Enw : ________________________

G	1		2		3		4		5	

Addysg Gorfforol

Lefel 1
Mae'r disgyblion yn chwarae a symud mewn amrywiaeth o ffyrdd, gan ddatblygu'r modd y maent yn perfformio sgiliau syml, yn unigol i ddechrau ac yna gyda phartner. Maent yn gwrando ac yn ymateb gyda pharodrwydd i gyfarwyddiadau. Maent yn adnabod ac yn enwi rhannau o'r corff a ddefnyddir wrth symud a chydbwyso, ac mewn gemau syml a gweithrediadau sylfaenol. Maent yn disgrifio'r hyn a wnânt neu sut maent yn teimlo. Maent yn dangos ymwybyddiaeth gynyddol o'r gofod oddi wrth eraill lle gallant weithio'n ddiogel.

Lefel 2
Mae disgyblion yn **archwilio gwahanol weithgareddau gyda hyder a rheolaeth** sy'n cynyddu, gan ymarfer i wella technegau neu symudiadau. Maent yn **cyfleu gwahanol deimladau a syniadau** yn eu **dawnsiau** ac yn **ailadrodd patrymau syml** mewn **dawnsiau traddodiadol**. **Maent yn cynhyrchu cyfres fer o weithrediadau** sydd wedi'u cysylltu. Maent yn dangos rheolaeth ddigonol i weithio'n ddiogel gydag eraill wrth ddefnyddio offer chwaraeon a chyfarpar gymnasteg, ac maent yn ysgwyddo **peth cyfrifoldeb dros ei gael allan a'i roi i gadw**. Maent yn siarad am yr hyn maent hwy ac eraill wedi ei wneud, ac yn **awgrymu'n syml sut i wella perfformiad**. Maent yn **adnabod ac yn disgrifio'r newidiadau** sy'n digwydd i'w cyrff wrth iddynt ymarfer.

Lefel 3
Mae'r disgyblion yn **ymateb yn ddychmygus i wahanol ysgogiadau a gweithgareddau.** Maent yn cyflwyno eu **syniadau eu hunain** yngly ˆn â beth i'w gynnwys mewn gêm, cyfres hwy o weithrediadau mewn gymnasteg neu ddawns syml. **Maent yn cydnabod ac yn dilyn rheolau gweithgaredd**. Maent yn gwella eu perfformiad trwy ymarfer eu sgiliau ac yn disgrifio yr hyn y maent hwy ac eraill wedi ei wneud er mwyn ei wella. Mae eu symudiadau yn dangos **mwy o reolaeth gyda gwell tyndra a siâp eglurach**. Mae gweithrediadau sydd wedi'u cysylltu yn llifo'n esmwythach. Mae technegau'n fwyfwy effeithiol, fel bod sgiliau'n **dangos mwy o fanylder a chywirdeb**. Maent yn **cynnig esboniadau syml** am y newidiadau sy'n digwydd yn eu cyrff wrth iddynt ymarfer.

Lefel 4
Mae'r disgyblion yn ymarfer er mwyn sefydlu a chadarnhau eu hystod gynyddol o sgiliau gyda mwy o effeithiolrwydd a sensitifrwydd. Maent yn dod o hyd i atebion i'r gwahanol sialensau y maent yn dod ar eu traws yn y meysydd gweithgaredd. Maent yn dangos rheolaeth, rhwyddineb a chywirdeb cynyddol wrth gysylltu cyfres hwy o weithrediadau. Mae perfformiad yn gywirach ac yn fwy cyson ar draws ystod o sgiliau. Maent yn dechrau addasu eu hymatebion er mwyn ymdopi â gwahanol ofynion corfforol y gweithgaredd. Maent yn ymateb i'r her o weithio gydag eraill, gan ddangos peth ymwybyddiaeth o gryfderau a chyfyngiadau sy'n dylanwadu ar berfformiad. Maent yn llunio barn syml am eu perfformiad eu hunain a pherfformiad eraill, ac yn defnyddio'r wybodaeth hon i wella effeithiolrwydd, ansawdd ac amrywiaeth eu gwaith eu hunain. Maent yn egluro rhesymau dros effeithiau tymor byr ymarfer ar y corff, ac yn dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd ymarfer i agweddau ar fyw yn iach.

Lefel 5
Mae'r disbyblion yn dangos eu gwybodaeth, eu sgiliau a'u dealltwriaeth ar draws ystod o weithgareddau gyda **mwy o reolaeth a chysondeb** wrth eu cymhwyso. Maent yn dyfeisio strategaethau a thactegau, yn creu dilyniannau mwy cymhleth neu'n cyfansoddi cymalau symudiad gydag ymwybyddiaeth o'r ffactorau sy'n hyrwyddo ansawdd uchel. Maent yn addasu eu perfformiadau unigol er mwyn gweithio gydag eraill a'u cefnogi. Maent yn gweithio gan gymryd eu tro i ddadansoddi a gwella effeithiolrwydd ac ansawdd eu perfformiad eu hunain a pherfformiad eraill. Maent yn dechrau mireinio ac addasu tactegau, technegau a sgiliau a ddysgwyd yn flaenorol, gan eu cymhwyso mewn sefyllfaoedd newydd. Maent yn perfformio rhaglenni cynhesu ac ymadfer perthnasol a diogel, ac yn dechrau cymryd peth cyfrifoldeb dros eu cynllunio. Maent yn gwybod sut i fonitro amrywiaeth o effeithiau tymor byr ar y system gardiofasgwlaidd ac yn dangos peth dealltwriaeth o werth ymarfer i les cymdeithasol a seicolegol.

SYLWADAU