**Arholiad Ysgoloriaeth Fynediad SSHES 2019**

**Amser**: 2 awr.

**Cyfarwyddiadau i Ymgeiswyr**

Defnyddiwch inc du neu feiro ddu. Peidiwch â defnyddio pensil neu bin ysgrifennu gel.

Ysgrifennwch eich enw a’ch ysgol/coleg ar eich llyfryn ateb.

ATEBWCH BOB CWESTIWN.

Ysgrifennwch eich atebion ar y ddalen ateb a ddarperir. Os defnyddiwch fwy nag un dalen o bapur, clymwch y dalennau â’i gilydd.

**Gwybodaeth i Ymgeiswyr**

Rhoddir nifer y marciau mewn cromfachau [ ] ar ddiwedd bob cwestiwn. Mae yna uchafswm o 54 marc ar gael.

Fe’ch atgoffeir o’r angen am Gymraeg/Saesneg da a chyflwyniad clir yn eich atebion.

Gellir defnyddio diagramau, siartiau a graffiau i gefnogi atebion pan mae hynny'n briodol.

Mae'r papur arholiad hwn yn cynnwys dwy dudalen brintiedig.

1. **Gan ddefnyddio enghreifftiau penodol, eglurwch sut y byddech yn datblygu rhaglen ymarfer erobig ar gyfer unigolyn sy’n eistedd llawer? [4]**
2. **Sut y gallai defnyddio monitor curiad y galon fod yn ddefnyddiol wrth**

**wneud rhaglen ymarfer erobig o’r math yma? [3]**

1. **Ar wahân i fonitro curiad y galon, pa ddulliau a chanlyniadau eraill y gellir eu**

**defnyddio i benderfynu a yw rhaglen erobig yn llwyddiant? [3]**

1. **Eglurwch sut y gall rhaglen ymarfer erobig leihau risg mynd yn ordew ac**

**afiechydon cysylltiedig eraill. [4]**

1. ‘**Rhagwelir y bydd disgwyliad oes ar gyfartaledd i boblogaeth Prydain yn syrthio’n gyson dros yr 20 mlynedd nesaf ’. Eglurwch y dylanwadau sydd wedi achosi’r gostyngiad hwn a thrafodwch ddewisiadau mewn ffordd o fyw y gall unigolion eu gwneud i wrthdroi’r duedd hon (15)**
2. **“Mae diwylliant prynu, grymoedd y farchnad a’r cyfryngau yn rheoli chwaraeon erbyn hyn.”**

**Trafodwch y datganiad hwn. [25]**

**DIWEDD YR ARHOLIAD** ☺