BRITISH CANOEING
AWARDING BODY

Dyfarniad Hyfforddi Canŵio Prydain

Hyfforddiant Hyfforddi Craidd

Rhagarweiniad

Mae’r ddogfen hon yn enghraifft o raglen cwrs Hyfforddiant Craidd a’r cynlluniau gwers i gyd-fynd â’r cwrs. Bwriedir defnyddio’r ddogfen ynghyd â’r Nodiadau i Diwtoriaid ac Aseswyr y Dyfarniad Hyfforddi.

Er mwyn sicrhau bod y cynnwys yn cael ei anelu ar y lefel gywir, rhaid i diwtoriaid fod yn gyfarwydd â’r e-ddysgu a’r Canllawiau Asesu Dyfarniad Hyfforddi hefyd; bydd y ddau yn helpu’r tiwtor i integreiddio’r cynnwys a’r themâu priodol wrth gyflwyno’r rhaglen.

Copyright BCAB Aug 2017

RHAGLEN HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD

Diwrnod Un		
Sesiwn	**Hyd**	**Amlinelliad o'r Sesiwn**
Sesiwn 1 Ystafell ddosbarth	30 munud	Cyflwyniadau a gwaith papur Trosolwg o'r cwrs hyfforddi Rôl yr Hyfforddwr Llwybr hyfforddiant a'r siwrne tuag at asesiad Strwythur cymwysterau Corff Dyfarnu Canŵio Prydain
Sesiwn 2 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	90 munud	Y dysgwr/athletwr - lle mae'r hyfforddiant yn cychwyn - dull sy'n canolbwyntio ar ddysgu - sut y mae'r dysgwyr/athletwyr yn dysgu - datblygu sgiliau penderfynu'r athletwr/dysgwr - sbardunau i helpu i hyfforddi sgiliau penderfynu - yn dylanwadu ar sut y mae dysgwyr/athletwyr yn dysgu
Sesiwn 3 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	60 munud	Taith yr athletwyr/dysgwyr - cyfnodau dysgu (ymwybodol/wedi'i ymarfer/wedi'i gaffael) - sbardunau i helpu i hyfforddi sgiliau penderfynu
Cinio		
Sesiwn 4 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	60 munud	Galluogi dysgwyr/athletwyr i ddysgu - deall adborth - a roddwyd i'w hunain a chan

Copyright BCAB Aug 2017

		hyfforddwr/cyfoedion - datblygu sgiliau penderfynu'r athletwr/dysgwr - gwybodaeth am ganlyniadau a gwybodaeth am gyflawniad - pryd, sut a faint
Sesiwn 5 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	120 munud	Hyfforddi i ddatblygu dysgu'r dysgwyr/athletwyr - cynllunio ein sesiynau hyfforddi - canolbwyntio ar ddysgu - defnyddio modelau hyfforddi (SYNIADAU a WASP) - defnyddio dulliau hyfforddi - datblygu sgiliau penderfynu'r dysgwr/athletwyr - sesiynau hyfforddi - datblygu sgiliau penderfynu'r hyfforddwyr
Sesiwn 6 Ystafell ddosbarth	45 munud	Adolygiad o'r diwrnod Arferion myfyrio - egwyddorion a modelau craidd - sut rydym yn datblygu fel hyfforddwr - nodi cyfleoedd i ddysgu Cyflwyno camau gweithredu ac adolygiad o'r cwrs hyfforddi
Sesiwn 7 Ystafell ddosbarth	30 munud	Athroniaeth hyfforddi - athroniaeth hyfforddi bersonol - athroniaeth hyfforddi Canŵio Prydain - athroniaeth hyfforddi cyfoedion

Copyright BCAB Aug 2017

Sesiwn 8 Ystafell ddosbarth	30 munud	Cynllunio Sesiynau - addasol - personol (ysgrifenedig, rhestru, o'r cof) - dilynol a chysylltiedig Cynllunio sesiwn hyfforddi 15 munud ar gyfer Diwrnod 2 Athroniaeth hyfforddi
Sesiwn 9 Ystafell ddosbarth	15 munud	Gwaith cartref - cynllunio sesiwn hyfforddi Diwrnod 2 Cyflwyno e-ddysgu ac adnoddau
Diwrnod Dau		
Sesiwn	**Hyd**	**Amlinelliad o'r Sesiwn**
Sesiwn 10 Ystafell ddosbarth	15 munud	Cyflwyniad i Ddiwrnod 2 Adolygu'r hyn a ddysgwyd yn Niwrnod 1 a chwestiynau
Sesiwn 11 Ystafell ddosbarth	45 munud	Adolygiad o gynllun y sesiwn gan gyfoedion - cynnwys (technegol/tactegol) - y cynllun ar gyfer cyflwyno'r hyfforddiant (hyfforddiant i fodloni anghenion dysgwyr/athletwyr) - cysylltiad â'r athroniaeth hyfforddi
Sesiwn 12 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	100 munud	Sesiynau hyfforddi - adolygiad o'r sesiynau hyfforddi gan gyfoedion a'r tiwtor - cwblhau adolygiadau o'r sesiynau hyfforddi
Sesiwn 13 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	60 munud	Sgiliau penderfynu'r hyfforddwyr - pwrpas ein penderfyniadau (pwy, beth, pam, ystyriaethau amgylcheddol)

Copyright BCAB Aug 2017

		- gwneud penderfyniadau'n ymwybodol ac yn anymwybodol - darganfyddiadau a bias
Cinio		
Sesiwn 14 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	60 munud	Creu amgylchedd dysgu gorau posibl - ethos y tu ôl i amgylchedd dysgu gorau posibl - grymuso ymddygiadau hyfforddi - datblygu sgiliau penderfynu'r athletwr/dysgwr - perthnasau rhyngbersonol a rhyngweithiad cymdeithasol
Sesiwn 15 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	60 munud	Strwythuro sesiynau ymarfer ar gyfer y dysgwr/athletwr - cadwyno, dilyniant a driliau - cyfyngiadau a siapio
Sesiwn 16 Ystafell ddosbarth	30 munud	Adolygiad o'r diwrnod Adolygiad o'r cwrs hyfforddi a llunio camau gweithredu
Sesiwn 17 Ystafell ddosbarth	60 munud	Llunio camau gweithredu ac adrodd yn ôl ar gyflawniad unigol

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD -SESIWN 1

Teitl y Sesiwn:	Cyflwyniadau a Gwaith Papur
Rhif y Sesiwn:	1
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Croesawu pawb a gwneud iddynt deimlo'n gartrefol - creu amgylchedd dysgu cadarnhaol.

Rhoi amlinelliad o'r cwrs.

Cyflwyno llwybr, rôl a gorchwyl y Dyfarniad Hyfforddi.

Cyflwyno Llwybr Hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain.

Cyflwyno'r sesiwn:

Un grŵp mawr wedi'i arwain gan Gyfarwyddwr y Cwrs.

Tiwtor wrth law i gynnig cymorth unigol, ateb cwestiynau ac ati.

Croeso a chyflwyniadau:

- Croeso i'r lleoliad ac i'r cwrs (gan gynnwys trefniadau domestig);
- Cyflwyno staff a'ch gilydd, cyflwyniadau o amgylch y bwrdd (cefndir o ran padlo, pam rydych am ddechrau hyfforddi, unrhyw beth penodol rydych am ei gael allan o'r cwrs);
- Unrhyw gwestiynau? Croeso i ofyn ar unrhyw adeg.

Materion gwaith papur i'w gwirio (i'w wneud, o bosibl, wrth aros am bobl i gyrraedd):

- Dosbarthu Amserlen y Cwrs er mwyn i bobl ei llenwi.

Cyflwyniad i'r Cwrs, Llwybr Dyfarniad Hyfforddi, Rôl a Gorchwyl Llwybr Hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain:

Copyright BCAB Aug 2017

- Rhoi trosolwg o’r daith tuag at Asesiad Hyfforddi’r Dyfarniad Hyfforddi ac o’r dewisiadau, ynghyd â rôl a gorchwyl Dyfarniad Hyfforddi;
- Rhoi trosolwg o’r cymwysterau y tu hwnt i Asesiad y Dyfarniad Hyfforddi er mwyn caniatáu ar gyfer trafodaethau unigol pellach yn ôl yr angen yn ystod y cwrs;
- Amlinelliad byr o raglen y cwrs a, mewn mwy o fanylder, o Ddiwrnod 1;
- Nodi adnoddau (e-ddysgu, llyfrau, ac ati) y gallant eu defnyddio.

Unrhyw gwestiynau?

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD -SESIWN 2

Teitl y Sesiwn:	Y Dysgwr/Athletwr - Lle Mae'r Hyfforddiant yn Cychwyn
Rhif y Sesiwn:	2
Hyd:	90 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Canŵ a/neu Gaiac

Amcan(ion) y sesiwn:

Cyflwyno pwrpas hyfforddi - y dysgwr/athletwr a sut y mae darpariaeth yn ymwneud â chanolbwyntio ar ddysgu.

Cyflwyno dwy ddamcaniaeth sy'n sylfaen i'r dysgu (ymddygiadaeth/lluniadaeth).

Deall sut y mae hyn yn effeithio ar ddysgu'r dysgwyr/athletwyr (cysylltu â sgiliau penderfynu'r dysgwr/athletwyr).

Cadarnhau dealltwriaeth o'r broses 'Cynllunio-Gwneud-Adolygu-Dod i Gasgliad', sut y mae'n ddi-dor/cylchol a sut y mae dysgwyr yn rhyngweithio â'r broses.

Edrych ar gymhlethdod ac amrywiaeth y ffyrdd y mae dysgwyr/athletwyr yn dysgu a darparu sbardunau arsylwadol i helpu i fodloni anghenion dysgwyr/athletwyr (e.e. VAK, Gwahaniaethau Dysgu).

Deall y dylanwadau ar ddysgu dysgwyr/athletwyr ac addasiadau dysgwyr/athletwyr ar gyfer hyn (gwahaniaethau personol, cyfyngiadau ar dasgau, cyfyngiadau amgylcheddol).

Deall yn glir sut y gellir defnyddio'r rhain fel 'technegau' i helpu i ddarparu amrywiaeth yn ein hyfforddiant a gwneud addasiadau i fodloni anghenion y dysgwr/athletwr yn seiliedig ar gyd-destun y dysgu.

Cyflwyno'r sesiwn:

Mae'r sesiwn hon yn ymwneud â dod i ddeall bod y dysgwr/athletwr wrth wraidd y broses hyfforddi a phwrpas yr hyfforddiant, yn y bôn. Mae angen i hyfforddwyr ddeall o hyn sut y mae dysgwyr/athletwyr yn dysgu, er mwyn sicrhau y gall eu sesiynau

Copyright BCAB Aug 2017

ganolbwyntio ar ddysgu. Yr ethos yw helpu myfyrwyr i gynllunio ac addasu sesiynau i fodloni anghenion dysgwyr/athletwyr, ynghyd â rhoi ffordd iddynt gynllunio sesiynau sy'n darparu cydbwysedd yn y sesiwn i fodloni anghenion dysgwyr/athletwyr. Yr ethos allweddol yw bod mwy nag un dull o ddysgu; mae nifer ohonynt, ac mae'r un mwyaf effeithiol yn dibynnu ar y dasg, y cyd-destun a'ch personoliaeth. Nid yw hyn yn ymwneud â phennu 'modelau dysgu' na 'labelu' dysgwyr, onid helpu myfyrwyr i ddeall cymhlethdod dysgu a rhoi'r offer iddynt i helpu wrth gyflwyno sesiynau.

1. Y tiwtor i annog trafodaeth am bwrpas hyfforddiant, gan edrych ar gysyniadau canolbwyntio ar y dysgwr-athletwr a'r dysgu. Y tiwtor i gyflwyno'r sesiwn ag ethos am sut y mae dysgwyr/athletwyr yn dysgu ac yna datblygu sbardunau arsylwadol i helpu hyfforddwyr i ymateb i anghenion y dysgwyr/athletwyr.
2. Y tiwtor i gyflwyno'r cysyniad o ddamcaniaethau dysgu ymddygiadol a lluniadaeth a sut y maent yn cyd-fynd â datblygu sgiliau penderfynu'r dysgwr/athletwr, ac yna annog trafodaeth i'w rhoi mewn cyd-destun.
3. Sesiwn ymarferol i edrych ar ymagweddau ymddygiadol a lluniadaeth. Enghreifftiau:
    a. Y tiwtor i ddangos clipiau fideo sy'n dangos y ddwy ymagwedd ddamcaniaethol ar ddysgu; y tiwtor i annog trafodaeth grŵp gan ddefnyddio'r rhain fel astudiaeth achos. Yna, y myfyrwyr i weithio mewn grwpiau i ddod o hyd i enghraifft o ran hyfforddi chwaraeon padlo sy'n dangos y ddwy ymagwedd ar ddysgu a chyflwyno i weddill y grŵp;
    b. Y tiwtor i gyflwyno dwy sesiwn (yn seiliedig ar yr elfennau sylfaenol), un mewn modd lluniadaeth a'r llall mewn modd ymddygiadol. Y myfyrwyr i'w cael eu harsylwi/eu hyfforddi a'r tiwtor i annog trafodaeth i roi'r ddwy sesiwn a'r ddwy ymagwedd ar ddysgu a ddefnyddiwyd mewn cyd-destun;
    c. Y myfyrwyr i weithio mewn dau grŵp, un i ddyfeisio sesiwn (yn seiliedig ar yr elfennau sylfaenol) sy'n dangos ymagwedd luniadaeth a'r llall yn

Copyright BCAB Aug 2017

dangos ymagwedd ymddygiadol. Y myfyrwyr i gyflwyno'r sesiynau i'r grŵp arall, y tiwtor i annog trafodaethau ac egluro damcaniaethau dysgu.

4. Y tiwtor i sicrhau bod y myfyrwyr yn deall y broses 'Cynllunio-Gwneud-Adolygu-Dod i Gasgliad' ac, mewn pedwar grŵp, gwneud i'r myfyrwyr ystyried y broses ac adrodd yn ôl ar y cwestiynau canlynol (un cwestiwn fesul grŵp) yn seiliedig ar bob cam y broses:

    a. Yr ystyriaethau allweddol ar gyfer cynllunio, pryd y mae angen mwy/llai ohono, nodweddion y dysgwyr/athletwyr ar gyfer cynllunio (mae angen i ddysgwyr ddeall y dasg er mwyn cynllunio strategaethau ar gyfer llwyddo yn y dyfodol - maent yn meddwl ac yn gwneud);
    b. Yr ystyriaethau allweddol ar gyfer gwneud, pryd y mae angen mwy/llai ohono, nodweddion y dysgwyr/athletwyr ar gyfer gwneud (mae angen i ddysgwyr ymgymryd â rôl ymarferol, bod yn actif ac yn addasadwy - maent yn teimlo ac yn gwneud);
    c. Yr ystyriaethau allweddol ar gyfer adolygu, pryd y mae angen mwy/llai ohono, nodweddion y dysgwyr/athletwyr ar gyfer adolygu (mae angen i ddysgwyr gyfuno profiad ag arsylwi myfyriol er mwyn llunio ateb, gallant fod yn greadigol a llunio nifer o strategaethau posibl - maent yn teimlo ac yn gwylio);
    d. Yr ystyriaethau allweddol ar gyfer dod i gasgliad, pryd y mae angen mwy/llai ohono, nodweddion y dysgwyr/athletwyr ar gyfer dod i gasgliad (mae angen i ddysgwyr allu egluro'r hyn a ddigwyddodd, yn aml yn seiliedig ar arsylwi myfyriol - maent yn meddwl ac yn gwylio).

5. Sesiwn ymarferol i edrych ar yr amrywiaeth o ffyrdd y mae dysgwyr/athletwyr yn dysgu, dylai hyn, yn ddelfrydol, fod yn sesiwn a gaiff ei chynnal gan y tiwtor lle mae'r myfyrwyr yn dysgu - gallai ymwneud â chwaraeon padlo neu fel arall.

6. Y tiwtor i annog trafodaeth fyfyriol am sut wnaeth y myfyrwyr ddysgu, ond yn benodol am y sbardunau arsylwi yr oedd modd eu gweld bod pethau'n

Copyright BCAB Aug 2017

gweithio/ddim yn gweithio, gan ddefnyddio rhai o'r canlynol fel canllaw:

   a. Y synwyryddion Gweledol, Clywedol, Cinesthetig;
   b. Pan roedd y dysgwyr mewn cam 'Cynllunio-Gwneud-Adolygu-Dod i Gasgliad', am ba hyd, pam ac unrhyw hoffterau/gwahaniaethau;
   c. Pan ddefnyddiodd y dysgwyr unrhyw rai o'r canlynol i gefnogi dysgu: cymdeithasol, annibynnol, actif, systematig, angen i ddeall, y darlun cyfan/holistaidd, yn meddwl am bethau, cerddorol/rhythmig.

7. Y tiwtor i annog trafodaeth grŵp fach am y dylanwadau ar ddysgu'r dysgwr/athletwr (gwahaniaethau personol, cyfyngiadau ar y dasg, cyfyngiadau ar yr amgylchedd) a'r addasiadau sydd eu hangen gan y dysgwyr/athletwyr a'r hyfforddwyr hefyd yn ystod y broses ddysgu, gan hyrwyddo'r ethos bod mwy nag un dull o ddysgu; mae nifer ohonynt, ac mae'r un mwyaf effeithiol yn dibynnu ar y dasg, y cyd-destun a'ch personoliaeth.
8. Y tiwtor i gloi gan sicrhau bod y myfyrwyr yn hapus â'r ethos bod yr 'offer' uchod yno i'n helpu i strwythuro, addasu a golygu ein sesiynau hyfforddi i fodloni anghenion newidiol a datblygol y dysgwyr. Mae'r hyn oll yn dibynnu ar y cyd-destun, y dasg a'r amgylchedd yn hytrach na label y dysgwr/athletwr.

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD -SESIWN 3

Teitl y Sesiwn:	Taith yr Athletwr/Dysgwr
Rhif y Sesiwn:	3
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Canŵ a/neu Gaiac

Amcan(ion) y sesiwn:

Cyflwyno'r cyfnodau dysgu (ymwybyddiaeth, ymarfer, wedi'i gaffael) o ran caffael sgiliau.

Deall sut y mae'r cyfnodau'n gylchol o ran datblygu dysgwyr a chysylltu â'r gylchred 'Cynllunio-Gwneud-Adolygu-Dod i Gasgliad', a deall eu perthnasedd.

Datblygu sbardunau arsylwadol i helpu'r hyfforddwyr i nodi ym mha gyfnod dysgu y mae eu dysgwyr/athletwyr er mwyn bodloni eu hanghenion.

Copyright BCAB Aug 2017

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i gyflwyno'r cysyniad o gyfnodau dysgu (ymwybyddiaeth, ymarfer, wedi'i gaffael), sut y mae'r cyfnodau'n gylchol o ran datblygu dysgwyr (er mwyn i ddysgwr sydd wedi caffael sgiliau wella, rhaid iddynt ddychwelyd i'r cyfnod ymwybyddiaeth neu ymarfer i gaffael y sgil 'yn fwy') a chysylltu hyn â'r gylchred 'Cynllunio-Gwneud-Adolygu-Dod i Gasgliad' i'w gefnogi.
2. Sesiwn ymarferol i gadarnhau bod y myfyrwyr wedi deall a datblygu sbardunau arsylwadol er mwyn gallu nodi'r tri chyfnod o ddysgu. Enghreifftiau:
   a. Mewn tri grŵp, dod o hyd i ymarfer sy'n dangos perfformiwr mewn naill ai cyfnod ymwybyddiaeth, ymarfer neu wedi'i gaffael o'r dysgu (gyda phob grŵp yn dewis cyfnod gwahanol yn ddelfrydol, wedi'i gysylltu â'r elfennau sylfaenol). Yna, y grwpiau i ddangos yr ymarfer i'r grwpiau eraill, gan nodi'r sbardunau arsylwadol sy'n helpu'r hyfforddwr i benderfynu ym mha gyfnod y mae'r dysgwr;
   b. Y tiwtor i gynnal sesiwn (yn gysylltiedig â'r elfennau sylfaenol yn ddelfrydol) a fydd yn rhoi'r grŵp ym mhob un o'r cyfnodau dysgu. Y tiwtor i annog trafodaeth ar ôl y sesiwn i nodi'r camau dysgu yr aeth y myfyrwyr trwyddynt. Yna, y grwpiau i drafod ac adrodd yn ôl ar y sbardunau arsylwadol sy'n helpu'r hyfforddwr i benderfynu ym mha gyfnod y mae'r dysgwr/athletwr;
3. Sesiwn ymarferol (yn seiliedig ar yr elfennau sylfaenol yn ddelfrydol) i edych ar ddysgu dilynol y dysgwr/athletwr gan ddefnyddio'r cyfnodau dysgu. Y syniad i feddwl am ddilyniant sydd naill ai'n mynd â nhw o ymarfer i ymwybyddiaeth ac yna'n ôl i ymarfer, neu o wedi'i gaffael i ymwybyddiaeth/ymarfer ac yna'n ôl i wedi'i gaffael. Enghreifftiau:
   a. Mewn grwpiau bach, meddwl am sgil y gellir ei gyflawni yn ystod cyfnod ymarfer/wedi'i gaffael o ddysgu. Meddwl am ffordd o herio'r sgil hwnnw er mwyn dod ag e yn ôl un cyfnod, ac yna ymarferion a fydd yn ei ddychwelyd i'r cyfnod ymarfer/wedi'i gaffael. Cyflwyno i'r grŵp ar ôl

Copyright BCAB Aug 2017

gorffen, y tiwtor i annog trafodaeth bellach i sicrhau y cyflawnwyd amcanion y sesiwn;

b. Y tiwtor i gynnal sesiwn lle mae myfyrwyr yn mynd yn ôl un cyfnod yn eu dysgu ac yna strwythuro'r ymarferion sy'n galluogi i fyfyrwyr ddychwelyd i'w cyfnod cychwynnol, ond â chyflawniad gwell - gobeithio! (e.e. os ydynt yn y cyfnod ymarfer yn eu sgiliau tynnu wrth symud, herio hynny i'w dychwelyd i'r cyfnod ymwybyddiaeth ac yna strwythuro rhai ymarferion i'w helpu i ymarfer yr her). Y tiwtor i annog trafodaeth i sicrhau y cyflawnwyd amcanion y sesiwn.

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD -SESIWN 4

Teitl y Sesiwn:	Galluogi Dysgwyr/Athletwyr i Ddysgu - Deall Adborth
Rhif y Sesiwn:	4
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Canŵ a/neu Gaiac

Amcan(ion) y sesiwn:

Sicrhau y deallir bod adborth yn hanfodol i ddatblygu drwy'r cyfnodau dysgu a sut y mae hyn yn cyd-fynd â'r broses 'Cynllunio-Gwneud-Adolygu-Dod i Gasgliad'.
Deall adborth gan hyfforddwr/cyfoedion a hunan-adborth.
Deall dulliau o roi adborth.
Dealltwriaeth o wybodaeth am ddeilliannau yn erbyn gwybodaeth am gyflawniad.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i gyflwyno sesiwn ac annog trafodaeth am sut y mae adborth yn hanfodol i ddatblygu drwy'r cyfnodau dysgu a sut y mae hyn yn cyd-fynd â'r broses 'Cynllunio-Gwneud-Adolygu-Dod i Gasgliad'.
2. Y tiwtor i gynnal sesiwn sy'n edrych ar adborth gan hyfforddwr/cyfoedion:
    a. Y myfyrwyr i rannu'n ddau grŵp, un yn cael ei hyfforddi gan y tiwtor a'r llall yn arsylwi;
    b. Yr arsylwyr yn cael y dasg o ganolbwyntio ar yr adborth a roddir a'r effaith ar y dysgwyr/athletwyr;
    c. Y tiwtor i gynnal sesiwn hyfforddi fer i ddatblygu gallu technegol/tactegol, gwybodaeth a dealltwriaeth, e.e. 'hanging draw' mewn caiac, gan ganolbwyntio ar yr elfennau sylfaenol;
    d. Y tiwtor i gynnal sesiwn lle rhoddir yr adborth gan hyfforddwr/cyfoedion yn unig. Y tiwtor, wrth wneud hyn, i arddangos gwybodaeth am ddeilliannau, gwybodaeth am gyflawniad, ceryddol, ysgogol, ddi-eiriau ac ar wahanol adegau mewn modd cadarnhaol, niwtral a negyddol.

Copyright BCAB Aug 2017

Sicrhau y cyflwynir tasgau dwyochrog er mwyn dangos adborth gan gyfoedion;

e. Ar ddiwedd y sesiwn, arsylwyr i rannu eu canfyddiadau â chymorth gan y tiwtoriaid. Y tiwtoriaid i annog cyflawni prif amcanion y sesiwn.

3. Y tiwtor i gynnal sesiwn sy'n edrych ar hunan-adborth:

    a. Yr un modd â'r dasg flaenorol, ond gan gyfnewid y grwpiau;
    b. Y tiwtor i gynnal sesiwn lle mae'r adborth yn hunan-adborth. Y tiwtor, wrth wneud hyn, i ddefnyddio ymarferion ymwybyddiaeth cinesthetig i ddatblygu teimladau mewnol a hunan-gwiriadau sy'n galluogi i'r myfyrwyr gadarnhau'r teimladau hyn yn erbyn y deilliannau cyflawniad. Anelu at arddangos hunan-gwiriadau gweledol, clyweledol a cinesthetig ynghyd â deilliannau yn seiliedig ar wybodaeth am ganlyniadau neu gyflawniad;
    c. Ar ddiwedd y sesiwn, arsylwyr i rannu eu canfyddiadau â chymorth gan y tiwtoriaid. Y tiwtoriaid i annog cyflawni prif amcanion y sesiwn.

4. Y tiwtor i annog trafodaeth i grynhoi sy'n cynnwys manteision adborth gan hyfforddwr/cyfoedion a hunan-adborth, gan drafod pam, pryd a sut y gellir defnyddio'r mathau hyn o adborth i ddatblygu dysgwyr/athletwyr drwy'r cyfnodau dysgu.

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD -SESIWN 5

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddi i Ddatblygu Dysgu'r Dysgwr/Athletwr
Rhif y Sesiwn:	5
Hyd:	120 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Canŵ a/neu Gaiac

Amcan(ion) y sesiwn:

Cadarnhau dealltwriaeth o ymddygiadau hyfforddi'r Dyfarniad Hyfforddi.
Datblygu dealltwriaeth o sut y mae ymagwedd ar hyfforddi sydd wedi'i chynllunio yn helpu i fodloni anghenion dysgwyr/athletwyr ac yn caniatáu ar gyfer defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar y dysgu.
Edrych ar gontinwwm sgiliau penderfynu'r dysgwyr o fewn y dulliau hyfforddi hyn, gan nodi eu gwerth i gyd a sut y maent yn cyd-fynd â'r cyfnodau dysgu ac yn bodloni anghenion y dysgwyr/athletwyr.
Datblygu ymagwedd dactegol ar ymddygiadau hyfforddi yn seiliedig ar ddulliau Mosston & Ashworth (2002) sy'n datblygu sgiliau penderfynu dysgwr/athletwr yn annibynnol.
Datblygu dealltwriaeth o sut y mae penderfyniadau'r hyfforddwyr yn cael eu cefnogi gan sbardunau arsylwadol a dealltwriaeth dactegol o ymddygiadau hyfforddi.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i gadarnhau dealltwriaeth o ddulliau hyfforddi, gan adeiladu ar y rhai a ymdriniwyd â nhw yn Hyfforddwr Chwaraeon Padlo; dylai hyn fod yn seiliedig ar waith Mosston & Ashworth (2002) ac yn cynnwys dulliau A-H.
2. Y tiwtor i annog trafodaeth ar werth datblygu sgiliau penderfynu'r dysgwyr/athletwyr, yn enwedig yn yr amgylcheddau mwy dynamig ac os dymunir datblygu annibyniaeth yn y dysgwyr/athletwyr. Y tiwtor i annog trafodaeth am sut y gall cynllunio gan ddefnyddio gwybodaeth o sesiynau blaenorol (dulliau lluniadaethol, cefnogi sut y mae dysgwyr/athletwyr yn dysgu, ymwybyddiaeth o gyfnodau dysgu, defnyddio adborth, dulliau

Copyright BCAB Aug 2017

hyfforddi) gefnogi hyn a gall modelau hyfforddi (SYNIADAU a WASP) hefyd gefnogi dull sydd wedi'i gynllunio.

3. Y myfyrwyr i gynllunio a chyflwyno sesiynau hyfforddi 10-15 munud i gefnogi'r uchod:

    a. Y tiwtor i drefnu myfyrwyr yn barau, pob pâr yn cynllunio sesiwn (yn seiliedig ar elfennau sylfaenol yn ddelfrydol) a fydd yn cyflwyno un o'r canlynol: a) sesiwn lle mae'r hyfforddwr yn gwneud y rhan fwyaf o'r penderfyniadau; b) sesiwn lle mae'r dysgwr/athletwr yn gwneud y rhan fwyaf o'r penderfyniadau. Y tiwtor i gefnogi'r broses gynllunio hon a sicrhau bod hanner y parau yn cynllunio dewis a) a hanner yn cynllunio dewis b);
    b. Y tiwtor i aildrefnu er mwyn creu dau grŵp, ac un aelod o'r parau blaenorol ym mhob grŵp. Yna, y myfyrwyr i gyflwyno'r sesiwn hyfforddi a gynlluniwyd i weddill eu grŵp;
    c. Y tiwtoriaid i annog adolygiadau o'r sesiwn, gan ganiatáu i'r hyfforddwr esbonio ei gynllun a sut aeth ati i'w gyflwyno. Y tiwtor i annog trafodaeth bellach ym mhob adolygiad, gan fyfyrio ar sut wnaeth y sesiwn a hyfforddwyd helpu i gyflawni amcanion y sesiwn.

4. Y tiwtor i ddirwyn y sesiwn i ben, yn unol â gwaith Mosston & Ashworth (2002), gan egluro bod pob dull hyfforddi yr un mor werthfawr a gellir eu defnyddio i fodloni anghenion dysgwyr/athletwyr, cefnogi'r broses o reoli sesiwn neu fel continwwm i ddatblygu sgiliau penderfynu'r dysgwyr/athletwyr. Yn ogystal, edrych ar yr arsylwadau a wnaed gan yr hyfforddwyr yn eu sesiynau a'r sbardunau a alluogwyd iddynt wneud eu penderfyniadau.

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD - SESIWN 6

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad o'r Diwrnod ac Arferion Myfyrio
Rhif y Sesiwn:	6
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Edrych yn ôl ar y diwrnod i gael syniad o'r dysgu a'r ddealltwriaeth, gan ystyried y 'pwy', y 'beth', a'r 'sut' o ran hyfforddi.

Cyflwyno pwysigrwydd arferion myfyrio a darparu rhai egwyddorion a modelau i gefnogi hyn.

Edrych ar sut y gallwn ddatblygu fel hyfforddwyr, nodi cyfleoedd i ddysgu i'n helpu i wneud hyn.

Cyflwyno adolygiad o'r cwrs hyfforddi a'r broses o lunio camau gweithredu.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i annog adolygiad rhyngweithiol o'r diwrnod gan ddefnyddio'r 'pwy' rydych yn ei hyfforddi (cymhellion, nodau/dyheadau, amgylchedd gorau ar gyfer dysgu), y 'beth' rydych ei angen er mwyn hyfforddi (modelau cyflawniad, dilyniannau) a'r model 'sut' rydych yn hyfforddi (dysgwyr yn dysgu, ymateb hyfforddwyr) er mwyn dod â'r diwrnod ynghyd. O fewn hyn, sut y mae'r 'ystyriaethau amgylcheddol' yn cael effaith. Sicrhau y deallir meddyliau'r myfyrwyr, drwy ddefnyddio siart fflip, trafodaeth a chymryd nodiadau, fel y dymunir.
2. Y tiwtor i gyflwyno'r cysyniad o arferion myfyrio ac annog trafodaeth am hyn. Gwneud defnydd o ddamcaniaethau/modelau arferion myfyrio i gefnogi'r drafodaeth hon (nodau/ffocws, sefyllfa go iawn, opsiynau, beth nesaf (GROW); myfyrio 'er mwyn' gweithredu a myfyrio 'ar' weithredu).

Copyright BCAB Aug 2017

3. Y tiwtor i sicrhau yr edrychir ar rai o'r cwestiynau allweddol fel rhan o'r broses (Beth?, Ac felly?, Beth nawr?)
4. Y tiwtor i annog trafodaeth grŵp am strategaethau sy'n cael eu defnyddio i gefnogi arferion myfyrio a helpu i ddatblygu hyfforddwyr, gan gynnwys strategaethau yn seiliedig ar gyfoedion - ceisio cyngor, dehongli ar y cyd a thrawsnewidiad myfyriol; a strategaethau annibynnol - adnoddau hyfforddi, bod yn greadigol a chyflenwad o sgiliau hyfforddi.
5. Y tiwtor i gefnogi wrth nodi'n glir y cyfleoedd ffurfiol ac anffurfiol i ddatblygu fel hyfforddwr, gan sicrhau y trafodir y syniad o Gymunedau Arferion.
6. Y tiwtor i gyflwyno adolygiad o'r cwrs a chynllun gweithredu, i'w gwblhau fel gwaith cartref.

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD - SESIWN 7

Teitl y Sesiwn:	Athroniaeth Hyfforddi
Rhif y Sesiwn:	7
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Cyflwyno cysyniad a gwerth datblygu athroniaeth hyfforddi.

Edrych ar, a datblygu, athroniaeth hyfforddi bersonol yr hyfforddwyr.

Cyflwyno athroniaeth hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain.

Edrych ar sut y gall eu hathroniaeth bersonol gyd-fynd ag athroniaethau eraill neu beidio (Corff Dyfarnu Canŵio Prydain a chyfoedion).

Cyflwyno'r sesiwn:

Dylid ystyried y sesiwn hon yn sesiwn 'torri'r iâ' yn ogystal â chyflawni amcanion y sesiwn:

1. Y tiwtor i gyflwyno'r cysyniad o athroniaeth hyfforddi ac annog trafodaeth grŵp ynghylch ei gwerth.
2. Y tiwtor i gyflwyno amrywiaeth o eiriau sy'n ymwneud â gwerth/cred y gall y myfyrwyr dewis o'u plith neu ychwanegu atynt, ac yna penderfynu ar 3 sy'n eu disgrifio fel hyfforddwyr a'r hyn y maent yn credu ynddynt.
3. Y myfyrwyr i drafod mewn parau am y geiriau maent wedi'u dewis ac am yr hyn y maent yn credu ynddo fel hyfforddwyr.
4. Y tiwtor i ddangos athroniaeth hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain a hwyluso trafodaeth ynghylch sut y mae gwerthoedd/credoau myfyrwyr yn cyd-fynd, yn ogystal ag yn cyd-fynd â chredoau eu cyfoedion.
5. Y tiwtor i gynorthwyo myfyrwyr wrth ddechrau datblygu eu hathroniaeth eu

Copyright BCAB Aug 2017

hunain sy'n adlewyrchu eu gwerthoedd a'u credoau, wrth barchu eraill ar yr un pryd.

Themâu i'w hystyried - sut y mae'r athroniaeth yn llywio'r hyfforddwr mewn perthynas â'r athletwr/dysgwr;

- diogelwch
- mwynhad
- dysgu
- ymddygiadau, gwerthoedd, ac ymddygiad

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD - SESIWN 8

Teitl y Sesiwn:	Cynllunio Sesiynau
Rhif y Sesiwn:	8
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Cyflwyno’r cysyniad o gynlluniau sesiwn sy’n hawdd i’r hyfforddwr eu defnyddio.

Cyflwyno’r angen am gynlluniau sesiwn y gellid eu haddasu.

Cefnogi myfyrwyr i ddatblygu eu hymagweddau personol ar gynllunio sesiynau.

Cyflwyno’r broses o gynlluniau sesiwn dilynol a chysylltiedig.

Cynllunio sesiwn hyfforddi.

Ystyried casglu gwybodaeth am ‘pwy’ rydym yn eu hyfforddi, ‘beth’ sydd angen i ni ei hyfforddi a ‘sut’ rydym yn mynd ati i hyfforddi.

Ystyried sut y mae’r cynllun yn gysylltiedig â’n hathroniaeth hyfforddi.

Cyflwyno’r sesiwn:

1. Y tiwtor i annog trafodaeth am gasglu gwybodaeth i lunio cynllun, gan ystyried ‘pwy’ rydych yn ei hyfforddi (cymhellion, nodau/dyheadau, amgylchedd gorau ar gyfer dysgu), y ‘beth’ rydych ei angen er mwyn hyfforddi (modelau cyflawniad, dilyniannau) a’r ‘sut’ rydych yn hyfforddi (dysgwyr yn dysgu, ymateb hyfforddwyr).
2. Y tiwtor i gyflwyno’r ystyriaethau amgylcheddol sydd eu hangen yn y broses gynllunio.
3. Y tiwtor i annog trafodaeth ‘mewn parau’ am ‘sut’ y maen nhw’n cynllunio eu sesiynau hyfforddi ar hyn o bryd.
4. Y tiwtor i gyflwyno amrywiaeth o ddulliau rydym yn eu defnyddio i gynllunio

Copyright BCAB Aug 2017

sesiwn a dilyniant, yn dibynnu ar ba mor hyderus yr ydym o ran yr hyn rydym yn ei hyfforddi (wedi'i ysgrifennu'n llawn, rhestr bwledi, diagram llif, map meddwl, cynlluniau wrth gof). O hyn, annog y myfyrwyr i ddatblygu dull sy'n 'gweithio' iddyn nhw, yn dibynnu ar bwy y maent yn eu hyfforddi.

5. Y tiwtor i annog trafodaeth am gynlluniau sesiwn y gellid eu haddasu a strategaethau i gefnogi hyn (dull map 'piste', dull map meddwl, dull sbringfwrdd, dull dewisiadau).
6. Y tiwtor i i annog trafodaeth am ystyriaethau ychwanegol ar gyfer sesiynau dilynol a chysylltiedig.
7. Y tiwtor i gyflwyno sesiwn hyfforddi'r diwrnod canlynol a bydd yr hyfforddwyr yn cynllunio amdani'r noson honno (15 munud yn seiliedig ar un o'r pedwar egwyddor sylfaenol, gan ystyried 'sut' y bydd yn cael ei chyflwyno yn seiliedig ar sesiynau'r diwrnod a sicrhau y bydd yn cyd-fynd ag athroniaeth hyfforddi'r hyfforddwr - geiriau gwerth/cred a nodwyd gan yr hyfforddwr yn Sesiwn 7).

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD - SESIWN 9

Teitl y Sesiwn:	Gwaith Cartref
Rhif y Sesiwn:	9
Hyd:	15 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Sicrhau bod myfyrwyr yn ymwybodol o’r gwaith cartref sydd ei angen ar gyfer y diwrnod canlynol.

Sicrhau bod myfyrwyr yn ymwybodol o’r adnoddau sydd ar gael i’w cynorthwyo.

Cyflwyno’r sesiwn:

1. Y tiwtor i sicrhau bod myfyrwyr yn gwybod bod angen iddynt gwblhau cynllun sesiwn hyfforddi a gallu cefnogi/ateb cwestiynau yn ôl yr angen.
2. Y tiwtor i sicrhau bod myfyrwyr yn ymwybodol o e-ddysgu Corff Dyfarnu Canŵio Prydain a’r adnoddau cysylltiedig, ynghyd â darparu adnoddau ychwanegol yn ôl yr angen i’w cefnogi wrth gynllunio eu sesiynau.

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD - SESIWN 10

Teitl y Sesiwn:	Cyflwyniad i Ddiwrnod 2
Rhif y Sesiwn:	10
Hyd:	15 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Cadarnhau dealltwriaeth o ddeilliannau dysgu Diwrnod 1.

Amlinellu strwythur a deilliannau dysgu Diwrnod 2.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i ail-ymweld â Diwrnod 1 gan roi cyfle i fyfyrwyr ofyn cwestiynau sy'n deillio o fyfyrio dros nos.
2. Ail-ymweld â'r model Pwy, Beth, Sut ac Ystyriaethau Amgylcheddol; fel rhan o ail-ymweld â Diwrnod 1 a chyflwyno Diwrnod 2.
3. Y tiwtor i roi amlinelliad o'r diwrnod a'r deilliannau dysgu.

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD - SESIWN 11

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad o Gynllun y Sesiwn gan Gyfoedion
Rhif y Sesiwn:	11
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Datblygu ymagwedd bersonol ar gynllunio sesiynau mewn modd addasol.

Datblygu gwybodaeth am gynnwys technegol/tactegol.

Datblygu dulliau cyflwyno'r hyfforddiant (gwybodaeth am hyfforddi a dysgu).

Datblygu dealltwriaeth o athroniaeth hyfforddi bersonol a sut i'w rhoi ar waith.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Mewn parau, y myfyrwyr i drafod eu cynlluniau gwers o ran y canlynol:
    a. Cynnwys technegol/tactegol;
    b. Cynllun y sesiwn (ymddygiadau hyfforddi, ystyriaeth i ymddygiad y dysgwr/athletwr a'r amgylchedd dysgu);
    c. Sut y mae cynllun y sesiwn yn dangos gwerthoedd a chredoau'r hyfforddwr mewn perthynas â'i athroniaeth hyfforddi.
2. Y tiwtor i gefnogi parau yn eu trafodaethau a rhoi cyfle am gwestiynau/trafodaethau grŵp yn ôl yr angen.

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD - SESIWN 12

Teitl y Sesiwn:	Sesiynau Hyfforddi
Rhif y Sesiwn:	12
Hyd:	100 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Canŵ a/neu Gaiac

Amcan(ion) y sesiwn:

Cyfle i fyfyrwyr ymarfer eu sgiliau hyfforddi, a chael a rhoi adborth

Cyflwyno'r sesiwn:

Y myfyrwyr i gyflwyno'r sesiwn y maent wedi'i chynllunio.

Tua 15 munud i bob myfyriwr gyflwyno ei sesiwn, ac yna 10 munud o drafodaeth.

Ystyriaethau i'w trafod:

- Yr hyfforddwr i drafod yr ymddygiadau hyfforddi y maent wedi'u defnyddio ac a oeddynt yn teimlo bod y sesiwn wedi gweithio (gan ystyried diogelwch, mwynhad a dysgu);
- Yr arsylwyr i roi adborth o'u canfyddiadau, gan ganolbwyntio ar y 'beth', yn ôl yr hyn a welwyd, oedd yn dangos y themâu hyfforddi/dysgu a drafodwyd y diwrnod blaenorol;
- Y cyfranogwyr i roi adborth ar eu profiadau;
- Y tiwtor i gefnogi drwy gynnig sylwadau (cadarnhaol/cefnogol) i helpu i ddysgu'n unigol ac fel grŵp.

Ar ôl y sesiwn, y Tiwtor i drafod cryfderau a gwendidau'r myfyrwyr a chytuno ar sut y gallant ddatblygu/cynorthwyo'r rhain fel rhan o ddatblygiad y myfyrwyr.

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD - SESIWN 13

Teitl y Sesiwn:	Sgiliau Penderfynu'r Hyfforddwyr
Rhif y Sesiwn:	13
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Canŵ a/neu Gaiac

Amcan(ion) y sesiwn:

Cyflwyno a chefnogi'r cysyniad bod hyfforddi, i bob pwrpas, yn ymwneud yn gyfan gwbl â phenderfyniadau.

Cyflwyno sut y gallai strwythur o bryd a sut y mae hyfforddwyr yn gwneud penderfyniadau helpu.

Cyflwyno a datblygu dealltwriaeth o'r damcaniaethau allweddol sydd y tu ôl i sut y gwneir penderfyniadau.

Datblygu technegau a fframweithiau i helpu sgiliau penderfynu hyfforddwyr.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i gyflwyno'r cysyniad bod hyfforddiant yn ymdrin â gwneud penderfyniadau a bod rhesymau/amseroedd allweddol y mae rhaid i ni ganolbwyntio ar ein penderfyniadau ein hunain i gefnogi dysgwyr/athletwyr. Mewn tri grŵp, y myfyrwyr i drafod ac yna adrodd yn ôl ar y penderfyniadau y mae'n bosibl y bydd rhaid iddyn nhw eu gwneud a'r sbardunau arsylwadol sy'n cefnogi hyn ar gyfer un o'r rhesymau/amseroedd allweddol canlynol (myfyrio ar y sesiynau hyfforddi i gefnogi hyn):
    a. Penderfyniadau'r hyfforddwyr i gefnogi 'pwy' maent yn eu hyfforddi (cymhellion, nodau/dyheadau, amgylchedd dysgu);
    b. Penderfyniadau'r hyfforddwyr i gefnogi gwerthuso effeithlonrwydd y 'beth' maent yn eu hyfforddi (modelau cyflawniad, dilyniannau);
    c. Penderfyniadau'r hyfforddwyr i gefnogi 'sut' maent yn hyfforddi

Copyright BCAB Aug 2017

(anghenion dysgwyr, ymddygiadau hyfforddi);

   d. Penderfyniadau'r hyfforddwyr i gefnogi'r 'ystyriaethau amgylcheddol' (y tywydd, defnyddwyr eraill, her amgylcheddol) pan fyddant yn hyfforddi.

2. Y tiwtor i gyflwyno penderfyniadau gwybyddol (penderfyniadau clasurol) a phenderfyniadau anymwybodol (penderfyniadau naturiol) a sut y maent yn gweithio ar wahân neu ar y cyd i gefnogi ei gilydd (gwneud penderfyniadau ar sail barn broffesiynol). Dylid cynnal gweithgaredd ymarferol ac yna ei adolygu er mwyn cefnogi hyn, gan gysylltu â'r hyn sy'n digwydd yn eu hyfforddiant. Enghreifftiau:
   a. Y tiwtor i ofyn i fyfyrwyr fyfyrio ar eu siwrne i'r gwaith ac o hynny, nodi'r dulliau gwneud penderfyniadau a ddefnyddir;
   b. Y tiwtor i ddangos fideo ac o hynny, nodi'r dulliau gwneud penderfyniadau a ddefnyddir;
   c. Y tiwtor i osod her ymarferol sy'n gofyn am wneud penderfyniadau ac o hynny, nodi'r dulliau gwneud penderfyniadau a ddefnyddir.
3. Y tiwtor i gyflwyno cysyniad hewristeg (rheolau cyffredinol) a bias o fewn y broses gwneud penderfyniadau. Enghreifftiau:
   a. Mewn grwpiau, y myfyrwyr i feddwl am enghreifftiau o hewristig a bias mewn hyfforddiant, a chyflwyno'r rhain i'r grŵp. Y tiwtor i ychwanegu a datblygu:
   b. Y tiwtor i gynnal sesiwn hyfforddi lle maent yn stopio'r sesiwn yn rheolaidd mewn man lle gall ddangos penderfyniad hewristig a/neu fias;
   c. Y tiwtor baratoi cardiau ymlaen llaw yn rhestru hewristeg a bias mewn hyfforddiant. Y myfyrwyr i weithio mewn grwpiau gyda rhai o'r cardiau a chynnig enghreifftiau yn eu hyfforddiant eu hunain lle maent wedi defnyddio hewristeg neu fias.
4. Y tiwtor i ddod â'r sesiwn ynghyd i ddangos sut rydym yn defnyddio pob un o'r

Copyright BCAB Aug 2017

dulliau gwneud penderfyniadau uchod yn y pen draw. Mae’n allweddol pwysleisio bod ganddynt i gyd wendidau os ydynt yn cael eu defnyddio’n unigol, ond os cânt eu defnyddio i wirio a herio ei gilydd (gwneud penderfyniadau ar sail barn broffesiynol) mae’n cynnig proses fwy cadarn ac addasol o wneud penderfyniadau. Enghraifft:

a. Y tiwtor i ddangos fideo o ddechreuwyr yn padlo, yn stopio’r fideo ac yna’n rhannu’r grŵp yn barau i ‘benderfynu’ beth/sut i ddatblygu’r rhwyfwr. Ar ôl penderfynu, y pâr i fyfyrio ar ba fath(au) o ddulliau penderfynu roeddynt wedi ei ddefnyddio/eu defnyddio. Y tiwtor i annog trafodaeth grŵp am y dulliau penderfynu a nodwyd ac ychwanegu ati fel y bo’n briodol;

b. Mewn grwpiau, un aelod i rwyfo a’r gweddill i arsylwi am rai munudau, yna gwneir ‘penderfyniad’ o ran beth/sut i ddatblygu’r rhwyfwr. Ar ôl penderfynu, y grŵp i fyfyrio ar ba fath(au) o ddulliau penderfynu roeddynt wedi ei ddefnyddio/eu defnyddio. Yna, caiff hyn ei ailadrodd gan ddefnyddio rhwyfwr gwahanol bob tro. Y tiwtor i annog trafodaeth grŵp am y dulliau penderfynu a nodwyd ac ychwanegu ati fel y bo’n briodol;

c. Y tiwtor i badlo (efallai fel dechreuwr i helpu arsylwyr) a’r myfyrwyr i arsylwi mewn grwpiau bychan. Ar ôl ychydig o funudau, y grwpiau i ‘benderfynu’ ar beth/sut i ddatblygu’r rhwyfwr. Ar ôl penderfynu, y pâr i fyfyrio ar ba fath(au) o ddulliau penderfynu roeddynt wedi ei ddefnyddio/eu defnyddio. Y tiwtor i annog trafodaeth grŵp am y dulliau penderfynu a nodwyd ac ychwanegu ati fel y bo’n briodol.

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD - SESIWN 14

Teitl y Sesiwn:	Creu Amgylchedd Dysgu Gorau Posibl
Rhif y Sesiwn:	14
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Canŵ a/neu Gaiac

Amcan(ion) y sesiwn:

Cyflwyno pwysigrwydd yr amgylchedd dysgu o fewn hyfforddiant o safbwynt cymhelliant, perthynas ac o safbwynt rhyngbersonol.

Datblygu dealltwriaeth am yr hyn a olygir gan hinsawdd rymuso a'r ymddygiadau sy'n dylanwadu ar hyn.

Deall sut y mae perthynas rhyngbersonol a rhyngweithio cymdeithasol rhwng yr hyfforddwr a'r dysgwr/athletwr yn dylanwadu ar ddatblygiad yr hyfforddi.

Dysgu sut y mae'r uchod yn cysylltu â datblygu sgiliau penderfynu'r athletwr/dysgwr.

Cyflwyno'r sesiwn:

Ethos y sesiwn hon yw edrych ar gysyniad, cymhlethdod a phwysigrwydd ochr ryngbersonol y broses hyfforddi. Mae'n ymwneud â deall mai hyn, o bosibl, sy'n dal y cyfan ynghyd a cheisio rhoi rhai fframweithiau i helpu hyfforddwyr i gyflwyno eu sesiynau.

1. Y tiwtor i gyflwyno'r cysyniad o amgylchedd dysgu o safbwynt cymhelliant, perthynas ac o safbwynt rhyngbersonol. Gwneir hyn drwy fyfyrwyr yn myfyrio ar brofiadau dysgu cadarnhaol/negyddol blaenorol a'u rhannu â phartner. Y tiwtor i dynnu o'r rhain enghreifftiau sy'n gysylltiedig â chymhelliant dysgwyr (perthynas, cymhwysedd, annibyniaeth, nodau tasg/meistrolaeth, nodau ego/cyflawniad) a hyfforddi dylanwadau perthynas â'r dysgwr/athletwr.
2. Y tiwtor i ddefnyddio'r myfyrdodau hyn i gyflwyno'r cysyniad o hinsawdd ysgogol sy'n grymuso - a oedd y myfyrwyr wedi'u grymuso yn eu myfyrdodau

Copyright BCAB Aug 2017

cadarnhaol/negyddol?

3. Y tiwtor i gyflwyno elfennau allweddol hinsawdd rymuso (cefnogi annibyniaeth, cynnwys tasg/meistrolaeth, cefnogi perthnasedd a strwythuredig) ynghyd ag ymddygiadau sy'n cefnogi'r rhain, e.e. cefnogi annibyniaeth = cyfle am gyfraniad y dysgwr, rhesymeg ar gyfer tasgau, diddordeb cynhenid, dewis ystyriol, cydnabod teimladau a safbwynt; cynnwys meistrolaeth = adborth ar gymhwysedd sy'n canolbwyntio ar feistrolaeth, cydnabod ymdrech/gwelliant, dysgu cydweithredol; cefnogi perthnasedd = dull cynnes o gyfathrebu, yn cynnwys yr holl ddysgwyr mewn gweithgareddau/ymarferion, gofal a phryder gwirioneddol; strwythuredig = rhoddir arweiniad mewn gweithgareddau/ymarferion, trefn, disgwyliadau dysgu.
4. Sesiwn ymarferol i edrych ar yr ymddygiadau uchod. Enghraifft:
    a. Mewn grwpiau, rhoi un/dau o'r ymddygiadau uchod i'r myfyrwyr cyn meddwl am enghreifftiau o sut maent yn cael eu gweld mewn sesiwn hyfforddi. Y myfyrwyr i gyflwyno eu henghreifftiau i'r grŵp cyfan;
    b. Y tiwtor i ddangos clipiau fideo sy'n rhoi enghreifftiau o hinsoddau ysgogol sy'n grymuso ac sy'n dadrymuso. Mewn grwpiau, y myfyrwyr i drafod y clipiau fideo a thynnu ohonynt enghreifftiau o'r ymddygiadau uchod a anogwyd yr hinsawdd a welwyd;
    c. Y tiwtor i gyflwyno sesiwn mewn modd sy'n grymuso er mwyn dangos ymddygiadau cefnogi annibyniaeth, cynnwys meistrolaeth, cefnogi perthnasedd a strwythuredig, ac yna, efallai, mewn modd sy'n dadrymuso er mwyn dangos yr effaith gyferbyniol/negyddol. Y tiwtor i annog myfyrwyr yn arsylwi ac yn cael eu hyfforddi, yna trafodaethau myfyriol am yr ymddygiadau a welwyd/profwyd, gan sicrhau y cysylltir â phroses gwneud penderfyniadau'r dysgwr a'r ymagweddau lluniadaeth.
5. Y tiwtor i annog trafodaeth am sut yr oedd ymagwedd ryngbersonol gyffredinol yr hyfforddwr a rhyngweithio cymdeithasol yn allweddol - gan

Copyright BCAB Aug 2017

edrych ar sut mae rhyngweithio â dysgwyr ‘oddi ar y dasg’ yr un mor werthfawr â’r rhyngweithio ‘ar y dasg’.

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD - SESIWN 15

Teitl y Sesiwn:	Strwythuro Sesiynau Ymarfer ar gyfer y Dysgwr/Athletwr
Rhif y Sesiwn:	15
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a’r Dŵr
Cwch:	Canŵ a/neu Gaiac

Amcan(ion) y sesiwn:

Cyflwyno a chefnogi dealltwriaeth o ymagwedd fwy traddodiadol, gwybyddol ar gaffael sgiliau (cadwyno, dilynol, driliau, cyfan-rhannol-cyfan, rhannol ddilynol).

Cyflwyno a chefnogi dealltwriaeth o ymagwedd systemau mwy dynamig ar gaffael sgiliau (cyfyngiadau, siapio).

Datblygu dealltwriaeth o sut y mae strwythur o ymarfer yn cefnogi’r uchod (cyfunedig, gwasgaredig, amrywiol, dwyochrog, meddyliol).

Cyflwyno’r sesiwn:

1. Y tiwtor i gyflwyno’r cysyniad o ymagweddau gwybyddol ar gaffael sgiliau ac ymarfer (cadwyno, dilynol, driliau, cyfan-rhannol-cyfan) sy’n datblygu cadwynau cof am y broses (crynodebau) drwy symleiddio pethau. Mewn parau, rhoi 5 munud i fyfyrwyr gynllunio ymarfer ar gyfer datblygu sgil sy’n dangos un o’r uchod. Ar ôl 5 munud, cyfnewid partneriaid a rhannu/cyflwyno rhan o’r ymarfer dilynol i’r partner. Y tiwtor i annog trafodaeth am sut y mae hyn yn cyd-fynd â’r cyfnod dysgu a pham rydym yn defnyddio’r dull hwn.
2. Y tiwtor i gyflwyno’r cysyniad o ymagwedd ddynamig ar gaffael sgiliau, sy’n ymwneud â’r canlyniad sydd ei angen a’r addasiadau sydd eu hangen er mwyn ei gyflawni. Nodi, yn benodol, agwedd cyplysiad canfyddiad-gweithredu (rhagweld yr hyn a fydd yn digwydd cyn iddo ddigwydd a deall pam fod rhywbeth wedi digwydd ar ôl iddo ddigwydd). Mewn grwpiau bychan, y myfyrwyr i gynllunio ac yna cyflwyno un o’r canlynol ar gyfer sgil o’u dewis i’w gilydd (y tiwtor i annog trafodaeth am sut y mae hyn yn cyd-fynd â’r cyfnod

Copyright BCAB Aug 2017

dysgu a pham rydym yn defnyddio'r dull hwn ar ôl pob sesiwn):

   a. Amrywiaeth o gyfyngiadau ar dasgau a fydd yn llunio, datblygu a herio sgil cyfan;

   b. Amrywiaeth o gyfyngiadau amgylcheddol a fydd yn llunio, datblygu a herio sgil cyfan;

   c. Amrywiaeth o gyfyngiadau unigol (strwythurol-ffisiolegol a gweithredol-ffisiolegol) a fydd yn llunio, datblygu a herio sgil cyfan;

   d. Gêm a fydd yn llunio, datblygu a herio sgil cyfan;

3. Y tiwtor i gyflwyno'r prif ffyrdd rydym yn strwythuro ac yn cyflwyno ein sesiynau ymarfer (cyfunedig, gwasgaredig, amrywiol, dwyochrog, meddyliol) a sut maent yn cefnogi'r ddau ddull o gaffael sgiliau a amlinellwyd uchod. Enghreifftiau:

   a. Cyflwyno pob dull drwy drafodaeth grŵp, cwestiynau a rhoi pob un mewn cyd-destun;

   b. Y tiwtor i gynnal rhai sesiynau ymarfer 'bychan' gyda'r grŵp i arddangos y prif strwythurau ymarfer ac annog trafodaeth ar ôl hynny i'w rhoi mewn cyd-destun;

   c. Y tiwtor i baratoi cardiau ymlaen llaw yn amlinellu pob un o'r strwythurau ymarfer. Mewn grwpiau bychan, pob un yn cael cerdyn ac yn treulio 5 munud yn meddwl am ymarfer sy'n arddangos y strwythur ymarfer ar eu cerdyn. Cyflwyno'r sesiwn ymarfer a gynlluniwyd yn ôl i'r grŵp gan egluro'r strwythur y tu ôl iddi. Y tiwtor i gefnogi a datblygu yn ôl yr angen;

   d. Y tiwtor i gyflwyno'r prif ffyrdd rydym yn strwythuro ac yn cyflwyno ein sesiynau ymarfer a pharatoi ymlaen llaw 'astudiaethau achos' ar gyfer pob un ohonynt. Mewn grwpiau, y myfyrwyr i ddadansoddi pa strwythur ymarfer y mae eu hastudiaeth achos yn eu harddangos a chyflwyno eu canfyddiadau yn ôl i'r grŵp. Y tiwtor i gefnogi a datblygu yn ôl yr angen.

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD - SESIWN 16

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad o’r Diwrnod
Rhif y Sesiwn:	16
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Adolygu’r diwrnod i gael syniad o’r dysgu a’r ddealltwriaeth.

Annog adolygiad o’r cwrs hyfforddi a’r broses o lunio camau gweithredu.

Cyflwyno’r sesiwn:

1. Y tiwtor i annog adolygiad rhyngweithiol o’r diwrnod gan sicrhau y ceir sylwadau’r myfyrwyr.
2. Ailymweld â’r model ‘pwy’, ‘beth’, ‘sut’, ‘ystyriaethau amgylcheddol’ er mwyn dod â’r cwrs ynghyd.
3. Y tiwtor i ganiatáu amser i gwblhau adolygiad o’r cwrs a’r cynllun gweithredu, gan gynorthwyo fel y bo angen.

Copyright BCAB Aug 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI CRAIDD - SESIWN 17

Teitl y Sesiwn:	Llunio Camau Gweithredu ac Adrodd yn ôl ar Gyflawniad Unigol
Rhif y Sesiwn:	17
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Sicrhau bod pob myfyriwr yn cael adborth a chefnogaeth unigol ynghylch ei llwybr/taith tuag at Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol priodol ac asesiad dilynol.

Sicrhau bod pob myfyriwr yn gadael â chynllun gweithredu priodol y cytunwyd arno.

Cyflwyno'r sesiwn:

Gall y tiwtoriaid gynnal y sesiwn hon drwy weithio'n unigol â phob myfyriwr, gyda phob tiwtor yn gweld hanner y myfyrwyr yr un neu gyda'r tiwtoriaid yn cydweithio a'r ddau yn gweld pob myfyriwr.

Cynnwys cyngor i ymgeiswyr ar ba Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol i'w wneud (e.e Dŵr Cysgodol neu Ddisgyblaeth Benodol) a phwysleisio nad oes cyfyngiad o ran nifer y weithiau y maent yn ail-wneud yr Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol, nac o ran mwy nag un Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol cyn cyflwyno eu hunain am i'w cael eu hasesu.

Copyright BCAB Aug 2017