

**Dyfarniad Hyfforddi Canwio
Prydain**

**Hyfforddiant i Hyfforddwyr
Rasio Dŵr Gwyllt**

Rhagarweiniad

Mae'r ddogfen hon yn enghraifft o raglen cwrs Rasio Dŵr Gwyllt 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 RASIO DŴR GWYLLT

Diwrnod Un - sgiliau Rasio Dŵr Gwyllt		
Sesiwn	Hyd	Amlinelliad o'r Sesiwn
Sesiwn 1 Ystafell ddosbarth	30 munud	Cyflwyniadau a gwaith papur Trosolwg o'r cwrs hyfforddi Rôl yr Hyfforddwr Rasio Dŵr Gwyllt Llwybr hyfforddiant a'r daith tuag at asesiad Strwythur cymwysterau Corff Dyfarnu Canŵio Prydain
Sesiwn 2 Ystafell ddosbarth	15 munud	Athroniaeth hyfforddi - athroniaeth hyfforddi bersonol
Sesiwn 3 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	45 munud	Gemau ag amcanion i gynhesu: - 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'r glannau - ymddygiadau hyfforddi - strwythuro'r sesiwn - dulliau ymarfer - dysgu a'r amgylchedd gorau posibl

		- fframweithiau diogelwch a safle'r hyfforddwr
Sesiwn 7 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	60 munud	Hyfforddi o'r dŵr - strwythuro'r sesiwn - datblygu sgiliau penderfynu'r dysgwr: - dulliau hyfforddi - adborth - fframweithiau diogelwch a safle'r hyfforddwr
Sesiwn 8 Ystafell ddosbarth	30 munud	Adolygiad o'r diwrnod Arferion myfyrio - Myfyrio ar anghenion y dysgwr, 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 - technegau cynorthwyol ar gyfer asesiad llwyddiannus - tasg cyn yr asesiad - proses diwrnod yr asesiad
Sesiwn 10 Ystafell ddosbarth	15 munud	Cynllunio sesiynau - addasol - personol (ysgrifenedig, rhestru, o'r cof) - dilynol a chysylltiedig Cynllunio sesiwn hyfforddi 15 munud ar gyfer Diwrnod 2 Athroniaeth hyfforddi
Gwaith cartref	30 munud	Cynllunio sesiwn hyfforddi Diwrnod 2

Diwrnod Dau - technegau Rasio Dŵr Gwylt		
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 - modelau cyflawniad - 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	Adrodd yn ôl ar gyflawniad unigol a llunio camau gweithredu
------------------------------------	-------------	---

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR RASIO DŴR GWYLLT - SESIWN 1

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

Amcan(ion) y sesiwn:

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

Rhoi amlinelliad o'r cwrs.

Cyflwyno llwybr datblygu, rôl a gorchwyl y Dyfarniad Hyfforddi.

Cyflwyno Llwybr Hyfforddi Corff Dyfarnu Canwio 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 Hyfforddwr Rasio Dŵr Gwyllt, Rôl a Gorchwyl Llwybr Hyfforddi Corff Dyfarnu Canwio Prydain:

- Rhoi trosolwg o'r daith tuag at Asesiad Hyfforddi Rasio Dŵr Gwyllt ac o'r

dewisiadau, ynghyd â rôl a gorchwyl Hyfforddwr Rasio Dŵr Gwyllt;

- 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.
- Nodi adnoddau (e-ddysgu, llyfrau, ac ati) y gallant eu defnyddio.

Unrhyw gwestiynau?

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR RASIO DŴR GWYLLT - 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:

Adolygu 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 RASIO DŴR GWYLLT - 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 neu Gaiac Dŵr Gwyllt

Amcan(ion) y sesiwn:

Sicrhau dealltwriaeth o werth a dibenion amrywiol ymarferion cynhesu.

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

Datblygu sgiliau gwneud penderfyniadau'r hyfforddwy.

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; gan ail-edrych ar rai o ddulliau penderfynu'r hyfforddwr a fydd wedi cefnogi'r penderfyniad.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR RASIO DŴR GWYLLT - 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 Dŵr Gwyllt

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 cefnogi'r penderfyniad.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR RASIO DŴR GWYLLT - SESIWN 5

Teitl y Sesiwn:	A yw'n gweithio? Dadansoddi a Gwerthuso Cyflawniad
Rhif y Sesiwn:	5
Hyd:	90 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ neu Gaiac Dŵr Gwyllt

Amcan(ion) y sesiwn:

Datblygu sgiliau arsylwi cyflawniad.

Archwilio dulliau 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, troi wrth syrthio'r clun yn erbyn ysgubiad, llywio â'r traed ag un strôc yn erbyn llywio â'r traed â dwy strôc.
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 deiliant cyflawniad technegol/tactegol ychwanegol.
4. Y tiwtor i annog myfyrwyr i rannu gwybodaeth, gan gasglu'r prif dulliau 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 RASIO DŴR GWYLLT - SESIWN 6

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddi o'r Glannau
Rhif y Sesiwn:	6
Hyd:	90 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ neu Gaiac Dŵr Gwyllt

Amcan(ion) y sesiwn:

Deall sut i strwythuro sesiynau hyfforddi o'r glannau er mwyn cael y gorau 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 Dyfarniad 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 Dyfarniad Hyfforddi Craidd yng nghyd-destun eu disgyblaeth, ac i edrych ar sut i strwythuro sesiynau hyfforddi o'r 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). Dylai'r hyn oll gefnogi o ran datblygu eu dealltwriaeth dechnegol o Rasio Dŵr Gwyllt 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'r glannau mewn sgil sydd ei angen ar gyfer yr amgylchedd Rasio Dŵr Gwyllt, 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'r glannau i ddatblygu eu dealltwriaeth a'u sgiliau technegol mewn sgil sydd ei angen ar gyfer amgylchedd Rasio Dŵr Gwyn 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 o'r 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 Rasio Dŵr Gwyn 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 Rasio Dŵr Gwyn 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 Rasio Dŵr Gwyn (cadwyno, dilyniant, driliau, cyfan-rhannol-cyfan, rhannol ddilynol) ac un yn defnyddio ymagwedd systemau mwy

dynamig ar feithrin sgiliau (cyfyngiadau, siapio, gemau ac amcanion). 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 RASIO DŴR GWYLLT - SESIWN 7

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddi o'r Dŵr
Rhif y Sesiwn:	7
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ neu Gaiac Dŵr Gwyllt

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 myfyrwyr a'u dealltwriaeth o Rasio Dŵr Gwyn. Ar ddiwedd pob sesiwn 'fechan', 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 dactegol y myfyrwyr o Rasio Dŵr Gwyllt. 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 myfyrwyr, mewn grwpiau bychan, gynllunio eu sesiwn hyfforddi o'r dŵr i bara pum munud; ar ôl gwneud hyn, y tiwtor i annog y myfyrwyr i gyflwyno eu sesiynau hyfforddi i'w gilydd. Y tiwtor i annog trafodaeth 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 RASIO DŴR GWYLLT - SESIWN 8

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

Amcan(ion) y sesiwn:

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

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 'pwy' rydych yn ei hyfforddi (cymhellion, nodau/dyheadau, amgylchedd gorau ar gyfer dysgu), y 'beth' rydych ei angen er mwyn hyfforddi (modelau cyflawniad, dilyniannau) a'r model 'sut' rydych yn hyfforddi (dysgwyr yn dysgu, ymateb 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 hyfforddwyr, gan gynnwys strategaethau yn seiliedig ar gyfoedion - ceisio cyngor, dehongli ar y cyd a thrawsnewidiad myfyriol; a strategaethau annibynnol - adnoddau hyfforddi, bod yn greadigol a chyflenwad o sgiliau hyfforddi).
4. Y tiwtor i gefnogi wrth nodi'n glir y cyfleoedd ffurfiol ac anffurfiol i ddatblygu fel hyfforddwr, gan sicrhau y trafodir y syniad o Gymunedau Arferion.
5. Y tiwtor i sicrhau fod gan fyfyrwyr system ar waith i ddehongli dysgu'r diwrnod a chefnogi eu harferion myfyriol.

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR RASIO DŴR GWYLLT - SESIWN 9

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

Amcan(ion) y sesiwn:

Cyflwyno cyfnod datblygu'r broses.

Cefnogi myfyrwyr o ran sut i gael y profiadau cywir.

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

Sicrhau bod y myfyrwyr yn deall y broses asesu.

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

Cyflwyno'r sesiwn:

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

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR RASIO DŴR GWYLLT - 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 'pwyr' 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 'pwyr', 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 'pwyr', 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 RASIO DŴR GWYLLT - SESIWN 11

Teitl y Sesiwn:	Cyflwyniad i Ddiwrnod 2
Rhif y Sesiwn:	11
Hyd:	15 munud
Lleoliad:	Ystafell ddsbarth
Cwch:	Ddim yn berthnasol

Amcan(ion) y sesiwn:

Cadarnhau dealltwriaeth o ddeilliannau dysgu Diwrnod 1.

Amlinellu strwythur a deilliannau dysgu Diwrnod 2.

Cyflwyno'r sesiwn:

1. Y tiwtor i ail-ymweld â Diwrnod 1 gan roi cyfle i fyfyrwyr ofyn cwestiynau sy'n deillio o 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 RASIO DŴR GWYLLT - 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 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 RASIO DŴR GWYLLT - SESIWN 13

Teitl y Sesiwn:	Sesiynau Hyfforddi
Rhif y Sesiwn:	13
Hyd:	120 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Canŵ neu Gaiac Dŵr Gwyllt

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 RASIO DŴR GWYLLT - SESIWN 14

Teitl y Sesiwn:	Datblygu Cyflawniad
Rhif y Sesiwn:	14
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Y Dŵr/Ystafell ddosbarth
Cwch:	Canŵ neu Gaiac Rasio Dŵr Gwyllt

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 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 fodolau 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 Rasio Dŵr Gwyn. 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'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 Rasio Dŵr Gwyn.

Rhan 2:

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

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

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR RASIO DŴR GWYLLT - 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 Rasio Dŵr Gwyllt 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 RASIO DŴR GWYLLT - SESIWN 16

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

Amcan(ion) y sesiwn:

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

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

Cyflwyno'r sesiwn:

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

HYFFORDDIANT I HYFFORDDWYR RASIO DŴR GWYLLT - SESIWN 17

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

Amcan(ion) y sesiwn:

Sicrhau bod pob myfyriwr yn cael adborth a chefnogaeth unigol ynghylch ei siwrne tuag at asesiad Hyfforddwr Rasio Dŵr Gwyllt.

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.

Corff Dyfarnu Canŵio Prydain - Hyfforddwr Rasio Dŵr Gwyllt – Nodiadau Ategol

Mae'r ddogfen hon yn rhoi gwybodaeth am y cynnwys technegol i'w ddefnyddio i gefnogi darparwyr cwrs Hyfforddiant Rasio Dŵr Gwyllt o ran Modiwl Disgyblaeth Benodol Corff Dyfarnu Canŵio Prydain.

TROSOLWG

Mae Modiwl Hyfforddwr Rasio Dŵr Gwyllt Corff Dyfarnu Canŵio Prydain wedi'i anelu at hyfforddwy'r sydd am gael mwy o wybodaeth am hyfforddi'r ddisgyblaeth arbenigol o Rasio Dŵr Gwyllt. Mae'r cwrs hwn yn darparu'r technegau a'r strategaethau ar gyfer hyfforddi technegau Rasio Dŵr Gwyn i gefnogi Rhaglen Dysgu'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 hyfforddwy'r sy'n fwy tebygol o gynorthwyo rhwyfwr ar lefel clwb.

Cyflwyno'r sesiynau

Bydd yr ymarferion ymarferol yng nghyd-destun y sgiliau craidd yr ymdrinnir â hwy yn Llawlyfr Technegol Rasio Dŵr Gwyn. Bydd hyfforddwy'r 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. Bydd y cynnwys yn ymdrin â sgiliau Rasio Dŵr Gwyllt, ychydig o theori am hyfforddiant ac ymarferion hyfforddi disgyblaeth benodol.

Deilliannau Dysgu

- Nodi a deall prif elfennau o sgiliau Rasio Dŵr Gwyllt: Sgiliau (technegol, tactegol, ffisiolegol, seicolegol);
- Deall prif gysyniadau Hyfforddi Rasio Dŵr Gwyllt;

- 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 Rasio Dŵr Gwyllt;
- Wedi cael profiad o hyfforddi Rasio Dŵr Gwyllt mewn grŵp bach;
- Wedi penderfynu beth i'w wneud nesaf fel hyfforddwyr Rasio Dŵr Gwyn;
- Yn gwybod ble i ddod o hyd i help a rhagor o wybodaeth.

Crynodeb: Bydd y cwrs yn ymdrin ag ymarferion o'r glannau ac ar y dŵr. Bydd y cynnwys yn ymdrin â sgiliau Rasio Dŵr Gwyllt, ychydig o theori am hyfforddiant ac ymarferion hyfforddi disgyblaeth benodol.

Darllen Pellach

Llawlyfr Hyfforddi Rasio Dŵr Gwyllt

Llawlyfr Hyfforddi Undeb Corff Dyfarnu Canŵio Prydain

Pennod 1, Hyfforddi

Pennod 12, Rhwyfo am Ymlaen

Pennod 13, Rholio

Pennod 20, Rasio

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

	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
<p>Hyfforddi Rasio Dŵr Gwyllt</p> <p>Beth yw Rasio Dŵr Gwyllt?</p> <ul style="list-style-type: none"> Beth yw prif ofynion Rasio Dŵr Gwyllt? Beth yw Sgiliau Craidd Rasio Dŵr Gwyllt? Llwybr y Rhwyfwr 	<p>Theori a gwybodaeth gefndir</p>	<p>Mae'r hyfforddwr yn deall:</p> <p>Yr hyn sydd wrth wraidd Rasio Dŵr Gwyllt.</p> <p>Elfennau sylfaenol</p> <p>Canwio Dŵr Gwyllt</p> <p>Elfennau Technegol, Tactegol, Ffisiolegol a Seicolegol o Rasio Dŵr Gwyllt</p>	<p>Llwybr y Rhwyfwr</p> <p>Cysyniad o gyflymder dŵr gwastad yn cael ei drosglwyddo i Ddŵr Gwyllt</p> <p>Sgil Dŵr Gwyllt yn pennu'r ganran sy'n cael ei drosglwyddo i Rasio Dŵr Gwyllt.</p> <p>Elfennau craidd penodol Dŵr Gwastad, Dŵr Gwyn a Rasio Dŵr Gwyllt.</p> <p>Cyflwyno trosolwg o lefelau sylfaenol, canolraddol ac uwch o fewn y Model Llwybr y Rhwyfwr.</p>

	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
<p>Hyfforddi Dŵr Gwyllt</p> <p>Beth yw Hyfforddwr Canŵio Dŵr Gwyllt?</p> <p>Hyfforddi o gwch yn erbyn hyfforddi o'r glannau.</p> <p>Gosod nodau sylfaenol ar gyfer Canŵio Dŵr Gwyllt</p> <p>Egwyddorion hyfforddiant</p> <p>Deinameg sesiwn</p> <p>Cynorthwyo mewn sesiwn</p> <p>Defnyddio fideo</p>	<p>Theori ac arferion hyfforddi</p>	<p>Mae'r hyfforddwr yn deall:</p> <p>Beth yw Hyfforddwr Canŵ Dŵr Gwyllt.</p> <p>Manteision ac anfanteision hyfforddi o'r dŵr a hyfforddi o'r glannau.</p> <p>Gosod nodau penodol, mesuradwy, o fewn cyrraedd, realistig ac amserol (defnyddio yn ystod hyfforddiant/cystadleuaeth).</p> <p>Sut y mae Hyfforddiant yn gweithio.</p>	<p>Ystyriaethau Sbrint a Chlasurol</p> <p>Problemau o ran cyrraedd y dŵr</p> <p>Hyfforddi wrth ddefnyddio camera cynorthwyol ar yr helmed</p> <p>Ystyriaethau maes gwelediad</p> <p>Ar yr hyfforddwr neu'r athletwr</p> <p>Materion cyffredin o ran adborth ar hyfforddiant</p>

		<p>Sut y gall sesiwn newid. Cynorthwyo neu gefnogi hyfforddwr arall. Recordio a dadansoddi o fideo</p>	
--	--	--	--

	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
<p>Cyfarpar Rasio Dŵr Gwyllt</p> <p>Mathau o Gychod Canŵio Dŵr Gwyllt</p> <p>Gosod offer ac atgyweirio Rhwyfau</p> <p>Dillad, Helmedau, Cymhorthion</p> <p>Arnofio ac Esgidiau Bwrdd</p>	<p>Theori/Hyfforddi a gwybodaeth gefndir</p>	<p>Mae'r hyfforddwr yn deall:</p> <p>Materion sy'n ymwneud â math yr offer, y maint a'r gofynion mewn perthynas â hyfforddi Dŵr Gwyllt.</p>	<p>Troedfainc lawn</p> <p>Sedd wedi'i blocio i mewn</p> <p>Strap gefn</p> <p>Bariau cluniau</p> <p>Bariau tynnu</p> <p>Padiau clun</p> <p>Cyfaddawdu rhwng rheolaeth a pherfformiad</p>

	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
Cynllunio Sesiwn Canŵio Dŵr Gwyllt 3 phwynt i ganolbwyntio arnynt: <ul style="list-style-type: none"> • Diogel • Hwyl • Dysgu 	Ymwybyddiaeth ymarferol o gynllunio sesiwn.	Mae gan yr hyfforddwr brofiad o: Asesu risg ar safle Rasio Dŵr Gwyllt er mwyn gallu cynnal sesiwn canŵio Dŵr Gwyllt yn ddiogel. Defnyddio dull Cyfathrebu, Llinell Weld, Osgoi, Safle (CLAP) ar gyfer rheoli risg mewn modd dynamig. Creu amgylchedd dysgu ar gyfer hyfforddi sgiliau a thechnegau Rasio Dŵr Gwyllt. Dewisiadau achub a rheoli'r safle a'r grŵp	Ystyriaethau Sbrint a Chlasurol. Problemau o ran cyrraedd y dŵr. Prif dacteg osgoi ar gyfer hyfforddiant Rasio Dŵr Gwyllt. Cynyddu'r lefel o anhawster yn araf i leihau risg.

	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
Ffitrwydd a Hyfforddiant	Theori	Mae'r hyfforddwr yn deall:	
Ffisiolog ymarferion cynhesu ac ymarferion dod â sesiwn i ben Ffitrwydd a chyfnodoli	Arferion hyfforddi Sgiliau ymarferol	Sut i gyfarwyddo ymarferion cynhesu sy'n addas i'r gweithgaredd ac ymarferion dod â sesiwn i ben. Ffisiolog Rasio Dŵr Gwyllt. Rhwyfo, peiriannau traws- ymarfer, peiriannau padlo, codi pwysau a chyfnodoli	

	<i>Amcan</i>	<i>Deilliant</i>	<i>Cynnwys allweddol</i>
Egwyddorion Rasio Dŵr Gwyllt. 3 elfen sylfaenol graidd <ul style="list-style-type: none"> ● Dŵr llonydd ● Dŵr gwyn ● Rasio Dŵr Gwyllt 	Theori	Mae'r hyfforddwr yn deall Yr angen i ddatblygu sgiliau craidd dŵr llonydd a dŵr gwyn yn ogystal â throsglwyddo i Rasio Dŵr Gwyllt Mantais datblygu sgiliau y tu hwnt i Rasio Dŵr Gwyllt ac yna eu gweithredu i Rasio Dŵr Gwyllt.	Sgiliau da o rwyfo am ymlaen ar ddŵr gwastad Sgiliau da ar ddŵr gwyn Trosglwyddo ac addasu i gwch Dŵr Gwyllt Paratoadau seicolegol a ffocws allweddol ar gyfer digwyddiadau

Diwrnod 1	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
Sgiliau rasio dŵr gwyllt <ul style="list-style-type: none"> • Mynd mewn a dod allan • Torri i mewn ac allan • Llithro fferi • Driliau a thechnegau symud am ymlaen 	Ymarferol	Gall yr hyfforddwr gyflwyno Sgiliau troi a newid cyfeiriad Driliau allweddol ar gyfer dŵr gwastad a chyfnodau llif byr Strociau Caiac a Chanŵ Defnyddio ochr y cwch i helpu'r cyflymder (wash hanging) Mesur ac adborth	Ymwybyddiaeth o ymyl Rheoli'r cwch gan ddefnyddio'r ymylon Symudiad i'r ochr - sefydlog/wrth symud Driliau padlo am ymlaen Gafaelion llafn 1,3,5 Driliau cadens Fferi am ymlaen Dwylo gwlyb Llywio drwy syrthio'r glun Llywio 1 strôc Llywio 2 strôc Fferi am yn ôl Torri i mewn ac allan

Diwrnod 2	Amcan	Deilliant	Cynnwys allweddol
<p>Technegau Rasio Dŵr Gwyllt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technegau • Llywio • Astudio Afonydd • Cymharu Llinellau • Driliau ar gyfer y dŵr gwyn 	<p>Arsylwi ymarferol ar y dŵr a thrwy DVD/fideo</p>	<p>Mae'r hyfforddwr yn deall:</p> <p>Sut i gymryd y technegau padlo craidd a'u gweithredu'n llwyddiannus ar gyfer dŵr gwyllt</p> <p>Sut i fanteisio ar nodweddion naturiol yr afon i gyflymu</p> <p>Sut i addasu technegau padlo am ymlaen ar gyfer amodau dŵr sy'n newid yn gyflym</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prif egwyddorion techneg teithio i fyny'r afon • Amseru strociau – synergedd â'r dŵr gwyn • Rhwyfau ar ysgwyddau • Cadw â llinell y llif • Dŵr tywyll • Man mynediad i mewn, ongl a chyflymder • Tynnu'n ddwfn • Llywio - hyd byrrach • Llywio - llif gwahaniaethol/nodwedd • Ail-gyflymu • Astudio afonydd • Cymharu llinellau • Esmwytho'r newidiadau

<p>Rheoli digwyddiadau a sgiliau achub</p>	<p>Ymarferol</p>	<p>Sut i reoli grŵp mewn dŵr gwyn</p> <p>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.</p>	<p>Gwella ymwybyddiaeth unigolion o sgiliau diogelwch yn yr amgylchedd afon.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Addysgu sgiliau goroesi personol; · Addysgu technegau achub sylfaenol â chortyn fflat; · Deall yr angen am strwythur mewn sefyllfa argyfyngus; · Amlinellu protocolau achub sylfaenol sy'n blaenoriaethu diogelwch yr unigolyn o flaen unrhyw un arall; · Cyflwyno a datblygu'r egwyddor 'rhaff glan'.
---	------------------	--	---