VISION FOR SPORT

#WeCanWales

www.visionforsport.wales

THE PURPOSE

This Vision for Sport has been created following a vibrant national conversation with organisations and individuals in every part of the country.

SPORT IS FUN

It helps us keep active and healthy, it improves lives and well-being, it has the power to bind our nation together, helping us become a more prosperous Wales.

Learn more about the vision for sport at:

WWW.VISIONFORSPORT.WALES

THE VISION

“AN ACTIVE NATION WHERE EVERYONE CAN HAVE A LIFELONG ENJOYMENT OF SPORT.”

THE MISSION

UNLEASH THE BENEFITS OF SPORT FOR EVERYONE.

BY UNLEASHING THE BENEFITS OF SPORT FOR EVERYONE...

We will be contributing to the **7 well-being goals:**

#1 A PROSPEROUS WALES

#2 A RESILIENT WALES

#3 A HEALTHIER WALES

#4 A MORE EQUAL WALES

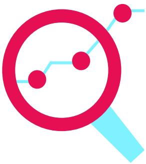
#5 A GLOBALLY RESPONSIBLE WALES

#6 A WALES OF COHESIVE COMMUNITIES

#7 A WALES OF VIBRANT CULTURE AND THRIVING WELSH LANGUAGE

BY ACTING IN THE RIGHT WAY TODAY, TOMORROW AND IN THE FUTURE...

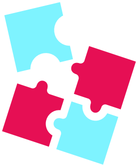
We can improve the **social, environmental and cultural** well-being of Wales.



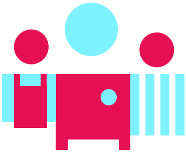
LONG-TERM

PREVENTION

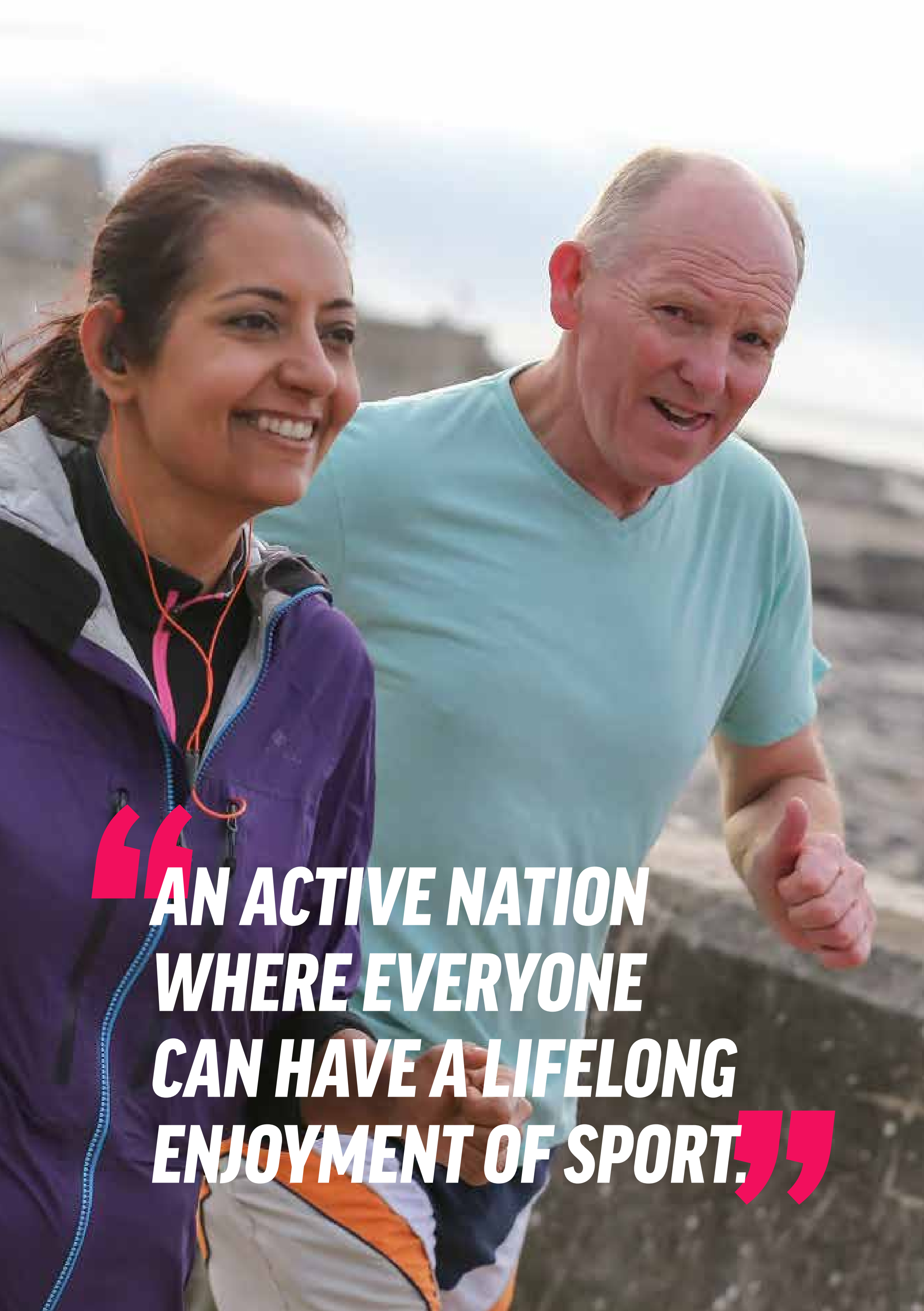
COLLABORATION



INTEGRATION



INVOLVEMENT


"AN ACTIVE NATION WHERE EVERYONE CAN HAVE A LIFELONG ENJOYMENT OF SPORT."

#1 ACTIVE NATION

The vision is to create an active nation. We want as many people as possible to be inspired to be active through sport.

#2 EVERYONE

The vision is for everyone. From people who don't see themselves as sporty to people who win medals.

#3 LIFELONG

The vision is for life, it responds to the needs of people at different stages of their life.

#4 ENJOYMENT

The vision focuses on creating a wide range of positive experiences so everyone can enjoy sport.

PARTICIPATE

Being a participant

Anyone who takes part at whatever level.

DELIVER

Being a volunteer or coach

Anyone who helps by creating opportunities for others.

SUPPORT

Being a fan or a parent

Anyone who helps by being there, contributing time, energy and effort.

SUCCEED

Being the best you can be

Anyone who achieves personal success.

#WeCanWales

ACHIEVING THIS WILL MEAN WE CAN...

- Improve people's well-being, self-confidence and motivation to participate and succeed through activities that are fun and sustainable.
- Provide people with the skills to reach their potential and achieve their goals.
- Support communities to flourish by creating opportunities for everyone to join in.
- Promote Wales to the world through our sporting excellence.

WE WILL WORK IN THE BEST WAY POSSIBLE TO...

- Work, invest, learn and succeed together.
- Create experiences that are welcoming, fun and safe.
- Develop opportunities that are local, visible and inspiring.
- Ensure sport is accessible, inclusive and affordable, leaving no one behind.

THE APPROACH

This Vision for Sport belongs to and needs the support of everyone in Wales to ensure its success.

From those directly involved in sport to others helping deliver public services such as health, education, natural resources and economic development.

If you carry out community work, raise a family or run a business - we can all share this vision and play our part.

TOGETHER WE CAN SUPPORT THE VISION FOR SPORT IN WALES BY RECOGNISING & CONNECTING WITH ITS AMBITION.

By coming together, people of all ages and all communities can unleash the benefits of sport for everyone.

ACTIVE NATION

We want everyone in Wales to be inspired to get active through sport.

The vision includes organised sport and also embraces a range of activities such as walking, jogging or dance that people sometimes think of as recreation. These make a significant contribution to the wider spectrum of physical activity highlighted below.

PHYSICAL ACTIVITY

(Expenditure of calories, raised heart rate)

PLANNED ACTIVITY

Sport

Structured
Competitive Sport
Informal Sport
Exercise & Fitness
Training
Individual Pursuits

Recreation

Walking & Hiking
Outdoor Pursuits
Running
Swimming
Structured Play
Dance

ROUTINE ACTIVITY

Active Travel

Active Commuting
Active Travel to School
Purposeful Journeys
Walking & Cycling

Incidental Activity

Housework
Gardening & DIY
Informal Play
Active Professions
Active Working Practices

PHYSICAL LITERACY

ACTIVE ENVIRONMENTS

GWELEDIGAETH AR GYFER CHWARAEON

#GalluMaeCymru

www.gweledigaethargyferchwaraeon.cymru

Y PWRPAS

Mae'r weledigaeth hon ar gyfer chwaraeon wedi cael ei chreu yn dilyn sgwrs genedlaethol fywiog gyda sefydliadau ac unigolion ym mhob rhan o'r wlad.

MAE CHWARAEON YN HWYL

Maen nhw'n ein helpu ni i gadw'n egnïol ac yn iach, maen nhw'n gwella bywydau a lles, mae ganddyn nhw'r pwer i glymu ein cenedl ni gyda'i gilydd, gan ein helpu ni i greu Cymru sy'n fwy ffyniannus.

Mwy o wybodaeth am y weledigaeth ar gyfer chwaraeon ar gael yn:

WWW.GWELEDIGAETHARGYFERCHWARAEON.CYMRU

Y WELEDIGAETH

"CENEDL EGNÏOL LLE MAE PAWB YN GALLU MWYNHAU CHWARAEON AM OES."

Y GENHADAETH

DATGLOI MANTEISION CHWARAEON I BAWB.

DRWY DDATGLOI MANTEISION CHWARAEON I BAWB...

Byddwn yn cyfrannu at y **7 nod llesiant**:

#1 CYMRU LEWYRCHUS

#2 CYMRU GYDNERTH

#3 CYMRU IACHACH

#4 CYMRU SY'N FWY CYFARTAL

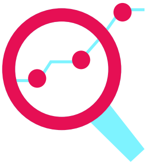
#5 CYMRU SY'N GYFRIFOL AR LEFEL FYD-EANG

#6 CYMRU O GYMUNEDAU CYDLYNUS

#7 CYMRU Â DIWYLLIANT BYWIOG LLE MAE'R GYMRAEG YN FFYNNU

DRWY WEITHREDU MEWN FFORDD BRIODOL HEDDIW, YFORY AC YN Y DYFODOL...

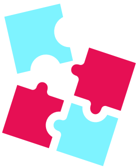
Gallwn wella llesiant **cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol** Cymru.



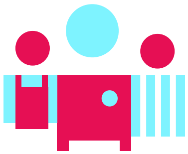
TYMOR HIR

ATAL

CYDWEITHREDU



INTEGREIDDIO



CYNNWYS

"CENEDL EGNÏOL LLE MAE PAWB YN GALLU MWYNHAU CHWARAEON AM OES."

#1 CENEDL EGNÏOL

Y weledigaeth yw creu cenedl egnïol. Rydyn ni eisiau i gymaint o bobl â phosib gael eu hysbrydoli i fod yn egnïol drwy chwaraeon.

#2 PAWB

Mae'r weledigaeth ar gyfer pawb. O bobl nad ydynt yn gweld eu hunain fel rhai da mewn chwaraeon i bobl sy'n ennill medalau.

#3 AM OES

Mae'r weledigaeth am oes, mae'n ymateb i anghenion pobl yng ngwahanol gamau eu bywyd.

#4 MWYNHAU

Mae'r weledigaeth yn canolbwyntio ar greu amrywiaeth eang o brofiadau positif fel bod pawb yn gallu mwynhau chwaraeon.

CYMRYD RHAN

Bod yn gyfranogwr

Unrhyw un sy'n cymryd rhan ar ba lefel bynnag.

CYFLAWNI

Bod yn wirfoddolwr neu'n hyfforddwr

Unrhyw un sy'n helpu drwy greu cyfleoedd i eraill.

CEFNOGI

Bod yn gefnogwr neu'n rhiant

Unrhyw un sy'n helpu drwy fod yno, gan gyfrannu amser, egni ac ymdrech.

LLWYDDO

Bod y gorau y gallwch chi fod

Unrhyw un sy'n cael llwyddiant personol.

#GalluMaeCymru

BYDD CYFLAWNI HYN YN GOLYGU EIN BOD YN GALLU GWNEUD Y CANLYNOL:

- Gwella lles, hunan hyder a chymhelliant pobl i gymryd rhan a llwyddo drwy weithgareddau sy'n hwyliog ac yn gynaliadwy.
- Darparu sgiliau i bobl i gyflawni eu potensial a chyrraedd eu nodau.
- Cefnogi cymunedau i ffynnu drwy greu cyfleoedd i bawb ymuno.
- Hybu Cymru i'r byd drwy ein rhagoriaeth chwaraeon.

BYDDWN YN GWEITHIO YN Y FFORDD ORAU BOSIB I GYFLAWNI'R CANLYNOL:

- Gweithio, buddsoddi, dysgu a llwyddo gyda'n gilydd.
- Creu profiadau sy'n groesawus, yn hwyliog ac yn ddiogel.
- Datblygu cyfleoedd sy'n lleol, yn weladwy ac yn ysbrydoledig.
- Sicrhau bod chwaraeon yn hygyrch, cynhwysol a fforddiadwy, heb adael neb ar ôl.

Y DULL O WEITHREDU

Mae'r weledigaeth hon ar gyfer chwaraeon yn perthyn i bawb yng Nghymru ac angen cefnogaeth pawb er mwyn llwyddo.

O'r rhai sy'n ymwneud yn uniongyrchol â chwaraeon i eraill sy'n helpu i ddarparu gwasanaethau cyhoeddus fel iechyd, addysg, adnoddau naturiol a datblygiad economaidd.

Os ydych chi'n gwneud gwaith cymunedol, yn magu teulu neu'n rhedeg busnes – fe allwn ni i gyd rannu'r weledigaeth hon a chwarae ein rhan.

GYDA'N GILYDD GALLWN GEFNOGI'R WELEDIGAETH AR GYFER CHWARAEON YNG NGHYMRU DRWY GYDNABOD A CHYSYLLTU Â'I HUCHELGAIS.

Drwy ddod at ei gilydd, gall pobl o bob oed ac o bob cymuned ddatgloi manteision chwaraeon i bawb.

CENEDL EGNÏOL

Rydyn ni eisiau i bawb yng Nghymru gael eu hysbrydoli i fod yn egnïol drwy chwaraeon.

Mae'r weledigaeth yma'n cynnwys chwaraeon trefnus a hefyd yn croesawu amrywiaeth o weithgareddau fel cerdded, loncian neu ddawnsio mae pobl yn meddwl amdanynt weithiau fel hamdden. Mae'r rhain yn gwneud cyfraniad arwyddocaol at y sbectrwm ehangach o weithgarwch corfforol y tynnir sylw ato isod.

GWEITHGARWCH CORFFOROL

(Llosgi calorïau, curiad y galon yn cyflymu)

GWEITHGAREDD WEDI'I GYNLLUNIO

Chwaraeon

- Strwythuredig
- Camp Gystadleuol
- Camp Anffurfiol
- Ymarfer a Ffitrwydd
- Hyfforddiant
- Gweithgareddau Unigol

Hamdden

- Cerdded
- Gweithgareddau Awyr Agored
- Rhedeg
- Nofio
- Chwarae Strwythuredig
- Dawns

GWEITHGAREDD ARFEROL

Teithio Egnïol

- Cymudo Egnïol
- Teithio Egnïol i'r Ysgol
- Siwrneiau Pwrpasol
- Cerdded a Beicio

Gweithgaredd Heb Feddwl

- Gwaith Tŷ
- Garddio a DIY
- Chwarae Anffurfiol
- Proffesiynau Egnïol
- Arferion Gwaith Egnïol

LLYTHRENNEDD CORFFOROL

AMGYLCHEDDAU EGNÏOL