

## CHWARAEON, GEMAU AC ERAILL AROLWG GWEITHGAREDDAU CORFFOROL 2006

Diolch am ein cynorthwyo gyda'r arolwg hwn. Drwy ateb y cwestiynau hyn byddwch o gymorth i ni ganfod mwy am farn pobl ifanc ynghylch chwaraeon ac ymarfer corfforol.

Dim ond tîm astudio'r arolwg fydd yn edrych ar eich atebion ac ni fydd modd eich adnabod - peidiwch ag ysgrifennu eich enw ar yr holiadur. Ar ôl i chi lanw'r holiadur hwn rhowch ef i'ch athro/athrawes neu gynrychiolydd Wavehill.

Darllenwch bob cwestiwn yn ofalus ac ateb pob un gorau y medrwch chi. Cofiwch fod gennym ddiddordeb yn eich barn. Nid prawf mohono; nid oes unrhyw atebion cywir neu anghywir!



Dylid llanw'r holiaduron mewn inc DU – os nad oes gennych ysgrifbin du fe roddir un i chi.

Dylid ateb bob cwestiwn a X ynghanol y blwch

Awdurdod Lleol

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> <i>Angelsey</i>        | <input type="checkbox"/> <i>Denbighshire</i>      | <input type="checkbox"/> <i>Powys</i>              |
| <input type="checkbox"/> <i>Blaenau Gwent</i>   | <input type="checkbox"/> <i>Flintshire</i>        | <input type="checkbox"/> <i>Rhondda Cynon Taff</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Bridgend</i>        | <input type="checkbox"/> <i>Gwynedd</i>           | <input type="checkbox"/> <i>Swansea</i>            |
| <input type="checkbox"/> <i>Caerphilly</i>      | <input type="checkbox"/> <i>Merthyr Tydfil</i>    | <input type="checkbox"/> <i>Torfaen</i>            |
| <input type="checkbox"/> <i>Cardiff</i>         | <input type="checkbox"/> <i>Monmouthshire</i>     | <input type="checkbox"/> <i>Vale of Glamorgan</i>  |
| <input type="checkbox"/> <i>Carmarthenshire</i> | <input type="checkbox"/> <i>Neath Port Talbot</i> | <input type="checkbox"/> <i>Wrexham</i>            |
| <input type="checkbox"/> <i>Ceredigion</i>      | <input type="checkbox"/> <i>Newport</i>           |  |
| <input type="checkbox"/> <i>Conwy</i>           | <input type="checkbox"/> <i>Pembrokeshire</i>     |  |

Adran 1 – Mae'r Adran gyntaf hon yn gofyn peth cwestiynau amdanoch chi...

C1. Ai merch neu fachgen ydych chi? (rhowch groes mewn UN blwch yn unig)

*Bachgen*

*Merch*

C2. Ym mha flwyddyn ysgol yr ydych chi? (rhowch groes mewn UN blwch yn unig)

*Blwyddyn 7*

*Blwyddyn 8*

*Blwyddyn 9*

*Blwyddyn 10*

*Blwyddyn 11*

C3. A oes gennych chi unrhyw salwch, anabledd neu anaf sy'n eich rhwystro rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau a chwaraeon?

*Oes, salwch hirdymor*

*Oes, anabledd*

*Oes, anaf hirdymor*

*Na*

C4. A ydych chi'n derbyn prydau ysgol am ddim?

*Ydw*

*Nac Ydw*

*Ddim yn gwybod*

**C5.** Mae'r cwestiwn hwn yn ymwneud â'r wythnos ddaeth i ben dydd Sul diwethaf. Ceisiwch gofio'r hyn wnaethoch chi bob dydd yr wythnos diwethaf a rhoi croes yn y blwch i ddangos cyfanswm yr amser a dreuliwyd gennych yn gwneud ymarfer corff bob dydd.

Dylech gynnwys unrhyw ymarfer a wnaethoch chi yn yr Ysgol, ar y ffordd i'r Ysgol / adref o'r Ysgol, gyda chlwb, gyda ffrindiau neu ar eich pen eich hun. Os na wnaethoch chi unrhyw ymarfer corff y diwrnod hwnw rhowch groes yn y blwch "Dim".

Wrth "ymarfer corff" rydym yn golygu unrhyw weithgaredd corfforol a oedd yn peri i chi deimlo'n gynnes neu o leiaf ychydig allan o wynt. Byddai hyn yn cynnwys gweithgareddau megis chwaraeon, beicio, rhedeg neu gerdded yn gyflym.

Faint o ymarfer corff wnaethoch chi ...? (Rhowch groes mewn UN blwch ar gyfer pob diwrnod)

	<i>Dim</i>	<i>Tua 15 munud</i>	<i>Tua hanner awr</i>	<i>Tua 45 munud</i>	<i>Tua awr</i>	<i>Tua awr a hanner</i>	<i>Tua 2 awr</i>	<i>Mwy na 2 awr</i>
<b>C5.1</b> Dydd Llun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>C5.2</b> Dydd Mawrth	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>C5.3</b> Dydd Mercher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>C5.4</b> Dydd Iau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>C5.5</b> Dydd Gwener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>C5.6</b> Dydd Sadwrn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>C5.7</b> Dydd Sul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**C6.** )Ar ddiwrnod arferol sut ydych chi'n mynd i'r ysgol? (rhowch groes ymhob un perthnasol)

- Cerdded*                       *Yn y Car*  
 *Ar y Beic*                       *Ar Fws*  
 *Arall*

**C7.** Ar gyfartaledd pa mor hir mae'n cymryd i chi deithio o'ch cartref i'r ysgol fel arfer? (Rhowch groes mewn UN blwch yn unig)

- Llai na phum munud                       20 i 24 munud  
 5 i 9 munud                                       25 i 29 munud  
 10 i 15 munud                                       30 munud neu'n fwy  
 16 i 19 munud

**C8.** A yw'r daith i'r ysgol yn golygu mwy na 10 munud o gerdded fel arfer?

- Ydy*  
 *Na ydy*

C9. A yw'ch teulu neu'ch ffrindiau yn cymryd rhan mewn unrhyw chwaraeon neu weithgareddau corfforol eraill yn rheolaidd? (Rhowch groes yn y blychau sy'n berthnasol i chi'n unig)

Ydy, mae fy mam neu fy ngwarchodwraig rwy'n byw gyda hi

Ydy, mae fy ffrindiau

Ydy, mae fy nhad neu fy ngwarchodwr rwy'n byw gydag ef

Na, dim un ohonynt

Ydy, mae fy mrawd / fy chwaer

Mae'r cwestiynau hyn yn ymwneud â gweithgareddau yr ydych yn eu gwneud YN YR YSGOL

C10. Pa un, os unrhyw, o'r gweithgareddau a restrir yr ydych chi wedi cymryd rhan ynddynt yn ystod Addysg Gorfforol / Gwersi chwaraeon dros y flwyddyn ddiwethaf?

Athletau

Dosbarthiadau ffitrwydd

Rygbi

Badminton

Pêl-droed

Chwaraeon stryd

Pêl fas / Rownderi / pêl feddal

Golff

Nofio

Pêl fasedg

Gymnasteg

Sboncen

Hyfforddiant cylchol

Hoci

Tenis Bwrdd

Criced

Marchogaeth ceffylau

Tenis

Rhedeg traws gwlad

Gweithgareddau awyr agored (ar y tir)

Trampolin

BeicioBeicio

Crefft Ymladd (e.e. Jiwdo, karate)

Pêl foli

Dawns

Pêl-rwyd

Gweithgareddau awyr agored - dwr

C11. Pa rai, os unrhyw, o'r gweithgareddau a restrir yr ydych chi wedi cymryd rhan ynddynt dros y flwyddyn ddiwethaf fel rhan o weithgaredd a drefnwyd gan yr ysgol, ond a wnaed yn ystod amser cinio, ar ôl ysgol neu dros y penwythnos? E.e. chwarae mewn tîm chwaraeon yr ysgol, mynychu clwb dawns neu sglefrio

Mwy na 3 gwaith yr wythnos

Unwaith y mis

2-3 gwaith yr wythnos

Llai aml

Unwaith yr wythnos

Byth

2 -3 gwaith y mis

Ddim yn gwybod

C12. Pa un, os unrhyw, o'r gweithgareddau a restrir yr ydych chi wedi cymryd rhan ynddynt yn ystod Addysg Gorfforol / Gwersi chwaraeon dros y flwyddyn ddiwethaf?

Athletau

Dosbarthiadau ffitrwydd

Rygbi

Badminton

Pêl-droed

Chwaraeon stryd

Pêl fas / Rownderi / pêl feddal

Golff

Nofio

Pêl fasedg

Gymnasteg

Sboncen

Hyfforddiant cylchol

Hoci

Tenis Bwrdd

Criced

Marchogaeth ceffylau

Tenis

Rhedeg traws gwlad

Gweithgareddau awyr agored (ar y tir)

Trampolin

BeicioBeicio

Crefft Ymladd (e.e. Jiwdo, karate)

Pêl foli

Dawns

Pêl-rwyd

Gweithgareddau awyr agored - dwr

C13. Pa rai, os unrhyw, o'r gweithgareddau hyn yr ydych chi wedi'u gwneud ar ddeg neu'n fwy o ddiwrnodau ar wahân fel rhan o weithgaredd ysgol a drefnwyd y tu allan i oriau gwersi dros y flwyddyn ddiwethaf?

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Athletau                        | <input type="checkbox"/> Dosbarthiadau ffitrwydd            | <input type="checkbox"/> Rygbi                            |
| <input type="checkbox"/> Badminton                       | <input type="checkbox"/> Pêl-droed                          | <input type="checkbox"/> Chwaraeon stryd                  |
| <input type="checkbox"/> Pêl fas / Rownderi / pêl feddal | <input type="checkbox"/> Golff                              | <input type="checkbox"/> Nofio                            |
| <input type="checkbox"/> Pêl fasged                      | <input type="checkbox"/> Gymnasteg                          | <input type="checkbox"/> Sboncen                          |
| <input type="checkbox"/> Hyfforddiant cylchol            | <input type="checkbox"/> Hoci                               | <input type="checkbox"/> Tennis Bwrdd                     |
| <input type="checkbox"/> Criced                          | <input type="checkbox"/> Marchogaeth ceffylau               | <input type="checkbox"/> Tennis                           |
| <input type="checkbox"/> Rhedeg traws gwlad              | <input type="checkbox"/> Gweithgareddau awyr agored ar y ti | <input type="checkbox"/> Trampolin                        |
| <input type="checkbox"/> Beicio                          | <input type="checkbox"/> Crefft ymladd (e.e. Jiwdo, karate) | <input type="checkbox"/> Pêl foli                         |
| <input type="checkbox"/> Dawns                           | <input type="checkbox"/> Pêl-rwyd                           | <input type="checkbox"/> Gweithgareddau awyr agored - dwr |

C14. Dros y flwyddyn ddiwethaf, a ydych chi wedi cynrychioli'ch ysgol mewn cystadleuaeth neu gêm yn erbyn ysgol arall? Dros y flwyddyn ddiwethaf, a ydych chi wedi cynrychioli'ch ysgol mewn cystadleuaeth neu

- Do
- Naddo
- Ddim yn gwybod

Mae'r cwestiynau hyn yn ymwneud â gweithgareddau a drefnir gan glwb allanol (nid gan eich Ysgol)

C15. Pa mor aml, os o gwbl, yr ydych chi'n cymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgaredd corfforol mewn clwb neu grwp nad yw wedi'i drefnu gan eich ysgol? (Rhowch groes mewn UN blwch yn unig)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mwy na 3 gwaith yr wythnos | <input type="checkbox"/> Unwaith y mis  |
| <input type="checkbox"/> 2-3 gwaith yr wythnos      | <input type="checkbox"/> Llai aml       |
| <input type="checkbox"/> Unwaith yr wythnos         | <input type="checkbox"/> Byth           |
| <input type="checkbox"/> 2-3 gwaith y mis           | <input type="checkbox"/> Ddim yn gwybod |

C16. A ydych chi'n aelod o glwb chwaraeon a drefnir at ddiben gwneud un chwaraeon penodol? (Nid ydym yn golygu clwb ieuentid arferol sy'n cynnig gwahanol chwaraeon o bryd i'w gilydd)

- Ydw
- Nac Ydw

C17. \_Pa rai, os unrhyw, o'r gweithgareddau a restrir yr ydych chi wedi cymryd rhan ynddynt dros y flwyddyn ddiwethaf gyda chlwb neu grwp nad yw'n cael ei drefnu gan eich ysgol?

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Athletau                        | <input type="checkbox"/> Dosbarthiadau ffitrwydd            | <input type="checkbox"/> Rygbi                            |
| <input type="checkbox"/> Badminton                       | <input type="checkbox"/> Pel-droed                          | <input type="checkbox"/> Chwaraeon stryd                  |
| <input type="checkbox"/> Pel fas / Rownderi / Pel feddal | <input type="checkbox"/> Golff                              | <input type="checkbox"/> Nofio                            |
| <input type="checkbox"/> Pel fasged                      | <input type="checkbox"/> Gymnasteg                          | <input type="checkbox"/> Sboncen                          |
| <input type="checkbox"/> Hyfforddiantcylchol             | <input type="checkbox"/> Hoci                               | <input type="checkbox"/> Tennis Bwrdd                     |
| <input type="checkbox"/> Criced                          | <input type="checkbox"/> Marchogaeth Ceffylau               | <input type="checkbox"/> Tennis                           |
| <input type="checkbox"/> Rhedeg traws gwlad              | <input type="checkbox"/> Gweithgareddau awyr agored ar y ti | <input type="checkbox"/> Trampolîn                        |
| <input type="checkbox"/> Beicio                          | <input type="checkbox"/> Crefft ymladd (e.e. Jiwdo, karate) | <input type="checkbox"/> Pêl foli                         |
| <input type="checkbox"/> Dawns                           | <input type="checkbox"/> Pêl-rwyd                           | <input type="checkbox"/> Gweithgareddau awyr agored - dwr |

C18. Pa rai, os unrhyw, o'r gweithgareddau a restrir yr ydych chi wedi'u gwneud ar ddeg neu'n fwy o ddiwrnodau ar wahân gyda'r clwb neu'r grwp nad yw'n cael ei gynnal gan eich ysgol dros y flwyddyn ddiwethaf?

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Athletau                        | <input type="checkbox"/> Dosbarthiadau ffitrwydd            | <input type="checkbox"/> Rygbi                            |
| <input type="checkbox"/> Badminton                       | <input type="checkbox"/> Pêl-droed                          | <input type="checkbox"/> Chwaraeon stryd                  |
| <input type="checkbox"/> Pêl fas / Rownderi / pêl feddal | <input type="checkbox"/> Golff                              | <input type="checkbox"/> Nofio                            |
| <input type="checkbox"/> Pêl fas                         | <input type="checkbox"/> Gymnasteg                          | <input type="checkbox"/> Sboncen                          |
| <input type="checkbox"/> Hyfforddiant Cylchol            | <input type="checkbox"/> Hoci                               | <input type="checkbox"/> Tennis Bwrdd                     |
| <input type="checkbox"/> Criced                          | <input type="checkbox"/> Marchogaeth Ceffylau               | <input type="checkbox"/> Tennis                           |
| <input type="checkbox"/> Rhedeg traws gwlad              | <input type="checkbox"/> Gweithgareddau awyr agored ar y ti | <input type="checkbox"/> Trampolîn                        |
| <input type="checkbox"/> Beicio                          | <input type="checkbox"/> Crefft ymladd (e.e. Jiwdo, karate) | <input type="checkbox"/> Pêl foli                         |
| <input type="checkbox"/> Dawns                           | <input type="checkbox"/> Pêl-rwyd                           | <input type="checkbox"/> Gweithgareddau awyr agored - dwr |

Mae'r cwestiwn hwn yn ymwneud â gweithgareddau yr ydych chi wedi'u gwneud ond yr hoffech wneud fwy ohonynt:

Pa rai, os unrhyw, o'r chwaraeon a restrir yr ydych chi wedi cymryd rhan ynddynt ond yr hoffech wneud C19. mwy ohonynt? Edrychwch ar y blychau a groeswyd gennych yng nghwestiynau 10,12,13 a 17 i weld pa rai yr ydych chi wedi cymryd rhan ynddynt.

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Athletau                        | <input type="checkbox"/> Dosbarthiadau ffitrwydd             | <input type="checkbox"/> Rugbi                            |
| <input type="checkbox"/> Badminton                       | <input type="checkbox"/> Pêl-droed                           | <input type="checkbox"/> Chwaraeon stryd                  |
| <input type="checkbox"/> Pêl fas / Rownderi / pêl feddal | <input type="checkbox"/> Golff                               | <input type="checkbox"/> Nofio                            |
| <input type="checkbox"/> Pêl fas                         | <input type="checkbox"/> Gymnasteg                           | <input type="checkbox"/> Sboncen                          |
| <input type="checkbox"/> Hyfforddiant Cylchol            | <input type="checkbox"/> Hoci                                | <input type="checkbox"/> Tennis Bwrdd                     |
| <input type="checkbox"/> Criced                          | <input type="checkbox"/> Marchogaeth Ceffylau                | <input type="checkbox"/> Tennis                           |
| <input type="checkbox"/> Rhedeg traws gwlad              | <input type="checkbox"/> Gweithgareddau awyr agored ar y tir | <input type="checkbox"/> Trampolîn                        |
| <input type="checkbox"/> Beicio                          | <input type="checkbox"/> Crefft ymladd (e.e. Jiwdo, karate)  | <input type="checkbox"/> Pêl foli                         |
| <input type="checkbox"/> Dawns                           | <input type="checkbox"/> Pêl-rwyd                            | <input type="checkbox"/> Gweithgareddau awyr agored - dwr |

Mae'r cwestiwn hwn yn ymwneud â gweithgareddau nad ydych chi wedi'u gwneud yn ystod y flwyddyn olaf ond yr hoffech chi gymryd rhan ynddynt

C20. Pa chwaraeon neu weithgareddau nad ydych chi wedi'u gwneud yn ystod y flwyddyn ddiwethaf ond yr hoffech chi gymryd rhan ynddynt? Gallai hyn fod yn yr Ysgol neu gyda'ch ffrindiau?

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Athletau                        | <input type="checkbox"/> Dosbarthiadau ffitrwydd            | <input type="checkbox"/> Rygbi                            |
| <input type="checkbox"/> Badminton                       | <input type="checkbox"/> Pêl-droed                          | <input type="checkbox"/> Chwaraeon stryd                  |
| <input type="checkbox"/> Pêl fas / Rownderi / pêl feddal | <input type="checkbox"/> Golff                              | <input type="checkbox"/> Nofio                            |
| <input type="checkbox"/> Pêl fas                         | <input type="checkbox"/> Gymnasteg                          | <input type="checkbox"/> Sboncen                          |
| <input type="checkbox"/> Hyfforddiant Cylchol            | <input type="checkbox"/> Hoci                               | <input type="checkbox"/> Tennis Bwrdd                     |
| <input type="checkbox"/> Criced                          | <input type="checkbox"/> Marchogaeth Ceffylau               | <input type="checkbox"/> Tennis                           |
| <input type="checkbox"/> Rhedeg traws gwlad              | <input type="checkbox"/> Gweithgareddau awyr agored ar y ti | <input type="checkbox"/> Trampolîn                        |
| <input type="checkbox"/> Beicio                          | <input type="checkbox"/> Crefft ymladd (e.e. Jiwdo, karate) | <input type="checkbox"/> Pêl foli                         |
| <input type="checkbox"/> Dawns                           | <input type="checkbox"/> Pêl-rwyd                           | <input type="checkbox"/> Gweithgareddau awyr agored - dwr |

Mae'r cwestiwn hwn yn ymwneud ag unrhyw hyfforddiant yr ydych chi wedi'i dderbyn yn ystod y flwyddyn ddiwethaf? Wrth 'hyfforddi', rydym yn golygu pan roddir cyfarwyddiadau i chi neu fe ddysgir chi sut i chwarae a rhoddir cyngor ar sut i wella'r ffordd yr ydych chi'n chwarae

C21. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, ym mha chwaraeon neu weithgareddau yr ydych chi wedi derbyn hyfforddiant a drefnwyd gan eich ysgol y tu allan i amser y gwersi?

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Athletau                        | <input type="checkbox"/> Dosbarthiadau ffitrwydd            | <input type="checkbox"/> Rugbi                            |
| <input type="checkbox"/> Badminton                       | <input type="checkbox"/> Pêl-droed                          | <input type="checkbox"/> Chwaraeon stryd                  |
| <input type="checkbox"/> Pêl fas / Rownderi / pêl feddal | <input type="checkbox"/> Golff                              | <input type="checkbox"/> Nofio                            |
| <input type="checkbox"/> Pêl fas                         | <input type="checkbox"/> Gymnasteg                          | <input type="checkbox"/> Sboncen                          |
| <input type="checkbox"/> Hyfforddiant Cylchol            | <input type="checkbox"/> Hoci                               | <input type="checkbox"/> Tennis Bwrdd                     |
| <input type="checkbox"/> Criced                          | <input type="checkbox"/> Marchogaeth Ceffylau               | <input type="checkbox"/> Tennis                           |
| <input type="checkbox"/> Rhedeg traws gwlad              | <input type="checkbox"/> Gweithgareddau awyr agored ar y ti | <input type="checkbox"/> Trampolîn                        |
| <input type="checkbox"/> Beicio                          | <input type="checkbox"/> Crefft ymladd (e.e. Jiwdo, karate) | <input type="checkbox"/> Pêl foli                         |
| <input type="checkbox"/> Dawns                           | <input type="checkbox"/> Pêl-rwyd                           | <input type="checkbox"/> Gweithgareddau awyr agored - dwr |

C22. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, ym mha chwaraeon neu weithgareddau yr ydych chi wedi derbyn hyfforddiant a drefnwyd gan rywun heblaw'r ysgol (megis clwb neu grwp)

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Athletau                        | <input type="checkbox"/> Dosbarthiadau ffitrwydd            | <input type="checkbox"/> Rygbi                            |
| <input type="checkbox"/> Badminton                       | <input type="checkbox"/> Pêl-droed                          | <input type="checkbox"/> Chwaraeon stryd                  |
| <input type="checkbox"/> Pêl fas / Rownderi / pêl feddal | <input type="checkbox"/> Golff                              | <input type="checkbox"/> Nofio                            |
| <input type="checkbox"/> Pêl fas                         | <input type="checkbox"/> Gymnasteg                          | <input type="checkbox"/> Sboncen                          |
| <input type="checkbox"/> Hyfforddiant Cylchol            | <input type="checkbox"/> Hoci                               | <input type="checkbox"/> Tennis Bwrdd                     |
| <input type="checkbox"/> Criced                          | <input type="checkbox"/> Marchogaeth Ceffylau               | <input type="checkbox"/> Tennis                           |
| <input type="checkbox"/> Rhedeg traws gwlad              | <input type="checkbox"/> Gweithgareddau awyr agored ar y ti | <input type="checkbox"/> Trampolîn                        |
| <input type="checkbox"/> Beicio                          | <input type="checkbox"/> Crefft ymladd (e.e. Jiwdo, karate) | <input type="checkbox"/> Pêl foli                         |
| <input type="checkbox"/> Dawns                           | <input type="checkbox"/> Pêl-rwyd                           | <input type="checkbox"/> Gweithgareddau awyr agored - dwr |

C23. Meddylwch am chwaraeon neu weithgareddau sy'n cael eu cynnig gan glybiau lleol neu'n cael eu trefnu gan eich ysgol y tu allan i oriau gwersi, pam nad ydych chi'n cymryd rhan mewn mwy o'r math hwn o weithgaredd? (Rhowch groes ym MHOB UN o'r blychau sy'n rhesymau i chi)

- Nid wyf yn hoffi chwarae unrhyw chwaraeon
- Nid oes gennyf ddigon o amser sbâr
- Nid wyf yn ddigon da mewn chwaraeon
- Rwy'n teimlo'n chwithig wrth gymryd rhan mewn chwaraeon
- Rwy'n teimlo'n chwithig wrth newid
- Nid wyf yn hoffi'r ystafelloedd newid
- Ni ofynnwyd i mi gymryd rhan erioed
- Mae'n anodd / amhosibl mynd adref os wyf yn aros yn hwyr ar ôl ysgol
- Problemau trafndiaeth
- Nid yw fy ysgol yn cynnig unrhyw chwaraeon/gweithgareddau y tu allan i oriau gwersi yr wyf i'n eu hoffi
- Nid wyf yn gwybod am unrhyw glybiau lleol
- Nid oes gennyf gwmni i fynd gyda mi
- Mae gennyf anabledd sy'n fy rhwystro rhag cymryd rhan
- Rwy'n dioddef salwch sy'n fy rhwystro rhag cymryd rhan
- Mae'n rhy ddrud
- Rwyf eisoes yn gwneud digon o'r math hwn o chwaraeon/gweithgaredd
- Unrhyw reswm aral
- Dim rheswm Penodol

C24. Pa mor aml, os o gwbl, yr ydych chi'n ymweld â chanolfan chwaraeon neu hamdden i ymgymryd â gweithgaredd y tu allan i oriau ysgol nad yw wedi'i drefnu gan eich ysgol? (rhowch groes mewn UN blwch yn unig)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mwy na 3 gwaith yr wythnos | <input type="checkbox"/> Unwaith y mis                                 |
| <input type="checkbox"/> 2-3 gwaith yr wythnos      | <input type="checkbox"/> Llai aml                                      |
| <input type="checkbox"/> Unwaith yr wythnos         | <input type="checkbox"/> Byth yn mynd i ganolfan chwaraeon neu hamdden |
| <input type="checkbox"/> 2-3 gwaith y mis           |  |

C25. Pa un o'r rhain sy'n rhesymau pam nad ydych chi yn mynd i ganolfan chwaraeon neu hamdden yn amlach? (Cewch groesi mwy nac un blwch)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Rhy bell                   | <input type="checkbox"/> Dim gweithgareddau / offer addas                                   |
| <input type="checkbox"/> Rhy ddrud                  | <input type="checkbox"/> Unrhyw reswm arall   |
| <input type="checkbox"/> Nid oes gennyf drafndiaeth | <input type="checkbox"/> Dim rheswm penodol   |
| <input type="checkbox"/> Dim diddordeb              | <input type="checkbox"/> Rwyf eisoes yn mynd i ganolfan chwaraeon neu hamdden yn ddigon aml |
| <input type="checkbox"/> Dim cwmni i fynd           |   |

C26. Pa un o'r gweithgareddau canlynol yr ydych chi wedi cymryd rhan ynddynt dros y flwyddyn ddiwethaf? (croeswch bob un perthnasol)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Cicio pêl gyda ffrindiau          | <input type="checkbox"/> BMX – mewn parc beicio   |
| <input type="checkbox"/> Gemau wâl                         | <input type="checkbox"/> Beicio arall             |
| <input type="checkbox"/> Pêl-fasged                        | <input type="checkbox"/> Brigdonni (surf)         |
| <input type="checkbox"/> Sgrialfyrddio – ar y stryd        | <input type="checkbox"/> Esgid rollo / sglefrollo |
| <input type="checkbox"/> Sgrialfyrddio – mewn parc sgrialu | <input type="checkbox"/> Cerdded y ci             |
| <input type="checkbox"/> BMX – ar y stryd                  | <input type="checkbox"/> Dim un o'r uchod         |

C27. Yn eich barn chi faint o ymarfer corff sydd angen i bobl ifanc fel chi ei wneud er mwyn bod yn iach? (Rhowch groes mewn UN blwch yn unig)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tua 15 munud bob dydd   | <input type="checkbox"/> Tua awr a hanner bob dydd |
| <input type="checkbox"/> Tua hanner awr bob dydd | <input type="checkbox"/> Tua 2 awr bob dydd        |
| <input type="checkbox"/> Tua 45 munud bob dydd   | <input type="checkbox"/> Mwy na 2 awr bob dydd     |
| <input type="checkbox"/> Tua awr bob dydd        |  |

Mae'r adran nesaf hon yn ymwneud â

C28. A ydych chi wedi clywed am y cynllun nofio am ddim sy'n caniatáu i bobl ifanc ddefnyddio pyllau nofio am ddim ar amseroedd penodol yn ystod gwyliau'r ysgol?

- Do
- Naddo

C29. Yn ystod gwyliau'r haf aeth heibio, a wnaethoch chi ddefnyddio'r cynllun nofio am ddim er mwyn mynd i nofio heb orfod talu?

- Do
- Naddo

C30. Os 'Na', pam?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nid oeddwn yn gwybod amdano | <input type="checkbox"/> Nid wyf yn mwynhau mynd i'r pwll nofio |
| <input type="checkbox"/> Nid oedd gennyf gwmni       | <input type="checkbox"/> Ni allaf nofio                         |
| <input type="checkbox"/> Arall                       | <input type="checkbox"/>  |

C31. Yn ystod gwyliau'r haf aeth heibio, pa mor rheolaidd fuoch chi'n nofio mewn pwll cyhoeddus heb orfod talu i wneud hynny? (Croeswch UN yn unig)

Mwy nac unwaith yr wythnos

Unwaith y mis

Unwaith yr wythnos

Llai aml

Unwaith bob pythefnos

Byth

Ac yn olaf.....

C32. Pa un o'r canlynol sy'n eich disgrifio chi orau? (Croeswch UN blwch yn unig)

Gwyn - Prydeinig

Asiaidd Prydeinig

Gwyn - Cymreig

Indiaid

Gwyn - grwp arall

Pacistaniad

Du Prydeinig

Bangladesh

Du y Caribi Du y Caribi

Tsieinead

Du Affricanaidd

Hil gymysg

Du - Grwp arall

Ddim yn siwr / gwell peidio â dweud

Arall

Diolch am lanw'r holiadur hwn!