

**Dyfarniad Hyfforddi Canwio**

**Prydain**

**Manyleb Uned a Chynnwys y**

**Cwrs**

## Rhagarweiniad

Mae'r ddogfen hon yn cynnwys manylion ynghylch meini prawf asesu Dyfarniad Hyfforddi Corff Dyfarnu Canwio Prydain ynghyd â meysydd llafur techneg a gwybodaeth.

Mae'r ddogfen hon yn ddogfen fewnol a ddefnyddiwyd i hysbysu'r canlynol:

- Canllaw'r Cwrs
- Pecyn Diwrnod Asesu
- Canllawiau Asesu
- Nodiadau i Diwtoriaid ac Aseswyr
- Rhaglen a Chynlluniau Gwersi Enghreifftiol
- Pecynnau e-ddysgu ategol

## Cynnwys

Rhan A: Ffiniau Amgylcheddol	2
Ystod Amgylcheddol	2
Maes Llafur Technegol a Thactegol	2
Grwpiau Poblogaeth Cyfranogwyr	3
Rhan B: Meini Prawf Asesu	3
1. Rolau a Chyfrifoldebau - Gall yr hyfforddwr:	3
2. Cynllunio Sesiynau - Gall yr hyfforddwr:	3
3. Cyflwyno Sesiynau - Gall yr hyfforddwr:	4
4. Datblygu Cyflawniad - Gall yr hyfforddwr:	4
5. Adolygu a Hunanfyfrio - Gall yr hyfforddwr:	4
6. Sgiliau personol, diogelwch ac achub – Gall yr hyfforddwr:	4
Rhan C: Gwybodaeth a Dealltwriaeth Danategol	5

## **Rhan A: Ffiniau Amgylcheddol**

Mae'r adran hon yn amlinellu'r themâu chwaraeon penodol y disgwylir i'r hyfforddwr allu eu hyfforddi. Mae hefyd yn diffinio'r grwpiau poblogaeth a'r amgylcheddau y gellir asesu'r dysgwr yn eu hyfforddi, ac os ydyw'n llwyddiannus, y grwpiau poblogaeth a'r amgylcheddau y caiff ei ystyried yn gymwys i'w hyfforddi.

### **Ystod Amgylcheddol**

Mae pob cymhwyster wedi'i fframio gan amodau amgylcheddol y gall yr hyfforddwr weithredu ynddynt. Mae'r rhain yn cael eu nodi yng Nghyllw Cwrs Dyfarniad Hyfforddi (Atodiad 2) a'u diffinio ymhellach yng 'Nghylch Gorchwyl Corff Dyfarnu Canwio Prydain'. Disgwylir i hyfforddwyr allu weithredu yn ystod lawn y gwahanol amodau o fewn y diffiniadau hyn. Caiff ystod o amgylcheddau priodol eu samplu yn ystod yr asesiad.

### **Maes Llafur Technegol a Thactegol**

**Dyfarniadau Dŵr Cysgodol:** Mae Hyfforddwyr Dŵr Cysgodol Canw a Chaiac yn medru hyfforddi'r sgiliau generig sydd eu hangen ar gyfer rhwyfo ar ddŵr gwastad er mwyn creu sylfeini cadarn ar gyfer datblygu sgiliau yn y ddisgyblaeth benodol yn y dyfodol. Bydd hyn yn cynnwys gweithio gyda rhwyfwyr mewn unrhyw ganw a/neu gaiac mewn amrywiaeth o amgylcheddau dŵr cysgodol.

**Dyfarniadau Disgyblaethau Penodol:** Mae hyfforddwyr â dyfarniad disgyblaeth benodol yn medru hyfforddi'r sgiliau sylfaenol sy'n benodol i'r ddisgyblaeth a helpu pobl i ddatblygu eu sgiliau mewn amgylcheddau diffiniedig, gan ystyried elfennau technegol, tactegol, corfforol a seicolegol o berfformiad. Byddant hefyd yn medru hyfforddi sgiliau dŵr gwastad sylfaenol a rhagarweiniol sy'n benodol i'r ddisgyblaeth.

Dylai eu cronfa o sgiliau gynnwys y sgiliau hyfforddi sydd eu hangen i ddatblygu technegau a thactegau sy'n benodol i'r ddisgyblaeth a'r amgylchedd sy'n ymwneud â'r canlynol:

- sylfeini (Osgo Gweithredol, Cysylltedd, Trosi Pŵer, Teimlad)
- lansio a glanio
- rhwyfo am ymlaen, llywio, troi a symud

- adfer ar ôl colli cydbwysedd, adfer ar ôl troi i mewn i'r dŵr, diogelwch a sgiliau achub

## **Grwpiau Poblogaeth Cyfranogwyr**

Bydd yr ymgeisydd yn dewis y grŵp/grwpiau cyfranogi (oed, gallu, cwch/dosbarth) y byddant yn eu hyfforddi. Mae hyfforddiant ychwanegol ar gael (Modiwlau Sylfaenol a Chanolraddol Corff Dyfarnu Canŵio Prydain) er mwyn ategu gwybodaeth a dealltwriaeth yr hyfforddwyr i gefnogi'r rheiny sy'n gweithio gyda rhai grwpiau arbenigol. Bydd cyrsiau hyfforddi Dyfarniad Hyfforddi yn edrych ar rai o'r amrywiaethau nodweddiadol o gyfranogwyr/amgylcheddau sy'n berthnasol i'r hyfforddwyr ar y cwrs. Gall ystod y cyfranogwyr sy'n berthnasol i'r hyfforddwr gynnwys:

- Rhwyfwyr/athletwyr ar wahanol gyfnodau o ddysgu NEU lefelau cyflawniad
- Rhwyfwyr/athletwyr sydd â gwahanol lefelau o gymhellion/dyheadau
- Rhwyfwyr o wahanol fathau o gychod (e.e. unigol, tandem, criw)
- Gwahanol ddsbarthiadau cystadleuol (e.e. K1, C1, C2, K4, dynion, menywod, para, iau, hŷn)
- Grwpiau poblogaeth penodol (e.e. dynion, menywod, gallu/anabledd, grwpiau oedran)

## **Rhan B: Meini Prawf Asesu**

Asesir drwy arsylwi gweithgaredd hyfforddi ymarferol 90 munud a chwestiynu.

### **1. Rolau a Chyfrifoldebau - Gall yr hyfforddwr:**

- 1.1 ymgymryd â rôl yr hyfforddwr yn cyflwyno sesiynau dilynol
- 1.2 cyflawni ei gyfrifoldebau hyfforddi
- 1.3 sefydlu amgylchedd hyfforddi diogel
- 1.4 sicrhau bod yr arfer hyfforddi yn gynhwysol

### **2. Cynllunio Sesiynau - Gall yr hyfforddwr:**

- 2.1 gynllunio sesiynau dilynol
- 2.2 cynllunio gweithgareddau i gyflawni amcanion y sesiynau

### **3. Cyflwyno Sesiynau - Gall yr hyfforddwr:**

- 3.1 baratoi'r amgylchedd hyfforddi
- 3.2 sefydlu amgylchedd hyfforddi diogel
- 3.3 paratoi'r cyfranogwyr ar gyfer y sesiwn/sesiynau hyfforddi
- 3.4 cyflwyno gweithgareddau hyfforddi dilynol
- 3.5 dewis strategaethau hyfforddi ac arwain sy'n canolbwyntio ar y cyfranogwyr
- 3.6 datblygu agweddau technegol a thactegol ar y chwaraeon
- 3.7 darparu esboniadau ac arddangosiadau sy'n gywir yn dechnegol ac yn dactegol
- 3.8 dadansoddi a darparu adborth ar gyflawniad y cyfranogwyr
- 3.9 cynnal diogelwch y cyfranogwyr
- 3.10 cloi'r sesiwn

### **4. Datblygu Cyflawniad - Gall yr hyfforddwr:**

- 4.1 ddefnyddio gwybodaeth am gyfnod datblygu'r cyfranogwyr i ddatblygu cyflawniad
- 4.2 defnyddio gwybodaeth am egwyddorion datblygu sgiliau i ddatblygu cyflawniad
- 4.3 defnyddio gwybodaeth am elfennau o ffitrwydd corfforol i ddatblygu cyflawniad
- 4.4 defnyddio gwybodaeth am sgiliau meddyliol i ddatblygu cyflawniad

### **5. Adolygu a Hunanfyfrio - Gall yr hyfforddwr:**

- 5.1 adolygu cyflawniad y cyfranogwyr
- 5.2 dadansoddi ei arferion hyfforddi ei hun
- 5.3 gweithredu'r adolygiadau o sesiynau hyfforddi wrth gynllunio sesiynau i ddod
- 5.4 adolygu effeithiolrwydd y sesiynau hyfforddi

### **6. Sgiliau personol, diogelwch ac achub – Gall yr hyfforddwr:**

- 6.1 ddangos sgiliau personol effeithiol ac effeithlon (ddim yn berthnasol ar gyfer cymwysterau Dull Rhydd, Polo, Rasio, Slalom na Rasio Dŵr Gwylt)
- 6.2 ymdopi â phroblemau, damweiniau, anafiadau ac afiechydon gan ddilyn y gweithdrefnau cywir
- 6.3 dangos cymhwysedd mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd achub penodol
- 6.4 gweithredu gweithdrefnau brys pan fo angen

## **Rhan C: Gwybodaeth a Dealltwriaeth Danategol**

Dylai ystod eang o wybodaeth a dealltwriaeth fod yn sail i arferion hyfforddi.

### **Rolau a Chyfrifoldebau - Mae'r hyfforddwr:**

- 1.1 yn deall rôl yr hyfforddwr chwaraeon padlo hollol annibynnol a'i gyfrifoldebau
- 1.2 yn deall ei gyfrifoldebau wrth weithio gydag eraill, megis arweinwyr, cynorthwywyr hyfforddi
- 1.3 yn gwybod sut i hyrwyddo codau ymddygiad a gosod a chytuno ar reolau sylfaenol
- 1.4 yn gwybod sut i osod esiampl dda
- 1.5 yn deall rheolau a rheoliadau perthnasol y chwaraeon, gweithgaredd, cyfleuster ac ati.
- 1.6 yn gwybod sut i hyrwyddo rôl y swyddogion yn gadarnhaol
- 1.7 yn deall yr hyn a ystyrir yn berthnasau derbyniol fel hyfforddwr
- 1.8 yn gwybod sut i annog a gwobrwyo ymddygiad cadarnhaol
- 1.9 yn deall sut i ymateb i ymddygiad gwahaniaethol
- 1.10 yn gwybod sut i ymddwyn yn deg, yn gyson, yn gyfiawn ac yn foesegol
- 1.11 yn deall sut i reoli adnoddau a gwybodaeth ar gyfer, ac am, cyfranogwyr
- 1.12 yn gwybod sut i nodi gofynion a chymhellion cyfranogwyr
- 1.13 yn deall dyletswydd gofal, diogelu plant, pobl ifanc ac oedolion sy'n agored i niwed, a chynnal cyfrinachedd
- 1.14 yn deall sut i ddiwallu anghenion mathau perthnasol o gyfranogwyr (e.e. grwpiau oedran, lefelau gallu)
- 1.15 yn deall sut i helpu i fodloni anghenion cyfranogwyr â nodweddion a ddiogelir
- 1.16 yn gwybod sut i reoli iechyd a diogelwch
- 1.17 yn gwybod sut i gasglu gwybodaeth gefndir am ei gyfranogwyr

### **Hyfforddi Cynhwysol - Mae'r hyfforddwr:**

- 2.1 yn gwybod sut i sicrhau bod pawb yn cael eu cynnwys yn y gweithgareddau hyfforddi
- 2.2 yn gwybod sut i gael gwybodaeth am sut i hyfforddi cyfranogwyr sy'n rhannu nodweddion a ddiogelir

- 2.3 yn gwybod sut i deilwra'r cyfathrebu i fodloni anghenion cyfranogwyr penodol (e.e. oed/gallu)
- 2.4 yn deall sut i gydnabod bod gwahanol gyfranogwyr yn dysgu mewn gwahanol ffyrdd
- 2.5 yn gwybod sut i nodi anghenion penodol cyfranogwyr mewn perthynas ag oedran, gallu a sgiliau

### **Anghenion Personol a Chymdeithasol - Mae'r hyfforddwr:**

- 3.1 yn deall rôl yr hyfforddwr wrth hyrwyddo bywyd iach, gan gynnwys ymwybyddiaeth o faeth, hydradu a chyffuriau cymdeithasol a chyffuriau gwella cyflawniad
- 3.2 yn deall egwyddorion rheoli pwysau mewn perthynas â'r chwaraeon
- 3.3 yn gwybod sut i ddarparu ar gyfer anghenion unigol o fewn y grŵp hyfforddi
- 3.4 yn gwybod sut i ymdopi â damweiniau, argyfyngau a digwyddiadau, lleihau risg a gweithdrefnau cofnodi
- 3.5 yn deall y gwahaniaeth yn y modd y mae oedolion a phlant yn dysgu

### **Cyfnodau Datblygu - Mae'r hyfforddwr:**

- 4.1 yn deall sut y mae oedran a gallu yn effeithio ar ddysgu a'r amgylchedd hyfforddi
- 4.2 yn deall sut y gall hyfforddiant a pherfformiad gael eu dylanwadu gan oed a gallu
- 4.3 yn deall sut y mae galluoedd corfforol a meddyliol cyfranogwr/cyfranogwyr yn dylanwadu ar gynnwys a strwythur y sesiwn

### **Corfforol - Mae'r hyfforddwr:**

- 5.1 yn deall yr elfennau perthnasol o ffitrwydd corfforol
- 5.2 yn deall y gallu corfforol sydd ei angen ar gyfer y gweithgaredd
- 5.3 yn deall gofynion anatomegol a biocemegol sylfaenol y gweithgaredd
- 5.4 yn gwybod sut i osgoi anafiadau a rhoi cymorth i gyfranogwr sy'n dychwelyd o Anaf

### **Sgiliau Meddwl - Mae'r hyfforddwr:**

- 6.1 yn deall y prif ddulliau ar gyfer gwella sgiliau meddwl cyfranogwr/cyfranogwyr (y gallu i gysylltu a gweithio gydag eraill, teimlad o berthyn, hyder, rheolaeth emosiynol, cymhelliant, canolbwyntio, creu delweddau)
- 6.2 yn deall sut y gall gwahanol oedran, profiad a gallu ddylanwadu ar sgiliau meddwl cyfranogwyr
- 6.3 yn gwybod sut i ddefnyddio gwybodaeth am sgiliau meddwl i ddatblygu perfformiad cyfranogwyr

### **Cynllunio Sesiynau - Mae'r hyfforddwr:**

- 7.1 yn deall rôl cynllunio sesiynau o fewn y cylchred 'cynllunio-gwneud-adolygu-cloi'
- 7.2 yn deall sut i gynllunio sesiynau i gefnogi amcanion eang rhaglen hyfforddi ac anghenion y cyfranogwr
- 7.3 yn deall egwyddorion cynllunio sesiynau dilynol
- 7.4 yn gwybod sut i ddatblygu cynlluniau sesiwn unigol sy'n gysylltiedig â nodau, a hynny'n gyson ag amcanion hirdymor
- 7.5 yn gwybod sut i gynllunio sesiynau ag amseru, dilyniannau, dwysedd a hyd realistig i'r gweithgareddau
- 7.6 yn deall sut i ddewis cynnwys addas ar gyfer y sesiwn/sesiynau hyfforddi:
  - pa fath o wybodaeth sydd angen ei chasglu/dadansoddi er mwyn llywio cynllun y sesiwn
  - gofynion technegol, tactegol, corfforol a seicolegol y gweithgaredd
  - sut i amlinellu proffil technegol, tactegol, corfforol a seicolegol y cyfranogwr
- 7.7 yn deall sut i ddewis lleoliad addas ar gyfer y sesiwn/sesiynau hyfforddi
- 7.8 yn gwybod sut i gynllunio amgylchedd dysgu hwyl ac effeithiol sy'n bodloni anghenion y cyfranogwyr
- 7.9 yn deall sut i fabwysiadu dull hyblyg ac addasol i fodloni anghenion a diogelwch y cyfranogwyr, gan gynnwys y cynlluniau wrth gefn a sut i gynllunio ar gyfer argyfyngau
- 7.10 yn deall sut i gynllunio ar gyfer diogelwch
- 7.11 yn gwybod sut i baratoi cyfranogwyr ar gyfer cystadlaethau/y gweithgaredd



**Cyflwyno Sesiynau - Mae'r hyfforddwr:**

- 8.1 yn deall sut i nodi nodau ac amcanion a chytuno â chyfranogwyr ar dargedau
- 8.2 yn deall egwyddorion arferion da ar gyfer dechrau sesiynau hyfforddi a'u dirwyn i ben
- 8.3 yn deall sut i baratoi cyfranogwyr ar gyfer gweithgaredd (cynhesu'n feddylol ac yn gorfforol)
- 8.4 yn deall sut i strwythuro sesiynau i wneud y gorau o ddysgu, cael hwyl a diogelwch
- 8.5 deall dulliau rheoli, arwain a threfnu sesiwn (o ran pobl ac adnoddau)
- 8.6 yn deall sut i reoli ymddygiad
- 8.7 yn gwybod sut i nodi a defnyddio rheolau a chodau perthnasol sy'n benodol i'r chwaraeon
- 8.8 yn gwybod sut i roi gwybodaeth i gyfranogwyr ar ôl y sesiynau hyfforddi
- 8.9 yn deall dulliau a strategaethau cyfathrebu (gan gynnwys gwranddo, cwestiynu, esboniadau, arddangosiadau)
- 8.10 yn gwybod sut i annog ac ysgogi cyfranogwyr
- 8.11 yn gwybod sut i ddatblygu cyfranogwyr yn gymdeithasol, magu eu hyder a'u hunan-barch
- 8.12 yn gwybod sut i gefnogi a deall cymhellion cyfranogwyr ar gyfer cymryd rhan yn y gweithgaredd
- 8.13 yn deall sut i adeiladu perthynas dda â'r cyfranogwyr, a rhyngddynt hefyd
- 8.14 yn gwybod sut i gefnogi'r cyfranogwr/cyfranogwyr i gymryd cyfrifoldeb dros eu dysgu eu hunain
- 8.15 yn gwybod sut i ddefnyddio a chynnwys ystod o ddulliau hyfforddi
- 8.16 yn gwybod sut i reoli gwahaniaethu
- 8.17 yn deall egwyddorion dysgu (gan gynnwys rôl adborth)
- 8.18 yn gwybod sut i ymdrin â, nodi, ac ymateb i anghenion (newidiol) unigol cyfranogwyr
- 8.19 yn gwybod sut i sicrhau bod y gweithgaredd hyfforddi yn hollgynhwysol
- 8.20 yn deall gofynion technegol, tactegol, corfforol a seicolegol y gweithgaredd
- 8.21 yn gwybod sut i amlinellu proffil technegol, tactegol, corfforol a seicolegol y cyfranogwr

- 8.22 yn deall egwyddorion datblygu sgiliau a thechnegau ar gyfer datblygu sgiliau
- 8.23 yn gwybod sut i arsylwi cyflawniad cyfranogwyr
- 8.24 yn deall egwyddorion dadansoddi cyflawniad cyfranogwyr
- 8.25 yn deall sut i fesur datblygiad cyfranogwyr

**Adolygu arferion hyfforddi – Mae'r hyfforddwr:**

- 9.1 yn deall sut i fesur ansawdd y profiad hyfforddi
- 9.2 yn gwybod sut i werthuso a monitro datblygiad a dysgu'r cyfranogwr/cyfranogwyr.
- 9.3 yn gwybod sut i adolygu a gwerthuso'r sesiwn, gan ddefnyddio safbwyntiau cyfranogwyr ac eraill, a defnyddio hynny i ddylanwadu ar sesiynau'r dyfodol
- 9.4 yn deall sut i gytuno ar ddeilliannau'r adolygiad â chyfranogwyr ac eraill, rhoi cyngor iddynt ar eu hanghenion datblygu ac addasu sesiynau'r dyfodol i adlewyrchu eu hanghenion
- 9.6 yn gwybod sut i ddefnyddio adborth gan eraill

**Datblygiad personol - Mae'r hyfforddwr:**

- 10.1 yn deall egwyddorion hunanfyfrio
- 10.2 yn gwybod sut i adnabod anghenion datblygu personol
- 10.3 yn gwybod sut i gael adborth dilys ar berfformiad ei hun gan gyfranogwyr ac eraill
- 10.4 yn deall bod angen iddo gymryd cyfrifoldeb dros ddatblygiad ei hun
- 10.5 yn gwybod sut i gyrchu datblygiad personol parhaus, datblygu cynllun gweithredu personol a chreu cyfleoedd mentora
- 10.6 yn gwybod sut i gymryd rhan mewn adolygiad parhaus
- 10.7 yn deall dilyniant gyrfaol yn y chwaraeon a rôl eraill, lle bo hynny'n berthnasol