Dyfarniad Hyfforddi Canŵio Prydain

Hyfforddi Hyfforddwyr Dull Rhydd

Rhagarweiniad

Mae'r ddogfen hon yn enghraifft o raglen cwrs Hyfforddiant Dull Rhydd 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 2017

RHAGLEN HYFFORDDI HYFFORDDWYR DULL RHYDD

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 Dull Rhydd Llwybr hyfforddiant a'r daith tuag at asesiad Strwythur cymwysterau Corff Dyfarnu Canŵio Prydain
Sesiwn 2 Ystafell ddosbarth	15 munud	Athroniaeth hyfforddi: - athroniaeth hyfforddi bersonol
Sesiwn 3 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	45 munud	Gemau ag amcanion i gynhesu: - proses gwneud penderfyniadau'r hyfforddwyr
Sesiwn 4 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	45 munud	Casglu gwybodaeth - arsylwi dysgwyr a sgiliau: - arsylwi'r 'beth' o ran hyfforddi - y sgiliau - arsylwi'r 'pwy' a'r 'sut' o hyfforddi - y dysgwyr - sut y mae arsylwi'n bwydo'r penderfyniadau y gwneir - elfennau sylfaenol
Sesiwn 5 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	90 munud	A yw'n gweithio? Dadansoddi a gwerthuso cyflawniad: - dadansoddi a gwerthuso'r sgil (y 'beth') - dadansoddi a gwerthuso'r dysgu a'r hyfforddi (y 'pwy' a'r 'sut') - sut y mae hyn yn bwydo'r penderfyniadau y gwneir
	Cinio	
Sesiwn 6	90 munud	Hyfforddi o'r tir: - ymddygiadau hyfforddi - strwythuro'r sesiwn

Copyright BCAB 2017

Ymarferol (Theori ac Ymarfer)		- dulliau ymarfer - dysgu a'r amgylchedd gorau posibl - fframweithiau diogelwch ac ystum yr hyfforddwr
Sesiwn 7 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	60 munud	Hyfforddi o'r dŵr: - strwythuro'r sesiwn - datblygu sgiliau penderfynu'r dysgwr i gefnogi - dulliau hyfforddi - adborth - fframweithiau diogelwch ac ystum yr hyfforddwr
Sesiwn 8 Ystafell ddosbarth	30 munud	Adolygiad o'r diwrnod Arferion myfyrio: - Myfyrio ar anghenion y dysgwyr, y dull hyfforddi a pha mor effeithiol ydyw (a yw'n gweithio?) - sut rydym yn datblygu fel hyfforddwr
Sesiwn 9 Ystafell ddosbarth	45 munud	Rhwng hyfforddiant ac asesiad: - cam datblygu - technegau cynorthwyol ar gyfer asesiad llwyddiannus - tasg cyn yr asesiad - proses diwrnod yr asesiad
Sesiwn 10 Ystafell ddosbarth	15 munud	Cynllunio sesiynau: - addasol - personol (ysgrifenedig, rhestru, o'r cof) - dilynol a chysylltiedig Cynllunio sesiwn hyfforddi 15 munud ar gyfer Diwrnod 2 Athroniaeth hyfforddi
Gwaith cartref	30 munud	Cynllunio sesiwn hyfforddi Diwrnod 2

Copyright BCAB 2017

Diwrnod Dau		
Sesiwn	**Hyd**	**Amlinelliad o'r Sesiwn**
Sesiwn 11 Ystafell ddosbarth	15 munud	Cyflwyniad i Ddiwrnod 2 Ail-edrych ar yr hyn a ddysgwyd yn Niwrnod 1 a chwestiynau
Sesiwn 12 Ystafell ddosbarth	45 munud	Adolygiad o gynllun y sesiwn gan gyfoedion: - cynnwys (technegol) - y cynllun ar gyfer cyflwyno'r hyfforddiant (hyfforddiant ac ymddygiadau dysgu) - cysylltiad â'r athroniaeth hyfforddi
Sesiwn 13 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	120 munud	Sesiynau hyfforddi: - adolygiad o'r sesiynau hyfforddi gan gyfoedion a'r tiwtor - cwblhau adolygiadau o'r sesiynau hyfforddi
Cinio		
Sesiwn 14 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	60 munud	Datblygu cyflawniad dadansoddi cyflawniad - bodloni anghenion cyfranogwyr - templedi o gyflawniadau/cyflawniadau enghreifftiol: - dilyniannau ar gyfer datblygu sgiliau - defnyddio fideo
Sesiwn 15 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	90 munud	Rheoli digwyddiadau a sgiliau achub
Sesiwn 16 Ystafell ddosbarth	30 munud	Adolygiad o'r diwrnod Adolygiad o'r cwrs hyfforddi a llunio camau gweithredu

Copyright BCAB 2017

Sesiwn 17 Ystafell ddosbarth	60 munud	Llunio camau gweithredu ac adrodd yn ôl ar gyflawniad unigol

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - 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 datblygu, 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? Mae croeso i ofyn ar unrhyw adeg.

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

Copyright BCAB 2017

- Gwirio’r rhagofynion;
- Dosbarthu Amserlen y Cwrs er mwyn i bobl ei llenwi.

Cyflwyniad i’r Cwrs, Llwybr Hyfforddi Dull Rhydd, Rôl a Gorchwyl Llwybr Hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain:

- Rhoi trosolwg o’r daith tuag at Asesiad Hyfforddi Dull Rhydd ac o’r dewisiadau, ynghyd â rôl a gorchwyl Dyfarniad Hyfforddi;
- Rhoi trosolwg o’r cymwysterau y tu hwnt i Asesiad Hyfforddi Dull Rhydd 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 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - SESIWN 2

Teitl y Sesiwn:	Athroniaeth Hyfforddi
Rhif y Sesiwn:	2
Hyd:	15 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

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

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/atgoffa myfyrwyr o gysyniad athroniaeth hyfforddi a hwyluso trafodaeth grŵp ynghylch sut y mae eu hathroniaeth yn datblygu.
2. Y tiwtor i ddangos athroniaeth hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain a hwyluso trafodaeth ynghylch sut y mae gwerthoedd/credoau myfyrwyr yn cyd-fynd.
3. Y myfyrwyr i drafod, mewn parau, am yr hyn y maent yn credu ynddo fel hyfforddwyr a sut y mae hyn yn llywio eu hathroniaeth.
4. Y tiwtor i gynorthwyo myfyrwyr wrth barhau i ddatblygu eu hathroniaeth eu hunain sy'n adlewyrchu eu gwerthoedd a'u credoau, wrth barchu eraill ar yr un pryd.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - SESIWN 3

Teitl y Sesiwn:	Gemau ag Amcanion i Gynhesu:
Rhif y Sesiwn:	3
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Canŵ/Caiac Dull Rhydd

Amcan(ion) y sesiwn:

Sicrhau dealltwriaeth o werth a dibenion amrywiol ymarferion cynhesu.

Sicrhau dealltwriaeth defnyddio gemau ag amcanion a sut y maent yn helpu i feithrin sgiliau.

Datblygu sgiliau gwneud penderfyniadau'r hyfforddwyr.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i hwyluso trafodaeth am ddibenion amrywiol ymarferion cynhesu (corfforol, cymdeithasol, gwybyddol, paratoi ar gyfer disgyblaeth benodol). Cynnwys rôl ymarferion cynhesu i baratoi athletwyr/dysgwyr ar gyfer y sesiwn i ddod, ac fel cyfle i'w hatgoffa am unrhyw ddysgu blaenorol.
2. Y tiwtor i hwyluso trafodaeth i atgoffa am egwyddorion sylfaenol 'gemau ag amcanion' cyn rhannu myfyrwyr yn grwpiau bychan er mwyn cynllunio sesiwn cynhesu/cychwynnol, sy'n 'gêm ag amcan'.
3. Y myfyrwyr i gyflwyno'r sesiwn cynhesu/cychwynnol maent wedi'i chynllunio i'r grwpiau eraill.
4. Y tiwtor i hwyluso trafodaeth ar ddiwedd pob sesiwn i drafod y 'gêm ag amcan' a sut wnaeth feithrin sgil, annog addasu o fewn y sgil hwnnw a sut oedd angen y cyfuniad canfyddiad-gweithredu.
5. Yn ogystal, y tiwtor i ofyn i'r grwpiau 'ddewis' sut fyddent yn datblygu'r sesiwn

Copyright BCAB 2017

a pham. Edrych ar rai o ddulliau gwneud penderfyniadau'r hyfforddwyr a fydd wedi cefnogi'r penderfyniad.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - SESIWN 4

Teitl y Sesiwn:	Casglu Gwybodaeth - Arsylwi Dysgwyr a Sgiliau
Rhif y Sesiwn:	4
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ/Caiac Dull Rhydd

Amcan(ion) y sesiwn:

Datblygu dealltwriaeth o ddulliau arsylwi.

Datblygu'r offer i helpu i arsylwi'n gywir.

Dod yn ymwybodol o gamgymeriadau arsylwi cyffredin a dysgu strategaethau i osgoi'r rhain.

Deall sut y mae arsylwi'n bwydo'r penderfyniadau a wneir o ran y 'pwy' o hyfforddi (cymhellion/dyheadau dysgwr), y 'beth' o hyfforddi (arsylwi sgiliau) yn ogystal â'r 'sut' o hyfforddi (dysgwr yn dysgu arsylwi).

Parhau i ddatblygu dealltwriaeth o elfennau sylfaenol chwaraeon padlo a sut y maent yn cael eu gweithredu.

Cyflwyno'r sesiwn:

Bydd y sesiwn yn cael ei chynnal mewn grwpiau llai gyda'r grŵp mawr yn rhannu gwybodaeth; dylai tiwtoriaid gynorthwyo'r broses hon yn briodol.

1. Y tiwtor i annog grwpiau bychan i fynd allan i edrych ar Osgo Actif a Rheoli Ymyl mewn symudiad dull rhydd (e.e. pwmp dwbl, olwyn droellog dŵr llonydd, beistona am ymlaen/am yn ôl, ac ati). Y grwpiau i feddwl am sut i fynd ati i arsylwi pan fod gan rywun osgo da a thechneg dda o reoli ymyl (y tiwtor i gefnogi drwy eu harwain drwy arsylwi ymylon, e.e. a yw'n hafal ar y ddwy ochr, a yw'n gyson drwy gydol y troad, ac ati).

Copyright BCAB 2017

2. Y tiwtor i hwyluso adborth gan grwpiau, a hynny drwy ganolbwyntio ar y dulliau canlynol a sut y maent yn cysylltu â'r broses o wneud penderfyniadau: Cyfannol (gwneud penderfyniadau'n anymwybodol), Casgliadol (gwneud penderfyniadau'n ymwybodol ac yn anymwybodol) ac arsylwi Systematig (gwneud penderfyniadau'n ymwybodol). Sicrhau y trafodir manteision ac anfanteision y rhain a sut y maent yn ategu ei gilydd.
3. Canolbwyntio ar drosi pŵer, myfyrwyr i fynd allan mewn grwpiau i edrych ar sut y mae hyn yn newid mewn gwahanol strociau a sut y mae'n cael ei weithredu yn y modd mwyaf effeithlon. Wrth wneud hyn, edrych hefyd ar a oes modd i'r hyfforddwr ei arsylwi yn ogystal ag a oes modd iddo gael ei deimlo gan y cyflawnwr mewn amrywiaeth o sgiliau (e.e. padlo am ymlaen, troadau llonydd, pympiau dwbl, ac ati).
4. Y tiwtor i arwain trafodaeth ar sut yr aeth y myfyrwyr ati i arsylwi'r cyflawniadau i nodi a oedd trosi pŵer yn digwydd, gan gynnwys dulliau a drafodwyd eisoes ynghyd â thynnu sylw at yr offer a'r sbardunwyr arsylwadol a ddefnyddiwyd: BBB, TTPP, lleoli, ailadrodd, siapau, synau, rhythm, ac ati.
5. Y tiwtor i hwyluso trafodaeth am sut y defnyddiwyd arsylwi i nodi sut yr oedd perfformwyr yn dysgu/teimlo yn ystod y sesiwn ymarferol. Drwy hynny, egluro bod arsylwi yn bwydo penderfyniadau o ran yr hyn rydym yn ei hyfforddi (y 'beth' o ran arsylwi sgiliau) yn ogystal â sut yr ydym yn hyfforddi (y 'pwy' a'r 'sut' o ran arsylwi dysgwr).
6. Drwy gydol y sesiynau ymarferol a'r trafodaethau, y tiwtor i hwyluso'r broses o nodi camgymeriadau arsylwi cyffredin a sut i'w hosgoi, ynghyd â chymorth wrth ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dechnegol/tactegol.

Y tiwtor i gasglu holl ganfyddiadau'r grwpiau er mwyn rhannu'r wybodaeth.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - SESIWN 5

Teitl y Sesiwn:	A Yw'n Gweithio? Dadansoddi a Gwerthuso Cyflawniad
Rhif y Sesiwn:	5
Hyd:	90 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ/Caiac Dull Rhydd

Amcan(ion) y sesiwn:

Datblygu sgiliau arsylwi cyflawniad.

Edrych ar ddulliau gwerthuso er mwyn helpu i ddadansoddi cyflawniad.

Datblygu sgiliau padlo technegol a thactegol, ynghyd â gwybodaeth a dealltwriaeth o badlo.

Cyflawni'r sesiwn:

Y sesiwn i ddechrau gyda'r grŵp cyfan yn arsylwi a chydweithio, cyn rhannu'n grwpiau llai.

1. Y tiwtor i arddangos sgil y mae angen i fyfyrwyr ei arsylwi a'i ddadansoddi er mwyn dod o hyd i ateb o safbwynt technegol a/neu dactegol, e.e. cadens uchel yn erbyn cadens isel wrth rwyfo am ymlaen, arwain â'r pen yn erbyn peidio ag arwain â'r pen mewn symudiad, ac ati.
2. Wrth wneud yr uchod, y tiwtor i helpu myfyrwyr i ddod o hyd i ffyrdd o werthuso'r cyflawniad drwy ddefnyddio deilliannau y gellir eu mesur a helpu gyda'u sgiliau arsylwi, e.e. cyfrif nifer y strociau, amseru, y pellter a symudwyd, ac ati.
3. Mewn grwpiau llai o 3 neu 4 myfyriwr, gweithio i ddod o hyd i ddull mesuradwy o werthuso deilliant cyflawniad technegol/tactegol ychwanegol.
4. Y tiwtor i annog myfyrwyr i rannu gwybodaeth, gan gasglu'r prif ddulliau gwerthuso a'r technegau arsylwi a ddefnyddiwyd.

Copyright BCAB 2017

5. Y tiwtor i gysylltu hyn â sut y mae'n bwydo'r broses gwneud penderfyniadau o ran y 'beth' o ran hyfforddi (y man cychwyn, monitro, newid amcan y sesiwn, personoli, ac ati).
6. Y tiwtor i gefnogi hyfforddwyr yn eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth dechnegol/tactegol.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - SESIWN 6

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddi o'r Tir
Rhif y Sesiwn:	6
Hyd:	90 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ/Caiac Dull Rhydd

Amcan(ion) y sesiwn:

Deall sut i strwythuro hyfforddiant o'r tir er mwyn cael y gorau allan o'r dysgu.

Sicrhau dealltwriaeth o fframweithiau diogelwch a phwysigrwydd safle'r hyfforddwr i gefnogi hyn.

Deall a defnyddio amrywiaeth o ddulliau meithrin sgiliau.

Cyfuno dealltwriaeth o ymddygiadau hyfforddi, ymddygiadau dysgu a chreu'r amgylchedd gorau ar gyfer dysgu.

Datblygu sgiliau gwneud penderfyniadau o ran disgyblaeth.

Datblygu sgiliau padlo technegol a thactegol, ynghyd â gwybodaeth a dealltwriaeth o badlo.

Cyflwyno'r sesiwn:

Cynlluniwyd y sesiwn hon i roi rhai o'r dysgu allweddol o'r Hyfforddiant Hyfforddi Craidd mewn cyd-destun eu disgyblaeth, ac i edrych ar sut i strwythuro sesiynau hyfforddi o'r tir/traeth. Dylai hefyd roi amrywiaeth o ddulliau meithrin sgiliau disgyblaeth benodol (strwythur ymarfer, ymagwedd wybyddol draddodiadol ar feithrin sgiliau (cadwyno, dilyniant, drilio, cyfan-rhannol-cyfan, rhannol ddilynol) ac ymagwedd systemau mwy dynamig ar feithrin sgiliau (cyfyngiadau, siapio, gemau ag amcanion, synnwyr gemau). Dylai'r hyn oll gefnogi o ran datblygu eu dealltwriaeth dechnegol o ddull rhydd a phwysleisio'r ffordd orau o strwythuro'r sesiwn i gefnogi'r dysgu gan ystyried yr amgylchedd. Dylid ystyried, ar bob adeg, y fframweithiau

Copyright BCAB 2017

diogelwch sydd ar waith a phwysigrwydd safle'r hyfforddwr i gefnogi hyn.

Enghreifftiau:

1. Y tiwtor i ofyn i bob myfyriwr gynnal sesiwn 5-10 munud yn hyfforddi cyfoedion o'r tir mewn sgil sydd ei angen ar gyfer yr amgylchedd dull rhydd, gyda'r partner yn arsylwi. Ar ôl y sesiwn, yr arsylwr i nodi enghreifftiau o ymddygiadau hyfforddi, ymddygiadau dysgu ac ystyriaethau o ran yr amgylchedd gorau ar gyfer dysgu, a'r hyfforddwr i drafod penderfyniadau'r arsylwr. Y tiwtor i gefnogi hyn ac yna nodi pa ddulliau o feithrin sgiliau a ddefnyddiwyd. Ar ddiwedd sesiynau'r myfyrwyr, y tiwtor i gyflwyno sesiwn i helpu'r myfyrwyr i ddeall amcanion y sesiwn, rhagwelir y gallai hyn fod ynghylch ymagwedd systemau dynamig.
2. Y tiwtor i hyfforddi'r myfyrwyr o'r tir i ddatblygu eu dealltwriaeth a'u sgiliau technegol mewn sgil sydd ei angen ar gyfer amgylchedd dull rhydd am sesiwn fer. Ar ôl y sesiwn, y tiwtor i annog trafodaeth am ymddygiadau hyfforddi, ymddygiadau dysgu a'r ystyriaethau o ran yr amgylchedd gorau ar gyfer dysgu a ddefnyddiwyd yn y sesiwn ar y tir ynghyd â pha ddulliau meithrin sgiliau a ddefnyddiwyd a'r penderfyniadau a wnaed. Y tiwtor yna'n cyflwyno sesiwn fer arall am sgil sydd ei angen ar gyfer yr amgylchedd dull rhydd er mwyn arddangos dulliau ychwanegol o feithrin sgiliau, ynghyd ag ymddygiadau hyfforddi pellach, ymddygiadau dysgu pellach a rhagor o ystyriaethau o ran yr amgylchedd gorau ar gyfer dysgu a'r penderfyniadau a wnaed. Y tiwtor i annog trafodaeth bellach i sicrhau y cyflawnwyd amcanion y sesiwn.
3. Y tiwtor i hyfforddi'r myfyrwyr i ddatblygu eu dealltwriaeth a'u sgiliau technegol mewn sgil sydd ei angen ar gyfer amgylchedd dull rhydd am sesiwn fer o hyfforddi o'r tir. Ar ôl y sesiwn, y tiwtor i annog trafodaeth am ymddygiadau hyfforddi, ymddygiadau dysgu a'r ystyriaethau o ran yr amgylchedd gorau ar gyfer dysgu a ddefnyddiwyd yn y sesiwn ynghyd â pha ddulliau meithrin

Copyright BCAB 2017

sgiliau a ddefnyddiwyd a’r penderfyniadau a wnaed i alluogi’r sesiwn hyfforddi o’r tir i weithio. Ar ôl hyn, y myfyrwyr i weithio mewn dau grŵp, un i gynllunio sut i gyflwyno’r sesiwn gan ddangos ymagwedd fwy gwybyddol ar feithrin sgil sydd ei angen ar gyfer yr amgylchedd dull rhydd (cadwyno, dilyniant, driliau, cyfan-rhannol-cyfan, rhannol ddilynol) ac un yn defnyddio ymagwedd systemau mwy dynamig ar feithrin sgiliau (cyfyngiadau, siapio, gemau ac amcanion, synnwyr gemau). Ar ôl cynllunio’r sesiwn, y grwpiau i gyflwyno’r sesiynau maent wedi’u cynllunio i’w gilydd a’r Tiwtor i annog trafodaeth i helpu a datblygu dealltwriaeth.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - SESIWN 7

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddi o'r Dŵr
Rhif y Sesiwn:	7
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ/Caiac Dull Rhydd

Amcan(ion) y sesiwn:

Deall sut i strwythuro sesiynau hyfforddi o'r dŵr er mwyn cael y gorau allan o'r dysgu.

Sicrhau dealltwriaeth o fframweithiau diogelwch a phwysigrwydd safle'r hyfforddwr i gefnogi hyn.

Deall sut y gall datblygu sgiliau penderfynu'r dysgwr a defnyddio ymddygiadau hyfforddi'n strategol i wneud hyn helpu i hyfforddi o'r dŵr.

Cyfuno ymhellach ddealltwriaeth o ymddygiadau hyfforddi, ymddygiadau dysgu a chreu'r amgylchedd gorau ar gyfer dysgu.

Datblygu sgiliau padlo technegol ymhellach, ynghyd â gwybodaeth a dealltwriaeth o badlo.

Cyflwyno'r sesiwn:

Nod y sesiwn hon yw datblygu dealltwriaeth o sut i strwythuro hyfforddi o'r dŵr, datblygu sgiliau penderfynu'r dysgwr a defnyddio ymddygiadau hyfforddi'n strategol i gefnogi hyn, gan ganolbwyntio ar ddefnyddio dulliau hyfforddi (e.e. dwyochrog, hunan-wirio, caffael dan arweiniad ac yn gydgyfeiriol) ac adborth (e.e. hunan-feddiant gan ystyried gwybodaeth am y broses a sut y mae hyn yn effeithio ar y canlyniadau). Dylid ystyried, ar bob adeg, y fframweithiau diogelwch sydd ar waith a phwysigrwydd safle'r hyfforddwr i gefnogi hyn. Enghreifftiau:

Copyright BCAB 2017

1. Y tiwtor i gyflwyno amrywiaeth o sesiynau hyfforddi o'r dŵr i ddatblygu gallu a dealltwriaeth technegol/tactegol y myfyrwyr o ran y sgiliau sydd eu hangen ar gyfer yr amgylchedd dull rhydd. Ar ddiwedd pob sesiwn 'bychan', y tiwtor i annog trafodaeth fyfyriol am yr hyn a ddigwyddodd i alluogi hyfforddiant wrth symud o gwmpas a sut y defnyddiwyd dulliau hyfforddi ac adborth yn strategol i'w alluogi.
2. Y tiwtor i gyflwyno sesiwn hyfforddi fer wrth symud o gwmpas i ddatblygu gallu a dealltwriaeth technegol/tactegol y myfyrwyr o ran y sgiliau sydd eu hangen ar gyfer yr amgylchedd dull rhydd. Ar ddiwedd y sesiwn, y tiwtor i annog trafodaeth fyfyriol am yr hyn a ddigwyddodd i alluogi hyfforddiant o'r dŵr a sut y defnyddiwyd dulliau hyfforddi ac adborth yn strategol i'w alluogi. Yna, y tiwtor i ofyn i'r myfyrwyr, mewn grwpiau bychan, gynllunio eu sesiwn hyfforddi o'r dŵr i bara pum munud; ar ôl gwneud hyn, y tiwtor i annog y myfyrwyr i gyflwyno eu sesiynau hyfforddi i'w gilydd. Y tiwtor i annog trafodaeth fyfyriol am yr hyn a ddigwyddodd i alluogi hyfforddiant o'r dŵr a sut y defnyddiwyd dulliau hyfforddi ac adborth yn strategol i'w alluogi.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - SESIWN 8

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad o'r Diwrnod ac Arferion Myfyrio
Rhif y Sesiwn:	8
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Adolygu'r diwrnod i grynhoi'r dysgu a'r ddealltwriaeth, gan ystyried y 'pwy', y 'beth', y 'sut' a'r 'ystyriaethau amgylcheddol' o ran hyfforddi.

Cadarnhau dealltwriaeth o arferion myfyrio.

Edrych ar egwyddorion a modelau sy'n helpu i gyflawni hyn.

Edrych ar sut y mae myfyrwyr yn teimlo am ddatblygu yn hyfforddwr, gan nodi'r cyfleoedd dysgu sy'n helpu i wneud hyn.

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 dealltwriaeth o feddyliau'r myfyrwyr, drwy ddefnyddio siart fflip, trafodaeth a chymryd nodiadau, fel y dymunir.
2. Y tiwtor i annog arferion myfyrio o ran y meysydd allweddol canlynol mewn perthynas â sgiliau penderfynu'r hyfforddwyr:
    a. A bodlonwyd anghenion y dysgwyr?

Copyright BCAB 2017

b. A weithiodd y dull hyfforddi?

c. A oedd y sesiwn yn effeithiol - a weithiodd y sesiwn?

3. 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.
4. 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.
5. Y tiwtor i sicrhau fod gan fyfyrwyr system ar waith i ddehongli dysgu'r diwrnod a chefnogi eu harferion myfyriol.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - SESIWN 9

Teitl y Sesiwn:	Rhwng Hyfforddiant ac Asesiad
Rhif y Sesiwn:	9
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Cyflwyno cyfnod datblygu'r broses.

Cefnogi myfyrwyr o ran sut i gael y profiadau cywir.

Cefnogi myfyrwyr o ran sut y byddant yn gwybod eu bod yn barod ar gyfer asesiad.

Sicrhau bod y myfyrwyr yn deall y broses asesu.

Edrych ar sut y gallai'r Cymunedau Arferion fod ar gael i'w helpu.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i gyflwyno cyfnod datblygu'r broses Dyfarniad Hyfforddi a'r cymorth sydd ar gael.
2. Y tiwtor i gynorthwyo trafodaethau am gael y profiadau/gweithgareddau 'cywir' i'w helpu i ddatblygu a sut i sicrhau ei bod yn barod ar gyfer asesiad:
    a. Arferion myfyrio
    b. Profiad - dysgu drwy weithio
    c. Gwylio neu weithio gyda hyfforddwyr eraill
    d. Trafod â hyfforddwyr a chyfoedion eraill
    e. Dysgu o athletwyr/cyfranogwyr
    f. Cael adborth, ac ymateb iddo

Copyright BCAB 2017

g. Gwerthuso i fesur effaith

h. Dysgu ffurfiol/anffurfiol arall

i. Gweithio gyda mentor

3. Y tiwtor i drafod y dasg cyn yr asesiad.
4. Y tiwtor i drafod proses diwrnod yr asesiad ymarferol.
5. Y tiwtor i drafod sut y gall Cymunedau Arferion gefnogi'r broses, ac edrych ar beth yw eu Cymunedau Arferion.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - SESIWN 10

Teitl y Sesiwn:	Cynllunio Sesiynau
Rhif y Sesiwn:	10
Hyd:	15 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Cefnogi hyfforddwyr yn eu hymagwedd bersonol ar gynllunio sesiynau.

Sicrhau y gall eu cynlluniau sesiwn fod yn addasol ac yn ddilynol.

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, gydag ‘ystyriaethau amgylcheddol’.

Ystyried ‘sut’ rydym yn mynd i hyfforddi yn ein cynllun a sut y mae hyn yn cysylltu â’n hathroniaeth hyfforddi.

Cyflwyno’r sesiwn:

1. Y tiwtor i annog trafodaeth grŵp am sut y maent yn cynllunio eu sesiynau hyfforddi ar hyn o bryd, sut y maent yn darparu ar gyfer addasiadau y gallai fod eu hangen a sut y maent yn cynllunio dilyniant eu sesiynau - gan ystyried y ‘pwy’, y ‘beth’, y ‘sut’ a’r ‘amgylchedd’.
2. Y tiwtor i gefnogi trafodaethau, ymarferion neu enghreifftiau pellach, yn ôl y gofyn.
3. Y tiwtor i gefnogi’r broses o gasglu gwybodaeth ar gyfer eu sesiynau, gan ystyried y ‘pwy’, y ‘beth’, y ‘pam’ a’r ‘amgylchedd’.
4. Y tiwtor i gyflwyno sesiwn hyfforddi’r diwrnod canlynol a bydd yr hyfforddwyr yn cynllunio amdani'r noson honno. Bydd yn sesiwn tua 15 munud o hyd ar

Copyright BCAB 2017

sgil canŵ priodol. Dylai’r sesiwn gyd-fynd ag athroniaeth yr hyfforddwr a drafodwyd yn flaenorol.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - SESIWN 11

Teitl y Sesiwn:	Cyflwyniad i Ddiwrnod 2
Rhif y Sesiwn:	11
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 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - SESIWN 12

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad o Gynllun y Sesiwn gan Gyfoedion
Rhif y Sesiwn:	12
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Datblygu ymhellach ymagwedd bersonol ar gynllunio sesiynau mewn modd addasol.

Datblygu gwybodaeth am gynnwys technegol ymhellach.

Datblygu dulliau o gyflwyno'r hyfforddiant (gwybodaeth am hyfforddi a dysgu) ymhellach.

Datblygu ymhellach ddealltwriaeth 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 gan ystyried y 'pwy', y 'beth', y 'sut' a'r 'amgylchedd';
    c. Cynllun y sesiwn (ymddygiadau hyfforddi, ystyriaeth i ymddygiad y dysgwr a'r amgylchedd dysgu);
    d. 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 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - SESIWN 13

Teitl y Sesiwn:	Sesiynau Hyfforddi
Rhif y Sesiwn:	13
Hyd:	120 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ/Caiac Dull Rhydd

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.

15 munud i bob myfyriwr gyflwyno ei sesiwn, ac yna 15 munud o drafodaeth a chymorth ymarferol pellach gan y tiwtor.

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, ynghyd â sut fyddent wedi datblygu'r sgil a ddysgwyd mewn sesiwn ddilynol;
- 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/amgylchedd 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;
- Y tiwtor i ychwanegu at y sesiynau yn ymarferol er mwyn datblygu/cadarnhau dealltwriaeth ymhellach a/neu ychwanegu offer hyfforddi a gwybodaeth

Copyright BCAB 2017

dechnegol/tactegol bellach. Dylid defnyddio'r amser sy'n weddill i wneud hyn.

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 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - SESIWN 14

Teitl y Sesiwn:	Datblygu Cyflawniad
Rhif y Sesiwn:	14
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ/Caiac Dull Rhydd

Amcan(ion) y sesiwn:

Deall sut y mae dadansoddi cyflawniad y dysgwyr yn gywir yn sicrhau y bodlonir anghenion.

Edrych ar ddulliau pellach o arsylwi a dadansoddi'n briodol i fodloni anghenion unigol.

Edrych ar ddulliau o gofnodi cyflawniad cyfranogwyr.

Cefnogi datblygiad modelau cyflawni.

Datblygu dilyniannau clir ar gyfer datblygu sgiliau.

Datblygu gwybodaeth, dealltwriaeth a chyflawniad technegol/tactegol.

Cyflwyno'r sesiwn:

Mae'r sesiwn hon yn datblygu ymhellach pwysigrwydd dadansoddi cyflawniad, gwybodaeth dechnegol dda a'r offer i gefnogi hyn. Dylai'r sesiwn datblygu ymhellach fodelau cyflawniad y myfyrwyr yn ogystal â dilyniannau priodol i'w cyflawni. Dylid defnyddio dull gwirio a herio i'w datblygu er mwyn sicrhau eu bod wedi eu personoli i fodloni anghenion cyflawni dysgwyr. Dylid trafod defnyddio fideo fel techneg i gefnogi hyn ynghyd â dulliau eraill o gofnodi anghenion cyflawni myfyrwyr. Fel rhan o hyn, dylid datblygu gwybodaeth, dealltwriaeth a chyflawniad technegol/tactegol y myfyrwyr.

Rhan 1:

Copyright BCAB 2017

Y tiwtor i hyfforddi myfyrwyr mewn sgil a fydd yn fuddiol wrth ddatblygu eu cyflawniad yn yr amgylchedd dull rhydd. Wrth wneud hyn, y tiwtor i ganolbwyntio ar egluro'r model cyflawni y mae'n ei ddefnyddio i ddatblygu gallu'r myfyrwyr yn y sgil a'u dealltwriaeth ohono, ynghyd â'r dilyniant a ddewiswyd. Mae hyn hefyd yn gyfle i gefnogi dealltwriaeth o ymddygiadau hyfforddi ymhellach fel y nodwyd yn sesiynau hyfforddi'r bore, ynghyd â dangos sut y mae'r sesiwn yn cael ei rheoli yn yr amgylchedd beiston gymedrol.

Rhan 2:

Y tiwtor i annog gwaith grŵp i ddatblygu modelau cyflawniad a'u dilyniannau, ynghyd â'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth dechnegol/tactegol gysylltiedig. O fewn y sesiynau hyn, dylid sôn am y ddefnyddio fideo i gefnogi'r broses o ddadansoddi cyflawniad ynghyd â'r cysyniad o fodelau cyflawniad 'hyblyg' i fodloni anghenion cyflawni unigol dysgwyr. Enghreifftiau:

1. Y tiwtor i drefnu grwpiau bychan, a thasg pob grŵp fydd datblygu model cyflawni ar gyfer gwahanol sgil, gan ystyried y dilyniannau i gyflawni hynny. I helpu i wneud hyn, gellir defnyddio camerâu fideo er mwyn galluogi dadansoddi'n gywir. Pan fydd y grwpiau'n hapus â'u templedi/modelau cyflawni a'u dilyniannau, y myfyrwyr yn ffurfio grwpiau newydd i gynnwys cymysgedd o fyfyrwyr o bob un o'r grwpiau blaenorol. Mae hyn yn galluogi pob myfyriwr i gyflwyno'r templed/model cyflawni a'r dilyniant y cytunwyd arnynt i'r grŵp ei gwirio a'i herio.
2. Y tiwtor i drefnu myfyrwyr yn barau a dylai fod gan bob pâr gamera fideo. Y tiwtor i berfformio sgil ychydig o weithiau'n unig, a'r myfyrwyr i recordio hyn ar fideo. Mewn parau, y myfyrwyr i ddadansoddi'r fideo er mwyn cynllunio model cyflawni a dilyniant i wireddu hynny. Ailadrodd hyn ar gyfer nifer o sgiliau, gyda'r myfyrwyr yn gweithio mewn gwahanol barau.
3. Mewn parau, y myfyrwyr i gynllunio model cyflawniad ar gyfer sgiliau o'u

Copyright BCAB 2017

dewis a dilyniant i wireddu hynny. Y tiwtor i gefnogi yn ogystal â gwirio/herio. Trafod/defnyddio fideo yn ystod y sesiwn.

4. Y tiwtor i ddangos fideo o berfformiwr yn ymgymryd â sgil dull rhydd ar oddeutu lefel arweinydd 3 seren/Dŵr Cysgodol:

    a. Y myfyrwyr i wylio'r fideo mewn grwpiau bychan er mwyn nodi'r cryfderau a'r gwendidau. Dylid adrodd yn ôl ar y rhain a'u trafod fel grŵp mawr;

    b. Y tiwtor i gyflwyno model Technegol, Tactegol, Corfforol a Seicolegol; y myfyrwyr i ystyried ble y mae eu harsylwadau yn gweddu i'r model hwn. Mewn grwpiau, gwylio'r fideo unwaith eto i nodi'r cryfderau a'r gwendidau ym mhob agweddau ar y model Technegol, Tactegol, Corfforol a Seicolegol. Dylid adrodd yn ôl ar y rhain hefyd a'u trafod fel grŵp mawr;

    c. Y tiwtor i annog trafodaeth am yr arsylwi, y gwerthuso a'r dulliau mesur a ddefnyddiwyd er mwyn nodi'r cryfderau a'r gwendidau Technegol, Tactegol, Corfforol a Seicolegol.

    d. Mewn grwpiau, y myfyrwyr i flaenoriaethu meysydd i'w gwella yn seiliedig ar yr hyn y maent wedi'i arsylwi. Yna dylid adrodd yn ôl ar y rhain a'u trafod fel grŵp mawr;

    e. Mewn grwpiau, dylid ystyried y dilyniannau priodol ar gyfer y sgil;

    f. Y tiwtor i drafod manteision dadansoddi cyflawniad drwy wylio fideo.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - SESIWN 15

Teitl y Sesiwn:	Rheoli Digwyddiadau a Sgiliau Achub
Rhif y Sesiwn:	15
Hyd:	90 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Caiac a Chanŵ

Amcan(ion) y sesiwn:

Datblygu'r wybodaeth a'r gallu sydd eu hangen ar hyfforddwr dull rhydd i gyflawni achubiadau.

Magu hyder o ran ymdrin ag amrywiaeth o ddigwyddiadau sy'n briodol i'r amgylchedd.

Cyflwyno'r sesiwn:

Dyma gyfle i ailymweld â sgiliau achub sy'n briodol ar gyfer hyfforddwr Dyfarniad Hyfforddi, ymarfer y sgiliau hyn a datblygu amrywiaeth o ddewisiadau i effeithio ar achubiadau effeithlon mewn cwch priodol a hynny mewn amrywiaeth o amodau. Gellir personoli'r sesiwn i fodloni anghenion, ond rhaid i'r myfyrwyr adael â syniad clir o'r hyn y disgwylir ohonynt yn yr asesiad yn ogystal ag ystod well o ddewisiadau achub, ynghyd ag ymwybyddiaeth o reoli digwyddiadau.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - 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 grynhoi'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. Y tiwtor i ganiatáu amser i gwblhau adolygiad o'r cwrs a'r cynllun gweithredu, gan gynorthwyo fel y bo angen.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT HYFFORDDI DULL RHYDD - 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 daith tuag at asesiad Hyfforddwr Dull Rhydd.

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.

Copyright BCAB 2017

Hyfforddiant Disgyblaeth Benodol ar gyfer Hyfforddwyr Dull Rhydd - Nodiadau Ategol

Mae'r ddogfen hon yn rhoi gwybodaeth am y cynnwys technegol, yn ogystal â'r lefel i'w defnyddio, i gefnogi darparwyr cwrs wrth gynnal hyfforddiant disgyblaeth benodol ar gyfer **Hyfforddi Dull Rhydd** Corff Dyfarnu Canŵio Prydain.

TROSOLWG

Mae Dyfarniad Hyfforddi Dull Rhydd Corff Dyfarnu Canŵio Prydain ar gyfer hyfforddwyr sy'n dymuno hyfforddi dull rhydd, a hynny mewn sesiynau cyffredin clwb mewn pwll nofio, ar gyrsiau Dŵr Gwyn sydd wedi'u creu â llaw, ar gored neu mewn unrhyw leoliad arall y mae dull rhydd yn gyffredin. Dylai'r hyfforddiant alluogi'r hyfforddwr i gaffael mwy o wybodaeth am yr anghenion hyfforddi penodol, y technegau, y strategaethau a'r tactegau sydd eu hangen ar Ddull Rhydd i gefnogi Rhaglen Ddysgu'r Cwrs yn gyflawn. Mae'r cwrs yn gymysgedd o theori a gweithgaredd ymarferol er mwyn sicrhau bod gan bawb gyfle i roi cynnig ar bethau. Mae'r cwrs yn ceisio cefnogi'r broses barhaus o arferion hyfforddi da o'r "Modiwl Hyfforddiant Craidd" naill ai ar lannau'r afon neu ar y dŵr.

Cyflwyno'r sesiynau

Bydd y cwrs yn ymdrin ag elfennau damcaniaethol yn ogystal â rhai ymarferol. Byddai'n well gyflwyno'r cynnwys ar Ddŵr Llonydd (digon dwfn i wneud olwyn droellog neu i droi drosodd) a dŵr sy'n symud, a fydd, yn ddelfrydol, yn cynnwys nodwedd chwarae addas.

Rhaid i ddarparwyr sylweddoli na ellir ymdrin â'r holl risgiau a'r cynnwys a gyfeiriwyd atynt yn y ddogfen hon, a bydd casglu gwybodaeth a deall anghenion eich

Copyright BCAB 2017

cyfranogwyr yn llywio'r agweddau ar y rhaglen y byddwch yn ymdrin â hwy mewn sesiynau penodol, megis Sesiwn 3 - Gemau ag Amcanion, Sesiwn 4 - Casglu Gwybodaeth, Sesiwn 5 - Dadansoddi a Gwerthuso, Sesiynau 7, 8 a 12 - Sesiynau Hyfforddi, Sesiwn 14 - Dadansoddi Cyflawniad a Sesiwn 15 - Rheoli Digwyddiadau.

Bydd cynnwys y ddogfen hon hefyd yn helpu'r darparwr a'r ymgeisydd i adolygu a chynllunio camau gweithredu, y ogystal â sefydlu eu gwybodaeth bresennol a'u dealltwriaeth o feysydd penodol y gallai fod angen eu datblygu cyn yr asesiad.

Deilliannau Dysgu

- Nodi a deall prif elfennau o sgiliau Dull Rhydd;
- Deall prif gysyniadau hyfforddi Dull Rhydd;
- Nodi a deall elfennau o baratoi, cyflwyno ac adolygu o fewn amgylchedd cystadleuaeth (cysylltiedig â'r Cynllun Hyfforddi).

Yn ystod y cwrs, bydd cyfranogwyr hefyd:

- Wedi cael eu cyflwyno i'r broses o gynllunio a threfnu sesiwn Dull Rhydd;
- Wedi cael profiad o hyfforddi Dull Rhydd mewn grŵp bach;
- Wedi cyflwyno cynllun gweithredu o ran yr hyn i'w wneud nesaf fel Hyfforddwr Dull Rhydd;
- Yn gwybod ble i ddod o hyd i help a rhagor o wybodaeth.

Crynodeb: Bydd y cwrs yn ymdrin ag ymarferion ar y glannau ac ar y dŵr ar gyfer sesiynau Dull Rhydd ar Ddŵr Llonydd a Dŵr Gwyn. Bydd y cynnwys yn ymdrin sgiliau craidd technegol a thactegol y Dull Rhydd, ychydig o theori am hyfforddiant ac ymarferion hyfforddi disgyblaeth benodol.

Copyright BCAB 2017

Darllen Pellach

Mae'r adnoddau gorau ar gyfer y Dull Rhydd modern ar gael ar-lein. Gall YouTube, Vimeo, blogiau ac erthyglau o gylchgronau ar-lein ddarparu canllawiau ardderchog ar gyfer symudiadau penodol. Dyma rai gwefannau a allai fod o ddefnydd:

http://paddleeducation.com/playboating/ - disgrifiad o bob symudiad, wedi'i dorri i lawr a'i egluro â lluniau a fideos.

www.gbfreestylekayak.com - newyddion a digwyddiadau yn y Deyrnas Unedig (gweler tudalen Facebook Dull Rhydd Prydain Fawr hefyd)

https://www.canoeicf.com/discipline/canoe-freestyle - newyddion Dull Rhydd Rhyngwladol a dolenni at reolau cystadlaethau diweddaraf yr ICF.

Mae nifer o DVDs ar gael sy'n rhoi cyfarwyddyd ynghylch y Dull Rhydd, gan gynnwys un sydd ar gael gan Bwyllgor Dull Rhydd Prydain Fawr, sy'n disgrifio holl symudiadau'r ICF. Mae eraill yn cynnwys "Amplify", "Expert Freestyle" a "Pro Freestyle" gan Team Jackson.

Mae llyfrau copi caled ar gael hefyd, ond mae'r rhain yn tueddu i fod yn weddol hen - mae eu cyfyngiadau yn cynnwys cynlluniau'r cychod o'r cyfnod hwnnw ac felly pa mor anodd/hawdd yw rhai symudiadau:

"The Art of Freestyle" gan Loel Collins, Tom Hughes ac Eric Brymer (2000)

"Playboating" gan Eric Jackson (2000)

"The Playboater's Handbook II" gan Ken Whiting (2002)

"Rodeo Boating: Hot Moves With Olli Grau" gan Olli Grau (1999)

Llawlyfr Hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain:

Pennod 1: Hyfforddi; Pennod 12: Rhwyfo am Ymlaen; Pennod 13: Rholio; Pennod 19: Dull Rhydd

Franco Ferrero (argraffiad) 2006. ISBN: 0-9547061-6-1

Copyright BCAB 2017

Thema	Amcan	Deilliannau dysgu	Cynnwys allweddol
Hyfforddi Dull Rhydd Beth yw Dull Rhydd? • Beth yw prif ofynion Dull Rhydd? • Beth yw Sgiliau Craidd Dull Rhydd? • Llwybr y rhwyfwr.	Theori a gwybodaeth gefndir.	**Mae'r hyfforddwr yn deall:** Yr hyn sydd wrth wraidd Dull Rhydd. Elfennau sylfaenol ar gyfer Dull Rhydd. Elfennau Technegol, Tactegol, Corfforol a Seicolegol Dull Rhydd.	Beth yw Dull Rhydd? Ble mae'n digwydd? Sut olwg sydd arno? Sut olwg sydd ar yr ochr uchaf? Sut y mae pobl yn ei chyrraedd? Llwybr y rhwyfwr (coeden deulu symudiadau). Trosolwg o sylfaenol, canolraddol ac uwch.

Copyright BCAB 2017

Thema	Amcan	Deilliannau dysgu	Cynnwys allweddol
Cyfarpar Dull Rhydd Mathau o Gychod Dull Rhydd Gosod offer ac atgyweirio Rhwyfau Dillad, Helmedau, Cymhorthion Arnofio	Theori a gwybodaeth gefndir.	**Mae'r hyfforddwr yn deall:** Materion sy'n ymwneud â math yr offer, y maint a'r gofynion mewn perthynas â hyfforddi Dull Rhydd. Sut i sylwi ar offer anghywir neu anaddas.	Beth sydd eu hangen arnom i wneud Dull Rhydd? Pa gyfarpar sydd ar gael? Pa offer sydd eu hangen ar rwyfwyr a phryd yn eu datblygiad y bydd eu hangen arnynt? Yr elfennau i sicrhau yr ymdrinnir â hwy: Cyfaint a maint y cychod (gan gynnwys pwysigrwydd y gogwydd). Mathau o adeiledd (carbon yn erbyn plastig). Mathau o angenrheidiau. K1, C1, OC1 a chychod 'squirt'. Bagiau aer. Bagiau arnofio yn hytrach na gwthwyr (thrusters).

Copyright BCAB 2017

			Rhwystr traed yn erbyn bagiau traed. Adeiledd, maint a hyd y rhwyf. Dyfeisiau Arnofio Personol proffil isel. Plygiau i'r clustiau. Plygiau i'r trwyn. Dillad sy'n addas i'r tywydd. Fasiwn yn erbyn bod yn gyfforddus yn erbyn perfformiad. Yr elfennau sylfaenol: gwell gysylltedd = gwell reolaeth. Fodd bynnag, mae angen rhyddid i symud arnom a dim anafiadau tymor hir (e.e. padiau'r glun yn rhy dynn.

Copyright BCAB 2017

Thema	Amcan	Deilliannau dysgu	Cynnwys allweddol
Cynllunio Sesiwn Ddull Rhydd 3 phwynt i ganolbwyntio arnynt: ● Diogel ● Hwyl ● Dysgu	Ymwybyddiaeth ymarferol o gynllunio sesiwn.	**Mae gan yr hyfforddwr brofiad o:** Asesu risg ar safle Dull Rhydd er mwyn gallu cynnal sesiwn Ddull Rhydd yn ddiogel. Cynllunio sesiwn addas ar gyfer y grŵp.	Yr offer i'w gario (cyfyngiadau ar gyflawniad mewn cychod Dull Rhydd?). Problemau o ran mynd i mewn i'r dŵr? Cynllunio dilyniant cynyddol - opsiynau. Ystyried pa fframweithiau diogelwch a allai weithio.

Copyright BCAB 2017

Cyflwyno sesiwn Ddull Rhydd	Profiad ymarferol o gynnal sesiwn Ddull Rhydd Yn ddelfrydol, profiad o Ddŵr Gwyn a Dŵr Llonydd; a chynnal sesiynau o'r glannau ac o'r dŵr.	**Mae gan yr hyfforddwr brofiad o'r canlynol:** Creu amgylchedd dysgu ar gyfer hyfforddi sgiliau Dull Rhydd. Defnyddio dull Cyfathrebu, Llinell Weld, Osgoi, Safle (CLAP) ar gyfer rheoli diogelwch mewn modd dynamig. Dewisiadau achub a rheoli'r safle a'r grŵp.	Safle hyfforddi ar gyfer CLAP, arsylwi ac adborth o safon. Tactegau dadansoddi ac arsylwi. Gosod fframwaith diogelwch addas. Diogelwch, Hwyl, Dysgu - Sicrhewch ei fod yn hwyl! D.S.: Dylai'r darparwr fodelu Diogelwch, Hwyl, Dysgu drwy gyfrwng ymarferion cynhesu hwyl, sesiynau a driliau enghreifftiol drwy gydol y cwrs hyfforddi.
Offer	Rhoi'r offer a'r dewisiadau i	**Bydd hyfforddwyr yn gwybod sut i ddefnyddio**	Defnyddio fideo: ● Camerâu, ffonau a GoPro - manteision ac

Copyright BCAB 2017

	hyfforddwyr i'w helpu i gynnal eu sesiynau.	**amrywiaeth o offer i helpu i gynnal eu sesiynau.**	anfanteision. ● Apiau. ● Amseru/manylder adborth o fideo. ● Enghraifft o symudiad/perfformiad da i gymharu. Modelau a chymhorthion.

Copyright BCAB 2017

Thema	Amcan	Deilliannau dysgu	Cynnwys allweddol
Ffitrwydd a Hyfforddiant Ffisioleg ymarferion cynhesu ac ymarferion dod â sesiwn i ben. Hyfforddi a chynllunio.	Theori. Arferion hyfforddi. Sgiliau ymarferol.	Mae'r hyfforddwr yn deall: Sut i gyfarwyddo ymarferion cynhesu sy'n addas i'r gweithgaredd ac ymarferion dod â sesiwn i ben. Ffisioleg Dull Rhydd. Dewisiadau hyfforddi: Rhwyfo, peiriannau traws-ymarfer, peiriannau padlo, codi pwysau a chynllunio - pwy ddylai wneud beth?	Ymarferion cynhesu ac ymarferion dod â sesiwn i ben - yr hyn i'w ystyried, â Dull Rhydd yn benodol. Symudiadau ffrwydrol, cylchdroeon, ac ati. Cyfeirio at LTPD a llwybr rhwyfwr - beth sy'n briodol i bwy? Strwythur cystadleuaeth (effaith ar ddewis ymarferion cynhesu ac ymarferion dod â sesiwn i ben) a hyfforddiant ar gyfer digwyddiadau penodol - Technegol, Tactegol, Corfforol, Seicolegol.

Copyright BCAB 2017

			Paratoadau seicolegol a ffocws allweddol ar gyfer digwyddiadau.
Thema	**Amcan**	**Deilliannau dysgu**	**Cynnwys allweddol**
Egwyddorion Dull Rhydd 3 elfen sylfaenol graidd: ● Dŵr llonydd ● Dŵr gwyn	Theori.	Mae'r hyfforddwr yn deall: Yr angen i ddatblygu sgiliau craidd dŵr llonydd a dŵr	Manteision datblygu sgiliau padlo am ymlaen, padlo am yn ôl a rheoli ymyl yn dda ar ddŵr llonydd.

Copyright BCAB 2017

● Dull Rhydd Dŵr Gwyn		gwyn i'w trosglwyddo i'r Dull Rhydd. Mantais datblygu sgiliau y tu hwnt i'r Dull Rhydd ac yna eu gweithredu i'r Dull Rhydd.	Manteision datblygu sgiliau Dŵr Gwyn cadarn megis torri i mewn ac allan, defnyddio nodweddion, ac ati. Pwysigrwydd y rhôl. Annog rholiau amrywiol ar y ddwy ochr. Ymarfer a dysgu dwyochrog. Trosglwyddo ac addasu o gwch Dŵr Gwyn i gwch Dull Rhydd, ac fel arall. Prif wahaniaethau o ran dulliau rhwyfo a thactegau.

Copyright BCAB 2017

Thema	Amcan	Deilliannau dysgu	Cynnwys allweddol
Sgiliau Dull Rhydd	Ymarferol.	Gall yr hyfforddwr: Nodi, torri i lawr a dechrau hyfforddi'r symudiadau sylfaenol hyn. Nodi camgymeriadau cyffredin. Deall egwyddorion cymryd y sgiliau i'r dŵr symudol ac oddi wrtho.	Gwahanu rhan uchaf a rhan isaf y corff. Ysgogi ac ymlacio. Camau symudiad (gosod, dechrau, cyflawniad, adfer). Ymdrin â'r symudiadau canlynol lle bo'n bosibl - gall sesiynau hyfforddi'r ymgeisydd ymdrin â rhai themâu; neu gellir ymdrin â sgiliau wrth ymdrin â thacteg hyfforddi benodol ar yr un pryd (sesiynau canlyniad deuol): Dŵr Llonydd: ● Tailies ● Lean cleans

Copyright BCAB 2017

		Sylwi ar achosion posibl o anaf yn gynnar.	• Dolennu i ffwrdd o ochr y pwll/ysgraff • Pwmpio dwbl • Cylchdroi mewn Dŵr Llonydd • Oedi Dŵr Gwyn: • Mynd mewn ac allan o nodwedd mewn modd rheoledig • Beistona rheoledig (beistona ymlaen ac i'r ochr) • Tailies llinell trolif • Troelliadau a shuvit • Cylchdroi yn y dŵr • Troelli yn y dŵr • Dolenni • Space Godzillas • Roundhouse a blunt

Copyright BCAB 2017

			• Backstab • Symudiadau traddodiadol (hwyl) Gall rhai sgiliau, megis tailies, dolenni, ac ati, fod yn ddefnyddiol wrth edrych ar drosglwyddo o Ddŵr Llonydd i Ddŵr Gwyn - neu ddefnyddio Dŵr Llonydd i gael gwared â rhai elfennau newidiol. Dylid dangos/rhoi cynnig ar ddriliau/fersiynau Dŵr Gwyn a gyflawnir mewn nodwedd - e.e. troadau ar bifod ar gyfer blunts. Dylid trafod symudiadau cystadleuaeth a symudiadau cysylltiol y lleiaf.

Copyright BCAB 2017

Thema	Amcan	Deilliannau dysgu	Cynnwys allweddol
Rheoli digwyddiadau a sgiliau achub.	Ymarferol.	Mae'r hyfforddwr yn gadael y sesiwn ag ystod well o ddewisiadau o ran tactegau diogelwch, achub a rheoli digwyddiadau. Bydd yr hyfforddwr yn deall yr hyn y disgwylir ohono yn yr asesiad.	Gosod fframwaith diogelwch da. Gweithdrefnau ac egwyddorion achub: Hunan, Tîm, Nofiwr (h.y. y dioddefwr), Offer. Achubiadau o'r cwch o gaiac Dull Rhydd: helpu nofiwr, achub offer, achubiadau dŵr dwfn (a'r cyfyngiadau mewn cychod Dull Rhydd). Ystyriaethau wrth achub cychod cyfansawdd.

Copyright BCAB 2017

			Deall yr hydroleg, rhaffau stopio a choredau. Achub rhwyfwyr o raffau stopio. Datod eu hunain. Achubiadau o’r glannau: taflu rhaffau a chyrraedd achubiadau. Sgiliau goroesi personol - nofio mewn Dŵr Gwyn. Deall yr angen am strwythur mewn sefyllfa argyfyngus.

Copyright BCAB 2017