Dringo'n Uwch y Camau Nesaf

Her Iechyd Cymru
Health Challenge Wales

Gorffennaf
2006

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Mae copïau caled ychwanegol o'r ddogfen ar gael gan:

Yr Uned Polisi Chwaraeon
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

Ffôn: 029 2082 6044

Argraffwyd yng Nghymru
G/135/06-07
ISBN 0 7504 3986 6

Gorffennaf
CMK-22-08-023

Cysodwyd mewn teip 12pt
© Hawlfraint y Goron 2006

Rhagair y Gweinidog

Ar grib gogleddol Tryfan mae Carreg Ganon. Y mae'r olygfa hon yn wobr sylweddol am yr ymdrech gychwynnol a wnaed a myfyrio am yr anawsterau i ddod. Y mae cannoedd ar filoedd o'n cyd-ddinasyddion yn mwynhau manteision chwaraeon a gweithgareddau hamdden egnïol. Cynyddu a wna'r niferoedd ond lleiafrif yn unig sy'n ymgymryd â'r gweithgarwch corfforol rheolaidd a gaiff ei argymell gan weithwyr proffesiynol yn y maes iechyd.

Yn 2005, lansiais Strategaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol, Dringo'n Uwch, a oedd yn ymateb sylweddol i Her Iechyd Cymru ac a oedd yn amlinellu ein gweledigaeth strategol hirdymor dros yr ugain mlynedd nesaf. Dros y cyfnod hwnnw, yr wyf yn awyddus i weld bod cyfranogaeth reolaidd mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol wrth galon bywyd yng Nghymru ac yn ffocws i bolisi'r Llywodraeth. Yr ydym wedi gosod sylfeini cadarn ac wedi gosod rhai targedau uchelgeisiol. Yn y ddogfen, ceir esboniad o'r meysydd y byddwn yn eu targedu ar gyfer buddsoddi ynddynt er mwyn sicrhau ein bod yn cyflawni cynnydd gwirioneddol yn y gwaith o ddarparu manteision hirdymor i bobl Cymru.

Bydd hyn yn golygu gweithio mewn partneriaeth gyda rhanddeiliaid allweddol yng Nghymru fel ein bod, yn ogystal â newid y diwylliant ac yn gwneud gwahaniaeth i iechyd pobl Cymru, yn gwneud hynny trwy ddefnyddio dull systematig, gan fuddsoddi'n ddoeth.

Bydd hynny'n golygu targedu ein gwariant tuag at yr ardaloedd a'r cymunedau hynny yng Nghymru lle mae'r cyfraddau gweithgarwch ar eu hisaf a lle bydd y manteision fwyaf tyngedfennol.

Yr wyf yn ffyddiog iawn y bydd strategaeth Dringo'n Uwch a'r fframwaith hwn ar gyfer gweithredu - y Camau Nesaf - yn gwneud gwahaniaeth. Rhyfeddais eisoes at y gefnogaeth a'r diddordeb y mae ein strategaeth wedi'i gynhyrchu ledled Cymru gan unigolion a sefydliadau allweddol sy'n bartneriaid i ni. Fodd bynnag, daeth yn amser i ddringo o'r gwersyll cyntaf tuag at dir uwch er mwyn creu Cymru sy'n well, yn fwy ffit ac yn iachach fel y gallwn gystadlu gyda'r gorau a chymryd ein safle ar lwyfan y byd.

Daeth yr amser i ddringo'n uwch.

Alun Pugh AC

Y Gweinidog dros Ddiwylliant, y Gymraeg a Chwaraeon

Cyflwyniad

Strategaeth Dringo'n Uwch yw gweledigaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru dros gyfnod o ugain mlynedd ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Y mae'n cydnabod y bydd lefelau cynyddol o weithgarwch corfforol, ac ennyn diddordeb cymunedau lleol mewn patrymau mwy egnïol o fyw, hefyd yn cyfrannu mewn modd pwysig iawn at flaenoriaethau strategol eraill o eiddo Llywodraeth Cynulliad Cymru.

Ceir tystiolaeth eang y bydd y manteision a ddaw yn sgîl cynyddu gweithgarwch corfforol yn cyfrannu at well addysg a dysgu gydol oes, adfywio cymdeithasol-economaidd a llai o droseddu yn ogystal â hyrwyddo Cymru ar lwyfan y byd ac, yn bwysicaf oll, yn gwella iechyd pobl Cymru.

Cynnydd Dringo'n Uwch

Er 1999, cafwyd cynnydd o 250% yn y gwariant ar chwaraeon a gweithgarwch corfforol o fewn portffolio diwylliant Llywodraeth Cynulliad Cymru. Y mae hyn wedi arwain at ddatblygiadau sylweddol fel cyflwyno'r rhaglen nofio am ddim genedlaethol gyntaf yn Ewrop ac ehangu gweithgareddau Cyngor Chwaraeon Cymru, sef ein harbenigwyr mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol a'n hasiant cynghori a darparu. Digwyddodd y broses ymgynghori ynghylch Dringo'n Uwch a'r strategaeth yn ystod y cyfnod hwnnw. O ganlyniad i'r cynnydd hwn mewn buddsoddiad a'r ymwybyddiaeth a'r proffil uwch a gafodd chwaraeon a gweithgarwch corfforol, cafwyd cynnydd o 4%[1], sy'n rhyfeddol, yn y lefelau 30 munud/5 diwrnod yr wythnos o weithgarwch corfforol gan oedolion. Y mae hynny'n cyfateb i gynnydd o 15 miliwn o sesiynau gweithgarwch corfforol gan unigolion sy'n oedolion mewn blwyddyn neu fod 95,000 yn ychwanegol o oedolion yn cyflawni'r lefel gweithgarwch targed o 30 munud/5 diwrnod yr wythnos.

Buddsoddi i Gyflawni

Dros y 2 flynedd nesaf, ein bwriad yw sicrhau cynnydd arall o £7.8m y flwyddyn yn y gwariant o fewn polisi chwaraeon. Yn y ddogfen hon, amlinellir sut yr ydym yn bwriadu dosbarthu'r arian hwn, gan sicrhau y bydd yn bosibl dechrau darparu pob elfen o'r strategaeth y flwyddyn nesaf.

Y mae Dringo'n Uwch yn strategaeth drawsbynciol a bydd llawer o weithgareddau pwysig o eiddo Llywodraeth Cynulliad Cymru yn canolbwyntio ar gynyddu gweithgarwch corfforol. Yn y ddogfen hon hefyd, ceir amlinelliad o'r buddsoddiadau arfaethedig mewn portffolios eraill a fydd yn cyfrannu at y strategaeth.

Bwriad yr arian a ddosberthir gan y loteri ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol yw darparu nawdd i weithgareddau ychwanegol, i ategu nawdd y llywodraeth tuag at chwaraeon. Llywodraeth Cynulliad Cymru sy'n amlinellu'r cyfeiriad polisi lefel uchel ac, oherwydd hynny, mae'r cynlluniau loteri ategol hefyd wedi'u cynnwys yn y tablau noddi o fewn y ddogfen hon.

Cyflawni Newid

Y mae llawer o gamau cadarnhaol eisoes ar y gweill i'n helpu i gyflawni ein gweledigaeth o Gymru sy'n fwy ffit, iach a llwyddiannus. Er gwaethaf pwysau cymdeithasol allanol, cafwyd llwyddiant gyda'r gwaith o gynnal y gyfranogaeth bresennol a'r lefelau perfformiad, gan gynnwys cynyddu cyfranogaeth ymysg plant, cau'r bwlch rhwng y rhywiau, a chynyddu lefelau o weithgarwch corfforol.

Fodd bynnag, er gwaethaf cyflawni llwyddiant, y mae angen i ni wneud yn well fyth. Os gwnawn ni'r hyn a wnaethom erioed, yr oll a gyflawnwn yw rhagor o'r un peth. Y mae'n rhaid cynnal yr hyn sy'n gweithio'n dda ond, er mwyn cyflawni lefelau newydd o weithgarwch corfforol, bydd yn rhaid wrth bolisïau newydd, dulliau newydd o gyflawni gweithredol, rheolaeth mwy effeithlon ac effeithiol a newid yng nghanfyddiadau'r cyhoedd. Yn gryno, bod y cyhoedd a darparwyr cyfleoedd yn cyflawni newid o ran diwylliant.

Bydd gan brif hyrwyddwyr ym maes chwaraeon a gweithgarwch corfforol, fel Awdurdodau Lleol a Chyngor Chwaraeon Cymru, rôl allweddol i'w chwarae yn y cynlluniau gweithredu ond bydd y buddsoddiad newydd yn mynnu darpariaeth gan lawer o fudiadau newydd yn y sector preifat, y sector cyhoeddus, y sector cymunedol neu'r sector gwirfoddol, neu mewn partneriaeth â'r mudiadau hynny.

Y mae hon yn Her i Bawb

Y weledigaeth ar gyfer Dringo'n Uwch, yn y pen draw, yw bod rhagor o oedolion yn cymryd rhan ar sail feunyddiol yn ogystal â cheisio cyflawni mwy o lwyddiant mewn chwaraeon ar raddfa genedlaethol. Er mwyn cyflawni hyn, bydd angen i bob gwneuthurwr polisi a darparwr ymateb gyda'u cynlluniau eu hunain a fydd yn gydnaws â Dringo'n Uwch.

Rhaid i ni hefyd beidio â cholli golwg ar y ffaith ei bod yn bwysig i'r dinesydd ei hun fod yn ymwybodol o'r angen i weithredu ac y dylid annog mwy o gyfrifoldeb ymysg unigolion dros eu hiechyd personol. Yr ydym yn newid y pwyslais o ran gwariant a gweithgarwch y llywodraeth, ond ni wnawn lwyddo oni allwn annog pobl i ddewis newid eu patrymau personol o fyw a helpu i newid patrymau byw pobl eraill yn eu cymunedau.

Y mae Dringo'n Uwch yn rhan hanfodol o ymateb Llywodraeth Cynulliad Cymru ei hun i Her Iechyd Cymru. Bydd gweithredu yn y modd hwn yn cael effaith gadarnhaol o bwys ar iechyd. Gall gweithgarwch corfforol rheolaidd gael effaith lesol wrth fynd i'r afael â Chlefyd Coronaidd y Galon, Strôc, Diabetes Math 2, gordewdra a rhai canserau[2]. Y mae'n cael effaith dda yng nghyswllt lleihau anafiadau sy'n gysylltiedig â heneiddio ac yn helpu pobl hŷn i fyw bywydau annibynnol. Y mae gweithgarwch corfforol yn gysylltiedig hefyd gyda nifer o fanteision iechyd meddwl cadarnhaol a chyda gostyngiad yn y risg o ddioddef iselder clinigol, gwella tymer a lleihau pryder.

Egwyddorion Allweddol

Y prif resymwaith sydd wrth wraidd camau gweithredu Dringo'n Uwch yw cyflawni diwylliant gweithgarwch corfforol "am oes". Y mae hynny'n golygu adeiladu agweddau cadarnhaol tuag at weithgarwch corfforol o blentyndod ymlaen. Y mae hefyd yn golygu gallu cael mynediad at y cyfleoedd a'r cyfleusterau gweithgarwch corfforol priodol ar sail barhaus.

Pwyntiau Ymyrryd Allweddol

Y mae Dringo'n Uwch yn cwmpasu pob cymuned a grŵp oedran. O ystyried yr amrywiol flaenoriaethau mewn meysydd portffolio eraill, caiff rhai grwpiau, megis plant cyn-ysgol a phobl hŷn, eu targedu trwy'r meysydd polisi, rhaglenni a gwasanaethau arbenigol hynny.

Bydd canolbwynt yr ymyriadau a'r buddsoddiadau yng nghyswllt y nawdd ychwanegol ar gyfer chwaraeon a gweithgarwch corfforol, ar y cyfan, yn targedu cynulleidfaoedd ar yr adegau hynny pan fo'n wybyddus eu bod wedi cyrraedd oedran/cam allweddol mewn bywyd a chymunedau lle ceir y mwyaf o rwystrau rhag ymgymryd â chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Dyma rai ohonynt:

- pobl ifanc yn eu harddegau
- oedolion ifanc sy'n gadael addysg
- oedolion sy'n cael teulu
- oedolion sydd dros 45 oed/cyn oed ymddeol
- mewn ardaloedd o amddifadedd lluosog
- ymysg pobl ag anableddau
- mewn cymunedau ethnig lleiafrifol
- i fenywod a merched yn gyffredinol

Cyfiawnder Cymdeithasol

Y mae'n rhaid i bob rhaglen gyfranogi flaenoriaethu ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf lle bo cyfraddau cyfranogi yn isel a lle bo anfantais ar ei waethaf. Bydd partneriaethau a gweithgareddau trawsbynciol i fynd i'r afael ag amddifadedd yn gonglfaen i'r holl raglenni (e.e. gweithio gyda'r Partneriaethau Cymunedau yn Gyntaf presennol) a bydd yn rhaid rhoi ystyriaeth i effeithiau tlodi ac allgáu cymdeithasol.

Cydraddoldeb

Y mae'n rhaid i bawb sy'n darparu Dringo'n Uwch gynnwys cynlluniau cydraddoldeb a lefelau priodol o fuddsoddiad i gefnogi'r camau gweithredu angenrheidiol a fydd yn gwneud iawn am yr anghydbwysedd sy'n wybyddus o ran pwy sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon.

Rhaid i'r gwaith o ddatblygu seilwaith modern i chwaraeon roi sylw i'r anghydbwysedd o ran rhyw, anabledd a lleiafrifoedd ethnig a geir ymysg y rhai sy'n cyfranogi mewn chwaraeon.

Bydd ystyriaethau cydraddoldeb yn ganolog i'r holl raglenni sy'n derbyn buddsoddiad. Caiff buddsoddiad ychwanegol mewn meysydd penodol ei ddynodi er mwyn targedu cynulleidfaoedd sy'n anodd eu cyrraedd a lleihau'r rhwystrau corfforol a chymdeithasol.

Prif ffrydio'r Iaith Gymraeg

Disgwylia Llywodraeth Cynulliad Cymru y bydd mynediad at gyfleoedd a nawdd trwy gyfrwng y Gymraeg yn hawl anhepgor. Y mae cynlluniau penodol ar waith i fynd ati i ddatblygu rhagor o arweinwyr a hyfforddwyr sy'n gallu darparu gweithgarwch yn y Gymraeg ac i gefnogi'r sector chwaraeon gwirfoddol i gynnig darpariaeth ddwyieithog effeithiol.

Y Bartneriaeth Llywodraeth Leol a Chenedlaethol

Y mae nifer y partner-sefydliadau sydd â rôl hanfodol i'w chwarae yn y gwaith o gyflawni Dringo'n Uwch yn rhy niferus i'w crybwyll. Y mae Awdurdodau Lleol, fodd bynnag, yn ddarparwyr cyfleoedd chwaraeon a gweithgarwch corfforol lleol ar raddfa sylweddol. Byddwn yn parhau i weithio mewn partneriaeth glòs gydag Awdurdodau Lleol er mwyn annog y broses o fabwysiadu fframwaith Dringo'n Uwch wrth dargedu adnoddau. Ar y lefel gymunedol, y mae Partneriaethau Cymunedau yn Gyntaf yn arbennig o ddefnyddiol ac yn gyfrwng pwysig i ennyn diddordeb y cymunedau sydd dan yr anfantais fwyaf ac i gyrraedd llawer o'r bobl a fydd yn elwa fwyaf o gyfranogi mwy mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Bydd angen gwasanaethau datblygu chwaraeon, yn ogystal ag adolygu cyfleusterau hamdden lleol ar y cyd gyda'n partneriaid mewn Awdurdodau Lleol, er mwyn canolbwyntio ar dargedau Dringo'n Uwch a gwella gwasanaethau i ddinasyddion a chymunedau lleol.

Creu Etifeddiaeth Olympaidd Dringo'n Uwch

Y mae cynnal y Gemau Olympaidd a'r Gemau Paralympaidd yn y DU yn 2012 yn rhoi catalydd i Gymru a ddylai greu diddordeb mewn amrywiaeth eang o gyfleoedd yn y maes chwaraeon. Y mae Llundain 2012 yn rhoi'r cyfle i fod yn fwy uchelgeisiol wrth ddenu adnoddau i wella cyfleoedd sy'n bodoli eisoes ac i ymelwa ar gyfleoedd ychwanegol. Bydd hefyd yn ein galluogi i arddangos nodweddion Cymru, gan roi hwb i dwristiaeth ac i'r economi.

Y mae'n rhaid i ni sicrhau y caiff y rhaglenni presennol eu gwella fel y gall Cymru elwa i'r eithaf ar effeithiau cadarnhaol yr etifeddiaeth hon cyn, yn ystod ac yn dilyn y gemau, yn enwedig yng nghyswllt cyfleusterau, cyfranogaeth pobl ifanc a gwirfoddoli.

Yn y ddogfen Dringo'n Uwch hon, ceir ffocws ar chwaraeon perfformiad uchel yn ogystal â chyfranogaeth dorfol. Nod y ffocws hwn yw darparu mwy o gyfleoedd a gwell cyfleoedd i athletwyr ifanc gyflawni eu potensial yn y blynyddoedd sydd i ddod.

Datblygu Pobl a'u Sgiliau Arwain a Chymell

Ni chaiff y cynnydd mewn cyfranogaeth a safonau perfformiad ei gyflawni heb ragor o bobl i arwain, dysgu, trefnu a hyfforddi'r gweithgarwch. Y mae angen i ni ddysgu o'n buddsoddiad yn y Cynllun Hyfforddi, a'i adolygu, a datblygu rhagor o arweinwyr gweithgarwch corfforol sy'n meddu ar y sgiliau cymell a threfnu priodol i ymateb i anghenion gwahanol gynulleidfaoedd a chefnogi'r rhaglenni a'r dulliau gweithredu newydd. Dylid canolbwyntio ar gyllid "menter ac arloesi" i'w fuddsoddi yn y bobl sy'n darparu'r cyfleoedd yn uniongyrchol "yn y man darparu".

Datblygu Llefydd Priodol ar gyfer Chwarae

Y mae'n hanfodol sicrhau bod y cyfleusterau'n ddeniadol i'r cynulleidfaoedd ac yn briodol ar gyfer y gweithgareddau y'u cynlluniwyd ar eu cyfer. Rhaid iddynt wasanaethu pob angen a bod yn hygyrch, boed hynny i'r rhai sy'n cystadlu mewn chwaraeon, pobl ifanc neu oedolion yn y gymuned. Golyga hynny bod yn rhaid datblygu cyfleusterau ar 3 lefel:

- Cyfleusterau arbenigol ar lefel ranbarthol a chenedlaethol; gan gynnig cyfle priodol ar gyfer hyfforddiant arbenigol, ymarfer a chystadlu.
- Cyfleusterau arbenigol yn y gymuned fel canolfannau hamdden a phyllau nofio a chyfleusterau ysgol 'defnydd deublyg' a gaiff eu cynnal yn dda ac sydd wedi'u huwchraddio i ddenu cynulleidfaoedd newydd yn ogystal â darparu cyfleusterau chwaraeon ar gyfer cyfranogwyr lleol, a'r rheiny ar gael i bawb.
- Lleoliadau gweithgarwch corfforol "carreg drws" gan gynnwys gwell mynediad at yr amgylchedd awyr agored lleol ar gyfer "ymarfer gwyrdd".

Hyrwyddo a Marchnata

Bydd pob un o themâu'r buddsoddiad a amlinellir yn y cynlluniau newydd yn cynnwys elfen o hyrwyddo a marchnata er mwyn sicrhau'r gwerth gorau a'r effaith orau bosibl yn sgîl y polisïau newydd.

Datblygir cyfathrebu ynghylch Dringo'n Uwch a gweithgarwch corfforol gyda ffocws ar Her Iechyd Cymru a bydd hynny'n sicrhau y ceir neges gyson ac effeithiol ynghylch gweithgarwch corfforol. Yn y dyfodol, byddwn hefyd yn ceisio gweithio'n fwy effeithiol ar draws ffiniau sefydliadau ac i wneud yn fawr o gyfleoedd marchnata. Yn fwyaf arbennig, bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru a Chyngor Chwaraeon Cymru yn gweithio'n agosach ar weithgareddau cyfathrebu allweddol.

Bydd ymgyrchoedd ymwybyddiaeth eraill yn bwysig fel sylfaen i'n gwaith, er enghraifft: y wefan "Llefydd Egnïol" arfaethedig; Dangoswch y Cerdyn Coch i Hiliaeth; Chwarae Teg a'r defnydd o Lysgenhadon Chwaraeon Her Iechyd Cymru.

Ymchwil ac Arfarnu

Bydd yn rhaid adolygu polisïau, rhaglenni a thargedau Dringo'n Uwch yn rheolaidd ar sail profiad a'r dystiolaeth o effeithioldeb y gwahanol ddulliau gweithredu.
Caiff rhaglenni ymchwil ac arfarnu priodol eu comisiynu i oleuo'r adolygiadau hyn. Caiff gwaith pellach ar dargedau canlyniadau Dringo'n Uwch ei gomisiynu hefyd i'w ddatblygu fel mesur effeithiol o gynnydd ac mae gwaith yn mynd rhagddo hefyd i ddatblygu dangosyddion perfformiad cenedlaethol newydd a safonau ar gyfer gwasanaethau hamdden Awdurdodau Lleol sy'n gydnaws â thargedau canlyniadau Dringo'n Uwch.

Tabl 1.

Buddsoddiad Presennol ac Arfaethedig yn y Rhaglen Polisi Chwaraeon

Nodau	Prif Weithredoedd	Adnoddau							
		2005/06		2006/07		2007/08		2008/09	
	D.S Y gweithredoedd mewn teip trwm yw'r mentrau newydd arfaethedig a fydd yn cael eu cyllido gan y £7.8m ychwanegol o gyllid Dringo'n Uwch o 2007/08 ymlaen	**Cyllid y Llywo-draeth**	**Y Loteri**	**Cyllid y Llywo-draeth**	**Y Loteri**	**Cyllid y Llywo-draeth**	**Y Loteri**	**Cyllid y Llywo-draeth**	**Y Loteri**
Pobl Ifanc Egnïol	Campau'r Ddraig • cyflwyno plant oed cynradd i gyfleoedd chwaraeon yn ystod amser allgyrsiol		£1.1m		£1.1m		£1.1m		£1.1m
	Chwaraeon Ysgolion Uwchradd • **sicrhau bod pobl ifanc yn cael amrywiaeth o brofiadau chwaraeon a gweithgarwch corfforol positif. Datblygu sgiliau a gwybodaeth, yn ogystal â phleser, fel eu bod eisiau cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol a dal ati i wneud hynny pan maent yn oedolion**			**£0.6m**		**£3m**		**£4m**	
	Nofio Am Ddim • annog pobl ifanc 16 oed ac iau i ddefnyddio nofio fel gweithgaredd corfforol rheolaidd	£2.5m		£2.5m		£2.5m		£2.5m	
	Partneriaeth Hamdden Awyr Agored Gogledd Cymru • datblygu arweinwyr a chyfranogwyr sy'n egnïol yn gorfforol i ddefnyddio'r awyr agored	£0.1m		£0.1m		£0.1m			
	Hamdden egnïol anffurfiol • cefnogi mwy o weithgarwch corfforol drwy gyfrwng sefydliadau ieuenctid	£0.06m		£0.06m		£0.06m		£0.06m	
	Y Gronfa Loteri Fawr • Y Rhaglen AG a Chwaraeon Ysgol - £46.3m o fuddsoddiad cyfalaf net mewn cyfleusterau chwaraeon ar safleoedd ysgol, at ddefnydd ysgolion a chymunedau • Y Rhaglen Chwaraeon Ysgol ar gyfer Dysgu y Tu Allan i Oriau Ysgol		£16.35m £0.3m		£16.96m £0.15m		£4.56m £0.15m		£1m
Cenedl Chwaraeon Lwyddiannus	Cefnogaeth i Gyrff Rheoli Cenedlaethol • ar gyfer datblygu hyfforddi a chystadlu mewn chwaraeon	£5m		£5m		£5m		£5m	

Cenedl Chwaraeon Lwyddiannus	**Academïau Chwaraeon Cymru / Canolfannau Perfformio** • **sicrhau bod athletwyr ifanc talentog yn gallu derbyn hyfforddiant rheolaidd gan hyfforddwyr talentog; yn gallu cymryd rhan mewn cystadlaethau heriol; yn gallu mynychu cyfleusterau hyfforddi yn rheolaidd ac aml; a defnyddio cefnogaeth gwyddorau chwaraeon a meddygaeth**			**£0.5m**		**£0.5m**		**£0.5m**	
	Coach Cymru a'r Cynllun Hyfforddi • datblygu mwy o hyfforddwyr a gwell hyfforddwyr	£1.2m	£1.1m	£1.2m	£1.1m	£1.2m	£1.1m	£1.3m	£1.1m
	Élite Cymru • canolbwyntio ar berfformiad lefel uchel a darparu cefnogaeth arbennig i athletwyr talentog		£1.4m		£1.4m		£1.4m		£1m
	Mân-Grantiau • grantiau cyfalaf bychain ar gyfer cyfleusterau ac offer perfformiad chwaraeon hanfodol i chwaraeon blaenoriaeth		£0.5m		£0.5m		£0.5m		£0.5m
	Sportsmatch • codi cyllid preifat ar gyfer clybiau lleol a rhaglenni chwaraeon cenedlaethol	£0.4m		£.4m		£.4m		£0.4m	
	Cyfleusterau Arbenigol • datblygu cyfleusterau hyfforddi a chystadlu arbenigol ar gyfer chwaraeon sy'n derbyn blaenoriaeth cenedlaethol				£3.4m		£3.4m		£3.4m
Cymunedau Egnïol : Mwy o Oedolion, Mwy Egnïol, Mwy Aml	Y Gist Gymunedol • grantiau bychain ar gyfer grwpiau cymunedol lleol er mwyn sicrhau mwy o gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol		£1m		£1m		£1m		£1m
	Cyllid Ymarfer (y Gyllideb Hyfforddi) • datblygu mwy o arweinwyr a hyfforddwyr ymarfer, a rhai gwell		£0.1m		£0.1m		£0.1m		£0.1m
	Cydraddoldeb a Chynhwysiant Cymdeithasol • cyllid ychwanegol ar ben y cyllid prif lif ar gyfer grwpiau difreintiedig / wedi'u heithrio, yn cynnwys Chwaraeon Anabledd		£0.6m		£0.6m		£0.6m		£0.6m
	Mentro Allan • 15 o brosiectau peilot 3-5 mlynedd yn datblygu ffyrdd newydd o gynnwys "grwpiau anodd eu cyrraedd" mewn gweithgarwch corfforol yn yr amgylchedd awyr agored naturiol		£0.1m		c£1.1m		c£2m		c£2m

Cymunedau Egnïol : Mwy o Oedolion, Mwy Egnïol, Mwy Aml	Nofio am ddim ar gyfer pobl dros 60 oed • yn annog pobl hŷn i ddefnyddio nofio fel gweithgaredd corfforol rheolaidd	£1m		£1m		£1m		£1m	
	Grantiau Cyfalaf a Mân-Grantiau • grantiau blaengaredd yn cynnwys cyllid cyfalaf bychan ar gyfer cefnogi mentrau newydd yn y gymuned ac mewn gweithleoedd ac i wella cyfleusterau chwaraeon cymunedol • Cyfalaf Cymunedol ar gyfer Ffyrdd o Fyw Egnïol - neilltuad cyfalaf ychwanegol wedi'i gyhoeddi fis Gorffennaf 06 gan y Gweinidog Cyllid i gefnogi Dringo'n Uwch			£4m	£3.6m		£3.6m		£3.6m
	Cronfa Arloesi Ffyrdd Egnïol o Fyw • **Gweithgarwch yn y Gweithle: grantiau menter yn annog cyflogwyr a gweithwyr i gynnwys gweithgarwch yn eu hwythnos waith, i gefnogi'r Safon Iechyd Gorfforaethol** • **Gweithgarwch Cymunedol: i gynnwys ymarfer gwyrdd, her y sector gwirfoddol, her yr adeiladau cymunedol** • Her Adfywio: treialu dulliau newydd o ddatblygu cymunedau difreintiedig drwy gyfrwng chwaraeon a gweithgarwch corfforol			£0.125m		**£3.8m** £0.250m		**£2.8m** £0.250m	
	Her y Digwyddiadau Cyfranogiad Torfol • yn annog cyfranogwyr newydd, neu gyfranogwyr sy'n dychwelyd, drwy gyfrwng gweithgareddau a thrwy gyfrwng cyfranogiad parhaus wedi'r digwyddiad					**£0.5m**		**£0.5m**	
	Cronfa Her y Gweithgarwch Nofio • yn adeiladu ar lwyddiant y Fenter Nofio am Ddim i gynyddu lefelau cymryd rhan drwy gyfrwng y cynlluniau gweithgarwch nofio lleol			£1.5m		£1.5m		£1.5m	
Cyfansymiau		**2005/06**		**2006/07**		**2007/08**		**2008/09**	
		Llywo-draeth	Loteri	Llywo-draeth	Loteri	Llywo-draeth	Loteri	Llywo-draeth	Loteri
		£10.26m	£22.55m	£16.985m	£31.01m	£19.81m	£19.510m	£19.81m	£15.40m

D.S Mae'r ffigyrau ar gyfer 2007/2008 a 2008/9 yn ddangosol a chostau rhaglenni yn unig yw'r ffigyrau i gyd, gan eithrio costau gweithredol a chyfalaf Cyngor Chwaraeon Cymru.

Fframwaith ar gyfer Gweithredu ar Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol - Pobl Ifanc Egnïol

Datblygu Chwaraeon a Gweithgareddau Corfforol fel Ffordd o Fyw

Gwyddom fod pobl yn fwy tebygol o roi'r gorau i'r arfer o gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol oni chawsant gyfle i ddatblygu ac ymarfer portffolio eang o sgiliau corfforol yn ystod eu blynyddoedd cynnar. Y mae rhaglenni Pobl Ifanc Egnïol yn elfen bwysig o strategaeth Dringo'n Uwch i leihau'r 40% o'r boblogaeth o oedolion sy'n treulio llawer o amser ar eu heistedd, trwy sicrhau y caiff rhwystrau eu chwalu gan leihau'r nifer sy'n rhoi'r gorau i gymryd rhan mewn chwaraeon yn ystod canol eu harddegau a'u harddegau hwyr. Y maent hefyd yn cyfrannu mewn modd hanfodol tuag at y strategaeth Ymestyn Hawliau[3] a strategaeth Llwybrau Dysgu 14-19 Llywodraeth Cynulliad Cymru.

Bydd yn rhaid bod yn ofalus iawn i sicrhau na fydd y rhai sydd fwyaf tebygol o gefnu ar weithgarwch corfforol, fel y rhai hynny sy'n llai abl yn gorfforol, merched, plant ag anableddau a'r rhai o gefndiroedd du ac ethnig lleiafrifol, yn wynebu'r un rhwystrau ag o'r blaen.

Rhoi ffocws i'r Camau Gweithredu

- **Campau'r Ddraig:** cyflwyno plant oed cynradd i amrywiaeth o brofiadau cadarnhaol ym maes chwaraeon ac, ar yr un pryd, recriwtio a datblygu rhagor o wirfoddolwyr. Y cam nesaf yw cyflwyno'r cynllun dilynol mewn ysgolion uwchradd ond bydd yn rhaid canolbwyntio mwy yn Campau'r Ddraig ar gyrraedd y plant hynny nad ydynt eto'n cyfranogi a sicrhau eu bod yn trosglwyddo'n effeithiol i'r ysgol uwchradd.
- **Nofio am Ddim:** mae'r camau nesaf yn cynnwys adeiladu ar y gwersi a ddysgwyd a sicrhau y bydd cyfranogwyr newydd, sydd wedi'u hannog yn llwyddiannus o ganlyniad i'r cyflwyniad di-dâl, yn cael eu hargyhoeddi i gyfranogi yn barhaus ac yn fwy aml.

- **Hamdden Awyr Agored ac Anffurfiol:** adeiladu ar y gwersi a ddysgwyd o Bartneriaeth Hamdden Awyr Agored Gogledd Orllewin Cymru a'r buddsoddiad mewn prif rwydweithiau ieuenctid ac, os yw'n briodol, eu hymestyn i feysydd newydd, cefnogi Ymestyn Hawliau a Llwybrau Dysgu a chyrraedd mwy o bobl ifanc a datblygu arweinwyr.

Camau Newydd Arfaethedig

- **Chwaraeon mewn Ysgolion Uwchradd:** y flaenoriaeth yw ymestyn a datblygu lefelau cyfranogaeth ymysg yr holl blant oedran ysgol uwchradd. Datblygu arweinwyr ifanc; datblygu aelodaeth o glybiau; creu cynghreiriau newydd, gwyliau, diwrnodau o hwyl, digwyddiadau y gellir cymryd rhan ynddynt a gweithgareddau hamdden ar draws amrywiaeth eang o weithgareddau corfforol yn amrywio o ddawns, ymarferion erobeg, ymarfer corff dan do ac yn yr awyr agored, gweithgareddau antur yn yr awyr agored, campau dŵr, gemau mewn timau a chwaraeon i unigolion.

  Targedau:

  Blwyddyn 1 - 30 o ysgolion, 10,000 o gyfranogwyr; Blwyddyn 2 - 120 o ysgolion, 30,000 o gyfranogwyr; Blwyddyn 3 - 190 o ysgolion, 60,000 o gyfranogwyr.

- **O'r Ysgol i'r Gymuned:** ymestyn y profiadau o chwaraeon a gweithgarwch corfforol a gyflwynwyd yn yr ysgol a thrwy raglenni y tu allan i'r ysgol i sefyllfa o barhau i gyfranogi yn y gymuned ac oddi wrth amgylchedd yr ysgol. Datblygu gweithgareddau hamdden anffurfiol mewn partneriaeth gyda a thrwy'r bobl ifanc eu hunain ac yn gysylltiedig ag Ymestyn Hawliau a Llwybrau Dysgu.
- **Pobl Ifanc Egnïol:** ymestyn y profiad o batrymau egnïol o fyw trwy'r gweithgareddau a ddatblygir mewn partneriaeth ag Addysg Bellach ac Addysg Uwch a grwpiau fel undebau myfyrwyr.
- **Datblygu Clybiau:** datblygu'r cyfnod trosglwyddo rhwng yr ysgol a chyfleoedd oedolion i gynnal a chynyddu'r gyfranogaeth mewn chwaraeon.

Fframwaith ar gyfer Gweithredu ar Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol - Cenedl Lwyddiannus mewn Chwaraeon

Rhaid i ni gydbwyso'r prif ffocws ar gyfranogaeth dorfol gyda blaenoriaethu buddsoddiad yn y chwaraeon hynny a all sicrhau y bydd Cymru'n cyflawni mwy o lwyddiant ar raddfa ryngwladol. Gellir mesur hyn mewn amrywiol ffyrdd, gan gynnwys trwy gyflawniadau personol gorau athletwyr; cynrychiolwyr mewn timau o'r DU; y rhai sy'n mynd i'r rownd derfynol; y tri safle uchaf mewn cystadlaethau a medalau. Cyflawnir hyn trwy ddull sy'n canolbwyntio ar yr athletwyr gan gefnogi a datblygu unigolion dawnus. Y mae angen i ni hefyd flaenoriaethu buddsoddiad yn y chwaraeon sy'n cynnig seilwaith domestig cryf, yn fwyaf arbennig rhwydwaith mawr o glybiau llwyddiannus a all gynnwys yr holl gyfranogwyr ychwanegol a gaiff eu creu trwy'r rhaglenni newydd yn ogystal â helpu i ddatblygu a gwella talent.

Rhoi Ffocws i'r Camau Gweithredu

- **Cyrff Llywodraethu:** y mae ar chwaraeon llwyddiannus angen Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol cadarn ac effeithiol er mwyn darparu'r seilwaith chwaraeon priodol. Hefyd, y mae'n rhaid wrth bartneriaethau effeithiol gydag awdurdodau lleol ac Addysg Uwch ac Addysg Bellach, a'u cefnogaeth.
- **Strwythurau Cystadlu:** y mae arnom angen sicrhau fod strwythurau cystadlu effeithiol ar gael ar lefel ysgolion, clybiau, sirol, rhanbarthol a chenedlaethol.
- **Hyfforddwyr:** rhaid i ni gyflawni gwelliannau gyda'r gwaith o adnabod, hyfforddi, cymhwyso a chadw hyfforddwyr, ond mae arnom angen rhagor o arweinwyr gwirfoddol sydd yn y sefyllfa orau i drefnu a chymell cyfranogaeth a throsglwyddo a chadw cyfranogwyr ar lefel leol a chlybiau.

- **Aelodaeth o glybiau:** y mae angen canolbwyntio'n fwy mewn chwaraeon ar gadw cyfranogwyr a'u trosglwyddo i glybiau, yn enwedig pan fônt yn ystod eu harddegau pan fo'r nifer sy'n rhoi'r gorau iddi ar ei huchaf a gyda chyswllt arbennig â chynlluniau cyfranogi newydd.

Camau Newydd Arfaethedig

- **Academïau Chwaraeon/Canolfannau Perfformiad i Gymru:** Pan fônt yn cyrraedd 18 oed, mae llawer o gystadleuwyr talentog ifanc yn wynebu dewis anodd, p'un a ydynt am ganolbwyntio ar eu chwaraeon ynteu'u haddysg. Byddai gweithio mewn partneriaeth gyda'r prifysgolion a'r colegau ledled Cymru i noddi hyfforddwyr o ansawdd dda, darparu mynediad i athletwyr at gyfleusterau priodol, amser i gystadlu ac i hyfforddi gydol cyfnod eu haddysg amser llawn a mynediad at gefnogaeth gwyddorau chwaraeon a meddygaeth, yn helpu i leddfu'r broblem hon. Dylid sefydlu academïau chwaraeon mewn chwaraeon Olympaidd a Pharalympaidd allweddol. Er mwyn helpu i gyflawni hyn, sefydlir partneriaethau gyda sefydliadau Addysg Uwch ac Addysg Bellach a chyrff llywodraethu chwaraeon.
- **Academïau/Canolfannau Perfformiad Rhanbarthol:** mewn rhai rhannau o Gymru, nid yw mor rhwydd gweithredu pob elfen o'r fformwla llwyddiant chwaraeon yn enwedig oherwydd y pellter sydd rhwng athletwyr dawnus a'r hyfforddiant a'r arbenigedd cenedlaethol sy'n aml iawn i'w gael yn Ne Cymru ac yng Nghaerdydd. Byddai Academïau/Canolfannau Perfformiad Rhanbarthol yn adnabod unigolion ifanc a chanddynt y potensial i gystadlu ar y lefelau uchaf ac yn eu helpu i reoli'r materion a allai gael effaith gadarnhaol neu negyddol ar eu datblygiad a sicrhau:
  - eu bod yn cael mynediad rheolaidd ac aml at hyfforddwyr dawnus;
  - eu bod yn gallu cymryd rhan mewn cystadlu heriol;
  - eu bod yn cael mynediad rheolaidd ac aml at gyfleusterau hyfforddi a chefnogaeth gwyddorau chwaraeon a meddygaeth.

Sefydlir Academi yng Ngogledd Cymru i dreialu atebion i'r ystyriaethau hyn.

Fframwaith ar gyfer Gweithredu ar Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol - Cymdeithasau Byw: Mwy o Oedolion, Mwy Egnïol, Mwy Aml

Y mae Dringo'n Uwch yn pennu targed dros 20 o flynyddoedd o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymysg oedolion 1% y flwyddyn dros y cyfnod. Y mae hyn yn cyfateb i 20,000 yn fwy o oedolion bob blwyddyn yn cyrraedd y targed 30 munud/5 diwrnod yr wythnos. Erbyn diwedd yr 20 mlynedd, bydd angen i dros 66 miliwn achos o weithgarwch corfforol newydd ddigwydd bob blwyddyn er mwyn cyrraedd y targed. Tra bo angen i ffocws y buddsoddiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol fod ar oedolion sy'n rhannol egnïol ond sydd angen gwneud mwy er mwyn iddo fod o fudd i'w hiechyd, rhaid i ni hefyd ddechrau mynd i'r afael â'r 40% o'r boblogaeth o oedolion sy'n treulio llawer o amser ar eu heistedd. Y mae her cyfranogaeth oedolion Dringo'n Uwch yn gofyn am sawl dull gweithredu, ac nid un ateb, rhaglen neu brosiect. Dylid canolbwyntio'n bennaf ar y mannau lle gellir sicrhau'r enillion mwyaf h.y:

- mewn cymunedau sydd wedi'u heithrio'n aml oherwydd amddifadedd neu rwystrau cymdeithasol-economaidd;
- lle gwyddys fod y nifer sy'n rhoi'r gorau i gyfranogi ar ei huchaf.

Bydd gostwng y niferoedd sy'n treulio llawer o amser ar eu heistedd yn gofyn am strategaeth yn y tymor hwy sy'n arwain at newid mewn ffordd o fyw trwy:

- **Raglenni Pobl Ifanc Egnïol:** sy'n ceisio mynd i'r afael â'r dirywiad mewn gweithgarwch corfforol sy'n digwydd wrth i bobl ifanc fynd trwy'u harddegau tuag at fod yn oedolion.
- **Ymyriadau a Dargedwyd:** bydd cyfraniadau asiantaethau, yn enwedig yn y sector iechyd cyhoeddus, yn bwysig er mwyn cyrraedd y bobl hynny sy'n wynebu'r rhwystrau mwyaf rhag cyfranogi, sydd yn treulio'r rhan fwyaf o amser ar eu heistedd ac y canfyddir bod afiechyd yn risg sylweddol iddynt. Y mae rhaglenni cynhwysiant, strategaethau pobl hŷn, ac argymelliadau ymarfer corff yn enghreifftiau o gynlluniau sy'n targedu'r grwpiau hyn. Y mae rhaglenni fel Mentro Allan, y Gronfa Loteri Fawr yn enghraifft o ddull o dargedu gyda'r nod o ddatblygu ffyrdd newydd o weithio gyda chynulleidfaoedd sy'n anodd eu cyrraedd.

- Rhaid sylweddoli hefyd ei bod yn bosib y bydd angen i Lywodraeth Cynulliad Cymru a Chyngor Chwaraeon Cymru edrych i gyfeiriadau eraill er mwyn darparu'r rhaglenni newydd yn y maes hwn.

Rhoi Ffocws i'r Camau Gweithredu

- **Nofio am Ddim:** Adeiladu ar lwyddiant y Cynllun Nofio am Ddim i blant a phobl ifanc a phobl hŷn i ddatblygu lefelau cyfranogaeth trwy nofio, gan arwain at gefnogaeth yn nes ymlaen ar gyfer gwelliannau yn y ddarpariaeth o weithgareddau ochr sych yn ogystal â nofio.
- **Mentro Allan:** buddsoddir dros £6 miliwn o'r Gronfa Loteri Fawr mewn 15 o brosiectau arddangos ledled Cymru gan ganolbwyntio ar annog cyfranogaeth mewn gweithgarwch corfforol gan y grwpiau "anoddaf i'w cyrraedd" a chan ddefnyddio'r amgylchedd awyr agored lleol. Caiff y rhaglen hon ei harfarnu'n glòs a bydd angen hyrwyddo'r gwersi a ddysgwyd a'u cymhwyso at raglenni eraill a goleuo cynlluniau at y dyfodol.
- **Chwaraeon ac Adfywio Cymunedol:** buddsoddir rhagor o adnoddau ac ymdrech yn ein cymunedau mwyaf cymdeithasol-economaidd ddifreintiedig o safbwynt hamdden ac ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf er mwyn datblygu cyfranogaeth mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol a chefnogi adfywiad cymunedol.

Camau Newydd Arfaethedig

Cronfa Arloesi Ffyrdd Egnïol o Fyw: cronfa newydd fydd hon, a dyma'r egwyddorion allweddol a fydd wrth wraidd y gronfa hon:

- cymell oedolion i fod yn fwy egnïol ac i gynnwys gweithgarwch corfforol fel rhan o'u bywyd bob dydd;
- cynnig cyfleoedd carreg drws sy'n rhwydd i'w defnyddio, boed hynny yn y gweithle, neu yn y gymuned leol neu yng nghefn gwlad/ar yr arfordir;
- canolbwyntio ar wneud yr argraff orau bosibl ar dargedau Dringo'n Uwch - gan roi blaenoriaeth i boblogaethau sydd dan anfantais gymdeithasol-economaidd ac o safbwynt cyfleoedd hamdden, ac i boblogaethau mwy lle gellir cyflawni'r gwahaniaethau mwyaf i lefelau gweithgarwch;
- cyflwyno dulliau newydd o weithredu gan gynnwys gwaith gyda phartneriaid newydd ac mewn marchnadoedd newydd yn ogystal â chynnwys darparwyr traddodiadol;
- defnyddio arian cyfalaf a refeniw mewn ffyrdd arloesol i hybu cyfleoedd newydd gan gynnwys addasu cyfleusterau i'w gwneud yn fwy priodol a deniadol ar gyfer gweithgarwch corfforol beunyddiol e.e. cawodydd, loceri, lloriau addas ar gyfer gweithgarwch corfforol, matiau ymarfer corff, rac feiciau, siediau, beiciau, mapiau, arwyddion, llwybrau loncian a cherdded a chyfleusterau lansio/glanio ar gyfer cychod a cherbydau dŵr eraill. Dylai hyn redeg ochr yn ochr â grantiau menter i'w buddsoddi mewn unigolion neu grwpiau cymunedol lleol sydd yn y sefyllfa orau i ddarparu cyfleoedd deniadol ar gyfer gweithgarwch corfforol ac y gellir manteisio arnynt yn rhwydd fel rhan o batrymau byw beunyddiol;
- gwella sgiliau'r personél presennol gan ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth o'r dulliau newydd o weithredu a'r sgiliau gofal cwsmer a chymell priodol. Datblygu pobl oddi mewn i "gymunedau", creu ysgogwyr/hyrwyddwyr gweithgarwch, trefnwyr digwyddiadau ac entrepreneuriaid.

Bydd Cronfa Arloesi Ffyrdd Egnïol o Fyw yn cynnwys y sialensiau gweithredu canlynol:

- **Her Gweithgarwch yn y Gweithle:** gweithio gyda chyflogwyr mawr ac undebau llafur i gefnogi Safon Iechyd Corfforaethol er mwyn datblygu gweithlu mwy egnïol yng Nghymru trwy gysylltiadau â chymudo egnïol; rhaglenni yn y gweithle; buddsoddi mewn ysgogwyr a hyrwyddwyr mewnol; cynlluniau menter; cynlluniau talebau ar gyfer gweithgarwch corfforol; creu clybiau gweithgareddau ayb.
- **Her Gweithgarwch yn y Gymuned:** gweithio trwy fudiadau cymunedol a gwirfoddol a chanolbwyntio ar adeiladau fel neuaddau pentref, institiwts glowyr, clybiau cymdeithasol a chyfleusterau eraill a gaiff eu defnyddio'n gyson ond nid ar gyfer gweithgarwch corfforol ar hyn o bryd.

  Defnyddir arian cyfalaf a refeniw mewn ffordd arloesol i ddod â chwaraeon a gweithgarwch corfforol i ganol cymunedau trwy addasu cyfleusterau priodol a chefnogi ysgogwyr cymunedol gyda'u gwaith o annog cyfranogaeth.

Dyma rai o'r dulliau eraill o weithredu:

- **Ymarfer gwyrdd yn yr awyr agored:** datblygu cynlluniau mewn partneriaeth gyda chanolfannau gweithgareddau awyr agored a chyrff awyr agored.
- **Her y Sector Gwirfoddol:** cael at gynulleidfaoedd newydd nad ydynt ar hyn o bryd yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Trwy fudiadau i bobl ifanc, er enghraifft, neu grwpiau o bobl dduon a lleiafrifoedd ethnig, Age Concern.
- **Her Adfywio:** treialu dulliau newydd o weithredu i ddatblygu cymunedau difreintiedig trwy chwaraeon a gweithgarwch corfforol.
- **Her Gweithgareddau Nofio:** cefnogi'r broses o ddatblygu cynlluniau ar gyfer pyllau nofio a'r rheiny wedi'u cydlynu ar draws awdurdodau lleol er mwyn datblygu lefelau cyfranogi mewn gweithgarwch corfforol trwy nofio.
- **Her Digwyddiadau Cyfranogaeth Dorfol:** arian ar gyfer digwyddiadau ar raddfa genedlaethol, rhanbarthol neu leol sy'n dangos potensial i gael effaith sylweddol ar dargedau Dringo'n Uwch. Bydd yn rhaid i'r cynlluniau arfaethedig annog cyfranogwyr newydd, neu rai sy'n dychwelyd at weithgarwch, a dangos mecanwaith ar gyfer annog cyfranogaeth barhaus cyn ac ar ôl y digwyddiad.

Adran	Prif Weithredoedd	Adnoddau			
		2005/06	**2006/07**	**2007/08**	**2008/09**
Diwylliant, y Gymraeg a Chwaraeon	Y Gronfa Loteri Fawr • Menter y Teuluoedd Iach - datblygu chwarae plant a hybu gweithgarwch corfforol a bwyta'n iach ymhlith plant a theuluoedd • Mae'r Gronfa Loteri Fawr yn cyfrannu hefyd at wella lefelau gweithgarwch corfforol drwy gyfrwng sawl rhaglen arall, fel y Canolfannau Byw'n Iach, Canolfannau Plant Integredig a Gweithgareddau ar gyfer Pobl Ifanc Y Celfyddydau • Datblygu dawns, yn cynnwys ffocws arbennig ar adfywiad cymunedol drwy neilltuo arian ychwanegol penodol Yr Iaith Gymraeg • Grantiau ar gyfer datblygu'r defnydd o'r iaith Gymraeg drwy gyfrwng gwaith chwaraeon-benodol mewn partneriaeth â'r Urdd a Chymdeithas Chwaraeon Cymru	£0.1m	£20m rhwng 2007-2009 £0.8m £0.1m	Parhad £0.923m	Parhad D.S Y cyllid i'w adolygu yng ngoleuni'r strategaeth ddawns arfaethedig
Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau	Y Cynllun AG a Chwaraeon Ysgol • Gwella amrywiaeth ac ansawdd y cyfleoedd mewn Addysg Gorfforol ar gyfer disgyblion mewn ysgolion a gynhelir Chwarae • Buddsoddiad Cymorth - Thema C: "chwarae, hamdden a chyfoethogi". Er nad yw hwn yn fuddsoddiad pur mewn gweithgarwch corfforol, yn gyffredinol mae'n cael ei fuddsoddi mewn chwarae awyr agored wedi'i staffio ac mae'r dystiolaeth ymchwil yn awgrymu bod plant yn dewis bod yn egnïol yn gorfforol pan mae'r cyfleoedd hyn yn cael eu darparu ar eu cyfer.	£1.8m £5m	£1.9m £5.3m	£2.5m (Yn cynnwys cyllid Her Iechyd Cymru) I'w gadarnhau	£2.5m (Yn cynnwys cyllid Her Iechyd Cymru) I'w gadarnhau

Yr Amgylchedd, Cynllunio a Chefn Gwlad **Cludiant**	• Rhaglen fynediad Cyngor Cefn Gwlad Cymru • Cynlluniau Cerdded a Seiclo • Seilwaith Seiclo • Llwybrau diogel i'r ysgol	£1m £3.5m £1m £3.8m	£1.25m £2.7m £1m £3.8m	£1.25m £1m	£1.25m £1m
Pobl Hŷn	• Cynlluniau i hybu ymarfer ymhlith pobl hŷn e.e. Young at Heart, dosbarthiadau allgyrraedd mewn cartrefi preswyl a chymunedau, Hybu Nofio Am Ddim.		£0.15		
Cyfiawnder Cymdeithasol ac Adfywio	Cymunedau yn Gyntaf • 11.5 Gweithwyr Datblygu Chwaraeon a chostau prosiect		£0.314		
Iechyd a Gofal Cymdeithasol **OCMO - PHID** **OCMO - PHID**	• Rhaglenni gweithgarwch corfforol (GC) (symud yn amlach, grantiau gwirfoddol, rhwydwaith GC, cerdded) • Cyflwyno cynllun bwyd a ffitrwydd (yn cynnwys gweithgarwch corfforol ac elfennau maeth) • Anghydraddoldeb mewn iechyd (pob prosiect, naill ai'n weithgaredd-benodol neu gydag elfen o weithgarwch corfforol)	£0.247m £0.715m £2.586m	£0.938m £5.162m £3m	£1.484m £4.350m I'w gadarnhau	£2.293m I'w gadarnhau I'w gadarnhau

D.S. Y mae'r ffigurau hyn yn berthnasol i'r cyllidebau a gadarnhawyd hyd yma ac mae'n bosib iddynt newid mewn blynyddoedd i ddod.

Gweithgarwch Trawsbynciol

Nid swyddogaeth nawdd chwaraeon yng Nghymru yn unig yw cynyddu lefelau gweithgarwch. Yn Nhabl 2, gwelir y buddsoddiad sydd eisoes yn cael ei wneud ar draws y Llywodraeth i hyrwyddo gweithgarwch corfforol a gwneir mwy i ganolbwyntio cynlluniau at y dyfodol ar ddatblygu ffyrdd egnïol o fyw.

Dyma rai enghreifftiau o'r meysydd hynny:

- **Yr Amgylchedd Adeiledig:** bydd Polisi Cynllunio Cymru (2002) a Nodyn Cyngor Technegol (TAN) diwygiedig 16, Chwaraeon, Hamdden a Mannau Agored, yn darparu fframwaith a chanllawiau pwysig ar gyfer llunio Cynlluniau Datblygu Lleol, a goleuo penderfyniadau cynllunio a pholisïau cynllunio. Dylid canolbwyntio canlyniad y camau cynllunio, boed hynny yng nghyswllt yr amgylchedd adeiledig neu naturiol, ar annog cynnydd mewn lefelau o weithgarwch corfforol trwy ddatblygu rhagor o adnoddau a datblygiadau priodol a deniadol yn y gymuned leol, a gwell mynediad at amgylchedd yr awyr agored, caeau chwarae a chyfleusterau chwaraeon sydd eisoes yn bodoli yn y gymuned. Dylai'r datblygiadau fynd ati'n frwd i annog gweithgareddau fel cerdded, seiclo, loncian, ffitrwydd, ffitrwydd dan do a gweithgareddau hamdden lefel isel mewn cymunedau, parciau manwerthu, canol trefi, y gweithle ac yng nghyswllt datblygiadau newydd o dai. Dylai darparwyr Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol, megis ym maes hamdden ac addysg, yn ogystal â'r sector gwirfoddol a'r sector cymunedol, sicrhau eu bod yn cymryd rhan amlwg mewn cynlluniau ymgynghori er mwyn goleuo datblygiad cynlluniau lleol, ymgynghoriadau cynllunio ac yn ymdrechu i geisio bod yn gysylltiedig â'r defnydd cadarnhaol o gytundebau cynllunio er mwyn sicrhau gwell darpariaeth o weithgarwch. Bydd TAN16 yn cynnig canllawiau newydd i gefnogi camau o'r fath gan gynnwys rhoi mwy o sylw i chwaraeon, hamdden a mannau agored a chreu gwell amgylcheddau i fyw ynddynt, er enghraifft trwy gyfeirio at Barth Cartrefi.
- **Yr Amgylchedd Naturiol:** cyflawnir gwaith pellach trwy asiantaethau amgylcheddol awyr agored arbenigol gan gynnwys y Comisiwn Coedwigaeth, Cyngor Cefn Gwlad Cymru, Asiantaeth yr Amgylchedd ac Awdurdodau'r Parciau Cenedlaethol er mwyn sicrhau bod eu cynlluniau gweithredu yn cefnogi targedau Dringo'n Uwch a'u bod yn gweithredu i wella'r lefel gyfranogaeth bresennol mewn chwaraeon a datblygu mynediad at weithgareddau awyr agored mewn dŵr, ar yr arfordir ac ar y tir gan ddefnyddio'r amgylchedd naturiol trwy lwybrau cerdded a seiclo, llwybrau ceffyl, afonydd, llynnoedd a mynediad at yr arfordir. Dylid canolbwyntio'n frwd ar annog gweithgarwch "carreg y drws " gan ddefnyddio'r amgylchedd awyr agored lleol sydd ar gael i gymunedau sy'n derbyn blaenoriaeth. Yn ystod haf 2005, llwyddodd Llywodraeth Cynulliad Cymru i weithredu Deddf CROW newydd (hawl mynediad i'r cyhoedd at gefn gwlad) ac yn ddiweddar, cyhoeddwyd rhaglen newydd i'w gwneud yn haws i'r cyhoedd ddefnyddio'r arfordir.[4] Un o'r amcanion allweddol yw annog y cyhoedd yng Nghymru i ddefnyddio'r mynediad newydd at gefn gwlad ar gyfer hamddena corfforol - gan wneud hynny'n mewn modd cynaliadwy a chynnwys pob rhan o gymdeithas, gan

gynnwys pobl anabl, yr ifanc, lleiafrifoedd ethnig a'r rhai o grwpiau sydd dan anfantais gymdeithasol.

- **Trafnidiaeth:** adeiladu ar Strategaeth Cerdded a Seiclo Llywodraeth Cynulliad Cymru[5], cefnogi camau gweithredu fel llwybrau diogel i'r ysgol a datblygu Rhwydwaith Seiclo Cenedlaethol trwy Sustrans a phrosiectau cerdded trefol lleol mewn partneriaeth ag asiantaethau fel Strydoedd Byw. Cefnogi cynllun gweithredu Llywodraeth Cynulliad Cymru i hyrwyddo ffyrdd egnïol o fyw mewn trefi, dinasoedd, pentrefi a chefn gwlad. Cefnogi'r agenda teithio cynaliadwy ac annog pobl i ddewis ffyrdd eraill o deithio.
- **Gwasanaethau Hybu Iechyd a Gofal Iechyd:** y mae cyswllt clir rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd ac mae gan y sector iechyd rôl hanfodol i'w chyfrannu at gyflawni targedau Dringo'n Uwch. Y mae gan y gwasanaethau a'r rhwydweithiau iechyd gyfraniad pwysig i'w wneud fel y prif sector ar gyfer gweithio gyda'r bobl sydd fwyaf dan fygythiad o ddioddef gyda'u hiechyd, eu cyrraedd a hybu negeseuon cadarnhaol iddynt ynghylch gweithgarwch corfforol.

- Gallant gynnig cyngor uniongyrchol i gleifion a chleientiaid ar sut i fod yn fwy egnïol e.e. Meddygon Teulu, nyrsys practis, fferyllwyr a gweithwyr eraill ym maes iechyd fel ffisiotherapyddion sydd â rôl mewn defnyddio ymarfer corff fel rhan o raglen adsefydlu yr ymgymerir â hi'n gyffredinol mewn canolfannau gofal iechyd.
- Y mae nifer o ddogfennau strategol dan arweiniad iechyd eisoes yn dangos cyfraniad iechyd tuag at agenda gweithgarwch corfforol Dringo'n Uwch: h.y. Cynllun Heneiddio'n Iach i Gymru[6]; camau gweithredu ar Fwyd a Ffitrwydd, Hybu'r Arfer o Fwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru[7]; Fframweithiau Gwasanaeth Cenedlaethol; Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles. Hefyd, dyma weithgareddau penodol a drefnwyd ar gyfer y ddwy flynedd nesaf a fydd yn cyfrannu at y targedau yn Dringo'n Uwch: cynllun argymell ymarfer corff ledled Cymru; 'Symud yn Amlach'[8]; hyrwyddo'r

Safon Iechyd Gorfforaethol gan gynllunio dulliau gweithredu ar gyfer gweithgarwch corfforol yn y gweithle i gefnogi'r Safon Iechyd Gorfforaethol; Rhwydwaith Cymru o gynlluniau Ysgolion Iach; cynllun grantiau Bwyd a Ffitrwydd; cynllun grantiau gwirfoddol; Cronfa Anghydraddoldebau Iechyd ; darparu rhaglenni ar gyfer gwelliannau iechyd penodol mewn cymunedau ac mewn partneriaeth â gweithwyr ymarfer corff proffesiynol e.e. adsefydlu cardiaidd, argymell ymarfer corff neu atal codymau; datblygu a gweithredu rhaglenni sydd wedi'u targedu at y rhai lleiaf egnïol a'r grwpiau hynny sydd, yn aml iawn, yn anodd eu cyrraedd e.e. trwy brosiectau cerdded.

- Yr ydym, erbyn hyn, yn symud tuag at integreiddio polisïau, cynlluniau a rhaglenni maeth a gweithgarwch corfforol i raddau helaethach, os yw hynny'n briodol. Y mae hyn yn cydnabod y ffaith bod effeithiau deiet a gweithgarwch corfforol ar iechyd yn cydadweithio'n aml, yn enwedig yng nghyswllt gordewdra. Y mae rhwydwaith gweithgarwch corfforol yn cael ei ddatblygu mewn partneriaeth â Chanolfan Iechyd Cymru i adnabod a lledaenu arfer dda, annog datblygiad partneriaethau lleol a chynlluniau gweithredu ac adnabod a chyflawni anghenion hyfforddiant. Y mae sefydliadau arweiniol fel Byrddau Iechyd Lleol, Ymddiriedolaethau'r GIG, y Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol, llywodraeth leol a chyrff y sector gwirfoddol yn gweithredu ar lu o gamau gweithredu gan gynnwys: prosiectau cerdded[9]; clybiau iechyd i bobl ifanc; dosbarthiadau ymarfer corff i bobl hŷn, rhaglenni adsefydlu cardiaidd mewn ysbytai a chymunedau.

- **Addysg Gorfforol mewn Ysgolion:** Y mae Addysg Gorfforol yn hanfodol bwysig ar gyfer datblygu "llythrennedd corfforol" ein pobl ifanc. Y mae cynllun Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion (PESS) yn anelu at wella amrywiaeth ac ansawdd y cyfleoedd sydd ar gael i ddisgyblion mewn ysgolion a gynhelir. Gan weithio mewn partneriaeth gyda Chyngor Chwaraeon Cymru ac awdurdodau lleol, sefydlwyd Canolfannau Datblygu ym mhob ardal awdurdod lleol. Y mae'r canolfannau yn dwyn ynghyd ysgolion cynradd ac uwchradd gydag amrywiaeth o bartneriaid lleol i wneud y defnydd gorau o arbenigedd a chyfleusterau. I gefnogi hyn, y mae Cyngor Chwaraeon Cymru wedi gweithio gydag awdurdodau lleol ac wedi noddi cydlynwyr PESS; wedi ymestyn ystod y cyfleoedd datblygu proffesiynol a ddarperir i ymarferwyr; wedi darparu cyngor a deunyddiau arbenigol a dargedir at addysgu plant a chanddynt anghenion arbennig, gymnasteg, dawns ac ymarfer corff sy'n gysylltiedig ag iechyd. Bydd Estyn yn monitro'r cynnydd a chadarnhaodd adroddiad diweddaraf yr Arolygiaeth bod y cynllun yn cael effaith mwy sylweddol a mwy cadarnhaol ar nifer y cyfleoedd sydd ar gael i blant ac ansawdd y ddarpariaeth a safonau cyflawniad.

- Bydd y gwaith at y dyfodol yn cynnwys: meithrin partneriaethau effeithiol rhwng ysgolion a'r sector ddawns i ehangu profiad disgyblion o ddawns; cefnogi'r ddarpariaeth o ymarfer corff sy'n gysylltiedig ag iechyd yn y Cyfnod Sylfaen i rai rhwng 3 a 7 oed ; darparu cefnogaeth ac arweiniad ymarferol i ddarparwyr i hybu ymarfer corff sy'n

gysylltiedig ag iechyd; treialu cyfleoedd mewn Gweithgareddau Awyr Agored ac Antur a datblygu deunyddiau arbenigol i hyrwyddo'r gwaith o addysgu yn yr awyr agored a gweithgareddau antur.

- **Chwarae:** y mae polisi chwarae yn cynnwys gweithgarwch hamdden anffurfiol i blant a phobl ifanc rhwng 0 a chanol yr arddegau. Y mae tystiolaeth ar gael fod cyfran fawr o'r gwaith chwarae a noddir yn weithgarwch corfforol ac yn digwydd, yn aml iawn, yn yr awyr agored. Y mae Cynllun Gweithredu'r Polisi - Chwarae yng Nghymru[10] yn cefnogi'r achos a gyflwyna'r dystiolaeth fod ar blant angen cyfleoedd rheolaidd i chwarae yn yr awyr agored er mwyn cynnal lefelau iach o weithgarwch corfforol. Y mae Cymorth yn darparu nawdd ar gyfer y math hwn o chwarae o fewn ei fuddsoddiad Thema C: "chwarae, hamddena a chyfoethogi". Y mae cynlluniau eraill fel Dechrau'n Deg[11] yn datblygu chwarae blynyddoedd cynnar trwy ymweliadau cartref blynyddoedd cynnar a rhaglenni cefnogi rhieni.
- **Addysg a Dysgu Gydol Oes:** y mae Cytundeb Sgiliau Sector yn cael ei gynhyrchu a fydd yn codi ystyriaethau ariannol a chefnogaeth o fath arall sy'n angenrheidiol ar gyfer addysg gychwynnol, a dysg a datblygiad proffesiynol parhaus, y gweithwyr proffesiynol ym maes hamdden, yr hyfforddwyr gwirfoddol a'r arweinwyr sy'n angenrheidiol ar gyfer darparu'r cyfleoedd chwaraeon a gweithgarwch corfforol newydd.
- **Adfywio:** y mae'r rhaglen Cymunedau yn Gyntaf wedi'i thargedu tuag at y cymunedau sydd dan yr anfantais fwyaf a'r rhai mwyaf difreintiedig yng Nghymru. Y mae lefelau uchel o broblemau iechyd a chymdeithasol yn nodweddu'r ardaloedd hyn. Y mae gan chwaraeon a gweithgarwch corfforol rôl allweddol i'w chwarae o ran hybu gwell iechyd, cynhwysiant cymdeithasol a chydlyniad cymunedol yn yr ardaloedd hyn. Y mae gan bob ardal Cymunedau yn Gyntaf bartneriaeth sy'n dwyn ynghyd y gymuned leol, mudiadau gwirfoddol, busnesau lleol a'r sector statudol - i weithio gyda'i gilydd er mwyn sicrhau adfywiad cymdeithasol a chorfforol yr ardal. Y mae Partneriaethau Cymunedau yn Gyntaf yn rhoi cyfle i hysbysu, cynnull a gweithio'n glòs gyda'r gymuned leol yng nghyswllt amrywiaeth o weithgareddau. Bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru a'i hasiantaethau yn parhau i fod yn rhagweithiol wrth gynnig eu cefnogaeth a'u harweiniad er mwyn sicrhau y bydd Partneriaethau Cymunedau yn Gyntaf yn gallu mwynhau'r manteision o ymwneud yn fwy â chwaraeon a gweithgarwch corfforol.
- **Datblygu Economaidd:** datblygir cynlluniau gweithgarwch corfforol newydd yn y gweithle mewn partneriaeth â rhwydweithiau datblygu economaidd er mwyn gwella iechyd a chynhyrchedd y gweithle. Bydd hynny'n fanteisiol i'r economi ac yn datblygu diwylliant o arloesi a mentro, i wella cyfranogaeth mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

  Bydd y strategaethau chwaraeon, twristiaeth a digwyddiadau mawr yn cyfrannu mewn modd pwysig at arddangos Cymru mewn golau gwell a bydd yn hybu'r economi trwy gynyddu ymweliadau gan ymwelwyr a gwella cyfraddau cyfranogi a llwyddiant mewn chwaraeon. Y mae buddsoddiad Cwpan Ryder yn enghraifft dda o'r modd y mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn chwarae rôl flaenllaw yn y gwaith o gefnogi prif ddigwyddiad chwaraeon am bob un o'r rhesymau uchod.

Y cysylltiadau

Y mae'n amser gweithredu.

Fe'ch gwahoddir i sicrhau bod eich cynlluniau yn gydnaws â thargedau Dringo'n Uwch a fframwaith gweithredu Pobl Ifanc Egnïol/ Llwyddiant Chwaraeon/Cymdeithasau Byw ac ystyried pa ffordd fyddai orau i gyfrannu at her Dringo'n Uwch a'r syniadau a'r camau gweithredu y cyfeirir atynt yn y ddogfen hon, y Camau Nesaf. Yr ydym wedi cymryd camau breision ond mae llawer i'w wneud a llawer i'w ddysgu ac mae gan bob un ohonom ran bwysig i'w chwarae er mwyn gweithredu ar Dringo'n Uwch.

Os carech drafod unrhyw rai o'r syniadau a'r cynlluniau yn y ddogfen hon neu os ydych eisiau rhagor o wybodaeth neu gyngor cysylltwch, os gwelwch yn dda, â:

Pennaeth Polisi Chwaraeon,
Llywodraeth Cynulliad Cymru
02920 82 3224 neu eich rheolwr
Cyngor Chwaraeon Cymru lleol:

Gogledd Cymru
0845 0450908

Canolbarth a De Cymru
0845 0450904

Gorllewin Cymru
0845 0450906

Cyfeiriadau

1. **Arolygon Cyfranogiad Oedolion Cyngor Chwaraeon Cymru**
2002/03-2004/05

2. **Dewis Iechyd? Dewis Gweithgarwch:** ymgynghoriad ar sut i gynyddu gweithgarwch corfforol (yr Adran Iechyd/DCMS Mai 2004)

O Leiaf Bum Gwaith yr Wythnos - Tystiolaeth ar effaith gweithgarwch corfforol a'i berthynas ag iechyd. Adroddiad gan y Prif Swyddog Meddygol, yr Adran Iechyd, Ebrill 2004.

3. **Ymestyn Hawliau** - Cynorthwyo Pobl Ifanc yng Nghymru: Llywodraeth Cynulliad Cymru 2000 (ISBN 0 7504 24664): Ymestyn hawliau; cynorthwyo pobl ifanc o 11 i 25 oed yng Nghymru: Cyfarwyddyd a Chanllawiau 2002 (ISBN 0 7504 2975 5)

4. **Rhaglen Gwella Mynediad i'r Arfordir:** Llywodraeth Cynulliad Cymru - Mehefin 2006

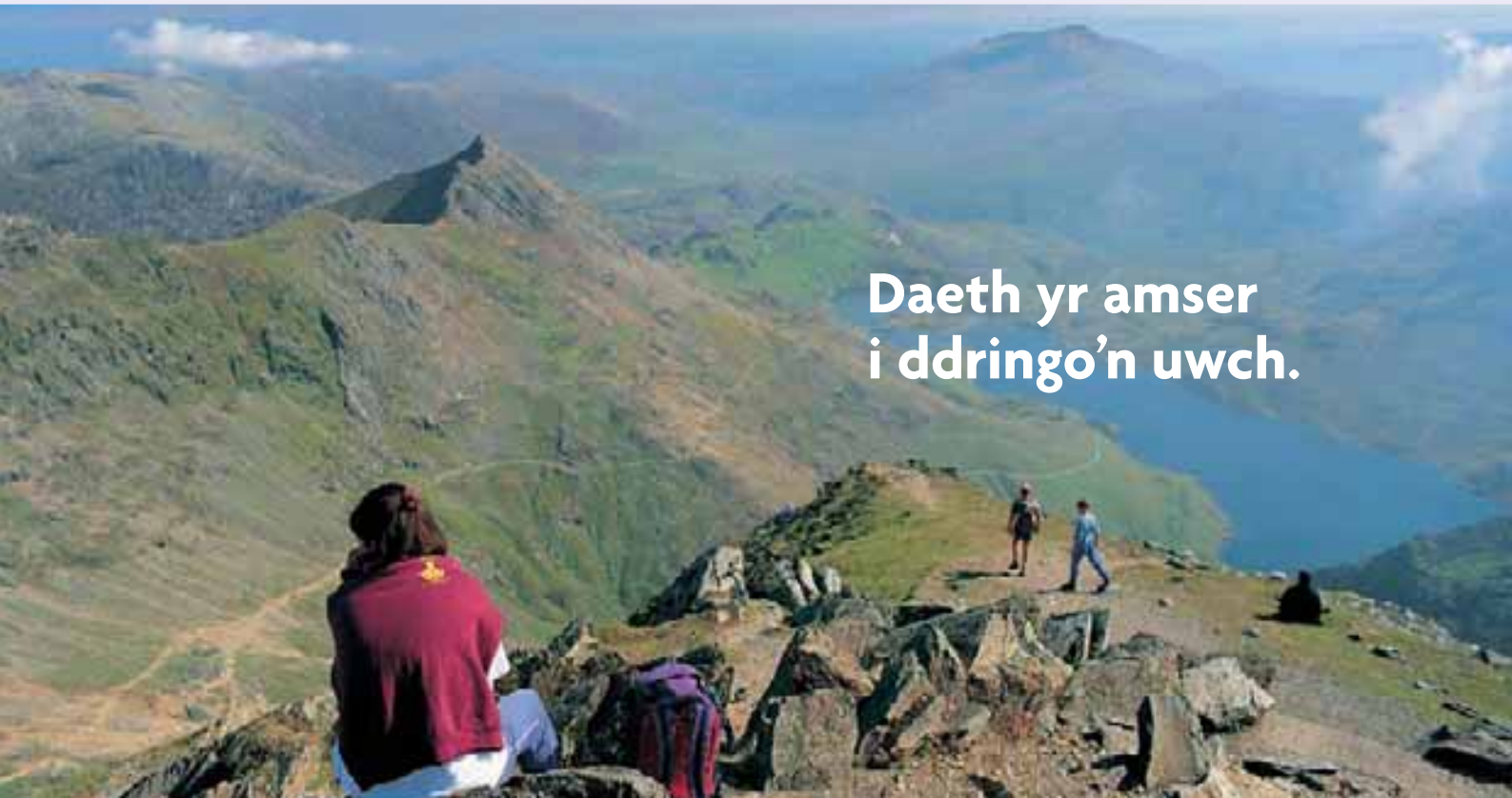
5. **Strategaeth Cerdded a Seiclo i Gymru:** Llywodraeth Cynulliad Cymru - Rhagfyr 2003 (ISBN 0 7504 3281 0)

6. **Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach i Gymru**: Llywodraeth Cynulliad Cymru, Hydref 2005 (ISBN - 7504 3856 8)

7. **Bwyd a Ffitrwydd** - Hybu Bwyta'n Iach a Gweithgarwch Corfforol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru: Cynllun Gweithredu 5 mlynedd Llywodraeth Cynulliad Cymru 2006 (ISBN 0 7504 40961)

8. **Symud yn Amlach** (Sefydliad Prydeinig y Galon) http://www.bhactive.prg.uk/areas_of _interest/older_people.htm" www.bhactive.prg.uk/areas_of _interest/older_people.htm

9. **Cerdded Llwybr Iechyd** (www.ww2h.org.uk)

10. **Cynllun Gweithredu Polisi Chwarae** Chwarae yng Nghymru - Chwefror 2006 (ISBN 0 7504 9758 0)

11. **Dechrau'n Deg** - Dogfen Ymgynghori Llywodraeth Cynulliad Cymru - Tachwedd 2005 (ISBN 0 7504 9720)