gallu'r corff i ymestyn a'i gryfhau. Credir bod ymarfer symudiadau Pilates yn gwella cydbwysedd, cryfder y cyhyrau a hyblygrwydd y corff. Cafodd ei ddefnyddio yn Unol Daleithiau America gan ddawnsuwr proffesiynol fel dull o gyflymu'r broses o wella ar ôl cael anaf. Erbyn hyn, mae ei boblogrwydd wedi cynyddu'n raddol ledled y byd. Yn yr Unol Daleithiau yn 2005 roedd 11 miliwn o bobl yn ymarfer y grefft yn gyson a 14,000 o bobl wedi cael eu hyfforddi i'w ddysgu.

Disgrifiodd Joseph Pilates y grefft fel dull o reoli symudiadau'r corff. Rhoddir pwyslais ar ddal y corff yn gywir, ar anadlu'n gywir tra'n ymarfer ac ar gryfhau cyhyrau canol y corff. Mae nifer yn credu ei fod yn ymarfer da i gael gwared o densiwn. Cred rhai hefyd ei fod yn llesol ar gyfer pobl sy'n dioddef o boen cefn.

Mae'r ymarfer yn addas ar gyfer pob oedran, gyda rhai cyn hyned ag 80 oed yn mynd i ddsbarthiadau ym Mhrydain. Mae modd addasu'r ymarferion ar gyfer gallu ac anghenion yr unigolyn. Drwy wneud yr ymarferion yn gyson mae'n gwella ffitrwydd y corff.

Y cwestiwn sy'n cael ei ofyn yn aml yw beth yw'r gwahaniaeth rhwng Pilates a Yoga? Mae'r ddwy grefft yn anelu at ddatblygu cryfder, gwella cydbwysedd a hyblygrwydd, ac yn canolbwyntio ar anadlu'n gywir tra'n ymarfer, ac felly, yn eithaf tebyg. Y prif wahaniaeth yw bod Pilates yn canolbwyntio ar symudiadau penodol sy'n targedu rhannau arbennig o'r corff. Wrth wneud Pilates, mae angen canolbwyntio ar y symudiadau a'u gwneud yn araf a llyfn. Mae'n dysgu'r unigolyn i reoli'r symudiadau ac yn sgil hynny, rheoli'r corff. Mae Yoga'n ymarfer mwy llonydd, sef creu symudiad neu siâp ac yna ei ddal am beth amser.

Er mwyn hyfforddi Pilates mae'n rhaid cael cymhwyster arbennig. Mae'r mwyafrif o ganolfannau hamdden a chlybiau iechyd yn cynnig dosbarthiadau ac mae'r athrawon sy'n gweithio iddynt yn gymwysedig. Mynd i ddsbarth yw'r dull gorau o ddysgu'r grefft.

Dydy Pilates ddim yn ddull ymarfer caled ac anodd ac felly mae anafiadau'n brin iawn. Does dim dwywaith ei fod yn llesol i'r corff.

AMSERLEN CANOLFAN HAMDDEN

Diwrnod	Amser	Gweithgaredd
Llun	9.30 - 10.30	Aerobeg
	13.00 - 14.30	Ffitrwydd
	17.30 - 18.30	Aerobeg dŵr
	18.30 - 19.30	Pilates
	19.30 - 20.30	Aerobeg step
Mawrth	10.30 - 12.00	Ffitrwydd
	13.30 - 14.30	Aerobeg dŵr
	15.00 - 17.00	Clwb rhedeg
	18.30 - 19.30	Yoga
	20.00 - 21.00	Ymarfer Cylchol
Mercher	9.30 - 10.30	Clwb cerdded
	11.00 - 12.30	Ffitrwydd
	17.30 - 18.30	Aerobeg step
	18.30 - 19.30	Aerobeg
	20.00 - 21.00	Pilates
Iau	10.30 - 11.30	Yoga
	11.30 - 12.30	Aerobeg dŵr
	18.00 - 19.30	Ffitrwydd
	20.00 - 21.00	Pilates
Gwener	9.30 - 11.00	Clwb cerdded
	11.30 - 12.30	Aerobeg step
	18.30 - 19.30	Clwb rhedeg
	19.30 - 20.30	Ffitrwydd cylch



Darllen

1. Pwy gychwynnodd y dull arbennig o ymarfer sy'n cael ei alw'n 'Pilates'?

(Adalw gwybodaeth)

2. Beth sy'n gwella wrth ymarfer Pilates? Rhwch ✓ yn y blychau priodol.

(Adalw gwybodaeth)

- a. cydbwysedd
- b. cydsymud
- c. pwysau
- ch. cryfder

3. Tanlinellwch y gair sy'n dangos i chi fod hyfforddwr Pilates wedi cael ei hyfforddi'n arbennig.

(Deall cyd-destun)

Mae'r mwyafrif o ganolfannau hamdden a chlybiau iechyd yn cynnig dosbarthiadau ac mae'r athrawon sy'n gweithio iddynt yn gymwysiedig. Mynd i ddsbarth yw'r dull gorau o ddysgu'r grefft.

4. Nodwch a yw'r brawddegau canlynol yn gywir neu'n anghywir drwy roi ✓ yn y golofn briodol. Mae un ateb wedi ei wneud i chi'n barod.

(Adalw gwybodaeth)

	Cywir	Anghywir
Cychwynnodd Pilates tua'r flwyddyn 1900.	✓	
Roedd dawnswyr proffesiynol yn ymarfer Pilates er mwyn gwella ar ôl cael anaf.		
Yn 2005 yn yr Unol Daleithiau roedd 14,000 yn ymarfer y grefft Pilates.		
Credir bod Pilates yn llesol i bobl sy'n dioddef o boen cefn.		
Nid yw Pilates yn addas ar gyfer yr henoed.		
Mae Yoga'n ymarfer cyflymach na Pilates.		
Prin iawn yw'r anafiadau wrth wneud Pilates.		

5. Ar ba ddiwrnodau mae dosbarthiadau Pilates yn cael eu cynnal yn y Ganolfan Hamdden? Rhwch ✓ yn y blychau priodol.

(Adalw gwybodaeth)

- a. Dydd Llun
- b. Dydd Mawrth
- c. Dydd Mercher
- ch. Dydd Iau
- d. Dydd Gwener

6. Ar ba ddiwrnod maer dosbarth Pilates cynharaf?

(Adalw gwybodaeth)

Llafaredd

7. Ymchwiliwch i hanes unrhyw gamp o'ch dewis chi. Paratowch nodiadau ar ffurff pwyntiau bwled. Cyflwynwch wybodaeth am y gamp i'ch dosbarth.

8. Ydych chi'n credu y dylai dosbarth Pilates neu Yoga gael eu cynnig mewn gwersi Ymarfer Corff yn yr ysgol? Pa bethau gwahanol hoffech chi eu gwneud yn eich gwersi a pham? Trafodwch pa ddarpariaethau fyddai ar gael yn eich ysgol ddelfrydol.

Ysgrifennu

9. Ar ôl gwneud ymchwil i hanes unrhyw gamp o'ch dewis chi, lluniwch gyflwyniad pwerbwyt yn **cyflwyno gwybodaeth** i'ch dosbarth.

10. Ysgrifennwch **lythyr** at bennaeth eich ysgol yn **mynegi eich barn** ar y ddarpariaeth yn eich gwersi Ymarfer Corff. Dylech geisio awgrymu syniadau newydd a'i ddarbwylo ef/darbwylo hi fod eich syniadau yn rhai gwerth chweil.

11. Ysgrifennwch **stori fer** sydd â dosbarth cadw'n heini neu bod yn rhan o dîm yn gefndir iddi.