Early Years Wales
Blynyddoedd Cynnar Cymru

Blynyddoedd Cynnar Cymru
pecyn gweithgareddau gemau'r gymanwlad

Welsh Active Early Years
Blynyddoedd Cynnar Actif Cymru

# Beth yw llythrennedd corfforol?

**Mae profiadau positif o symud corfforol yn gallu annog plant i adeiladu ar eu hysgogiad cynhenid i fod yn gorfforol fywiog ac yn annog symud i wella llythrennedd corfforol plant**

Llythrennedd corfforol yw'r ysgogiad, yr hyder, y cymhwysedd corfforol, yr wybodaeth a'r ddealltwriaeth sy'n rhoi'r sylfaen i blant gyfranogi mewn gweithgaredd corfforol gydol eu hoes. Mae cefnogi plant i fod yn gorfforol lythrennog yn gwella eu datblygiad corfforol, gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol ac yn creu symudwyr iach ac actif. Mae gan blant ddymuniad naturiol i fod yn gorfforol, fodd bynnag, bydd gan rai plant anghenion corfforol ychwanegol wrth gymryd rhan mewn cyfleoedd actif a chwarae. I fod yn gorfforol lythrennog, mae plant angen datblygu amrywiaeth eang o sgiliau symud sylfaenol. Bydd y sgiliau hyn yn sail ar gyfer symud yn fedrus ac yn hyderus mewn pob math o weithgaredd. Wrth i'r plant gysylltu a datblygu mewn gweithgaredd corfforol, maen nhw'n magu gallu mewn gwahanol weithgareddau, o rai sengl i rai wedi'u cydlynu. Bydd meithrin ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ddatblygiad corfforol yn sicrhau ein bod yn gallu annog plant i feistroli symudiadau cyn eu bod yn cael eu herio gyda phethau cynyddol gymhleth.

Mae Datblygiad Corfforol yn cael ei amlygu fel un o'r llwybrau Datblygu i wella datblygiad plant ac mae'n ymddangos yn y pedwar diben i bob plentyn ddod yn unigolyn iach a hyderus. Gellir gweld hyn yn y llwybrau galluogi.

Mae'n bwysig i ni ddangos agweddau positif tuag at symudiadau corfforol a chefnogi llythrennedd corfforol plant wrth ddarparu amser, lle a chyfle i blant:

- fod yn gorfforol actif yn yr awyr agored ac o dan do
- adeiladu hyder yn eu gallu corfforol eu hunain
- archwilio, ymarfer a chadarnhau amrywiaeth eang o symudiadau corfforol
- cydnabod a darparu ar gyfer eu hangen i fod yn gorfforol
- profi ystod o fathau o chwarae e.e. bywiog amentrus, archwilio, locomotor a chwarae risg
- cymryd rhan fywiog mewn cerddoriaeth, caneuon, rhigymau a storiâu
- Archwilio'r byd o'u cwmpas yn gorfforol o wahanol lefelau
- cysylltu â'r amgylchedd gyfoethog sy'n hyrwyddo chwarae actif
- profiad o ystod o ystumiau, symudiadau a chyd-destunau sy'n ysgogi plentyn i symud.

## Enabling Pathways

The aim of this guidance document is to support schools as well as those non-maintained settings that choose to design their own curriculum for children at the beginning of the learning continuum.

The guidance document focuses on the role of the following three key elements that are fundamental to children's development at the beginning of the learning continuum:

- enabling adult
- enabling experience
- enabling environment

Early Years Wales 2018. Registered in Wales.
Registered Office: Unit 1, Coopers Yard, Curran Road, Cardiff CF10 5NB
Company limited by guarantee 3164233. Charity 1056381

Blynyddoedd Cynnar Cymru 2018. Gofrestredi yn Cymru.
Swyddfa Gofrestredig: Uned 1, Iard y Cowper, Ffordd Curran, Caerdydd CF10 5NB
Cwmni cyfyngedig trwy warant 3164233. Elusen 1056381