



Dyfarniad Hyfforddwr
Padfwrdd Sefyll
(Dŵr Cysgodol)

Rhaglen Hyfforddi a
Chynlluniau Sesiwn

Rhagarweiniad

Mae'r ddogfen hon yn rhoi enghraifft o raglen cwrs Hyfforddwr Padlwrdd Sefyll (Dŵr Cysgodol) a'r cynlluniau sesiwn cysylltiedig. Bwriedir iddo gael ei ddefnyddio gyda'r Nodiadau Tiwtor ac Aseswr Dyfarniad Hyfforddwr.

Er mwyn sicrhau bod y cynnwys yn cael ei gyflwyno ar y lefel gywir, rhaid i Diwtoriaid hefyd fod yn gyfarwydd â'r Canllawiau Asesu ac e-Ddysgu Dyfarniad Hyfforddwr; bydd y rhain yn gymorth i'r Tiwtor integreiddio cynnwys a themâu perthnasol drwy gyflwyno eu rhaglen.

HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)

RHAGLEN HYFFORDDI

Diwrnod Un		
Sesiwn	Hyd	Amlinelliad o'r Sesiwn
Sesiwn 1 Ystafell ddosbarth	30 munud	Cyflwyniadau a gwaith papur Trosolwg o'r cwrs hyfforddi Rôl yr Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll (Dŵr Cysgodol) Llwybr hyfforddi a thaith i asesu Strwythur cymwysterau Corff Dyfarnu Canŵio Prydain
Sesiwn 2 Ystafell ddosbarth	15 munud	Athroniaeth hyfforddi: - Athroniaeth hyfforddi personol
Sesiwn 3 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	45 munud	Gemau gyda nodau ar gyfer cynhesu: - gwneud penderfyniadau hyfforddwy
Sesiwn 4 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	45 munud	Casglu gwybodaeth - sgiliau ac arsylwi dysgwyr: - arsylwi'r 'Beth' o hyfforddi - y sgiliau - arsylwi'r 'Pwy' a 'Sut' o hyfforddi - y dysgwyr - sut mae arsylwi'n bwydo gwneud penderfyniadau - hanfodion
Sesiwn 5 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	90 munud	A yw'n gweithio? Dadansoddi a gwerthuso perfformiad: - dadansoddi a gwerthuso sgiliau (y 'Beth') - dadansoddi a gwerthuso dysgu a hyfforddi (y 'Pwy' a'r 'Sut') - sut y mae hyn yn bwydo penderfyniadau
Cinio		
Sesiwn 6 Ymarferol (Theori ac	75 munud	Hyfforddiant penodol i'r safle: - ymddygiadau hyfforddi - strwythuro'r sesiwn

Ymarfer)		<ul style="list-style-type: none"> - dulliau ymarfer - dysgu a'r amgylchedd gorau posibl
Sesiwn 7 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	75 munud	<p>Hyfforddiant symudol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - strwythuro'r sesiwn - datblygu gwneud penderfyniadau dysgwyr: <ul style="list-style-type: none"> - arddulliau hyfforddi - adborth - rheoli grwpiau, cyfrifoldeb a rheoli risg
Sesiwn 8 Ystafell ddosbarth	30 munud	<p>Adolygu'r diwrnod</p> <p>Arfer myfyriol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Myfyrio ar anghenion y dysgwyr, y dull hyfforddi a'r effeithiolrwydd (a yw'n gweithio?) - sut ydym yn datblygu fel hyfforddwr?
Sesiwn 9 Ystafell ddosbarth	45 munud	<p>Rhwng yr hyfforddi a'r asesu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cyfnod datblygu - mecanweithiau cymorth ar gyfer asesiad llwyddiannus - tasg cyn-asesu - proses y diwrnod asesu
Sesiwn 10 Ystafell ddosbarth	15 munud	<p>Cynllunio sesiwn</p> <ul style="list-style-type: none"> - ymaddasol - personol (ysgrifenedig, rhestr, cof) - blaengar a chysylltiedig <p>Cynllunio sesiwn hyfforddi 15 munud ar gyfer Diwrnod 2 Athroniaeth hyfforddi</p>
Gwaith cartref	30 munud	Cynllun sesiwn hyfforddi Diwrnod 2
Diwrnod Dau		
Sesiwn	Hyd	Amlinelliad o'r Sesiwn
Sesiwn 11 Ystafell ddosbarth	15 munud	<p>Cyflwyniad i Ddiwrnod 2</p> <p>Crynhoi a chwestiynau o Ddiwrnod 1</p>

Sesiwn 12 Ystafell ddosbarth	45 munud	Sesiwn adolygu cynllun gan gymheiriaid: - cynnwys (technegol/tactegol) - cyflwyniad a gynlluniwyd (ymddygiad hyfforddi a dysgu) - cysylltu ag athroniaeth hyfforddi
Sesiwn 13 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	120 munud	Sesiynau hyfforddi: - adolygiad gan gymheiriaid a Thiwtor o sesiynau hyfforddi - cwblhau adolygiadau sesiwn hyfforddi
Cinio		
Sesiwn 14 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	60 munud	Dadansoddi perfformiad: - diwallu anghenion cyfranogwyr - modelau/templedi perfformiad - y defnydd o fideo
Sesiwn 15 Ymarferol (Theori ac Ymarfer)	90 munud	Rheoli achosion a sgiliau achub
Sesiwn 16 Ystafell ddosbarth	30 munud	Adolygu'r diwrnod Adolygu cwrs hyfforddi a chynllunio camau gweithredu
Sesiwn 17 Ystafell ddosbarth	60 munud	Sesiynau adrodd yn ôl unigol a chynllunio camau gweithredu

HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL) SESIWN 1

Teitl y Sesiwn:	Cyflwyniadau a Gwaith Papur
Rhif y Sesiwn:	1
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	amh
Nod/au'r Sesiwn:	
<p>Gwneud i bawb deimlo'n gartrefol ac yn gyfforddus - creu amgylchedd dysgu cadarnhaol.</p> <p>Gosod yr olygfa ar gyfer y cwrs.</p> <p>Cyflwyno llwybr, rôl a chylch gwaith y Dyfarniad Hyfforddwr.</p> <p>Cyflwyno Llwybr Hyfforddi Corff Dyfarnu Canwïo Prydain</p>	
Cyflwyno:	
<p>Un grŵp mawr yn cael ei arwain gan Gyfarwyddwr y Cwrs.</p> <p>Tiwtor wrth law i gynnig cefnogaeth unigol, ateb cwestiynau, ac ati.</p> <p>Croeso a chyflwyniadau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Croeso i'r lleoliad a'r cwrs (gan gynnwys trefniadau domestig); • Cyflwyno staff a phawb arall, cyflwyniadau o amgylch y bwrdd (cefndir padlo, pam eich bod eisiau bod yn hyfforddwr, unrhyw beth penodol rydych chi'n dymuno ei gael o'r cwrs); • Unrhyw gwestiynau? Mae croeso i chi ofyn bob amser. <p>Materion gwaith papur i'w gwirio (gellir gwneud hyn wrth aros am bobl i gyrraedd o bosibl):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gwirio'r rhagofynion; • Dosbarthu Amserlen y Cwrs i bobl ei llenwi. <p>Cyflwyniad i'r Cwrs, Llwybr, Rôl a Chylch Gwaith y Dyfarniad Hyfforddwr a Llwybr Hyfforddwr Corff Dyfarnu Canwïo Prydain:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhoi trosolwg o'r daith i Asesiad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Dŵr Cysgodol 	

a'r opsiynau;

- Rhoi trosolwg o rôl a chylch gwaith Hyfforddwr Padfwrdd Sefyll Dŵr Cysgodol;
- Rhoi trosolwg o'r opsiynau y tu hwnt i'r Dyfarniad Hyfforddwr er mwyn caniatáu trafodaeth unigol bellach fel sy'n ofynnol yn ystod y cwrs;
- Rhedeg yn gyflym trwy'r rhaglen ar gyfer y cwrs a Diwrnod 1 yn fwy manwl;
- Nodi adnoddau (e-Ddysgu, llyfrau, ac ati) sydd ar gael iddynt eu defnyddio.

Unrhyw gwestiynau?

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)
SESIWN 2**

Teitl y Sesiwn:	Athroniaeth Hyfforddi
Rhif y Sesiwn:	2
Hyd:	15 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	amh
Nod/au'r Sesiwn: Archwilio a datblygu athroniaeth hyfforddi personol yr hyfforddwyr.	
Cyflwyno: Dylai hyn weithredu fel sesiwn torri'r garw yn ogystal â bodloni amcanion y sesiwn: <ol style="list-style-type: none">1. Tiwtor i gyflwyno/atgoffa myfyrwyr o'r cysyniad o athroniaeth hyfforddi a hwyluso trafodaeth grŵp ynghylch sut mae eu hathroniaeth nhw'n datblygu.2. Tiwtor i ddangos athroniaeth hyfforddi Corff Dyfarnu Canwio Prydain a hwyluso trafodaeth ar sut mae gwerthoedd/credoau myfyrwyr yn cyd-fynd â hyn.3. Myfyrwyr i drafod, mewn parau, yr hyn maen nhw'n ei gredu ynddo fel hyfforddwr a sut mae hyn yn llunio eu hathroniaeth.4. Tiwtor i gefnogi myfyrwyr wrth barhau i ddatblygu eu hathroniaeth eu hunain sy'n driw i'w gwerthoedd a'u credoau, tra'n parchu eraill.	

HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)

SESIWN 3

Teitl y Sesiwn:	Gemau gyda Nodau ar gyfer Cynhesu
Rhif y Sesiwn:	3
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Padlfwrdd Sefyll
Nod/au'r Sesiwn:	
<p>Sicrhau dealltwriaeth o werth ac ystod dibenion ymarferion cynhesu.</p> <p>Sicrhau dealltwriaeth o'r defnydd o gemau gyda nodau a sut maen nhw'n cefnogi caffael sgiliau.</p> <p>Datblygu sgiliau gwneud penderfyniadau hyfforddwyr.</p>	
Cyflwyno:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tiwtor i hwyluso trafodaeth ar ystod o ddibenion ymarferion cynhesu (ffisiolegol, cymdeithasol, gwybyddol, paratoi penodol ar gyfer sgiliau). I gynnwys rôl ymarferion cynhesu i baratoi athletwyr/dysgwyr ar gyfer y sesiwn i ddod, ac fel cyfle i ddod â dysgu blaenorol yn ôl i'w meddyliau. 2. Tiwtor i hwyluso trafodaeth fel ffordd o atgoffa o egwyddorion sylfaenol y tu ôl i gemau gyda nodau ac yna i gael myfyrwyr, mewn grwpiau bach, i gynllunio sesiwn cynhesu/rhagarweiniol, sef 'gêm gyda nod'. 3. Myfyrwyr i gyflwyno eu sesiwn cynhesu/rhagarweiniol arfaethedig i'r grwpiau eraill. 4. Tiwtor i hwyluso trafodaeth ar ddiwedd pob sesiwn i drafod y 'gêm gyda nod' a sut y bu iddo siapio sgil, hyrwyddo asesu yn y sgil hwnnw a gofyn am gyfuno canfyddiad a gweithredu. 5. Yn ogystal â hynny, Tiwtor i gael grwpiau i 'penderfynu' lle byddent yn symud y sesiwn yn ei blaen a pham. Crynhoi rhai o'r dulliau gwneud penderfyniad hyfforddwr fydd wedi cefnogi'r penderfyniad. 	

HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)

SESIWN 4

Teitl y Sesiwn:	Casglu Gwybodaeth - Arsylwi Sgiliau a Dysgwyr
Rhif y Sesiwn:	4
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Padlfwrdd Sefyll
Nod/au'r Sesiwn:	
<p>Datblygu dealltwriaeth o ddulliau arsylwi.</p> <p>Datblygu offer i gynorthwyo arsylwi cywir.</p> <p>Datblygu ymwybyddiaeth o gamgymeriadau a strategaethau arsylwadol cyffredin i osgoi'r rhain.</p> <p>Datblygu dealltwriaeth o sut mae arsylwi yn bwydo penderfyniadau ar gyfer y 'Pwy' o hyfforddi (cymhellion/dyheadau dysgwyr), y 'Beth' o hyfforddi (arsylwi sgiliau) yn ogystal â'r 'Sut' o hyfforddi (arsylwi dysgu dysgwr).</p> <p>I barhau i ddatblygu dealltwriaeth a defnyddio hanfodion chwaraeon padlo.</p>	
Cyflwyno:	
<p>Bydd y cyflwyno'n digwydd mewn grwpiau llai gyda rhannu gwybodaeth yn y grŵp mawr; dylai Tiwtoriaid gefnogi'r broses hon yn briodol:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiwtor i hwyluso grwpiau bach i fynd allan ac archwilio Osgo Gweithredol mewn sgil Padlfwrdd Sefyll (e.e. padlo ymlaen, troi wrth symud). Grwpiau i feddwl am sut y byddwch yn mynd ati i arsylwi pan fydd gan rywun osgo a chydbwysedd da (Tiwtor i gynorthwyo o ran arwain yr arsylwi, e.e. a yw'n gyfartal ar y ddwy ochr, a yw'n gyson drwy'r tro, ac ati). 2. Tiwtor i hwyluso grwpiau i roi adborth ar eu canfyddiadau, gan ganolbwyntio ar y dulliau canlynol a sut maen nhw'n gysylltiedig â gwneud penderfyniadau: Cyfannol (gwneud penderfyniadau anymwybodol), Diddwythol (gwneud penderfyniadau anymwybodol ac ymwybodol) ac Arsylwi systematig (gwneud penderfyniadau ymwybodol). Sicrhau bod y manteision a'r anfanteision ar gyfer y rhain yn cael eu trafod a sut y maen nhw'n ategu ei gilydd. 	

3. Gan ganolbwyntio ar drosglwyddo pŵer, mae myfyrwyr yn mynd allan mewn grwpiau ac yn archwilio sut mae hyn yn newid mewn gwahanol strociau a sut mae'n cael ei gymhwyso yn y ffordd orau bosibl. Wrth wneud hyn, er mwyn edrych hefyd os gellir ei ddilyn gan yr hyfforddwr yn ogystal â'i deimlo gan y perfformiwr mewn ystod o sgiliau (e.e. padlo ymlaen, troi sefydlog, troi wrth symud, ac ati).
4. Tiwtor i arwain trafodaeth ar sut aeth y myfyrwyr ati i arsylwi'r perfformiadau i nodi a oedd trosglwyddo pŵer yn digwydd. Gan gynnwys y dulliau a drafodwyd eisoes, ynghyd â thynnu sylw at yr offer a sbardunau arsylwi a ddefnyddiwyd: BBB, TTPP, lleoli, ailadroddiadau, siapiau, synau, rhythm, ac ati.
5. Tiwtor i hwyluso trafodaeth ynghylch sut y defnyddiwyd arsylwi i nodi sut roedd perfformwyr yn dysgu/teimlo yn ystod y sesiwn ymarferol. Mae hyn er mwyn dangos bod arsylwi yn bwydo penderfyniadau ar yr hyn yr ydym yn ei hyfforddi (y 'Beth' o arsylwi sgiliau) yn ogystal â sut yr ydym yn hyfforddi (y 'Pwy' a 'Sut' o arsylwi dysgwyr).
6. Trwy gydol y sesiynau ymarferol a'r trafodaethau, dylai'r Tiwtor hwyluso nodi camgymeriadau arsylwadol cyffredin a sut i'w hosgoi, ynghyd â chefnogaeth i ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dechnegol/tactegol.

Tiwtor i ddwyn ynghyd y canfyddiadau o'r grwpiau fel bod y wybodaeth yn cael ei rhannu.

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)
SESIWN 5**

Teitl y Sesiwn:	A yw'n gweithio? Dadansoddi a Gwerthuso Perfformiad:
Rhif y Sesiwn:	5
Hyd:	90 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Padlfwrdd Sefyll
Nod/au'r Sesiwn:	
<p>Datblygu arsylwi perfformiad.</p> <p>I archwilio dulliau gwerthuso i gynorthwyo dadansoddi perfformiad.</p> <p>Datblygu gallu, gwybodaeth a dealltwriaeth technegol a thactegol o badlo.</p>	
Cyflwyno:	
<p>Sesiwn yn dechrau gyda grŵp cyfan yn arsylwi ac yn gweithio gyda'i gilydd, ac yna rhannu i grwpiau llai.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiwtor i ddangos sgil sy'n gofyn i fyfyrwyr arsylwi a dadansoddi i lunio ateb o safbwynt technegol a/neu bersbectif tactegol, e.e. rhythm uchel yn erbyn rhythm isel wrth badlo ymlaen, padlo ar y dde gyda'r droed dde ymlaen yn erbyn y droed chwith ymlaen mewn safiad 'syrrffio', croesi'r dec yn llonydd ac wrth symud, ac ati. 2. Wrth wneud yr uchod, dylai'r Tiwtor helpu myfyrwyr gyda ffyrdd o werthuso'r perfformiad drwy ddefnyddio canlyniadau mesuradwy a helpu gyda'u arsylwi, e.e. cyfrif faint o strociau mae'n ei gymryd, amseru, pellter a symudwyd, cydbwysedd ac ati. 3. Mewn grwpiau llai o 3 neu 4 o fyfyrwyr, gweithiwch i ddod o hyd i ffordd fesuradwy o werthuso canlyniad perfformiad technegol/tactegol ychwanegol. 4. Tiwtor i hwyluso rhannu gwybodaeth, gan ddisgrifio'r prif ddulliau gwerthuso a thechnegau arsylwi a ddefnyddiwyd. 5. Tiwtor i gysylltu hyn gyda sut mae hyn yn bwydo i'r broses o wneud penderfyniadau o ran y 'Beth' o hyfforddi (y man cychwyn, monitro, newid 	

nod y sesiwn, unigoleiddio, ac ati.)

6. Tiwtor i gefnogi myfyrwyr yn eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth dechnegol/tactegol.

HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL) SESIWN 6

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddiant Penodol i'r Safle
Rhif y Sesiwn:	6
Hyd:	75 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Padlfwrdd Sefyll
<p>Nod/au'r Sesiwn:</p> <p>Datblygu dealltwriaeth ar sut i strwythuro sesiynau hyfforddi penodol i'r safle er mwyn gwneud y gorau o ddysgu.</p> <p>I sicrhau bod fframweithiau diogelwch a phwysigrwydd lleoliad yr hyfforddwr i gefnogi hyn yn cael eu deall.</p> <p>I ddatblygu dealltwriaeth a defnydd o ystod o ddulliau caffael sgiliau.</p> <p>Atgyfnerthu dealltwriaeth o ymddygiad hyfforddi, ymddygiad dysgu a chreu'r amgylchedd dysgu gorau posibl.</p> <p>Datblygu'r broses o wneud penderfyniadau yn y ddisgyblaeth.</p> <p>Datblygu gallu, gwybodaeth a dealltwriaeth technegol/tactegol o badlo.</p>	
<p>Cyflwyno:</p> <p>Mae'r sesiwn wedi ei chynllunio i roi cyd-destun i rywfaint o'r dysgu allweddol o'r Craidd yn eu disgyblaeth ac edrych ar sut i strwythuro sesiynau hyfforddi gan ochr y pwll/y glannau. Dylai hefyd ddarparu amrywiaeth o ddulliau caffael sgiliau penodol i'r ddisgyblaeth (strwythur ymarfer, dull gwybyddol traddodiadol o gaffael sgiliau (cadwyno, dilyniannu, driliau, cyfan-rhan-cyfan, rhannol flaengar) a dull systemau mwy dymamegol o gaffael sgiliau (cyfyngiadau, siapio, gemau gyda nodau, synnwyr gêm). Dylai hyn i gyd gefnogi datblygiad yn eu dealltwriaeth dechnegol o SUP a thynnu sylw at y ffordd orau o strwythuro' sesiwn i gefnogi dysgu sy'n ystyried yr amgylchedd. Bob amser, dylai'r fframweithiau diogelwch a phwysigrwydd lleoliad yr hyfforddwr i gefnogi hyn gael eu harchwilio.</p> <p>Enghreifftiau:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiwtor i hwyluso pob myfyriwr i gyflwyno sesiwn 5 munud o hyfforddiant i 	

gyfoedion ar Badlfrdd Sefyll, gydag un o'r cyfoedion yn arsylwi. Ar ôl y sesiwn, mae'r sylwedydd yn nodi enghreifftiau o ymddygiadau hyfforddi Dyfarniad Hyfforddwr, ymddygiad dysgu ac ystyriaethau amgylchedd o ran yr amgylchedd dysgu gorau posibl ac mae'r hyfforddwr yn trafod eu proses o wneud penderfyniadau. Mae'r tiwtor yn cefnogi yn hyn ac yna'n nodi pa ddulliau caffael sgiliau a ddefnyddiwyd. Ar ddiwedd sesiynau' myfyrwyr, y Tiwtor i gyflwyno sesiwn ar Badlfrdd Sefyll i gefnogi dealltwriaeth o nodau'r sesiwn, rhagwelir y gallai hyn fod ynghylch dull systemau dynamegol.

2. Tiwtor i hyfforddi myfyrwyr i ddatblygu eu sgiliau a'u dealltwriaeth technegol ar gyfer sesiwn fer ar Badlfrdd Sefyll. Ar ôl y sesiwn, mae'r Tiwtor yn hwyluso trafodaeth am ymddygiadau hyfforddi, ymddygiad dysgu ac ystyriaethau o ran yr amgylchedd dysgu gorau posibl ar gyfer y Dyfarniad Hyfforddwr a ddefnyddiwyd yn y sesiwn, ynghyd â pha ddulliau caffael sgiliau a ddefnyddiwyd a'r penderfyniadau a wnaed. Yna mae'r Tiwtor yn cyflwyno sesiwn fer arall ar Badlfrdd Sefyll i arddangos dulliau caffael sgiliau ychwanegol, ynghyd ag ymddygiadau hyfforddi, ymddygiad dysgu ac ystyriaethau amgylchedd o ran y dysgu gorau posibl a'r penderfyniadau a wnaed ar gyfer y Dyfarniad Hyfforddwr. Tiwtor i hwyluso trafodaeth bellach er mwyn sicrhau bod amcanion y sesiwn yn cael eu bodloni.
3. Tiwtor i hyfforddi myfyrwyr i ddatblygu eu sgiliau a'u dealltwriaeth technegol ar gyfer sesiwn fer ar Badlfrdd Sefyll. Ar ôl y sesiwn, mae'r Tiwtor yn hwyluso trafodaeth am ymddygiadau hyfforddi, ymddygiad dysgu ac ystyriaethau o ran yr amgylchedd dysgu gorau posibl ar gyfer y Dyfarniad Hyfforddwr a ddefnyddiwyd yn y sesiwn, ynghyd â pha ddulliau caffael sgiliau a ddefnyddiwyd a'r penderfyniadau a wnaed. Ar ôl hyn, mae myfyrwyr yn gweithio mewn dau grŵp, un yn cynllunio i gyflwyno sesiwn sy'n dangos dull mwy gwybyddol o gaffael sgiliau ar Badlfrdd Sefyll (cadwyno, dilyniannu, driliau, cyfan-rhan-cyfan, rhannol flaengar) ac un yn defnyddio dull systemau mwy dynamegol o gaffael sgiliau ar Badlfrdd Sefyll (cyfyngiadau, siapio, gemau gyda nodau, synnwyr gêm). Unwaith y

bydd wedi'i gynllunio, mae'r grwpiau'n cyflwyno eu sesiynau arfaethedig i'w gilydd ac mae'r Tiwtor yn hwyluso trafodaeth i gefnogi a datblygu dealltwriaeth.

HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)

SESIWN 7

Teitl y Sesiwn:	Hyfforddiant Symudol
Rhif y Sesiwn:	7
Hyd:	75 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Padlfwrdd Sefyll
Nod/au'r Sesiwn:	
<p>I ddatblygu dealltwriaeth ar sut i strwythuro sesiynau hyfforddi wrth gyflwyno hyfforddiant symudol er mwyn gwneud y gorau o ddysgu.</p> <p>I ddeall sut y gall datblygu prosesau gwneud penderfyniadau dysgwyr a defnyddio ymddygiadau hyfforddi'n strategol i wneud hyn gefnogi hyfforddiant symudol.</p> <p>I sicrhau dealltwriaeth o reoli grŵp priodol, cyfrifoldeb a rheoli risg ar gyfer yr amgylchedd dŵr cysgodol.</p> <p>I atgyfnerthu dealltwriaeth o ymddygiad hyfforddi, ymddygiad dysgu a chreu'r amgylchedd dysgu gorau posibl ar gyfer y Dyfarniad Hyfforddwr ymhellach.</p> <p>I ddatblygu gallu, gwybodaeth a dealltwriaeth technegol/tactegol o badlo ymhellach.</p>	
Cyflwyno:	
<p>Mae'r sesiwn yn cael ei rhedeg fel dwy ran:</p> <p>Rhan 1</p> <p>Mae'r sesiwn hon yn ymwneud â datblygu dealltwriaeth ar sut i strwythuro hyfforddiant symudol, datblygu prosesau gwneud penderfyniadau dysgwyr a defnyddio ymddygiadau hyfforddi'n strategol i gefnogi hyn, gan ganolbwyntio ar y defnydd o arddulliau hyfforddi (e.e. dwyochrog, hunan-wirio, dan arweiniad a darganfod cydgyfeiriol) ac adborth (e.e. wedi'i hunan-ennill drwy ystyried gwybodaeth am y broses a sut mae hyn yn effeithio ar y canlyniadau).</p> <p>Enghreiffiau:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiwtor yn darparu amrywiad ar y sesiynau hyfforddi symud ar Badlfwrdd Sefyll i ddatblygu gallu a dealltwriaeth technegol myfyrwyr. Ar ddiwedd pob sesiwn 'fechan', mae'r Tiwtor yn hwyluso trafodaeth fyfyrion ar yr hyn a 	

ddigwyddodd i alluogi hyfforddiant symudol a sut y defnyddiwyd dulliau hyfforddi ac adborth yn strategol er mwyn ei alluogi.

2. Tiwtor yn cyflwyno sesiwn hyfforddi 'symudol' fer ar Badlfwrdd Sefyll i ddatblygu gallu a dealltwriaeth technegol myfyrwyr. Ar ddiwedd pob sesiwn, mae'r Tiwtor yn hwyluso trafodaeth fyfyrion ar yr hyn a ddigwyddodd i alluogi hyfforddiant symudol a sut y defnyddiwyd dulliau hyfforddi ac adborth yn strategol er mwyn ei alluogi. Yna mae'r Tiwtor wedyn yn dweud wrth y myfyrwyr, mewn grwpiau bach, i gynllunio eu sesiwn hyfforddi 'symudol' 5 munud eu hunain ar SUP; wedi gwneud hyn, mae'r Tiwtor yn hwyluso myfyrwyr i gyflwyno eu sesiynau hyfforddi i'w gilydd. Mae'r Tiwtor yn hwyluso trafodaeth fyfyrion ar yr hyn a ddigwyddodd i alluogi hyfforddiant symudol a sut y defnyddiwyd dulliau hyfforddi ac adborth yn strategol er mwyn ei alluogi.

Rhan 2

Mae'r sesiwn hon yn ymwneud â sicrhau dealltwriaeth o reoli grŵp priodol, cyfrifoldeb a rheoli risg ar gyfer yr amgylchedd dŵr cysgodol. Rhagwelir y byddai Rhan 1 y sesiwn wedi teithiodd i rywle, ac erbyn hyn gall Rhan 2 y sesiwn gael ei defnyddio i ddychwelyd:

1. Tiwtor i arwain taith ar Badlfwrdd Sefyll i arddangos cylch gorchwyl y Dyfarniad Hyfforddwr, gellir gwneud hyn fel un grŵp neu mewn dau grŵp.
2. Tra ar y daith, Tiwtor i hwyluso parau i arwain rhannau o'r daith gan ddangos gwahanol dulliau i reoli'r grŵp ar Badlfwrdd Sefyll. Dylai'r Tiwtor annog gemau/heriau/ymarferion i'w defnyddio fel rhan o'r broses rheoli grŵp tra'n gwneud y daith.
3. Ar ddiwedd yr adrannau arweinyddiaeth, dylai'r Tiwtor hwyluso trafodaeth ar y dull rheoli grŵp a ddefnyddiwyd, ystyriaethau asesu risg (dynamig ac ystyried dadansoddiad o'r manteision risg).
4. Tiwtor i osod senarios i grwpiau eu trafod ac i roi adborth arnynt gyda gwahanol ystyriaethau crefft ac amgylcheddol ar gyfer rheoli grŵp.
5. Tiwtor i ddangos enghreifftiau ychwanegol o strategaethau rheoli grŵp fel sy'n ofynnol.

6. Dylai gweithdrefnau argyfwng gael eu hystyried a'u trafod ar gyfer amrywiaeth o amgylcheddau ac amodau.

HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)

SESIWN 8

Teitl y Sesiwn:	Adolygu'r Diwrnod ac Arfer Myfyriol
Rhif y Sesiwn:	8
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	amh
Nod/au'r Sesiwn:	
<p>Adolygu'r diwrnod i gynhoi dysgu a dealltwriaeth, gan ystyried y 'Pwy', 'Beth', 'Sut' ac 'Ystyriaethau Amgylcheddol' o hyfforddi.</p> <p>Cadarnhau dealltwriaeth o Arfer myfyriol.</p> <p>Archwilio egwyddorion a modelau sy'n cael eu cefnogi i gyflawni hyn.</p> <p>Archwilio sut mae myfyrwyr yn teimlo eu bod yn datblygu fel hyfforddwyr, gan nodi'r cyfleoedd dysgu sy'n helpu i wneud hyn.</p>	
Cyflwyno:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tiwtor i hwyluso adolygiad rhyngweithiol o'r diwrnod gan ddefnyddio'r model 'Pwy' rydych chi'n eu hyfforddi (cymhellion, nodau/dyheadau, amgylchedd dysgu gorau posibl), 'Beth' mae angen i chi hyfforddi (modelau perfformiad, dilyniannau) a 'Sut' rydych chi'n hyfforddi (dysgu'r dysgwyr, ymateb yr hyfforddwr) i ddod â'r diwrnod at ei gilydd. O fewn hyn, sut mae'r 'Ystyriaethau Amgylcheddol' yn cael effaith. Sicrhau bod meddyliau yn cael eu casglu, drwy ddefnyddio siart troi, trafodaeth a chymryd nodiadau fel y ffafrir. 2. Tiwtor i hwyluso arfer myfyriol o amgylch y meysydd allweddol canlynol o ran prosesau gwneud penderfyniadau hyfforddwyr: <ol style="list-style-type: none"> a) A wnaethom ni ddiwallu anghenion y dysgwyr? b) A wnaeth y dull hyfforddi weithio? c) A oedd y sesiwn yn effeithiol - a wnaeth y sesiwn weithio? 3. Tiwtor i hwyluso trafodaeth grŵp ar strategaethau sy'n cael eu defnyddio i gefnogi arfer myfyriol a helpu i ddatblygu hyfforddwyr, gan gynnwys strategaethau sy'n seiliedig ar gyfoedion - chwilio am gyngor, adeiladu ar y 	

cyd a thrawsnewid myfyriol; a strategaethau annibynnol - deunyddiau hyfforddi, meddwl yn greadigol a repertoire hyfforddi).

4. Tiwtor i gynorthwyo wrth nodi yn glir y cyfleoedd ffurfiol ac anffurfiol i ddatblygu fel hyfforddwr gan sicrhau bod y cysyniad o Gymunedau Ymarfer yn cael ei drafod.
5. Tiwtor i sicrhau bod gan y myfyrwyr system ar waith i grynhoi dysgu'r diwrnod a chefnogi eu harfer myfyriol.

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)
SESIWN 9**

Teitl y Sesiwn:	Rhwng yr Hyfforddi a'r Asesu
Rhif y Sesiwn:	9
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	amh
Nod/au'r Sesiwn:	
<p>Cyflwyno cyfnod datblygu'r broses.</p> <p>Cefnogi myfyrwyr gyda sut i gael y profiadau cywir.</p> <p>Cefnogi myfyrwyr gyda sut y byddant yn gwybod eu bod yn barod ar gyfer asesiad.</p> <p>Sicrhau dealltwriaeth o'r broses asesu.</p> <p>Archwilio sut y gall Cymunedau Ymarfer fod ar gael i'w helpu.</p>	
Cyflwyno:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tiwtor i gyflwyno cyfnod datblygu'r broses Dyfarniad Hyfforddi a'r mecanweithiau cymorth sydd ar waith. 2. Tiwtor i gefnogi trafodaethau am gael y profiadau/gweithgareddau 'iawn' i gefnogi eu datblygiad a sut i sicrhau eu bod yn barod ar gyfer asesiad: <ul style="list-style-type: none"> • Arfer myfyriol • Profiad - dysgu yn y swydd • Gwylio neu weithio gyda hyfforddwyr eraill • Trafodaethau gyda hyfforddwyr a chyfoedion eraill • Dysgu gan athletwyr/cyfranogwyr • Cael adborth, ac ymateb iddo • Gwerthuso i fesur effeithiolrwydd • Mathau eraill o ddysgu ffurfiol/anffurfiol • Gweithio gyda mentor 3. Tiwtor i drafod y dasg cyn-asesu. 	

4. Tiwtor i drafod y broses diwrnod asesu ymarferol.
5. Tiwtor i drafod sut y gall Cymunedau Maes gefnogi'r broses ac archwilio beth yw eu COPs.

HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)

SESIWN 10

Teitl y Sesiwn:	Cynllunio Sesiwn
Rhif y Sesiwn:	10
Hyd:	15 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	amh
Nod/au'r Sesiwn:	
<p>I gefnogi myfyrwyr yn eu dulliau personol i gynllunio sesiynau.</p> <p>I sicrhau y gall eu cynlluniau sesiwn fod yn addasol a blaengar.</p> <p>I gynllunio sesiwn hyfforddi.</p> <p>I ystyried casglu gwybodaeth am 'Pwy' rydym yn eu hyfforddi, 'Beth' rydyn ni ei angen i hyfforddi a 'Sut' rydym yn mynd i hyfforddi, gydag 'Ystyriaethau Amgylcheddol'.</p> <p>Ystyried sut mae'r cynllun yn cysylltu gyda'n hathroniaeth hyfforddi.</p>	
Cyflwyno:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tiwtor i hwyluso trafodaeth grŵp ar sut y maen nhw'n cynllunio eu sesiynau hyfforddi ar hyn o bryd, sut maen nhw'n darparu ar gyfer addasiadau a allai fod yn ofynnol a sut maen nhw'n cynllunio dilyniant o sesiynau, a'r cyfan yn ystyried y 'Pwy', 'Beth', 'Sut' a'r 'Ystyriaethau Amgylcheddol' 2. Tiwtor i gefnogi trafodaethau, ymarferion neu enghreifftiau pellach fel sy'n ofynnol. 3. Tiwtor i gynorthwyo gyda chasglu gwybodaeth ar gyfer eu sesiynau gan ystyried y 'Pwy', 'Beth', 'Pam' ac 'Ystyriaethau Amgylcheddol'. 4. Tiwtor i gyflwyno sesiwn hyfforddi y diwrnod canlynol y bydd myfyrwyr yn ei chynllunio y noson honno. Bydd hyn yn sesiwn 15 munud ar sgil Padlfwrdd Sefyll. Dylai'r sesiwn gyd-fynd ag athroniaeth yr hyfforddwr o hyfforddi a drafodwyd yn flaenorol. 	

HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)

SESIWN 11

Teitl y Sesiwn:	Cyflwyniad i Ddiwrnod 2
Rhif y Sesiwn:	11
Hyd:	15 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	amh
Nod/au'r Sesiwn:	<p>Cadarnhau dealltwriaeth o ganlyniadau dysgu Diwrnod 1.</p> <p>Amlinellu canlyniadau dysgu a strwythur Diwrnod 2.</p>
Cyflwyno:	<ol style="list-style-type: none">1. Y Tiwtor i arwain ar grynhoi Diwrnod 1 gyda chyfleoedd ar gyfer cwestiynau yn dilyn myfyrion dros nos.2. Crynhoi'r model 'Pwy', 'Beth', 'Sut' ac 'Ystyriaethau Amgylcheddol'; fel rhan o grynhoi Diwrnod 1 a chyflwyno Diwrnod 2.3. Tiwtor i ddarparu amlinelliad o'r diwrnod a'r canlyniadau dysgu.

HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)
SESIWN 12

Teitl y Sesiwn:	Adolygiad gan Gymheiriaid o Gynllun Sesiwn
Rhif y Sesiwn:	12
Hyd:	45 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	amh
Nod/au'r Sesiwn:	
<p>Datblygu dull personol i gynllunio sesiynau addasadwy ymhellach.</p> <p>Datblygu gwybodaeth cynnwys technegol/tactegol ymhellach.</p> <p>Datblygu darpariaeth (gwybodaeth hyfforddi a dysgu) ymhellach.</p> <p>Datblygu dealltwriaeth a chymhwyso athroniaeth hyfforddi personol ymhellach.</p>	
Cyflwyno:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mewn parau, myfyrwyr i drafod eu cynlluniau gwersi gan ganolbwyntio ar y canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Cynnwys Technegol/Tactegol; • Sut mae'r sesiwn yn cael ei chynllunio i gael ei chyflwyno gan ystyried y 'Pwy', 'Beth', 'Sut' ac 'Ystyriaethau Amgylcheddol'; • Sut mae'r cyflwyno arfaethedig yn arddangos gwerthoedd a chredoau'r hyfforddwr yn eu hathroniaeth hyfforddi. 2. Tiwtor i gynorthwyo parau yn eu trafodaethau a rhoi cyfle i gwestiynau/trafodaeth grŵp yn ôl yr angen. 	

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)
SESIWN 13**

Teitl y Sesiwn:	Sesiynau Hyfforddi
Rhif y Sesiwn:	13
Hyd:	120 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Padlfwrdd Sefyll
Nod/au'r Sesiwn:	
Cyfle i'r myfyrwyr ymarfer eu dull hyfforddi, derbyn a rhoi adborth.	
Cyflwyno:	
<p>Myfyrwyr i gyflwyno'r sesiwn maen nhw wedi'i chynllunio.</p> <p>Bob myfyriwr i gael tua 15 munud i gyflwyno, gan ddilyn gyda thrafodaeth 15 munud a chymorth ymarferol pellach gan y Tiwtor.</p> <p>Ystyriaethau ar gyfer trafodaeth:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hyfforddwr i siarad drwy'r ymddygiadau hyfforddi maen nhw'n eu defnyddio a sut maen nhw'n teimlo yr aeth y sesiwn, ynghyd â sut y byddent yn bwrw ymlaen â'r sgiliau a addysgwyd mewn sesiwn bellach; Sylwedyddion i roi adborth o'u harsylwadau, gan ganolbwyntio ar 'Beth' maen nhw wedi'i weld sy'n dangos meysydd pwnc hyfforddi/dysgu/amgylchedd dysgu y rhoddwyd sylw iddynt y diwrnod blaenorol; Cyfranogwyr i roi adborth ar eu profiad; Tiwtor i gynorthwyo gydag unrhyw sylwadau ychwanegol (cadarnhaol/cefnogol) i gefnogi dysgu unigol a grŵp; Tiwtor i ychwanegu'n ymarferol at y sesiynau i ddatblygu/mireinio dealltwriaeth a/neu ychwanegu offer hyfforddi pellach ac enghreifftiau. Dylid gwneud hyn cymaint ag y mae amser yn ei ganiatáu. <p>Ar ôl y sesiwn, Tiwtoriaid i drafod gyda'i gilydd beth yw cryfderau a gwendidau myfyrwyr a chytuno ar sut y gellir datblygu/cefnogi'r rhain fel rhan o gyfnod datblygu'r myfyrwyr.</p>	

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)
SESIWN 14**

Teitl y Sesiwn:	Dadansoddi Perfformiad
Rhif y Sesiwn:	14
Hyd:	60 munud
Lleoliad:	Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr
Cwch:	Padlfwrdd Sefyll
Nod/au'r Sesiwn:	
<p>I ddeall sut mae dadansoddiad cywir o berfformiad dysgwyr yn sicrhau bod anghenion yn cael eu diwallu.</p> <p>I archwilio dulliau i arsylwi a dadansoddi yn briodol ymhellach i ddiwallu anghenion unigolion.</p> <p>Edrych ar ddulliau i gofnodi perfformiad cyfranogwyr.</p> <p>I gefnogi datblygiad modelau perfformiad.</p>	
Cyflwyno:	
<p>Mae'r sesiwn hon yn datblygu ymwybyddiaeth myfyrwyr o bwysigrwydd dadansoddi perfformiad ymhellach, gwybodaeth dechnegol da ac offer i gefnogi hyn. Dylai'r sesiwn gynnwys cyflwyno'r cysyniad o fodelau perfformiad a dull gwirio a herio i'w datblygu, er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu hunigoleiddio i fodloni anghenion perfformiad dysgwyr. Dylai'r defnydd o fideo gael ei drafod fel offeryn i gefnogi hyn, ynghyd â ffyrdd eraill o gofnodi anghenion perfformiad myfyrwyr.</p> <p>Enghreifftiau:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiwtor i ddangos fideo o'r perfformiwr yn cyflawni sgil ar Ddyfarniad Padlfwrdd Sefyll Dŵr Cysgodol Corff Dyfarnu Canwio Prydain. <ul style="list-style-type: none"> • Myfyrwyr i wyllo'r fideo mewn grwpiau bach a nodi cryfderau a gwendidau. Adrodd y rhain yn ôl a'u trafod fel grŵp mawr; • Tiwtor i gyflwyno'r model Technegol, Tactegol, Ffisiolegol a Seicolegol; myfyrwyr i weld ble mae eu harsylwadau yn ffio i mewn yn y model hwn. Mewn grwpiau, gwyllo'r fideo eto a nodi cryfderau a 	

gwendidau ym mhob agwedd ar y model TTPP. Adrodd y rhain yn ôl eto a'u trafod fel grŵp mawr;

- Tiwtor i hwyluso trafodaeth ar yr arsylwi, y gwerthuso a'r mesurau a ddefnyddiwyd i nodi cryfderau a gwendidau TTPP;
 - Mewn grwpiau, y myfyrwyr i flaenoriaethu meysydd ar gyfer gwella yn seiliedig ar eu harsylwadau. Adrodd hyn yn ôl a'i drafod fel grŵp mawr;
 - Tiwtor i drafod manteision dadansoddi perfformiad drwy wyluo ffilm fideo.
2. Tiwtor i drefnu grwpiau bach, gyda phob grŵp yn cael y dasg o ddatblygu model perfformiad ar gyfer sgiliau gwahanol ar Badlfwrdd Sefyll. I gynorthwyo hyn, dylai camerâu fideo gael eu defnyddio i ganiatáu dadansoddiad cywir. Unwaith y bydd y grwpiau yn fodlon ar eu model perfformiad byddant yn ffurfio grwpiau newydd gyda chymysgedd o fyfyrwyr o bob un o'r grwpiau blaenorol, mae hyn yn caniatáu i bob myfyriwr gyflwyno'r model perfformiad y cytunwyd arno a'r dilyniant i'r grŵp ar gyfer gwirio a herio.
3. Tiwtor i drefnu myfyrwyr yn barau, a sicrhau bod gan bob pâr gamera fideo. Tiwtor i berfformio sgil ar Badlfwrdd Sefyll ychydig o weithiau yn unig, gyda'r myfyrwyr yn recordio hwn ar fideo. Yn eu parau, i ddadansoddi'r fideo er mwyn meddwl am fodel perfformiad. Mae hyn yn cael ei ailadrodd ar gyfer nifer o sgiliau, gyda myfyrwyr yn gweithio gyda pharau gwahanol.

Tiwtor i gyflwyno'r cysyniad o fonitro a recordio perfformiad myfyrwyr a sut mae'r broses hon yn cefnogi ac yn llywio'r 'beth nesaf' ar gyfer y perfformiwr. Mae amlygu hyn yn ymwneud â gwneud penderfyniadau da, sydd yn ei dro yn seiliedig ar fodel perfformiad cryf sy'n diwallu anghenion y dysgwyr.

HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)
SESIWN 15

Teitl y Sesiwn:	Rheoli Achosion a Sgiliau Achub
Rhif y Sesiwn:	15
Hyd:	90 munud
Lleoliad:	Y Dŵr
Cwch:	Padlfwrdd Sefyll
Nod/au'r Sesiwn: Datblygu gwybodaeth a gallu o ran achub sy'n ofynnol gan hyfforddwr Gwobr Hyfforddwr. Datblygu hyder wrth ymdrin ag amrywiaeth o ddigwyddiadau sy'n briodol ar gyfer yr amgylchedd.	
Cyflwyno: Mae hwn yn gyfle i ailedrych ar sgiliau achub priodol i Hyfforddwr Dyfarniad Hyfforddi, ymarfer y sgiliau hyn a datblygu ystod o opsiynau i gyflawni camau achub effeithlon ar gyfer Padlfwrdd Sefyll mewn amrywiaeth o amodau. Gall y sesiwn gael ei hunigoli i ddiwallu anghenion ond mae'n rhaid i'r myfyrwyr adael gyda syniad clir o'r hyn a ddisgwylir ohonynt yn yr asesiad yn ogystal ag ystod mwy o opsiynau achub, ynghyd ag ymwybyddiaeth o reoli digwyddiadau.	

HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)
SESIWN 16

Teitl y Sesiwn:	Adolygu'r Diwrnod
Rhif y Sesiwn:	16
Hyd:	30 munud
Lleoliad:	Ystafell ddosbarth
Cwch:	amh
Nod/au'r Sesiwn:	<p>Adolygu'r diwrnod i grynhoi dysgu a dealltwriaeth.</p> <p>Hwyluso adolygiad o'r cwrs hyfforddi a'r broses o gynllunio camau gweithredu.</p>
Cyflwyno:	<ol style="list-style-type: none">1. Y tiwtor i annog adolygiad rhyngweithiol o'r diwrnod gan sicrhau fod meddyliau'r myfyrwyr yn cael eu casglu.2. Ail-edrych ar y model 'Beth', 'Sut', 'Pwy', 'Ystyriaethau Amgylcheddol' i ddod â'r cwrs at ei gilydd.3. Tiwtor i hwyluso amser ar gyfer adolygu'r cwrs hyfforddi a'r cynllun gweithredu i'w gwblhau, gyda chefnogaeth yn ôl yr angen.

HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (DŴR CYSGODOL)

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:	amh
Nod/au'r Sesiwn:	<p>Sicrhau bod yr holl fyfyrwyr yn cael adborth a chymorth unigol ynghylch eu taith tuag at asesiad Dyfarniad Hyfforddwr priodol.</p> <p>Sicrhau bod yr holl fyfyrwyr yn gadael gyda chynllun gweithredu addas a gytunwyd.</p>
Cyflwyno:	<p>Gall y Tiwtoriaid wneud hyn 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.</p>



Hyfforddiant Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll (Dŵr Cysgodol) Corff Dyfarnu Canŵio Prydain - Nodiadau

Cefnogi

Mae'r ddogfen hon yn rhoi'r cynnwys technegol, yn ogystal â'r lefel i gael ei defnyddio i gefnogi hyfforddiant Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll (Dŵr Cysgodol) Corff Dyfarnu Canŵio Prydain.

Trosolwg

Mae hyfforddiant Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll (Dŵr Cysgodol) Corff Dyfarnu Canŵio Prydain yn targedu hyfforddwyr sydd eisiau meithrin mwy o wybodaeth am hyfforddi Padlfwrdd Sefyll. Mae'r cwrs hwn yn darparu'r technegau a'r strategaethau ar gyfer hyfforddi technegau Padlfwrdd Sefyll i gefnogi Rhaglen Hyfforddi'r Cwrs. Mae'r cwrs yn gymysgedd o theori a gweithgareddau ymarferol i sicrhau bod pawb yn cael amser i roi cynnig ar bethau. Mae'r modiwl yn ceisio cefnogi'r broses barhaus o arferion hyfforddi da o'r Modiwl Craidd Hyfforddwr gyda'r meysydd llafur wedi'i ysgrifennu i ganolbwyntio ar hyfforddwyr sy'n debygol o fod yn cefnogi rhwyfwr ar lefel rhagarweiniol i lefel ganolradd.

Cyflwyno

Mae gweithgareddau ymarferol yng nghyd-destun y sgiliau craidd. Bydd hyfforddwyr yn gweithio tuag at ddeall y sgiliau craidd hyn, gan adeiladu offer hyfforddi penodol i gynorthwyo cyflwyno sesiynau cynhyrchiol a hwyliog. Bydd y cwrs yn cynnwys cymysgedd o sesiynau theori ac ymarferol i gynorthwyo dealltwriaeth wybyddol a sgiliau i fod yn effeithlon ar Fwrdd.

Rhaid i ddarparwyr sylweddoli na ellir rhoi sylw i'r holl sgiliau a'r holl gynnwys yn y ddogfen hon a thrwy gasglu gwybodaeth a deall eich cyfranogwr y bydd anghenion yn llywio pa agweddau y byddwch chi'n rhoi sylw iddyn nhw ar y rhaglen mewn sesiynau

penodol fel Sesiwn 3 - Gemau gyda Nodau, Sesiwn 4 - Casglu Gwybodaeth, Sesiwn 5 - Dadansoddi a Gwerthuso, Sesiynau 6, 7 a 13 - Sesiynau Hyfforddi, Sesiwn 14 - Dadansoddi Perfformiad a Sesiwn 15 - Rheoli Achosion.

Bydd y cynnwys yn y ddogfen hon hefyd yn cynorthwyo'r darparwr a'r ymgeisydd gydag adolygu a chynllunio camau gweithredu, yn ogystal â sefydlu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth bresennol gyda meysydd blaenoriaeth y gallai fod angen eu datblygu cyn eu hasesiad.

Canlyniadau Cysylltiedig

- Nodi a deall elfennau allweddol sgiliau Padlfwrdd Sefyll (Techneg, Tactegol, Ffisioleg, Seicolegol);
- Deall cysyniadau allweddol Hyfforddiant Padlfwrdd Sefyll.

Yn ystod y cwrs, bydd y cyfranogwyr hefyd:

- Wedi cael eu cyflwyno i gynllunio a threfnu sesiwn Padlfwrdd Sefyll;
- Wedi cael hyfforddiant Padlfwrdd Sefyll mewn grŵp bach;
- Wedi penderfynu beth rydych yn ei wneud nesaf fel Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll;
- Yn gwybod ble i gael help a rhagor o wybodaeth.

Hyfforddiant Hyfforddwr Padlwrdd Sefyll (Dŵr Cysgodol) Corff Dyfarnu Canŵio Prydain - Nodiadau Cefnogi

Pwnc	Cyswllt i sesiwn (sesiynau)	Canlyniad	Cynnwys Allweddol
Llwybrau Corff Dyfarnu Canŵio Prydain	Sesiwn 1, 8, 9, 10, 16, 17	<p>Mae hyfforddwyr yn meddu ar ddealltwriaeth drosolwg o ble mae SUP yn ffitio gyda Corff Dyfarnu Canŵio Prydain a'r opsiynau sydd ar gael.</p> <p>Mae gan hyfforddwyr ymwybyddiaeth o'r dyfarniadau Perfformiad Personol a'r opsiynau/adnoddau sydd ar gael ar gyfer SUP.</p>	<p>Opsiynau Dyfarniad Hyfforddwr:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hyfforddwr SUP BC - Dŵr Agored (gan gynnwys hydoedd llanw) - Hyfforddwr SUP BC - Dŵr Gwyn - Hyfforddwr SUP BC - Rasio <p>Dyfarniadau Perfformiad Personol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dyfarniad SUP Dŵr Cysgodol BC - Dyfarniad SUP Dŵr Gwyn BC - Dyfarniad SUP Syrffio Padlo BC
Hanes	Sesiwn 1	Mae gan hyfforddwyr ymwybyddiaeth o hanes SUP a rôl yr Hyfforddwr SUP Dŵr Cysgodol BC.	<p>Yn cwmpasu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diffiniadau Amgylcheddol a Chanllawiau Trefnu Corff Dyfarnu Canŵio Prydain ar gyfer

			Hyfforddwyr ac Arweinwyr - Hanes SUP yn y DU
Offer	Sesiwn 1, 3, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 15	Hyfforddwyr i ddeall materion yn ymwneud ag offer a sut mae'r rhain yn helpu/rhwystro cyfranogwyr yn eu Padlfyrddio: <ul style="list-style-type: none">- Profiad- Perfformiad- Diogelwch	Yn cwmpasu: <ul style="list-style-type: none">- Yr ystod o Fyrddau sydd ar gael a'r gwahaniaethau rhwng Byrddau caled a ISUPs.- Mathau o esgyll:<ul style="list-style-type: none">- Lleoliad a dyluniad- Tenynnau - mathau ac atodiadau i'r padlwr- Mathau o rwyfau a'u gwahaniaethau perfformiad- Dillad addas
Sefydliadau eraill	Sesiwn 1, 16, 17	Hyfforddwyr i fod yn ymwybodol o dirwedd SUP a pha opsiynau sydd ar gael iddynt.	Yn cwmpasu: <ul style="list-style-type: none">- Academi Sgiliau Dŵr (WSA)- Academi Hyfforddwyr Syrffio (ASI)- Cymdeithasol Padlo Sefyll Prydain (BSUPA)
Sgiliau Padlo Penlinio	Sesiwn 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14	Hyfforddwyr i fod yn ymwybodol o'r cymwyseddau sy'n ofynnol i benlinio a phadlo. Hyfforddwyr i ddeall a pherfformio: <ul style="list-style-type: none">- Dilyniannau hyfforddi	Yn cwmpasu: <ul style="list-style-type: none">- Lleoliad ar y bwrdd:<ul style="list-style-type: none">- Pengliniau gyda'i gilydd/ar wahân/canol y Bwrdd/ochr y Bwrdd/cefn Bwrdd- Dal rhwyf

		<ul style="list-style-type: none"> - Enillion perfformiad ar gyfer effeithlonrwydd - Manteision er diogelwch 	<ul style="list-style-type: none"> - Padlo Ymlaen - Troi sefydlog: <ul style="list-style-type: none"> - Opsiynau yn cynnwys ysgubo a thynnu dŵr - Troi wrth symud: <ul style="list-style-type: none"> - Opsiynau yn cynnwys ysgubo a thynnu dŵr, taflu llafn a lleoliadau gwahanol ar y Bwrdd
Sgiliau Padlo Sefyll	Sesiwn 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14	<p>Hyfforddwyr i fod yn ymwybodol o'r cymwyseddau sy'n ofynnol i sefyll a phadlo.</p> <p>Hyfforddwyr i ddeall a pherfformio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dilyniannau hyfforddi - Enillion perfformiad ar gyfer effeithlonrwydd 	<p>Yn cwmpasu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Symud o'r pengliniau i'r traed: <ul style="list-style-type: none"> - Opsiynau yn cynnwys y defnydd o rwyf, defnydd o berson arall, ble i edrych, ble i osod dwylo/traed, gwneud i'r Bwrdd symud - Safiad: <ul style="list-style-type: none"> - Safiad syrffio yn erbyn safiad wedi sgwario, safle bys troed, lled troed, lleoliad ar y Bwrdd - Padlo Ymlaen: <ul style="list-style-type: none"> - Dulliau gwahanol o rasio i deithio - Troi Sefydlog: <ul style="list-style-type: none"> - Opsiynau yn cynnwys ysgubo a thynnu dŵr - Troi wrth symud:

			<ul style="list-style-type: none"> - Opsiynau yn cynnwys ysgubo a thynnu dŵr, taflu llafn a lleoliadau gwahanol ar y Bwrdd - Llywio: <ul style="list-style-type: none"> - Defnyddio yn tynnu dŵr a thaflu llafn i gynorthwyo llywio o'r bwa - Defnyddio'r ymyl - Defnyddio pwysedd y traed
Rheoli Achosion a Sgiliau Achub	Sesiwn 15	<p>Hyfforddwyr i fod yn ymwybodol ac i ddeall yr hyn sy'n ofynnol yn yr asesiad.</p> <p>Hyfforddwyr i gael ystod o opsiynau ar gyfer datrys sefyllfaoedd Padlfyrddio cyffredin.</p> <p>Hyfforddwyr i ddeall sut i hyfforddi Padlfyrddwyr i aros yn ddiogel ac achub eraill.</p> <p>Hyfforddwyr i ddeall a pherfformio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dilyniannau hyfforddi - Pa gyfarpar sydd ei angen 	<p>Yn cwmpasu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sgiliau grŵp a datrysiadau rhagweithiol: <ul style="list-style-type: none"> - Gweithio fel tîm i symud - opsiynau yn cynnwys y defnydd o Fyrddau ar ben ei gilydd, mynd fesul dau, ac ati. - Tynnu/cynorthwyo: <ul style="list-style-type: none"> - Defnyddio systemau tynnu/deall y materion posibl o dynnu o'r corff/deall yr angen i gadw'r tennyn ymlaen/systemau lle mae'r person sy'n cael ei gynorthwyo yn padlo hefyd - Cynorthwyo yn ôl ar y Bwrdd: <ul style="list-style-type: none"> - Opsiynau i gael nofiwr yn ôl ar y Bwrdd sydd

		<ul style="list-style-type: none"> - Gofalu am gyfarpar - Achub yn ddiogel, effeithiol ac effeithlon. 	<p>angen cymorth/defnyddio Byrddau eraill, rhwyfwyr/defnyddio rhwyfau/defnyddio gwartholion/ dilyniannau hyfforddi ar gyfer y nofiwr</p> <ul style="list-style-type: none"> - Claf anymwybodol: <ul style="list-style-type: none"> - Ffyrdd o gael y person allan o'r dŵr yn ôl ar Fwrdd/dylid archwilio'r ddealltwriaeth o'r 'beth nesaf'.
--	--	---	--