

Rhagarweiniad

Mae'r ddogfen hon yn enghraifft o raglen cwrs Hyfforddiant Polo 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.

RHAGLEN HYFFORDDI HYFFORDDWYR POLO

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 Polo Llwybr hyfforddiant a'r siwrne tuag at asesiad Strwythur cymwysterau Corff Dyfarnu Canwio 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: - sgiliau penderfynu'r hyfforddwyr
Sesiwn 4 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	45 munud	Casglu gwybodaeth - arsylwi dysgwyr a sgiliau: - arsylwi'r 'beth' o hyfforddi - y sgiliau - arsylwi'r 'pwy' a'r 'sut' o hyfforddi - y dysgwyr - sut y mae arsylwi'n bwydo'r penderfyniadau y gwneir - yr 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 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	90 munud	Hyfforddi o ochr y pwll/y glannau: - ymddygiadau hyfforddi - strwythuro'r sesiwn - dulliau ymarfer

		<ul style="list-style-type: none"> - dysgu a'r amgylchedd gorau posibl - fframweithiau diogelwch a safle'r hyfforddwr
Sesiwn 7 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	60 munud	<p>Hyfforddi o'r dŵr:</p> <ul style="list-style-type: none"> - strwythur - sgiliau penderfynu'r dysgwr i gefnogi - dulliau hyfforddi - adborth - fframweithiau diogelwch a safle'r hyfforddwr
Sesiwn 8 Ystafell ddosbarth	30 munud	<p>Adolygiad o'r diwrnod</p> <p>Arferion myfyrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Myfyrio ar anghenion y dysgwyr, y dull hyfforddi a pha mor effeithiol ydyw (a yw'n gweithio?) - sut rydym yn datblygu fel hyfforddwyr
Sesiwn 9 Ystafell ddosbarth	45 munud	<p>Rhwng hyfforddiant ac asesiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cam datblygu - technegau cynorthwyol ar gyfer asesiad llwyddiannus - tasg cyn yr asesiad - proses diwrnod yr asesiad
Sesiwn 10 Ystafell ddosbarth	15 munud	<p>Cynllunio sesiynau</p> <ul style="list-style-type: none"> - addasol - personol (ysgrifenedig, rhestru, o'r cof) - dilynol a chysylltiedig <p>Cynllunio sesiwn hyfforddi 15 munud ar gyfer Diwrnod 2 Athroniaeth hyfforddi</p>
Gwaith cartref	30 munud	Cynllunio sesiwn hyfforddi Diwrnod 2

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

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - 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? Mae croeso i ofyn ar unrhyw adeg.

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

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

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

- Rhoi trosolwg o'r daith tuag at Asesiad Hyfforddi Polo ac o'r dewisiadau;
- Rhoi trosolwg o rôl a gorchwyl Hyfforddwr Polo;
- Rhoi trosolwg o'r opsiynau y tu hwnt i'r 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?

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - 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:

Archwilio 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.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - SESIWN 3

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

Amcan(ion) y sesiwn:

Sicrhau y deallir gwerth a dibenion amrywiol ymarferion cynhesu.

Sicrhau y deallir y defnydd o 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 a pham. Edrych ar rai o ddulliau gwneud penderfyniadau'r hyfforddwyr a fydd

wedi cefnogi'r penderfyniad.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - SESIWN 4

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

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 ran hyfforddi (cymhellion/dyheadau dysgwr), y 'beth' o ran hyfforddi (arsylwi sgiliau) yn ogystal â'r 'sut' o ran 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 mewn symudiad Polo (e.e. padlo am ymlaen, troi wrth symud, dod i stop). 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).
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:

Holistaidd (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, troadau wrth symud, symud i'r ochr, 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 y dulliau a drafodwyd eisoes ynghyd â thynnu sylw at yr offer a'r sbardunwyr arsylwadol a ddefnyddiwyd: BBB, Techneg-Tacteg-Corfforol-Seicolegol, 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 arsylwi sgiliau) yn ogystal â sut yr ydym yn hyfforddi (y 'pwy' a'r 'sut' o 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.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - SESIWN 5

Teitl y Sesiwn:	A yw'n gweithio? Dadansoddi a Gwerthuso Cyflawniad
Rhif y Sesiwn:	5
Hyd:	90 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Caiac Polo

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.

Cyflwyno'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, taflu'n llonydd yn erbyn taflu wrth symud, 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.
5. Y tiwtor i gysylltu hyn â sut y mae'n bwydo'r broses gwneud penderfyniadau o ran y 'beth' o 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.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - SESIWN 6

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddi o Ochr y Pwll/y Glannau
Rhif y Sesiwn:	6
Hyd:	90 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Caiac Polo

Amcan(ion) y sesiwn:

Deall sut i strwythuro hyfforddiant o ochr y pwll/y glannau 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 Craidd yng nghyd-destun eu disgyblaeth, ac i edrych ar sut i strwythuro sesiynau hyfforddi o ochr y pwll/y glannau. 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 bolo a phwysleisio'r ffordd orau o strwythuro'r sesiwn i gefnogi'r dysgu gan ystyried yr

amgylchedd. Dylid ystyried, ar bob adeg, y fframweithiau 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 ochr y pwll/y glannau mewn sgil sydd ei angen ar gyfer yr amgylchedd polo, gyda'r partner yn arsylwi. Ar ôl y sesiwn, yr arsylwr i nodi enghreifftiau o ymddygiadau hyfforddi Dyfarniad 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 ochr y pwll/y glannau i ddatblygu eu dealltwriaeth a'u sgiliau technegol mewn sgil sydd ei angen ar gyfer amgylchedd polo am sesiwn fer. Ar ôl y sesiwn, y Tiwtor i annog trafodaeth am ymddygiadau hyfforddi Dyfarniad Hyfforddi, ymddygiadau dysgu a'r ystyriaethau o ran yr amgylchedd gorau ar gyfer dysgu a ddefnyddiwyd yn y sesiwn ochr y pwll/y glannau, 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 polo er mwyn arddangos dulliau ychwanegol o feithrin sgiliau, ynghyd ag ymddygiadau hyfforddi pellach y Dyfarniad Hyfforddi, 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 polo am sesiwn fer o hyfforddi o'r tir. Ar ôl y sesiwn, y tiwtor i annog trafodaeth am ymddygiadau hyfforddi'r Dyfarniad Hyfforddi, ymddygiadau dysgu a'r ystyriaethau o ran yr amgylchedd gorau ar gyfer dysgu a ddefnyddiwyd yn y sesiwn ynghyd â pha ddulliau

meithrin sgiliau a ddefnyddiwyd a'r penderfyniadau a wnaed i alluogi'r sesiwn hyfforddi o ochr y pwll/y glannau 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 polo (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.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - SESIWN 7

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddi o'r Dŵr
Rhif y Sesiwn:	7
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Caiac Polo

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 y ddealltwriaeth o ymddygiadau hyfforddi Dyfarniad 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:

1. Y tiwtor i gyflwyno amrywiaeth o sesiynau hyfforddi o'r dŵr i ddatblygu gallu a dealltwriaeth tactegol y myfyrwr a'u dealltwriaeth o chwarae polo. Ar ddiwedd pob sesiwn 'bychan', y tiwtor i annog trafodaeth fyfyrion 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 ar y dŵr i ddatblygu dealltwriaeth tactegol y myfyrwr o chwarae polo. Ar ddiwedd y sesiwn, y tiwtor i annog trafodaeth fyfyrion 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 myfyrwr, mewn grwpiau bychan, gynllunio eu sesiwn hyfforddi o'r dŵr i bara pum munud; ar ôl gwneud hyn, y tiwtor i annog y myfyrwr i gyflwyno eu sesiynau hyfforddi i'w gilydd. Y tiwtor i annog trafodaeth fyfyrion am yr hyn a ddigwyddodd i alluogi hyfforddiant o'r dŵr a sut y defnyddiwyd dulliau hyfforddi ac adborth yn strategol i'w alluogi.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - 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 'pwyl', y 'beth', y 'sut' a'r 'ystyriaethau amgylcheddol' o ran hyfforddi.

Cadarnhau dealltwriaeth o arferion myfyrio.

Archwilio egwyddorion a modelau sy'n helpu i gyflawni hyn.

Archwilio 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 'pwyl' 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 hyfforddwr) 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 annog arferion myfyrio o ran y meysydd allweddol canlynol mewn perthynas â sgiliau penderfynu'r hyfforddwr:
 - a. A bodlonwyd anghenion y dysgwyr?
 - 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 hyfforddwr, 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 fyfyrwr system ar waith i ddehongli dysgu'r diwrnod a chefnogi eu harferion myfyriol.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - 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:	
<p>Cyflwyno cyfnod datblygu'r broses.</p> <p>Cefnogi myfyrwyr o ran sut i gael y profiadau cywir.</p> <p>Cefnogi myfyrwyr o ran sut y byddant yn gwybod eu bod yn barod ar gyfer asesiad.</p> <p>Sicrhau bod y myfyrwyr yn deall y broses asesu.</p> <p>Archwilio sut y gallai'r Cymunedau Arferion fod ar gael i'w helpu.</p>	
Cyflwyno'r sesiwn:	
<ol style="list-style-type: none"> 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: <ol style="list-style-type: none"> a. Arferion myfyrio b. Profiad - dysgu drwy weithio c. Gwyllo neu weithio gyda hyfforddwyr eraill d. Trafod â hyfforddwyr a chyfoedion eraill e. Dysgu o athletwyr/cyfranogwyr f. Cael adborth, ac ymateb iddo 	

- 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.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - 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 sgil canŵ priodol. Dylai'r sesiwn gyd-fynd ag athroniaeth yr hyfforddwr a drafodwyd yn flaenorol.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - 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-edrych ar Ddiwrnod 1 gan roi cyfle i fyfyrwyr ofyn cwestiynau sy'n deillio o fyfyrion 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.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - 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 gwerau o ran y canlynol:
 - a. Cynnwys technegol/tactegol.
 - b. Cynllun y sesiwn gan ystyried y pwy, y beth, y sut a'r amgylchedd;
 - 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.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - SESIWN 13

Teitl y Sesiwn:	Sesiynau Hyfforddi
Rhif y Sesiwn:	13
Hyd:	120 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Caiac Polo

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/tacteg 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 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.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - SESIWN 14

Teitl y Sesiwn:	Datblygu Cyflawniad
Rhif y Sesiwn:	14
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Y Dŵr/Ystafell ddosbarth
Cwch:	Caiac Polo

Amcan(ion) y sesiwn:

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

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

Edrych ar dulliau 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:

Y tiwtor i hyfforddi myfyrwyr mewn sgil a fydd yn fuddiol wrth ddatblygu eu cyflawniad yn yr amgylchedd polo. 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 y Dyfarniad 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 polo.

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 fodlau 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 myfyrwr 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 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 polo.
 - a. Y myfyrwyr i wyllo'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, gwyllo'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. 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 wyllo fideo.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - 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 Polo 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.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - 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:	
<p>Adolygu'r diwrnod i grynhoi'r dysgu a'r ddealltwriaeth.</p> <p>Annog adolygiad o'r cwrs hyfforddi a'r broses o lunio camau gweithredu.</p>	
Cyflwyno'r sesiwn:	
<ol style="list-style-type: none"> 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. 	

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR POLO - 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:	
<p>Sicrhau bod pob myfyriwr yn cael adborth a chefnogaeth unigol ynghylch ei siwrne tuag at asesiad Hyfforddwr Polo.</p> <p>Sicrhau bod pob myfyriwr yn gadael â chynllun gweithredu priodol y cytunwyd arno.</p>	

Cyflwyno'r sesiwn:

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

Hyfforddiant i Hyfforddwyr Polo Corff Dyfarnu Canwio Prydain - Nodiadau Ategol

Mae'r ddogfen hon yn rhoi gwybodaeth am y cynnwys technegol, yn ogystal â'r lefel i'w defnyddio i gefnogi hyfforddiant ar gyfer Hyfforddwyr Polo Corff Dyfarnu Canwio Prydain.

Trosolwg

Mae'r hyfforddiant ar gyfer Hyfforddwyr Polo Corff Dyfarnu Canwio Prydain wedi'i anelu at hyfforddwyr sydd am gael mwy o wybodaeth am hyfforddi'r ddisgyblaeth arbenigol o Bolo Canw. Mae'r cwrs hwn yn darparu'r technegau a'r strategaethau ar gyfer hyfforddi technegau Polo i gefnogi'r Cwrs Rhaglen Hyfforddi. Mae'r cwrs yn gymysgedd o theori a gweithgaredd ymarferol er mwyn sicrhau bod gan bawb gyfle i roi cynnig ar bethau. Mae'r modiwl 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, ac mae'r meysydd llafur wedi cael eu cynllunio i ganolbwyntio ar hyfforddwyr sy'n fwy tebygol o gynorthwyo rhwyfwr ar lefel clwb.

Cyflwyno'r sesiynau

Mae'r ymarferion ymarferol yng nghyd-destun y sgiliau craidd yr ymdrinnir â hwy yn Llawlyfr Technegol Polo Canw. Bydd hyfforddwyr yn gweithio tuag at ddeall y sgiliau craidd hyn, gan ddatblygu technegau hyfforddi penodol i helpu i gyflwyno sesiynau hwyl a chynhyrchiol. Bydd y cwrs yn ymdrin ag ymarferion o ochr y pwll, o'r glannau

ac ar y dŵr. Gall y cynnwys gael ei ddefnyddio i ddatblygu dealltwriaeth o sgiliau Polo Canŵ, rhywfaint o theori hyfforddi ac ymarfer hyfforddi disgyblaeth benodol.

Rhaid i ddarparwyr sylweddoli na ellir ymdrin â'r holl risgiau a'r cynnwys y cyfeiriwyd atynt yn y ddogfen hon, a bydd casglu gwybodaeth a deall anghenion eich 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, yn ogystal â sefydlu eu gwybodaeth bresennol a'u dealltwriaeth o feysydd penodol y gallai fod angen eu datblygu cyn yr asesiad.

Deilliannau Cysylltiedig

- Nodi a deall prif elfennau o sgiliau Polo Canŵ: Sgiliau, (Technegol, Tactegol, Ffisiolegol, Seicolegol)
- Deall prif gysyniadau hyfforddi Polo Canŵ
- 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 Polo Canŵ;
- Wedi cael profiad o hyfforddi Polo Canŵ mewn grŵp bach;
- Wedi penderfynu beth i'w wneud nesaf fel Hyfforddwr Canŵ Polo;
- Yn gwybod ble i ddod o hyd i help a rhagor o wybodaeth.

Darllen Pellach a Chyfeiriad at Adnoddau

Llawlyfr Hyfforddi Polo Canŵ

Llawlyfr Undeb Corff Dyfarnu Canŵio Prydain - Franco Ferrero (argraffiad) 2006.

ISBN: 0-9547061-6-1

(Pennod 1, Hyfforddi. Pennod 12, Rhwyfo am Ymlaen. Pennod 13, Rholio)

Hyfforddiant i Hyfforddwyr Polo Corff Dyfarnu Canŵio Prydain - Nodiadau Ategol

Mae'r ddogfen hon yn rhoi gwybodaeth am y cynnwys technegol, yn ogystal â'r lefel i'w defnyddio i gefnogi hyfforddiant ar gyfer Hyfforddwyr Polo Corff Dyfarnu Canŵio Prydain.

Trosolwg

Mae'r hyfforddiant ar gyfer Hyfforddwyr Polo Corff Dyfarnu Canŵio Prydain wedi'i anelu at hyfforddwyr sydd am gael mwy o wybodaeth am hyfforddi'r ddisgyblaeth arbenigol o Bolo Canŵ. Mae'r cwrs hwn yn darparu'r technegau a'r strategaethau ar gyfer hyfforddi technegau Polo i gefnogi'r Cwrs Rhaglen Hyfforddi. Mae'r cwrs yn gymysgedd o theori a gweithgaredd ymarferol er mwyn sicrhau bod gan bawb gyfle i roi cynnig ar bethau. Mae'r modiwl 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, ac mae'r meysydd llafur wedi cael eu cynllunio i ganolbwyntio ar hyfforddwyr sy'n fwy tebygol o gynorthwyo rhwyfwyr ar lefel clwb.

Cyflwyno'r sesiynau

Mae'r ymarferion ymarferol yng nghyd-destun y sgiliau craidd yr ymdrinnir â hwy yn Llawlyfr Technegol Polo Canŵ. Bydd hyfforddwyr yn gweithio tuag at ddeall y sgiliau craidd hyn, gan ddatblygu technegau hyfforddi penodol i helpu i gyflwyno sesiynau hwyl a chynhyrchiol. Bydd y cwrs yn ymdrin ag ymarferion o ochr y pwll, o'r glannau ac ar y dŵr. Gall y cynnwys gael ei ddefnyddio i ddatblygu dealltwriaeth o sgiliau Polo Canŵ, rhywfaint o theori hyfforddi ac ymarfer hyfforddi disgyblaeth benodol.

Rhaid i ddarparwyr sylweddoli na ellir ymdrin â'r holl risgiau a'r cynnwys y cyfeiriwyd atynt yn y ddogfen hon, a bydd casglu gwybodaeth a deall anghenion eich 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, yn ogystal â sefydlu eu gwybodaeth bresennol a'u dealltwriaeth o feysydd penodol y gallai fod angen eu datblygu cyn yr asesiad.

Deilliannau Cysylltiedig

- Nodi a deall prif elfennau o sgiliau Polo Canŵ: Sgiliau, (Technegol, Tactegol, Ffisiolegol, Seicolegol)
- Deall prif gysyniadau hyfforddi Polo Canŵ
- 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 Polo Canŵ;
- Wedi cael profiad o hyfforddi Polo Canŵ mewn grŵp bach;
- Wedi penderfynu beth i'w wneud nesaf fel Hyfforddwr Canŵ Polo;
- Yn gwybod ble i ddod o hyd i help a rhagor o wybodaeth.

Darllen Pellach a Chyfeiriad at Adnoddau

Llawlyfr Hyfforddi Polo Canŵ

Llawlyfr Undeb Corff Dyfarnu Canŵio Prydain - Franco Ferrero (argraffiad) 2006.

ISBN: 0-9547061-6-1

(Pennod 1, Hyfforddi. Pennod 12, Rhwyfo am Ymlaen. Pennod 13, Rholio)

Hyfforddiant i Hyfforddwyr Polo Corff Dyfarnu Canwio Prydain - Nodiadau Ategol

Mae'r ddogfen hon yn rhoi gwybodaeth am y cynnwys technegol, yn ogystal â'r lefel i'w defnyddio i gefnogi hyfforddiant ar gyfer Hyfforddwyr Polo Corff Dyfarnu Canwio Prydain.

Trosolwg

Mae'r hyfforddiant ar gyfer Hyfforddwyr Polo Corff Dyfarnu Canwio Prydain wedi'i anelu at hyfforddwyr sydd am gael mwy o wybodaeth am hyfforddi'r ddisgyblaeth arbenigol o Bolo Canw. Mae'r cwrs hwn yn darparu'r technegau a'r strategaethau ar gyfer hyfforddi technegau Polo i gefnogi'r Cwrs Rhaglen Hyfforddi. Mae'r cwrs yn gymysgedd o theori a gweithgaredd ymarferol er mwyn sicrhau bod gan bawb gyfle i roi cynnig ar bethau. Mae'r modiwl 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, ac mae'r meysydd llafur wedi cael eu cynllunio i ganolbwyntio ar hyfforddwyr sy'n fwy tebygol o gynorthwyo rhwyfwyr ar lefel clwb.

Cyflwyno'r sesiynau

Mae'r ymarferion ymarferol yng nghyd-destun y sgiliau craidd yr ymdrinnir â hwy yn Llawlyfr Technegol Polo Canw. Bydd hyfforddwyr yn gweithio tuag at ddeall y sgiliau craidd hyn, gan ddatblygu technegau hyfforddi penodol i helpu i gyflwyno sesiynau hwyl a chynhyrchiol. Bydd y cwrs yn ymdrin ag ymarferion o ochr y pwll, o'r glannau ac ar y dŵr. Gall y cynnwys gael ei ddefnyddio i ddatblygu dealltwriaeth o sgiliau Polo Canw, rhywfaint o theori hyfforddi ac ymarfer hyfforddi disgyblaeth benodol.

Rhaid i ddarparwyr sylweddoli na ellir ymdrin â'r holl risgiau a'r cynnwys y cyfeiriwyd atynt yn y ddogfen hon, a bydd casglu gwybodaeth a deall anghenion eich 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, Sesiwnau 7, 8 a 12 - Sesiwnau 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, yn ogystal â sefydlu eu gwybodaeth bresennol a'u dealltwriaeth o feysydd penodol y gallai fod angen eu datblygu cyn yr asesiad.

Deilliannau Cysylltiedig

- Nodi a deall prif elfennau o sgiliau Polo Canŵ: Sgiliau, (Technegol, Tactegol, Ffisiolegol, Seicolegol)
- Deall prif gysyniadau hyfforddi Polo Canŵ
- 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 Polo Canŵ;
- Wedi cael profiad o hyfforddi Polo Canŵ mewn grŵp bach;
- Wedi penderfynu beth i'w wneud nesaf fel Hyfforddwr Canŵ Polo;
- Yn gwybod ble i ddod o hyd i help a rhagor o wybodaeth.

Darllen Pellach a Chyfeiriad at Adnoddau

Llawlyfr Hyfforddi Polo Canŵ

Llawlyfr Undeb Corff Dyfarnu Canŵio Prydain - Franco Ferrero (argraffiad) 2006.

ISBN: 0-9547061-6-1

(Pennod 1, Hyfforddi. Pennod 12, Rhwyfo am Ymlaen. Pennod 13, Rholio)

THEMA A CHYSYLLTIAD	AMCAN	DEILLIANT	CYNNWYS ALLWEDDO
<p>A. Egluro Polo Canŵ</p> <p>(Sesiynau 4, 5, 6, 7, 10, 13, 14)</p>	<p>Theori a gwybodaeth gefndir.</p>	<p>A.1 Beth yw Polo Canŵ?</p> <p>A.2 Y sgiliau craidd sydd eu hangen ar Bolo Canŵ ac egwyddorion Techneg, Tacteg, Ffisiolegol, Seicolegol</p>	<p>A.1.1 Disgrifiad/esboniad</p> <p>A.1.2 Strwythur y gynghra Polo Canŵ Corff Dyfarnu rhyngwladol.</p> <p>A.1.3 Manteision dysgu F</p> <p>A.2.1 Gellir categoraiddio Tacteg, Ffisiolegol, Seico</p> <p>A.2.1.1 Technegol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Strociau: Padlo am yml padlo am yn ôl, troelli, s ogwydd ac ymyl - Taflu: pasio, saethu - Dal - Rhwystro: cyffredinol a - Driblo: â llaw, â rhwyf - Lleoli'r cwch - Taclo â llaw a thaclo â'r - Amseru <p>A.2.1.1 Tactegol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amddiffyn: (ardal: 3a1, - Amddiffyn: Cwrso (2a2, - 5 allan - Ymosod: Nesáu - seren - Ymosod: Gorlwytho - Ymosod: Rhannu

		<p>A.3 Llwybr y rhwyfwr.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ymosod: Canolwyr - Gwneud penderfyniadau A.2.1.1 Seicolegol: - Sgiliau rhyngpersonol: g - Defnyddio cyfarpar: Del ati - Ymrwymiad: y gallu i ba arnynt - Hyder: credu yng ngallu - Rheolaeth: y gallu i reol - Canolbwyntio: y gallu i g A.2.1.1 Corfforol: - Gwytnwch - Cryfder - Cyflymder - Grym - Ystwythder - Ymatebion A.3 Llwybr y Rhwyfwr. Y
--	--	------------------------------	--

<p>B. Cyfarpar Polo Canŵ (Sesiwn 14)</p>	<p>Theori a gwybodaeth gefndir.</p>	<p>B.1 Gofynion sylfaenol a dilyniannau sydd ar gael B.2 Gofynion o ran y cwch a'i fod yn gweddu i'r unigolyn B.3 Gofynion o ran y rhwyfau B.4 Cyfarpar diogelwch personol (helmed ac amddiffynnydd yr wyneb a BA) B.5 Dillad B.6 Gosod y safle</p>	<p>B.1. Gofyniad sylfaenol - canŵ agored, glan yr afo cymhorthion arnofio; os o amddiffynwyr wynebau y Gofynion ar gyfer dilyniar ardal ddiogel (wedi'u nod helmedau ac amddiffynw rheolau Polo Canŵ. B.2. Ystod eang o gycho cystadlaethau - rhestr we Corff Dyfarnu Canŵio Pr meintiau, wedi'u hanelu a yn fwy o fathau a meintia mwyn gwella cysylltedd. B.3 Rhwyf dau lafn, nid y na 50x25cm thrwch o 5m B.4. Helmed ac amddiffy B.5 Crys sy'n gorchuddio o leiaf. Dillad arall sy'n ac B.6. Gweler y llyfr rheola cystadleuaeth yn llawn.</p>
<p>C. Rheolau Sylfaenol Polo Canŵ (Sesiynau 13, 14)</p>	<p>Theori a gwybodaeth gefndir.</p>	<p>C.1. Gofynion sylfaenol i oruchwylio gêm ddiogel a theg o Bolo Canŵ. C.2. Hyfforddiant dyfarnu</p>	<p>C.1.1 Cychwyn C.1.2 Pryd mae gôl yn ca C.1.3 Ffiniau C.1.4. Taclau anghyfreith C.1.5. Rhwyfo anghyfreit C.2. System y DU Gradd profion theori ac asesiad</p>

<p>D. Ffitrwydd a chynhesu</p> <p>(Sesiwn 3, 14)</p>	<p>Theori ac arferion hyfforddi</p>	<p>D.1. Elfennau ffitrwydd o Bolo Canŵ</p> <p>D.2 Hyfforddi</p> <p>D.3 Cynhesu ac ymarferion oeri ar ôl y sesiwn</p>	<p>D.1.1 Elfennau Ffitrwydd Grym.</p> <p>D.2.1 Hyfforddi yn y cwch</p> <p>D.2.2 Hyfforddi y tu allan</p> <p>D.2.3 Cyfnodoli</p> <p>D.2.5 Hyfforddi er mwyn</p> <p>D.3.1 Ffisioleg sylfaenol chynnyddu llif gwaed. Dev</p> <p>D.3.2 Arddangosiad o gy</p>
--	-------------------------------------	--	--

<p>E. Hyfforddi Polo Canŵ</p> <p>(Sesiynau 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14)</p>	<p>Theori ac arferion hyfforddi</p>	<p>E.1 Gofynion ar gyfer bod yn Hyfforddwr Polo Canŵ</p> <p>E.2 Trefnu sesiwn Polo Canŵ</p> <p>E.3 Cynllunio sesiwn a chyfres o sesiynau</p> <p>E.4 Strwythuro pob sesiwn</p> <p>E.5 Dulliau o ddysgu</p> <p>E.6 Dulliau hyfforddi</p> <p>E.7 Adborth</p>	<p>E.1. Rolau a chyfrifoldeb</p> <p>E.2. Diogel, hwyl, dysgu</p> <p>E.2.1 Cynllunio, gwneud,</p> <p>E2.2. Gwybodaeth am as ynghyd ag asesiadau ar gweithdrefnau ar gyfer glannau yn erbyn gweithdigion diogel ar y dŵr.</p> <p>E.3 Cynllunio</p> <p>E.3.1 Gosod nodau ar gyfer (SMARTER). Nodau'r tîm bwysig gan fod gofynion</p> <p>E.4 Strwythur y sesiwn. C â'r dacteg yr ymdrinnir â ddatblygu'r sgil mewn ysgiliau a thactegau. Natu a'r tîm hyfforddi) a'r gallu</p> <p>E.5 Dulliau o ddysgu. Yr Newid dulliau yn dibynnu chaffael ac ar wahanol gy</p> <p>E.6 Dulliau hyfforddi. Yr angen gwahanol ddulliau</p>
--	-------------------------------------	---	--

<p>F. Sgiliau Polo Canŵ Sylfaenol</p> <p>(Sesiynau 4, 5, 6, 10, 12, 13, 14)</p>	<p>Theori ac Arferion Hyfforddi</p>	<p>F.1.1 Arddangosiad o sesiwn ymarferol gan gynnwys hyfforddi'r sgiliau technegol craidd ar gyfer Polo Canŵ</p> <p>F.2.1 Arddangosiad o sesiwn ymarferol gan gynnwys tactegau ar gyfer amddiffyn ac ymosod.</p> <p>F.2.2 Ymwybyddiaeth o bwysigrwydd gallu</p>	<p>F.1.1 Gwybodaeth am yr</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taflu: pasio, saethu - Dal - Rhwystro: cyffredinol a - Driblo: â llaw, â rhwyf - Lleoli'r cwch, gan gynnw - Taclo â llaw a thaclo â'r - Amseru - Strociau: padlo am ymla padlo am yn ôl, troi, stro ogwydd ac ymyl <p>F.2.1 Gwybodaeth am yr</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amddiffyn: Ardal 2a2 - Amddiffyn: Cwrso 2a2 - Amddiffyn: Ardal 3a1, a - Amddiffyn: Cwrso 3, a c - Ymosod: Nesáu sylfaen - Ymosod: Gorlwytho - Ymosod: Rhannu - Ymosod: Canolwyr - Ymosod: Nesáu - seren - Ymosod: Gorlwytho - Ymosod: Rhannu - Ymosod: Canolwyr <p>F.2.2. Dealltwriaeth dact</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ymwybyddiaeth o ba yr amddiffyniad a pham; e
---	---	---	---

		<p>perfformiwr i fod yn ymwybodol a meddu ar ddealltwriaeth fanwl o dactegau a datblygu eu sgiliau penderfynu.</p>	<p>symud yr amddiffyniad a perfformwyr i addasu i a</p>
--	--	--	---

<p>G. Rheoli digwyddiadau</p> <p>(Sesiwn 7, 13, 15)</p>	<p>Theori ac Arferion Hyfforddi</p>	<p>G.1 Yr hyfforddwr yn gadael y sesiwn â syniad clir o'r hyn y disgwylir ohono yn ystod yr asesiad, yn ogystal â gwell amrywiaeth o opsiynau achub ynghyd â rheoli digwyddiadau.</p>	<p>G.1.1 Asesiadau risg a g G.1.2. Cyfathrebu, Llinell G.1.3 Cynllunio ymateb i lle mae'r pellter rhwng llin caiac/canŵ/cwch diogelw agosaf lle gall y nofiwr do ddychwelyd i'r cwch. Ach G.1.4 Gwacau cychod cy G.1.5 Dychwelyd pobl i g G.1.6 Anafiadau cyffredin gynnwys taflu ysgwydd o ochr ac allan o gaiacs sy gwrthdrawiadau, taflu bys bob amser posibilrwydd o gynyddol o wrthdrawiadau</p>
<p>H. Cymorth Gwyddor Chwaraeon</p> <p>(Sesiynau 5, 14)</p>	<p>Theori a gwybodaeth gefndir</p>	<p>H.1 Ymwybyddiaeth o wybodaeth a chymorth ychwanegol sydd ar gael ym maes gwyddor chwaraeon</p>	<p>H.1.1 Maetheg H.1.2 Cryfder a chyflyru H.1.3 Seicoleg H.1.4 Dadansoddi cyflaw</p>
<p>I. Rheoli tîm/ carfan</p> <p>(Sesiwn 10)</p>	<p>Theori a gwybodaeth gefndir</p>	<p>I.1. Ymwybyddiaeth o ffactorau eraill sy'n ymwneud â rheoli tîm (naill ai fel hyfforddwr neu'n gweithio gyda rheolwr tîm os ar gael)</p>	<p>I.1.1 Gwaith gweinyddol hyfforddwyr, clwb, Corff I gyfer cystadlaethau, polis I.2.1 Logisteg I.2.2 Gosod ethos y tîm I.2.3 Cynllunio'r tymor (â bydd hyn yn rôl yr hyffor I.2.4 Dewis tîm (neu efall</p>

			<p>I.2.4 Hyfforddi - unigolyn dadansoddi cryfderau a gwendidau'r gwrthwyneb</p> <p>I.2.5 Trefnu cyfnodau dyfystadleuaeth</p> <p>I.2.6 Cyfathrebu â threfnwr (gystadleuaeth)</p> <p>I.2.7 Adolygu</p>
<p>J. Camau Gweithredu Pellach</p> <p>(Sesiynau 10, 17)</p>		<p>J.1 Ymwybyddiaeth o adnoddau a lle i ddod o hyd iddynt</p> <p>J.2 Cynllun gweithredu i barhau â'r siwrne hyfforddi</p>	<p>J.1 Defnyddio adnoddau fideos a/neu gemau'n fyweraill.</p> <p>J.2 Cynllun Gweithredu</p>