# Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll (Rasio)

Rhaglen Hyfforddi a Chynlluniau Sesiwn

## Rhagarweiniad

Mae'r ddogfen hon yn rhoi enghraifft o raglen cwrs Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll (Rasio) 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.


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**RHAGLEN HYFFORDDI**

| **Diwrnod Un** | | |
|---|---|---|
| **Sesiwn** | **Hyd** | **Amlinelliad o'r Sesiwn** |
| Sesiwn 1<br>Ystafell ddosbarth | 30 munud | Cyflwyniad a gwaith papur<br>Strwythur y Cynllun sy'n gysylltiedig â 'Yr Hyn Sydd ei Angen i Ennill' (WITTW)<br>Llwybr Talent Athletwyr<br>Rôl yr Hyfforddwr SUP Rasio<br>Strwythur cymwysterau Corff Dyfarnu Canŵio Prydain<br>Llwybr hyfforddi a thaith i asesu<br>Trosolwg o'r cwrs hyfforddi |
| Sesiwn 2<br>Ystafell ddosbarth | 30 munud | Athroniaeth hyfforddi:<br>- Athroniaeth hyfforddi personol |
| Sesiwn 3<br>Ymarferol (Theori ac Ymarfer) | 30 munud | Cynhesu:<br>- mathau o gynhesu<br>- detholiad o ymarferion cynhesu |
| Sesiwn 4<br>Ymarferol (Theori ac Ymarfer) | 45 munud | Casglu Gwybodaeth - Arsylwi Sgiliau ac Athletwr:<br>- arsylwi'r 'Beth' o hyfforddi - y sgiliau<br>- arsylwi'r 'Pwy' a 'Sut' o hyfforddi - y dysgwyr<br>- sut mae arsylwi'n bwydo gwneud penderfyniadau<br>- hanfodion - osgo gweithredol, cysylltedd, trosglwyddo pŵer, teimlo |
| Sesiwn 5<br>Ymarferol (Theori ac Ymarfer) | 90 munud | A yw'n gweithio? Dadansoddi a gwerthuso perfformiad:<br>- dadansoddi a gwerthuso sgiliau (y 'Beth')<br>- dadansoddi a gwerthuso dysgu a hyfforddi (y 'Pwy' a'r 'Sut')<br>- sut y mae hyn yn bwydo penderfyniadau |


Hawlfraint BCAB

| Cinio | | |
|---|---|---|
| Sesiwn 6 Ymarferol (Theori ac Ymarfer) | 90 munud | Hyfforddiant penodol i'r safle:<br>- ymddygiadau hyfforddi<br>- strwythuro'r sesiwn<br>- dulliau ymarfer<br>- dysgu a'r amgylchedd gorau posibl<br>- fframweithiau diogelwch a lleoliad yr hyfforddwr |
| Sesiwn 7 Ymarferol (Theori ac Ymarfer) | 60 munud | Hyfforddiant symudol:<br>- strwythuro'r sesiwn<br>- datblygu gwneud penderfyniadau dysgwr i gefnogi:<br>  - arddulliau hyfforddi<br>  - adborth<br>- rheoli grwpiau, cyfrifoldeb a rheoli risg |
| Sesiwn 8 Ystafell ddosbarth | 30 munud | Adolygu'r diwrnod<br>Arfer myfyriol:<br>- Myfyrio ar anghenion y dysgwyr, y dull hyfforddi a'r effeithiolrwydd (a yw'n gweithio?)<br>- sut ydym yn datblygu fel hyfforddwr? |
| Sesiwn 9 Ystafell ddosbarth | 45 munud | Rhwng yr hyfforddi a'r asesu:<br>- cyfnod datblygu<br>- mecanweithiau cymorth ar gyfer asesiad llwyddiannus<br>- tasg cyn-asesu<br>- proses y diwrnod asesu |
| Sesiwn 10 Ystafell ddosbarth | 15 munud | Cynllunio sesiwn<br>- ymaddasol<br>- personol (ysgrifenedig, rhestr, cof)<br>- blaengar a chysylltiedig<br>Cynllunio sesiwn hyfforddi 15 munud ar gyfer Diwrnod 2 - a allant ymgorffori eu hathroniaeth Hyfforddi |
| Gwaith cartref | 30 munud | Cynllun sesiwn hyfforddi Diwrnod 2 |


Hawlfraint BCAB

| **Diwrnod Dau** | | |
|---|---|---|
| **Sesiwn** | **Hyd** | **Amlinelliad o'r Sesiwn** |
| Sesiwn 11<br>Ystafell ddosbarth | 15 munud | Cyflwyniad i Ddiwrnod 2<br>Crynhoi a chwestiynau o Ddiwrnod 1 |
| Sesiwn 12<br>Ystafell ddosbarth | 45 munud | Sesiwn adolygu cynllun gan gymheiriaid:<br>- cynnwys (technegol/tactegol)<br>- cyflwyniad a gynlluniwyd (ymddygiad hyfforddi a dysgu)<br>- cysylltu ag athroniaeth hyfforddi |
| Sesiwn 13<br>Ymarferol (Theori ac Ymarfer) | 120 munud | Sesiynau hyfforddi:<br>- adolygiad gan gymheiriaid a thiwtor o sesiynau hyfforddi<br>- cwblhau adolygiadau sesiwn hyfforddi |
| **Cinio** | | |
| Sesiwn 14<br>Ymarferol (Theori ac Ymarfer) | 60 munud | Datblygu Perfformiad:<br>- diwallu anghenion athletwyr<br>- dadansoddi perfformiad<br>- dadansoddi fideo<br>- nodweddion stopwatsh<br>- GPS<br>- Dadansoddiad amser/pellter<br>- 'Beth', 'Pam' a 'Sut' rydym yn defnyddio'r wybodaeth yr ydym yn ei mesur |
| Sesiwn 15<br>Ymarferol (Theori ac Ymarfer) | 90 munud | Rheoli achosion a sgiliau achub |
| Sesiwn 16<br>Ystafell ddosbarth | 30 munud | Adolygu'r diwrnod<br>Adolygu cwrs hyfforddi a chynllunio camau gweithredu |
| Sesiwn 17 | 60 | Sesiynau adrodd yn ôl unigol a chynllunio camau |


Hawlfraint BCAB

| | | |
|---|---|---|
| Ystafell ddosbarth | munud | gweithredu |


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**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:**

Gwneud i bawb deimlo'n gartrefol ac yn gyfforddus - creu amgylchedd dysgu cadarnhaol.

Gosod yr olygfa ar gyfer y cwrs.

Cyflwyno llwybr, rôl a chylch gwaith y Dyfarniad Hyfforddwr a'i gysylltu gyda'r model 'Yr Hyn mae'n ei Gymryd i Ennill' (WITTW).

Cyflwyno Llwybr Hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain

**Cyflwyno:**

Un grŵp mawr:

Tiwtor wrth law i gynnig cefnogaeth unigol, ateb cwestiynau, ac ati.

Croeso a chyflwyniadau:

- 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.

Materion gwaith papur i'w gwirio (gellir gwneud hyn wrth aros am bobl i gyrraedd o bosibl):

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

Cyflwyniad i'r Cwrs, Llwybr, Rôl a Chylch Gwaith y Dyfarniad Hyfforddwr a Llwybr Hyfforddwr Corff Dyfarnu Canŵio Prydain:

- Rhoi trosolwg o'r daith o sut mae'r cwrs Hyfforddwr SUP Rasio wedi cael ei ffurfio gan ei gysylltu â'r WITTW;


Hawlfraint BCAB

- Rhoi trosolwg o rôl a chylch gwaith yr Hyfforddwr SUP Rasio;
- Rhoi trosolwg o'r daith i Asesiad Hyfforddwr SUP Rasio a’r opsiynau;
- Rhoi trosolwg o'r cymwysterau 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?


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**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:

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 Canŵio 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.


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**SESIWN 3**

| | |
|---|---|
| **Teitl y Sesiwn:** | Ymarferion Cynhesu |
| **Rhif y Sesiwn:** | 3 |
| **Hyd:** | 30 munud |
| **Lleoliad:** | Ystafell Ddosbarth a'r Dŵr |
| **Cwch:** | Padlfwrdd Sefyll |

**Nod/au'r Sesiwn:**

Sicrhau dealltwriaeth o werth ac ystod dibenion ymarferion cynhesu.

Sicrhau dealltwriaeth o sut i ddefnyddio ymarferion cynhesu i gefnogi datblygiad perfformiad.

Datblygu sgiliau gwneud penderfyniadau hyfforddwyr.

**Cyflwyno:**

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 am sut i ddewis ymarferion cynhesu perthnasol ar gyfer yr athletwyr a'r sesiwn arfaethedig a sut y gallant wella datblygiad sgiliau.
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 '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.


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**SESIWN 4**

| | |
|---|---|
| **Teitl y Sesiwn:** | Casglu Gwybodaeth - Arsylwi Sgiliau ac Athletwr |
| **Rhif y Sesiwn:** | 4 |
| **Hyd:** | 45 munud |
| **Lleoliad:** | Y Dŵr |
| **Cwch:** | Padlfwrdd Sefyll |

**Nod/au'r Sesiwn:**

Datblygu dealltwriaeth o ddulliau arsylwi.

Datblygu offer i gynorthwyo arsylwi cywir.

Datblygu ymwybyddiaeth o gamgymeriadau a strategaethau arsylwadol cyffredin i osgoi'r rhain.

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).

I barhau i ddatblygu dealltwriaeth a defnyddio hanfodion chwaraeon padlo.

**Cyflwyno:**

Bydd y cyflwyno'n digwydd mewn grwpiau llai gyda rhannu gwybodaeth yn y grŵp mawr; dylai Tiwtoriaid gefnogi'r broses hon yn briodol.

1. Tiwtor i hwyluso grwpiau bach i fynd allan ac archwilio Osgo Gweithredol meddwl sut yr ydych yn mynd ati i arsylwi pan fydd gan rywun osgo da.
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'r myfyrwyr yn mynd allan mewn grwpiau ac yn archwilio sut mae hyn yn newid ac a all yr hyfforddwr


Hawlfraint BCAB

ei arsylwi yn ogystal â p'un a all yr athletwr ei deimlo wrth Badlo Ymlaen.

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. Drwy gydol sesiynau ymarferol a thrafodaethau, dylai'r Tiwtor hwyluso'r broses o nodi camgymeriadau arsylwi cyffredin a sut i'w hosgoi (achos a symptomau).

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


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**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:**

Datblygu modelau perfformiad y myfyrwyr.

Creu gwell dealltwriaeth o'r modelau perfformiad ac i ddatblygu arsylwi ar berfformiad.

I archwilio dulliau gwerthuso i gynorthwyo dadansoddi perfformiad.

Parhau i ddadansoddi’r dysgu a’r hyfforddi.

Sut mae hyn yn bwydo'r broses o wneud penderfyniadau hyfforddi.

**Cyflwyno:**

Sesiwn yn dechrau gyda grŵp cyfan yn arsylwi ac yn gweithio gyda'i gilydd, ac yna rhannu i grwpiau llai.

1. Tiwtor i greu amgylchedd dysgu priodol i esbonio'r dechneg/tactegau SUP a dod â hyn yn fyw.
2. Tra’n gwneud yr uchod, y tiwtor i helpu myfyrwyr gyda ffyrdd o werthuso’r perfformiad drwy ddefnyddio canlyniadau mesuradwy a helpu gyda’u harsylwadau, e.e. pa mor bell allwch chi deithio ar un/bob strôc?
3. Mewn grwpiau llai o 3 neu 4 myfyriwr, defnyddio fideo i esblygu eu modelau perfformiad o’r strôc SUP rasio. Tiwtor i hwyluso a datblygu eu gwybodaeth o’r modelau perfformiad ar gyfer y ddisgyblaeth a’r cymhwysiad tactegol hwn.
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


Hawlfraint BCAB

nod y sesiwn, unigoleiddio, ac ati.)

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


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**SESIWN 6**

| | |
|---|---|
| **Teitl y Sesiwn:** | Hyfforddiant Penodol i'r Safle |
| **Rhif y Sesiwn:** | 6 |
| **Hyd:** | 90 munud |
| **Lleoliad:** | Y Dŵr |
| **Cwch:** | Padlfwrdd Sefyll |

**Nod/au'r Sesiwn:**

Datblygu dealltwriaeth ar sut i strwythuro sesiynau hyfforddi penodol i'r safle er mwyn gwneud y gorau o ddysgu.

I ddatblygu dealltwriaeth a defnydd o ystod o ddulliau caffael sgiliau.

Atgyfnerthu dealltwriaeth o ymddygiad hyfforddi, ymddygiad dysgu a chreu'r amgylchedd dysgu gorau posibl.

Datblygu'r broses o wneud penderfyniadau yn y ddisgyblaeth.

I ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth technegol/tactegol.

**Cyflwyno:**

Mae'r sesiwn hon wedi'i chynllunio i roi rhywfaint o'r dysgu allweddol o'r Craidd yn eu disgyblaeth ac i ddarparu amrywiaeth o ddulliau caffael sgiliau penodol (strwythur ymarfer, dull gwybyddol traddodiadol o gaffael sgiliau (cadwyno, dilyniannu, driliau, cyfan-rhan-cyfan, rhannol flaengar) a dull systemau mwy dynamegol o gaffael sgiliau (cyfyngiadau, siapio, gemau gyda nodau, synnwyr gêm). Dylai hyn i gyd gefnogi datblygiad yn eu dealltwriaeth dechnegol/tactegol o SUP a thynnu sylw at y ffordd orau o strwythuro' sesiwn i gefnogi dysgu sy'n ystyried yr amgylchedd.

Enghreifftiau:

1. Tiwtor i hwyluso pob myfyriwr i gyflwyno sesiwn 5-10 munud o hyfforddiant i gyfoedion ar SUP, 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


Hawlfraint BCAB

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 SUP 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 dechnegol o sgil sy'n ofynnol ar gyfer yr amgylchedd dŵr agored cymedrol ar gyfer sesiwn fer. 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 o sgiliau sy'n ofynnol ar gyfer yr amgylchedd dŵr agored cymedrol 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 dechnegol o sgil sy'n ofynnol ar gyfer yr amgylchedd dŵr agored cymedrol ar gyfer sesiwn fer. 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 (cadwyno, dilyniannu, driliau, cyfan-rhan-cyfan, rhannol flaengar) ac un yn defnyddio dull systemau mwy dynamegol o gaffael sgiliau ar SUP (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.


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**SESIWN 7**

| **Teitl y Sesiwn:** | Hyfforddiant Symudol |
|---|---|
| **Rhif y Sesiwn:** | 7 |
| **Hyd:** | 60 munud |
| **Lleoliad:** | Y Dŵr |
| **Cwch:** | Padlfwrdd Sefyll |

**Nod/au'r Sesiwn:**

I ddatblygu dealltwriaeth ar sut i strwythuro sesiynau hyfforddi wrth gyflwyno hyfforddiant symudol er mwyn gwneud y gorau o ddysgu.

I ddeall sut y gall datblygu prosesau gwneud penderfyniadau athletwyr a defnyddio ymddygiadau hyfforddi'n strategol i wneud hyn gefnogi hyfforddiant symudol.

Sicrhau dealltwriaeth o reoli grwpiau priodol, cyfrifoldeb a rheoli risg.

I atgyfnerthu dealltwriaeth o ymddygiad hyfforddi, ymddygiad dysgu a chreu'r amgylchedd dysgu gorau posibl ar berfformio ymhellach.

I ddatblygu gallu, gwybodaeth a dealltwriaeth technegol/tactegol ymhellach.

**Cyflwyno:**

Mae'r sesiwn yn cael ei rhedeg fel dwy ran:

Rhan 1

Mae'r sesiwn hon yn ymwneud â datblygu dealltwriaeth ar sut i strwythuro hyfforddiant symudol, datblygu prosesau gwneud penderfyniadau athletwyr 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).

Enghreifftiau:

1. Tiwtor yn darparu amrywiad ar y sesiynau hyfforddi symud i ddatblygu gallu a dealltwriaeth technegol/tactegol myfyrwyr. Ar ddiwedd pob sesiwn 'fechan', mae'r tiwtor yn hwyluso trafodaeth fyfyriol ar yr hyn a ddigwyddodd


Hawlfraint BCAB

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

2. Tiwtor yn darparu enghraifft fer ar y sesiynau hyfforddi symud i ddatblygu gallu a dealltwriaeth technegol/tactegol myfyrwyr. Ar ddiwedd pob sesiwn, mae'r tiwtor yn hwyluso trafodaeth fyfyriol 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; wedi gwneud hyn, mae'r tiwtor yn hwyluso myfyrwyr i gyflwyno eu sesiynau hyfforddi i'w gilydd. Mae'r Tiwtor yn hwyluso trafodaeth fyfyriol 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.

Tiwtor i hwyluso trafodaeth ar reoli grŵp, ystyriaethau asesu risg (dynamig ac ystyried dadansoddiad budd risg).

1. Tiwtor i osod senarios i grwpiau eu trafod ac i roi adborth arnynt gyda gwahanol ystyriaethau crefft ac amgylcheddol ar gyfer rheoli grŵp.
2. Tiwtor i ddangos enghreifftiau ychwanegol o strategaethau rheoli grŵp fel sy'n ofynnol.
3. Dylai gweithdrefnau argyfwng gael eu hystyried a'u trafod ar gyfer amrywiaeth o amgylcheddau ac amodau.


Hawlfraint BCAB

## HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)

## 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:**

Adolygu'r diwrnod i grynhoi dysgu a dealltwriaeth, gan ystyried y ‘Pwy’, ‘Beth’, ‘Sut’ ac ‘Ystyriaethau Amgylcheddol’ o hyfforddi.

Cadarnhau dealltwriaeth o Arfer myfyriol.

Archwilio egwyddorion a modelau sy'n cael eu cefnogi i gyflawni hyn.

Archwilio sut mae myfyrwyr yn teimlo eu bod yn datblygu fel hyfforddwyr, gan nodi’r cyfleoedd dysgu sy’n helpu i wneud hyn.

**Cyflwyno:**

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:
   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


Hawlfraint BCAB

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.


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**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:**

Cyflwyno cyfnod datblygu'r broses.

Cefnogi myfyrwyr gyda sut i gael y profiadau cywir.

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

Sicrhau dealltwriaeth o'r broses asesu.

Archwilio sut y gall Cymunedau Ymarfer fod ar gael i'w helpu.

**Cyflwyno:**

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:
   - 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


Hawlfraint BCAB

beth yw eu COPs.


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**SESIWN 10**

| | |
|---|---|
| **Teitl y Sesiwn:** | Cynllunio Sesiwn |
| **Rhif y Sesiwn:** | 10 |
| **Hyd:** | 15 munud |
| **Lleoliad:** | Ystafell ddosbarth |
| **Cwch:** | amh |

**Nod/au'r Sesiwn:**

I gefnogi myfyrwyr yn eu dulliau personol i gynllunio sesiynau.

I sicrhau y gall eu cynlluniau sesiwn fod yn addasol a blaengar.

I gynllunio sesiwn hyfforddi.

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'.

Ystyried sut mae'r cynllun yn cysylltu gyda'n hathroniaeth hyfforddi.

**Cyflwyno:**

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 Rasio SUP priodol. Dylai'r sesiwn gyd-fynd ag athroniaeth yr hyfforddwr o hyfforddi a drafodwyd yn flaenorol.


Hawlfraint BCAB

HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)

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:**

Cadarnhau dealltwriaeth o ganlyniadau dysgu Diwrnod 1.

Amlinellu canlyniadau dysgu a strwythur Diwrnod 2.

**Cyflwyno:**

1. Y Tiwtor i arwain ar grynhoi Diwrnod 1 gyda chyfleoedd ar gyfer cwestiynau yn dilyn myfyrio 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.


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**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:**

Datblygu dull personol i gynllunio sesiynau addasadwy ymhellach.

Datblygu gwybodaeth cynnwys technegol/tactegol ymhellach.

Datblygu darpariaeth (gwybodaeth hyfforddi a dysgu) ymhellach.

Datblygu dealltwriaeth a chymhwyso athroniaeth hyfforddi personol ymhellach.

**Cyflwyno:**

1. Mewn parau, myfyrwyr i drafod eu cynlluniau gwersi gan ganolbwyntio ar y canlynol:
   - 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.


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**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:**

Myfyrwyr i gyflwyno'r sesiwn maen nhw wedi'i chynllunio.

Bob myfyriwr i gael tua 15 munud i gyflwyno, gan ddilyn gyda thrafodaeth 15 munud a chymorth ymarferol pellach gan y tiwtor.

Ystyriaethau ar gyfer trafodaeth:

- 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.

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.


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**SESIWN 14**

| | |
|---|---|
| **Teitl y Sesiwn:** | Datblygu Perfformiad |
| **Rhif y Sesiwn:** | 14 |
| **Hyd:** | 60 munud |
| **Lleoliad:** | Ystafell Ddosbarth a’r Dŵr |
| **Cwch:** | Padlfwrdd Sefyll |

**Nod/au’r Sesiwn:**

Deall sut mae dadansoddiad cywir o anghenion perfformiad athletwyr yn cael ei ddiwallu.

I archwilio dulliau i arsylwi a dadansoddi yn briodol ymhellach i ddiwallu anghenion unigolion.

Edrych ar ddulliau o gofnodi perfformiad athletwyr.

Cefnogi datblygiad modelau technegol ac ymwybyddiaeth dactegol.

I ddeall y gwahanol ddulliau sydd ar gael i fesur perfformiad athletwyr a chynorthwyo'r hyfforddwr yn eu dadansoddiad.

**Cyflwyno:**

Mae'r sesiwn hon yn datblygu ymwybyddiaeth myfyrwyr o bwysigrwydd dadansoddi perfformiad ymhellach, gwybodaeth dechnegol/dactegol 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.

Enghreifftiau:

1. Tiwtor i ddangos fideo o'r athletwr yn cystadlu mewn ras:
    a) Myfyrwyr i wylio'r fideo mewn grwpiau bach a nodi cryfderau a gwendidau. Adrodd y rhain yn ôl a'u trafod fel grŵp mawr;
    b) Tiwtor i hwyluso trafodaeth ar yr arsylwi, y gwerthuso a’r mesurau a ddefnyddiwyd i nodi cryfderau a gwendidau TTPP;
    c) Mewn grwpiau, y myfyrwyr i flaenoriaethu meysydd ar gyfer gwella yn


Hawlfraint BCAB

seiliedig ar eu harsylwadau. Adrodd hyn yn ôl a'i drafod fel grŵp mawr;

d) Tiwtor i drafod manteision dadansoddi perfformiad drwy wylio ffilm fideo.

2. Tiwtor i gyflwyno stopwatshis amrywiol a all gynorthwyo'r hyfforddwr, systemau GPS a'r siartiau amser/pellter i helpu i ddadansoddi ymhellach.
3. Tiwtor i drefnu grwpiau bach, gyda phob grŵp â'r dasg o ddatblygu nodau tymor byr/hir i athletwr sy'n symud ymlaen er mwyn gwella perfformiad. I gynorthwyo hyn, gall camerâu fideo ac unrhyw offer dadansoddi eraill gael eu defnyddio. Unwaith y bydd y grwpiau yn fodlon ar eu dadansoddiad a'r cynllun, yna trafod fel grwpiau bach neu fel grŵp mawr.

Tiwtor i gyflwyno'r Adolygiad Sesiwn y Dyfarniad Hyfforddwr: Ffurflen adborth Perfformiad Cyfranogwr. Myfyrwyr i lenwi hyn yn unigol yn seiliedig ar gasgliadau eu grŵp/pâr o un o'r sesiynau uchod. Tiwtoriaid i gefnogi'r broses hon a phwysleisio bod y 'beth nesaf' ar gyfer y perfformiwr yn ymwneud â gwneud penderfyniadau da, sydd yn ei dro yn seiliedig ar fodelau perfformiad cryf ac ymwybyddiaeth dactegol sy'n diwallu anghenion y dysgwyr.


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**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 SUP Rasio. 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 SUP Rasio, ymarfer y sgiliau hyn a datblygu ystod o opsiynau i gyflawni camau achub effeithlon ar gyfer SUP 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.


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**SESIWN 16**

| | |
|---|---|
| **Teitl y Sesiwn:** | Adolygu’r Diwrnod |
| **Rhif y Sesiwn:** | 16 |
| **Hyd:** | 30 munud |
| **Lleoliad:** | Ystafell ddosbarth |
| **Cwch:** | amh |

**Nod/au’r Sesiwn:**

Adolygu'r diwrnod i grynhoi dysgu a dealltwriaeth.

Hwyluso adolygiad o’r cwrs hyfforddi a'r broses o gynllunio camau gweithredu.

**Cyflwyno:**

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.


Hawlfraint BCAB

**HYFFORDDIANT HYFFORDDWR PADLFWRDD SEFYLL (RASIO)**

**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:**

Sicrhau bod yr holl fyfyrwyr yn cael adborth a chymorth unigol ynghylch eu taith tuag at asesiad Dyfarniad Hyfforddwr priodol.

Sicrhau bod yr holl fyfyrwyr yn gadael gyda chynllun gweithredu addas a gytunwyd.

**Cyflwyno:**

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.


Hawlfraint BCAB

Hawlfraint BCAB

## Hyfforddiant Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll (Rasio) 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 (Rasio) Corff Dyfarnu Canŵio Prydain.

### Trosolwg

Mae hyfforddiant Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll (Rasio) Corff Dyfarnu Canŵio Prydain yn targedu hyfforddwyr sydd eisiau meithrin mwy o wybodaeth am hyfforddi SUP. Mae'r cwrs hwn yn darparu'r technegau a'r strategaethau ar gyfer hyfforddi technegau SUP Rasio 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 cwrs 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 rhwyfwyr 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 yng nghyd-destun rasio.

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 -


Hawlfraint BCAB

Cynhesu i fyny, Sesiwn 4 - Casglu Gwybodaeth, Sesiwn 5 - Dadansoddi a Gwerthuso, Sesiynau 6, 7 a 13 - Sesiynau Hyfforddi, Sesiwn 14 - Datblygu 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 SUP Rasio (Techneg, Tactegol, Ffisioleg, Seicolegol)
- Deall cysyniadau allweddol Hyfforddi SUP

Yn ystod y cwrs, bydd y cyfranogwyr hefyd:

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


Hawlfraint BCAB

## Hyfforddiant Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll (Rasio) 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 | Mae hyfforddwyr yn meddu ar ddealltwriaeth drosolwg o ble mae SUP yn ffitio gyda Corff Dyfarnu Canŵio Prydain a'r opsiynau sydd ar gael.<br>Mae gan hyfforddwyr ymwybyddiaeth o’r dyfarniadau Perfformiad Personol a’r opsiynau/adnoddau sydd ar gael ar gyfer SUP. | Opsiynau Dyfarniad Hyfforddwr:<br>- Hyfforddwr SUP BC - Dŵr Cysgodol<br>- Hyfforddwr SUP BC - Dŵr Gwyn<br>- Hyfforddwr SUP BC - Dŵr Agored<br>Dyfarniadau Perfformiad Personol:<br>- Dyfarniad SUP Dŵr Cysgodol BC<br>- Dyfarniad SUP Dŵr Gwyn BC<br>- Dyfarniad SUP Syrffio Padlo BC |
| Hanes | Sesiwn 1 | Mae gan hyfforddwyr ymwybyddiaeth o hanes SUP a rôl yr Hyfforddwr SUP Rasio BC. | Yn cwmpasu:<br>- Diffiniadau Amgylcheddol a Chanllawiau Trefnu Corff Dyfarnu Canŵio Prydain ar gyfer Hyfforddwyr ac Arweinwyr<br>- Hanes SUP yn y DU |
| Offer | Sesiwn 1, 3, 4, | Hyfforddwyr i ddeall materion yn ymwneud | Yn cwmpasu: |


Hawlfraint BCAB

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 5, 6, 7, 12, 13, 14, 15 | ag offer a sut mae'r rhain yn helpu/rhwystro cyfranogwyr yn eu Padlfyrddio:<br>- Profiad<br>- Perfformiad<br>- Diogelwch | - Yr ystod o Fyrddau sydd ar gael a'r gwahaniaethau rhwng Byrddau caled a ISUPs.<br>- Mathau o esgyll<br>- Gan gynnwys lleoliadau asgell<br>- Tenynnau - mathau ac atodiadau i'r padlwr<br>- Mathau o rwyfau a'u gwahaniaethau perfformiad<br>- Dillad addas<br>- Unrhyw offer diogelwch angenrheidiol |
| Sefydliadau eraill | Sesiwn 1, 16, 17 | Hyfforddwyr i fod yn ymwybodol o dirwedd SUP a pha opsiynau sydd ar gael iddynt. | Yn cwmpasu:<br>- Academi Sgiliau Dŵr (WSA)<br>- Academi Hyfforddwyr Syrffio (ASI)<br>- 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.<br>Hyfforddwyr i ddeall a pherfformio:<br>- Dilyniannau hyfforddi<br>- Enillion perfformiad ar gyfer effeithlonrwydd | Yn cwmpasu:<br>- Lleoliad ar y Bwrdd:<br>- Pengliniau gyda'i gilydd/ar wahân/canol y Bwrdd/ochr y Bwrdd/cefn Bwrdd<br>- Dal rhwyf<br>- Padlo Ymlaen<br>- Troi sefydlog: |


Hawlfraint BCAB

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - Manteision er diogelwch | - Opsiynau yn cynnwys ysgubo a thynnu dŵr<br>- Troi wrth symud:<br>- 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 | Hyfforddwyr i fod yn ymwybodol o'r cymwyseddau sy'n ofynnol i sefyll a phadlo.<br>Hyfforddwyr i ddeall a pherfformio:<br>- Dilyniannau hyfforddi<br>- Enillion perfformiad ar gyfer effeithlonrwydd | Yn cwmpasu:<br>- Symud o’r pengliniau i’r traed:<br>- Opsiynau yn cynnwys y defnydd o rwyf, defnydd o berson arall, ble i edrych, ble i osod dwylo/traed, gwneud i’r Bwrdd symud<br>- Safiad:<br>- Safiad syrffio yn erbyn safiad wedi sgwario, safle bys troed, lled troed, lleoliad ar y Bwrdd<br>- Padlo Ymlaen:<br>- Dulliau gwahanol o rasio i deithio<br>- Troi Sefydlog:<br>- Opsiynau yn cynnwys ysgubo a thynnu dŵr<br>- Troi wrth symud:<br>- Opsiynau yn cynnwys ysgubo a thynnu dŵr, taflu llafn a lleoliadau gwahanol ar y Bwrdd |


Hawlfraint BCAB

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | - Llywio:<br>- Defnyddio yn tynnu dŵr a thaflu llafn i gynorthwyo llywio o’r bwa<br>- Defnyddio’r ymyl<br>- Defnyddio pwysedd y traed |
| Ffitrwydd ac Ymarfer ar gyfer Rasio:<br>- Ffisioleg cynhesu ac oeri<br>- Hyfforddiant yn cynyddu perfformiad<br>- Cyfnodoli a chyrraedd uchafbwynt | Sesiwn 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14 | Mae'r hyfforddwr yn deall yr egwyddorion canlynol:<br>Ffisioleg Rasio,<br>Ymarfer dygnwch a chryfder, Traws-ymarfer<br>Addasiadau hyfforddi<br>Y cylch ymarfer - (gweithio/gorffwys/addasu)<br>Gall yr hyfforddwr gyflwyno/rheoli:<br>Sesiwn ymarfer gan gynnwys cynhesu ac oeri<br>Rhaglen hyfforddi<br>Monitro cynnydd | Yn cwmpasu:<br>Systemau egni a dygnwch/Cryfder a chyflyru/Treialon amser/Hyblygrwydd a symudedd Atal anaf/Hydradu a maeth/Hyfforddiant egwyl/Dwyster sesiwn a chydbwysedd/Gorffwys ac adfer/Sesiynau dyddiol, wythnosol a misol/Athletwr amryddawn/Cryfder meddyliol a hyder<br>- Cynllunio hyfforddiant ras:<br>• Cyfnodoli<br>• Gosod nodau - (mewnbwn TTPP)<br>• Adborth am y dadansoddi data i’r cynlluniau hyfforddi<br>• Adolygu ras ac integreiddio adborth i gynlluniau |


Hawlfraint BCAB

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | hyfforddi<br>Datblygu athletwyr yn yr hirdymor: rhoi hyfforddiant mewn cyd-destun. |
| Egwyddorion Rasio:<br>Sylfeini craidd:<br>- Padlo ymlaen yn effeithlon<br>- Hyfforddiant a pharatoi ar gyfer rasio<br>- Sgiliau a thactegau rasio<br>- Chwarae Teg | Sesiwn 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14 | Mae'r Hyfforddwr yn Deall:<br>Pwysigrwydd ac egwyddorion padlo ymlaen yn effeithlon.<br>Gall yr hyfforddwr:<br>Arsylwi a dadansoddi'r strôc / Darparu cyngor<br>Sefydlu a chyflwyno driliau syml i wella techneg padlo<br>Sefydlu hyfforddiant i gyflwyno technegau rasio<br>Annog gwneud penderfyniadau<br>Y fantais o ddatblygu athletwr amryddawn | Yn cwmpasu:<br>Datblygu padlo ymlaen yn effeithlon<br>Datblygu sgiliau Rasio<br>Datblygu sgiliau bwrdd a dŵr<br>Hyfforddiant rasio a byrddau criw<br>Sgiliau seicolegol a chryfder<br>Cynllunio a thechnegau diwrnod ras<br>- Cyn y Ras<br>- Tactegau Ras<br>- Adolygu'r Ras ac ymgorffori pwyntiau<br>- Adborth hyfforddwyr, beth, pryd a sut.<br>Moeseg Rasio |
| Rheoli Achosion a Sgiliau Achub | Sesiwn 15 | Hyfforddwyr i fod yn ymwybodol ac i ddeall yr hyn sy'n ofynnol yn yr asesiad.<br>Hyfforddwyr i gael ystod o opsiynau ar gyfer datrys sefyllfaoedd Padlfyrddio | Yn cwmpasu:<br>- Sgiliau grŵp a datrysiadau rhagweithiol:<br>- Gweithio fel tîm i symud - opsiynau yn cynnwys y defnydd o Fyrddau ar ben ei gilydd, mynd fesul dau, |


Hawlfraint BCAB

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | cyffredin.<br>Hyfforddwyr i ddeall sut i hyfforddi Padlfyrddwyr i aros yn ddiogel ac achub eraill.<br>Hyfforddwyr i ddeall a pherfformio:<br>- Dilyniannau hyfforddi<br>- Pa gyfarpar sydd ei angen<br>- Gofalu am gyfarpar<br>- Achub yn ddiogel, effeithiol ac effeithlon. | ac ati.<br>- Tynnu/cynorthwyo:<br>- 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<br>- Cynorthwyo yn ôl ar y Bwrdd:<br>- Opsiynau i gael nofiwr yn ôl ar y bwrdd sydd angen cymorth/defnyddio Byrddau eraill, rhwyfwyr/defnyddio rhwyfau/defnyddio gwartholion/ dilyniannau hyfforddi ar gyfer y nofiwr<br>- Claf anymwybodol:<br>- Ffyrdd o gael y person allan o'r dŵr yn ôl ar Fwrdd/dylid archwilio'r ddealltwriaeth o'r 'beth nesaf'. |


Hawlfraint BCAB