ColegauCymru
CollegesWales

STRATEGAETH LLES ACTIF

2020 - 2025

CYNNWYS

3. **Rhagair**
4. **Y Strategaeth Lles Actif**
5. **Ein neges**
6. **Cyflwyniad**
7. **Ein diben, ein gweledigaeth a'n cenhadaeth**
8. **Prif egwyddorion y strategaeth**
9. **Ein nodau**
10. **Nod 1**
    Rhoi arweinyddiaeth a chefnogaeth strategol i ddatblygu a darparu cyfleoedd Lles Actif i bawb yn y gymuned Addysg Bellach
11. **Nod 2**
    Gwella ansawdd gweithgareddau a'r modd maent yn cael eu darparu er mwyn gwella lles emosiynol a chorfforol cymuned y colegau
12. **Nod 3**
    Creu gweithlu egnïol sy'n addas ar gyfer anghenion cyflogaeth y dyfodol
13. **Nod 4**
    Datblygu potensial pobl mewn chwaraeon
14. **Nod 5**
    Codi proffil a dathlu llwyddiannau cymunedau ein colegau
15. **Deilliannau strategol**

RHAGAIR

Mae helpu Cymru i ddod yn genedl fwy iach ac egnïol yn un o flaenoriaethau Llywodraeth Cymru. Mae'r strategaeth hon yn un i'w chroesawu, ac mae hi hefyd yn amserol, gan ei bod yn rhoi cyfeiriad strategol newydd i'r sector Addysg Bellach. Drwy helpu pobl ifanc a staff colegau i fod yn fwy egnïol mewn ffyrdd newydd, a thrwy ddangos yn gliriach y cysylltiad rhwng hynny a gwell lles, mae'r strategaeth hon yn ddechrau gwych wrth fynd i'r afael â'r her sydd o'n blaenau.

Rwy'n falch o weld bod nodau'r strategaeth Lles Actif yn cynnwys meysydd o bwys i'w datblygu yn y dyfodol, yn y maes iechyd ac ymhlith y gweithlu. Mae'r nodau hyn hefyd yn annog colegau Addysg Bellach i ganolbwyntio ar unigolion ac i ganfod ffyrdd newydd o weithio. Mae'r strategaeth yn palu'r ffordd er mwyn i ystod o sectorau gydweithio â'r sector Addysg Bellach, a hynny er mwyn cyflawni canlyniadau ar y cyd.

Bydd y bobl ifanc yn y sector Addysg Bellach yn hollbwysig i ffyniant Cymru yn y dyfodol, fel rhan o weithlu medrus ac fel rhieni cenedlaethau'r dyfodol. Drwy greu unigolion iachach, mwy egnïol a mwy gwydn, mae cyfle i sicrhau bod gweithlu'r dyfodol yn addas at anghenion cyflogaeth y dyfodol, a bod pobl yn deall manteision ehangach bod yn iach ac yn egnïol.

Mae'n bwysig ein bod ni'n parhau i ddathlu llwyddiannau athletwyr a thimau chwaraeon talentog yng ngholegau Cymru a'u llwyddiannau ar lefel ranbarthol, cenedlaethol a rhyngwladol. Ar yr un pryd, mae'r un mor bwysig cydnabod a rhoi sylw dyledus i waith gwirfoddolwyr ac arweinwyr ifanc, a'r modd y gall eu gwaith weddnewid cymunedau a bywydau drwy weithgarwch corfforol.

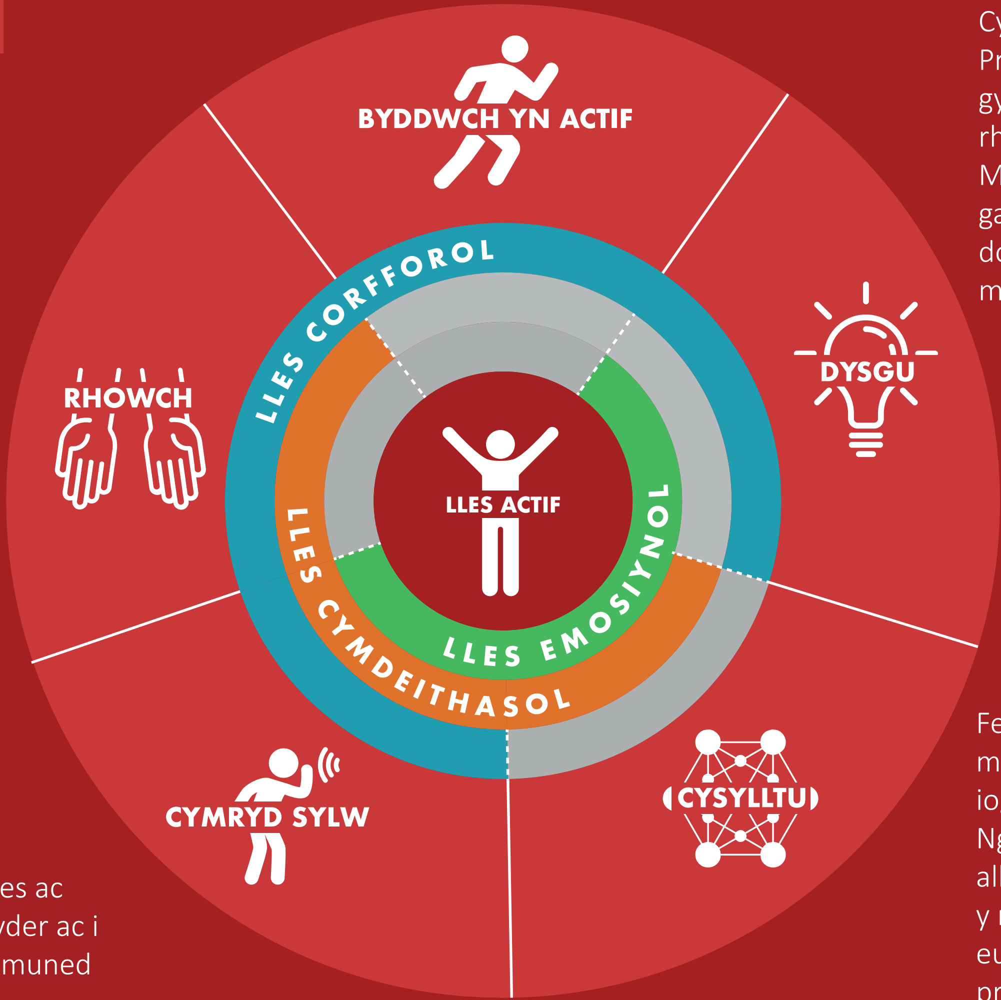
Rwy'n edrych ymlaen at ddilyn cynnydd y strategaeth newydd ac at weld sut y mae'n helpu'r sector i dyfu. Rwy'n ddiolchgar iawn i ColegauCymru ac i'r sector Addysg Bellach am eu gwaith yn datblygu'r strategaeth Lles Actif a dymunaf bob llwyddiant yn y dyfodol i bawb sy'n rhan ohoni.

Dafydd Elis-Thomas
Y Dirprwy Weinidog Diwylliant, Chwaraeon a Thwristiaeth

Y STRATEGAETH
LLES ACTIF

“Hoffwn i fod yn athro ysgol gynradd pan fyddaf yn gadael y coleg ac rwyf wedi bod yn gweithio fel llysgennad actif i’r coleg yn y clwb rygbi a’r ysgol gynradd leol. Yn y rôl hon, rwy’n dysgu ym mhob sesiwn, yn magu profiad, yn cyfarfod pobl newydd ac yn helpu plant ifanc i fod yn fwy egnïol, yn lle chwarae ar eu Xboxes. Fy neges i unrhyw un sy’n ystyried dod yn llysgennad actif yw i fynd amdani, gan nad oes dim i’w golli!”

Dysgwr Iechyd a Gofal Cymdeithasol Lefel 2 – Llysgennad Actif yng Ngholeg Llandrillo



Prin iawn yw’r myfyrwyr sy’n dod atom a’r rheini’n dilyn rhaglen ymarfer corff neu’n cymryd rhan mewn chwaraeon yn rheolaidd. Mae’r cyllid gan Chwaraeon Cymru, ynghyd â chefnogaeth ein Rheolwr Profiad Dysgwyr a Lles, wedi ein galluogi i gynnwys sesiynau gweithgarwch corfforol rheolaidd yn rhan o’n hamserlenni. Mae hyn wedi cynnwys gwaith yn y gampfa, sesiynau ymwybyddiaeth ofalgar, dosbarthiadau sbin, badminton a cherdded mynydd.

Tiwtor Iechyd a Gofal Cymdeithasol Coleg Gŵyr Abertawe

“Ar wahân i gael effaith gadarnhaol ar iechyd, lles ac ymddygiad, mae’n galluogi dysgwyr i feithrin hyder ac i gael profiad o weithgareddau hamdden yn y gymuned ehangach.

Maent wedi defnyddio’u hyder newydd mewn tasgau yn yr ystafell ddosbarth ac wedi dechrau dangos mwy o barch at anghenion ei gilydd.”

Tiwtor Lefel Mynediad 3, Coleg y Cymoedd

Fel rhan o Wobr Dug Caeredin, bu’r myfyrwyr yn cymryd rhan mewn sesiynau ioga wythnosol mewn campfa yng Nghastell-nedd, gyda hyfforddwr ioga allanol yn cynnal y sesiynau. Dywedodd y myfyrwyr fod eu ffitrwydd wedi gwella, eu bod o dan lai o straen, eu bod yn llai pryderus, a’u bod bellach yn eiddgar i ddychwelyd i’r coleg ym mis Medi i barhau ar eu siwrneiau ffitrwydd.

Tiwtor Y Celfyddydau Creadigol Gweledol a Pherfformio – Grŵp NPTC

EIN NEGES

Mae Lles Actif yn rhoi cyfeiriad strategol newydd i ColegauCymru a'r colegau sy'n aelodau wrth wella iechyd a lles cymunedau colegau ledled Cymru. Bydd y Strategaeth Lles Actif yn arwain y sector wrth iddo gymryd y camau nesaf i greu cymunedau colegau sy'n sicrhau bod yr unigolyn yn ganolog i ddatblygu strategol, gan greu amgylcheddau rhagorol i ddysgwyr a'r staff ar yr un pryd.

Bydd y Strategaeth Lles Actif yn helpu colegau i wella lles emosiynol, cymdeithasol a chorfforol yn y sector. Bydd hynny'n creu cymunedau iachach mewn colegau a gweithlu sy'n addas i anghenion cyflogaeth y dyfodol.
Er bod y strategaeth wedi'i chreu'n bennaf i'w defnyddio yn y maes Addysg Bellach, ni fydd modd cyflawni'r uchelgais ar gyfer y sector heb gydweithio â phartneriaid ar lefel leol, rhanbarthol a chenedlaethol.

Mae Lles Actif yn rhoi cyfle i ColegauCymru a'r colegau sy'n aelodau wneud gwahaniaeth i iechyd, lles a ffyniant dysgwyr, cymunedau a Chymru fel cenedl.

Rydym yn ddiolchgar am y gefnogaeth a roddwyd gan Lywodraeth Cymru, Chwaraeon Cymru, a sefydliadau partner wrth ddatblygu'r strategaeth newydd a chyffrous hon.

Simon Pirotte
Pennaeth, Coleg Penybont
a Chadeirydd, Grŵp y
Strategaeth Lles Actif

Iestyn Davies
Prif Weithredwr
ColegauCymru

“Nid yn unig mae bod yn egnïol yn wych i’ch iechyd a’ch ffitrwydd corfforol. Mae’r dystiolaeth hefyd yn dangos y gall wella eich lles meddyliol”

- 5 ffordd at les – Y GIG

CYFLWYNIAD

Mae’r Strategaeth Lles Actif yn benllanw chwe blynedd o waith datblygu gan ColegauCymru mewn partneriaeth â Chwaraeon Cymru a rhwydwaith ehangach o sefydliadau. Mae’r gwaith hwn wedi cael ei wneud wrth i’r tirlun newid yn arw yng Nghymru, gyda lansiad Deddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol (2015) a’r Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru (2018).

Mae ColegauCymru wedi ymwneud â cholegau Addysg Bellach wrth ddarparu gweithgareddau i dros 24,000 o ddysgwyr ers 2014. Gyda chymorth Chwaraeon Cymru, nod y cyllid yn bennaf oedd cynyddu’r nifer sy’n cymryd rhan, mynd i’r afael ag anghydraddoldeb, a chynyddu’r nifer sy’n gwirfoddoli. Mae gwaith datblygu ehangach hefyd wedi’i wneud i greu gwell modelau darparu, i gael gwell gwybodaeth a dulliau monitro, ac i ddatblygu ar lefel strategol drwy’r sector Addysg Bellach.

Yn ystod 2018, dangosodd adroddiad BlwBo, sef adolygiad annibynnol o weithgarwch y prosiect Addysg Bellach, fod ColegauCymru wedi bod yn llwyddiannus yn ei waith hyd yma ond y byddai’n elwa o ddatblygu strategaeth newydd ar gyfer yr holl sector ac o greu grŵp ar lefel strategol o fewn strwythur ColegauCymru.

Mae pum nod clir i’r strategaeth; mae’r rhain wedi deillio o’r adborth yn adroddiad BlwBo. Roedd hwnnw’n cynnwys gwybodaeth gan y colegau am y ddarpariaeth bresennol a chanlyniadau gwaith ymgynghori â’r bobl dan sylw. Ynghyd â newid ar lefel strategol, mae’r nodau yn rhoi llwybr clir i ddatblygu darpariaeth newydd ac arloesol, i ddatblygu gweithlu’r dyfodol, ac i weithio’n fwy strategol wrth godi proffil Lles Actif.

Ceir cyfres o amcanion sy’n sail i’r nodau strategol. Bwriad y rhain yw rhoi man cychwyn ar gyfer cynnal trafodaethau ar lefel strategol ac amlygu unrhyw flaenoriaethau ar lefel y colegau ar gyfer eu datblygu.

Dylai’r strategaeth gael ei gweld fel dogfen sy’n arwain colegau wrth ddatblygu Lles Actif, gan gydnabod hefyd sut y mae’n “cyd-fynd” â sesiynau tiwtorial, Bagloriaeth Cymru, gwaith cyfoethogi, iechyd corfforaethol, gwirfoddoli ac elfennau eraill o fywyd colegau, gan gynnwys gwella deilliannau addysgol a lleihau problemau sy’n gysylltiedig â straen ymhlith staff a dysgwyr.

Mae ffeithlun wedi’i ddarparu i roi rhywfaint o enghreifftiau o’r ddarpariaeth bresennol, lle gyllid creu cysylltiad rhwng honno a’r strategaeth ar lefel y colegau.

Mae lefel y cyfranogi wedi cyrraedd ei uchaf, sef 6100 o gyfranogwyr, yn 2018/19

Mae’r gwaith o gyflawni’r prosiect wedi cyrraedd 24,000 o bobl ifanc ers 2014

Menywod fu 50%+ o’r cyfranogwyr

100%

Erbyn hyn, mae 100% o brosiectau colegau wedi’u cysylltu’n ganolog ag adrannau gwasanaethau dysgwyr; 45% oedd y ffigur cyn adolygiad BlwBo

Mae 100% o’r prosiectau mewn colegau yn gynhwysol wrth weithio gyda grwpiau sydd wedi’u tangynrychioli

EIN GWELEDIGAETH:

Colegau Actif, Bywydau Actif, Cymru Actif

EIN DIBEN:

Gwella lles emosiynol, cymdeithasol a chorfforol cymuned y Colegau drwy Les Actif

EIN CENHADAETH:

1. Cefnogi cymunedau egnïol, iach a chynaliadwy yn y colegau
2. Cyfoethogi profiadau staff a dysgwyr a gwella lles emosiynol a chorfforol
3. Mynd i'r afael ag anghydraddoldebau a hyrwyddo amrywiaeth, goddefgarwch a thegwch
4. Gwella canlyniadau i ddysgwyr a chreu gweithlu egnïol sy'n addas ar gyfer anghenion cyflogaeth y dyfodol
5. Galluogi llwybrau chwaraeon Colegau Cymru i ffynnu a chefnogi dyheadau dysgwyr talentog
6. Codi proffil a dathlu llwyddiannau cymunedau ein colegau

PRIF EGWYDDORION
Y STRATEGAETH

Yn sail i'r strategaeth hon, mae'r egwyddor y dylai pawb yn ein cymuned Addysg Bellach fod â'r hawl i gymryd rhan, gan ysbrydoli mwynhad gydol oes o weithgarwch corfforol a hynny'n hwb i les emosiynol, cymdeithasol a chorfforol pobl.

Dylid rhoi cyfleoedd cynhwysol i bawb, waeth beth yw eu hoedran, anabledd, rhywedd, statws ailbennu rhywedd, hil, crefydd neu gred, rhyw a chyfeiriadedd rhywiol

Bydd llais y cyfranogwyr yn cael ei glywed

Ystyried gweithgarwch corfforol fel ffordd o hybu lles a iechyd meddyliol cadarnhaol, hyder, cyfeillgarwch a sgiliau newydd

Drwy addysg, ysbrydoli pobl i fwynhau gweithgarwch corfforol gydol oes, a hynny'n arwain at well lles

"Mae'r glaslencyndod yn gyfnod hollbwysig wrth ddatblygu a chynnal arferion cymdeithasol ac emosiynol sy'n bwysig i les meddyliol pobl. Mae'r rhain yn cynnwys meithrin patrymau cysgu iach; gwneud ymarfer corff rheolaidd; datblygu sgiliau ymdopi, sgiliau datrys problemau a sgiliau rhyngbersonol; a dysgu sut i reoli emosiynau."

- Sefydliad Iechyd y Byd 2019

EIN NODAU

NOD 1:

Rhoi arweinyddiaeth a chefnogaeth strategol i ddatblygu a darparu cyfleoedd Lles Actif i bawb yn y gymuned Addysg Bellach

NOD 2:

Gwella ansawdd gweithgareddau a’r modd maent yn cael eu darparu er mwyn gwella lles emosiynol a chorfforol cymuned y colegau

NOD 3:

Creu gweithlu egnïol sy’n addas ar gyfer anghenion cyflogaeth y dyfodol

NOD 4:

Datblygu potensial pobl mewn chwaraeon

NOD 5:

Codi proffil a dathlu llwyddiannau cymunedau ein colegau

NOD 1

Rhoi arweinyddiaeth a chefnogaeth strategol i ddatblygu a darparu cyfleoedd Lles Actif i bawb yn y gymuned Addysg Bellach

AMCANION

NOD 1

“Mae ColegauCymru mewn sefyllfa ddelfrydol i edrych o’r newydd ar sut y mae’n darparu gweithgarwch corfforol i ddysgwyr addysg bellach yng Nghymru. Gall y sefydliad fynd ati i arwain y gwaith hwn ar y cyd â phartneriaid a rhand-deiliaid yn y sector addysg bellach, gan gytuno ar gonsensws ynghylch y blaenoriaethau strategol i’r dyfodol.”

- Adroddiad BlwBo 2018

1. Cynnal a rheoli grŵp arwain i oruchwylio’r strategaeth Lles Actif
2. Defnyddio dull i gael gwybodaeth sy’n seiliedig ar dystiolaeth wrth ddatblygu rhaglenni o weithgareddau
3. Creu a monitro cynllun datblygu blynyddol
4. Sicrhau bod y gymuned Addysg Bellach / colegau unigol yn parhau’n wybodus, yn arloesol ac yn hyblyg wrth ymateb i anghenion y dyfodol mewn tirlun sy’n newid o hyd
5. Myfyrio am weithgareddau a rhoi cyfleoedd i rannu gwersi a ddysgir ac arferion gorau
6. Canfod adnoddau i weithredu’r strategaeth

NOD 2

Gwella ansawdd gweithgareddau a’r modd maent yn cael eu darparu er mwyn gwella lles emosiynol a chorfforol cymuned y colegau

AMCANION

NOD 2

“Roedd y cyfle i annog dysgwyr i gamu o’u man cyfforddus a’u gweld yn cymryd rhan mewn rhywbeth newydd yn wych. Fe wnaethant fagu cymaint mwy o hyder ac roedd hyn yn eu helpu i gydweithio fel tîm yn ôl yn y dosbarth, gan eu bod yn gallu dangos pwy oeddent go iawn, heb deimlo bod pobl yn barnu eu gwaith.”

- Tiwtor cwrs, Coleg y Cymoedd

1 Gwreiddio gweithgareddau lles actif yn rhaglenni colegau gan arwain at ddewisiadau cadarnhaol ym maes iechyd a ffordd o fyw

2 Cefnogi colegau i ddarparu rhaglenni lleol sy’n cydnabod amrywiaeth ac sy’n gynhwysol i bawb

3 Gweithio gyda cholegau i dargedu ‘gostyngiad’ yn nifer y dysgwyr sy’n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol, gan greu cysylltiad rhwng hynny a gwelliant mewn iechyd a lles

4 Cefnogi colegau i ddarparu rhaglenni sy’n adlewyrchu’r hyn a ddysgwyd eisoes, gwybodaeth yn seiliedig ar dystiolaeth, a llais y cyfranogwr

5 Datblygu dull o gydweithio gyda phartneriaid cenedlaethol, rhanbarthol a lleol i gefnogi gweithgareddau’r colegau

6 Hyrwyddo arferion diogelu ac arferion moesegol mewn rhaglenni chwaraeon a gweithgarwch corfforol

NOD 3

Creu gweithlu egnïol sy'n addas ar gyfer anghenion cyflogaeth y dyfodol

AMCANION

NOD 3

“Roeddwn yn teimlo’n freintiedig i gael cyfle i rannu fy siwrnai Llysgennad Ifanc yn y Fforwm Lles Actif ddiweddar, gan gyfnewid gwybodaeth, syniadau ac arferion da o safbwynt rhywun ifanc. Fe wnes i fwynhau rhwydweithio â sefydliadau allanol yn enwedig, a chael cyfle i leisio pa gefnogaeth y mae ei hangen arnom ni, fe llysgenhadon ifanc, i’n paratoi at y dyfodol.”

- Llysgennad Ifanc, Coleg Sir Gar

1. Gwella pa mor wydn yw gweithlu’r dyfodol drwy greu diwylliant o weithgarwch corfforol iach
2. Rhoi ystod o gyfleoedd dysgu a hyfforddiant i bawb, er mwyn gwella sgiliau a hunanhyder pobl ar gyfer anghenion cyflogaeth y dyfodol
3. Canfod llwybrau cyflogadwyedd yn y sector lles actif drwy greu cysylltiadau rhwng profiad dysgwyr a chyfleoedd yn y dyfodol
4. Hyrwyddo gwirfoddolwyr ac ymyriadau sy’n cael eu harwain gan gyfoedion wrth ddarparu prosiectau
5. Parhau i gefnogi a hyrwyddo rhaglenni addysg i hyfforddwyr a rhaglenni gwirfoddoli i ddysgwyr
6. Cefnogi a hyrwyddo ystod eang o gyfleoedd hyfforddiant yn seiliedig ar gydraddoldeb i ddysgwyr

NOD 4

Datblygu potensial pobl mewn chwaraeon

AMCANION

NOD 4

“Yn aml iawn byddwn yn clywed bod chwaraeon wedi gwella lles, hunanhyder a chymhelliant pobl; bod chwaraeon wedi rhoi sgiliau i bobl gyrraedd eu potensial a chyflawni eu hamcanion; bod chwaraeon wedi dod â chymunedau ynghyd ac wedi hyrwyddo Cymru i’r byd drwy ragoriaeth ar lwyfan byd-eang.”

- Chwaraeon Cymru, 2019

1 Cefnogi colegau i ddatblygu amgylcheddau lle gall athletwyr talentog ffynnu a chyflawni eu huchelgeisiau

2 Darparu trefniadau llywodraethu i Chwaraeon ColegauCymru fel y corff sy’n arwain chwaraeon cystadleuol yn y maes Addysg Bellach yng Nghymru

3 Cefnogi colegau i gydweithio â Chwaraeon Cymru wrth drefnu chwaraeon gymunedol ar sail ranbarthol

4 Hyrwyddo ystod amrywiol a chynhwysol o gyfleoedd chwaraeon mewn colegau

5 Ymwneud â phartneriaid yn y sector chwaraeon i ddatblygu addysg newydd i hyfforddwyr, a chyfleoedd i hyfforddi ac i’r gweithlu

NOD 5

Codi proffil a dathlu llwyddiannau cymunedau ein colegau

AMCANION

NOD 5

“Cymru Iachach - Cymdeithas lle mae lles corfforol a meddyliol pobl yn cael ei gynyddu i’r eithaf a lle mae dealltwriaeth dewisiadau ac ymddygiadau sydd o fudd i iechyd yn y dyfodol.”

- Deddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol2015

1. Defnyddio arloesi a thechnoleg i rannu gwybodaeth, profiadau ac arferion gorau
2. Defnyddio rhwydweithiau newydd a phresennol ar gyfer deunydd marchnata a chyfathrebu
3. Creu cyfleoedd i gydnabod a dathlu llwyddiannau colegau a’u dysgwyr
4. Datblygu cynllun marchnata a chyfathrebu ar gyfer oes y strategaeth
5. Defnyddio sgiliau technolegol dysgwyr er mwyn eu hannog i rannu eu profiadau personol o fanteision chwaraeon a gweithgarwch corfforol
6. Dylanwadu ar randdeiliaid cenedlaethol, rhanbarthol a lleol ar sail manteision ac effaith y strategaeth

DEILLIANNAU STRATEGOL

Mae'r deilliannau strategol wedi'u cynllunio i ddangos sut ddylai pethau ddatblygu wrth roi'r strategaeth ar waith yn llwyddiannus. Os caiff y nodau strategol a'r amcanion eu cyflawni, dyma fyddai'r canlyniadau dilynol i gymunedau'r colegau, unigolion a'r genedl:

Y CANLYNIAD I ARWEINYDDIAETH: TWF

Galluogi twf lles actif drwy'r Sector Addysg Bellach

Y CANLYNIAD I WEITHGARWCH CORFFOROL: HAWL

Sicrhau bod pawb yn y Sector Addysg Bellach yn gallu manteisio ar weithgareddau sy'n gwella'u lles personol

Y CANLYNIAD I'R GWEITHLU: GWYDNWCH

Gwella cyfleoedd a datblygu gwydnwch gan greu gweithlu sy'n addas i'r dyfodol

Y CANLYNIAD I CHWARAEON: FFYNNU

Bydd dysgwyr yn cyflawni eu gorau'n bersonol

Y CANLYNIAD I LWYDDIANT: DATHLU

Cydnabod y cyfraniad y mae'r Sector Addysg Bellach yn ei wneud tuag at greu Cymru fwy egnïol ac iach

ColegauCymru
CollegesWales