

# DEWIS GWEITHGAR- WCH CORF- FOROL AM OES

*Byddwch y gorau y  
gallwch chi fod*

## LLYTHRENNEDD CORFFOROL

Beth yw e, a pham  
y dylech gymryd  
rhan



**IPLA**  
INTERNATIONAL PHYSICAL  
LITERACY ASSOCIATION

ar y cyd â



**PE SCHOLAR**  
[www.pescholar.com](http://www.pescholar.com)



## Dewis gweithgarwch corfforol am oes

Mae gweithgarwch corfforol yn gostwng ar gyfradd frawychus yn fyd-eang. Mae mwy o bobl yn byw bywydau eisteddog a'u ffordd o fyw yn anweithgar, gan arwain at ordewdra, salwch a marwolaeth gynamserol.

Mae llythrennedd corfforol yn herio'r ffordd y mae unigolion yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ac yn ei ddeall. Mae'n cynnig dulliau amgen o gael pobl i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol i arafu a gwrthdroi'r duedd hon a gwella iechyd a lles.

Mae llythrennedd corfforol yn ymwneud â rhoi'r cymhelliant, yr hyder, y cymhwysedd corfforol, yr wybodaeth a'r ddealltwriaeth i bobl werthfawrogi a chymryd cyfrifoldeb dros gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol am oes.



## Beth yw llythrennedd corfforol?

Mae llythrennedd corfforol yn edrych ar weithgarwch o safbwynt y person cyfan, sy'n cynnwys eich ymgysylltiad emosiynol, corfforol a meddyliol mewn gweithgarwch corfforol – sut rydych chi'n ymddwyn, yn meddwl ac yn cymryd rhan.

Mae datblygu llythrennedd corfforol yn ymwneud â mwynhau symud, bod yn hyderus i symud yn rhydd, gwybod sut i symud a pham y dylem symud, a bod yn greadigol mewn gweithgareddau corfforol. Mae'n daith unigryw, bersonol gydol oes. Nid oes angen i chi eich cymharu eich hun ag eraill gan mai eich cynnydd chi fel person cyfannol sy'n bwysig.

Mae llythrennedd corfforol yn cynnwys pawb – waeth pa mor hen neu ifanc, pa mor alluog neu beth rydych chi am ei gyflawni. Mae'n ymwneud â chyflawni eich potensial.

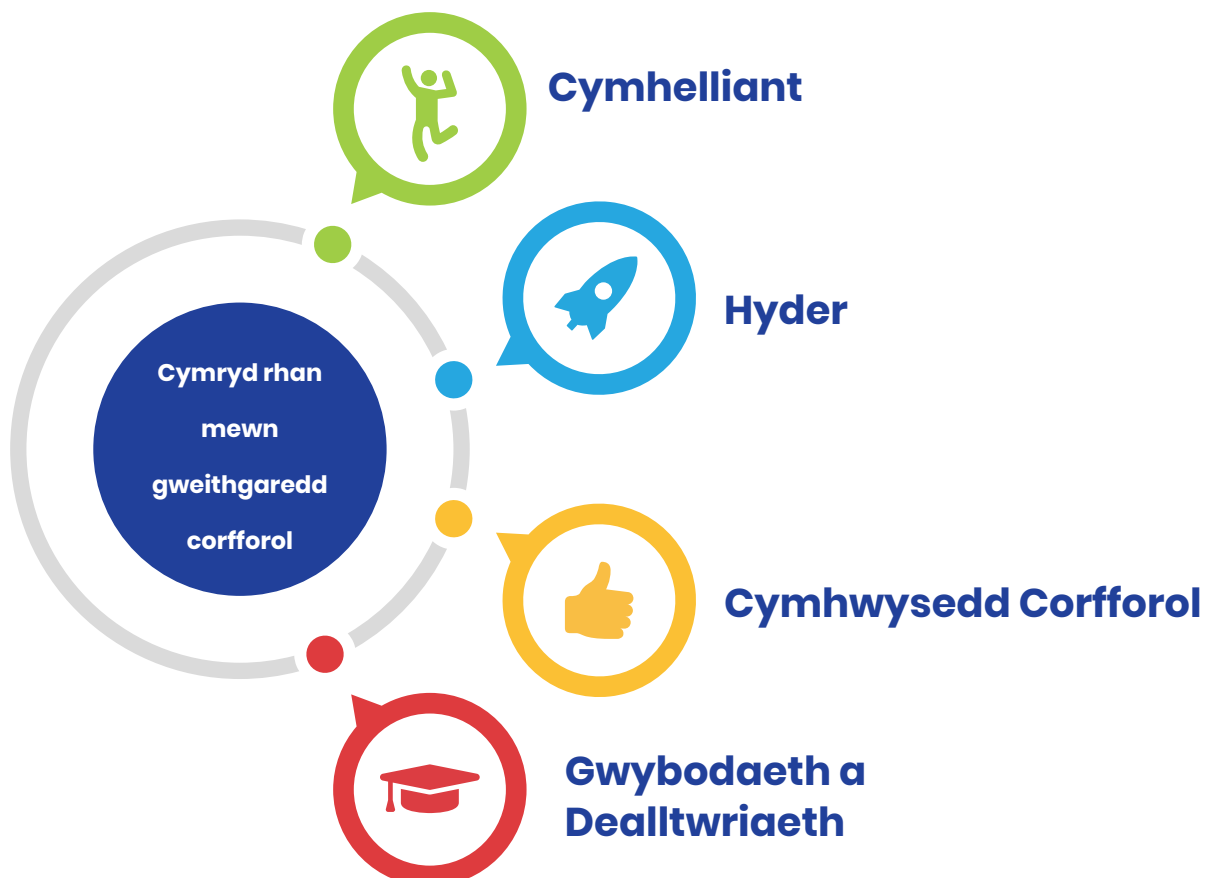


# Pwy sy'n elwa o llythrennedd corfforol?

Mae Llythrennedd Corfforol ar gyfer pawb. Ei nod yw ysgogi pobl i ddewis gweithgarwch corfforol am oes. Mae pawb yn cael eu croesawu a'u gwerthfawrogi fel unigolion ar daith llythrennedd corfforol unigryw. Nod llythrennedd corfforol yw meithrin cymhelliant, hyder, cymhwysedd corfforol, gwybodaeth a dealltwriaeth o brofiadau gweithgarwch corfforol drwy hybu iechyd a lles cyfannol.

## Mae priodoleddau person â llythrennedd corfforol yn cynnwys:

- Eisiau cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol
- Bod â'r hunanhyder i gynllunio a gweithredu ffordd o fyw corfforol egniol
- Bod yn hyderus wrth gymryd rhan mewn gwahanol weithgareddau corfforol
- Symud yn effeithlon ac yn effeithiol mewn gwahanol weithgareddau corfforol
- Gweithio'n annibynnol a gydag eraill mewn gwahanol weithgareddau corfforol
- Ymwybyddiaeth o anghenion symud a phosibiliadau mewn gwahanol weithgareddau corfforol
- Gwybod sut i wella perfformiad mewn gwahanol weithgareddau corfforol
- Gwybod sut y gall gweithgarwch corfforol wella lles





## Ynglŷn â'r IPLA

### IPLA – Hyrwyddo llythrennedd corfforol yn fyd-eang

Elusen gofrestredig yw'r Gymdeithas Llythrennedd Corfforol Rhyngwladol (IPLA) sy'n annog ac yn helpu sefydliadau i ddatblygu llythrennedd corfforol er mwyn ysbrydoli a grymuso unigolion i ddewis gweithgarwch corfforol am oes. Ein nod yw darparu fforwm ar gyfer cyfnewid barn ar lythrennedd corfforol er mwyn annog a chefnogi ym mhob agwedd ar lythrennedd corfforol. Rydym yn cydlynu cymuned fyd-eang sydd wedi ymrwymo i lythrennedd corfforol.

## Cenhadaeth IPLA

Galluogi pawb ym mhobman i ddeall a chroesawu gweithgarwch corfforol fel rhan annatod o fywyd drwy feithrin cyfranogwyr ymroddedig mewn diwylliant sy'n gwerthfawrogi ac yn hyrwyddo

# Y stori y tu ôl i llythrennedd corfforol

Mae llythrennedd yn ymwneud â datblygu galluoedd fel cerddoriaeth, llenyddiaeth, mathemateg a mwy. Daw llythrennedd corfforol o'r un athroniaeth. Ei nod yw meithrin cymhelliant, hyder, cymhwysedd corfforol, gwybodaeth a dealltwriaeth. Mae'n ymwneud â chynyddu cyfleoedd symud yn ystod y blynyddoedd cynnar, ehangu profiadau mewn amgylcheddau amrywiol drwy gydol addysg ffurfiol a darparu cyfleoedd drwy gydol oes i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Ein rhagosodiad yw bod gan bawb y potensial i wneud cynnydd ar eu taith llythrennedd corfforol.



## O ble y daw'r term

Mae'r term llythrennedd corfforol wedi cael ei ddefnyddio ers dros gant o flynyddoedd i ddisgrifio syniadau fel addysg gorfforol i wella ansawdd bywyd, iechyd corfforol a geirfa symud.

Heddiw, mae wedi datblygu o ganlyniad i ymchwil newydd i wyddoniaeth symud, ymgorfforiad a niwrowyddoniaeth. Mae'n ymwneud â datblygiad cyfannol pobl sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol, hyrwyddo cyfranogiad a gwella ansawdd bywydau pobl.

Rydym yn hyrwyddo'r pwysigrwydd i bobl gael profiadau cadarnhaol mewn gweithgarwch corfforol ac yn cario'r rhain ymlaen i'w bywydau. Mae pob unigolyn yn unigryw ac er ei fod yn dod â phrofiadau unigryw i weithgareddau, dylai pob gweithgaredd corfforol fod yn gynhwysol.





## Cymryd rhan

Mae llythrennedd corfforol ar gyfer pawb – waeth beth fo'u hoedran, cefndir neu allu corfforol. Os ydych yn gweithio gyda phobl ac yn cael cyfle i'w hysbrydoli a'u hannog i ffordd fwy cyfannol o ymdrin â gweithgarwch corfforol, yna mae llythrennedd corfforol ar eich cyfer.

### Mae grwpiau a all helpu i hyrwyddo llythrennedd corfforol yn cynnwys:

- Rhieni a gofalwyr plant ifanc
- Athrawon a hyfforddwyr
- Gofalwyr yr henoed
- Gweithwyr meddygol a pharafeddygol proffesiynol
- Sefydliadau academaidd
- Llywodraeth Ganolog a Lleol/Llunwyr Polisi
- Sefydliadau chwaraeon, ffitrwydd ac iechyd

Mae gweithio gyda llythrennedd corfforol yn ymwneud â hyrwyddo agweddau ac ymddygiad iach ar gyfer ymgysylltu gydol oes mewn gweithgarwch corfforol. Gan gydweithio â chydweithwyr ym maes addysg, iechyd, gofal, hamdden, trafnidiaeth ac ati, gallwn gyda'n gilydd greu dull cydgysylltiedig o ymdrin â gweithgarwch corfforol a hybu lles iechyd.

Os gallwn helpu unigolion drwy eu hannog i groesawu gweithgarwch corfforol, yna rydym yn cyfrannu at iechyd a lles y gymuned fyd-eang.

Beth am gydweithio â'r IPLA a dod yn eiriolwr dros lythrennedd corfforol? Cysylltwch â ni yn [www.physical-literacy.org.uk/contact-us](http://www.physical-literacy.org.uk/contact-us) i drafod sut y gallwn gydweithio i gyflawni hyn. I gael rhagor o wybodaeth am yr IPLA a llythrennedd corfforol ewch i [www.physical-literacy.org.uk](http://www.physical-literacy.org.uk)



**IPLA**  
INTERNATIONAL PHYSICAL  
LITERACY ASSOCIATION

ar y cyd â



**PE SCHOLAR**  
[www.pescholar.com](http://www.pescholar.com)

Translated by Dr Anna Bryant, Dione Rose, Amy Rees & Rhys Lloyd, Physical Health Education and Life Long Learning (PHELL) Research Group, Cardiff Metropolitan University