BRITISH CANOEING
AWARDING BODY

Dyfarniad Hyfforddi Canŵio Prydain

Hyfforddi Hyfforddwyr Slalom

Rhagarweiniad

Mae'r ddogfen hon yn enghraifft o raglen cwrs Hyfforddwr Slalom 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 SLALOM

Diwrnod 1 - Nodweddion Safle a Grëwyd gan Ddyn		
Sesiwn	**Hyd**	**Amlinelliad o'r Sesiwn**
Sesiwn 1 Ystafell ddosbarth	30 munud	Cyflwyniadau a Throsolwg Strwythur y Cynllun sy'n gysylltiedig â 'Yr hyn mae'n ei gymryd i ennill' Llwybr Talent Athletwr Rôl yr Hyfforddwr Slalom Strwythur cymwysterau Corff Dyfarnu Canŵio Prydain Trosolwg o'r Cwrs Hyfforddi
Sesiwn 2 Ystafell ddosbarth	30 munud	Adolygu, myfyrio ar Hyfforddiant Craidd a llawlyfr cyn y cwrs Athroniaeth Hyfforddi ● Athroniaeth Hyfforddi Bersonol
Sesiwn 3 Ystafell Ddosbarth a Glannau'r Afon	60 munud	Rheoli Risg ar safleoedd a grëwyd gan ddyn ● Deall y Risg ● Rheolau lleol/y ganolfan Trafodaeth am gyflwyno sesiynau mewn modd ymddygiadol a lluniadaethol i helpu dysgwyr i wneud penderfyniadau wrth osod sesiynau
Sesiwn 4 Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr	90 munud	Nodweddion Hyfforddi Gemau ag amcanion/synnwyr gemau ● Sgiliau penderfynu'r hyfforddwyr
Cinio		
Sesiwn 5	90 munud	Casglu Gwybodaeth - Arsylwi Dysgwyr a Sgiliau ● Arsylwi'r 'beth' o hyfforddi - y sgiliau

Copyright BCAB 2017

Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr		• Arsylwi'r 'pwy' o hyfforddi - yr athletwyr • Sut y mae arsylwi'n bwydo'r penderfyniadau y gwneir • Yr elfennau sylfaenol
Sesiwn 6 Ystafell ddosbarth	60 munud	Hyfforddi • Dadansoddi a gwerthuso'r sgil (y beth) • Dadansoddi a gwerthuso'r dysgu a'r hyfforddi (y pwy) • Sut y mae hyn yn bwydo'r broses o wneud penderfyniadau?
Sesiwn 7 Ystafell ddosbarth	60 munud	Cynllunio sesiynau-Gosod y cwrs-Paratoi o Bwriad/deilliannau o Cynyddol Gwaith cartref: Cynllunio Cwrs i ddatblygu esgyniadau mewn Afon Naturiol
Sesiwn 8 Ystafell ddosbarth	45 munud	Adolygu'r diwrnod Arferion myfyrio • Myfyrio ar anghenion y dysgwyr, y dull hyfforddi a pha mor effeithiol ydyw (a yw'n gweithio?)
Diwrnod 2 - Safle Slalom ar Afon Naturiol - Esgyniadau		
Sesiwn 9 Ystafell ddosbarth	15 munud	Cyflwyniad i Ddiwrnod 2 Myfyrio ar yr hyn a ddysgwyd yn Niwrnod 1 a chwestiynau
Sesiwn 10 Glan yr Afon	30 munud	Rheoli Risg • Sut y mae arsylwi yn dylanwadu ar benderfyniadau
Sesiwn 11 Glan yr Afon	30 munud	Dod â'r gwaith cartref i fyw a gosod cwrs priodol i ddatblygu sgil - Esgyniadau

Copyright BCAB 2017

Sesiwn 12 Glan yr Afon	150 munud	Hyfforddi - Esgyniadau ● Strwythur ● Datblygu Modelau Cyflawniad ● Caffael Sgiliau o Dulliau Gwybyddol Clasurol o Ymagweddau systemau dynamig ● Sgiliau penderfynu'r Dysgwr o ran Hyfforddi, Dysgu ac Amgylchedd Cyflawniad i gefnogi o Dulliau hyfforddi o Adborth ● Rheoli grŵp a chyfrifoldeb
Cinio		
Sesiwn 13 Glan yr Afon a'r Dŵr	150 munud	Rheoli Digwyddiadau a Sgiliau Achub
Sesiwn 14 Glan yr Afon	30 munud	Cynllunio Sesiynau ● Addasol ● Personol (ysgrifenedig, rhestru, o'r cof) ● Dilynol a Chysylltiedig Cynllunio sesiwn hyfforddi 20 munud ar gyfer Diwrnod 3 - a allant gynnwys eu Hathroniaeth Hyfforddi?
Gwaith cartref		Cynllunio sesiwn hyfforddi Diwrnod 3
Sesiwn 15 Ystafell ddosbarth	45 munud	Rhwng hyfforddiant ac asesiad ● cam datblygu ● cael y profiadau iawn (Cymunedau Ymarfer) ● portffolio ● y broses asesu

Copyright BCAB 2017

Sesiwn 16 Ystafell ddosbarth	45 munud	Adolygu’r diwrnod Arferion myfyrio ● Myfyrio ar anghenion y dysgwyr, y dull hyfforddi a pha mor effeithiol ydyw (a yw’n gweithio?)

Copyright BCAB 2017

Diwrnod 3 - Safle a Grëwyd gan Ddyn		
Sesiwn 17 Ystafell ddosbarth	15 munud	Cyflwyniad i Ddiwrnod 3 Myfyrio ar yr hyn a ddysgwyd yn Niwrnod 1 a chwestiynau
Sesiwn 18 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 19	120 munud	Sesiynau Hyfforddi ● Adolygiad gan Gyfoedion a Thiwtor
Cinio		
Sesiwn 20	120 munud	Dadansoddi Cyflawniad ● Bodloni anghenion athletwyr ● Modelau cyflawniad ● Dadansoddiad fideo
Sesiwn 21	30 munud	Myfyrio ar y diwrnod Adolygiad o'r cwrs hyfforddi a chamau gweithredu
Sesiwn 22	60 munud	Camau gweithredu ac adolygiad o'r cwrs hyfforddi

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR SLALOM - 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'r rôl a'r gorchwyl a chysylltu â'r model 'Yr hyn y mae'n ei gymryd i ennill'
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 i'w llenwi.

Copyright BCAB 2017

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

- Rhoi trosolwg o sut gafodd y cwrs Hyfforddwr Slalom ei lunio a’i gysylltu â’r hyn y mae’n ei gymryd i ennill;
- Rôl a gorchwyl Hyfforddwr Slalom a’r llwybr tuag at asesiad;
- Rhoi trosolwg o’r cymwysterau y tu hwnt i Hyfforddwr Slalom 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;
- Atgyfnerthu amcan yr hyfforddiant - adeiladu ar brofiad a dysgu blaenorol (e.e. Craidd) i ddatblygu eu hyfforddiant disgyblaeth benodol;
- Nodi adnoddau (e-ddysgu, llyfrau, ac ati) y gallant eu defnyddio.

Unrhyw gwestiynau?

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 2

Teitl y Sesiwn:	Athroniaeth Hyfforddi
Rhif y Sesiwn:	2
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Adolygu, myfyrio ar Hyfforddiant Craidd.

Archwilio a datblygu athroniaeth hyfforddi bersonol yr hyfforddwyr ymhellach.

Copyright BCAB 2017

Cyflwyno'r sesiwn:

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

1. Y tiwtor i gysylltu â'r gweithredoedd unigol o'r Hyfforddiant Craidd, a fydd yn helpu i ddod â rhywfaint o gysylltiadau rhwng y sesiynau'n fyw ac yn datblygu'r wybodaeth o amgylch 'Paratoi'.
2. Y tiwtor i gyflwyno/atgoffa myfyrwyr o gysyniad athroniaeth hyfforddi a hwyluso trafodaeth grŵp ynghylch sut y mae eu hathroniaeth yn datblygu.
3. Y tiwtor i ddangos athroniaeth hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain a hwyluso trafodaeth ynghylch sut y mae gwerthoedd/credoau myfyrwyr yn cyd-fynd.
4. 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.
5. 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

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 3

Teitl y Sesiwn:	Rheoli Risg
Rhif y Sesiwn:	3
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Deall Risg a dysgu'r cwestiynau pwysig.

Sut allwn fesur y Risg?

Beth yw'r cyfyngiadau ar yr hyn rydym yn ei wybod?

Pwrpas y sesiwn hon yw sicrhau y deallir rheoli grŵp a chyfrifoldeb yn briodol:

1. Y tiwtor i annog trafodaeth am y dulliau rheoli grŵp a'r ystyriaethau asesu risg (dynamig ac ystyried dadansoddiad budd risg).
2. Y tiwtor i osod sefyllfaoedd y gall y grwpiau eu trafod a chynnig adborth yn eu cylch, gyda gwahanol ystyriaethau cwch ac amgylcheddol ar gyfer rheoli grŵp.
3. Y tiwtor i ddangos enghreifftiau pellach o strategaethau rheoli grŵp yn ôl y gofyn.
4. Dylid ystyried a thrafod gweithdrefnau mewn argyfwng ar gyfer amrywiaeth o amgylcheddau ac amodau.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 4

Teitl y Sesiwn:	Defnyddio Gemau er mwyn Datblygu Sgiliau Nodweddiadol
Rhif y Sesiwn:	4
Hyd:	90 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Caiac a Chanŵ

Amcan(ion) y sesiwn:

Sicrhau bod myfyrwyr yn deall pwysigrwydd symudiadau nodweddiadol mewn perthynas â'r model yr hyn y mae'n ei gymryd i ennill.

Sicrhau dealltwriaeth o ddefnyddio 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 annog trafodaeth am ddibenion amrywiol hyfforddi symudiadau nodweddiadol (seicolegol, gwybyddol, paratoi ar gyfer sgil penodol).
2. Y tiwtor i annog trafodaeth i atgoffa am egwyddorion sylfaenol 'gemau ag amcanion' cyn rhannu myfyrwyr yn grwpiau bach er mwyn cynllunio sesiwn briodol, sy'n 'gêm ag amcan'.
3. Y myfyrwyr i gyflwyno'r sesiwn y 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; gan ail-edrych ar rai o ddulliau penderfynu'r hyfforddwr a fydd wedi

Copyright BCAB 2017

cefnogi'r penderfyniad.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 5

Teitl y Sesiwn:	Casglu Gwybodaeth - Arsylwi Athletwr a Sgiliau
Rhif y Sesiwn:	5
Hyd:	90 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Caiac a Chanŵ

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 (Achos, Symptomau).

Deall sut y mae arsylwi'n bwydo'r penderfyniadau a wneir o ran y 'beth' o hyfforddi (arsylwi sgiliau), yn ogystal â'r 'sut' o hyfforddi (arsylwi'r athletwr).

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 hwyluso grwpiau bach i fynd allan i edrych ar Osgo Actif a dod o hyd i ffordd o arsylwi osgo da.
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

Copyright BCAB 2017

(gwneud penderfyniadau'n ymwybodol). Sicrhau y trafodir manteision ac anfanteision y rhain a sut y maent yn ategu ei gilydd.

3. Gan ganolbwyntio ar drosi pŵer, y myfyrwyr i fynd allan mewn grwpiau ac ystyried sut y mae hyn yn newid a sut y gall hyfforddwr arsylwi hyn yn ogystal â sut y gall y perfformiwr ei deimlo wrth badlo am ymlaen.
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, Technegol-Tactegol-Ffisiolegol-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 (arsylwi sgiliau) yn ogystal â sut yr ydym yn hyfforddi (arsylwi'r athletwr).
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 (achosion a symptomau).

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

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 6

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddi - Nodweddion
Rhif y Sesiwn:	6
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Caiac a Chanŵ

Amcan(ion) y sesiwn:

Deall sut i strwythuro sesiynau hyfforddi wrth hyfforddi.

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

Sicrhau dealltwriaeth o reoli grŵp mewn modd priodol, y cyfrifoldebau a rheoli risg ar gyfer yr amgylchedd.

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

Datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dechnegol/tactegol ymhellach.

Cyflwyno'r sesiwn:

Nod y sesiwn hon yw datblygu dealltwriaeth o sut i strwythuro hyfforddiant, datblygu sgiliau penderfynu'r athletwr 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). Enghreifftiau:

1. Y tiwtor i gyflwyno amrywiaeth o sesiynau hyfforddi i ddatblygu gallu a dealltwriaeth technegol/tactegol y myfyrwyr. Ar ddiwedd pob sesiwn 'fechan',

Copyright BCAB 2017

y tiwtor i annog trafodaeth fyfyriol am yr hyn a ddigwyddodd i alluogi hyfforddiant a sut y defnyddiwyd dulliau hyfforddi ac adborth yn strategol i'w alluogi.

2. Y tiwtor i gyflwyno sesiwn hyfforddi fer i ddatblygu gallu a dealltwriaeth technegol/tactegol y myfyrwyr. Ar ddiwedd pob sesiwn, y tiwtor i annog trafodaeth fyfyriol am yr hyn a ddigwyddodd i alluogi hyfforddiant da 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 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'r hyfforddiant a sut y defnyddiwyd dulliau hyfforddi ac adborth yn strategol i'w alluogi.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 7

Teitl y Sesiwn:	Cyflwyniad i Gynllunio Sesiynau gan ddefnyddio Gosodiadau'r Cwrs fel Thema
Rhif y Sesiwn:	7
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Cefnogi hyfforddwyr yn eu hymagwedd bersonol ar gynllunio Cwrs a chynllunio sesiynau.

Sicrhau bod gan eu cynlluniau sesiwn bwriad/deilliant clir.

Deall yr egwyddorion sylfaenol o ddylunio Cyrsiau priodol.

Cyflwyno Paratoi i sesiynau.

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.
2. Y tiwtor i gefnogi trafodaethau, ymarferion neu enghreifftiau pellach, yn ôl y gofyn.
3. Y tiwtor i gyflwyno sesiwn y diwrnod canlynol a bydd y myfyrwyr yn cynllunio amdani'r noson honno. Y cwrs i ystyried y safle i ymweld ag e a chynllunio Cwrs priodol i ddatblygu'r sgil o symudiadau sylfaenol i fyny'r afon. Sut y gall gosod y cwrs helpu i ddatblygu'r broses o Gaffael Sgiliau?

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 8

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad o'r Diwrnod ac Arferion Myfyrio
Rhif y Sesiwn:	8
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Adolygu'r diwrnod i grynhoi'r dysgu a'r ddealltwriaeth.

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 sicrhau y ceir sylwadau'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 yr athletwr?
    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

Copyright BCAB 2017

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

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 9

Teitl y Sesiwn:	Cyflwyniad i Ddiwrnod 2
Rhif y Sesiwn:	9
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 fyfyrio dros nos.
2. Y tiwtor i roi amlinelliad o'r diwrnod a'r deilliannau dysgu.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 10

Teitl y Sesiwn:	Rheoli Risg
Rhif y Sesiwn:	10
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a’r Dŵr
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Gweithredu lefel o Reoli Risg i leoliad gwahanol.

Sut y mae Arsylwi Diogelwch yn dylanwadu ar benderfyniadau.

Pwrpas y sesiwn hon yw sicrhau y deallir rheoli grŵp a chyfrifoldeb yn briodol:

1. Y tiwtor i annog trafodaeth am y dulliau rheoli grŵp a’r ystyriaethau asesu risg (dynamig ac ystyried dadansoddiad budd risg).
2. Y tiwtor i drafod sut y gall arsylwi mewn bywyd go iawn ddylanwadu ar benderfyniadau ar gyrsiau, gatiau, rheoli diogelwch.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 11

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad Grŵp o Gynllun Sesiwn
Rhif y Sesiwn:	11
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Glan yr afon
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Datblygu gwybodaeth am gynnwys technegol/tactegol ymhellach.

Deall yn well sut y mae gosod y cwrs cywir yn medru helpu'r broses o gaffael sgiliau.

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

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

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y grŵp i drafod y cynllun sesiwn gan ystyried y canlynol:
    a. Y cynnydd technegol/tactegol y gellir gobeithio ei wneud drwy'r cwrs a gynlluniwyd;
    b. Sut y mae'r cwrs wedi'i gynllunio i fod yn heriol yn Dechnegol, Tactegol, Ffisiolegol a Seicolegol;
    c. Sut y bydd y cwrs yn cynorthwyo dysgu drwy ganolbwyntio ar esgyniadau;
    d. Y tiwtor i annog trafodaeth am yr ymarfer.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 12

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddi - Esgyniadau
Rhif y Sesiwn:	12
Hyd:	150 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Caiac a Chanŵ

Amcan(ion) y sesiwn:

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

Deall a defnyddio amrywiaeth o ddulliau meithrin sgiliau.

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

Datblygu sgiliau gwneud penderfyniadau o ran disgyblaeth.

Datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dechnegol/tactegol.

Cyflwyno'r sesiwn:

Cynlluniwyd y sesiwn hon i roi ychydig o'r prif bwyntiau a dysgwyd yn y Datblygiad Craidd mewn cyd-destun eu disgyblaeth a rhoi 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/tactegol o gaiaco a phwysleisio'r ffordd orau o strwythuro'r sesiwn i gefnogi'r dysgu gan ystyried yr amgylchedd. Enghreifftiau:

1. Y tiwtor i ofyn i bob myfyriwr gynnal sesiwn 5 munud o hyfforddi cyfoedion, gydag un yn arsylwi. Ar ôl y sesiwn, yr arsylwr i nodi enghreifftiau o

Copyright BCAB 2017

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 i ddatblygu eu dealltwriaeth a'u sgiliau technegol/tactegol ar gyfer Esgyniadau. Ar ôl y sesiwn, y Tiwtor i annog trafodaeth am ymddygiadau hyfforddi, ymddygiadau dysgu a'r ystyriaethau o ran yr amgylchedd dysgu gorau a ddefnyddiwyd yn y sesiwn ynghyd â pha ddulliau meithrin sgiliau a ddefnyddiwyd a'r penderfyniadau a wnaed. Y tiwtor yna'n cyflwyno sesiwn fer arall er mwyn arddangos dulliau ychwanegol o feithrin sgiliau, ynghyd ag ymddygiadau hyfforddi pellach, ymddygiadau dysgu pellach a rhagor o ystyriaethau o ran yr amgylchedd dysgu gorau ar gyfer cyflawniad 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/tactegol ar gyfer sesiwn fer. Ar ôl y sesiwn, y Tiwtor i annog trafodaeth am ymddygiadau hyfforddi, ymddygiadau dysgu a'r ystyriaethau o ran yr amgylchedd dysgu gorau ar gyfer sicrhau cyflawniad a ddefnyddiwyd yn y sesiwn ynghyd â pha ddulliau meithrin sgiliau a ddefnyddiwyd a'r penderfyniadau a wnaed. 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 sgiliau (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

Copyright BCAB 2017

gilydd a’r Tiwtor i annog trafodaeth i helpu a datblygu dealltwriaeth.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 13

Teitl y Sesiwn:	Rheoli Digwyddiadau a Sgiliau Achub
Rhif y Sesiwn:	13
Hyd:	150 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Caiac a Chanŵ

Amcan(ion) y sesiwn:

Datblygu'r wybodaeth a'r gallu sydd eu hangen ar Hyfforddwr Slalom i gyflawni achubiadau.

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

Cyflwyno'r sesiwn:

Dyma gyfle ymarferol i edrych ar sgiliau achub sy'n briodol ar gyfer Hyfforddwr Slalom, i ymarfer y sgiliau hyn ac i ddatblygu 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 sy'n briodol i'w disgyblaeth a'u rôl.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 14

Teitl y Sesiwn:	Cynllunio Sesiynau
Rhif y Sesiwn:	14
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Y tiwtor i adeiladu ar y gwaith blaenorol o gynllunio sesiwn.

Cefnogi myfyrwyr yn eu hymagwedd bersonol ar gynllunio sesiynau.

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

Cynllunio sesiwn hyfforddi.

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.
2. Y tiwtor i gefnogi trafodaethau, ymarferion neu enghreifftiau pellach, yn ôl y gofyn.
3. Y tiwtor i gyflwyno sesiwn hyfforddi'r diwrnod canlynol a bydd yr hyfforddwyr yn cynllunio amdani'r noson honno. Bydd hon yn sesiwn tua 15 munud ar dechnegau/tactegau i lawr yr afon gan greu rhai modelau cyflawniad a chan ystyried 'sut' y bydd yn cael ei chyflwyno yn seiliedig ar yr ymddygiadau hyfforddi, yr ymddygiadau dysgu a'r ystyriaethau ar gyfer yr amgylchedd

Copyright BCAB 2017

dysgu gorau posibl ar gyfer cyflawniad. Dylai'r sesiwn gyd-fynd ag athroniaeth yr hyfforddwr a drafodwyd yn flaenorol.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 15

Teitl y Sesiwn:	Rhwng Hyfforddiant ac Asesiad
Rhif y Sesiwn:	15
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, defnyddio'r Cymunedau Ymarfer.

Sicrhau bod y myfyrwyr yn deall y broses portffolio.

Sicrhau bod y myfyrwyr yn deall y broses asesu.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i gyflwyno cyfnod datblygu'r broses Hyfforddwr Caiac Slalom a'r cymorth sydd ar gael.
2. Y tiwtor i gynorthwyo trafodaethau am gael y profiadau 'cywir' a sut y gall datblygu/defnyddio Cymunedau Ymarfer helpu.
3. Y tiwtor i drafod a gweithio drwy'r broses portffolio a'r gwaith papur cysylltiedig.
4. Y tiwtor i drafod y broses asesu gan gynnwys yr elfennau portffolio: llyfr gwaith, rhagofynion asesiad, astudiaeth achos, adborth ac adolygiad; ynghyd â'r elfennau ymarferol: sgiliau achub, sgiliau personol a hyfforddi ymarferol.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 16

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad o'r Diwrnod ac Arferion Myfyrio
Rhif y Sesiwn:	16
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

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

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 hyfforddwyr, 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 sicrhau y ceir sylwadau'r myfyrwyr, drwy ddefnyddio siartiau troi, trafod 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 yr athletwr?
    b. A weithiodd y dull hyfforddi?
    c. A oedd y sesiwn yn effeithiol - a weithiodd y sesiwn?

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 17

Teitl y Sesiwn:	Cyflwyniad i Ddiwrnod 3
Rhif y Sesiwn:	17
Hyd:	15 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Cadarnhau dealltwriaeth o ddeilliannau dysgu Diwrnod 2.

Amlinellu strwythur a deilliannau dysgu Diwrnod 3.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i ail-edrych ar Ddiwrnod 2 gan roi cyfle i fyfyrwyr ofyn cwestiynau sy'n deillio o fyfyrio dros nos.
2. Y tiwtor i roi amlinelliad o'r diwrnod a'r deilliannau dysgu.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 18

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad o Gynllun y Sesiwn gan Gyfoedion
Rhif y Sesiwn:	18
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/tactegol ymhellach.

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

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

Cyflwyno'r sesiwn:

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

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 19

Teitl y Sesiwn:	Sesiynau Hyfforddi
Rhif y Sesiwn:	19
Hyd:	120 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Caiac a Chanŵ

Amcan(ion) y sesiwn:

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

Cyflwyno'r sesiwn:

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

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

Ystyriaethau i'w drafod:

- Yr hyfforddwr i drafod yr ymddygiadau hyfforddi y maent wedi'u defnyddio ac a oeddynt yn teimlo bod y sesiwn wedi gweithio;
- 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 cyflawni 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 ac enghreifftiau pellach. Dylid defnyddio'r amser sy'n weddill i wneud hyn.

Copyright BCAB 2017

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

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 20

Teitl y Sesiwn:	Dadansoddi Cyflawniad
Rhif y Sesiwn:	20
Hyd:	120 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Caiac a Chanŵ

Amcan(ion) y sesiwn:

Deall sut y mae dadansoddi cyflawniad yr athletwyr yn gywir yn sicrhau y bodlonir anghenion.
Archwilio dulliau pellach o arsylwi a dadansoddi'n briodol i fodloni anghenion unigol.
Archwilio dulliau o gofnodi cyflawniad athletwyr.
Cefnogi datblygiad modelau cyflawni a gweithredu tactegau.
Deall y gwahanol offer sydd ar gael i fesur cyflawniad athletwyr a helpu'r hyfforddwr i'w ddadansoddi.

Cyfeirnod Manyleb Uned:

Cyflwyno'r sesiwn:

Mae'r sesiwn hon yn datblygu ymwybyddiaeth y myfyriwr ymhellach o bwysigrwydd dadansoddi cyflawniad, gwybodaeth dechnegol/tactegol dda a'r offer i gefnogi hyn. Dylai'r sesiwn gynnwys cyflwyno'r cysyniad o fodelau cyflawniad a dull gwirio a herio i'w datblygu, er mwyn sicrhau eu bod wedi eu personoli i fodloni anghenion cyflawni'r athletwr. Dylid trafod defnyddio fideo fel techneg i gefnogi hyn ynghyd â dulliau eraill o gofnodi anghenion cyflawni myfyrwyr. Enghreifftiau:

1. Y tiwtor i ddangos fideo o athletwr yn cystadlu mewn slalom:
    a. Y myfyrwyr i wylio'r fideo mewn grwpiau bach er mwyn nodi'r cryfderau

Copyright BCAB 2017

a'r gwendidau. Dylid adrodd yn ôl ar y rhain a'u trafod fel grŵp mawr;

   b. 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, Ffisiolegol a Seicolegol;
   c. 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;
   d. Y tiwtor i drafod manteision defnyddio fideo i ddadansoddi cyflawniad.

2. Y tiwtor i gyflwyno amrywiaeth o stopwatshis a allai helpu'r hyfforddwr.
3. Y tiwtor i drefnu grwpiau bach, a thasg pob grŵp fydd datblygu nodau tymor byr/hir ar gyfer athletwr i wella cyflawniad wrth fynd ymlaen. I helpu i wneud hyn, gellir defnyddio camerâu fideo ac unrhyw offer dadansoddi arall. Pan fydd y grwpiau'n fodlon ar eu dadansoddiad a'u cynllun, yna gallant drafod fel grwpiau bach neu fel grŵp mawr.

Y tiwtor i gyflwyno Adolygiad o'r Sesiwn Hyfforddi: Ffurflen adborth Cyflawniad Cyfranogwyr. Y myfyrwyr i lenwi'r ffurflen hon yn unigol yn seiliedig ar ganfyddiadau eu grŵp/parau o ran un o'r sesiynau uchod. Y tiwtoriaid i gynorthwyo'r broses hon a phwysleisio bod y 'beth nesaf' i'r perfformiwr yn ymwneud yn gyfan gwbl â gwneud penderfyniadau da, sydd, yn ei dro, yn seiliedig ar ddealltwriaeth gadarn o fodelau cyflawni sy'n bodloni anghenion y dysgwyr.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 21

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad o'r Diwrnod
Rhif y Sesiwn:	21
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

HYFFORDDI HYFFORDDWYR SLALOM - SESIWN 22

Teitl y Sesiwn:	Llunio Camau Gweithredu ac Adrodd yn ôl ar Gyflawniad Unigol
Rhif y Sesiwn:	22
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 siwrne tuag at asesiad Hyfforddi Slalom priodol.

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 i Hyfforddwyr Slalom 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 Darparwyr Hyfforddiant Slalom o ran Modiwl Disgyblaeth Benodol Corff Dyfarnu Canŵio Prydain.

Trosolwg

Mae Modiwl Hyfforddwr Slalom Corff Dyfarnu Canŵio Prydain wedi'i anelu at hyfforddwyr sydd am gael mwy o wybodaeth am hyfforddi'r ddisgyblaeth arbenigol o Slalom. Mae'r cwrs hwn yn darparu'r technegau a'r strategaethau ar gyfer hyfforddi technegau slalom i gefnogi Rhaglen Ddysgu'r Cwrs. 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 Slalom. 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'r glannau ac ar y dŵr. Gall y cynnwys gael ei ddefnyddio i ddatblygu dealltwriaeth o sgiliau Slalom, rhywfaint o theori hyfforddi ac ymarfer hyfforddi disgyblaeth benodol.

Copyright BCAB 2017

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, y 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 Slalom: Sgiliau (Technegol, Tactegol, Ffisiolegol, Seicolegol);
- Deall prif gysyniadau Hyfforddi Slalom;
- 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 Slalom;
- Wedi cael eu cyflwyno i amrywiaeth o Dechnegau Diogelwch sy'n briodol i'r gweithgaredd;
- Wedi cael profiad o hyfforddi Slalom mewn grŵp bach;
- Wedi penderfynu beth i'w wneud nesaf fel Hyfforddwr Slalom;
- Yn gwybod ble i ddod o hyd i help a rhagor o wybodaeth.

Copyright BCAB 2017

Darllen Pellach a Chyfeiriadau

Llawlyfr Technegol Slalom

Llawlyfr Hyfforddi Undeb Corff Dyfarnu Canŵio Prydain

Pennod 1, Hyfforddi

Pennod 12, Rhwyfo am Ymlaen

Pennod 13, Rholio

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

Copyright BCAB 2017

Thema	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
Slalom Canŵ ● Beth yw Slalom Canŵ? ● Beth yw prif ofynion Slalom Canŵ? ● Beth yw Sgiliau Craidd Slalom?	Theori a gwybodaeth gefndir	**Mae'r hyfforddwr yn deall:** Yr hyn sydd wrth wraidd Slalom Canŵ Elfennau sylfaenol o Slalom Canŵ Elfennau Technegol, Tactegol, Ffisiolegol a Seicolegol o Slalom Canŵ (TTFfS)	Cyflwyno trosolwg o lefelau sylfaenol, canolraddol ac uwch o fewn y model llwybr y rhwyfwr. Gatiau i fyny'r afon: ● 3 strôc reolaidd ● 2 strôc reolaidd ● S' Rheolaidd ● Gatiau i lawr yr afon: ● Strociau am ymlaen/llywiau'r rhwyfwyr blaen a strociau ysgubol ● Am ymlaen â'r llafnau cefn ● Troelli ● Cilio ● 'Eddies' i lawr yr afon

Copyright BCAB 2017

Thema	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
Hyfforddi Slalom Canŵ ● Beth yw Hyfforddwr Slalom Canŵ? ● Hyfforddi o gwch yn erbyn hyfforddi o'r glannau ● Gosod nodau sylfaenol ar gyfer Slalom ● Egwyddorion hyfforddiant ● Deinameg sesiwn ● Defnyddio fideo	Theori ac arferion hyfforddi	**Mae'r hyfforddwr yn deall:** Beth yw Hyfforddwr Slalom Manteision ac anfanteision hyfforddi o'r dŵr a hyfforddi o'r glannau Elfennau sylfaenol o osod nodau gan ddefnyddio'r dull SMARTER Sut y mae Hyfforddiant yn gweithio	Lleoli'r camera Ar yr hyfforddwr Materion adborth

Copyright BCAB 2017

		Sut y gall sesiwn newid Ffilmio a dadansoddi o fideo	

Thema	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
Cyfarpar Slalom Canŵ Mathau o gychod Slalom Gosodiadau a phwyntiau cyswllt Rhwyfau	Theori/Hyfforddi 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 Slalom Canŵ.	Troedfainc lawn Sedd wedi'i blocio i mewn Strap gefn Bariau cluniau Padiau clun

Copyright BCAB 2017

Dillad Maint Dilyniant			Cyfaddawdu rhwng rheolaeth a pherfformiad

Thema	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
Cynllunio Sesiwn Slalom Canŵ 3 elfen i ganolbwyntio arnynt: ● Diogel ● Hwyl ● Dysgu	Ymwybyddiaeth ymarferol o gynllunio sesiwn.	**Mae gan yr hyfforddwr brofiad o:** Asesu risg ar safle Slalom er mwyn gallu cynnal sesiwn yn ddiogel. Defnyddio dull Cyfathrebu, Llinell Weld, Osgoi, Safle	Cynyddu'r lefel o anhawster yn araf i leihau risg

Copyright BCAB 2017

		(CLAP) ar gyfer rheoli risg mewn modd dynamig. Creu amgylchedd dysgu ar gyfer hyfforddi sgiliau a thechnegau Slalom Dewisiadau achub a rheoli'r safle a'r grŵp	

Copyright BCAB 2017

Thema	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
Ffitrwydd a Hyfforddiant Ffisioleg ymarferion cynhesu ac ymarferion dod â sesiwn i ben Arddangosiad o ymarfer cynhesu ar gyfer Slalom	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 Cystadleuaeth Slalom Canŵ. Rhwyfo, peiriannau traws-ymarfer, peiriannau padlo, codi pwysau a chynllunio	Eu cynnwys yn y Gemau ag Amcanion

Copyright BCAB 2017

Thema	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
Egwyddorion Slalom Canŵ		**Mae'r hyfforddwr yn deall**	
Planau Symud - Elfennau	Theori	Mae'r hyfforddwr yn medru deall egwyddorion planau	Prif egwyddorion ac athroniaeth sgiliau Slalom:

Copyright BCAB 2017

Sylfaenol o Symud Trim Ymyl a Chylchdroi Ymylu yn erbyn Dysgu Defnydd sylfaenol ar rwyfau 4 chwarter y cwch		symud a statig - yr elfennau sylfaenol o symud Defnydd priodol o ymylu a dysgu Defnydd sylfaenol o’r rhwyf ar gyfer Slalom a lleoli o amgylch y cwch	Parhau i ddatblygu Padlo am Ymlaen Cychwyn wrth ddefnyddio gwahanol batrymau strôc o amgylch y gatiau Arbrofi ag ymylu eich cwch Cynnal osgo cadarn

Thema	**Amcan**	**Deilliant**	**Cynnwys allweddol**
Sgiliau Slalom Canŵ	Ymarferol	**Gall yr hyfforddwr** Gyflwyno’r defnydd o sgiliau sylfaenol er mwyn datblygu	Troelli’r bongorff yn dda

Copyright BCAB 2017

		padlo slalom a'i dechnegau Yr elfennau sylfaenol: Cysylltedd Osgo, Trosi Pŵer a Theimlad TTFfS Cwch, Corff, Llafn	Lleoli Llafn Fertigol wrth fynd i mewn (Siâp A) Cadw pwysau ar wyneb y llafn Gyrru i lawr â rhan uchaf y fraich Rhoi pwysau ar y droedfainc Gyrru'r cwch heibio'r rhwyf Tynnu allan ar y cluniau Cadw'r llafn yn agos at y cwch (rheoli â rhan uchaf y llaw)

Copyright BCAB 2017

Thema	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
Technegau Slalom Canŵ Technegau sylfaenol i fyny ac i lawr yr afon Padlo am ymlaen Ysgubo Llyw'r rhwyf blaen Cyfuniadau pen-ôl cwch Torri trwyddo/igam-ogamu	Arsylwi ymarferol ar y dŵr a thrwy DVD/fideo Ymarferol	**Mae'r hyfforddwr yn deall:** Bod y strociau hyn yn cynrychioli'r 'beth' o'u hyfforddi Gwerthfawrogi egwyddorion cyffredinol strociau sylfaenol yn erbyn anghenion sylfaenol Slalom Sut i ddatblygu modelau cyflawniad gweledol ar gyfer y strociau hyn	Gweler prif egwyddorion ar gyfer gatiau i fyny ac i lawr yr afon

Copyright BCAB 2017

Rheoli digwyddiadau a sgiliau achub		Mae'r 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.	- achub claf sy'n anymwybodol - gwacau cychod cyfansawdd - dychwelyd pobl i gaiacs cyfaint isel - cynllunio ymateb i argyfyngau ymlaen llaw ar gyfer ardaloedd sydd â mannau glanio anodd Caiac/canŵ/cwch diogelwch? Y man agosaf lle gall y nofiwr ddod allan o'r dŵr os nad oes modd iddo ddychwelyd i'r cwch. Anafiadau cyffredin; briwiau, anafiadau i'r ysgwydd gan gynnwys taflu ysgwydd o'i lle (sut i gael pobl i'r ochr ac allan o gaiacs sydd wedi'u cysylltu'n dda), anafiadau yn sgil gwrthdrawiadau, taflu bysedd o'u lle ac anafu meinwe meddal.

Copyright BCAB 2017

			Mae bob amser posibilrwydd o anaf i'r cefn, yn enwedig oherwydd risg gynyddol o wrthdrawiadau damweiniol rhwng y corff a'r cwch.

Copyright BCAB 2017

Prif egwyddorion gatiau i fyny'r afon:

Dal y tu mewn i'r polyn

Y cwch yn wastad (gall fod oddi ar ochr yr ymyl ychydig)

Llithro i mewn a chyflymu allan

Cadw'r cwch i redeg wrth fynd i fyny'r afon

Defnyddio nerth i fynd i ffwrdd o'r giât

3 strôc reolaidd;

- Cyn-droadau
- Ysgubo i mewn i linell y giât (ochr i lawr yr afon)
- Gosod llyw'r rhwyf blaen, gafael yn y dŵr, tynnu a chylchdroi tuag at linell y giât
- Newid i ysgubo allan ar yr ochr arall

2 strôc reolaidd:

- Cyn-droadau
- Rhedeg i mewn ychydig o dan y tu fewn i'r polyn
- Gosod llyw'r rhwyf blaen, gafael yn y dŵr, tynnu a chylchdroi tuag at linell y giât
- Newid i ysgubo allan ar yr ochr arall

S Rheolaidd

- Anelu trwyn y cwch o dan linell y giât

Copyright BCAB 2017

- Cerfio i mewn i'r 'eddy' a gosod llyw'r rhwyf blaen
- Y cwch yn llithro i dop yr 'eddy'
- Troi llyw'r rhwyf blaen wrth fynd i mewn yn ysgubiad wrth fynd allan
- Ymestyn o amgylch y tu allan i'r polyn a gosod y llyw i mewn i'r llif

Prif egwyddorion gatiau i lawr yr afon:

Gosod y cwch yn gynnar i ymosod y polyn mewnol

Cwch gwastad

Rheoli'r cylchdroad

Cynnal cyflymder y cwch drwy'r igam-ogam/mynd i lawr yr afon

Ymlaen:

- Dilyniant giât agored
- Y rhwyfwr yn gallu agor allan a gosod ei hun ar gyfer y dilyniant ymlaen llaw
- Pen ôl yn dilyn y pen blaen
- Yn gallu rhwyfo drwy'r gatiau wrth gynnal strociau am ymlaen/llywiau'r rhwyfwyr blaen a strociau ysgubol

Troelli:

- Cychwyn y troad yn gynnar
- Cwch i fyny'n araf
- Edrych am y polyn dros yr ysgwyddau, ar ôl ei weld snapio'r troad a gyrru yn ôl ar gyfer y giât nesaf
- Cynnal cyflymder y cwch

Copyright BCAB 2017

- Cyflymu'r cwch wrth fynd i ffwrdd o'r giât

Copyright BCAB 2017