Chwaraeon a Hamdden Egnïol yng Nghymru

Strategaeth Ymgynghori

Gorffennaf 2003

Dringo'n Uwch

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Cynnwys

Rhagair gan y Gweinidog: Dringo'n Uwch

Crynodeb Gweithredol

1. **Cyflwyniad**
2. **Gosod y llwyfan**
3. **Blaenoriaethau**
4. **Gweithredu**
5. **Y Weledigaeth ar gyfer 2023**
6. **Gwerthuso**
7. **Y Camau Nesaf**
8. **Llyfryddiaeth**
9. **Atodiadau**

Rhagair gan y Gweinidog: Dringo'n Uwch

"Mae dringo bryniau a mynyddoedd Cymru yn feddyginiaeth berffaith i leddfu pwysau a straen y bywyd modern. Allan yn yr awyr agored mae gennym adnoddau ardderchog ar gyfer cymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden egnïol, yn ogystal â chyfle i fyfyrio'n dawel. Maent yn fannau i ymarfer y corff a'r meddwl. Mannau lle gallwn roi bioleg a pheirianneg y corff a'r ymennydd dynol ar waith.

Mae'n gyfnod da i feddwl am yr hyn mae chwaraeon a gweithgareddau hamdden egnïol yn ei olygu i ni oll yng Nghymru. Am y cyfraniad aruthrol y maent yn eu gwneud i'n bywydau fel unigolion a'n profiadau cyffredin, ein hymdeimlad o hanes a chymuned a lle. I feddwl sut mae manteision gweithgarwch corfforol, yn yr ystyr mwyaf cynhwysol, yn gallu ein gwneud ni'n ddinasyddion iachach a hapusach. Ac yna i sylweddoli bod y rhan fwyaf o'n hoedolion yn cael eu hamddifadu o'r manteision hyn, ynghyd â'r budd o ran iechyd, y budd economaidd a'r budd cymdeithasol enfawr y maent yn gallu ei roi. Nid yw saith deg y cant o'n hoedolion yn cael digon o ymarfer corff i hybu iechyd da a lles. Mae diffyg gweithgarwch corfforol yn costio dros £100 miliwn y flwyddyn i Gymru, o leiaf. Mae'r costau dynol yn llawer uwch mewn marwolaethau cynnar dianghenraid, ac mae salwch hirdymor ac afiechyd yn costio llawer mwy na hynny i unigolion, teuluoedd a chymunedau. *Rhaid i ni ddringo'n uwch.*

Go brin y gallwn fforddio bod yn hunanfodlon. Mae gormod o rwystrau i bobl ddifreintiedig, pobl ag anableddau, dinasyddion du a lleiafrifoedd ethnig a menywod. Yn wahanol i Weriniaeth Iwerddon, mae menywod a genethod Cymru yn cymryd llawer llai o ran mewn chwaraeon a gweithgareddau hamdden egnïol nag y mae dynion a bechgyn. Mae pobl y Ffindir, gyda'i hinsawdd oer, ogleddol, deirgwaith yn fwy egnïol yn gorfforol, ar lefel a argymhellir gan arbenigwyr meddygol, nag yr ydym ni. Un genhedlaeth yn ôl, roedd gan y Ffindir rai o'r cyfraddau gwaethaf yn y byd o ran clefydau'r galon. Heddiw, maent ymhlith y goreuon. Pe byddem ni yn gallu efelychu diwylliant beicio yr Iseldiroedd, er gwaethaf ein bryniau a'n dyffrynnoedd, byddai gan y Gymru drefol lawer llai o dagfeydd a llygredd, a byddem yn genedl lawer mwy egnïol.

Ar lwyfan cystadleuol chwaraeon rhyngwladol rydym yn gallu dathlu talentau ysgubol unigolion o Gymru, a hynny'n haeddiannol. Mae Nicole Cooke, Colin Jackson a Tanni Grey-Thompson yn dangos y gallwn fod yn ddiguro. Ond dylem fod yn cynhyrchu mwy o dimau rheng flaen mewn chwaraeon allweddol. Er i ni gael un o'n perfformiadau gorau erioed yng Ngemau'r Gymanwlad ym Manceinion yn 2002, mewn chwaraeon sy'n denu'r dyrfa mae ein llwyddiannau mawrion yn hel llwch mewn archifau ffilmiau du a gwyn. Daeth Oes Aur rygbi Cymru i ben yn 1980. Yn wir, y tro

olaf i Gymru guro'r Crysau Duon oedd 1953, er nad oeddem erioed wedi curo De Affrica tan 1999. Y tro diwethaf i Gymru ymddangos yn rowndiau terfynol Cwpan y Byd oedd yn 1958, a'r unig athletwr Cymreig i ennill medal aur Olympaidd am fabolgampau oedd Lynn Davies yn 1964. Yn y cyfamser, mae Awstralia wedi dangos i Gymru a'r byd sut mae ennill yn systematig fel cenedl ac nid trwy hap achlysurol genedigaeth a thalent. Mae ymdeimlad cryf ein bod yn methu â throsglwyddo'r llwyddiannau a gawn o dan 19 oed ac o dan 21 oed i lwyddiant ar lefel uwch.

Mae "partneriaeth" a "ffocws" yn eiriau a ddefnyddir yn aml y dyddiau hyn mewn sawl maes, gan gynnwys chwaraeon. O fewn llywodraeth, ar lefel y Cynulliad Cenedlaethol a'r lefel leol, yng ngwaith y Cyngor Chwaraeon, cyrff rheoli cenedlaethol, mewn clybiau, o fewn addysg, ac yn y sector preifat, mae buddsoddiad enfawr mewn adnoddau dynol ac ariannol i hybu lefelau cyfranogi a pherfformiad. Ar ben hynny, mae byddin o wirfoddolwyr ymroddedig yn gweithio'n hynod o galed i gynnal chwaraeon. Rydym angen sicrhau bod ein partneriaethau yn effeithiol a'n ffocws yn glir.

Mae'r ddogfen hon yn cyflwyno gweledigaeth glir, radical a chynhwysol ar gyfer dyfodol chwaraeon a hamdden egnïol yng Nghymru am yr ugain mlynedd nesaf. Poblogaeth fechan sydd i'n cenedl, gydag ymdeimlad dwfn o gymuned ac agosatrwydd. Fel cenedl fechan, graff, mae gennym y gallu i wneud gwelliannau gwirioneddol i fywydau pobl yng Nghymru. Mae gennym dirwedd naturiol sy'n gweddu'n berffaith i'r agenda hon ac yr ydym yn falch o'i rhannu â'r byd. Ond rhaid i ni ei chofleidio er ein mwyn ein hunain lawer mwy nag a wnaethom yn y gorffennol. Mae gennym y potensial i gyflawni mwy ar lwyfannau chwaraeon mwyaf y byd, fel y gwna cenhedloedd bychain eraill, ond mae'n rhaid i ni fod yn glir sut yr ydym am gyflawni hyn.

Mae chwaraeon yn rhan bwysig o sut yr ydym yn diffinio ein hunain, yn bersonol ac fel cenedl. Buddsoddiad yn hytrach na gwariant fydd symud chwaraeon o'r cyrion i ganol y maes, fel arf polisi pwerus ar gyfer Cymru well, iachach. Bydd yn cymryd blynyddoedd lawer i weld y manteision. Nid y gair olaf yw'r ddogfen hon, ond dylid ei hystyried yn arwydd clir o rôl mwy cynhyrchiol i'r llywodraeth a'n partneriaid. Ras farathon yw hon ond bydd hi hefyd yn ras hwyl, yn arwain at iechyd gwell, mwy o gyfoeth a chymdeithas mwy cyfartal. "Gêm i'r meddwl yw hi", meddai Carwyn James, hyfforddwr enwog tîm rygbi Llanelli, wrth iddo anfon ei dîm allan i herio a threchu Crysau Duon nerthol Seland Newydd, ddeng mlynedd ar hugain yn ôl. Gadewch i ni nawr, gyda'n gilydd, roi'n meddyliau ar waith a dringo'n uwch.

Alun Pugh
Y Gweinidog dros Ddiwylliant, y Gymraeg a Chwaraeon

Gorffennaf 2003

Crynodeb Gweithredol

Dyma strategaeth gyntaf Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer chwaraeon a hamdden egnïol, sy'n cyflwyno'r cyfeiriad strategol yng Nghymru ar gyfer yr ugain mlynedd nesaf. Pwrpas y strategaeth hon, sy'n ategu camau gweithredu a pholisïau eraill, yw y bydd chwaraeon a hamdden egnïol, erbyn 2023, wrth wraidd bywyd Cymru ac wrth wraidd polisïau'r Llywodraeth. Bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn galw 'Uwchgynhadledd Chwaraeon a Hamdden Egnïol' i drafod sut y byddwn, gyda'n gilydd, yn cyflawni ein huchelgais o gael:

> ***"Cymru egnïol, iach, gynhwysol, lle mae chwaraeon, hamdden egnïol a gweithgarwch corfforol yn rhoi llwyfan cyffredin ar gyfer cymryd rhan, cael hwyl a llwyddo, sy'n clymu ynghyd gymunedau a'r genedl, a lle mae amgylchedd eithriadol Cymru yn cael ei ddefnyddio'n gynaliadwy i wella ein hyder ynom ein hunain a'n lle yn y byd."***

Hanfod y strategaeth hon yw gwneud y gorau o'r cyfraniad y gall chwaraeon a hamdden egnïol ei wneud i les pobl Cymru, yn ei holl agweddau. Gan fod chwaraeon a hamdden egnïol yn gallu cyfrannu ar draws yr holl agweddau hyn, mae gan y strategaeth integredig hon nifer o amcanion sy'n ategu ei gilydd, gan gynnwys meysydd allweddol iechyd, yr economi, diwylliant, cymdeithas, yr amgylchedd a Chymru ar lwyfan rhyngwladol. Mae cefndir a chyd-destun y meysydd allweddol hyn yn cael eu trafod yn y strategaeth hon. Nodir y blaenoriaethau ar gyfer chwaraeon, hamdden egnïol a gweithgaredd corfforol, a gellir crynhoi'r prif flaenoriaethau fel hyn:

- **Rhaid i Gymru fod yn wlad mwy gweithredol yn gorfforol er mwyn bod yn genedl iachach;**
- **Mae ar Gymru angen dinasyddion iach er mwyn cael ffyniant hirdymor;**
- **Mae ar Gymru angen manteisio i'r eithaf ar y berthynas rhwng chwaraeon, hamdden egnïol a'r amgylchedd naturiol;**
- **Mae ar Gymru angen i'w phobl fod yn fwy "llythrennog yn gorfforol";**
- **Mae ar Gymru angen cymunedau sy'n fwy gweithredol yn gorfforol;**
- **Mae ar Gymru angen llwyddiant systematig a chynaliadwy yn y chwaraeon sydd bwysicaf i ni.**

Mae'r blaenoriaethau hyn yn rhoi'r rhesymeg ar gyfer dyrannu adnoddau Llywodraeth Cynulliad Cymru, ac yn darparu'r fframwaith ar gyfer cymorth a phartneriaethau priodol o du'r Cynulliad. Mae'r blaenoriaethau hyn yn gofyn am gamau gweithredu radical sy'n pwysleisio rôl chwaraeon, hamdden egnïol a gweithgarwch corfforol er lles Cymru. Mae'r strategaeth yn cynnig nifer o gamau gweithredu i helpu i gyflawni uchelgais 'Dringo'n Uwch'. Cynigir y camau hyn o dan gategorïau cyfranogi, chwaraeon elite, seilwaith a datblygu polisi.

Mae'r strategaeth hon yn pennu 19 nod allweddol ar gyfer chwaraeon a hamdden egnïol, sydd i'w cyflawni erbyn 2023. Bydd cerrig milltir yn cael eu trafod gyda phartneriaid allweddol Llywodraeth Cynulliad Cymru er mwyn sicrhau y cyflawnir y nodau hyn erbyn 2023, neu hyd yn oed y rhagorir arnynt. Dyma rai o'r nodau allweddol ar gyfer chwaraeon, hamdden egnïol a gweithgarwch corfforol erbyn 2023:

Gweledigaeth: Yr hyn y byddwn yn ei gyflawni erbyn 2023	
Iechyd[1]	
Nod 1: *Carreg filltir*	Bydd Cymru mor egnïol ag y mae'r Ffindir heddiw – bydd 70% o ddynion a menywod hyd at 65 oed yn cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol sydd o leiaf yn gymharol egnïol, am 30 munud bum gwaith yr wythnos. *Erbyn 2012, bydd 45% o oedolion hyd at 65 oed yn cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol sydd o leiaf yn gymharol egnïol, am 30 munud bum gwaith yr wythnos.*
Economi	
Nod 5 & 6: *Carreg filltir*	Bydd cenedl iachach a'i diwydiannau chwaraeon a hamdden deinamig yn cyfrannu o leiaf £100m a 12,000 o swyddi ychwanegol i economi Cymru. *Erbyn 2010, bydd diwydiannau chwaraeon a hamdden egnïol yn cynnal 5,000 o swyddi ychwanegol yng Nghymru fel cyfraniad allweddol tuag at amcanion y Cynllun i Gymru.*
Diwylliant	
Nod 7: *Carreg filltir*	Bydd Gemau Cymunedol Cymru wedi'u cynnal ym mhob ardal Awdurdod Lleol yng Nghymru, neu bydd trefniant i'w cynnal. *Erbyn 2015 bydd Gemau Cymunedol Cymru wedi cael eu cynnal yn hanner ardaloedd Awdurdodau Lleol Cymru.*
Cymdeithas	
Nod 10: *Carreg filltir*	Bydd pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig yn cymryd rhan, ac yn cael eu cynrychioli'n llawn, ym mhob agwedd ar chwaraeon a hamdden egnïol yng Nghymru. *Erbyn 2011, bydd cyfraddau cymryd rhan pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig yn cyd-fynd â'r cyfartaledd cenedlaethol (minws 6% ar hyn o bryd).*
Yr Amgylchedd	
Nod 12: *Carreg filltir*	Bydd y ganran o bobl Cymru sy'n defnyddio amgylchedd naturiol Cymru ar gyfer gweithgareddau awyr agored yn cynyddu o 40% i 60% a bydd nifer y profiadau yn treblu. *Erbyn 2007, bydd y ganran o bobl Cymru sy'n defnyddio amgylchedd naturiol Cymru ar gyfer gweithgareddau awyr agored yn cynyddu i 45%.*

1 Bydd yr holl nodau hyn yr un mor berthnasol i bobl ag anableddau.

Rhyngwladol	
Nod 14: *Carreg filltir*	Bydd Cymru'n ennill, ar gyfartaledd, dwy fedal ym mhob camp yng Ngemau'r Gymanwlad (e.e. nifer sy'n cyfateb i 34 medal yn 2002), gyda'r cyfranogwyr a'r enillwyr medalau yn lled gyfartal rhwng dynion a menywod. Bydd y perfformiad yn ei gyfanrwydd yn cynnwys medalau newydd mewn chwaraeon tîm heb fawr, neu ddim, hanes o lwyddo o'r blaen ar y lefel hon (fel pêl-rwyd, hoci a rygbi saith bob ochr), mewn nofio ac mewn chwaraeon sy'n gysylltiedig ag amgylchedd naturiol Cymru. *Erbyn Gemau'r Gymanwlad 2010 bydd y diffyg cydbwysedd rhwng y rhywiau yn nhîm Cymru wedi gostwng i 55% dynion a 45% menywod, neu well.*
Nod 17/18:	Bydd timau pêl-droed dynion a menywod wedi sefydlu lle cyson, ymhlith y 24 gorau yn y byd. Bydd ein timau rygbi (undeb) dynion a menywod wedi sefydlu lle cyson, ymhlith 5 gorau'r byd. Bydd y llwyddiannau hyn yn cael eu hadlewyrchu ar y lefel iau.

Mae'r strategaeth hon yn amlinellu'r dulliau gwerthuso a'r gwaith ymchwil y bydd Llywodraeth y Cynulliad yn eu defnyddio i sicrhau ein bod, drwy fynd ati mewn modd cydlynol fel hyn, yn gallu mesur datblygiad y strategaeth dros yr ugain mlynedd. Yn olaf, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn eich gwahodd i ystyried cynnwys y strategaeth hon ac i feddwl sut y gallwch helpu i gyflawni ei hamcanion, fel bod holl bobl Cymru ar eu hennill drwy *'Ddringo'n Uwch'.*

Diffiniadau

Diffinnir **chwaraeon** fel: "pob ffurf ar weithgarwch corfforol sydd, drwy gyfranogi'n anffurfiol neu drwy drefniant, yn amcanu at fynegi neu wella ffitrwydd a lles corfforol, ffurfio cydberthynas gymdeithasol, neu lwyddo mewn cystadleuaeth ar bob lefel."
(Cyngor Ewrop)

Diffinnir **iechyd** fel: "cyflwr o les corfforol, meddyliol, a chymdeithasol, ac nid yn unig bod yn glir o afiechyd".
(Sefydliad Iechyd y Byd)

Diffinnir **gweithgarwch corfforol** fel: "pob symudiad mewn bywyd bob dydd, gan gynnwys gwaith, hamdden, ymarfer corff a chwaraeon."
(Sefydliad Iechyd y Byd)

Diffinnir **ffitrwydd** fel: "y gallu i gynnal gweithgarwch corfforol ar lefel weddol egnïol heb flino'n ormodol, ac i fedru parhau i wneud hynny drwy gydol eich oes."
(Coleg Meddygaeth Chwaraeon America)

Diffinnir **Llythrennedd Chwaraeon** fel: "set generig o sgiliau chwaraeon sylfaenol"
(Yr Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon)

Diffinnir **hamdden egnïol** fel: unrhyw weithgaredd corfforol sy'n gymharol ddwys a wneir yn ystod amser hamdden yn cynnwys gweithgareddau fel dawnsio, aerobeg neu gerdded yn gyflym.

Diffinnir **llythrennedd corfforol** fel: "meithrin ystwythder, cydbwysedd, cydsymud a medrusrwydd mewn amrywiaeth o weithgareddau"
(Sue Campbell, Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid).

1. Cyflwyniad

1.1 Yr hyn y dymunwn ei gyflawni:

"Cymru egnïol, iach a chynhwysol, lle mae chwaraeon, hamdden egnïol a gweithgarwch corfforol yn rhoi llwyfan cyffredin ar gyfer cymryd rhan, cael hwyl a llwyddo, sy'n clymu ynghyd gymunedau a'r genedl, a lle mae amgylchedd eithriadol Cymru yn cael ei ddefnyddio'n gynaliadwy i wella ein hyder ynom ein hunain a'n lle yn y byd."

1.2 Hanfod y strategaeth hon yw gwneud y gorau o'r cyfraniad y mae chwaraeon, hamdden egnïol a gweithgarwch corfforol yn gallu eu gwneud i les pobl Cymru, yn ei holl agweddau: iechyd, ffyniant, cynhwysiant, cyfleoedd, diwylliant, cymunedau a hyder. Mae nifer o ffactorau eraill yn dylanwadu ar y rhain hefyd a diben y strategaeth hon yw sicrhau, erbyn 2023, y bydd chwaraeon, hamdden egnïol a gweithgarwch corfforol wrth wraidd bywyd Cymru ac wrth wraidd polisïau'r Llywodraeth, ac yn ategu camau gweithredu a strategaethau eraill o fewn blaenoriaethau polisi integredig. Gan fod chwaraeon a hamdden egnïol yn gallu cyfrannu ar draws yr holl agweddau hyn, bydd gan strategaeth integredig sawl nod. Gellir crynhoi'r rhain yn yr amcanion canlynol, sy'n ategu'r naill a'r llall:

Iechyd: Cynyddu gweithgarwch corfforol ar draws pob grŵp cymdeithasol, oedran a rhyw.

Yr Economi: Gwneud y gorau o effaith economaidd chwaraeon a hamdden egnïol.

Diwylliant: Cyfoethogi a datblygu ein bywyd diwylliannol a chymdeithasol.

Cymdeithas: Defnyddio chwaraeon, hamdden egnïol a gweithgareddau corfforol i ddatblygu a gwella cymunedau bywiog.

Yr Amgylchedd: Sicrhau bod pobl Cymru yn gallu manteisio ar y berthynas rhwng chwaraeon a'r amgylchedd naturiol

Rhyngwladol: Galluogi Cymru i lwyddo'n systematig ar y lefel ryngwladol uchaf, lle mae hynny'n bwysig i bobl Cymru.

1.3 Mae nifer o themâu sy'n gyffredin i'r amcanion hyn. Mae gweithio mewn partneriaeth yn egwyddor bwysig ac yn fodd effeithiol o gyflwyno gwasanaeth. Awdurdodau Lleol fydd partneriaid pwysicaf Llywodraeth Cynulliad Cymru wrth wireddu'r strategaeth hon gan mai nhw sy'n darparu'r cyfleusterau y mae pobl yn eu defnyddio fwyaf[2] ac oherwydd mai nhw sy'n gwario fwyaf ar chwaraeon a gweithgarwch corfforol[3].

2 Cyngor Chwaraeon Cymru (2000) Diweddariad Chwaraeon: Arolwg Gwariant Hamdden Awdurdodau Lleol 1998/9.
3 Y Comisiwn Archwilio (2002) Acknowledge: Learning from Audit, Inspection and Research – Sport and Recreation. Cyhoeddiadau'r Comisiwn Archwilio, Wetherby.

1.4 Mae cynyddu cyfranogiad yn nod ynddo'i hun ac yn fodd sylfaenol o gyflawni'r enillion iechyd a'r enillion trawsbynciol eraill sydd i'w cael o chwaraeon a hamdden egnïol. Ar yr un pryd bydd annog pobl ifanc (a'r rhai hynny sydd ddim mor ifanc) i gymryd rhan yn rhoi gwell cyfleoedd, yn gwella datblygiad personol, ac, o gyfuno hynny gyda thargedu a chefnogaeth effeithiol, yn darparu'r llwyfan ar gyfer llwyddiant cenedlaethol a rhyngwladol. Rhaid i hyn oll ddigwydd o fewn fframwaith moesegol o barch a thegwch a thrwy gyfrwng ein dwy iaith genedlaethol, yn unol â'r polisïau a gyflwynwyd yn *Iaith Pawb*, Cynllun Gweithredu Cenedlaethol Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer Cymru Ddwyieithog[4].

1.5 Pam y mae arnom eisiau cyflawni'r rhain?

- Mae lefel diffyg gweithgarwch corfforol yng Nghymru ymhlith yr uchaf yn y DU. O'r herwydd, mae gormod o bobl yn anffit neu'n sâl, ac mae gormod o bobl yn marw'n gynnar.
- Mae pobl egnïol yn fwy iach, hyderus a hapus.
- Mae Cymru fwy ffit, egnïol a hyderus yn debygol o fwynhau safon byw uwch, ac i'r gwrthwyneb.
- Mae chwaraeon yn rhan annatod o ddiwylliant a thraddodiad Cymru ac mae'n rhan bwysig o'n darlun ni ohonom ein hunain - fel unigolion, fel rhan o gymunedau ac fel rhan o'r genedl Gymreig - yn ogystal â'r darlun sydd gan eraill ohonom.
- Mae unigolion yn datblygu ac yn tyfu drwy nodi a chyflawni her. Mae chwaraeon a gweithgareddau corfforol yn gallu chwarae rhan bwysig mewn datblygiad personol a chymdeithasol.
- Gall chwaraeon a gweithgareddau corfforol roi'r cyfle i ymweld ag amgylcheddau amrywiol Cymru, dysgu amdanynt a'u mwynhau.
- Mae llwyddiant rhyngwladol mewn chwaraeon yn hybu ein hunan-barch cenedlaethol. Drwy wneud yn dda a thrwy gynnal digwyddiadau chwaraeon mawr, rydym yn gwella ein proffil rhyngwladol yn y ffordd orau bosibl.

1.6 Sut y byddwn ni'n cyflawni'r rhain?

- Annog cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol drwy newid y ffordd y mae pobl yn meddwl ac yn gweithredu.
- Rhoi cyfle i bawb gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol drwy ddarparu'r seilwaith ffisegol a'r adnoddau dynol priodol.
- Helpu pobl ifanc (a'r rhai sydd ddim mor ifanc!) i ddod yn fwy cyfforddus gyda gweithgareddau corfforol, a chodi eu disgwyliadau ynghylch eu potensial i gyflawni.
- Annog unigolion i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol am hwyl ac er lles eu hiechyd, yn ogystal â llwyddiant cystadleuol.
- Nodi, meithrin a datblygu unigolion talentog a thimau mewn partneriaethau ac iddynt ffocws.
- Defnyddio chwaraeon a hamdden egnïol i ysgogi datblygu economaidd a chyfranogiad cymunedol.

4 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2003) Iaith Pawb – Cynllun Gweithredu Cenedlaethol ar gyfer Cymru Ddwyieithog.

- Datblygu cyfleusterau gwell, a mwy ohonynt, ar gyfer gweithgareddau awyr agored er mwyn annog cymryd rhan, datblygu llwyddiannau mewn chwaraeon a denu ymwelwyr.
- Cefnogi trefniadaeth effeithiol ar gyfer chwaraeon ar bob lefel yng Nghymru.
- Datblygu partneriaethau effeithiol i gyflwyno'r strategaeth hon.
- Targedu adnoddau Llywodraeth Cynulliad Cymru i gael yr effaith orau bosibl.

2. Gosod y Llwyfan

2.1 Mae chwaraeon, hamdden egnïol a gweithgarwch corfforol yn themâu sy'n perthyn i holl bolisïau a strategaethau'r Cynulliad. Mae Atodiad 1 yn sôn am y cyfraniad posibl y gall y rhain eu gwneud i amcanion y Cynulliad yn eu cyfanrwydd, tra bo Atodiad 2 yn bwrw golwg ar gyd-destun polisi cymhleth y strategaeth hon. Mae Atodiad 3 yn dangos yn glir strwythur cymhleth chwaraeon a hamdden egnïol yng Nghymru heddiw. Mae Atodiad 4 yn cynnig sylfaen ar gyfer datblygu'r strwythurau a'r partneriaethau priodol ar gyfer cyflawni nodau "Dringo'n Uwch".

Demograffeg

2.2 Mae Cymru yn mynd yn hŷn. Erbyn y 2020au bydd bron gymaint o bobl yn eu chwe degau (a throsodd) ag sydd yn eu dau ddegau a'u tri degau[5]. O ystyried bod oedran yn ddylanwad pwysig ar gyfraddau cymryd rhan, mae hyn yn debygol o olygu y bydd Cymru yn mynd yn llai heini, heb i ni gymryd camau radical. Rhaid i'r camau hyn gynnwys codi ymwybyddiaeth am y cysylltiadau rhwng gweithgarwch ac iechyd, a rhoi mwy o gyfleoedd i bobl ganol oed, ac i bobl hŷn yn enwedig, gael cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol. Mae'r *Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn. yng Nghymru*[6] eisoes yn nodi pwysigrwydd hyrwyddo byw'n iach ac yn gorfforol weithredol er mwyn gwella ansawdd bywyd i bobl hŷn. Bydd y *Strategaeth Chwaraeon a Hamdden Egnïol* yn sicrhau bod anghenion pobl hŷn yn cael eu cymryd i ystyriaeth.

Efelychu'r Ffindir: *Mae pobl y Ffindir wedi bod yn hynod o lwyddiannus yn goresgyn y rhwystrau traddodiadol rhag cymryd rhan. Yn wahanol i'r rhan fwyaf o wledydd eraill, mae gan fenywod y Ffindir gyfraddau cymryd rhan uwch na'r dynion. Mae rhesymau menywod dros gymryd rhan mewn chwaraeon (yn aml yn gysylltiedig ag iechyd a lles) yn wahanol i rai'r dynion. Mae rhaglenni sy'n ymdrin â chydraddoldeb yn nodweddion allweddol o raglenni arian cyhoeddus y Ffindir. Mae llawer mwy o bobl ifanc yn "llythrennog mewn chwaraeon" bellach, tra bo cyfraddau gweithgarwch corfforol dwys wedi cyrraedd 46% i'r grŵp 60-64 oed. Mae'r gyfradd cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yr uchaf yn Ewrop, dros 70%, ac mae wedi cynyddu'n ddramatig dros yr ugain mlynedd diwethaf. Yn ystod yr un cyfnod, gostyngodd cyfraddau afiechydon cardiofasgwlaidd yn ddramatig. Nid yw'n bosibl dangos effeithiau annibynnol ymarfer yn union, oherwydd newidiadau mewn deiet ar yr un pryd, ond mae'r neges yn glir: mae pobl mwy egnïol yn iachach. Mae pobl y Ffindir wedi dangos ei bod hi'n bosibl gweddnewid iechyd cenedl drwy ymarfer a deiet.*

Iechyd

2.3 Mae *Lles yng Nghymru*[8], yn cyflwyno agweddau integredig Llywodraeth Cynulliad Cymru tuag at bolisïau sy'n effeithio ar iechyd a lles. Mae'r ddogfen yn nodi sut mae'n rhaid ymdrin â gwelliannau mewn lles ar draws pob un o'r prif sectorau, gan gynnwys chwaraeon a gweithgareddau corfforol. Mae hyn yn allweddol oherwydd yn 1998, dim ond 28% o boblogaeth oedolion Cymru[9] oedd yn

5 Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2000) 'Pan fwyf yn hen a pharchus': Adroddiad y Grŵp Ymgynghorol ar Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru

6 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru.

7 Fogelholm, M. (2003) Director of UKK Institute for Health Promotion Research, Tampere, Finland.

8 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) Lles yng Nghymru: Dogfen Ymgynghori. Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.

9 Llywodraeth Cynulliad Cymru (1998) Arolwg Gweithgarwch Corfforol yng Nghymru: Rhwystrau rhag Gweithgarwch Corfforol (data heb ei gyhoeddi).

ymarfer digon i gyflawni'r argymhellion buddion iechyd[10] o'i gymharu â 32% yn Lloegr[11], 57% yn Awstralia[12] a 70% yn y Ffindir[13]. Mae tystiolaeth feddygol wedi sefydlu cysylltiad cryf rhwng chwaraeon, gweithgarwch corfforol ac iechyd[14 15]. Mae deiet yn bwysig hefyd. Tra bo pob grŵp yn elwa o gynyddu dwysedd ac amlder ymarfer, mae'r enillion iechyd mwyaf i'w cael pan fydd pobl sy'n ddisymud yn mynd yn fwy corfforol weithredol, hyd yn oed ar lefel isel[16]. Mae'r *Cynllun Gweithredu Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw*[17], a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, yn cyflwyno'r camau i annog bywyd bob dydd mwy corfforol weithredol ymhlith sectorau mwyaf disymud y boblogaeth yng Nghymru. Mae'r Cynllun Gweithredu yn nodi'r grwpiau hynny yng Nghymru sydd yn lleiaf corfforol weithredol: pobl ddifreintiedig; menywod; pobl o gymunedau lleiafrifoedd ethnig; dynion canol oed; pobl â chyflyrau clinigol; pobl ag anableddau a phobl hŷn. Dyma'r union grwpiau sydd â'r mwyaf i'w ennill o weithgareddau corfforol.

2.4 Mae cyfanswm dyddiol o 30 munud yn unig o weithgarwch cymharol egnïol, sy'n gallu cynnwys cerdded yn gyflym, dawnsio, aerobeg, garddio'n egnïol, sglefrfyrddio, nofio, neu feicio i'r gwaith, a hynny bum gwaith yr wythnos[18] yn ddigon i fwy na haneru cyfraddau marwolaethau cynnar mewn pobl a fu'n ddisymud yn flaenorol. Cyfeirir yn aml at yr argymhelliad meddygol hwn fel '5 x 30' munud o weithgareddau corfforol yr wythnos i oedolion a '5 x 60' munud yr wythnos i blant. Gellir rhannu gweithgareddau corfforol yn ystod y diwrnod yn ddau dro 15 munud yr un o gerdded yn gyflym er enghraifft, oherwydd gall gweithgareddau corfforol cymhedrol, hyd yn oed os gwneir nhw fesul nifer o gyfnodau byr, fod yn llesol iawn i iechyd rhywun[19]. Gall cynnydd o 10% mewn gweithgareddau corfforol ynghyd â deiet gwell arbed 300 marwolaeth gynnar, o leiaf, bob blwyddyn ac arbed mwy na £25 miliwn i'r gwasanaeth iechyd yng Nghymru bob blwyddyn, gyda manteision economaidd ehangach o fwy na £100m bob blwyddyn[20].

2.5 Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn datblygu targedau a dangosyddion enillion iechyd newydd ar gyfer y cyfnod hyd at 2012. Bydd y rhain yn cynnwys dangosyddion wedi'u seilio ar dystiolaeth sy'n ymdrin â materion sy'n dylanwadu ar iechyd, megis gweithgarwch corfforol. Bydd y gwaith hwn yn helpu i egluro'r targedau iechyd ar gyfer y strategaeth hon, fel y cyflwynir hwy yn nes ymlaen yn y ddogfen hon.

---

10 American School of Sports Medicine (1993) Summary Statement: Workshop on Physical Activity and Public Health. Sports Medicine Bulletin 28 (4) p7.

11 Mae 32% o oedolion yn Lloegr yn adrodd eu bod yn gwneud 30 munud o ymarfer cymedrol bum gwaith yr wythnos – Adran Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (2002) The Game Plan: A Strategy for Delivering Government's Sport and Physical Activity Objectives. Strategy Unit/ DCMS, Llundain.

12 Mae 57% o bobl Awstralia yn adrodd eu bod yn gwneud o leiaf 2.5 awr yr wythnos o weithgarwch corfforol cymedrol ac egnïol – DCMS (2002) The Game Plan.

13 Mae 70% o bobl y Ffindir yn adrodd eu bod yn gwneud o leiaf 3 awr yr wythnos o ymarfer neu weithgarwch corfforol yn ystod eu hamser hamdden– DCMS (2002) The Game Plan.

14 Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2002) Iechyd Cymru: Adroddiad Blynyddol y Prif Swyddog Meddygol 2001. Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.

15 Cynulliad Cenedlaethol Cymru, (1999) Gweithgarwch Corfforol a Gofal Sylfaenol. Hybu Iechyd.

16 Coalter, F. (2001) Realising the Potential of Cultural Services: The Case for Sport. LGA.

17 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) Cynllun Gweithredu Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw: Dogfen Ymgynghori. Llywodraeth Cynulliad Cymru, Caerdydd. Mae'r ddogfen hon wedi'i llunio i ategu mentrau Llywodraeth Cynulliad Cymru a Chyngor Chwaraeon Cymru sy'n canolbwyntio ar chwaraeon sydd wedi'u trefnu a chwaraeon cystadleuol, a chyhoeddwyd hi ar gyfer ymgynghori â'r cyhoedd ym mis Tachwedd 2002. Daeth yr ymgynghori i ben ar 31 Ionawr 2003 ac mae drafft cyntaf y dadansoddiad yn cael ei baratoi yn awr.

18 American School of Sports Medicine (1993) Summary Statement: Workshop on Physical Activity and Public Health. Sports Medicine Bulletin 28 (4) p7.

19 Coalter, F. (2001) Realising the Potential of Cultural Services: The Case for Sport. LGA

20 Mae'r data yn seiliedig ar ganran o'r ffigyrau hynny a gyhoeddwyd yn Adran Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (2002) The Game Plan: A Strategy for Delivering Government's Sport and Physical Activity Objectives. Strategy Unit/ DCMS, Llundain.

Meddygon Teulu yn chwarae rôl weithredol: *Yn 1999, mewn cynhadledd yng Nghymru, nodwyd y rôl allweddol sydd gan Feddygon Teulu mewn dylanwadu ar faterion yn ymwneud â ffordd o fyw pobl[21]. Adroddodd astudiaeth gan Hybu Iechyd Cymru fod 70% o bobl yn dweud y byddent yn fwy corfforol weithredol pe byddai eu meddyg teulu yn dweud wrthynt am fod felly, ac eto, dim ond 5% oedd wedi cael y fath gyngor erioed. O'u safbwynt hwy, rhestrodd meddygon teulu ofn achosion cyfreithiol, diffyg gwybodaeth am ffisioleg ymarfer, diffyg tystiolaeth ac oblygiadau adnoddau ymhlith rhesymau eraill am eu hamharodrwydd i gynnig cyngor. Daeth y gynhadledd i ben drwy ddatgan bod yr amser yn iawn, gyda'r trefniadau newydd ar gyfer gofal iechyd lleol, i feddygon teulu fod yn eiriolwyr nerthol dros weithgareddau corfforol.*

Maes pendant lle gellir cael enillion o ran iechyd: *"Dros y degawdau diweddar, mae newidiadau mewn deiet a ffordd o fyw wedi arwain at broblemau cynyddol o ran gordewdra yn ein cymdeithas, ynghyd â'r problemau meddygol cysylltiedig. Mae diffyg ymarfer priodol hefyd yn cyfrannu at fwy o achosion o osteoporosis mewn pobl hŷn, a'r problemau sy'n gysylltiedig â hynny o ran mwy o risg o dorri esgyrn ac anabledd cronig. Dylai mesurau i annog pobl o wahanol grwpiau oedran i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol priodol fod yn fanteisiol o ran ymdrin â'r problemau hyn yn y dyfodol. Mae gwledydd eraill wedi targedu cyfranogi mewn chwaraeon fel maes pendant i sicrhau enillion iechyd. Dylem ddilyn eu hesiampl."*
*Malcolm Downes FRCS, Llawfeddyg Orthopaedig Ymgynghorol, Abertawe***.**

2.6 Mae timau gofal iechyd yn allweddol i gyflwyno'r strategaeth hon yn effeithiol a bydd y gefnogaeth a'r strwythurau sydd eu hangen i ganiatáu iddynt wneud y cyfraniad gorau yn rhan allweddol o'r broses o ymgynghori a llunio camau gweithredu.

Yr Economi

2.7 Mae gan ffyniant gymaint o gysylltiad â gweithgarwch corfforol ac sydd ganddo ag iechyd. Nid yn unig mae iechyd a ffitrwydd yn ffurfio rhan o unrhyw ddiffiniad synhwyrol o les, ond mae pobl iach yn fwy cynhyrchiol ac yn fwy hyderus. Ar yr un pryd, mae'r diwydiannau chwaraeon a hamdden egnïol yn bwysig ac yn tyfu. Yn 1998 roedd y sector chwaraeon yng Nghymru yn cyflogi mwy na 20,000 o bobl, ac roedd gweithgarwch economaidd cysylltiedig â chwaraeon yn cyfrannu £566m i economi Cymru.[22].

2.8 O gofio am amgylchedd naturiol a diwylliannol Cymru, ynghyd â chyfran gynyddol gwasanaethau masnachol mewn gweithgarwch economaidd, yna rhaid i chwaraeon a hamdden egnïol fod yn sectorau targed ar gyfer datblygu economaidd. Rhaid iddynt fodloni dau faen prawf: arbenigedd Cymreig a photensial ar gyfer y farchnad, gan gynnwys pwysigrwydd cynyddol denu ymwelwyr a digwyddiadau. Mae pwysigrwydd twristiaeth chwaraeon yn cael ei gydnabod yn y *Strategaeth Twristiaeth Chwaraeon*, dogfen ymgynghori Bwrdd Croeso Cymru, ac mae pwysigrwydd denu a chynnal digwyddiadau mawr, a rheoli eu heffeithiau, yn cael ei drafod yn y *Strategaeth*

21 Hybu Iechyd Cymru (1999) Meddygon Teulu yn Chwarae Rôl Weithredol: Adroddiad y Gynhadledd Genedlaethol (Merthyr Tudful – 30ain Medi 1999)
22 Cyngor Chwaraeon Cymru (1998) Effaith Economaidd Chwaraeon yng Nghymru. Cyngor Chwaraeon Cymru, Caerdydd.

Digwyddiadau Cenedlaethol sy'n cael ei pharatoi gan Lywodraeth y Cynulliad ar hyn o bryd. Felly, dylai chwaraeon a gweithgareddau corfforol wneud cyfraniad cynyddol i dargedau *Cymru'n Ennill*[23], strategaeth hirdymor y Llywodraeth i drawsffurfio economi Cymru tra'n hybu datblygu cynaliadwy.

Pobl Canada yn ffynnu: *mae astudiaeth ddiweddar*[24] *o bwysau economaidd diffyg gweithredu corfforol yng Nghanada yn amcangyfrif y byddai cynnydd o ddeg y cant yn y ganran o bobl Canada sydd yn gorfforol egnïol yn gallu arbed $150 miliwn bob blwyddyn mewn costau gofal iechyd ar glefyd coronaidd y galon, strôc, diabetes math 2, canser y colon, canser y fron ac osteoporosis – costau a fydd yn cynyddu wrth i boblogaeth Canada heneiddio.*

Yr Amgylchedd

2.9 Mae *Dysgu Byw'n Wahanol*[25], Strategaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer Datblygu Cynaliadwy, yn sôn am y gydberthynas bosibl rhwng hamdden egnïol a'r amgylchedd. Mae amgylchedd naturiol unigryw Cymru i gael ei ddefnyddio yn ogystal â'i edmygu – ond ei ddefnyddio mewn dulliau rheoledig a chynaliadwy[26] – ar gyfer pobl Cymru yn ogystal â'r rhai sy'n ymweld. Yn fwy na hynny, mae angen ysbrydoli a rhoi dealltwriaeth i'n pobl ifanc o'r amgylchedd awyr agored. Bydd hyn yn eu gwneud yn iachach ac yn fwy cyflogadwy, a'u helpu i rannu yn ymdeimlad unigryw ac arbennig Cymru o le.

2.10 Mae'r strategaeth hon am, dyweder, gerdded neu feicio i'r gwaith, gymaint bob tamaid ag yw am hamdden egnïol cyfrifol ar y mynyddoedd a'r llynnoedd. Mae amcangyfrif ceidwadol o effaith bresennol cerdded amser hamdden yng Nghymru yn dangos ei fod yn gyfrifol am gynhyrchu incwm o oddeutu £55 miliwn a 3,000 o swyddi bob blwyddyn. Pe byddech yn cyfrif gweithgareddau mynydda hefyd, byddai £22 miliwn a 1,250 o swyddi yn cael eu hychwanegu. Mae'r ffigurau hyn yn cynrychioli tua 2% o GDP cefn gwlad[27]. Mae gan Gymru rai o'r llwybrau beicio gorau yn y DU[28] ac, yn ôl y Gymdeithas Beicio Mynydd Ryngwladol[29], Cymru yw'r brif ganolfan ar gyfer beicio mynydd yn y byd.

2.11 Mae Deddf Cefn Gwlad a Hawliau Tramwy 2000 yn golygu y bydd ardaloedd eang o Gymru yn cael eu hagor i'r cyhoedd erbyn 2005 (ardal sydd gymaint â thri Pharc Cenedlaethol). Mae hyn yn cynnig cyfleoedd sylweddol ar gyfer mwy o weithgareddau hamdden egnïol yng nghefn gwlad, ac mae'r enillion iechyd, busnes ac addysg hefyd yn gyfleoedd y mae'n rhaid inni fanteisio arnynt.

23 Cynulliad Cenedlaethol Cymru, (2000) Cymru'n Ennill: Strategaeth Datblygu Economaidd Genedlaethol Llywodraeth Cynulliad Cymru, Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.
24 Gweler: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (CFLRI) gwefan: www.cflri/ca
25 Cynulliad Cenedlaethol Cymru, (2000) Cymru Gynaliadwy – Dysgu Byw'n Wahanol: Dogfen Ymgynghori. Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.
26 Gweler e.e. Scottish Outdoor Access Code (2002) A Consultation on a Draft Scottish Outdoor Access Code. Scottish Natural Heritage.
27 Midmore, P. (2000) Gwerth Economaidd Cerdded yng Nghefn Gwlad Cymru. Papur Gweithredol Rhif 13 Sefydliad Materion Cefn Gwlad, Prifysgol Cymru, Aberystwyth.
28 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) Strategaeth Cerdded a Beicio i Gymru: Dogfen Strategol Ddrafft. Llywodraeth Cynulliad Cymru
29 International Mountain Bicycling Association: www.imba.com

Cerdded Llwybr Iechyd. *Dyma fenter ar y cyd rhwng Cyngor Cefn Gwlad Cymru a Sefydliad y Galon Prydain i helpu pobl ddifreintiedig a disymud i gymryd rhan mewn teithiau cerdded rheolaidd yn agos i'w cartrefi. Mae partneriaethau wedi llwyddo eisoes yn Wrecsam, Pen-y-bont ar Ogwr a Merthyr Tudful. Ym Merthyr, mae mwy na 500 o gerddwyr wedi cymryd rhan mewn teithiau tywys (ac mae llawer ohonynt wedi cael eu cyfeirio gan dîm adfer clefyd y galon). Mae 30 o wirfoddolwyr wedi cael eu hyfforddi i arwain teithiau cerdded, a dosbarthwyd 3,000 o becynnau yn rhoi manylion am deithiau hunan-dywys o amgylch yr ardal. Mae'r cynllun yn awr yn cael ei estyn ar draws Cymru.*

Dysgu Gydol Oes

2.12 Mae'r angen i ddatblygu dysgu gydol oes yng Nghymru yn cael ei gyflwyno yn *Y Wlad sy'n Dysgu*[30], strategaeth Addysg a Dysgu Gydol Oes y Cynulliad. Rhaid i ni gadw mewn cof pa mor bwysig yw hi fod plant yn cael profiadau cynnar a chadarnhaol mewn gweithgarwch corfforol, (yn enwedig y gweithgareddau hynny y mae cyfraddau uchel yn para i gymryd rhan ynddynt[31]), i sicrhau bod yr arfer iach o gymryd rhan drwy gydol oes yn cael ei sefydlu. Mae ysgolion yng Nghymru yn cymryd rhan yn y "Cynllun Ysgolion Iach", a dylid annog y cydlynwyr i edrych ar ddulliau arloesol o gynyddu gweithgarwch corfforol. Un egwyddor sylfaenol yn y broses o ddatblygiad personol yw fod caffael llythrennedd corfforol yr un mor bwysig â datblygu sgiliau llythrennedd a rhifedd. Dylai pob plentyn gael y cyfle i ddatblygu ei ystwythder, ei gydbwysedd, ei gydsymud a'i sgiliau ar draws ystod o weithgareddau corfforol drwy addysg a hyfforddiant o ansawdd uchel yn yr ysgol ac yn y gymuned. Mae hyn hefyd yn golygu gweld gallu yn lle gweld anabledd. Mae angen i ni wrando ar bobl ifanc a rhoi mwy o gyfleoedd yn y gweithgareddau y mae arnynt hwy eu heisiau. Er enghraifft, mae rhaglenni fel Genethod yn Gyntaf[32] yn dweud wrthym bod ar fenywod, yn fwy na dim arall, eisiau cymryd rhan mewn gweithgareddau coethi ac aesthetig fel aerobeg a dawns, yn ogystal â chwaraeon traddodiadol wrywaidd fel pêl-droed.

2.13 Ni ellir gor-bwysleisio cyfraniad ysgolion at chwaraeon a gweithgarwch corfforol – mae arferion da yn cael eu dysgu'n well yn ifanc. Mae ysgolion yn darparu cyfleusterau dan do a chaeau chwarae sydd yn bwysig wrth gyflawni'r rôl hon. Bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn ystyried effeithiolrwydd y canllawiau polisi cynllunio sy'n bodoli ar hyn o bryd i warchod caeau chwarae[33]. Mae Cynllun Gweithredu ar gyfer gwella safonau yn yr ysgolion i holl blant Cymru yn cael ei ddatblygu i weithredu argymhellion allweddol y Tasglu Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol. Mae Canolfannau Datblygu sy'n gwneud y gorau o effeithiolrwydd partneriaethau lleol yn fentrau i'w croesawu, ac, yn amodol ar werthuso'r cynlluniau peilot cychwynnol, maent yn gysyniad y gellir ei wella a'i ymestyn yn sylweddol ar draws Cymru.

2.14 Ond ni all ysgolion wneud popeth eu hunain. Mae Campau'r Ddraig, menter Cyngor Chwaraeon Cymru, wedi bod yn llwyddiannus yn creu galw mawr am chwaraeon ymhlith plant oed ysgol gynradd. Ar ben hynny, bydd y £48m a ddarparwyd drwy raglen y Gronfa Cyfleoedd Newydd ar gyfer AG a Chwaraeon Ysgol yn chwarae rhan bwysig mewn gwella cyfleusterau chwaraeon ar gyfer defnydd ysgolion a'r gymuned ehangach. Ond mae'n rhaid i ni fuddsoddi mewn dulliau arloesol i sicrhau bod llwyddiant yn cael ei gynnal a'i integreiddio i fywyd pobl wrth iddynt aeddfedu'n

30 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2001) Y Wlad sy'n Dysgu. Llywodraeth Cynulliad Cymru, Caerdydd.
31 Ymhlith y mathau o ymarfer corff y mae pobl yn dal atynt y mae: rhedeg, golff, nofio, beicio a cherdded (DCMS, 2002: The Game Plan)
32 Mae 'Genethod yn Gyntaf' yn fenter gan Gyngor Chwaraeon Cymru sy'n amcanu at annog ysgolion uwchradd i ddarparu gweithgareddau chwaraeon allgyrsiol i enethod.
33 Gweler: Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) Polisi Cynllunio Cymru a'r Swyddfa Gymreig (1998)

oedolion. Mae'r niferoedd mawr o fyfyrwyr chwaraeon, gweithgareddau hamdden ac AG yng Nghymru[34] yn ased gwirioneddol nad yw'n cael ei ddefnyddio'n llawn. Mae gan sefydliadau AB/AU y potensial i fod mewn sefyllfa dda i ddarparu'r hyfforddiant a'r ardystiadau angenrheidiol i'r rhai sy'n gweithio gyda phlant. O ystyried y pwysau ariannol ar fyfyrwyr heddiw, mae'n gwneud synnwyr i'w gwobrwyo drwy ddarparu gweithgareddau allgyrsiol, a defnyddio'r asedau hyn er lles ehangach. Nid oes unrhyw reswm pam na ellid ehangu'r egwyddor hon wrth weithio gyda grwpiau eraill, megis pobl hŷn, cymunedau ethnig a phobl ag anableddau.

Canolfan Ddatblygu Caerffili: *Argymhellodd y Tasglu Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol y dylid sefydlu Canolfannau Datblygu i roi prawf ar ddulliau arloesol o gyflwyno AG. Yng Nghaerffili bydd y Ganolfan yn defnyddio arbenigwyr ysgolion uwchradd i alluogi ysgolion cynradd i wella'r amrywiaeth o weithgareddau i ddisgyblion; cefnogi trosglwyddo'n effeithiol o'r ysgol gynradd i'r uwchradd; hyfforddi arolygwyr i hybu gemau a gweithgareddau yn iard yr ysgol amser cinio; hybu defnydd ehangach gan yr ysgolion o'r cyfleusterau (fel tenis mini) yn y canolfannau hamdden a chlybiau lleol i ehangu cyfleoedd i ddisgyblion; a datblygu gweithgareddau sydd wedi'u targedu yn benodol at gynnwys genethod rhwng 13 a 16 oed mewn AG a Chwaraeon. Erbyn diwedd 2003 bydd o leiaf un Ganolfan Ddatblygu ym mhob ardal Awdurdod Lleol yng Nghymru.*

Cymru gynhwysol

2.15 Mae bywyd cymdeithasol a diwylliannol Cymru yn newid. Mae llawer o bobl yn teimlo nad ydynt yn ddiogel yn eu cymunedau, bob amser, ac maent yn aml yn amheus am adael plant ar eu pennau eu hunain. Mae gwirfoddolwyr yn poeni'n gynyddol am atebolrwydd, materion iechyd a diogelwch. Ond mae angen i ni gefnogi ein gwirfoddolwyr gan eu bod yn chwarae rhan allweddol yng nghyflwyniad cyfleoedd chwaraeon a gweithgareddau corfforol yng Nghymru ac maent yn werth, mewn costau amser yn unig, £50m y flwyddyn[35]. Ar ben hynny, mae Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru yn amcangyfrif bod dros 6,000 o fudiadau chwaraeon gwirfoddol yn gweithio yng Nghymru, o lawr gwlad i fudiadau chwaraeon cenedlaethol. Mae'r Urdd yn unig yn darparu dros 250,000 o sesiynau chwaraeon i bobl ifanc bob blwyddyn yn cynnwys cyfleoedd, ymhlith eraill, i chware pêl-rwyd, golff, marchogaeth, hwylio a cherdded mynyddoedd.[36]

2.16 Er bod cynnydd yng nghyfoeth y boblogaeth, rydym yn byw mewn cymdeithas anghyfartal[37]. Mae cydnabyddiaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru o bwysigrwydd cynyddol y mater hwn yn cael ei amlygu yn y portffolio newydd ar gyfer Gweinidog Cyfiawnder Cymdeithasol ac Adfywio. Mae materion allgáu ac amddifadedd yn cael eu trafod drwy ei holl bolisïau a rhaglenni, yn bennaf drwy'r rhaglen Cymunedau yn Gyntaf. Nid yw'n unrhyw syndod mai'r cymunedau a ddynodwyd yn Mynegai Amlamddifadedd Cymru yw'r union gymunedau sydd â'r lefelau isaf o gymryd rhan mewn

34 Amcangyfrifir bod oddeutu 2,000 o fyfyrwyr AG, chwaraeon a hamdden yng Nghymru mewn Addysg Uwch yn unig.
35 Cyngor Chwaraeon Cymru (2002) Adroddiad a Chyfrifon Blynyddol Cyngor Chwaraeon Cymru 2001/02.
36 Urdd Gobaith Cymru (2001) Strategaeth Chwaraeon 2002-2012. Urdd Gobaith Cymru
37 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) Adroddiad Blynyddol ar Gynhwysiant Cymdeithasol. Y Gyfarwyddiaeth Gymunedau - Llywodraeth Cynulliad Cymru
38 Cyngor Chwaraeon Cymru (2002) Cyfranogiad Oedolion Cymru mewn Chwaraeon a'u Haelodaeth o Glybiau Chwaraeon 2000/01: Diweddariad Chwaraeon 50, Cyngor Chwaraeon Cymru, Caerdydd.
39 Coalter, F. (2001) Realising the Potential of Cultural Services: The Case for Sport. LGA

chwaraeon[38] a'r iechyd gwaethaf. Gall chwaraeon a gweithgarwch corfforol chwarae rhan bwysig mewn datblygu a gweithredu prosiectau adfywio mewn ardaloedd difreintiedig[39]. Yn ogystal â'r manteision cydnabyddedig i iechyd corfforol a lles emosiynol unigolion, gall chwaraeon dynnu pobl leol i mewn, yn enwedig pobl ifanc sydd yn aml yn anodd eu cyrraedd, a gall hybu cydlyniant cymunedol. Hefyd, mae potensial am greu busnes a swyddi mewn ardaloedd difreintiedig. Mae profiad y Fenter Nofio Am Ddim yn Glasgow yn dangos fod ei effaith wedi bod fwyaf yn y cymunedau mwyaf difreintiedig[40]. Mae cynllun peilot Nofio Am Ddim yn cael ei gynnal ar draws Cymru ar gyfer plant a phobl ifanc yn ystod gwyliau'r haf, y cynllun cenedlaethol cyntaf o'i fath yn Ewrop. Mae angen i ni hefyd edrych yn agosach, mewn dull cydlynol, gyda gwerthuso mewn golwg, ar ffyrdd y gall chwaraeon a hamdden egnïol gyfrannu at ostwng troseddu yn ein cymunedau.

Diwylliant Chwaraeon: *: "Mae'n haws torri'r hualau sy'n ein clymu na'u creu. Mewn unrhyw gymdeithas sy'n ceisio bod yn gymuned mae'r atgof am ddod ynghyd yn sianel hanfodol rhwng y gorffennol a'r dyfodol. Yn y Gymru fodern nid oes unrhyw beth wedi uno cymuned amrywiol iawn yn fwy na gwylio chwaraeon tîm. Pan fyddwn yn gwylio eraill yn chwarae'n dda rydym yn byw yn well oherwydd mae gan y galon swyddogaeth ddeuol yn yr ymarfer bywyd hwn. Mae'n curo ar gyfer chwaraeon heddiw er mwyn sicrhau egni Cymru fory". Yr Athro Dai Smith – Dirprwy Is-Ganghellor Prifysgol Morgannwg*

Cymru ar Lwyfan Rhyngwladol

2.17 Ar hyd y cenedlaethau yn y byd chwaraeon mae Cymru yn aml wedi cael achos i ddathlu llwyddiant ar y lefel ryngwladol uchaf. Gallwn gydnabod yn haeddiannol berfformiadau yr unigolion o Gymru a enillodd 31 medal yng Ngemau'r Gymanwlad ym Manceinion yn 2002. Ond dylem fod yn trosi llwyddiant yn y Gymanwlad i lwyddiant ar lefel uwch y Gemau Olympaidd a Phencampwriaeth y Byd yn fwy systematig nag a wnaethom yn y gorffennol. Mewn chwaraeon unigol eraill fel golff a beicio rydym yn parhau i gynhyrchu talent sy'n gallu herio'r byd. Ond serch adfywiad addawol ein tîm pêl-droed cenedlaethol (dynion), yr asesiad o berfformiad Cymru drwyddi draw yn ein prif chwaraeon tîm poblogaidd dros sawl degawd yw un o dangyflawni enbyd.

2.18 Dywedir bod llwyddiant fel timau efallai y tu hwnt i ni oherwydd ein poblogaeth gymharol fechan[41]. Ond mae cenhedloedd bychain eraill yn gallu gwrthbrofi'r rhesymeg hon yn gyson, gan gyflwyno modelau rôl dylanwadol i'r to ifanc. Ni ddylem dderbyn ei bod yn anorfod mai bod yn ymylol fydd ein ffawd, yn enwedig yn y chwaraeon hynny sydd bwysicaf i ni. Ond mae angen adennil llawer o dir os ydym ni, fel cenedl, yn mynd i deimlo'n falch am yr hyn y gallwn fod – cenedl fechan yn sicrhau buddugoliaethau mawr.

Llwyddiant Seland Newydd: *Mae SPARC, y corff strategol sydd newydd ei ffurfio ar gyfer chwaraeon yn Seland Newydd, wedi dynodi 7 o "Chwaraeon Blaenoriaethol" (criced, marchogaeth, golff, pêl rwyd, rhwyfo, rygbi a hwylio) y bydd SPARC yn eu cefnogi i ennill digwyddiadau rhyngwladol; i gynyddu cyfranogaeth ac i ddarparu fframwaith cadarn ar gyfer llwyddiant yn y dyfodol. Hefyd, mae 3 o "Chwaraeon Adfywio" (beicio, nofio ac athletau) wedi cael eu dynodi sydd angen ymdrech unedig i lwyddo. Gwnaeth SPARC y penderfyniad anodd na allai fod yn bob peth i bawb ....*[42]

40 Gweler gwefan Cyngor Dinas Glasgow.

41 Cyngor Chwaraeon Cymru (1999) Strategaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru: Rhoi Pobl Ifanc yn Gyntaf. "Mae Cymru bob amser yn fwy tebygol o gyflawni llwyddiant drwy unigolion yn hytrach na thimau oherwydd ei phoblogaeth fechan. Mae darganfod pum chwaraewr pêl-droed yn llwyddiant sylweddol: mae dod o hyd i 11 ar unrhyw adeg benodol yn llawer mwy anodd." tud 13.

42 Yng Nghymru, mae Ffederasiwn Mudiadau Chwaraeon i'r Anabl (Cymru) wedi dilyn y llwybr hwn eisoes drwy ddynodi 5 camp fydd yn flaenoriaeth ar gyfer datblygu – athletau, nofio, tenis bwrdd, marchogaeth a chodi pwysau pŵer.

3. Blaenoriaethau

3.1 Mae blaenoriaethau y strategaeth hon yn diffinio'r rhesymeg ar gyfer dyrannu adnoddau Llywodraeth Cynulliad Cymru, a'r fframwaith ar gyfer partneriaethau priodol i'r Cynulliad. Bydd polisïau a chamau gweithredu'r Cynulliad yn dibynnu ar y costau a manteision disgwyliedig o fewn y fframwaith gwerthuso. Ein prif flaenoriaethau yw:

Iechyd:	**Mae ar Gymru angen bod yn fwy gweithredol yn gorfforol er mwyn bod yn genedl iachach;**
Yr Economi:	**Mae ar Gymru angen dinasyddion iach er mwyn sicrhau ffyniant tymor hir;**
Yr Amgylchedd:	**Mae ar Gymru angen gwneud y gorau o'r gydberthynas rhwng chwaraeon, hamdden egnïol a'r amgylchedd naturiol;**
Addysg:	**Mae ar Gymru angen i'w phobl fod yn fwy "llythrennog yn gorfforol";**
Cymdeithasol-ddiwylliannol:	**Mae ar Gymru angen cymunedau sy'n fwy egnïol yn gorfforol; a**
Cymru ar y Llwyfan Rhyngwladol:	**Mae ar Gymru angen llwyddiant systematig a chynaliadwy yn y chwaraeon sydd bwysicaf i ni.**

Fframwaith Cefnogi

3.2 Bydd y blaenoriaethau hyn yn llywio'r modd y dyrennir adnoddau Llywodraeth Cynulliad Cymru dros amser, a thrwy hynny, byddant yn ffurfio'r prif feini prawf ar gyfer dosbarthu'r adnoddau hynny. Rhaid i bob gweithgaredd a ariennir gydymffurfio â safonau tegwch, tryloywder, atebolrwydd, cydraddoldeb, parch a dwyieithrwydd yng Nghymru. Mae'r blaenoriaethau hyn yn galw am gamau gweithredu radical sy'n pwysleisio rôl chwaraeon, hamdden egnïol a gweithgarwch corfforol er lles Cymru. Gallai enghreifftiau gynnwys:

- Rhaglenni cyfranogi torfol ar gyfer chwaraeon a hamdden egnïol.
- Gŵyl chwaraeon gymunedol genedlaethol.
- Blaenoriaethu cyllid i grwpiau difreintiedig.
- Buddsoddi yn natblygiad chwaraeon tîm pwysig.
- Defnyddio myfyrwyr chwaraeon Cymru.
- Cynyddu defnydd cynaliadwy o gefn gwlad Cymru.
- Cynnal a thargedu digwyddiadau proffil uchel priodol.
- Defnydd mwy helaeth o gyfleusterau chwaraeon a hamdden sy'n bodoli'n barod.
- Buddsoddi yn natblygiad gwyddoniaeth hyfforddi a chyfleoedd gyrfa yn y maes.

4. Gweithredu

4.1 Mae cyflawni blaenoriaethau'r strategaeth hon yn galw am gamau gweithredu penodol. Nid yw'r hyn sy'n dilyn yn rhestr weithredu gyflawn, ond dylai roi sail i drafodaeth yn yr ymgynghori sy'n dilyn cyhoeddi'r ddogfen hon. Ymysg y camau gweithredu a gynigir y mae:

4.2 Cymryd rhan

- meithrin mentrau arloesol i sicrhau cyfranogiad torfol mewn chwaraeon a hamdden egnïol sydd yn rhoi manteision iechyd mewn modd cost-effeithiol. Sefydlu cronfa arloesi i gyflwynwyr lleol gynnal cynlluniau peilot cymharol fawr i gynyddu cyfranogiad, yn enwedig yn y gweithgareddau corfforol hynny y mae pobl yn cadw atynt orau, e.e. cerdded a nofio.
- datblygu arweinlyfr cynhwysfawr a chyfredol, hawdd ei ddefnyddio, am gyfleoedd chwaraeon a hamdden egnïol ar draws Cymru, yn lleol a chenedlaethol, i gynnwys map beicio, cerdded ac amwynderau. Dylai'r arweinlyfrau hyn fod ar gael ar-lein a chael eu hanfon i bob cartref yng Nghymru bob blwyddyn.
- datblygu gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus i'w gwneud yn haws mynd at yr amgylchedd naturiol, a darparu mwy o raciau beiciau ar drafnidiaeth gyhoeddus.
- ymestyn y syniad o ddiddymu codi tâl am rai gweithgareddau yng nghanolfannau hamdden yr Awdurdodau Lleol.
- cychwyn datblygiad 'Gemau Cymunedol Cymru' a fydd yn rhoi cyfle i bawb – yr ifanc a'r llai ifanc – yng Nghymru i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol am hwyl, yn ogystal â chystadlu. Bydd pob ardal Awdurdod Lleol yn cynnal Gemau Cymunedol lleol a fydd yn anfon cystadleuwyr i Gemau Cymunedol Cymru bob blwyddyn.
- rhoi ar waith ddatblygiad 'Diwrnod Gweithgareddau Cymru', i'w gynnal bob blwyddyn, efallai ar Ddydd Gŵyl Ddewi, pan fydd digwyddiadau chwaraeon a gweithgareddau corfforol yn cael eu cynnal, yn ddi-dâl i annog pobl i roi cynnig ar weithgareddau newydd (fel rygbi cyffwrdd, pêl fasged, teithiau tywys a digwyddiadau blasu e.e. trio-triathlon a dysgu reidio beic a nofio).
- adeiladu ar, a dysgu oddi wrth, Gynlluniau Cyfeirio at Ymarfer meddygon teulu er mwyn datblygu'r trefniadaethau a'r hyfforddiant angenrheidiol i gefnogi Cynllun Cyfeirio at Ymarfer Gofal Iechyd Sylfaenol drwy Gymru. Bydd y Cynllun Cenedlaethol yn unol â Chanllawiau Sicrhau Ansawdd Cyfeirio at Ymarfer yr Adran Iechyd (2000).
- annog cyfranogiad y teulu mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol. Mae angen integreiddio buddsoddiad ychwanegol mewn gofal plant i mewn i'r strategaeth hon.
- buddsoddi mewn dulliau arloesol i sicrhau bod y lefelau cyfranogiad mewn gweithgareddau corfforol a gyflawnir gan blant ysgolion cynradd yn cael eu cynnal a'u hintegreiddio drwy eu bywydau. Gallai esiamplau gynnwys: gwobrwyo myfyrwyr (yn enwedig, ond nid yn unig,

myfyrwyr chwaraeon) yng Nghymru gyda bwrsariaethau am hyfforddi grwpiau fel merched ysgol uwchradd ac ôl-uwchradd, pobl o gymunedau lleiafrifoedd ethnig a phobl hŷn. Byddai'r myfyrwyr hyn yn gweithio gyda Hyfforddwyr Chwaraeon a Gweithgareddau Corfforol Cymunedol i ddarparu, er enghraifft, ysgolion chwaraeon haf [gweler 4.4]. Esiampl arall fyddai annog cydlynwyr y "Cynllun Ysgolion Iach" i weithredu dulliau arloesol o gynyddu gweithgareddau corfforol mewn ysgolion.

- gweithio gyda Heddluoedd yng Nghymru i archwilio dulliau o alluogi cyfranogi torfol mewn chwaraeon a hamdden egnïol yn ddiogel ac yn gost-effeithiol.
- ystyried, fel rhan o'r broses ymgynghori, ddatblygu cynllun gweithredu i hybu a chefnogi gweithgarwch gwirfoddol mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol.
- defnyddio'r cyfryngau, yn yr ystyr ehangaf, i helpu i egluro'r newid meddylfryd sydd ei angen i wneud pobl Cymru yn fwy egnïol. Bydd yn rhaid i'r broses ymgynghori ystyried sut bydd pob ffurf o'r cyfryngau proffesiynol, a'r mudiadau fydd yn gyfrifol am gyflwyno'r strategaeth hon a sy'n defnyddio'r cyfryngau, yn dehongli prif negeseuon y strategaeth hon ac yn ystyried sut bydd y negeseuon hyn yn cael eu cyfleu orau i'r cyhoedd.

4.3 Chwaraeon Elite

- gwneud adolygiad ar unwaith o safonau adnabod talent a chwaraeon elite yng Nghymru, gyda ffocws neilltuol ar rôl a chyfrifoldeb penodol partneriaid sector cyhoeddus, gwirfoddol a phreifat, gan gynnwys y sefydliadau Addysg Bellach ac Addysg Uwch, cyrff chwaraeon proffesiynol a'r sector masnachol. Cynhelir yr adolygiad hwn yng nghyd-destun yr adolygiad ehangach o chwaraeon elite sy'n cael ei gynnal ar lefel y DU. Bydd yr adolygiad yn amcanu at wella targedu cyllid perfformiad uchel [gweler 4.4] gan ddefnyddio dull portffolio Cymru.
- defnyddio buddsoddi cyhoeddus i helpu i ddarparu llwybr cadarn i adnabod dawn a meithrin y ddawn honno i athletwyr lle bynnag maent yn byw yng Nghymru, gan ganolbwyntio ar y chwaraeon blaenoriaethol, ond yn caniatáu addysg hyfforddiant generig yn unol ag argymhellion y tasglu hyfforddi. Mae angen i'r llwybr hefyd ddatblygu talentau unigryw ym mha gamp bynnag y maent yn ymddangos.
- cefnogi sefydlu cyfleusterau academi genedlaethol gyda'r gorau yn y byd ar gyfer rygbi a phêl-droed.
- annog datblygu a gwella academïau rhanbarthol sy'n gwneud y gorau o gysylltiadau'r sector addysg a'r gymuned gyda chlybiau chwaraeon proffesiynol a chyfleusterau chwaraeon elite.

4.4 Trefniadaeth

- nodi'r chwaraeon sydd i gael blaenoriaeth er mwyn sicrhau cyfranogiad torfol yn y modd mwyaf effeithiol ac effeithlon i gyflawni budd o ran iechyd a/neu i sicrhau llwyddiant rhyngwladol, lle mae hynny'n bwysig i bobl Cymru. Bydd targedau perfformiad ac adolygiadau llym yn arwain disgwyliadau, darparu ac atebolrwydd am arian cyhoeddus.
- cynyddu nifer ac ansawdd yr hyfforddwyr ym mhob lefel i'r chwaraeon a nodwyd yn flaenoriaeth a phenodi Cyfarwyddwr Hyfforddi Cenedlaethol. Annog defnyddio arian Cymunedau yn Gyntaf i benodi Hyfforddwr Chwaraeon a Gweithgareddau Corfforol ym

mhob un o ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf. Un o brif gyfrifoldebau Hyfforddwyr Cymunedol fydd recriwtio a hyfforddi gwirfoddolwyr a myfyrwyr fel hyfforddwyr [gweler 4.2] i gefnogi chwaraeon a gweithgareddau corfforol.

- annog ymestyn defnydd arian Cymunedau yn Gyntaf i fuddsoddi mewn datblygu cyfleusterau cymunedol ar gyfer chwaraeon a hamdden egnïol.
- sicrhau bod y rheidrwydd am ddarpariaeth chwaraeon a hamdden egnïol a gweithgareddau corfforol yn cael eu cymryd i ystyriaeth yn y broses gynllunio. Er enghraifft, dylai datblygiadau tai newydd ddarparu ar gyfer chwaraeon, gweithgareddau corfforol a meysydd chwarae a llwybrau beicio, tra dylai datblygiadau swyddfa newydd gynnwys raciau beiciau, ystafelloedd newid, a chyfleusterau ffitrwydd.
- cefnogi twf cyanliadwy yn ansawdd a nifer cyfleusterau awyr agored a'r drefniadaeth sydd ei hangen i ddenu mwy o bobl o Gymru i gymryd rhan yn amlach. Gallai enghreifftiau gynnwys gwella llwybrau beicio mynydd a chael mwy o wardeniaid llwybrau beicio mynydd.
- gwella ansawdd y rhwydweithiau beicio mewn trefi a dinasoedd, wedi'u hintegreiddio lle bynnag mae hynny'n ymarferol gyda'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol.
- sicrhau bod pob llwybr cyhoeddus yn gwbl agored i'r cyhoedd (yn enwedig y rhai ar lefel isel a'r rhai sy'n rhoi mynediad at lwybrau lefel uwch).
- cyrff Llywodraethol Cenedlaethol wedi'u moderneiddio fel amod o gefnogaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ac fel sail i dwf y dyfodol.
- gwneud adolygiad o ansawdd, nifer a phriodoldeb y cyfleusterau ar gyfer chwaraeon a gweithgareddau corfforol ar draws Cymru.
- dyrannu gwariant cyfalaf o fewn fframwaith o gydbwysedd clir rhwng blaenoriaethau datblygu cenedlaethol, rhanbarthol a lleol. Dylid trafod natur y cydbwysedd hwn ac yna cytuno arno. Mae dyraniad presennol gwariant cyfalaf Sportlot yn 27% cenedlaethol a 73% rhanbarthol/lleol. A ddylai hwn fod, er enghraifft, yn 25% cenedlaethol/elite, 25% rhanbarthol a 50% lleol/cymunedol?

4.5 Datblygiad polisi

- cryfhau a datblygu cyfathrebu a chydweithio o fewn a rhwng llywodraeth ar lefel genedlaethol a lleol, a chyda phartneriaid allweddol eraill ar sail y blaenoriaethau strategol (gweler Atodiad 3 sy'n dangos strwythur cymhleth presennol chwaraeon yng Nghymru). Mae'n hanfodol fod Llywodraeth Cynulliad Cymru yn gweithio yn agos gyda Llywodraeth Leol, gyda'r Byrddau lechyd Lleol newydd wrth iddynt ddatblygu Strategaethau lechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles a chyda Chydlynwyr Cymunedau yn Gyntaf wrth i Gynlluniau Meithrin Gallu a Chynlluniau Gweithredu Cymunedol gael eu datblygu.
- sicrhau bod Estyn yn rhoi cyngor am arfer da yn narpariaeth AG a Chwaraeon Ysgol i blant ag anableddau.

- Datblygu cerdyn smart, gyda brand cenedlaethol ond wedi'i berchenogi a'i reoli gan yr awdurdodau lleol ar gyfer chwaraeon a gweithgareddau corfforol. Bydd hynny'n annog cyfranogiad tra hefyd yn helpu i ddatblygu'r sail tystiolaeth ar gyfer llunio polisi a rhoi cyfleoedd ar gyfer partneriaethau cyhoeddus-preifat. Mae'r KIDZ CARD a'r YOUNG SCOT CARD yn Glasgow yn dangos y ffordd ymlaen.
- Bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn sefydlu grŵp gwerthuso a monitro i ddiffinio arfer da, datblygu cronfa ddata wybodaeth a chytuno ar flaenoriaethau ymchwil.

5. Y Weledigaeth ar gyfer 2023

5.1 Mae'r tabl isod yn amlygu rhai o'r nodau allweddol ar gyfer chwaraeon, hamdden egnïol a gweithgarwch corfforol yng Nghymru y mae'n rhaid eu cyflawni, neu ragori arnynt, erbyn 2023. Dim ond ambell i nod yr ydym yn tynnu sylw atynt gan mai ein bwriad yw yr adnabyddir eraill trwy'r broses ymgynghori. Er mwyn eglurder rydym wedi nodi cerrig milltir dan bob categori. Bydd y cerrig milltir yn gymorth i ni fonitro yng nghyd-destun y weledigaeth hirdymor ac i fynd ati i esblygu a gloywi'r polisi, gan fod yn ddigon hyblyg i newid yr hyn nad yw'n gweithio. Bydd gweddill y cerrig milltir a'r weledigaeth yn ei chyfanrwydd yn cael eu hegluro o fewn y broses ymgynghori. Dyma'r uchelgais allweddol ar gyfer chwaraeon, hamdden egnïol a gweithgarwch corfforol yng Nghymru. Erbyn 2023:

Iechyd[43,44,45]	
Nod 1: *Carreg filltir*	• Bydd Cymru yr un mor egnïol ag y mae'r Ffindir heddiw – bydd 70% o ddynion a menywod hyd at 65 oed yn cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol sydd o leiaf yn gymharol egnïol, am 30 munud bum gwaith yr wythnos. *Erbyn 2012, bydd 45% o oedolion hyd at 65 oed yn cymryd rhan mewn gweithgawch corfforol cymharol egnïol am 30 munud, bum gwaith yr wythnos.*
Nod 2:	• Bydd 50% o ddynion a menywod dros 65 oed yn cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol sydd o leiaf yn gymharol egnïol, am 30 munud bum gwaith yr wythnos.
Nod 3:	• Bydd pob plentyn oed ysgol gynradd yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol sydd o leiaf yn gymharol egnïol, am 60 munud bum gwaith yr wythnos.
Nod 4:	• Bydd 90% o blant oed ysgol uwchradd yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol sydd o leiaf yn gymharol egnïol, am 60 munud bum gwaith yr wythnos. Bydd pob ysgol uwchradd yn amcanu at ddarparu o leiaf 2 awr o weithgarwch corfforol sy'n seiliedig ar y cwricwlwm bob wythnos.
Economi	
Nod 5: *Carreg filltir*	• Bydd diwydiannau chwaraeon a hamdden egnïol yn cynnal 12,000 o swyddi ychwanegol yng Nghymru. *Erbyn 2010, bydd diwydiannau chwaraeon a hamdden egnïol yn cynnal 5,000 o swyddi ychwanegol yng Nghymru fel cyfraniad allweddol at y Cynllun i Gymru.*
Nod 6:	• Bydd cenedl iachach yn cyfrannu o leiaf £100m yn ychwanegol at economi Cymru.

43 Mae Llywodraeth y Cynulliad yn datblygu targedau a dangosyddion gwella iechyd ar gyfer y cyfnod at 2012. Bydd y rhain yn cynnwys dangosyddion yn seiliedig ar dystiolaeth sy'n ymdrin â phenderfynyddion iechyd, megis gweithgarwch corfforol. Bydd y gwaith hwn yn gymorth i wneud y targedau hyn yn fwy eglur.

44 Mae'r holl nodau yn yr adran hon ar gyfer y rheini sy'n ddigon iach i ymgymryd â'r fath weithgareddau.

45 Mae'r nodau hyn yr un mor berthnasol i bobl ag anableddau.

Diwylliant	
Nod 7: *Carreg filltir*	• Bydd Gemau Cymunedol Cymru wedi'u cynnal ym mhob Ardal Awdurdod Lleol yng Nghymru, neu bydd bwriad i'w cynnal. *Erbyn 2015, bydd Gemau Cymunedol Cymru wedi'u cynnal yn hanner Ardaloedd Awdurdodau Lleol Cymru*
Nod 8:	• Bydd 40% o oedolion yn aelodau o glybiau neu ganolfannau chwaraeon.
Nod 9:	• Bydd 80% o blant yn aelodau ifanc o glybiau neu ganolfannau chwaraeon.
Cymdeithas	
Nod 10: *Carreg filltir*	• Bydd lleiafrifoedd du ac ethnig yn cymryd rhan, ac yn cael eu cynrychioli'n llawn, ym mhob agwedd ar chwaraeon a hamdden egnïol yng Nghymru. *Erbyn 2011, bydd cyfradd cyfranogi corfforol lleiafrifoedd du ac ethnig ar lefel y cyfartaledd cenedlaethol (ar hyn o bryd mae 6% oddi tano).*
Nod 11:	• Bydd gan bob gweithiwr sector cyhoeddus a thri chwarter gweithwyr eraill fynediad at gyfleusterau chwaraeon a/neu weithgarwch corfforol yn eu man gwaith neu'n agos ato.
Amgylchedd	
Nod 12: *Carreg filltir interim*	• Bydd canran y bobl yng Nghymru sy'n defnyddio amgylchedd naturiol Cymru ar gyfer gweithgareddau awyr agored yn cynyddu o 40% i 60% a bydd amlder profiadau yno'n treblu. *Erbyn 2007, bydd canran pobl Cymru sy'n defnyddio amgylchedd naturiol Cymru ar gyfer gweithgareddau awyr agored wedi cynyddu i 45%.*
Nod 13:	• Dylai llwybr troed, llwybr loncian neu lwybr beicio fod o fewn cyrraedd taith gerdded 10 munud i 95% o bobl Cymru.
Y Llwyfan Rhyngwladol	
Nod 14: *Carreg filltir*	• Bydd Cymru'n ennill, ar gyfartaledd, dwy fedal ym mhob camp yng Ngemau'r Gymanwlad (e.e. nifer sy'n cyfateb i 34 medal yn 2002), gyda'r cyfranogwyr a'r enillwyr medalau yn fras gyfartal rhwng y dynion a'r menywod. Bydd y perfformiad yn ei gyfanrwydd yn cynnwys medalau newydd mewn chwaraeon tîm heb fawr, neu ddim, hanes o lwyddo o'r blaen ar y lefel hon (fel pêl-rwyd, hoci a rygbi saith bob ochr), mewn nofio ac mewn chwaraeon sy'n gysylltiedig ag amgylchedd naturiol Cymru.. *Erbyn Gemau'r Gymanwlad 2010 bydd y diffyg cydbwysedd rhwng y rhywiau yn nhîm Cymru wedi gostwng i 55% dynion a 45% menywod, neu well.*
Nod 15:	• Bydd Cymru yn cyfrannu, ar gyfartaledd gyfanswm o 15 medal Olympaidd i gyfanswm y DU dros gyfnod y 5 Gemau Olympaidd nesaf (hyd at 2020), gyda nifer cyfartal, yn fras, o ddynion a menywod yn ennill y medalau.

Nod 16:	• Bydd athletwyr Paralympaidd Cymru yn cynnal eu perfformiadau eithriadol diweddar o ennill 10% o fedalau tîm y DU, gyda nifer cyfartal, yn fras, o ddynion a menywod yn ennill y medalau.
Nod 17:	• Bydd ein timau rygbi'r undeb, y dynion a'r menywod, wedi sefydlu eu lle, yn gyson, ymhlith 5 gorau'r byd. Bydd y llwyddiannau hyn yn cael eu hadlewyrchu ar y lefel iau.
Nod 18:	• Bydd ein timau pêl-droed, y dynion a'r menywod, wedi sefydlu eu lle, yn gyson, ymhlith y 24 gorau yn y byd. Bydd y llwyddiannau hyn yn cael eu hadlewyrchu ar y lefel iau.
Nod 19:	• Bydd golff dynion a menywod wedi sefydlu lle, yn gyson, ymhlith y tri uchaf yn Ewrop, ar sail poblogaeth

6. Gwerthuso

6.1 Fel y nodwyd yn gynharach [4.5], bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru, yn dilyn y broses ymgynghori, yn sefydlu grŵp gwerthuso a monitro i ddatblygu fframwaith gwerthuso a fydd yn darparu sylfaen dystiolaeth i gyfrannu tuag at wireddu'r weledigaeth hirdymor. Bydd y grŵp hwn yn nodi meincnodau priodol, yn adolygu arferion da ac yn adrodd yn flynyddol. Bydd y grŵp yn cynnwys partneriaid strategol Llywodraeth Cynulliad Cymru yn y broses hon.

6.2 Bydd yr agwedd gydlynol hon tuag at ymchwil i chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn sicrhau y bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru a'r gymuned chwaraeon ehangach yn derbyn gwybodaeth gadarn. I sicrhau ein bod mewn gwell sefyllfa i fesur llwyddiant mae arnom angen dechrau casglu, dadansoddi a gwerthuso data mwy perthnasol a phriodol fel mater o arfer. Nodweddion allweddol ein hagwedd at ymchwil, monitro a gwerthuso'r strategaeth fydd:

- Dewis a chytuno ar fesurau llinell waelod ar gyfer y strategaeth.
- Datblygu rhaglen ymchwil drosfwaol sy'n cysylltu ymchwil bresennol gydag anghenion y dyfodol.
- Datblygu dulliau casglu data sy'n gymharol ar draws y DU ac yn rhyngwladol.
- Nodi a llenwi'r bylchau yn y sylfaen dystiolaeth i gefnogi'r strategaeth.
- Cysylltu â gwaith ymchwil a gwerthuso sy'n bodoli neu'n cael ei gynllunio mewn meysydd polisi eraill o fewn Llywodraeth Cynulliad Cymru ac ymhlith ei phartneriaid[46].
- Datblygu'r sylfaen dystiolaeth er mwyn gallu ei defnyddio i gyfrannu at weithredu'r strategaeth wrth gyrraedd cerrig milltir allweddol.
- Datblygu fframwaith gwerthuso i ddarparu dadansoddiad o effeithiau'r strategaeth ar gyfnodau allweddol dros ugain mlynedd ei hoes.

46 Bydd yn cynnwys, er enghraifft, gyfeiriadau at "Asesu'r Effaith ar Iechyd", sy'n gyfuniad o ddulliau ac arfau i gloriannu polisi o ran yr effaith y gallai ei chael ar iechyd poblogaeth a dosbarthiad yr effeithiau hynny o fewn y boblogaeth (Sefydliad Iechyd y Byd, 1999).

7. Y Camau Nesaf

7.1 Bydd y strategaeth gyntaf hon gan Lywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer chwaraeon a hamdden egnïol ond yn llwyddo os gall ysgogi partneriaid i gydweithio i fynd i'r afael â'r her sydd o'n blaenau. Wedi meddwl ac ystyried, rhaid i ni yn awr weithio gyda'n gilydd i wireddu gweledigaeth y strategaeth hon. Bydd ei gwireddu yn dibynnu ar arweiniad cryf, ymrwymiad a phartneriaeth eang rhwng y llywodraeth a'r sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol.

7.2 Mae'n bryd nawr i ni i gyd wneud ein rhan i sicrhau ein bod ni, fel unigolion ac fel cenedl, yn well ein byd yn y dyfodol. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn eich gwahodd i wneud cyfraniad. Ystyriwch gynnwys y strategaeth hon a meddyliwch sut y gallwch gyflawni ei hamcanion. Rydym yn edrych ymlaen at ddatblygu'r syniadau a gyflwynir yn y strategaeth hon, a bydd y broses ymgynghori yn ein harwain at gynllun gweithredu manwl. Bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn cynnal *Uwchgynhadledd Chwaraeon a Hamdden Egnïol* a fydd yn rhoi cyfle i'r Cynulliad a'i bartneriaid i ddod â phobl ynghyd i drafod sut y gallwn gyflawni'r amcanion a gyflwynir yn y strategaeth hon. Bydd yr uwchgynhadledd yn ceisio cynnwys y plant, y bobl hŷn a'r cymunedau a fydd fwyaf ar eu hennill yn sgîl y strategaeth. Bydd yr *Uwchgynhadledd Chwaraeon a Hamdden Egnïol* hefyd yn rhoi cyfle unigryw i godi proffil chwaraeon, gweithgareddau corfforol a hamdden egnïol yng Nghymru. Mae chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn rhoi cyfle i bawb ennill – gyda chydweithio effeithiol bydd y strategaeth hon yn golygu y bydd holl bobl Cymru ar eu hennill.

7.3 Gellir anfon sylwadau ar y strategaeth hon at:

Arthur Emyr
Pennaeth Chwaraeon
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
CAERDYDD
CF10 3NQ

Ebost: arthur.emyr@wales.gsi.gov.uk

Llyfryddiaeth

Dinas a Sir Abertawe (2001) Mynd o Nerth i Nerth: Strategaeth Ddiwylliannol ar gyfer Dinas a Sir Abertawe.

Compass Survey (1999) Sports Participation in Europe: A project seeking the coordinated monitoring of participation in sport in Europe. Menter CONI, UK Sport, Sport England ar y cyd.

Yr Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon/Yr Adran Addysg a Gwyddoniaeth (dim dyddiad) A Sporting Future for All: The Role of Further and Higher Education in Delivering the Government's Plan for Sport. DCMS/DES, Llundain.

Yr Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (2001) Elite Sports Funding Review. DCMS, Llundain.

Yr Adran Addysg (1996) Targeting Sporting Change in Ireland: Sport in Ireland 1997-2006 and Beyond: Strategic Plan.

Ffederasiwn Cymdeithasau Chwaraeon i'r Anabl (FSAD) (Cymru) Moving Forward: Federation of Sports Associations for the Disabled (Wales) Strategy 2002-2004.

Yr Awdurdod Addysg Iechyd (1997) Physical activity: What we think - Qualitative Research among women aged 16-24. Awdurdod Addysg Iechyd, Llundain.

Yr Awdurdod Addysg Iechyd (1997) Physical activity 'from our point of view': Qualitative Research among South Asian and Black Communities. Awdurdod Addysg Iechyd, Llundain.

Yr Awdurdod Addysg Iechyd (1997) Promoting Physical activity with people with disabilities. Awdurdod Addysg Iechyd, Llundain.

Hybu Iechyd Cymru (1997) Lifestyle Changes in Wales: Results from the Health in Wales Survey (1985-1996).

Partneriaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol/Active Australia (2002) Getting Australia Active: Towards Better Practice for the Promotion of Physical Activity. Partneriaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol/Active Australia, Melbourne.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (1999) Arolwg Iechyd Cymru: Canlyniadau Ail Arolwg Iechyd Cymru. Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (1999) Iechyd Cymru: Adroddiad Blynyddol y Prif Swyddog Meddygol 1998. Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (1999) Gweithgarwch Corfforol a Gofal Sylfaenol. Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2000) Ymestyn Hawliau: Cefnogi Pobl Ifanc yng Nghymru. Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2000) Cymru'n Ennill: Strategaeth Datblygu Economaidd Genedlaethol Llywodraeth Cynulliad Cymru. Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2000) Cymru Gynaliadwy – Dysgu Byw'n Wahanol: Dogfen Ymgynghori. Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2001) Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol: Cynllun Gweithredu ar gyfer Cymru – Adroddiad y Tasglu Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol. Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2002) Iechyd Cymru: Adroddiad Blynyddol y Prif Swyddog Meddygol 2001. Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.

Fforwm Cenedlaethol Rhwystro Clefyd Coronaidd y Galon (1995) Physical Activity: An Agenda for Action.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (1996) Living in Britain: Results from the 1996 General Household Survey.

Cyngor Chwaraeon Cymru (1995) Effaith Economaidd Chwaraeon yng Nghymru. Cyngor Chwaraeon Cymru, Caerdydd.

Cyngor Chwaraeon Cymru (1998) Taflenni Sportfact: Pobl Hŷn a Chwaraeon.

Cyngor Chwaraeon Cymru (1999) Strategaeth SportLot. Cyngor Chwaraeon Cymru, Caerdydd.

Cyngor Chwaraeon Cymru (2000) Sportfact Sheets: Multi-Sports Clubs.

Cyngor Chwaraeon Cymru (2000) Cymru Fwy Heini – Cenedl Iachach: y Manteision Cymdeithasol, Economaidd a Iechyd Cysylltiedig â Chwaraeon. Cyngor Chwaraeon Cymru, Caerdydd.

Cyngor Chwaraeon Cymru (2001) Diweddariad Chwaraeon: Ehangu'r Rhwyd? Pobl Ieuainc yn Cymryd Rhan mewn Chwaraeon 1999/2000. Cyngor Chwaraeon Cymru, Caerdydd.

Cyngor Chwaraeon Cymru (2001) The Experiences and Perceptions of Welsh Athletes Towards Elite Cymru and the World Class Performance Plan. Cyngor Chwaraeon Cymru, Caerdydd.

Cyngor Chwaraeon Cymru (2001) Diweddariad Chwaraeon: Colli â'r Naill Law ac Ennill â'r Llall? Plant Ysgolion Cynradd yn Cymryd Rhan Mewn Chwaraeon 2000. Cyngor Chwaraeon Cymru, Caerdydd.

Cyngor Chwaraeon Cymru (2001) Diweddariad Chwaraeon: Chwaraeon a'r Gymru Wledig. Cyngor Chwaraeon Cymru, Caerdydd.

Cyngor Chwaraeon Cymru (2002) Cyfranogiad Oedolion Cymru mewn Chwaraeon a'u Haelodaeth o Glybiau Chwaraeon 2000/01. Cyngor Chwaraeon Cymru, Caerdydd.

Cyngor Chwaraeon Cymru (2002) Adolygiad Pum Mlynedd y Cyngor Chwaraeon (heb ei gyhoeddi).

Cyngor Chwaraeon Cymru (2002) Participation in Sport and Leisure in Wales: Survey of Adults 2000-01. Ymchwil Beaufort, Caerdydd.

Sport Scotland (2001) The Governance of Sport in the 21st Century. Sport Scotland.

Sport Scotland (2002) Sport 21: 2003-07 – Time to Speak Up: A Consultation Document.

Senedd yr Alban (2002) Let's Make Scotland More Active. Senedd yr Alban, Caeredin.

Sefydliad Chwaraeon yr Alban/ Sport Scotland (2002) Annual Report 2001-02: Picking Up the Pace.

UK Sport (2002) The Road to Athens: Annual Review of UK Sport 2001/02. UK Sport, Llundain.

UK Sport/TNSSPORT (2002) UK's Sporting Preferences. UK Sport, Llundain.

Bro Morgannwg (2002) A Strategy for the Development of Junior Sport 2002-05. Uned Datblygu Chwaraeon Bro Morgannwg.

Cyngor Cymru i'r Deillion (2002) Sports and Physical Recreation: A Strategy for People with Visual Impairments.

Ward, M. (2000) GPs Taking an Active Role: Report of the National Conference. Gwasanaeth Hybu Iechyd Bro Tâf.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) Cymru Greadigol – Creative Future: Strategaeth Ddiwylliant i Gymru. Llywodraeth Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) Pobl Ifanc yng Nghymru: Darganfyddiadau o'r Astudiaeth o Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (1986-2000). Adran Hybu Iechyd: Llywodraeth Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.

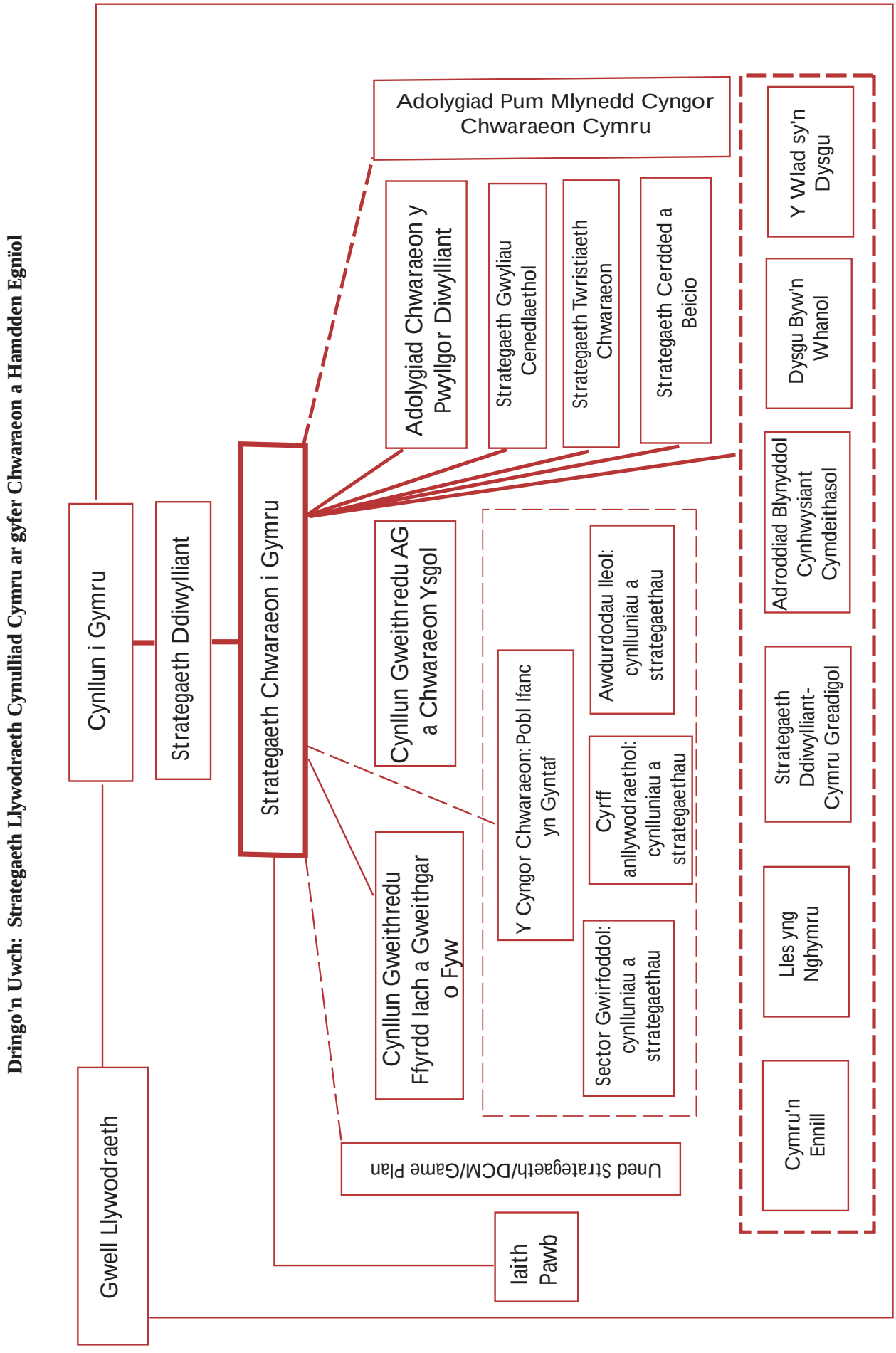
Atodiad 1: Cyfraniad Posibl Chwaraeon, Hamdden Egnïol a Gweithgarwch Corfforol i Amcanion y Cynulliad			
Maes Allweddol	**Amcanion y Cynulliad (Cynllun i Gymru, 2001) Ymrwymiadau:**	**Dogfennau Polisi Allweddol**	**Sut y gall Chwaraeon, Hamdden Egnïol a Gweithgareddau Corfforol gyfrannu at gyflawni Amcanion y Cynulliad**
Iechyd a Lles	• Adnewyddu'r GIG • Creu amgylchedd newydd • Gwella triniaeth canser, clefyd y galon ac iechyd meddwl • Hybu rhagoriaeth broffesiynol • Cael gwasanaethau i gydweithio • Gofalu am y rhai sydd mewn angen • Cefnogi'r henoed • Rhwystro salwch ac amddiffyn iechyd • Lleihau anghydraddoldebau mewn iechyd • Cefnogi plant a phobl ifanc	Lles yng Nghymru Cynllun Gweithredu Ffyrdd Iach a Gweithgar o Fyw	*Mae Chwaraeon a Hamdden Egnïol yn rhannau holl bwysig o'n lles* • *Maent yn cyfrannu at leihau nifer yr achosion o glefyd y galon, canser, diabetes mellitus heb fod yn ddibynnol ar insiwlin, gordewdra, gordyndra, osteoporosis ac asthma.* • *Gallant roi manteision iechyd meddwl a seicolegol.* • *Gallant chwarae rhan mewn hybu bywydau gweithgar mewn cymdeithas sy'n fwyfwy disymud.* • *Gallant chwarae rhan bwysig mewn sefydlu ffordd iach o fyw mewn pobl ifanc a'u helpu i gadw at y ffordd honno pan fyddant yn hen*
Economi	• Cefnogi busnesau • Annog syniadau newydd • Annog entrepreneuriaeth • Targedu arian ar gyfer yr ardaloedd sydd ei angen fwyaf • Helpu cymunedau i helpu eu hunain • Gosod cyfeiriad newydd	Cymru'n Ennill	*Mae Chwaraeon a Gweithgareddau Hamdden Egnïol yn cyfrannu at ein datblygiad economaidd* • *Gallant hybu adnewyddiad economaidd a helpu i ddenu buddsoddiadau newydd i ardal.* • *Mae diwydiannau sy'n ymwneud â chwaraeon yn cyflogi pobl ar draws amrywiaeth eang o gymunedau.* • *Maent yn cyfrannu'n arwyddocaol yn nhermau gwerth ychwanegol at economi Cymru.* • *Mae Twristiaeth Chwaraeon a digwyddiadau chwaraeon uchel eu proffil yn rhannau cynyddol bwysig o economi Cymru.* • *Gallant gyfrannu at arbedion i'r economi trwy leihau absenoliaeth a'r defnydd o adnoddau iechyd.*

Maes Allweddol	Amcanion y Cynulliad (Cynllun i Gymru, 2001) Ymrwymiadau:	Dogfennau Polisi Allweddol	Sut y gall Chwaraeon, Hamdden Egnïol a Gweithgareddau Corfforol gyfrannu at gyflawni Amcanion y Cynulliad
Diwylliant	• Hybu bywyd diwylliannol Cymru • Hybu rhagoriaeth, cynhwysiant ac amrywiaeth • Hybu cymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden • Ehangu mynediad at yr iaith Gymraeg • Cynyddu mynediad at lyfrgelloedd ac amgueddfeydd	Strategaeth Ddiwylliant Cymru: Creative Future – Cymru Greadigol Iaith Pawb Adolygiad Chwaraeon y Pwyllgor Diwylliant	*Mae Chwaraeon a Hamdden Egnïol yn bwysig o ran sut yr ydym yn diffinio ein hunain* • *Gallant gyfrannu at ymdeimlad o falchder cenedlaethol (ond gallant hefyd wneud y gwrthwyneb).* • *Gall cyfleusterau chwaraeon fod yn symbol o ysbryd o hyder a hunan-gred.* • *Maent yn un o'r ffyrdd mwyaf penodol ac amlwg o fynegi ymdeimlad cenedlaethol. Maent yn fodd o ddod â'r iaith Gymraeg i sylw a'i gwneud yn rhan o fywyd bob dydd.*
Cymdeithas	• Mynd i'r afael ag amddifadedd • Creu cymunedau mwy diogel • Gwella tai • Llywodraethu o fewn y gymuned	Lles yng Nghymru Adroddiad Blynyddol Cynhwysiant Cymdeithasol Cymunedau yn Gyntaf	*Mae Chwaraeon a Hamdden Egnïol yn rhan allweddol o ddeunydd ein cymunedau* • *Maent yn hybu cynhwysiant cymdeithasol ac yn cyfrannu at hunaniaeth a chydlyniant cymunedol.* • *Gallant fod yn arf effeithiol wrth ailintegreddio pobl sydd wedi cael eu hallgáu'n gymdeithasol i weithgareddau prif ffrwd a chymdeithas ei hun.* • *Maent yn hwyl ac yn gwella ansawdd bywyd unigolion a chymunedau.* • *Gallant gyfrannu at hybu cydraddoldeb yn ei holl ffurfiau.* • *Gall mudiadau chwaraeon a hamdden helpu i hybu dinasyddiaeth a gwirfoddoli gweithredol.* • *Gallant gyfrannu at ostwng torcyfraith, fandaliaeth a chamymddwyn* • *Gellir eu defnyddio i helpu i adsefydlu troseddwyr.*

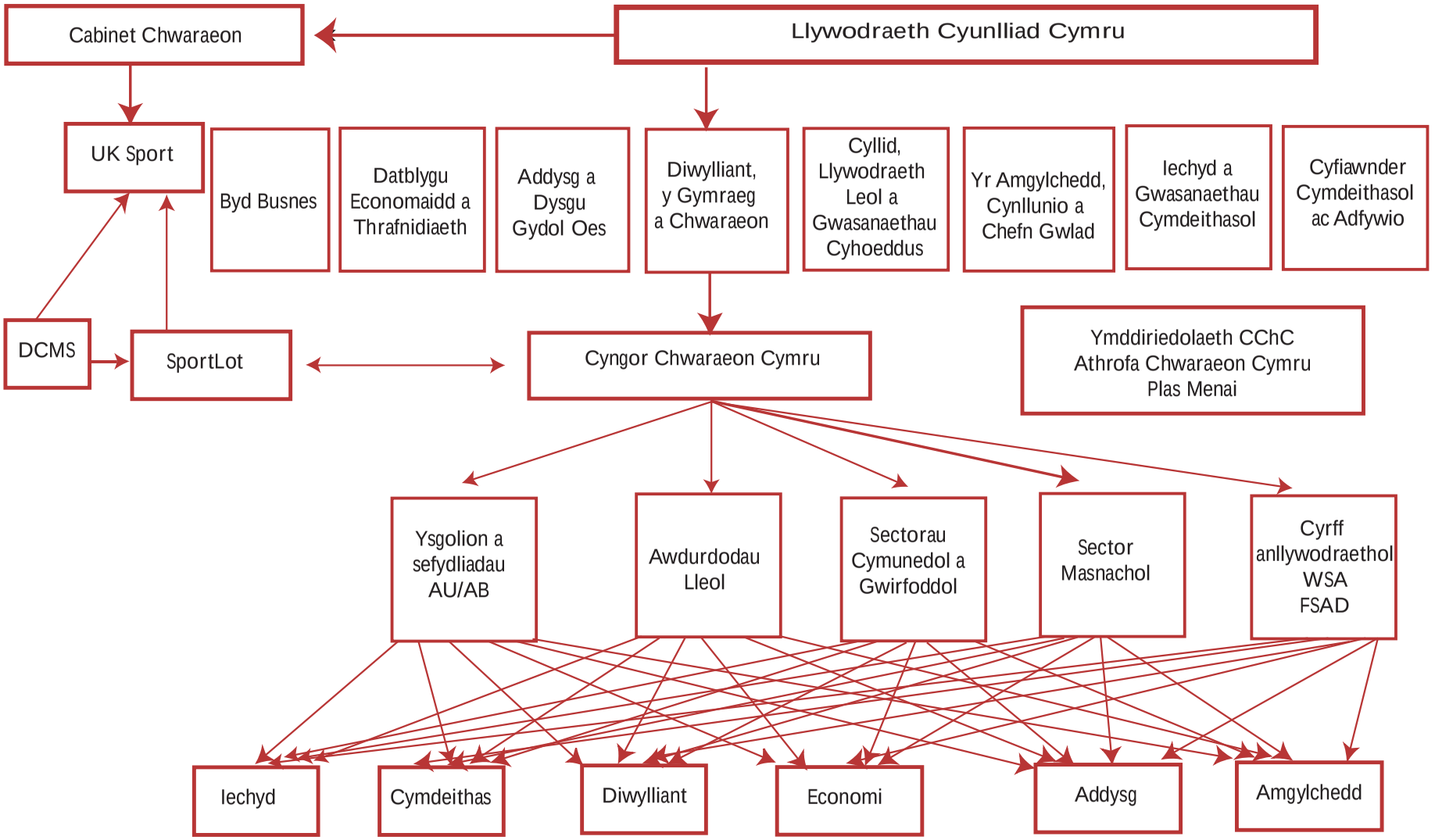
Maes Allweddol	Amcanion y Cynulliad (Cynllun i Gymru, 2001) Ymrwymiadau:	Dogfennau Polisi Allweddol	Sut y gall Chwaraeon, Hamdden Egnïol a Gweithgareddau Corfforol gyfrannu at gyflawni Amcanion y Cynulliad
Amgylchedd	• Gwella gwasanaethau trafnidiaeth • Gwella ein hamgylchedd • Gwella cynllunio defnydd tir • Buddsoddi mewn rhwydweithiau • Cadw'r amgylchedd hanesyddol • Datblygu cefn gwlad • Cynorthwyo ffermio i addasu (FM) • Cynorthwyo'r economi sy'n seiliedig ar y tir	Dysgu Byw'n Wahanol Strategaeth Cerdded a Beicio	*Mae Chwaraeon a Hamdden Egnïol yn rhannau gweithredol o'n tirluniau unigryw* • *Gallant gyfrannu at ddatblygiad yr economi wledig yng Nghymru trwy ddefnyddio lleoliadau gwych ar gyfer amrywiaeth eang o weithgareddau awyr agored.* • *Gallant ddefnyddio rhinweddau ffisegol unigryw Cymru mewn modd cynaliadwy.* • *Gallant ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth o'r amgylchedd.*
Addysg	• Rhoi cychwyn cadarn i bob plentyn • Ysgolion ardderchog • Lle rhagorol i ddysgu • Cael gwared ar rwystrau i ddysgu • Cryfhau'r cysylltiadau rhwng dysgu a busnes • Cyfleoedd newydd ar gyfer dysgu ar sail gwaith • Cyfleoedd i bawb • Oes newydd o ddysgu ôl-16	Y Wlad sy'n Dysgu Cynllun Gweithredu AG a Chwaraeon Ysgol	*Mae Chwaraeon a Hamdden Egnïol yn holl bwysig ar gyfer addysg* • *Maent yn elfen allweddol o roi'r cychwyn gorau i blant mewn bywyd.* • *Mae chwaraeon yn yr ysgol yn allweddol o ran meithrin arfer pobl o gymryd rhan mewn chwaraeon gydol eu hoes.* • *Maent yn helpu i adeiladu agweddau iach a'r sgiliau corfforol sydd eu hangen ar gyfer ffordd egnïol o fyw.* • *Gallant wella perfformiad academaidd yn yr ysgol.* • *Maent yn cyfrannu at ddatblygiad personol ac mae ganddynt ran i'w chwarae mewn dysgu gydol oes.* • *Mae chwaraeon yn rhan allweddol o addysg academaidd a phroffesiynol mewn Sefydliadau Addysg Bellach/Uwch* • *Mae llythrennedd a llythrennedd corfforol yr un mor bwysig.*

Maes Allweddol	Amcanion y Cynulliad (Cynllun i Gymru, 2001) Ymrwymiadau:	Dogfennau Polisi Allweddol	Sut y gall Chwaraeon, Hamdden Egnïol a Gweithgareddau Corfforol gyfrannu at gyflawni Amcanion y Cynulliad
Cymru yn y Byd	• Denu buddsoddiadau o werth uchel • Cynyddu allforion • Codi proffil Cymru dramor • Datblygu Cymru yn yr UE • Datblygu twristiaeth yng Nghymru • Gwneud y mwyaf o gyfleoedd digwyddiadau mawr	Strategaeth Twristiaeth Chwaraeon Strategaeth Digwyddiadau Cenedlaethol	*Mae Chwaraeon yn rhoi Cymru ar y map rhyngwladol* • *Mae cyfleusterau a digwyddiadau o safon rhyngwladol yn gwneud Cymru'n rhan o faes chwaraeon y byd, a byddant yn parhau i wneud hynny.* • *Mae athletwyr o safon rhyngwladol yn codi proffil Cymru fel cenedl ym myd chwaraeon.* • *Mae etifeddiaeth Cymru ym myd chwaraeon wedi codi proffil Cymru dramor a bydd yn parhau i wneud hynny*

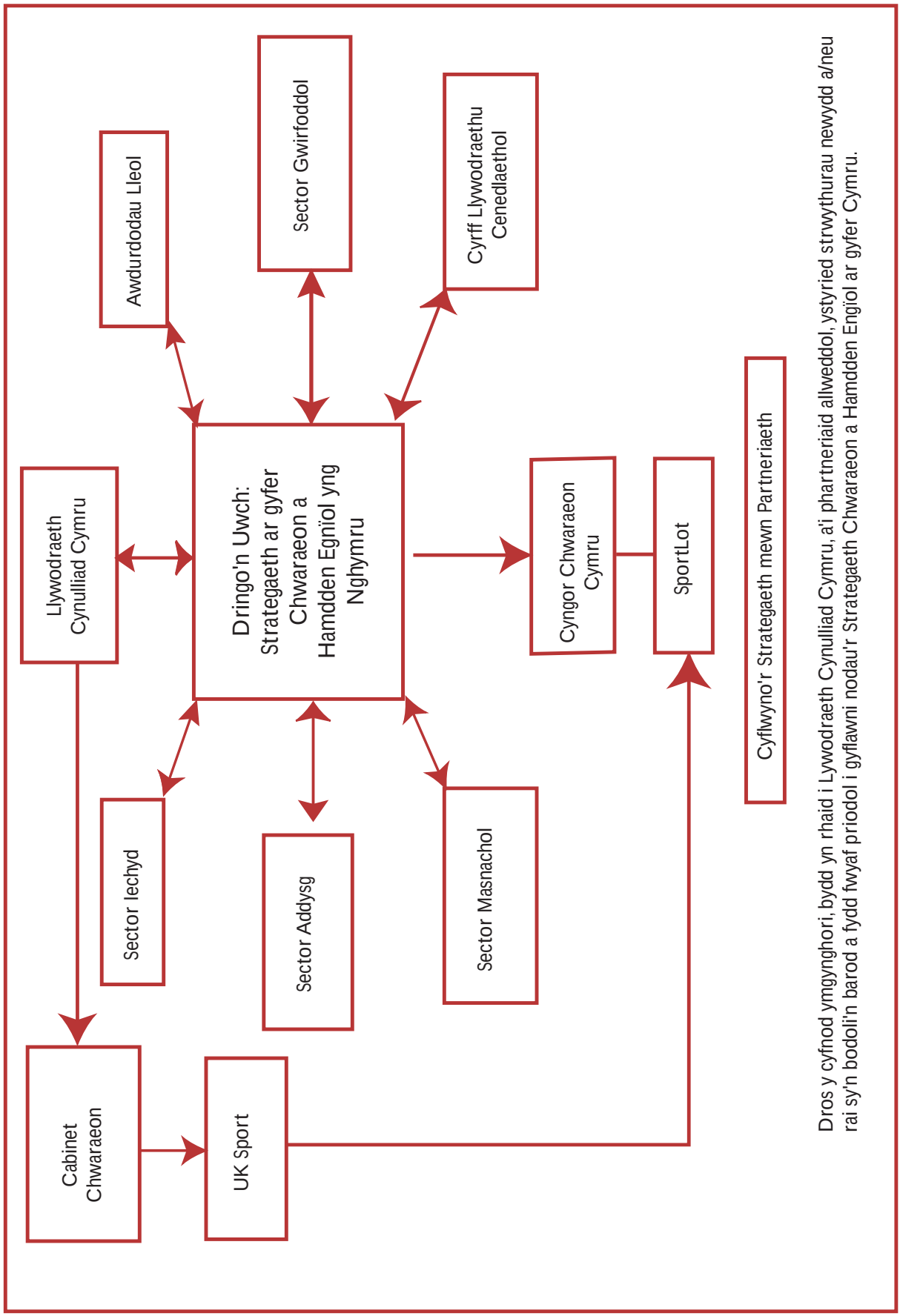
Atodiad 2: Cyd-destun Polisi'r Strategaeth



Dringo'n Uwch: Strategaeth Llywodraeth Cynulliad ar gyfer Chwaraeon a Hamdden Egnïol



Atodiad 4: Dringo'n Uwch: Strategaeth Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer Chwaraeon a Hamdden Engïol



Copïau ychwanegol

Gellir cael rhagor o gopïau o'r ddogfen hon oddi wrth:

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

Ffôn: 02920 826042

ISBN 0 7504 3288 8
Dyluniwyd gan CartoGraffeg G/546/02-03

Gorfennaf
INA-15-04-064

© Hawlfraint y Goron 2003
Cysodwyd gan y Gwasanaethau Prosesu Testun