

Pennod 1

Gallwch chi lawrlwytho'r cynlluniau marcio hyn o <https://www.illuminatepublishing.com/product/cbac-tgau-addysg-gorfforol>

Rhif y cwestiwn	Cwestiwn	Canllaw i'r atebion	Marciau
1.	Disgrifiwch un effaith bosibl ffordd eisteddog o fyw	Rhowch 1 marc am nodi effaith bosibl ffordd eisteddog o fyw a marc ychwanegol am ddisgrifiad o'r effaith sy'n cael ei nodi	(AA1 – 2 farc)
2.	Cymharwch ddeiet rhedwr marathon nodweddiadol a sbrintiwr 100 m nodweddiadol yn ystod y cyfnod yn arwain i fyny at ras	Carbohydradau: ➤ Rhedwr marathon – bydd angen lefel uchel arno oherwydd dwysedd a hyd ➤ Carbohydradau startsh yn bennaf ➤ Carbolwytho Proteinau: ➤ sbrintiwr 100m – bydd angen protein arno ar gyfer tyfu ac atgyweirio cyhyrau ➤ Bydd angen iddo adeiladu cyhyrau ar gyfer pŵer a chyflymder Brasterau: ➤ Isel i'r ddau fel nad ydyn nhw'n cario gormod o bwysau	(AA2 – 4 marc)
3.	Mae angen i feiciwr lawr mynydd gyfangu cyhyrau ei choesau yn gyflym a gwasgu'r pedal mewn gweithred ffrwydrol i gynhyrchu cyflymder a chwblhau'r cwrs yn yr amser gorau posibl		
a)	Heblaw am gyflymder, nodwch un gydran ffitrwydd sydd ei hangen ar y beiciwr mynydd	Unrhyw gydran ffitrwydd addas sy'n gysylltiedig â reidio beic (heblaw am gyflymder), e.e. mae dygnwch cyhyrol yn cael ei ddefnyddio wrth ddefnyddio cyhyrau'r coesau yn ddi-dor i bedalu'r beic	(AA1 – 1 marc)
b)	Amlinellwch ddiffiniad o'r gydran ffitrwydd y gwnaethoch chi ei nodi yn rhan a)	Diffiniad cywir o'r gydran ffitrwydd sy'n cael ei nodi yn rhan a)	(AA1 – 1 marc)
c)	Nodwch brawf ffitrwydd y gellir ei ddefnyddio i brofi'r gydran ffitrwydd y gwnaethoch chi ei henwi yn rhan a)	Prawf addas ar gyfer y gydran ffitrwydd sy'n cael ei henwi yn rhan a)	(AA1 – 1 marc)

Rhif y cwestiwn	Cwestiwn	Canllaw i'r atebion	Marciau
4.	Mae angen i chwaraewyr pêl-droed ddatblygu cyflymder i'w helpu i symud ar draws y cae		
a)	Nodwch ddull ymarfer y gallai blaenwr canol mewn pêl-droed ei ddefnyddio i ddatblygu cyflymder	Derbyniwch ymarfer ysbeidiol neu plyometreg	(AA1 – 1 marc)
b)	Mae cyflymder yn dibynnu ar y system egni anaerobig. Ar ba ganran o'i uchafswm cyfradd curiad y galon byddai'r chwaraewr yn debygol o fod yn gweithio wrth wibio i lawr y cae?	80% neu'n uwch o uchafswm cyfradd curiad uchaf y galon	(AA1 – 1 marc)
5.	Esboniwch sut gallai athletwr ddefnyddio'r egwyddorion ymarfer i wella ei berfformiad	Rhaid i'r ateb gyfeirio at yr egwyddorion ymarfer (PDGA). P – Penodoldeb. Rhaid i'r ymarfer fod yn berthnasol i'r gydran ffitrwydd/unigolyn/gweithgaredd D – Dilyniant. Mae'r ymarfer yn dod yn fwy anodd wrth fynd ymlaen G – Gorlwytho. Gweithgareddau ar y cae sy'n mynd ychydig tu hwnt i barth cysur y perfformiwr/yn cynyddu amllder, dwysedd a hyd A – Amrywiant. Newidiadau yn yr ymarfer i gynnal cymhelliant a diddordeb	(AA2 – 4 marc)
6.	Disgrifiwch un o fanteision tawelu ar ôl cwblhau sesiwn ymarfer	Rhowch 1 marc am: ➤ Lleihau amser ymadfer/y corff yn dychwelyd i'w lefelau cyn y gystadleuaeth Rhowch 1 marc ychwanegol am yr ymhelaethu: ➤ Oeri tymheredd y corff yn raddol ➤ Y cyhyrau'n mynd yn ôl i'w perthynas hyd-tyndra optimaidd ➤ Atal gwaed rhag cronni yn y gwythiennau yn yr eithafion is ➤ Yn cael gwared ar gynnyrch gwastraff ➤ Ailgyflenwi lefelau maetholion/hydradiad ➤ Lleihau effeithiau DOMS ➤ Talu'r ddyled ocsigen yn ôl Rhowch un marc ar y mwyaf am ddau ymhelaethiad.	(AA1 – 2 marc)

Pennod 2

Rhif y cwestiwn	Cwestiwn	Canllaw i'r atebion	Marciau
1.	Mae angen i daflwr gwaywffon gynhyrchu cyflymder a phŵer i daflu'r waywffon mewn cystadleuaeth		
a)	Nodwch yr esgyrn sy'n ymgymalu yng nghymal y penelin wrth i'r taflwr baratoi i ryddhau'r waywffon	Rhowch 1 marc am nodi un neu ddau asgwrn cywir. Rhowch 2 farc am y tri: ➤ Hwmerws ➤ Radiws ➤ Wlna	(AA1 – 2 farc)
b)	Nodwch ac esboniwch pa fath o ffibr cyhyrol sy'n fwyaf tebygol o gael ei ddefnyddio yn y rhediad	Math o ffibr cyhyrol: Twitsio cyflym/Math II (1 marc) Rhowch 1 marc ychwanegol am esboniad (un o'r canlynol): ➤ Cynhyrchu symudiad ffrwydrol ➤ Cynhyrchu cyflymder/pŵer ➤ Symudiad ffrwydrol byr ➤ Ddim yn defnyddio ocsigen/anaerobig	(AA1 – 2 farc)
2. a)	Cwblhewch y diagram o'r galon drwy ysgrifennu'r llythrennau o'r diagram yn y tabl wrth ymyl y siambr gywir	Rhowch 2 farc os yw'r pedwar yn gywir. Rhowch 1 marc os yw tri neu lai yn gywir: Atriwm de A Atriwm chwith C Fentrigl de B Fentrigl chwith CH	(AA1 – 2 farc)
b)	Esboniwch sut mae'r alfeoli yn galluogi cyfnewid nwyon i ddigwydd	Rhowch 1 marc am unrhyw un o'r pwyntiau canlynol (hyd at uchafswm o dri): ➤ Mae gan alfeoli furiau tenau a llaith sy'n galluogi cyfnewid nwyon i ddigwydd ➤ Mae capilarïau wedi'u lapio o amgylch muriau'r alfeoli, sy'n gwella effeithiolrwydd trylediad ➤ Mae ocsigen yn mynd i mewn i lif y gwaed drwy furiau tenau'r capilarïau ➤ Mae ocsigen yn glynu at yr haemoglobin yng nghelloedd coch y gwaed	(AA2 – 3 marc)

Rhif y cwestiwn	Cwestiwn	Canllaw i'r atebion	Marciau
		➤ Mae ocsigen yn gadael yr alfeoli ac yn mynd i mewn i lif y gwaed i gael ei ddefnyddio yn y corff ➤ Mae carbon deuocsid yn gadael llif y gwaed ac yn mynd i mewn i'r alfeoli i gael ei allanadlu	
3.	Edrychwch ar y llun o ras 100 m		
a)	Nodwch y brif system egni sy'n cael ei defnyddio yn y ras hon	System egni anaerobig/system asid lactig/system glycolysis anaerobig	(AA1 – 1 marc)
b)	Nodwch dair o nodweddion y system egni sydd wedi'i nodi uchod	Rhowch 1 marc am unrhyw un o'r pwyntiau canlynol (hyd at uchafswm o dri): ➤ Does dim angen ocsigen ➤ Cyflenwad cyflym o egni ➤ Creatin ffosffad yw'r tanwydd sy'n cael ei ddefnyddio ➤ Yn cael ei ddefnyddio ar gyfer gweithgareddau dwysedd uchel ➤ Yn cael ei ddefnyddio ar gyfer gweithgareddau hyd byr ➤ Yn arwain at ddyled ocsigen/asid lactig yn cronni ➤ Swm cyfyngedig o creatin ffosffad/CFf yn cael ei storio yn y cyhyrau	(AA1 – 3 marc)
4.	Esboniwch yr addasiadau tymor hir i'r system gardiofasgwlar ar ôl dilyn rhaglen ymarfer wyth wythnos o hyd	Rhowch 1 marc am unrhyw un o'r pwyntiau canlynol (hyd at uchafswm o dri): ➤ Maint y galon yn cynyddu (hypertroffedd cardiaidd) ➤ Cyfaint strôc yn gostwng wrth orffwys ➤ Cynnydd yn allbwn y galon ➤ Cynnydd yn nifer y celloedd gwaed coch ➤ Gostyngiad yng nghyfradd curiad y galon wrth orffwys ➤ Cynnydd yn nifer y capilarïau	(AA2 – 3 marc)

Pennod 3

Rhif y cwestiwn	Cwestiwn	Canllaw i'r atebion	Marciau
1.	Mae angen i athletwyr sy'n paratoi ar gyfer cystadlaethau mawr allu cyflawni amrywiaeth o symudiadau er mwyn rhoi perfformiad llyfn.		
a)	Mae gymnastwr yn perfformio llawsafiad yn ystod dilyniant o symudiadau. Esboniwch pa fath o gyfngiad cyhyrol sy'n digwydd i gynnal cydbwysedd	Rhowch 1 marc am: ➤ Cyfngiad isometrig Rhowch 3 marc ychwanegol am ymhelaethu: ➤ Nid yw'r cyhyr yn ymestyn nac yn byrhau ➤ Symudiad sefydlog ➤ Cynnal cydbwysedd	(AA2 – 4 marc)
b)	Er mwyn perfformio naid hollt mae gymnastwr yn gwrthio i fyny o'r llawr ar un droed.	Lifer ail ddosbarth	(AA2 – 1 marc)
	(i) Nodwch y dosbarth lifer sy'n cael ei ddangos yn y llun		
	(ii) Esboniwch fanteision ac anfanteision mecanyddol y dosbarth lifer sy'n cael ei ddangos yn y llun	Rhowch 1 marc am unrhyw un o'r ddau bwynt canlynol: ➤ Gall godi llwythi trwm ➤ Mwy effeithlon ➤ Mae'r llwyth yn agosach at y ffwlcrwm ➤ Braich llwyth fyrrach ➤ Braich ymdrech hirach	(AA1 – 2 marc)
c)	Mae gymnastwr yn perfformio dilyniant o symudiadau sy'n cynnwys trosben ac olwyn dro	Plân saethol	(AA1 – 1 marc)
	(i) Mae'r gymnastwr yn rhedeg ymlaen i ennill cyflymder yn barod ar gyfer y trosben. Nodwch y plân symud mae hi'n symud drwyddo.		
	(ii) Nodwch yr echelin symud mae corff y gymnastwr yn cylchdroi o'i hamgylch pan fydd yn gwneud olwyn dro	Echelin saethol	(AA1 – 1 marc)

Rhif y cwestiwn	Cwestiwn	Canllaw i'r atebion	Marciau
ch)	Esboniwch, gan ddefnyddio enghreifftiau priodol, sut gall gymnastwr a hyfforddwr ddefnyddio technoleg i helpu i wella perfformiad y gymnastwr	Rhowch 4 marc am nodi unrhyw ddau o'r canlynol ynghyd ag ymhelaethiad cyfatebol: ➤ Datblygu techneg ➤ Nodi cryfer a gwendid ➤ Nodi tactegau ➤ Monitro cynnydd Pwyntiau ymhelaethu: ➤ Datblygu techneg drwy ddadansoddi fideos i fireinio perfformiad ➤ Defnyddio data i roi adborth effeithiol ➤ Defnyddio data, ac ailchwarae fideos ar gyfer cymhelliant ➤ Dadansoddi data i nodi ffocws ymarfer ➤ Monitro cynnydd drwy ddefnyddio dadansoddiad data o GPS neu fonitorau cyfradd curiad y galon ➤ Defnyddio technoleg i nodi strategaethau a thactegau ➤ Defnyddio technoleg i nodi cryfder a gwendid gwrthwynebwyr	(AA2 – 4 marc)

Pennod 4

Rhif y cwestiwn	Cwestiwn	Canllaw i'r atebion	Marciau
1.	Cyn i chi ddechrau cynllunio rhaglen ffitrwydd bersonol, mae'n bwysig gwybod beth rydych chi eisiau ei wella Trafodwch sut gall gosod nodau eich helpu i gynllunio rhaglen ffitrwydd bersonol	➤ Sicrhau/rhoi/galluogi llwyddiant ➤ Cydnabod cynnydd/gwneud cynnydd yn rhywbeth amlwg/mesuradwy/yn cael ei gofnodi ➤ Cefnogol a chyffrous ➤ Rhoi tystiolaeth eich bod wedi dod yn gyflymach/yn gryfach/yn fwy ffit ➤ Cynnig cymhelliant ➤ Rheolaeth dros yr hyn sy'n digwydd ➤ Nodi heriau ➤ Annog ymlyniad	(AA3 – 6 marc)
2.	Mae adborth yn elfen bwysig o brosesu gwybodaeth yn ystod chwaraeon Gan ddefnyddio enghreifftiau ym myd chwaraeon, esboniwch pam mae adborth yn bwysig wrth ddysgu sgîl newydd	Rhowch 2 farc ar y mwyaf am effeithiau adborth. Rhowch hyd at uchafswm o 2 farc am enghreifftiau. ➤ Eich cymell chi i ymdrechu'n galetach ➤ Atgyfnerthu perfformiad da ➤ Eich helpu chi i wella ➤ Eich helpu chi i sylweddoli beth yw eich gwallau ➤ Cynyddu hyder ➤ Cynyddu lefelau ymlyniad	(AA2 – 4 marc)
3.	Cymharwch sut mae hyfforddwyr yn defnyddio cyfarwyddyd ar gyfer perfformwyr yn y cyfnodau dysgu gwybyddol ac ymreolaethol	Rhowch uchafswm o 2 farc am bob cyfnod dysgu. ➤ Mae cyfarwyddyd mecanyddol yn golygu defnyddio cyfarpar i helpu i gefnogi'r dysgwr/siapi'r sgîl ➤ Yr amser gorau i ddefnyddio cyfarwyddyd mecanyddol yw yn ystod y cyfnod dysgu gwybyddol gan ei fod yn helpu'r perfformiwr i ddysgu symudiad wrth feithrin hyder a chael argraff o sut dylai deimlo ➤ Mae cyfarwyddyd â llaw yn ddefnyddiol ar gyfer pob cyfnod dysgu. Mae'n defnyddio cymorth corfforol, sy'n datblygu ymwybyddiaeth ginesthetig ac yn rhoi hyder i'r dysgwr	(AA2 – 4 marc)

Rhif y cwestiwn	Cwestiwn	Canllaw i'r atebion	Marciau
		➤ Dylai cyfarwyddyd geiriol fod yn syml ac yn gyffredinol i ddysgwyr yn y cyfnod gwybyddol ➤ Dylai cyfarwyddyd geiriol fod yn dechnegol ac yn benodol i ddysgwyr yn y cyfnod ymreolaethol ➤ Gall cyfarwyddyd gweledol gael ei ddefnyddio i gyflwyno dysgwyr yn y cyfnod gwybyddol i symudiadau dydyn nhw erioed wedi'u gweld ➤ Gall cyfarwyddyd gweledol gael ei ddefnyddio i gynorthwyo dadansoddi symud yn y cyfnod ymreolaethol	
4.	Gwerthuswch ddwy dechneg paratoi meddyliol gallai beiciwr eu defnyddio cyn ras	Rhaid i'r ateb gynnwys gwerthusiad i ennill marciau llawn. Mae pwyntiau perthnasol yn cynnwys: Delweddaeth/delweddu ➤ Dychmygu beicio ar hyd y llwybr/map ➤ Dychmygu'r ras gan ddefnyddio synhwyrâu gwahanol, e.e. 'gweld' eich hun yn mynd heibio i wrthwynebydd ➤ Dychmygu canlyniad llwyddiannus, e.e. codi'r tlws, ennill y ras Ymarfer meddyliol ➤ Dychmygu rhannau gwahanol o'r ras ➤ Dychmygu beth mae angen ei wneud i lwyddo, e.e. pryd i gyflymu ➤ Dychmygu defnyddio synhwyrâu gwahanol, e.e. dal ati wrth i chi 'deimlo' y lludded yn eich coesau Effaith technegau ➤ Hyder ➤ Rheolaeth ➤ Herio ➤ Ymrwymiad ➤ Cynnwrf ➤ Gorbryder ➤ Cymhelliant ➤ Perfformiad	(AA3 – 5 marc)

Rhif y cwestiwn	Cwestiwn	Canllaw i'r atebion	Marciau
5.	Mae gan feicwyr BMX dull rhydd lefel uchel o sgîl Esboniwch ddwy o nodweddion perfformiad medrus gan ddefnyddio enghreifftiau o fyd chwaraeon	Rhowch uchafswm o 2 farc y nodwedd am esboniad ac enghraifft. Does dim rhaid i'r atebion ymwneud â beicio BMX dull rhydd. Dylai atebion gyfeirio at nodweddion perfformiad medrus, gydag esboniadau perthnasol, er enghraifft: ➤ Effeithiolrwydd (cynhyrchu'r canlyniad a ddymunir) ➤ Cywirdeb (perfformio â manwl gywirdeb) ➤ Cysondeb (perfformio i'r un safon bob amser) ➤ Rheolaeth (perfformio sgîl â lefel uchel o reolaeth) ➤ Hyder (hunan-gred wrth berfformio sgîl) ➤ Effeithlonrwydd (defnyddio llai o egni a pherfformio'r sgîl yn gymharol ddiymdrech) ➤ Techneg (gan gynnwys rhwyddineb, paratoi, gweithred ac ymadfer) ➤ Estheteg (perfformio'r sgîl mewn ffordd sy'n bleser ei gwyllo) Derbyniwch esboniadau ar ffurf enghreifftiau perthnasol o fyd chwaraeon, er enghraifft dylai canolwr medrus mewn hoci allu gwneud y canlynol: ➤ symud o amgylch y cae cyfan, dangos cydbwysedd da gyda symudiadau rhwydd, gwaith traed a rheolaeth o'r ffon. Dangos ystum corff da, cyflymder a'r gallu i adweithio ➤ dewis y pàs cywir ar yr adeg a'r amser cywir. Bydd y pasio hefyd wedi'i fireinio, yn gywir, ac yn ddiymdrech.	(AA2 – 4 marc)

Rhif y cwestiwn	Cwestiwn	Canllaw i'r atebion	Marciau
		➤ gallu darllen y gêm, drwy wyllo gweithredoedd gwrthwynebwy ➤ chwarae i'w gryfderau ei hun a gwendidau'r gwrthwynebwy (tactegau) ➤ ymddangos fel petai'n symud yn ddiymdrech ac yn gweithredu'n rhwydd a heb feddwl ➤ perfformio amrywiaeth eang o sgiliau, ergydion a phasiau	

Pennod 5

Rhif y cwestiwn	Cwestiwn	Canllaw i'r atebion	Marciau
1.	Mae ystadegau'n dangos bod bechgyn yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon na merched. Trafodwch strategaethau sydd wedi cael eu defnyddio i annog mwy o ferched i gymryd rhan mewn chwaraeon	Unrhyw strategaethau addas ynghyd â thrafodaeth ddilys. Gallai strategaethau gynnwys: - ymgyrchoedd fel #FelMerch - gweithgareddau i ferched yn unig fel nofio a dosbarthiadau ymarfer corff - clybiau a thimau merched Dylai'r drafodaeth gynnwys pwyntiau perthnasol, e.e.: - cynyddu hunan-barch - codi ymwybyddiaeth o gyfleoedd - gwrthsefyll stereoteipiau - Efallai bydd rhai merched yn teimlo'n fwy cyfforddus mewn ardaloedd i ferched yn unig	(AA3 – 6 marc)
2.	Esboniwch ddwy o effeithiau cadarnhaol masnacheiddio mewn chwaraeon	Rhowch uchafswm o 2 farc am ddau ymateb dilys a 2 farc am esboniadau dilys, er enghraifft: - gall wella perfformiad gan fod arian nawdd yn gallu arwain at well adnoddau/mwy o ymarfer - gwella'r profiad i wylwyr gan fod modd ffrydio digwyddiadau ar y cyfryngau ar draws y byd - gall wella cyfranogiad gan ei fod yn codi proffil chwaraeon - mae'n gwneud arian i'r busnesau a'r timau sy'n gysylltiedig	(AA2 – 4 marc)
3.	Trafodwch a ddylai cyffuriau sy'n gwella perfformiad gael eu cyfreithloni mewn chwaraeon	Dylai atebion gyfeirio at bwyntiau cadarnhaol a negyddol. Rhowch uchafswm o 2 farc am ddangos gwybodaeth a 4 marc am drafodaeth.	(AA1 – 2 farc; AA3 – 4 marc)

Rhif y cwestiwn	Cwestiwn	Canllaw i'r atebion	Marciau
		Gallai atebion drafod goblygiadau corfforol, moesol, seicolegol, cymdeithasol cyffuriau sy'n gwella perfformiad, er enghraifft: ➤ twyllo a gonestrwydd ➤ trechafwriaeth a sbortsmonaeth ➤ 'gwir ysbryd' chwaraeon ➤ tegwch ac annhegwch mewn cystadlaethau ➤ modelau rôl ➤ effeithiau ar iechyd athletwyr ➤ mae gwella perfformiad yn ei wneud yn fwy cyffrous ei wyllo ➤ recordiau uwch ➤ galluogi athletwyr i gyflawni mwy yn bersonol ➤ dangos parch ac angerdd ➤ rhoi enw drwg i chwaraeon	