Dyfarniad Hyfforddi Canŵio Prydain

Hyfforddiant i Hyfforddwyr Canŵ Dŵr Gwyn (Dŵr Lefel Uwch)

Rhagarweiniad

Mae'r ddogfen hon yn enghraifft o raglen cwrs Hyfforddiant Canŵ Dŵr Gwyn 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 HYFFORDDWR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH)

Diwrnod Un		
Sesiwn	**Hyd**	**Amlinelliad o'r Sesiwn**
Sesiwn 1 Ystafell ddosbarth	30 munud	Cyflwyniadau a gwaith papur Trosolwg o'r cwrs hyfforddi Rôl Hyfforddwr Canŵ Dŵr Gwyn (Dŵr Lefel Uwch) Llwybr hyfforddiant a'r siwrne tuag at asesiad Strwythur cymwysterau Corff Dyfarnu Canŵio Prydain
Sesiwn 2 Ystafell ddosbarth	15 munud	Athroniaeth hyfforddi: - athroniaeth hyfforddi bersonol
Sesiwn 3 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	45 munud	Gemau ag amcanion i gynhesu: - sgiliau penderfynu'r hyfforddwyr
Sesiwn 4 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	60 munud	Hyfforddiant safle penodol - pwysigrwydd casglu gwybodaeth gywir: - arsylwi, dadansoddi a dulliau gwerthuso - hyfforddi, dysgu a'r amgylchedd gorau posibl - fframweithiau diogelwch a safle'r hyfforddwr
Sesiwn 5 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	120 munud	Sesiynau hyfforddi: - defnyddio dŵr lefel haws i baratoi ar gyfer dŵr lefel uwch - adolygiad o'r sesiynau hyfforddi gan gyfoedion a'r tiwtor
	Cinio	
Sesiwn 6 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	60 munud	Hyfforddi wrth symud o gwmpas: - strwythur - ystyriaethau technegol a thactegol - sgiliau penderfynu dysgwyr i gefnogi

Copyright BCAB 2017

		- dulliau hyfforddi - adborth - fframweithiau diogelwch a safle'r hyfforddwr
Sesiwn 7 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	30 munud	Manteisio'n llawn ar yr amgylchedd: - defnyddio'r cyfyngiadau amgylcheddol i ddysgu - rheoli'r amgylchedd hyfforddi - ymateb ac addasu i'r amgylchedd ac i anghenion y grŵp
Sesiwn 8 Ystafell ddosbarth	30 munud	Adolygiad o'r diwrnod Arferion myfyrio: - Myfyrio ar anghenion y dysgwyr, y dull hyfforddi a pha mor effeithiol ydyw (a yw'n gweithio?) - sut rydym yn datblygu fel hyfforddwyr
Sesiwn 9 Ystafell ddosbarth	45 munud	Rhwng hyfforddiant ac asesiad: - cam datblygu - cael y profiadau iawn (Cymunedau Ymarfer) - portffolio - y broses asesu
Sesiwn 10 Ystafell ddosbarth	15 munud	Cynllunio sesiynau: - addasol - personol (ysgrifenedig, rhestru, o'r cof) - dilynol a chysylltiedig Cynllunio sesiwn hyfforddi 20 munud ar gyfer Diwrnod 2 Athroniaeth hyfforddi
Gwaith cartref	30 munud	Cynllunio sesiwn hyfforddi Diwrnod 2

Diwrnod Dau		
Sesiwn	**Hyd**	**Amlinelliad o'r Sesiwn**
Sesiwn 11	15 munud	Cyflwyniad i Ddiwrnod 2 Ail-edrych ar yr hyn a ddysgwyd yn Niwrnod 1 a chwestiynau

Copyright BCAB 2017

Ystafell ddosbarth		
Sesiwn 12 Ystafell ddosbarth	45 munud	Adolygiad o gynllun y sesiwn gan gyfoedion: - cynnwys (technegol) - y cynllun ar gyfer cyflwyno'r hyfforddiant (hyfforddiant ac ymddygiadau dysgu) - cysylltiad â'r athroniaeth hyfforddi
Sesiwn 13 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	120 munud	Sesiynau hyfforddi: - adolygiad o'r sesiynau hyfforddi gan gyfoedion a'r tiwtor - cwblhau adolygiadau o'r sesiynau hyfforddi
Cinio		
Sesiwn 14 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	120 munud	Datblygu cyflawniad: - dadansoddi cyflawniad - bodloni anghenion cyfranogwyr - templedi o gyflawniadau/cyflawniadau enghreifftiol - dilyniannau ar gyfer datblygu sgiliau - defnyddio fideo
Sesiwn 15 Ystafell ddosbarth	30 munud	Adolygiad o'r diwrnod Adolygiad o'r cwrs hyfforddi a llunio camau gweithredu
Sesiwn 16 Ystafell ddosbarth	60 munud	Adrodd yn ôl ar gyflawniad unigol a llunio camau gweithredu

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - 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 llwybr Dyfarniad Hyfforddi Hyfforddwr Canŵ Dŵr Gwyn (Dŵr Lefel Uwch)
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):

- A yw pawb wedi cofrestru? Casglu tystiolaeth o fod wedi cofrestru (Ffurflen CR)

Copyright BCAB 2017

- A yw pawb wedi dod â'u gwaith papur
- Gwirio'r rhagofynion
- Dosbarthu Amserlen y Cwrs er mwyn i bobl ei llenwi

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

- Rhoi trosolwg o'r daith tuag at Asesiad Hyfforddi Canŵ Dŵr Gwyn (Dŵr Lefel Uwch) ac o'r dewisiadau, ynghyd â rôl a gorchwyl Hyfforddwr Canŵ Dŵr Gwyn (Dŵr Lefel Uwch);
- Rhoi trosolwg o'r cymwysterau 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 (ystyriwch rybuddio ymlaen llaw/gosod sesiynau hyfforddi a gynlluniwyd ar gyfer sesiwn 5).
- Nodi adnoddau (llyfrau, ac ati) y gallant eu defnyddio.

Unrhyw gwestiynau?

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - 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 atgoffa hyfforddwyr o athroniaeth hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain ac annog trafodaeth ynghylch sut y mae gwerthoedd/credoau myfyrwyr yn cyd-fynd.
3. Y myfyrwyr i drafod, mewn parau, am yr hyn y maent yn credu ynddo fel hyfforddwyr a sut y mae hyn yn llywio eu hathroniaeth.
4. Y tiwtor i gynorthwyo myfyrwyr wrth barhau i ddatblygu eu hathroniaeth eu hunain sy'n adlewyrchu eu gwerthoedd a'u credoau, wrth barchu eraill ar yr un pryd.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - SESIWN 3

Teitl y Sesiwn:	Gemau ag Amcanion i Gynhesu
Rhif y Sesiwn:	3
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Canŵ (Tandem a/neu Unigol)

Amcan(ion) y sesiwn:

Sicrhau dealltwriaeth o werth a dibenion amrywiol ymarferion cynhesu.

Sicrhau dealltwriaeth 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 ymarferion cynhesu (corfforol, cymdeithasol, gwybyddol, paratoi ar gyfer disgyblaeth benodol) ac ystyriaethau mewn perthynas ag amgylchedd dŵr lefel uwch.
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. Dylai hyn fod yn gêm ag amcan sy'n addas ar gyfer paratoi/casglu gwybodaeth ar gyfer amgylchedd dŵr lefel uwch.
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.

Copyright BCAB 2017

5. Yn ogystal, y tiwtor i ofyn i'r grwpiau 'ddewis' sut fyddent yn datblygu'r sesiwn a pham, yn seiliedig ar y wybodaeth a gasglwyd o'r gweithgaredd. Edrych ar rai o ddulliau gwneud penderfyniadau'r hyfforddwyr a fydd wedi cefnogi'r penderfyniad.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - SESIWN 4

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddiant Safle Penodol - pwysigrwydd casglu gwybodaeth gywir
Rhif y Sesiwn:	4
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ (Tandem a/neu Unigol)

Amcan(ion) y sesiwn:

Datblygu dulliau clir i gefnogi'r broses o arsylwi, dadansoddi a gwerthuso'n gywir er mwyn bodloni anghenion unigol y dysgwyr/athletwyr.

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

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

Deall ymddygiadau hyfforddi Dyfarniad Hyfforddi, ymddygiadau dysgu a chreu'r amgylchedd gorau ar gyfer dysgu o fewn yr amgylchedd Dŵr Lefel Uwch.

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 er mwyn cadarnhau dealltwriaeth o ymddygiadau hyfforddi'r Dyfarniad Hyfforddi ac edrych ar bwysigrwydd casglu gwybodaeth yn dda drwy arsylwi a dadansoddi'n gywir. Dylai'r hyn oll gefnogi o ran datblygu eu dealltwriaeth dechnegol/tactegol a phwysleisio'r ffordd orau o strwythuro'r sesiwn i gefnogi'r dysgu gan ystyried yr amgylchedd dŵr lefel uwch. Dylid ystyried, ar bob

Copyright BCAB 2017

adeg, y fframweithiau diogelwch sydd ar waith a phwysigrwydd safle'r hyfforddwr i gefnogi hyn.

1. Y tiwtor i hyfforddi'r myfyrwyr i ddatblygu eu gwybodaeth, eu dealltwriaeth a'u gallu technegol/tactegol mewn sgil sydd ei angen ar gyfer amgylchedd dŵr lefel uwch am sesiwn fer. Dylai'r sesiwn ddangos amrywiaeth o ymddygiadau hyfforddi ac 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.
2. Y tiwtor i gyflwyno'r cysyniad o 'fodel cyflawniad' sy'n rhoi man cychwyn ar gyfer eu gwaith arsylwi, dadansoddi a gwerthuso. Y tiwtor i gynnal gweithdy lle gall myfyrwyr edrych ar agwedd dechnegol/tactegol ar sgil dŵr lefel uwch, lle mae'r myfyrwyr yn arsylwi, dadansoddi a gwerthuso cyflawniad ei gilydd (neu glip fideo wedi'i baratoi ymlaen llaw). Y tiwtor i gefnogi'r broses drwy sicrhau bod dulliau ar waith ar gyfer arsylwi'n gywir heb fias, yn ogystal â systemau gwerthuso amcanion er mwyn gallu bod yn hyderus o'r hyn sydd 'wir' yn gweithio'n well ar gyfer y perfformiwr.
3. Y tiwtor i grynhoi'r uchod gan sicrhau bod gan y myfyrwyr ddull clir i gefnogi'r broses o arsylwi, dadansoddi a gwerthuso'n gywir er mwyn bodloni anghenion unigol y dysgwyr/athletwyr.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - SESIWN 5

Teitl y Sesiwn:	Sesiynau Hyfforddi
Rhif y Sesiwn:	5
Hyd:	120 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ (Tandem a/neu Unigol)

Amcan(ion) y sesiwn:

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

Datblygu dealltwriaeth a gwybodaeth dechnegol/tactegol ar gyfer yr amgylchedd dŵr lefel uwch.

Datblygu strategaethau ar gyfer strwythuro a chyflwyno sesiynau i baratoi myfyrwyr ar gyfer yr amgylchedd dŵr lefel uwch.

Cyflwyno'r sesiwn:

Rhoi amser i fyfyrwyr feddwl am/cynllunio sesiwn 15 munud o'u dewis yn unigol ar sgil sydd ei angen ar gyfer yr amgylchedd dŵr gwyn lefel uwch (gallai hyn fod wedi cael ei drefnu yn yr ystafell ddosbarth fel rhan o'r rhagarweiniad). Dylid canolbwyntio ar ddatblygu sgil technegol mewn amgylchedd dŵr hawdd/cymedrol safle penodol, gan edrych ar sut y mae datblygu sgiliau technegol mewn dŵr haws yn cael ei ddefnyddio i baratoi ar gyfer dŵr lefel uwch.

15 munud i bob myfyriwr gyflwyno ei sesiwn, ac yna 10 munud o drafodaeth a chymorth ymarferol pellach gan y tiwtor.

Ystyriaethau i'w trafod:

Copyright BCAB 2017

- 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 y gallai sgil sy'n cael ei ddysgu mewn dŵr haws gael ei ddatblygu ar ddŵr lefel uwch;
- 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 sesiynau, y tiwtor i drafod eu cryfderau a'u gwendidau a chytuno ar sut y gellir datblygu'r rhain i'w hyfforddi ymhellach ar Ddiwrnod 2.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - SESIWN 6

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddi wrth Symud o Gwmpas
Rhif y Sesiwn:	6
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ (Tandem a/neu Unigol)

Amcan(ion) y sesiwn:

Deall sut i strwythuro sesiynau hyfforddi wrth symud o gwmpas 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 wrth symud o gwmpas.

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

Copyright BCAB 2017

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

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - SESIWN 7

Teitl y Sesiwn:	Manteisio'n Llawn ar yr Amgylchedd
Rhif y Sesiwn:	7
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Canŵ (Tandem a/neu Unigol)

Amcan(ion) y sesiwn:

Deall sut i wneud y defnydd gorau posibl o amgylchedd o fewn sesiwn gyfyngedig er mwyn gwella'r dysgu a'i werth mewn amgylchedd dŵr lefel uwch.
Datblygu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ran rheoli'r amgylchedd hyfforddi mewn dŵr lefel uwch.
Deall pwysigrwydd sgiliau penderfynu da a'r gallu i addasu ac ymateb i'r amgylchedd ac i anghenion y dysgwyr.

Cyflwyno'r sesiwn:

Er mwyn cyflawni amcanion y sesiwn, gall y sesiwn gael ei chyflwyno yn ymarferol ar y dŵr, yn fyfyriol yn yr ystafell ddosbarth neu drwy gymysgedd o'r ddau.
Enghreifftiau:

1. Y tiwtor i arwain sesiwn hyfforddi gyfyngedig gan ddefnyddio'r amgylchedd mewn modd sy'n datblygu anghenion cyflawni sgil unigol y myfyrwyr. Yn dilyn/yn ystod y sesiwn, y tiwtor i fynegi ar lafar/annog trafodaeth ynghylch sut y defnyddiwyd cyfyngiadau'r amgylchedd, sut roedd y sesiwn wedi cael ei rheoli er mwyn galluogi hyn i ddigwydd, a'r penderfyniadau a oedd angen eu gwneud yn ystod y sesiwn i addasu a bodloni anghenion y myfyrwyr yn ogystal â'r newidiadau/heriau amgylcheddol.

Copyright BCAB 2017

2. Y tiwtor i arwain sesiwn hyfforddi gyfyngedig gan ddefnyddio'r amgylchedd mewn modd sy'n datblygu anghenion cyflawni sgil unigol y myfyrwyr. Yn yr ystafell ddosbarth yn dilyn y sesiwn, y tiwtor i fynegi ar lafar/annog trafodaeth ynghylch sut y defnyddiwyd cyfyngiadau'r amgylchedd, sut roedd y sesiwn wedi cael ei rheoli er mwyn galluogi hyn i ddigwydd, a'r penderfyniadau a oedd angen eu gwneud yn ystod y sesiwn i addasu a bodloni anghenion y myfyrwyr yn ogystal â'r newidiadau/heriau amgylcheddol.
3. Yn yr ystafell ddosbarth yn dilyn hyfforddiant y diwrnod, y tiwtor annog trafodaeth ynghylch sut y defnyddiwyd cyfyngiadau'r amgylchedd, sut roedd y sesiynau wedi cael eu rheoli er mwyn galluogi hyn i ddigwydd, a'r penderfyniadau a oedd angen eu gwneud yn ystod y sesiynau i addasu a bodloni anghenion y myfyrwyr yn ogystal â'r newidiadau/heriau amgylcheddol.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - 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.

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 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 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 hyfforddwyr, gan gynnwys strategaethau yn seiliedig ar gyfoedion - ceisio cyngor, dehongli ar y cyd a

Copyright BCAB 2017

thrawsnewidiad myfyriol; a strategaethau annibynnol - adnoddau hyfforddi, bod yn greadigol a chyflenwad o sgiliau hyfforddi).

4. Y tiwtor i gefnogi wrth nodi'n glir y cyfleoedd ffurfiol ac anffurfiol i ddatblygu fel hyfforddwr, gan sicrhau y trafodir y syniad o Gymunedau Arferion.
5. Y tiwtor i sicrhau fod gan fyfyrwyr system ar waith i ddehongli dysgu'r diwrnod a chefnogi eu harferion myfyriol.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - SESIWN 9

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

Amcan(ion) y sesiwn:

Cyflwyno cyfnod datblygu'r broses.

Cefnogi myfyrwyr o ran sut i gael y profiadau cywir, defnyddio 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 Dyfarniad Hyfforddi Hyfforddwr Canŵ Dŵr Gwyn (Dŵr Lefel Uwch) 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, rhagofynion asesiad, adborth ac adolygiad; ynghyd â'r elfennau ymarferol: sgiliau achub, sgiliau personol a hyfforddi ymarferol.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - 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 '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 20 munud ar sgil canŵio sydd ei angen ar gyfer yr amgylchedd dŵr gwyn lefel uwch, gan ystyried 'sut' y bydd yn cael ei chyflwyno yn seiliedig ar yr ymddygiadau hyfforddi Dyfarniad Hyfforddi, yr ymddygiadau dysgu a'r ystyriaethau ar gyfer yr amgylchedd dysgu gorau posibl. Dylai'r sesiwn gyd-fynd ag athroniaeth yr hyfforddwr a drafodwyd yn flaenorol.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - 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 fyfyrio dros nos.
2. Y tiwtor i roi amlinelliad o'r diwrnod a'r deilliannau dysgu.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - 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 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 gwers o ran 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 hyfforddwyr mewn perthynas â'i athroniaeth hyfforddi.
2. Y tiwtor i gefnogi parau yn eu trafodaethau a rhoi cyfle am gwestiynau/trafodaethau grŵp yn ôl yr angen.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - SESIWN 13

Teitl y Sesiwn:	Sesiynau Hyfforddi
Rhif y Sesiwn:	13
Hyd:	120 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ (Tandem a/neu Unigol)

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.

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

Ystyriaethau i'w trafod:

- Yr hyfforddwr i drafod yr ymddygiadau hyfforddi y maent wedi'u defnyddio ac a oeddynt yn teimlo bod y sesiwn wedi gweithio, ynghyd â sut fyddent wedi datblygu'r sgil a ddysgwyd mewn sesiynau yn y dyfodol;
- 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;

Copyright BCAB 2017

- 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.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - SESIWN 14

Teitl y Sesiwn:	Datblygu Cyflawniad
Rhif y Sesiwn:	14
Hyd:	120 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ (Tandem a/neu Unigol)

Amcan(ion) y sesiwn:

Deall sut y mae dadansoddi cyflawniad y dysgwyr 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 cyfranogwyr.
Cefnogi datblygiad modelau/templedi o gyflawniadau.
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 ddatblygu ymhellach fodelau/templedi cyflawniad y myfyrwyr yn ogystal â'r 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 dŵr gwyn lefel uwch. Wrth wneud hyn, y tiwtor i

ganolbwyntio ar egluro'r model/templed 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'r 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 dŵr gwyn lefel uwch.

Rhan 2:

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

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

Copyright BCAB 2017

4. Y tiwtor i ddangos fideo o berfformiwr yn ymgymryd â sgil canŵio ar oddeutu lefel Arweinydd Dŵr Cymedrol/Arweinydd Dŵr Uwch.
    a. Y myfyrwyr i wylio'r fideo mewn grwpiau bach 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, Ffisiolegol a Seicolegol; y myfyrwyr i ystyried ble y mae eu harsylwadau yn gweddu i'r model hwn. Mewn grwpiau, gwylio'r fideo unwaith eto i nodi'r cryfderau a'r gwendidau ym mhob agweddau ar y model Technegol, Tactegol, Corfforol a Seicolegol. Dylid adrodd yn ôl ar y rhain hefyd a'u trafod fel grŵp mawr.
    c. Y tiwtor i annog trafodaeth am yr arsylwi, y gwerthuso a'r dulliau mesur a ddefnyddiwyd er mwyn nodi'r cryfderau a'r gwendidau Technegol, Tactegol, Ffisiolegol 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 defnyddio fideo i ddadansoddi cyflawniad.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - SESIWN 15

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad o'r Diwrnod
Rhif y Sesiwn:	15
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

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

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

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i annog adolygiad rhyngweithiol o'r diwrnod gan sicrhau y ceir sylwadau'r myfyrwyr.
2. Y tiwtor i ganiatáu amser i gwblhau adolygiad o'r cwrs a'r cynllun gweithredu, gan gynorthwyo fel y bo angen.

Copyright BCAB 2017

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR CANŴ DŴR GWYN (DŴR LEFEL UWCH) - SESIWN 16

Teitl y Sesiwn:	Llunio Camau Gweithredu ac Adrodd yn ôl ar Gyflawniad Unigol
Rhif y Sesiwn:	16
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 Canŵ Dŵr Gwyn (Dŵr Lefel Uwch).

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