



Cymru

National Day Nurseries Association

Factsheet

**Llythrennedd corfforol
yn y blynyddoedd cynnar**

Cwricwlwm i Gymru

Llythrennedd corfforol yn y blynyddoedd cynnar

“Mae angen cyfleoedd ar blant i ddatblygu ystod eang o sgiliau symud sylfaenol, sy’n sail i symud gyda chymhwysedd a hyder mewn bywyd bob dydd. Mae’n hanfodol i ni osod sylfeini llythrennedd corfforol yn y blynyddoedd cynnar trwy fodlu agweddau cadarnhaol tuag at symud a darparu amgylchedd sy’n rhoi cyfle i blant archwilio, ymarfer a chyfnerthu ystod eang o symudiadau corfforol mewn amrywiaeth o gyd-destunau.”

Cwricwlwm ar gyfer lleoliad meithrin a ariennir nas cynhelir, Llywodraeth Cymru

Beth yw llythrennedd corfforol ?

Mae pobl yn aml yn clywed yr elfen ‘llythrennedd’ yn y term ‘llythrennedd corfforol’ a’i gael yn ddryslyd. Mae’r gair ‘llythrennedd’ yn cael ei gysylltu gydag iaith a chyfathrebu rhan amlaf, yn arbennig ym myd addysg. Ond mae gan lythrennedd ddiffiniad arall - llythrennedd yw cymhwysedd neu wybodaeth mewn maes penodol. Gallwch ehangu ar y term ‘llythrennedd cyfrifiadurol’ drwy gynyddu gallu i ddefnyddio cyfrifiadur a mathau eraill o dechnoleg, gallwch wella ‘llythrennedd ariannol’ drwy wella gwybodaeth a sgiliau rheoli arian a gallwch feithrin ‘llythrennedd corfforol’ drwy gynyddu gallu corfforol, gwybodaeth a dealltwriaeth.

Efallai dewch ar draws amrywiaeth wrth i chi chwilio am ddiffiniad o lythrennedd corfforol, ond un o’r rhai mwyaf cyffredin a derbyniol yw:

“Physical literacy can be described as the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life.”

Whitehead, M. 2016.

Mae’r diffiniad hwn nid yn unig yn canolbwyntio ar allu a gwybodaeth ond hefyd yr ysgogiad a’r agweddau sydd eu hangen i fod yn llythrennog yn gorfforol ac i hybu pleser ac ymlyniad i weithgareddau corfforol.

Sut mae llythrennedd corfforol yn wahanol i ddatblygiad corfforol?

Mae llythrennedd corfforol a datblygiad corfforol yn perthyn i’w gilydd ond mae rhai gwahaniaethau eglur.

Datblygiad corfforol yw twf a datblygiad y corff a’r prosesau seicolegol sy’n galluogi symudiad corfforol. Mae datblygiad corfforol yn golygu datblygu cryfder, hyblygrwydd, dyncwch, cydsymud a ffitrwydd cyffredinol. Mae cefnogi datblygiad corfforol yn helpu’r corff i dyfu ac aeddfedu mewn ffordd iach.

Mae llythrennedd corfforol yn llawer mwy eang ac mae’n cynnwys agweddau emosiynol a gwybyddol o symud, gyda’r bwriad o wneud unigolyn yn hyderus a’u hysgogi i barhau i fod yn actif yn gorfforol. Nid dim ond datblygu sgiliau corfforol yw llythrennedd corfforol, ond hefyd yr wybodaeth am sut i symud yn effeithiol, y cymhelliad i fod yn actif, a’r hyder i gymryd rhan mewn

gwahanol weithgareddau corfforol. Mae'n cynnwys elfennau meddyliol ac emosiynol yn ogystal â chorfforol. Y nod wrth ddatblygu llythrennedd corfforol yw i fwynhau symudedd, ysgogi i gymryd rhan, i ddeall buddion a mabwysiadu ymrwymiad gydol oes i weithgaredd corfforol a chwaraeon, waeth beth fo'ch safon o ran sgiliau.

Mae llythrennedd corfforol yn adeiladu ar ddatblygiad corfforol ond hefyd yn ychwanegu haenau o ddatblygiad emosiynol, gwybyddol a chymdeithasol.

Pam bod datblygu llythrennedd corfforol plant yn bwysig yn y blynyddoedd cynnar?

Mae gan weithgaredd corfforol lawer o fanteision i blant. Mae symudiad yn gysylltiedig â gwybyddiaeth a dysgu, a gall cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol wella ymdeimlad plant o berthyn a llesiant. Gall gefnogi lefelau uwch o ganolbwyntio, cymhelliant a chof, yn ogystal â chefnogi datblygiad esgyrn a chyhyrau iach. I blant 3 a 4 oed, mae peidio â bod yn ddigon egnïol yn gysylltiedig ag iechyd gwael a gall gael goblygiadau datblygiadol negyddol, yn feddyliol ac yn gorfforol.

Yng Nghymru mae'r pwyslais ar ddysgu trwy chwarae yn anelu at gael plant i gael llawer o gyfleoedd i fod yn gorfforol egnïol yn eu dysgu. Fodd bynnag, mae ystod o sgiliau corfforol y mae plant yn eu datblygu, lle mae angen rhyngweithio, modelu a sgaffaldiau dan arweiniad oedolion. Dyna lle mae rôl yr oedolyn sy'n galluogi yn hynod bwysig.

Os yw plant yn gorfforol actif iawn yn y blynyddoedd cynnar, maent yn fwy tebygol o fod yn gorfforol egnïol wrth iddynt dyfu. Mae cynnwys plant yn y blynyddoedd cynnar wrth ddatblygu eu sgiliau llythrennedd corfforol yn hanfodol er mwyn eu galluogi i fyw bywydau iachach wrth iddynt dyfu a'u galluogi i wneud dewisiadau gwybodus ynghylch sut maent yn cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol ac yn gofalu am eu cyrff.

"Take care of your body. It's the only place you have to live"

Jim Rohn, siaradwr ysgogol.

Datblygu llythrennedd corfforol plant

Mae'n bwysig deall eich sefyllfa bresennol o fewn eich lleoliad a darpariaeth. Sicrhewch fod ganddoch wybodaeth a dealltwriaeth dda o'r corff, tyfiant a datblygiad corfforol er mwyn darparu ymarfer a darpariaeth sy'n addas yn ddatblygiadol ar gyfer y plant.

Awgrymir rhoi amser o'r neilltu i arsylwi ar blant o fewn y lleoliad, i gymryd **sylw** o'r canlynol, er enghraifft:

- Faint o amser mae plant yn ei dreulio pob dydd yn chwarae'n actif?
- Faint o chwarae sy'n cymryd lle drwy brofiadau neu cyfleon llonydd?

- Pwy sy'n chwarae yno ? Faint o amser maent yn ei dreulio yno?
- Sut mae eich amgylcheddau yn annog symudiad drwy chwarae neu mewn ffyrdd eraill sydd ddim yn cynnwys eistedd?

Dadansoddwch beth rydych wedi ei ddysgu o'ch arsylwadau:

- Oes grwpiau penodol o blant neu unigolion sy'n fwy actif nag eraill ? Beth ydych yn feddwl ydi'r rheswm am hynny?
- Ydi rhai plant angen anogaeth i gymryd rhan mewn chwarae actif?
- Sut mae eich amgylcheddau yn caniatáu i blant i archwilio eu cyrff a'r hyn mae'n gallu cyflawni? e.e. Drych i edrych ar adlewyrchiad, amrywiaeth o dirweddau, cyfleoedd i gael chwarae'n fentrus, sgriniau cysgodion.

Ymateb drwy ddefnyddio'r wybodaeth hon i lywio eich cynllunio presennol ac i'r dyfodol i greu profiadau difyr ac amgylcheddau effeithiol a'ch cyfranogiad chi fel oedolion sy'n galluogi:

- Oedolion sy'n galluogi
 - Modelu tueddiadau cadarnhaol tuag at symudiad corfforol.
 - Siaradwch yn gadarnhaol am y corff a sut i ofalu amdano. Trafod sut mae pethau gwahanol yn gweithio mewn gwahanol ffyrdd e.e. mae gwneud ioga yn gwneud i'ch corff deimlo'n well ac yn llai poenus. Mae bwyta brecwast yn y bore yn rhoi egni i chi. Mae symudiad 'neidio seren' yn helpu pan fyddwch chi'n teimlo'n gyffrous am rywbeth. Mae gemau yn hwyl i'w chwarae gyda ffrindiau
 - Byddwch yn ofalus i beidio ag ymwneud â stereoteipio ar sail rhyw e.e. mae chwaraeon ar gyfer bechgyn, nid yw merched yn hoffi mwd a dringo ac ati
 - Byddwch yn ofalus i beidio â hybu bwyta anhwylderus neu ddysmorphia'r corff (e.e. rwyf wedi gwneud llawer o redeg heddiw, felly rwyf wedi ennill y gacen hon.) a sicrhewch eich bod yn archwilio amrywiaeth o gyrff o fewn eich adnoddau.
 - Darparu amser, gofod a chyfle i blant ddatblygu eu llythrennedd corfforol.
- Amgylcheddau effeithiol:
 - A oes ffyrdd o annog mwy o symudiad a chwarae actif ? e.e. allwch chi ddatblygu ardaloedd heb gadeiriau? All plant beintio ar y llawr yn ogystal ag ar fyrddau? Allwch chi ddynodi ardaloedd ar gyfer symudiadau mawr (chwarae rhannau rhydd, cerbydau, adeiladu den ayb.)? Yw'r tap dŵr yn agos neu'n bell o'r ardal lle mae ei angen? Allwch chi annog profiadau dysgu sydd angen symudiadau ychwanegol?
 - Oes mannau cymunedol gallwch wneud defnydd ohonynt? Dynodwch amser pob wythnos i'w dreulio mewn man awyr agored naturiol (e.e. coedwig, parc, traeth).

- Profiadau ymgysylltu:
 - Ystyriwch brofiadau sy'n cynnig cyfleoedd i blant gymryd rhan mewn chwarae corfforol mawr. E.e. garddio, dringo, ioga, chwaraeon (chwaraeon pêl/bat, chwaraeon targed, chwaraeon tîm)
 - Cynnig cyfleoedd i fod yn actif yn gorfforol yn yr awyr agored a thu fewn
 - Cynnig cyfleoedd i blant brofi amrywiaeth o chwarae e.e. chwarae mentrus, anturus.
 - Ystyried profiadau creadigol sy'n cynnwys chwarae corfforol. e.e. cerddoriaeth, dawn, caneuon/rhigymau, drama/straeon
 - Myfyrio ar y cyfleoedd corfforol na ellir eu cyflawni yn eich amgylchedd yn unig ac sy'n gofyn am gynllunio ymlaen llaw.

Adnoddau Ychwanegol a Chefnogaeth:

Mae llawer o gefnogaeth sy'n darparu gwybodaeth ar lythrennedd corfforol a syniadau ymarferol i gefnogi ei ddatblygiad mewn ymarfer.

- Llythrennedd Corfforol Chwaraeon Cymru - <https://bit.ly/LlythrenneddCorfforol>
- Academi Cymru ar gyfer Iechyd a Llythrennedd Corfforol - <https://bit.ly/AcademiCymruLlythrenneddCorfforol>
- Fframwaith Llythrennedd Corfforol Blynyddoedd Cynnar - Ymddiriedolaeth Chwaraeon <https://bit.ly/EYPLF>
- Llythrennedd Corfforol Blynyddoedd Cynnar - www.earlyyearsphysicalliteracy.com/
- Gweithgaredd Corfforol yn y Blynyddoedd Cynnar (cwrs ar lein) - <https://ndna.org.uk/EYPhysicalActivity>
- Gweithgaredd Corfforol a maeth mewn meithrinfeydd: Hyfforddiant PANCo a Start Life Well - <https://ndna.org.uk/PANCo>



National Day Nurseries Association

Taflen ffeithiau

***Meddwl mwy disglair
ar gyfer y blynyddoedd cynnar**

Caiff ein tafleni ffeithiau eu hysgrifennu gan arbenigwyr blynyddoedd cynnar ar gyfer y gweithlu blynyddoedd cynnar. Mae'r rhan fwyaf o'n tafleni ffeithiau am ddim ar gyfer ein haelodau.

NDNA yw'r elusen genedlaethol a'r gymdeithas aelodaeth sy'n cynrychioli meithrinfeydd plant ar draws y DU. Rydym yn elusen sy'n credu mewn safon a chynhaliadwyedd felly rydym yn gosod busnesau ein haelodau wrth galon ein un ni.

Ni yw llais y sector meithrinfeydd a'i 21,000 o aelodau, ac yn ran o fywydau dros filiwn o blant ifanc a'u teuluoedd. Rydym yn darparu gwybodaeth, hyfforddiant a chynghor i gefnogi meithrinfeydd a'r 250,000 o bobl sy'n gweithio ynddynt i ddarparu dysgu cynnar a gofal plant o safon rhyngwladol.

Gwelwch yr ystod lawn o dafleni ffeithiau NDNA ar www.ndna.org.uk/factsheets

Mae'r wybodaeth ddarparwyd yn y daflen ffeithiau yma at ddefnydd ymarferwyr blynyddoedd cynnar yn unig. Ysgrifenydd y daflen gan arbenigwyr blynyddoedd cynnar ond ni ddylai gael ei ddefnyddio fel allddodyn i gyngor proffesiynol. Mae NDNA wedi ymdrechu i sicrhau cywirdeb y wybodaeth gyflwynwyd yn y daflen ffeithiau. Nid yw NDNA yn atebol yn gyfreithiol nac yn gyfrifol am eich dehongliad nac eich defnydd o'r wybodaeth a ddarperir

NDNA Cymru

3 Ty Connaught, Parc Busnes Glan Yr Afon, Ffordd Benarth, Conwy, LL32 8UB
ffôn: 01824 70 78 23 e.bost: wales@ndna.org.uk