

Teitl:

Creu Cymru Egniol: Crynodeb o'r Adroddiad Cynnydd Tair Blynedd.

Awdur:

Cangen Newid Ffordd o Fyw, Llywodraeth Cymru.

Cyflwyniad

Mewn ymateb i adroddiad Pwyllgor Archwilio Cynulliad Cenedlaethol Cymru ar Gynyddu Gweithgarwch Corfforol yng Nghymru, cafodd y Prif Swyddog Meddygol ei enwebu i fod yn swyddog arweiniol a fyddai'n gyfrifol am gydgyssylltu gwaith trawsadrannol ar weithgarwch corfforol a llunio cynllun gweithredu ar gyfer gweithgarwch corfforol. Gan weithio gydag adrannau perthnasol ar draws Llywodraeth Cymru, yn ogystal â rhanddeiliaid allanol allweddol, lluniwyd y cynllun gan y swyddogion. Ym mis Ionawr 2010, lansiodd *Cynllun Gweithredu Gweithgarwch Corfforol Cymru Egniol* gan y Gweinidog Treftadaeth ar y pryd, ac mae hwn yn ganolog i uchelgais y Rhaglen Lywodraethu, sef atal iechyd gwael a lleihau anghydraddoldebau iechyd. Mae'n cydnabod bod gweithgarwch corfforol a chwaraeon yn fanteisiol i iechyd a'i bod yn hanfodol sicrhau partneriaeth ar draws Llywodraeth Cymru, Awdurdodau Lleol, y GIG, y Trydydd Sector a'n cymunedau os ydym am sicrhau'r manteision a fyddai'n deillio o Gymru iach ac egniol.

Targedau

Mae gan Creu Cymru Egniol ddau darged lefel uchel. Mae'r targedau'n canolbwyntio ar gael pawb i wneud 'un diwrnod arall'.

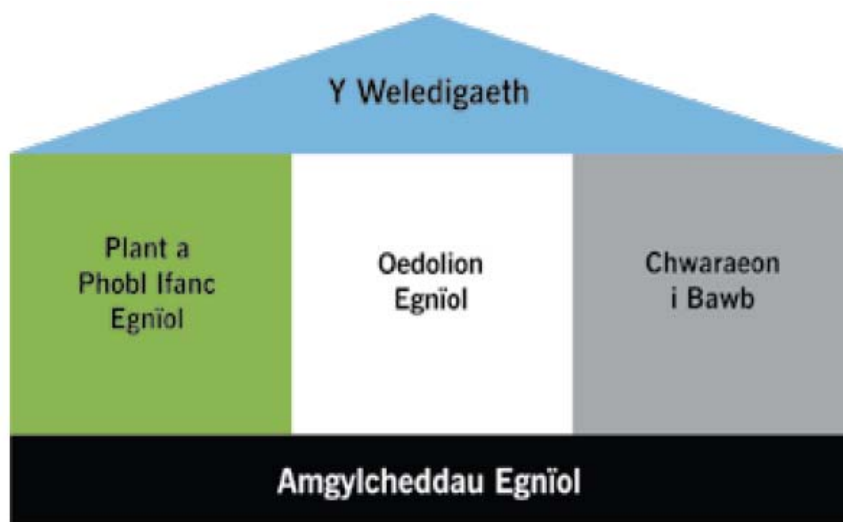
1. Oedolion – symud y pwynt gweithgarwch cyfartalog o 2.4 diwrnod i 3.4 diwrnod erbyn 2020.
2. Plant – symud y pwynt gweithgarwch cyfartalog ar gyfer plant rhwng 11 ac 16 oed o 3.9 diwrnod i 4.9 diwrnod erbyn 2020.

Nodau Strategol

Mae gan y cynllun bedwar nod strategol ynghyd â saith o themâu sylfaenol i gefnogi'r ddarpariaeth. Dyma'r pedwar nod:

- *Amgylcheddau egniol* – datblygu a chynnal amgylchedd ffisegol sy'n ei gwneud hi'n haws ac yn fwy diogel i bobl ddewis bod yn fwy egniol.
- *Plant a phobl ifanc egniol* – cefnogi plant a phobl ifanc i fyw bywydau egniol ac i fod yn oedolion egniol.
- *Oedolion egniol* – annog mwy o oedolion i fod yn fwy egniol yn fwy aml drwy gydol eu hoes.

- *Chwaraeon i Bawb* – cynyddu cyfranogiad mewn chwaraeon ymhlith pob rhan o'r boblogaeth.



Dyma'r themâu sylfaenol:

- Arweiniad cenedlaethol;
- Darparu yn lleol;
- Cyfathrebu;
- Datblygu'r gweithlu;
- Anghydraddoldebau;
- Partneriaethau ehangach;
- Datblygu'r sylfaen dystiolaeth.

Cynnydd

Mae'r adroddiad hwn ar gyfer Blwyddyn 3 yn tynnu sylw at y cynnydd a wnaed wrth gyflawni camau allweddol rhwng Ionawr 2012 ac Ionawr 2013. Mae'n adeiladu ar y gweithgarwch y soniwyd amdano yn adroddiadau Blwyddyn 1 a 2. Mae llawer iawn o'r camau a nodwyd yn Creu Cymru Egnïol wedi cael eu cwblhau, ond mae lefelau gweithgarwch corfforol wedi aros yn eithaf cyson. Er enghraifft, wrth edrych ar y wybodaeth a geir yn arolwg Ymddygiad lechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2009/10 yng Nghymru, dim ond ychydig dros un rhan o dair o ferched (35%) a hanner o fechgyn (53%) rhwng 11 ac 16 oed sy'n dweud eu bod yn gwneud gweithgarwch corfforol cymedrol neu ddwys am o leiaf 60 munud y diwrnod, bum diwrnod neu ragor yr wythnos. Mae'r canrannau hyn yn gostwng fesul grŵp oedran, ac mae'r gostyngiad hwn i'w weld yn arbennig ymhlith merched. Ym mlwyddyn 7 yn yr ysgol, mae 42% o ferched yn dweud eu bod mor egnïol â hyn, ond erbyn blwyddyn 11, mae'r ffigur hwn wedi gostwng i 28%. O ran Ymddygiad lechyd mewn Plant Oedran Ysgol, mae cyfartaledd Cymru'n debyg i'r cyfartaledd ar draws yr holl wledydd sy'n

cymryd rhan yn y tri grŵp oedran a arolygwyd.

Yn ogystal â hyn, mae data Arolwg Iechyd Cymru 2011 yn dangos bod 66 y cant o oedolion wedi dweud eu bod wedi gwneud o leiaf 30 munud o weithgarwch corfforol cymedrol ar o leiaf 1 diwrnod yn yr wythnos flaenorol. Mae hyn wedi aros yn eithaf sefydlog dros chwe blynedd. Mae'r data hefyd yn dangos mai dim ond 29 y cant sy'n gwneud digon o weithgarwch corfforol i sicrhau manteision i'w hiechyd, sy'n cael ei fesur fel 30 munud o weithgarwch corfforol cymedrol am 5 diwrnod neu ragor yr wythnos. I'r pegwn arall, mae 34 y cant yn cael eu dosbarthu fel rhai sy'n segur yn gorfforol gan nad ydynt yn gwneud 30 munud o weithgarwch ar unrhyw ddiwrnod o'r wythnos.

Y Ffordd Ymlaen

Mae Creu Cymru Egniol yn cynnwys ymrwymiad i weithio mewn partneriaeth â rhanddeiliaid allweddol er mwyn datblygu'r cynllun a'i roi ar waith ledled Cymru. Mae datblygu'r sylfaen dystiolaeth hefyd yn thema sylfaenol i hyn.

Mae angen cael gwell dealltwriaeth o'r hyn sy'n wahanol a'r hyn sy'n debyg rhwng grwpiau ac is-grwpiau demograffig o'r boblogaeth yn ogystal â'r hyn sy'n debyg ac yn wahanol yn ddaearyddol er mwyn mynd ati'n effeithiol i dargedu ymyriadau, rhaglenni a pholisïau.

Mae gwaith wedi'i wneud ar integreiddio canlyniadau Creu Cymru Egniol a'r canllawiau a ryddhawyd gan y Prif Swyddog Meddygol gan ddefnyddio'r fethodoleg Atebolrwydd Seiliedig ar Ganlyniadau. Mae'r cardiau adroddiad sydd wedi deillio o hynny yn edrych ar lefelau poblogaeth, gan roi cyfle i rhanddeiliaid gynnwys eu mesurau perfformiad penodol nhw. Yn Atodiad 1, mae cardiau adroddiad enghreifftiol sy'n rhoi manylion y camau pellach y bydd Llywodraeth Cymru yn eu cymryd, gan adeiladu ar y rheini yn Creu Cymru Egniol.

Bydd rhanddeiliaid allweddol, gan gynnwys Awdurdodau Lleol, yn cael eu gwahodd i lenwi cardiau adrodd tebyg i roi manylion y camau y gall eu sefydliadau eu cymryd i gyfrannu at y gwaith o gyrraedd y targedau uchelgeisiol.

Pennod 1

Cynnydd o ran Themâu Sylfaenol

1.1 Arweiniad cenedlaethol

- 1.1.1 Mae Grŵp Cyngori'r Gweinidog ar Weithgarwch Corfforol wedi cael ei ddiarddel gan sefydlu'r Grŵp Gweithredol ar Weithgarwch Corfforol yn ei le er mwyn rhoi arweiniad, ar lefel Weinidogol, i ymchwilio i'r ffordd y gall gweithgarwch corfforol gael ei brif ffrydio ymhellach o fewn portffolios gwahanol.
- 1.1.2 Ail-lansiwyd Cymunedau yn Gyntaf fel y Rhaglen Gymunedol i Drechu Tlodi sy'n cefnogi camau i ymdrin ag achosion ac effeithiau hirdymor tlodi yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru.
- 1.1.3 Gweithiodd SkillsActive gyda Sgiliau Iechyd ar brosiect a arweiniodd at lunio cynllun datblygu'r gweithlu er mwyn ategu'r gwaith o gyflawni strategaethau allweddol y llywodraeth gan gynnwys 'Dringo'n Uwch' a 'Bwyd a Ffitrwydd'.
- 1.1.4 Bydd Llywodraeth Cymru yn cyflwyno'r Bil Teithio Llesol gerbron y Cynulliad ym mis Chwefror 2013 a fydd yn galluogi awdurdodau lleol i fapio llwybrau teithio sy'n bodoli eisoes ynghyd â chyfleusterau cysylltiedig a datblygu mapiau rhwydwaith integredig o'r llwybrau teithio llesol newydd a gwell ynghyd â chyfleusterau cysylltiedig sydd eu hangen i greu rhwydwaith integredig. Bwriedir i'r Bil Teithio Llesol osod dyletswydd ar awdurdodau lleol a Gweinidogion Cymru (fel awdurdodau priffyrdd) i ystyried sut y gallai cynlluniau ffyrdd newydd wella'r ddarpariaeth i gerddwyr a beicwyr ar y cam dylunio.
- 1.1.5 Mae diweddariadau Blwyddyn 3 yn adeiladu ar y cynnydd a wnaed ym mlynnyddoedd 1 a 2:
 - Cafodd cynlluniau seilwaith a chyfleusterau eu datblygu fel rhan o Gompact Simpson;
 - Dyfarnodd y Loteri Fawr grantiau i sawl Prosiect Seilwaith Chwarae Plant;
 - Arweiniodd rhaglen y Ganolfan Teithio Cynaliadwy at wneud buddsoddiad newydd mewn seilwaith cerdded a beicio yng Nghaerdydd, Bangor, Aberystwyth, Hwlfordd a Chaerfyrddin.

1.2 Darparu yn lleol

- 1.2.1 Mae Cynlluniau Gweithredu Lleol Creu Cymru Egnïol, sy'n cefnogi rhoi'r cynllun cenedlaethol ar waith, wedi dod i law gan 18 Awdurdod Lleol. Mae Llywodraeth Cymru wedi darparu adborth ar gyfer pob Awdurdod, a ddylai eu helpu i lunio eu cynlluniau terfynol.

1.3 Cyfathrebu

- 1.3.1 Cafodd adroddiad ar y cyd y Prif Swyddog Meddygol ei gyhoeddi, gan amlinellu'r argymhellion newydd ar weithgarwch corfforol, sydd wedi'u seilio ar dystiolaeth.
- 1.3.2 Mae'r rhaglen Newid am Oes, a lansiwyd yn ystod gwanwyn 2010, yn cael ei hybu'n frwd ac yn cael ei chefnogi drwy bartneriaid yn y maes. Mae'r rhaglen hon yn defnyddio technegau marchnata cymdeithasol i gefnogi newid mewn ymddygiad mewn grwpiau targed allweddol. Mae dros 54,000 o deuluoedd ac oedolion wedi cofrestru ar gyfer Newid am Oes yng Nghymru hyd yn hyn. Yn ogystal, mae dros 600 o gefnogwyr Newid am Oes lleol, fel gweithwyr iechyd proffesiynol a darparwyr gofal plant, yn helpu i hyrwyddo a chyfleu neges yr ymgyrch yn eu cymunedau.
- 1.3.3 Cafodd Gemau am Oes ei lansio ar 2il Gorffennaf 2012, gan ddwyn ysbrydoliaeth o'r Gemau Olympaidd; y Gemau Paralympaidd; a digwyddiadau chwaraeon mawr eraill. Fel rhan o'n gwaith etifeddiaeth, cafodd Gemau am Oes ei lansio gyda'r nod o hyrwyddo gemau syml, llawn hwyl a ddyluniwyd er mwyn helpu plant i gyflawni targed o 60 munud egnïol y dydd a helpu oedolion i gyflawni 150 o funudau egnïol yr wythnos. Caiff unigolion a theuluoedd yng Nghymru sy'n cofrestru gynlluniau personol i'w helpu i gyflawni eu nodau ymarfer corff dyddiol neu wythnosol. Gwnaeth cyfanswm o 8,767 o bobl yng Nghymru gofrestru ar gyfer Gemau am Oes a chael cynllun gweithredu personol. Mae Llywodraeth Cymru, drwy Chwaraeon Cymru, yn gweithio'n agos gyda rhanddeiliaid allweddol gan gynnwys clybiau chwaraeon, awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu chwaraeon er mwyn sicrhau ein bod yn adeiladu ar y momentwm a grëwyd yn dilyn Gemau Olympaidd a Pharalympaidd mor ysbrydoledig yn 2012. Dywed Chwaraeon Cymru y bu cynnydd yn nifer yr aelodau o glybiau mewn rhai campau fel gymnasteg merched. Rydym am i'n hetifeddiaeth fod yn bellgyrhaeddol ac yn gynaliadwy fel ei bod yn helpu i drawsnewid cenedlaethau'r dyfodol i ymddiddori ym myd y campau a bod hynny'n dod yn rhan o'u bywydau bob dydd.
- 1.3.4 Mae'r Adran Drafnidiaeth wedi comisiynu rhaglen marchnata cymdeithasol fawr ar gyfer Cynlluniau Teithio Personol sy'n gysylltiedig â rhanbarthau Canolfannau Teithio Cynaliadwy Cymru. Bydd y prosiect hwn yn parhau yng Nghaerdydd a'r cyffiniau am flwyddyn arall, ac yn cael ei gyflwyno yng Nghaerffili a Phontypridd.
- 1.3.5 Mae'r dulliau a ddefnyddir er mwyn mynd ati'n barhaus i gysylltu â rhanddeiliaid ac ymgysylltu â nhw yn cynnwys e-fwletinau, cylchlythyrau chwarterol; cynhadledd flynyddol i randdeiliaid (a gynhelir gan Chwaraeon Cymru); a pharhau i ddatblygu gwefannau fel PlanetHealthCymru, a ddefnyddir hefyd i rannu gwybodaeth ac arbenigedd rhwng sefydliadau.
- 1.3.6 Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn parhau i ddatblygu a darparu hyfforddiant ym maes "Cynnwys grwpiau anodd eu cyrraedd", "Monitro a Gwerthuso" ac "Ymyriadau Byr", sy'n helpu i gefnogi a chynnwys y rheini sy'n gweithio ac yn gwirfoddoli ym maes hybu negeseuon gweithgarwch corfforol.
- 1.3.7 Er mwyn sicrhau cymaint o gyfleoedd hyrwyddo a marchnata cymdeithasol â phosibl yn dilyn Gemau Olympaidd 2012, mae gan Chwaraeon Anabledd Cymru amcanion clir i sicrhau bod etifeddiaeth Gemau Paralympaidd 2012 yn parhau.

- 1.3.8 'Insport' yw ymateb Chwaraeon Anabledd Cymru i angen y Sector i fod yn fwy cynhwysol wrth gynnig cyfleoedd chwaraeon. Gan gwmpasu 'Clwb insport', 'Datblygu insport' a 'Chorff Llywodraethu Cenedlaethol Chwaraeon insport', mae'r rhaglen yn anelu at gefnogi partneriaid clybiau cymunedol a sector drwy feithrin eu dealltwriaeth o chwaraeon anabledd drwy hyfforddiant, mentora a hunanasesu. Caiff y rhaglen genedlaethol ei chefnogi gan Chwaraeon Cymru a bydd yn cael ei lansio yn 2012. Gosodwyd targedau i fesur cynnydd hyd at 2015.
- 1.3.9 Hwylusodd lechyd Cyhoeddus Cymru sawl digwyddiad ar gyfer hyrwyddwyr Newid am Oes yn ystod 2012.
- 1.3.10 Mae Adrannau Trafnidiaeth ac lechyd Llywodraeth Cymru yn ariannu rhaglen boblogaidd Beiciwch Hi, sy'n anelu at annog plant i feicio i'r ysgol. Mae Adran Drafnidiaeth Llywodraeth Cymru wedi comisiynu rhaglen marchnata cymdeithasol fawr o Gynlluniau Teithio Personol sy'n gysylltiedig â rhai o'r Canolfannau Teithio Cynaliadwy.

1.4 Anghydraddoldebau

- 1.4.1 Bydd fframwaith monitro newydd gan Cymunedau yn Gyntaf, sy'n seiliedig ar Atebolrwydd ar Sail Canlyniadau, yn dangos y cyfraniad a wneir gan y rhaglen tuag at dri chanlyniad allweddol Cymunedau Ffyniannus, Cymunedau Dysgu a Chymunedau Iachach. Drwy'r canlyniadau hyn, mae modd sicrhau bod creu cymunedau iachach wrth wraidd Clystyrau Cymunedau yn Gyntaf. Yn arbennig, mae angen i Glystyrau ddangos eu bod yn mynd i'r afael â rhwystrau i gyfranogi ac yn annog grwpiau 'anodd eu cyrraedd' i gymryd rhan mewn prosiectau Cymunedau yn Gyntaf.
- 1.4.2 Sefydlodd lechyd Cyhoeddus Cymru seminarau ymchwil wedi'u targedu a gynhelir bob pedwar mis, sy'n gysylltiedig â Creu Cymru Egnïol, er mwyn cael gwybodaeth gyfunol a hyrwyddo cyfleoedd ymchwil cydweithredol.
- 1.4.3 Mae Chwaraeon Anabledd Cymru wedi cyflwyno cwrs hyfforddi ar gynnwys pobl anabl (UKDIT) er mwyn cefnogi datblygiad proffesiynol gweithwyr chwaraeon proffesiynol, hyfforddwyr a gwirfoddolwyr a meithrin eu sgiliau/dysgu. Yn 2011/12, cafodd 48 o gyrsiau eu cynnal ledled Cymru a chafodd tua 1,000 o ymgeiswyr hyfforddiant ar gynhwysiant. Mae'r modiwlau hyfforddi yn cwmpasu'r canlynol: Gweithwyr Datblygu Chwaraeon Proffesiynol, Darparwyr Gwasanaethau Hamdden (e.e. canolfannau hamdden) a hyfforddwyr a gwirfoddolwyr. Ar y cyd â gwledydd eraill y DU, Cymdeithas Baralympaidd Prydain a Sainsbury's fel noddwyr, mae Chwaraeon Anabledd Cymru bellach yn cyflwyno cwrs DIT 'Sainsbury's Active Kids for All' er mwyn helpu athrawon a staff cymorth nad ydynt yn addysgu i gynnal gwersi addysg gorfforol mewn modd mwy cynhwysol. Dechreuodd y cynllun ym mis Ionawr 2013.
- 1.4.4 Mae Chwaraeon Anabledd Cymru wedi cyflwyno rhaglen gynyddrannol newydd sef 'Datblygu insport' er mwyn helpu awdurdodau lleol partner i gynnal rhaglenni chwaraeon a gweithgarwch corfforol mewn modd mwy cynhwysol. Mae'r rhaglen yn cefnogi Awdurdodau Lleol ar bedair lefel - rhuban i aur. Mae'r rhaglen yn cysylltu â darparwyr cyfleusterau; mae saith Awdurdod Lleol (ALI) wedi cyrraedd lefel rhuban ac maent bellach yn gweithio tuag at eu dyfarniad efydd. Caiff chwech arall eu hystyried yn y panel rhuban ym mis

Gorffennaf 2013 a bwriedir i'r ALLau sy'n weddill fynd gerbron eu panel rhuban ym mis Medi.

1.4.5 Mae diweddariadau Blwyddyn 3 yn adeiladu ar y cynnydd a wnaed ym mlynnyddoedd 1 a 2:

- Cyrhaeddodd naw o fudiadau chwaraeon yng Nghymru safonau diogelu plant yr NSPCC.
- Cafodd dyfarniad sylweddol ei ddarparu i yrru'r rhaglen 'Insport' yn ei blaen dros y tair blynedd nesaf.
- Roedd Ffederasiwn Chwaraeon Anabledd Cymru wrthi'n gweithredu argymhellion adolygiad annibynnol o gyfleoedd **gweithgarwch corfforol yn y gymuned i bobl anabl**.
- **Cynhaliodd** Cyngor Cefn Gwlad Cymru ddadansoddiad cynhwysfawr i rannu'r boblogaeth ar sail gwahaniaethau o ran cyfranogiad corfforol egniol mewn gweithgarwch hamdden awyr agored. Nododd hyn y rhwystrau a wynebwr gan y grwpiau sy'n cyfranogi leiaf.
- Mae prosiectau sy'n canolbwyntio ar gymunedau lleiafrifoedd ethnig wedi bod yn llwyddiannus. Gellir gweld bod y buddsoddiad a wnaed hyd yma wedi gwneud byd o wahaniaeth mewn llawer o gymunedau.
- Mae'r rhaglen cynlluniau teithio personol yn rhoi sylw i rwystrau trafndiaeth. Mae'n gwneud hyn drwy ddarparu gwybodaeth wedi'i theilwra'n benodol ar gyfer cael mynediad at wasanaethau drwy ddefnyddio dulliau cynaliadwy o deithio.

1.5 Datblygu'r gweithlu

- 1.5.1 Gweithiodd SkillsActive gyda Sgiliau Iechyd ar brosiect a arweiniodd at lunio cynllun datblygu'r gweithlu er mwyn ategu'r gwaith o gyflawni strategaethau allweddol y llywodraeth gan gynnwys 'Dringo'n Uwch' a 'Bwyd a Ffitrwydd'. Gan weithio'n agos gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru, penododd SkillsActive a Sgiliau Iechyd Wavehill Consulting i arwain y broses ymchwil a oedd yn cynnwys arolygon; sesiynau grwpiau ffocws; a chyfweiliadau wyneb yn wyneb unigol â rhanddeiliad allweddol. Iechyd Cyhoeddus Cymru sydd bellach yn gyfrifol am y cynllun datblygu'r gweithlu, felly mae unrhyw gamau nas cymerwyd eto mewn perthynas â'r adnoddau ariannol sydd ar gael, sydd wedi'u hoedi ar hyn o bryd, wedi cael eu trosglwyddo i Dîm Datblygu'r Gweithlu Iechyd Cyhoeddus i'w hystyried yn y dyfodol.
- 1.5.2 Mae SkillsActive yn parhau i gyflwyno'r Cynllun Gweithredu i Gymru, sy'n darparu'r sylfaen ar gyfer rhaglen waith SkillsActive.
- 1.5.3 Mae SkillsActive wedi cwblhau'r ail gam o gynlluniau peilot 'Active Analyser' gydag awdurdodau lleol yn y Gogledd. Offeryn i ddadansoddi anghenion hyfforddi ar-lein yw Active Analyser, ac mae'n cynnwys proffiliau swyddi sy'n seiliedig ar Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ac a gymeradwywyd gan y sectorau. Gan ganolbwyntio ar gyfleusterau hamdden, gweithiodd SkillsActive Cymru mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol Sir Ddinbych, Gwynedd a Chonwy yn ogystal â Chyngor Sir Caerfyrddin ar y cynllun peilot. Lluniodd y mudiadau a oedd yn rhan o'r cynllun peilot adroddiadau Dadansoddiad o Anghenion Hyfforddi, a dynodwyd amrywiaeth o ddiffygion a bylchau mewn sgiliau. Mae SkillsActive bellach yn ystyried y posibilrwydd o ddatblygu 'Active Analyser' drwy amrywiaeth o gyfleoedd ariannu.

- 1.5.4 Mae SkillsActive yn mynychu cyfarfodydd rheolaidd gydag Adran Addysg a Sgiliau Llywodraeth Cymru fel rhan o'r gwaith o gyflenwi ei Gynllun Gweithredu i Gymru, sy'n sail i raglen waith SkillsActive ac yn nodi blaenoriaethau strategol a gweithredol allweddol hyd at fis Hydref 2013. Mae'r cynllun strategol hwn yn defnyddio'r hyn i'w gyflawni, a nodwyd yn flaenorol drwy'r hen Gytundeb Sgiliau Sector, ac mae wedi'i gymeradwyo'n ffurfiol gan Lywodraeth Cymru a rhanddeiliaid allweddol yn dilyn ymgynghoriad.
- 1.5.5 Mae lechyd Cyhoeddus Cymru wedi sefydlu Cynllun Arfer Da sy'n rhoi cefnogaeth i ymarferwyr ac yn rhannu dysg drwy gyfrwng cronfa ddata Arfer Da. Cynhaliwyd tair sesiwn frifio ar gyfer tystiolaeth hyd yma.
- 1.5.6 Sefydlwyd prosiect meithrin capasiti gyda Chlwb Teithiol y Beicwyr yn 2008 er mwyn cynyddu nifer yr hyfforddwyr beicio cymwys yng Nghymru. Daeth y prosiect i ben ym mis Mawrth 2012 ond arweiniodd at gryn gynnydd yn yr hyfforddiant sydd ar gael i feicwyr.
- 1.5.7 Mae Chwaraeon Cymru yn gweithio gyda chyrrff llywodraethu i sicrhau bod datblygu'r gweithlu yn rhan o'u cynlluniau strategol er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn meddu ar y sgiliau sydd eu hangen i ddarparu'r 'weledigaeth ar gyfer chwaraeon'; datblygu sgiliau arwain cadarnach ar draws y sector; a sicrhau bod diwylliant effeithiol o reoli perfformiad yn bodoli.
- 1.5.8 Mae diweddariadau Blwyddyn 3 yn adeiladu ar y cynnydd a wnaed ym mlynnyddoedd 1 a 2:
- Lluniodd SkillsActive fersiwn terfynol o Asesiad Sgiliau Sector ar gyfer Cymru sy'n disgrifio'r blaenoriaethau o ran sgiliau nawr ac yn y dyfodol.
 - Fel rhan o'r prosiect Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion (PESS), datblygodd Chwaraeon Cymru hyfforddiant ac adnoddau i gynorthwyo ymarferwyr mewn lleoliadau ac ysgolion i ddarparu Datblygiad Corfforol a Symudiad Creadigol yn y Cyfnod Sylfaen.
 - Parhaodd Strategaeth Hyfforddi Chwaraeon Cymru i annog rhagor o bobl ifanc i ymwneud â hyfforddi, gan ddefnyddio dulliau fel eu hymgyrch 'Tu Ôl i Bob Seren'.

1.6. Partneriaethau

- 1.6.1 Mae partneriaethau sy'n cefnogi'r broses o ddarparu'r cynllun gweithredu yn dal i gael eu datblygu drwy Rwydweithiau Gweithgaredd Corfforol a Maeth Cymru (PANNW); a Fforwm lechyd Awyr Agored Cymru.
- 1.6.2 Mae Ffederasiwn Chwaraeon Anabledd Cymru wedi sefydlu amrywiaeth o bartneriaethau â'r sector masnachol yn ystod y 12 mis diwethaf.
- 1.6.3 Mae'r Rhaglen Newid am Oes yn parhau i ddarparu porth ar gyfer ffurfio partneriaethau.
- 1.6.4 Mae'r Gweinidog Tai, Adfywio a Threftadaeth yn cael cyfarfodydd â'r sector gwirfoddol ddwywaith y flwyddyn.
- 1.6.5 Mae cydgynllunio'n cael ei hyrwyddo drwy roi Cynlluniau Gweithredu Creu Cymru Egni'ol Lleol ar waith, gan gryfhau'r cytundebau Partneriaeth Awdurdod Lleol presennol.

1.7 Datblygu'r sylfaen dystiolaeth

- 1.7.1 Sefydlodd Iechyd Cyhoeddus Cymru seminarau ymchwil gyda thema benodol, a gynhelir bob pedwar mis, er mwyn sicrhau bod gwaith ymchwil, monitro a gwerthuso effeithiol yn cael ei wneud er mwyn cefnogi'r cynllun ac er mwyn gwneud yn siŵr y dysgir cymaint ag y bo modd o'r gwaith ymchwil sy'n cael ei wneud yng Nghymru.
- 1.7.2 Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn defnyddio www.planethealthcymru.org i ledaenu tystiolaeth a dysgu, tra hefyd yn cefnogi'r Fforwm Iechyd Awyr Agored a gaiff ei gadeirio gan CCGC. Adolygwyd yr adroddiad o ffynonellau data a gyhoeddwyd gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2011.
- 1.7.3 Mae diweddariadau Blwyddyn 3 yn adeiladu ar y cynnydd a wnaed ym mlynnyddoedd 1 a 2:
- Cafodd gwerthusiadau eu lleadaenu drwy wefannau PlanetHealthCymru a PANNW a gyda phartneriaid drwy gyfrwng y fforwm newydd, Fforwm Iechyd Awyr Agored Cymru.
 - Cynhaliwyd digwyddiadau i rannu gwybodaeth ym mis Rhagfyr 2011 er mwyn rhannu canfyddiadau Rhaglen Mentro Allan y Gronfa Loteri Fawr, sydd wedi dod i ben erbyn hyn. Lluniodd Sustrans ganllawiau arfer da ac astudiaethau achos o'i brosiectau teithio llesol cymunedol.
 - Mae adolygiad o ffynonellau data wedi cael ei gynnal a'i gyhoeddi gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gellir cael gwybodaeth am yr adnoddau priodol i werthuso prosiectau drwy wefannau Rhwydwaith PANNW a thrwy ddigwyddiadau hyfforddi.

Pennod 2

Cynnydd o ran yr Amgylchedd Egniol

Nod cyffredinol y thema strategol hon yw cefnogi datblygiad a mynediad at amgylcheddau naturiol ac amgylcheddau adeiledig sydd wedi'u cynllunio'n dda ac yn cael eu cynnal a'u cadw'n dda mewn cymunedau trefol a gwledig.

2.1 Sicrhau bod amgylchedd adeiledig yn hybu gweithgarwch corfforol

- 2.1.1 Mae'r Consortia Trafnidiaeth Rhanbarthol wedi gwneud buddsoddiad sylweddol mewn cerdded a beicio.
- 2.1.2 Yn ogystal â'r fframwaith polisi cynllunio cenedlaethol cadarnhaol sy'n rhan o Bolisi Cynllunio Cymru a'r Nodyn Cyngor Technegol 16 cysylltiedig: Chwaraeon, Hamdden a Mannau Agored, mae Planet Health Cymru yn hybu defnyddio adnoddau fel yr adnodd Asesu'r Effaith ar Iechyd. Mae'n parhau i ddarparu siop un stop ar gyfer gwybodaeth am faterion sy'n ymwneud ag iechyd, gan gynnwys canllawiau ac enghreifftiau o arferion gorau.
- 2.1.3 Mae Cyngor Cefn Gwlad Cymru wedi hybu defnyddio Asesu'r Effaith ar Iechyd a gweithredu ei becyn, gan ddarparu Mannau Gwyrdd Naturiol a Hygyrch mewn Trefi a Dinasoedd.

2.2 Datblygu seilwaith i gefnogi cymudo llesol

- 2.2.1 Cafodd Consortia Trafnidiaeth Rhanbarthol eu hannog i ddatblygu dangosyddion perfformiad ar gyfer cerdded a beicio. Buont yn monitro cynlluniau ac yn cofnodi'r prif lwyddiannau mewn adroddiadau cynnydd blynyddol.
- 2.2.2 Defnyddiodd Cydlynwyr Cynllunio Teithio y pedwar Consortiwm Trafnidiaeth Rhanbarthol fforymau wedi'u sefydlu, hyfforddiant hyrwyddwyr Smart Travel, ac amrywiaeth eang o gyfleoedd i annog pobl i ddefnyddio dulliau mwy llesol a chynaliadwy o deithio.
- 2.2.3 Mae dysg, arferion gorau ac astudiaethau achos i hybu cerdded a beicio yn dal i gael eu hyrwyddo drwy gyfrwng adnoddau, digwyddiadau, gwefannau a Chynllun Arfer Da Iechyd Cyhoeddus Cymru.
- 2.2.4 Nod y Bil Teithio Llesol (Cymru) yw gwella darpariaeth y seilwaith ar gyfer cymudo llesol a dulliau eraill o gerdded a beicio. Mae'r Bil Teithio Llesol (Cymru) ar Gam Craffu 2, a chaiff gwelliannau eu hystyried ym mis Gorffennaf 2013. Disgwylir i'r Cynulliad bleidleisio arno ym mis Hydref 2013. a rhagwelir y caiff Gydsyniad Brenhinol cyn diwedd 2013.

2.3 Gwella argaeledd a mynediad at fannau gwyrdd, dyfrffyrdd a chefn gwlad

- 2.3.1 Defnyddir y Rhaglen Gwella Mynediad i'r Arfordir i gyflawni Llwybr Arfordir Cymru. Agorodd y llwybr 870 milltir o hyd sy'n mynd o amgylch y wlad, ac sydd ar gael i gerddwyr ym mhob rhan ac i feicwyr a marchogion pan fo

hynny'n ymarferol, yn swyddogol ar 5^{ed} Mai 2012, ac mae'n ased pwysig i Gymru o safbwynt hamdden. Mae rhaglen o waith marchnata ar y gweill er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth o'r llwybr. Amcangyfrifwyd bod 2.89m o ymweliadau â Llwybr Arfordir Cymru rhwng mis Hydref 2011 a mis Medi 2012.

2.3.2 Mae'r gwaith o ailwampio Cymunedau yn Gyntaf yn Rhaglen Gymunedol i Drechu Tlodi wedi arwain at sefydlu prosiectau clwstwr Cymunedau yn Gyntaf, gan gynnwys cydweithfeydd bwyd, grwpiau bwyta'n iach, gerddi a rhandiroedd cymunedol, clybiau cerdded a grwpiau ymarfer corff.

2.3.3 Mae Llywodraeth Cymru wedi parhau i fuddsoddi yn y rhaglen Llwybrau Diogel mewn Cymunedau, gan fuddsoddi £5m yn 2012/13.

2.3.4 Mae diweddariadau Blwyddyn 3 yn adeiladu ar y cynnydd a wnaed ym mlynnyddoedd 1 a 2:

- Erbyn diwedd 2010/11, roedd nawdd gan Gynlluniau Gwella Hawliau Tramwy wedi cyfrannu at wella dros 3000km o hawliau tramwy (oddeutu 10% o'r rhwydwaith i gyd)
- Mae Cyngor Cefn Gwlad Cymru yn parhau i roi blaenoriaeth i wella mynediad at fannau gwyrdd drwy gyfrwng ei raglen grantiau. Mae'r rhaglen hon, ynghyd â'r Cynlluniau Gwella Hawliau Tramwy a'r Rhaglen Gwella Mynediad i'r Arfordir, yn cefnogi ac yn hybu cyfleoedd gwirfoddoli sy'n gysylltiedig â cherdded a beicio.
- Mae grant tair blynedd gan y Loteri Fawr wedi cael ei ddyfarnu i Sustrans er mwyn datblygu cyfleoedd gwirfoddoli sy'n gysylltiedig â'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol.
- Mae Llywodraeth Cymru wedi darparu £5m o gyllid yn 2011/12 ar gyfer y cynllun 'Llwybrau Diogel i Gymunedau'. Cafodd £5m arall ei neilltuo ar gyfer prosiectau yn 2012/13. Mae'r gwaith o fonitro'r cynlluniau sydd wedi cael eu rhoi ar waith yn parhau.

Pennod 3

Cynnydd o ran Plant a Phobl Ifanc Egniol

Mae'r thema strategol hon yn canolbwyntio ar annog plant a phobl ifanc hyd at 25 oed i wneud digon o weithgarwch corfforol i fod yn fanteisiol i'w hiechyd a'u lles yn ystod eu hoes.

3.1 Mynediad at chwarae o safon

- 3.1.1 Aeth gwaith rhagddo yn 2011 i lunio canllawiau statudol a rheoliadau drafft ar gyfer y ddyletswydd ar Awdurdodau Lleol i asesu pa mor ddigonol yw cyfleoedd chwarae i blant yn eu hardaloedd. Rhaid i allu, iaith, hil a rhyw gael eu hystyried wrth asesu digonolrwydd cyfleoedd chwarae. Bu'r ymgynghoriad ar y dogfennau drafft ar agor rhwng 2 Ebrill a 25 Mehefin 2012 ac roedd yn cynnwys asesiad o gyfleoedd ar gyfer chwarae egniol yn yr awyr agored.
- 3.1.2 Mae'r Tîm Polisi Gofal Plant a Chwarae yn parhau i ymchwilio i ardaloedd chwarae pellach sy'n briodol o ran oedran. Gwneir hyn drwy adran 11 o'r Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) ar Gyfleoedd Chwarae. Mae'r rheoliadau cysylltiedig yn cynnwys asesiadau gan awdurdodau lleol o argaeledd mannau agored ar gyfer cyfleoedd chwarae i blant mewn grwpiau oedran gwahanol.
- 3.1.3 Mae diweddariadau Blwyddyn 3 yn adeiladu ar y cynnydd a wnaed ym mlynnyddoedd 1 a 2:
 - Mae cwricwlwm y Cyfnod Sylfaen yn rhoi cyfleoedd chwarae i blant er mwyn iddynt gael blas ar yr amgylchedd dysgu awyr agored a bod yn ddysgwyr egniol. Er mis Medi 2011, mae pob plentyn 3 i 7 oed yn gallu cael mynediad at y Cyfnod Sylfaen. Mae Estyn wedi cadarnhau bod y defnydd sy'n cael ei wneud o amgylcheddau awyr agored wedi gwella'n sylweddol i helpu plant gyda'u sgiliau dysgu.
 - Cafodd gwaith ei wneud i ddatblygu'r Fframwaith Cynnydd a Datblygiad 0-3, sef Taith Plentyn.
 - Mae tystiolaeth, adnoddau ac astudiaethau achos sy'n ymwneud â chwarae egniol, sydd â'r bwriad o roi gwybodaeth i staff sy'n gweithio mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar a gofal plant, yn cael eu hyrwyddo drwy gyfrwng cylchlythyrau a gwefan PANNW.
 - Cychwynnodd ail rownd rhaglen Chwarae Plant y Loteri Fawr yn 2010. Roedd grantiau ar gyfer prosiectau seilwaith ar gael yn y rownd gyntaf, tra bo grantiau ar gyfer prosiectau chwarae ar gael yn y rownd gyntaf ac yn yr ail rownd.

3.2 Creu teuluoedd egniol

- 3.2.1 Daeth y grantiau a oedd yn cael eu dyfarnu drwy gyfrwng rhaglen 'Ffordd o Fyw' y Loteri Fawr i ben. Nod y rhaglen hon oedd hybu gweithgarwch corfforol a bwyta'n iach ymhlith plant a'u teuluoedd. Bydd adroddiad gwerthuso terfynol yn cael ei gyhoeddi yn 2012.
- 3.2.2 Mae diweddariad Blwyddyn 3 yn adeiladu ar y cynnydd a wnaed ym mlynnyddoedd 1 a 2.

3.2.3 Mae Chwaraeon Cymru wedi datblygu 'Chwarae i Ddysgu'; adnodd ar y we i hybu chwarae mewn ysgolion ac o fewn amgylchedd y teulu.

3.3 Dulliau gweithredu sy'n canolbwyntio ar ysgolion cyfan

3.3.1 Mae Adran Drafnidiaeth Llywodraeth Cymru wedi rhoi arian i Sustrans gynnal prosiect pilot yng Nghaerdydd sy'n cynnwys ysgolion mewn gweithgareddau cynllunio teithio. Dechreuodd y prosiect yn ystod haf 2012 a bydd yn cael ei gynnal am ddwy flynedd. Mae awdurdodau lleol yn darparu hyfforddiant beicio a diogelwch ar y ffyrdd gydag arian a roddwyd gan Lywodraeth Cymru.

3.3.2 Mae PESS yn ategu'r rhaglen allgyrsiol 5x60 a gynhelir gan Chwaraeon Cymru. Hefyd, mae gan Chwaraeon Cymru gynllun Llysgenhadon Ifanc sy'n defnyddio pobl ifanc fel modelau rôl er mwyn ysbrydoli ac annog plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn chwaraeon yn eu hysgolion.

3.3.3 Digwyddiad aml-chwaraeon ar gyfer athletwyr ifanc Cymru yw "Gemau Cymru", sy'n cael ei drefnu gan yr Urdd ac yn cael ei gefnogi gan naw Corff Llywodraethu cenedlaethol ym maes Chwaraeon. Eleni, cafodd ei gynnal ar benwythnos 5-7 Gorffennaf (2013) mewn lleoliadau amrywiol o amgylch Caerdydd.

3.3.4 Cafodd Grŵp Gorchwyl a Gorffen Ysgolion a Gweithgarwch Corfforol ei sefydlu o dan gadeiryddiaeth y Farwnes Tanni Grey-Thompson. Mae'r grŵp wedi bod yn ystyried y ffyrdd gorau o ddatblygu rôl ysgolion wrth gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc. Bydd y grŵp yn llunio adroddiad a disgwylir iddo gael ei gyhoeddi ym mis Mehefin 2013.

3.3.5 Mae diweddariadau Blwyddyn 3 yn adeiladu ar y cynnydd a wnaed ym mlynnyddoedd 1 a 2:

- Yn 2011-12, gyda £2.5m o nawdd gan Lywodraeth Cymru, mae Chwaraeon Cymru wedi parhau i fwrw ymlaen â'r rhaglen waith Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion.
- Erbyn hyn, mae modd i'r holl bobl ifanc sy'n mynychu ysgolion uwchradd fanteisio ar hyfforddiant arweinyddiaeth mewn chwaraeon wedi'i achredu. Mae 5X60 yn parhau i roi cyfleoedd i blant ysgol uwchradd a Champau'r Ddraig yn parhau i roi cyfleoedd i blant ysgol gynradd.
- Mae'r gwaith o gyflwyno'r mudiad 'Llysgenhadon Ifanc' yng Nghymru yn parhau. Mae oddeutu 130 o Lysgenhadon Aur a 750 o Lysgenhadon Arian yn bod yn fodolau rôl ac yn defnyddio grym Gemau Olympaidd Llundain 2012 i ysbrydoli ac annog plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn chwaraeon yn eu hysgolion a'u cymunedau lleol.
- Mae prosiect 'Clwb Beics' Cycle Training Cymru wedi sicrhau nifer o gyfleoedd allgwricwlaidd rhagorol ar gyfer beicio.
- Mae Sustrans, drwy gyfrwng ei brosiect Ar Dy Feic (Bike It), yn cynorthwyo 70 o ysgolion i hybu beicio ac i dreblu'r lefelau sylfaenol.
- Mae 235 o ysgolion wedi ennill Gwobr Ansawdd Active Marc Cymru.
- Mae Awdurdodau Lleol a chonsortia yn gweithio gydag ysgolion i greu Hyrwyddwyr Teithio i'r Ysgol ac i hybu Llwybrau Diogel mewn Cymunedau.

- Cafodd Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru eu hymestyn i gynnwys lleoliadau cyn ysgol.

3.4 Ymyriadau

- 3.4.1 Mae'r rhaglen MEND wedi parhau i fod yn llwyddiannus wrth gynorthwyo plant a'u teuluoedd i fwyta'n iachach ac i fod yn fwy egniol fel rhan o'u trefn feunyddiol. Mae'r rhaglen hefyd wedi cael effaith gadarnhaol ar hunan-barch y plant.
- 3.4.2 Mae'r fenter nofio am ddim i blant o dan 16 oed yn dal i gael ei darparu, ac mae'r ddarpariaeth wedi cael ei hymestyn i benwythnosau ar gyfer pobl ifanc.
- 3.4.3 Mae ymyriadau eraill wedi parhau i gael eu darparu fel y nodwyd uchod: Campau'r Ddraig, 5X60, Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion a Chynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru.

Pennod 4

Cynnydd o ran Oedolion Egniol

Ffocws y thema strategol hon yw annog oedolion i wneud digon o weithgarwch corfforol i fod yn fanteisiol i'w hiechyd a'u lles.

4.1 Cerdded a beicio/awyr agored

4.1.1 Bydd y Fforwm Iechyd Awyr Agored a sefydlwyd yn adolygu'r aelodaeth grŵp briodol (roedd Asiantaeth yr Amgylchedd, Cyngor Cefn Gwlad Cymru a'r Comisiwn Coedwigaeth oll wedi'u cynrychioli ar y grŵp gwreiddiol) a bydd yn mireinio'r Cylch Gorchwyl er mwyn adlewyrchu newidiadau i flaenoriaethau ar gyfer sefydliadau perthnasol.

4.2 Ymyriadau

4.2.1 Mae'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff wedi parhau i roi cyfleoedd i bobl sy'n wynebu risg a phobl â chlefydau cronig ledled Cymru.

4.2.2 Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn parhau i ddarparu hyfforddiant ar 'Ymgysylltu â Grwpiau Anodd eu Cyrraedd'.

4.2.3 Mae Cyngor Cefn Gwlad Cymru yn darparu'r Prosiect 'Dewch Allan' sy'n mynd ati i hybu gweithgareddau hamdden awyr agored.

4.2.4 Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn aros i glywed gan yr Adran Iechyd ynghylch cymeradwyaeth foesegol yr adnodd asesu risg clefydau cronig (PAR-Q+) er mwyn dechrau ei dreialu.

4.3 Grwpiau blaenoriaeth

4.3.1 Mae Age Cymru yn dal i gynnig cyfleoedd newydd i bobl hŷn, gan gynnwys Cerdded Nordig ac adnodd newydd sy'n cael ei alw'n LIFT (Hyfforddiant gweithredol nad yw'n rhoi gormod o straen ar y corff). Cynhaliwyd nifer o gyrsiau hyfforddi ar y rhain, a bu dros 1800 o brofiadau LIFT yn ystod y flwyddyn a dros 4000 o brofiadau cerdded Nordig.

4.3.2 Mae Byrddau Iechyd Lleol, gan weithio ar y cyd ag Awdurdodau Lleol a rhanddeiliaid allweddol eraill, wedi arwain y gwaith o weithredu'r camau y mae angen eu cymryd i fynd i'r afael â'r bylchau a nodwyd gan brosesau mapio lleol yn erbyn Llwybr Gordewdra Cymru Gyfan.

4.3.3 Mae Chwaraeon Cymru yn cynnal ymgyrch fawr yn y cyfryngau i dargedu'r rhannau o Gymru nad ydynt ar hyn o bryd yn gwneud cais am grantiau cymunedol sy'n anelu at hybu newid mewn ymddygiad a chael gwared â'r rhwystrau ymhlith grwpiau eisteddog.

4.3.4 Mae Polisi Chwaraeon yn parhau i gefnogi cynlluniau nofio am ddim i bobl hŷn.

4.4 Gweithle

- 4.4.1 Cafodd y rhaglen ar gyfer oedolion, Newid am Oes, ei lansio drwy'r gweithle.
- 4.4.2 Mae modiwlau gweithgarwch corfforol wedi'u cynnwys yn y Safon Iechyd Corfforaethol ac yng Ngwobrau Iechyd y Gweithle Bach. Mae'r holl ddigwyddiadau ymgysylltu â chyflogwyr yn darparu cyngor a chefnogaeth ym maes teithio cynaliadwy ar y cyd â Sustrans Cymru. Mae 33 o sefydliadau yn y sector cyhoeddus wedi ennill Gwobr Arian y Safon Iechyd Corfforaethol ac uwch, sy'n cynnwys datblygu Cynlluniau Teithio Gwyrdd a'u rhoi ar waith.
- 4.4.3 Mae rhan o'r Prosiect Cynlluniau Teithio Personol yn canolbwyntio ar weithleoedd, ac mae Sustrans wedi cael nawdd i ddarparu prosiect cynlluniau teithio i'r gwaith yng Nghaerdydd er mis Awst 2010 am gyfnod o 3 blynedd.
- 4.4.4 Mae'r Consortia Trafnidiaeth yn gweithio gydag amrywiaeth eang o gyrff yn y sector cyhoeddus, y sector preifat a'r trydydd sector i annog pobl i ddefnyddio dulliau llesol o deithio i'r gwaith ac i hwyluso hynny.
- 4.4.5 Mae diweddariadau Blwyddyn 3 yn adeiladu ar y cynnydd a wnaed ym mlynnyddoedd 1 a 2:
- Daeth prosiect Cynlluniau Teithio Cynaliadwy'r GIG i ben ym mis Hydref 2011. Roedd gwerthusiad yn dangos cynnydd sylweddol mewn dulliau llesol o deithio i'r gwaith mewn ambell ysbyty. Mae'r gwersi a ddysgwyd o'r rhaglen yn cael eu cynnwys yng ngwaith Cydgysylltwyr Cynlluniau Teithio'r Consortia Trafnidiaeth.
 - Ym mis Hydref 2011, cyhoeddodd Chwaraeon Cymru adroddiad gwerthuso ei Grantiau ar gyfer Her y Gweithleoedd Egnïol, a ddaeth i ben yn 2008-9.

Pennod 5

Cynnydd o ran Chwaraeon i Bawb

Nod cyffredinol y nod strategol hwn yw creu cyfleoedd i gynyddu nifer y bobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon a pha mor aml y maent yn gwneud hynny, a gwella eu safon.

5.1 Cefnogi pobl i gymryd rhan (gweler hefyd yr adrannau plant a phobl ifanc egnïol).

- 5.1.1 Bydd Strategaeth Chwaraeon Cymunedol Chwaraeon Cymru, a lanswyd ym mis Ebrill 2012, yn annog partneriaid i sicrhau bod pob plentyn yn mwynhau chwaraeon am oes. Mae'r Strategaeth yn cael ei chefnogi gan £9 miliwn ychwanegol o nawdd gan y Loteri Fawr, gan olygu bod buddsoddiad blynyddol Chwaraeon Cymru mewn chwaraeon cymunedol oddeutu £32 miliwn y flwyddyn.
- 5.1.2 Mae Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol yn gweithio i greu cynnyrch sy'n cefnogi ac yn datblygu clybiau mentrus a chryf, hynny yw, fersiynau llai o chwaraeon penodol wedi'u haddasu er mwyn galluogi llawer o bobl i gymryd rhan.
- 5.1.3 Mae'n ymddangos bod rhaglenni presennol fel Campau'r Ddraig, 5x60 ac Addysg Gorfforol a Chwaraeon mewn Ysgolion wedi mynd ati'n effeithiol i gynyddu lefelau cyfranogi drwy gyfrwng gweithgareddau sy'n rhan o'r cwricwlwm a gweithgareddau allgwricwlaidd mewn ysgolion cynradd ac uwchradd.
- 5.1.4 Gan gefnogi Partneriaethau Cymunedau yn Gyntaf a Thrydydd Sector, mae Chwaraeon Cymru yn gweithio drwy gyfrwng SPORTED a Streetgames gan roi pwyslais ar gynnig cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol yn rhannau uchaf y Cymoedd.
- 5.1.5 Cyflwynodd Chwaraeon Cymru y cynllun Llysgenhadon Ifanc fel rhan o Gemau Olympaidd 2012. Mae'r Llysgenhadon Ifanc wedi cael cryn lwyddiant yn ysbrydoli partneriaid a rhanddeiliaid allweddol i helpu i gynnig cyfleoedd chwaraeon. Bellach, mae tua 1800 o Lysgenhadon Ifanc ledled Cymru ac maent yn helpu i sicrhau bod etifeddiaeth digwyddiadau chwaraeon mawr yn esgor ar gynydd parhaus yn y nifer sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon.

5.2 Cryfhau'r seilwaith chwaraeon

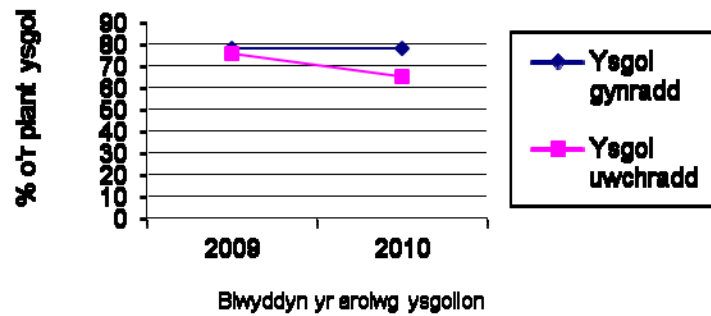
- 5.2.1 Mae Chwaraeon Cymru yn parhau i weithio gyda Chyrff Llywodraethu Cenedlaethol ac Awdurdodau Lleol i edrych ar ddefnyddio'r adnoddau sydd gan glybiau yn fwy eang. Maent hefyd yn gweithio i roi mwy o gyfleoedd ym maes chwaraeon yn y gymuned.

<p>Canlyniad: Plant o dan oed ysgol yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol er mwyn cael manteision iechyd</p>	<p>Poblogaeth: Pob plentyn sydd o dan 5 mlwydd oed yng Nghymru</p>										
<p>Sut y gellir disgrifio hyn?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae ychydig o weithgarwch corfforol yn well na dim, ac mae mwy o weithgarwch corfforol yn cynnig mwy o fanteision iechyd. • Maent yn egnïol bob dydd: <p>y rheini sy'n gallu cerdded am o leiaf 180 munud mewn cyfnodau yn ystod y dydd, bob dydd y rheini nad ydynt yn gallu cerdded eto yn cael eu hannog i fod yn egnïol yn gorfforol drwy gyfrwng gweithgareddau ar y llawr ac mewn dŵr mewn amgylcheddau diogel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treulio cyn lleied o amser â phosibl yn eistedd am gyfnodau estynedig 											
<p>Dangosyddion Poblogaeth – pob un ar gyfer plant o dan 5 oed -</p> <ul style="list-style-type: none"> • % o'r boblogaeth sy'n gallu cerdded yn llwyddo i wneud o leiaf 180 munud o weithgarwch bob dydd. [Agenda datblygu data] • % o'r boblogaeth sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch hamdden anffurfiol, e.e. chwarae egnïol; gweithgarwch beunyddiol, gweithgarwch wedi'i strwythuro. [Agenda datblygu data] 											
<p>Llinell sylfaen: Mae'r enghraifft yn dangos yr hyn a ganfuwyd yn y rhan fwyaf o wledydd y gorllewin gan ddefnyddio mesurau gwrthrychol. Dyma'r union werthoedd:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 20-30 munud bob dydd yn gwneud Gweithgarwch Corfforol Cymedrol-Dwys. – Gweithgarwch Corfforol ysgafn, yn gyffredinol 100-110 munud bob dydd – Ymddygiad eisteddog 10-11awr bob dydd – Teledu oddeutu 120-180 munud bob dydd <p>(Tony Okely, 2009; mae'r data wedi'u seilio ar ei adolygiad ef. Nid yw wedi cael ei gyhoeddi (eto) fel adolygiad systematig sy'n sefyll ar ei ben ei hun, ond mae ei adolygiad yn sail i Argymhellion Llywodraeth</p>	<p style="text-align: center;">Lefelau nodweddol gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog mewn plant o dan oed ysgol</p> <table border="1"> <caption>Data for Lefelau nodweddol gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog mewn plant o dan oed ysgol</caption> <thead> <tr> <th>Gategori</th> <th>Minudau bob dydd (estym)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>GCCD (yn fras)</td> <td>~40</td> </tr> <tr> <td>GC ysgafn (yn fras)</td> <td>~100</td> </tr> <tr> <td>Eisteddog (yn fras)</td> <td>~600</td> </tr> <tr> <td>Teledu (yn fras)</td> <td>~120</td> </tr> </tbody> </table>	Gategori	Minudau bob dydd (estym)	GCCD (yn fras)	~40	GC ysgafn (yn fras)	~100	Eisteddog (yn fras)	~600	Teledu (yn fras)	~120
Gategori	Minudau bob dydd (estym)										
GCCD (yn fras)	~40										
GC ysgafn (yn fras)	~100										
Eisteddog (yn fras)	~600										
Teledu (yn fras)	~120										

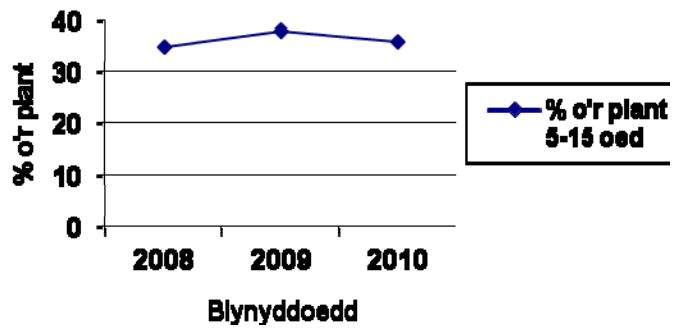
<p>Genedlaethol Awstralia ar gyfer Gweithgarwch Corfforol ymysg y Blynyddoedd Cynnar. Manylion cyhoeddi: Adran Iechyd a Heneiddio Cymanwlad Awstralia 2010. Move and Play Every Day: National Physical Activity Recommendations for children 0-5 years.</p>	
<p>Esbonio'r Llinell Sylfaen:</p>	<p>Dyma'r tro cyntaf i ganllawiau penodol gael eu cyhoeddi ar gyfer y grŵp oedran hwn. Mae'n ymddangos mai maes ymchwil sy'n datblygu ydyw. Ychydig iawn o ddata sydd ar gael ar gyfer llinellau sylfaen.</p> <p>Mae adolygiadau o'r dystiolaeth sydd ar gael yn awgrymu bod y rhan fwyaf o'r data yn ddata arsylwi plant o dan oed ysgol yn bennaf, ac nid oes dystiolaeth glir o ddwyster nac o fudd. Awgrymwyd bod gweithgarwch corfforol yn "well" ar gyfer lefelau braster yn y corff, ffactorau risg cardiofasgwlaidd, iechyd esgryn, sgiliau symud, datblygiad cymdeithasol ac emosiynol, a gweithgarwch corfforol yn ddiweddarach. (Okely et al 2009; Reilly et al 2010)</p>
<p>Partneriaid a fyddai'n gallu ein helpu:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Awdurdodau Lleol • Iechyd Cyhoeddus Cymru • Y GIG: Bydwagedd, Ymwelwyr Iechyd, Meddygon Teulu • Ysgolion, Cydlynwyr Ysgolion Iach • Chwarae Cymru • Darparwyr blynyddoedd cynnar gan gynnwys y Cyfnod Sylfaen • Dechrau'n Deg • Arolygiaethau: ESTYN ac AGGCC • Llywodraeth Cymru – Cymru Egnïol, Grŵp Cynghori'r Gweinidog ar Weithgarwch Corfforol, Cymunedau yn Gyntaf • Darparwyr gweithgareddau hamdden awyr agored – Parciau Cenedlaethol ac ati
<p>Cynllun gweithredu: Cynllun gweithredu strategol Creu Cymru Egnïol Dechrau Egnïol, Dyfodol Egnïol</p> <p>Cyflwyno Cynllun Cyn Ysgol Iach a Chynaliadwy</p> <p>Rheoliadau Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010 (Asesiad o Ddigonolrwydd Chwarae) 2012-07-10</p> <p>Dechrau'n Deg</p>	

<p>Canlyniad: Plant a Phobl Ifanc yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol er mwyn cael manteision iechyd</p>	<p>Poblogaeth: Pob plentyn ac unigolyn ifanc rhwng 5 a 18 oed yng Nghymru</p>									
<p>Sut y gellir disgrifio hyn?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maent yn gwneud gweithgarwch egnïol bob dydd; sy'n amrywio o fod yn gymedrol i fod yn ddwys iawn, am o leiaf 60 munud am nifer o oriau bob dydd • Maent yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol dwys er mwyn gwella cryfder y cyhyrau a'r esgyrn o leiaf 3 diwrnod yr wythnos • Maent yn treulio cyn lleied o amser â phosibl yn eistedd am gyfnodau estynedig 										
<p>Dangosyddion Poblogaeth – pob un ar gyfer y boblogaeth 5-18 -</p> <ul style="list-style-type: none"> • % o'r boblogaeth sy'n gwneud o leiaf 60 munud o weithgarwch sy'n amrywio o fod yn gymedrol i fod yn ddwys iawn bob dydd. [Arolwg Iechyd Cymru, data ar gyfer plant 5-15 oed (nid 5-18)] • % o'r boblogaeth sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch hamdden egnïol. [Agenda Datblygu Data] • % o'r boblogaeth sy'n defnyddio dull llesol o deithio (cerdded a beicio). [Sustrans, Ar Dy Feic (Bike It), 2010, mae'r data yn deillio o ddata'r rhaglen, nid data'r boblogaeth] • % o'r boblogaeth sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon ffurfiol. [Chwaraeon Cymru, Arolwg ar Chwaraeon Ysgol a'r Arolwg ar Bobl Ifanc Egnïol (yr Arolwg ar Chwaraeon Ysgol yw'r enw newydd am yr Arolwg ar Bobl Ifanc Egnïol), 2009 a 2010] • % o'r boblogaeth sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch hamdden anffurfiol, e.e. chwarae egnïol. [agenda datblygu data] • % o'r amser heb fod yn egnïol [wrthi'n edrych ar ddata Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol ar gyfer ymddygiad eisteddog a gweithgarwch corfforol] 										
	<p>Ar Dy Feic (Bike It) - yr effaith ar y gyfran sy'n defnyddio belc/car yn rheolaidd (Ffynhonnell: Sustrans, adolygiad o'r prosiect Ar Dy Feic 2010)</p> <table border="1"> <caption>Data for Ar Dy Feic (Bike It) - yr effaith ar y gyfran sy'n defnyddio belc/car yn rheolaidd</caption> <thead> <tr> <th>Amser</th> <th>% o'r disgyblion sy'n defnyddio belc yn rheolaidd</th> <th>% o'r disgyblion sy'n defnyddio car yn rheolaidd</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Cyn Ar Dy Feic</td> <td>~13</td> <td>~38</td> </tr> <tr> <td>Ar & Ar Dy Feic</td> <td>~39</td> <td>~34</td> </tr> </tbody> </table>	Amser	% o'r disgyblion sy'n defnyddio belc yn rheolaidd	% o'r disgyblion sy'n defnyddio car yn rheolaidd	Cyn Ar Dy Feic	~13	~38	Ar & Ar Dy Feic	~39	~34
Amser	% o'r disgyblion sy'n defnyddio belc yn rheolaidd	% o'r disgyblion sy'n defnyddio car yn rheolaidd								
Cyn Ar Dy Feic	~13	~38								
Ar & Ar Dy Feic	~39	~34								

Cyfranogiad plant ysgol mewn chwaraeon allgwricwlaidd yn y flwyddyn flaenorol (Ffynhonnell: Arolwg ar Bobl Ifanc Egniol ac Arolwg ar Chwaraeon Ysgol Chwaraeon Cymru)



Plant a oedd wedi gwneud gwellthgarwch egniol am o leiaf 1 awr bob dydd yn ystod yr wythnos flaenorol (%) (Ffynhonnell: Arolwg Iechyd Cymru)



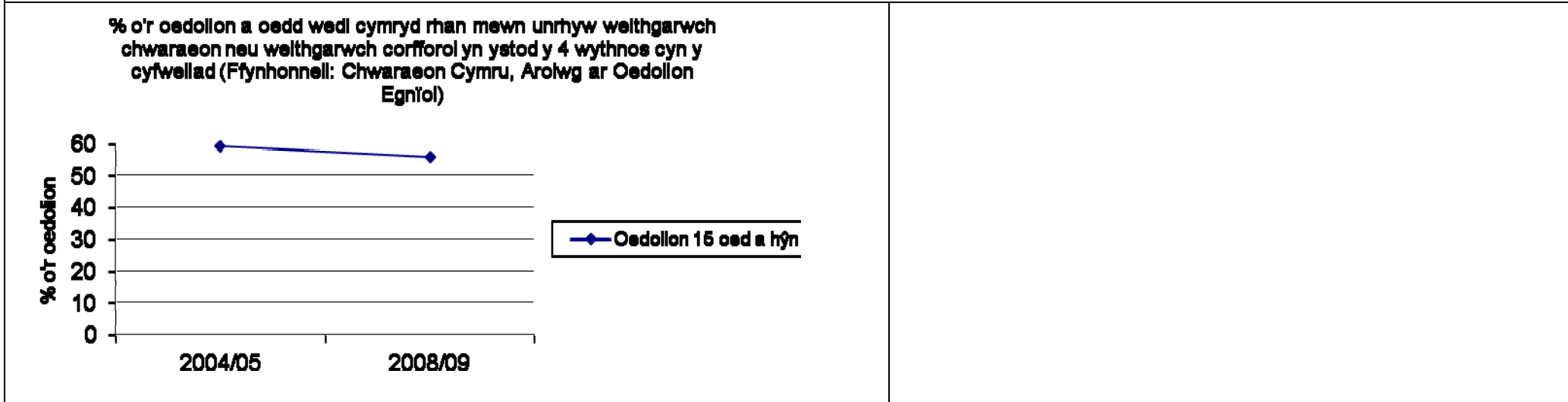
<p>Esbonio'r Llinell Sylfaen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Y gyfradd gadael chwaraeon ymhlith plant yn eu harddegau – rhaniad bechgyn a merched. • mae nifer y plant ysgol gynradd ac uwchradd sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon yn rheolaidd (o leiaf 3 gwaith yr wythnos) yn eithaf isel, sef 28% a 26% yn y drefn honno (Chwaraeon Cymru, Arolwg ar Chwaraeon Ysgol, 2011) • Roedd oddeutu traean o blant dros eu pwysau neu'n ordew, gan gynnwys oddeutu un rhan o bump yn ordew. (Arolwg Iechyd Cymru 2010) • Nodwyd bod oddeutu hanner y plant wedi gwneud gweithgarwch corfforol am o leiaf awr ar bum diwrnod neu ragor yn ystod yr wythnos flaenorol. • Effaith agweddau rhieni ar gymryd rhan mewn gweithgareddau ac ymddygiad eisteddog – ofn am ddiogelwch plant. • Nid yw'r amgylchedd bob amser yn cymell cyfranogiad a mwynhad. <p>Mae'n rhaid i brofiad plant o ymarfer corff fod yn dda. Gwersi ymarfer corff yw'r rhai cyntaf i gael eu haberthu. Mae amser chwarae ac amser cinio yn cael eu haberthu gan eu bod yn cael eu hystyried yn llai pwysig na chyfnodau eraill yn ystod y dydd. Mae angen gwaith ymchwil a thystiolaeth academaidd i ddangos pa mor bwysig yw chwarae.</p>
<p>Partneriaid a fyddai'n gallu ein helpu:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Awdurdodau Lleol • Iechyd Cyhoeddus Cymru • Chwarae Cymru • SUSTRANS CYMRU • Chwaraeon Cymru • CTP • Adran Addysg Llywodraeth Cymru a'r Gweinidog Addysg, trafndiaeth • Cyrff llywodraethu ym maes chwaraeon (clybiau) • Ysgolion a rhwydwaith timau ysgolion iach Cymru • ESTYN
<p>Cynllun gweithredu: Creu Cymru Egnïol Dechrau Egnïol, Dyfodol Egnïol</p> <p>Y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar Ysgolion a Gweithgarwch Corfforol MEND</p> <p>Newid am Oes</p>	

<p>Canlyniad: Oedolion yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol er mwyn cael manteision iechyd</p>	<p>Poblogaeth: Pawb sydd rhwng 19 a 64 oed yng Nghymru</p>
---	---

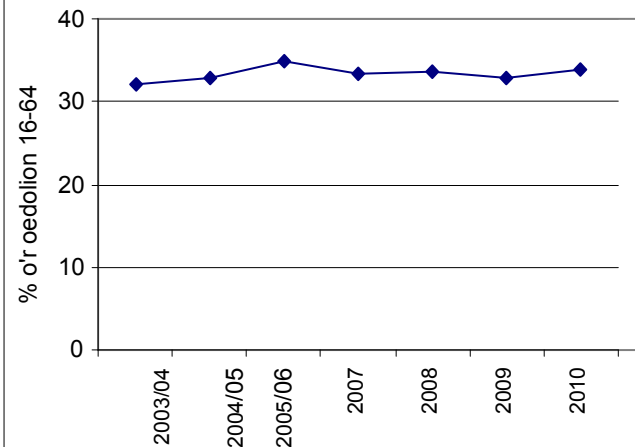
Sut y gellir disgrifio hyn?

- Maent yn gwneud gweithgarwch egnïol bob dydd; o leiaf dwy awr a hanner bob wythnos
- Neu maent yn gwneud 75 munud o weithgarwch dwys bob wythnos
- Maent yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol er mwyn gwella cryfder y cyhyrau o leiaf ddau ddiwrnod yr wythnos
- Maent yn treulio cyn lleied o amser â phosibl yn eistedd am gyfnodau estynedig
- Mae ychydig o weithgarwch corfforol yn well na dim, ac mae mwy o weithgarwch corfforol yn arwain at fwy o fanteision iechyd.

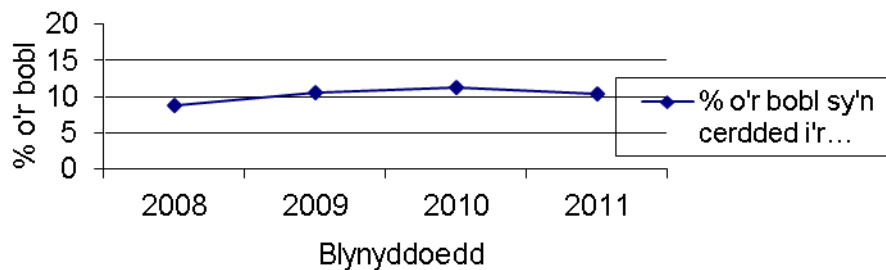
- **Dangosyddion Poblogaeth** – pob un ar gyfer y boblogaeth 19-64 -
- % o'r boblogaeth sy'n gwneud 150 munud (dwy awr a hanner) o weithgarwch cymedrol bob wythnos. [Mae Arolwg Iechyd Cymru yn cofnodi nifer y diwrnodau gydag o leiaf 30 munud o weithgarwch cymedrol yn yr wythnos flaenorol]
- % o'r boblogaeth sy'n gwneud 75 munud o weithgarwch dwys bob wythnos. [Agenda datblygu data.]
- % o'r boblogaeth sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch hamdden egnïol. [Arolwg ar Oedolion Egnïol, Chwaraeon Cymru, 'o'r oedolion a oedd wedi cymryd rhan mewn unrhyw fath o chwaraeon neu weithgarwch corfforol yn ystod y 4 wythnos cyn y cyfwelliad']
- % o'r boblogaeth sy'n defnyddio dull llesol o deithio (cerdded a beicio). [Diweddariadau'r Cynllun Gweithredu ar gyfer Cerdded a Beicio]
- % o'r boblogaeth sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon ffurfiol. [Arolwg ar Oedolion Egnïol, Chwaraeon Cymru, unrhyw enghraifft o gymryd rhan mewn clwb chwaraeon, gan gynnwys grwpiau oed 16-18 ac 18-64.]
- % o'r oedolion sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau er mwyn gwella cryfder y cyhyrau a'r esgyrn o leiaf 3 diwrnod yr wythnos. [Agenda datblygu data]



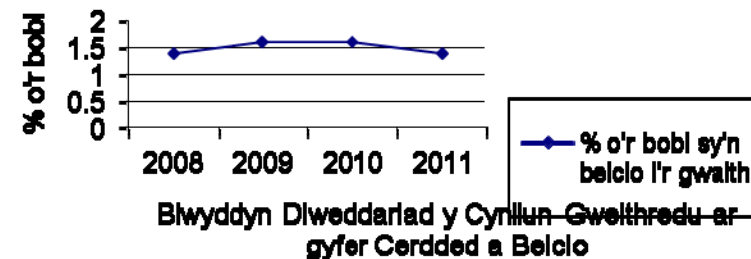
Oedolion a oedd wedi cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ar o leiaf 5 diwrnod yn ystod yr wythnos flaenorol (%) (Ffynhonnell: Arolwg Iechyd Cymru)



% o'r bobl sy'n cerdded i'r gwaith (Ffynhonnell: Diweddariad y Cynllun Cerdded a Beicio)



% o'r bobl sy'n belcio i'r gwaith (Ffynhonnell: Diweddariad y Cynllun Gwelthredu ar gyfer Cerdded a Belcio)



Esbonio'r Llinell Sylfaen:

- Tueddiadau sefydlog ar gyfer oedolion sy'n cyflawni'r lefelau o weithgarwch corfforol a argymhellir, dim symudiad go iawn at fwy o weithgarwch corfforol a newidiadau mewn ffordd o fyw.

Atodiad 1 PAMAG/12/11

	<ul style="list-style-type: none"> • Mae'r pwyntiau allweddol o Arolwg Iechyd Cymru 2010 yn cynnwys: ar ôl holi oedolion, roedd 20% yn dweud eu bod yn cael eu trin am bwysedd gwaed uchel, 14% am salwch anadlol, 13% am arthritis, 10% am salwch meddwl, 8% am gyflwr ar y galon, a 6% am ddiabetes. • Roedd cynnydd bach yn y boblogaeth sy'n defnyddio dull llesol o deithio (cerdded a beicio). I lawer o bobl, yr hyn sy'n eu hatal rhag gwneud y lefel o weithgarwch corfforol sy'n cael ei argymhell yw'r amser y mae angen dod o hyd iddo i wneud y gweithgarwch ychwanegol hwn mewn bywyd prysur. Y fantais wirioneddol i deithio llesol yw ei fod yn galluogi pobl i wneud cerdded neu feicio'n rhan o'u bywydau yn lle defnyddio cerbydau modur i deithio. • Y boblogaeth sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon ffurfiol: Mae aelodaeth o glybiau'n disgyn wrth i bobl fynd yn hŷn: mae 25% o bobl 15-24 oed yn aelodau, o'i gymharu â 28% o bobl 25-34 oed ac 17% o bobl 35-44 oed. (Arolwg ar Oedolion Egniïol, Chwaraeon Cymru, 2008-09)
<p>Partneriaid a fyddai'n gallu ein helpu:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Awdurdodau Lleol - cynllunio • Iechyd Cyhoeddus Cymru • CLILC • Mudiadau yn y trydydd sector, gan gynnwys Sustrans, Y Cerddwyr, CTC. • Chwaraeon Cymru • Cyngor Cefn Gwlad Cymru • Cyflogwyr • Meddygon teulu • Penseiri, Comisiwn Dylunio Cymru • Cymunedau yn Gyntaf • Parciau Cenedlaethol, Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, YHA, YMCA
<p>Beth sy'n Gweithio / Cynllun Gweithredu: Creu Cymru Egniïol Dechrau Egniïol, Dyfodol Egniïol</p> <p>Y Cynllun Atgyfeirio Cenedlaethol i gael Cleifion i wneud Ymarfer Corff</p>	

Dewch i Gerdded Cymru

Teithio Llesol y GIG

<p>Canlyniad: Oedolion hŷn yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol er mwyn cael manteision iechyd</p>	<p>Poblogaeth: Pawb sy'n 65 oed neu hŷn yng Nghymru</p>																						
<p>Sut y gellir disgrifio hyn?</p> <ul style="list-style-type: none"> Gweithgar bob dydd; yn gwneud o leiaf dwy awr a hanner bob wythnos Cymryd rhan mewn gweithgarwch i wella cydbwysedd a chyd-drefniant o leiaf ddau ddiwrnod yr wythnos Cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol er mwyn gwella cryfder y cyhyrau o leiaf ddau ddiwrnod yr wythnos Maent yn treulio cyn lleied o amser â phosibl yn eistedd am gyfnodau estynedig Mae ychydig o weithgarwch corfforol yn well na dim, ac mae mwy o weithgarwch corfforol yn arwain at fwy o fanteision iechyd. 																							
<p>Dangosyddion Poblogaeth – pob un ar gyfer y boblogaeth 65+ -</p> <ul style="list-style-type: none"> % o'r boblogaeth sy'n gwneud 150 munud (dwy awr a hanner) o weithgarwch cymedrol bob wythnos. [Mae Arolwg Iechyd Cymru yn cofnodi nifer y diwrnodau gydag o leiaf 30 munud o weithgarwch cymedrol yn ystod yr wythnos flaenorol] % o'r boblogaeth sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch hamdden egniol. [Agenda datblygu data] % o'r boblogaeth sy'n defnyddio dull llesol o deithio (cerdded a beicio). [Agenda datblygu data] % o'r boblogaeth sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon mewn lleoliad ffurfiol (clwb). [Chwaraeon Cymru] % o'r amser sy'n cael ei dreulio'n eistedd. [Agenda datblygu data] 																							
<p>Oedolion a oedd wedi cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ar o leiaf 5 diwrnod yn ystod yr wythnos flaenorol (%) (Ffynhonnell: Arolwg Iechyd Cymru)</p> <table border="1"> <caption>Oedolion a oedd wedi cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ar o leiaf 5 diwrnod yn ystod yr wythnos flaenorol (%)</caption> <thead> <tr> <th>Blwyddyn</th> <th>% o'r oedolion</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2004/5</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>2005/6</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>2007</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>2008</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>2009</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>2010</td> <td>17</td> </tr> </tbody> </table>	Blwyddyn	% o'r oedolion	2004/5	16	2005/6	18	2007	15	2008	16	2009	16	2010	17	<p>Oedolion dros eu pwysau/gordew (gyda BMI o 25 neu ragor) (Ffynhonnell: Arolwg Iechyd Cymru)</p> <table border="1"> <caption>Oedolion dros eu pwysau/gordew (gyda BMI o 25 neu ragor)</caption> <thead> <tr> <th>Blwyddyn</th> <th>% o'r oedolion</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2008</td> <td>65</td> </tr> <tr> <td>2009</td> <td>65</td> </tr> <tr> <td>2010</td> <td>65</td> </tr> </tbody> </table>	Blwyddyn	% o'r oedolion	2008	65	2009	65	2010	65
Blwyddyn	% o'r oedolion																						
2004/5	16																						
2005/6	18																						
2007	15																						
2008	16																						
2009	16																						
2010	17																						
Blwyddyn	% o'r oedolion																						
2008	65																						
2009	65																						
2010	65																						
<p>Esbonio'r Llinell Sylfaen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Poblogaeth sy'n heneiddio Ffocws ar fyw'n annibynnol, mae gweithgarwch corfforol yn gallu cael effaith gadarnhaol 																						

Atodiad 1 PAMAG/12/11

	<ul style="list-style-type: none"> • Pobl mewn cartrefi gofal neu lety gwarchod – anghenion a galluoedd amrywiol • Gwahanol gyfnodau o fewn y grwpiau poblogaeth hyn, pobl yn cymryd llai o ran wrth fynd yn hŷn • Mwy o ymyrryd gyda'r grŵp oedran hwn – prosiectau cymunedol sy'n canolbwyntio ar y grŵp oed hwn, gweithwyr gofal yn cael eu hyfforddi i annog pobl i wneud mwy o weithgarwch • Mwy o amser rhydd i gymryd rhan • Trafnidiaeth – rhoi'r gorau i yrru ac felly'n fwy tebygol o gerdded
<p>Partneriaid a fyddai'n gallu ein helpu:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Awdurdodau Lleol • Iechyd Cyhoeddus Cymru • CLILC • Age Cymru • Sefydliad Prydeinig y Galon • Gweithwyr / cartrefi gofal • Meddygon teulu a Byrddau Iechyd Lleol • SAGA • Y Cerddwyr • Cyflogwyr a darparwyr pensiynau • Sustrans Cymru • Cymunedau yn Gyntaf
<p>Cynllun gweithredu: Creu Cymru Egniol Dechrau Egniol, Dyfodol Egniol</p> <p>Y Cynllun Atgyfeirio Cenedlaethol i gael Cleifion i wneud Ymarfer Corff</p> <p>Dewch i Gerdded Cymru</p>	

Atodiad 1 PAMAG/12/11