



**VISION FOR  
SPORT**

**#WeCanWales**

[www.visionforsport.wales](http://www.visionforsport.wales)



# ***THE PURPOSE***

This vision for sport has been created following a vibrant national conversation with organisations and individuals in every part of the country.

***SPORT  
IS FUN***

It helps us keep active and healthy, it improves lives and wellbeing, it has the power to bind our nation together, helping us become a more prosperous Wales.

Learn more about the vision for sport at:

**[WWW.VISIONFORSPORT.WALES](http://WWW.VISIONFORSPORT.WALES)**



THE VISION

**“AN ACTIVE NATION  
WHERE EVERYONE  
CAN HAVE A LIFELONG  
ENJOYMENT OF SPORT.”**

THE MISSION

**UNLEASH THE BENEFITS  
OF SPORT FOR EVERYONE.**

# BY UNLEASHING THE BENEFITS OF SPORT FOR EVERYONE...

We will be contributing to the **7 well-being goals**:

**#1**  
**A PROSPEROUS  
WALES**

**#2**  
**A RESILIENT  
WALES**

**#3**  
**A HEALTHIER  
WALES**

**#4**  
**A MORE EQUAL  
WALES**

**#5**  
**A GLOBALLY  
RESPONSIBLE  
WALES**

**#6**  
**A WALES OF COHESIVE  
COMMUNITIES**

**#7**  
**A WALES OF VIBRANT CULTURE  
AND THRIVING WELSH LANGUAGE**

# **BY ACTING IN THE RIGHT WAY TODAY, TOMORROW AND IN THE FUTURE...**

We can improve the **social, environmental and cultural** well-being of Wales.



**LONG TERM**



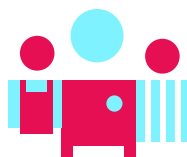
**PREVENTION**



**COLLABORATION**



**INTEGRATION**



**INVOLVEMENT**



**“AN ACTIVE NATION  
WHERE EVERYONE  
CAN HAVE A LIFELONG  
ENJOYMENT OF SPORT.”**



## **#1 ACTIVE NATION**

The vision is to create an active nation. We want as many people as possible to be inspired to be active through sport.

## **#2 EVERYONE**

The vision is for everyone. From people who don't see themselves as sporty to people who win medals.

## **#3 LIFELONG**

The vision is for life, it responds to the needs of people at different stages of their life.

## **#4 ENJOYMENT**

The vision focuses on creating a wide range of positive experiences so everyone can enjoy sport.

# ***PARTICIPATE***

## **Being a participant**

Anyone who takes part at whatever level.

# ***DELIVER***

## **Being a volunteer or coach**

Anyone who helps by creating opportunities for others.

A large pink triangle pointing upwards, centered on a dark navy blue background.

# ***SUPPORT***

## **Being a fan or a parent**

Anyone who helps by being there, contributing time, energy and effort.

A bright yellow background with a repeating pattern of thick cyan 'X' marks.

# ***SUCCEED***

## **Being the best you can be**

Anyone who achieves personal success.

# **#WeCanWales**

## ***ACHIEVING THIS WILL MEAN WE CAN...***

- Improve people's well-being, self-confidence and motivation to participate and succeed through activities that are fun and sustainable.
- Provide people with the skills to reach their potential and achieve their goals.
- Support communities to flourish by creating opportunities for everyone to join in.
- Promote Wales to the world through our sporting excellence.

## ***WE WILL WORK IN THE BEST WAY POSSIBLE TO...***

- Work, invest, learn and succeed together.
- Create experiences that are welcoming, fun and safe.
- Develop opportunities that are local, visible and inspiring.
- Ensure sport is accessible, inclusive and affordable, leaving no one behind.

# ***THE APPROACH***

**This vision for sport belongs to and needs the support of everyone in Wales to ensure its success.**

From those directly involved in sport to others helping deliver public services such as health, education, natural resources and economic development.

If you carry out community work, raise a family or run a business - we can all share this vision and play our part.



**By coming together, people of all ages and all communities can unleash the benefits of sport for everyone.**

# ACTIVE NATION

We want everyone in Wales to be inspired to get active through sport.

The vision includes organised sport and also embraces a range of activities such as walking, jogging or dance that people sometimes think of as a recreation. These make a significant contribution to the wider spectrum of physical activity highlighted below.

## PHYSICAL ACTIVITY

(Expenditure of calories, raised heart rate)



### PLANNED ACTIVITY



#### Sport

- Structured
- Competitive Sport
- Informal Sport
- Exercise & Fitness
- Training
- Individual Pursuits



#### Recreation

- Walking & Hiking
- Outdoor Pursuits
- Running
- Swimming
- Structured Play
- Dance

### ROUTINE ACTIVITY



#### Active Travel

- Active Commuting
- Active Travel to School
- Purposeful Journeys
- Walking & Cycling



#### Incidental Activity

- Housework
- Gardening & DIY
- Informal Play
- Active Professions
- Active Working Practices

PHYSICAL LITERACY

ACTIVE ENVIRONMENTS



**GWELEDIGAETH AR GYFER  
CHWARAEON**

**#GalluMaeCymru**

[www.gweledigaethargyferchwaraeon.cymru](http://www.gweledigaethargyferchwaraeon.cymru)



# Y PWRPAS

Mae'r weledigaeth hon ar gyfer chwaraeon  
wedi cael ei chreu yn dilyn sgwrs  
genedlaethol fywiog gyda sefydliadau ac  
unigolion ym mhob rhan o'r wlad.

**MAE CHWARAEON  
YN HWYL**

Maen nhw'n ein helpu ni i gadw'n egnïol  
ac yn iach, maen nhw'n gwella bywydau a  
lles, mae ganddyn nhw'r pwr i glymu ein  
cenedl ni gyda'i gilydd, gan ein helpu ni i  
greu Cymru sy'n fwy ffyniannus.

Mwy o wybodaeth am y weledigaeth ar gyfer chwaraeon ar gael yn:

**[WWW.GWELEDIGAETHARGYFERCHWARAEON.CYMRU](http://WWW.GWELEDIGAETHARGYFERCHWARAEON.CYMRU)**

Y WELEDIGAETH

**“CENEDL EGNÏOL  
LLE MAE PAWB YN  
GALLU MWYNHAU  
CHWARAEON AM OES.”**

Y GENHADAETH

**DATGLOI MANTEISION  
CHWARAEON I BAWB.**

# DRWY DDATGLOI MANTEISION CHWARAEON I BAWB...

Byddwn yn cyfrannu at y **7 nod llesiant**:

#1

**CYMRU  
LEWYRCHUS**

#2

**CYMRU  
GYDNERTH**

#3

**CYMRU  
IACHACH**

#4

**CYMRU SY'N  
FWY CYFARTAL**

#5

**CYMRU SY'N  
GYFRIFOL AR  
LEFEL FYD-EANG**

#6

**CYMRU O  
GYMUNEDAU  
CYDLYNUS**

#7

**CYMRU Â DIWYLLIANT BYWIOG  
LLE MAE'R GYMRAEG YN FFYNNU**

# **DRWY WEITHREDU MEWN Ffordd BRIODOL HEDDIW, YFORY AC YN Y DYFODOL...**

Gallwn wella llesiant **cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol** Cymru.



***TYMOR HIR***



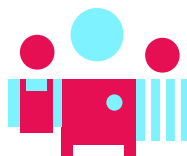
***ATAL***



***CYDWEITHREDU***



***INTEGREIDDIO***



***CYNNWYS***



**“CENEDL EGNÏOL LLE  
MAE PAWB  
YN GALLU MWYNHAU  
CHWARAEON AM OES.”**



#1

## **CENEDL EGNÏOL**

Y weledigaeth yw creu cenedl egnïol. Rydyn ni eisiau i gymaint o bobl â phosib gael eu hysbrydoli i fod yn egnïol drwy chwaraeon.

#2

## **PAWB**

Mae'r weledigaeth ar gyfer pawb. O bobl nad ydynt yn gweld eu hunain fel rhai da mewn chwaraeon i bobl sy'n ennill medalau.

#3

## **AM OES**

Mae'r weledigaeth am oes, mae'n ymateb i anghenion pobl yng ngwahanol gamau eu bywyd.

#4

## **MWYNHAU**

Mae'r weledigaeth yn canolbwyntio ar greu amrywiaeth eang o brofiadau positif fel bod pawb yn gallu mwynhau chwaraeon.

# ***CYMRYD RHAN***

**Bod yn gyfranogwr**

Unrhyw un sy'n cymryd rhan ar ba lefel bynnag.

# ***CYFLAWNI***

**Bod yn wirfoddolwr neu'n hyfforddwr**

Unrhyw un sy'n helpu drwy greu cyfleoedd i eraill.

# ***CEFNOGI***

**Bod yn gefnogwr neu'n rhiant**

Unrhyw un sy'n helpu drwy fod yno, gan gyfrannu amser, egni ac ymdrech.

# ***LLWYDDO***

**Bod y gorau y gallwch chi fod**

Unrhyw un sy'n cael llwyddiant personol.

# **#GalluMaeCymru**

## ***BYDD CYFLAWNI HYN YN GOLYGU EIN BOD YN GALLU GWNEUD Y CANLYNOL:***

- Gwella lles, hunanhyder a chymhelliant pobl i gymryd rhan a llwyddo drwy weithgareddau sy'n hwyliog ac yn gynaliadwy.
- Darparu sgiliau i bobl i gyflawni eu potensial a chyrraedd eu nodau.
- Cefnogi cymunedau i ffynnu drwy greu cyfleoedd i bawb ymuno.
- Hybu Cymru i'r byd drwy ein rhagoriaeth chwaraeon.

## ***BYDDWN YN GWEITHIO YN Y FFORDD ORAU BOSIB I GYFLAWNI'R CANLYNOL:***

- Gweithio, buddsoddi, dysgu a llwyddo gyda'n gilydd.
- Creu profiadau sy'n groesawus, yn hwyliog ac yn ddiogel.
- Datblygu cyfleoedd sy'n lleol, yn weladwy ac yn ysbrydoledig.
- Sicrhau bod chwaraeon yn hygyrch, cynhwysol a fforddiadwy, heb adael neb ar ôl.

# Y DULL O WEITHREDU

Mae'r weledigaeth hon ar gyfer chwaraeon yn perthyn i bawb yng Nghymru ac angen cefnogaeth pawb er mwyn llwyddo.

O'r rhai sy'n ymwneud yn uniongyrchol â chwaraeon i eraill sy'n helpu i ddarparu gwasanaethau cyhoeddus fel iechyd, addysg, adnoddau naturiol a datblygiad economaidd.

Os ydych chi'n gwneud gwaith cymunedol, yn magu teulu neu'n rhedeg busnes - fe allwn ni i gyd rannu'r weledigaeth hon a chwarae ein rhan.



**GYDA'N GILYDD GALLWN  
GEFNOGI'R WELEDIGAETH  
AR GYFER CHWARAEON  
YNG NGHYMURU DRWY  
GYDNABOD A CHYSYLLTU  
Â'I HUCHELGAIS.**

Drwy ddod at ei gilydd, gall pobl o bob oed ac o bob cymuned ddatgloi manteision chwaraeon i bawb.

# CENEDL EGNÏOL

Rydyn ni eisiau i bawb yng Nghymru gael eu hysbrydoli i fod yn egnïol drwy chwaraeon.

Mae'r weledigaeth yma'n cynnwys chwaraeon trefnus a hefyd yn croesawu amrywiaeth o weithgareddau fel cerdded, loncian neu ddawnsio mae pobl yn meddwl amdanynt weithiau fel hamdden. Mae'r rhain yn gwneud cyfraniad arwyddocaol at y sbectrwm ehangach o weithgarwch corfforol y tynnir sylw ato isod.

## GWEITHGARWCH CORFFOROL

(Llosgi calorïau, curiad y galon yn cyflymu)



### GWEITHGAREDD WEDI'I GYNLLUNIO



#### Chwaraeon

Strwythuredig  
Camp Gystadleuol  
Camp Anffurfiol  
Ymarfer a Ffitrwydd  
Hyfforddiant  
Gweithgareddau  
Unigol



#### Hamdden

Cerdded  
Gweithgareddau  
Awyr Agored  
Rhedeg  
Nofio  
Chwarae  
Strwythuredig  
Dawns

### GWEITHGAREDD ARFEROL



#### Teithio Egnïol

Cymudo Egnïol  
Teithio Egnïol i'r Ysgol  
Siwrneiau Pwrpasol  
Cerdded a Beicio



#### Gweithgaredd Heb Feddwl

Gwaith Tŷ  
Garddio a DIY  
Chwarae Anffurfiol  
Proffesiynau Egnïol  
Arferion Gwaith Egnïol

## LLYTHRENNEDD CORFFOROL

## AMGYLCHEDDAU EGNÏOL