



## **TAG Uwch**

1314/51

## **ADDYSG GORFFOROL – PE4**

A.M. DYDD MERCHER, 23 Mehefin 2010

2 awr

### **DEUNYDDIAU YCHWANEGOL**

Yn ogystal â'r papur arholiad hwn, bydd angen llyfr ateb 12 tudalen.

### **CYFARWYDDIADAU I YMGEISWYR**

Disgwylir i ymgeiswyr ateb **pob** cwestiwn yn Adran A ac **un** cwestiwn yn Adran B.

### **GWYBODAETH I YMGEISWYR**

Dangosir y marciau sydd ar gael mewn cromfachau.

Asesir ymgeiswyr yn ôl ansawdd eu cyfathrebu ysgrifenedig.

## ADRAN A

*Atebwch bob cwestiwn yn yr adran hon.*

1. “Mae nifer o ffactorau corfforol, tactegol, technegol a seicolegol sy’n sail i berfformiad unigolyn mewn chwaraeon.”
  - (a) Beth yw cyfyngiadau (*limitations*) defnyddio arsylwadau (*observations*) hyfforddwr(aig) yn unig wrth ddadansoddi perfformiad ym myd chwaraeon? [4]
  - (b) Trafodwch y gwahanol strategaethau, ar wahân i arsylwadau hyfforddwr(aig), a allai gael eu defnyddio i helpu i ddadansoddi a mireinio (*refine*) yr agweddau tactegol ac ymddygiadol ar berfformiad unigolyn ym myd chwaraeon. [6]
  
2. (a) Trafodwch y berthynas rhwng sbarduno (*arousal*) a phryder (*anxiety*) ac eglurwch sut maen nhw’n gallu effeithio ar berfformiad mewn gweithgaredd ym myd chwaraeon. [6]
- (b) Gan ddefnyddio enghreifftiau penodol, eglurwch y gwahaniaeth rhwng technegau somatig a thechnegau gwybyddol (*cognitive*) o leihau straen. [4]
  
3. “Ar hyn o bryd, mae dwy ran o dair o oedolion a thraean (*a third*) o blant yn rhy drwm neu yn ordew yn y Deyrnas Unedig. Mae wedi’i ragfynegi y bydd y ffigur hwn yn codi i bron naw ym mhob deg oedolyn a dwy ran o dair o blant erbyn 2050.”

*(The Guardian, Dydd Llun 4 Awst 2008).*

Trafodwch y ffactorau sydd wedi cyfrannu at y cynnydd hwn yn y blynyddoedd diwethaf ac eglurwch y rhan mae addysg gorfforol a chwaraeon ysgol yn ei chwarae mewn gwrthsefyll y problemau hyn mewn pobl ifanc. [10]

## ADRAN B

*Atebwch un cwestiwn yn unig yn yr adran hon.*

**Naill ai:**

4. “Mae amrywiaeth o rwystrau sy’n effeithio ar fynediad (*access*) cyfartal i bawb mewn chwaraeon ar bob lefel.”  
Trafodwch y gosodiad hwn gan gyfeirio’n arbennig at ryw a hil (*gender and race*). [20]

**Neu:**

5. “Erbyn hyn mae prynwriaeth (*consumerism*), grymoedd y farchnad a’r cyfryngau yn rheoli chwaraeon.”  
Trafodwch y gosodiad hwn. [20]