

# **Dyfarniad Hyfforddwr Padfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB**

## **Rhaglen Tiwtor a Chynlluniau**

## **Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB Rhaglen Tiwtor a Chynlluniau Gwersi**

### **Rhagarweiniad**

Mae'r ddogfen hon yn rhoi canllawiau ynghylch y rhaglen cwrs Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB a chyflwyno'r gwersi cysylltiedig. Rhaid cael caniatâd gan y Ganolfan Gyflwyno berthnasol i weithredu y tu hwnt i'r canllawiau hyn. Er mwyn sicrhau bod y cynnwys yn cael ei anelu ar y lefel gywir, rhaid i diwtoriaid fod yn gyfarwydd ag e-ddysgu BCAB, Canllawiau Asesu a Nodiadau i Diwtoriaid Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB hefyd.

### **Cyflwyno'r Rhaglen**

Rhaid i diwtoriaid ddilyn y cynlluniau gwrs hyn ac ymdrin â'r cynnwys penodol ym mhob gwers.

Disgwylir i diwtoriaid deilwra'r modd y maent yn cyflwyno'r gwersi hyn i anghenion penodol yr ymgeiswyr ar y cwrs. Er enghraifft, mae'n bosibl y bydd ymgeiswyr am gael mwy (neu lai) o gymorth gan y tiwtor i'w helpu i ddeall y cynnwys. Gellir defnyddio'r gweithgareddau/amseroedd a roddir yn uniongyrchol, neu eu defnyddio i dywys y gwaith o ddatblygu gweithgareddau i gyflwyno'r cynnwys mewn dulliau eraill. Mae'n rhesymol hefyd i diwtoriaid ymestyn hyd y cwrs Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB i ganiatáu mwy o amser ar gyfer pob sesiwn.

Rhaid i diwtoriaid wneud eu gorau i sicrhau bod profiad yr hyfforddwr ar y cwrs yn ddiogel, yn ddiddorol ac yn hwyl; gyda'r hyfforddwr yn cymryd rhan weithredol yn ei ddysgu a'i ddatblygu ei hun. Dylai tiwtoriaid gyflwyno'r rhaglen gan ddefnyddio dull cefnogol a grymusol i ennyn angerdd dros padlfyrddio yn ogystal â hyfforddi, gan fodloni anghenion unigolion, meithrin cymuned padlo a datblygu dealltwriaeth a pharch dros yr amgylchedd y mae padlfyrddio sefyll yn cael ei gynnal ynddo.

Rhaid i'r gweithgareddau ar y cwrs Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB gael eu cynllunio i gefnogi'r darpar hyfforddwr i gyflawni sesiynau rhagflas/cychwynnol SUP, hy:

**Lleoliad:** sesiynau'n cael eu cyflwyno mewn amodau **Dŵr Cysgodol Iawn** o fewn system rheoli diogelwch clybiau, canolfannau neu sefydliadau eraill.

**Cyfranogwyr:** sesiynau ar gyfer grwpiau o gyfranogwyr nad ydynt wedi padlo o'r blaen (maint y grŵp rhwng 6 ac 14 fel arfer). Dylid cynllunio gweithgareddau'r cwrs yn ôl anghenion grwpiau o:

- Blant a phobl ifanc yn rhan o brofiad addysgol ehangach;
- Pobl fel rhan o brofiad hamdden, cymdeithasol, gweithgaredd neu wyliau;
- Pobl sydd am 'roi cynnig' ar y gamp.

**Cynnwys:** bydd cynnwys y sesiynau rhagflas/cychwynnol yn canolbwyntio'n bennaf ar '**badlo**' yn hytrach na '**dysgu i badlo**'. Bydd y ffocws ar yr hyfforddwr yn helpu'r cyfranogwyr i ddysgu technegau perthnasol/sylfaenol drwy gemau a gweithgareddau go iawn. Dylai hyn gynnwys symud am ymlaen, troi a dod i stop; a chael eu hategu gan y Sgiliau SUP Sylfaenol (Osgo, Cysylltiad, Trosi Pŵer, Teimlad).

**Bwrdd:** rhaid defnyddio byrddau SUP rhagflas/cychwynnol nodweddiadol ar y cwrs.

## Rhaglen Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB

### Diwrnod 1

Sesiwn	Hyd	Amlinelliad o'r Sesiwn
<a href="#">Sesiwn 1</a> Ystafell ddosbarth	0900 – 0945 (45 munud)	<b>Cyflwyniad i'r Cwrs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cyflwyniad i'r cwrs</li> <li>• Cyflwyno ei gilydd</li> <li>• Cyflwyniad i'r Cymhwyster Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB (y rôl, sgiliau gofynnol, cymhwyster)</li> </ul>
<a href="#">Sesiwn 2</a> Ochr y glannau	1000 – 1100 (1 awr)	<b>Paratoi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paratoi ar gyfer y sesiwn (cyn i'r grŵp gyrraedd)</li> <li>• Cyfarfod â'r grŵp</li> <li>• Cael offer (dillad a chymhorthion arnofio)</li> <li>• Byrddau, padlau a thenynnau</li> <li>• Symud byrddau ac offer</li> </ul>
<a href="#">Sesiwn 3</a> Ochr y glannau ac Ar y dŵr	1100 – 1215 (1¼ awr)	<b>Cael y grŵp ar y dŵr</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesiwn friffio ochr y glannau a chynhesu</li> <li>• Helpu pobl i lansio</li> <li>• Gweithgareddau ymgyswrtio cychwynnol</li> <li>• Helpu pobl gyda'r sgiliau sylfaenol cychwynnol (defnyddio'r bwrdd, dwylo, padl, teimlo'n sefydlog, osgo, padlo sylfaenol)</li> </ul>
<b>Cinio</b>		
<a href="#">Sesiwn 4</a> Ar y dŵr	1245 – 1415 (1½ awr)	<b>Cyflwyno Rhai Sgiliau Sylfaenol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cyflwyno dechreuwr i rai sgiliau sylfaenol i reoli eu byrddau</li> <li>• Nodi camgymeriadau cyffredin/arferol y mae dechreuwr yn eu gwneud</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategaethau i helpu cyfranogwyr i ddatrys camgymeriadau cyffredin/arferol</li> </ul>
<a href="#">Sesiwn 5</a> Ar y dŵr	1415 – 1545 (1½ awr)	<b>Gemau (ac Achubiadau)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘Gemau ag amcanion’:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- gemau ystwythder, cydbwysedd, cydgysylltu</li> <li>- gemau gwlyb</li> <li>- gemau gwaith tîm</li> </ul> </li> <li>• Asesiad Achub</li> </ul>
<a href="#">Sesiwn 6</a> Ochr y glannau	1545 – 1615 (30 munud)	<b>Tacluso a Chloi'r Sesiwn</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dod â'r sesiwn i ben</li> <li>• Tacluso ar ôl i'r grŵp adael</li> <li>• Myfyrio personol</li> <li>• Trafod y sesiwn â'r trefnydd</li> </ul>
<a href="#">Sesiwn 7</a> Ystafell ddosbarth	1645 – 1745 (1 awr)	<b>Adolygiad Diwedd y Dydd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adolygu/atgyfnerthu'r hyn a ddysgwyd yn y diwrnod</li> <li>• Myfyrio a nodi meysydd ar gyfer datblygiad personol</li> </ul>

## Diwrnod 2

Sesiwn	Hyd	Amlinelliad o'r Sesiwn
<a href="#">Sesiwn 8</a> Ystafell ddosbarth	0900 – 0915 (15 munud)	<b>Cyflwyniad i Ddiwrnod 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ateb unrhyw gwestiynau o Ddiwrnod 1</li> <li>• Cyflwyno'r rhaglen ar gyfer Diwrnod 2</li> </ul>
<a href="#">Sesiwn 9</a> Ar y dŵr	0915 – 1230 (3¼ awr)	<b>Cefnogi'r Dysgu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Offer i hwyluso'r dysgu o fewn sesiynau cyflwyniadol</li> <li>• Deall y ffactorau sy'n dylanwadu ar/annog dysgu</li> </ul>

Cinio		
<a href="#">Sesiwn 10</a> Ar y dŵr	1300 – 1430 (1½ awr)	<b>Teithio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Edrych ar ddefnyddio dulliau teithio at wahanol ddibenion</li> <li>● Datblygu cronfa o weithgareddau y gellir eu defnyddio i deithio, gan edrych ar:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- weithgareddau at wahanol ddibenion</li> <li>- rheoli grŵp</li> <li>- diogelwch grŵp</li> <li>- dull arwain (rheolaethol/ddim yn rheolaethol)</li> <li>- dewis lefel yr her ar gyfer y grŵp</li> <li>- defnyddio'r amgylchedd</li> </ul> </li> </ul>
<a href="#">Sesiwn 11</a> Ar y dŵr	1430 – 1530 (1 awr)	<b>Achubiadau</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cwblhau asesiad o sgiliau achub</li> </ul>
<a href="#">Sesiwn 12</a> Ystafell ddosbarth	1600 – 1730 (1½ awr)	<b>Cau'r Cwrs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Adolygu'r diwrnod</li> <li>● Materion trefnu</li> <li>● Llunio camau gweithredu</li> <li>● Mynd â chymwysterau/dyfarniadau/maes gorchwyl ymhellach</li> <li>● Cau'r cwrs</li> </ul>
<a href="#">Sesiwn 13</a> Ystafell ddosbarth	Yn ôl yr angen	<b>Llunio Camau Gweithredu ac Adrodd yn ôl ar Gyflawniad Unigol</b>

## Sesiwn 1: Cyflwyniad i'r Cwrs

<b>Hyd:</b>	45 munud
<b>Lleoliad:</b>	Ystafell ddosbarth
<b>Deilliannau'r Sesiwn</b>	
Nod y sesiwn yw:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Helpu i groesawu'r dysgwyr a gwneud iddynt deimlo'n gartrefol;</li><li>• Helpu dysgwyr i ddeall strwythur y cwrs (dysgu ac asesu);</li><li>• Helpu dysgwyr i ddeall y cymhwyster a rôl y Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB.</li></ul>	
<b>Cynnwys</b>	
<b>Un grŵp mawr wedi'i arwain gan Gyfarwyddwr y Cwrs.</b>	
<b>Cyflwyniad (10 munud)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gwaith papur - amserlen, gwybodaeth bersonol, ffurflenni caniatâd, ac ati;</li><li>• Cyffredinol - tai bach, ystafelloedd newid, prydlondeb, bwyd/diod, ac ati;</li><li>• Meddygol - pwysigrwydd rhannu gwybodaeth berthnasol (yn breifat os oes angen);</li><li>• Trosolwg o raglen cwrs Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB;</li><li>• Egluro natur cyfrannu o ddewis;</li><li>• Nodi adnoddau (e-ddysgu, llyfrau, ac ati) sydd ar gael iddynt edrych arnynt/eu defnyddio;</li><li>• Cyflwyno'r broses asesu (beth, pryd, sut, meini prawf).</li></ul>	
<b>Dod i adnabod pawb (10 munud)</b>	
Y tiwtor i hwyluso'r cyfle i'r ymgeiswyr/tiwtoriaid gyflwyno eu hunain.	
Er enghraifft, mewn parau:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cyflwyno'ch hun;</li><li>• Rhannu enghraifft o'ch profiad padlo lle wnaeth yr hyfforddwr wneud neu ddweud rhywbeth i'ch ysgogi neu ysbrydoli chi i badlo mwy;</li></ul>	

- Trafod â'ch gilydd ynglŷn â ble a chyda phwy fyddwch yn defnyddio'ch Dyfarniad, gan gynnwys disgrifiad o'r lleoliad dŵr.

Parau i gyflwyno ei gilydd i'r grŵp gan ddefnyddio'r wybodaeth uchod.

### **Cyflwyno'r hyn mae Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB yn ei wneud (10 munud)**

Y tiwtor i gyflwyno rôl yr Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB (yn gysylltiedig â'r hyn y mae'r cymhwyster yn eu paratoi ar ei gyfer) h.y. cynnal sesiynau rhagflas/cychwynnol SUP i bobl o bob oedran sydd am 'roi cynnig ar' badlo yn rhan o grŵp ysgol, gwyliau gyda'r teulu, profiad o weithgaredd neu sesiwn cyflwyno clwb ar **ddŵr cysgodol iawn**.

Cyflwyno 'maes gorchwyl' y cymhwyster (a ddiffinnir yng Nghanllawiau'r Cwrs).

Ategu pwysigrwydd y sesiwn ragflas/cychwynnol fel profiad hwyl a gwerthfawr.

Egluro'r angen am gynllunio sesiynau i gyd-fynd â dyheadau'r grŵp, er enghraifft, i roi cynnig ar rywbeth newydd, cysylltu â'r awyr agored, treulio amser yng nghwmni eraill, teimlad o gyflawniad; gyda'r gobaith o gael profiad hwyl sy'n credu atgofion cadarnhaol a bythgofiadwy.

Sicrhau bod gan ymgeiswyr gyfle i holi unrhyw gwestiynau.

### **Cyflwyno'r rhinweddau/sgiliau sydd eu hangen ar Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB (15 munud)**

Cwestiwn cyflym i'r grŵp: "Pa fath o brofiad rydych chi'n credu y bydd cyfranogwyr yn gobeithio amdano?" (Sôn am - diogel, hwyl, dysgu).

Arwain at: "Felly, sut olwg sydd ar Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB, pa sgiliau sydd eu hangen arno?" neu "beth sydd angen i ni ei wneud i sicrhau bod cyfranogwyr yn cael profiad hwyl a gwerthfawr?" Cysylltu'r drafodaeth ag elfennau'r meini prawf a rhaglen y cwrs - sgiliau hyfforddi ymarferol, sgiliau ymgysylltu a meithrin perthnasau, safonau proffesiynol, perfformiad personol, diogelwch a sgiliau achub. Caent eu crynhoi yn y Pecyn Datblygu Dysgwr.

Casglu pwyntiau allweddol y drafodaeth (siart droi); gellir ailymweld â'r drafodaeth yn sesiynau 7 a 12.



<b>Adnoddau ategol</b>	BCAB 'Beth sy'n gwneud Hyfforddwr SUP gwyh'. Arddangos copi o raglen y cwrs. Deunyddiau cwrs Dyfarniad Hyfforddwr Padfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB.
<b>Dysgu Pellach</b>	E-ddysgu Hyfforddwr BCAB. 'Diffiniadau Amgylcheddol a Chanllawiau Trefnu Canŵio Prydain ar gyfer Hyfforddwyr ac Arweinwyr'.

## Sesiwn 2: Paratoi

<b>Hyd:</b>	60 munud
<b>Lleoliad:</b>	Ochr y glannau
<b>Deilliannau'r Sesiwn</b>	
Nod y sesiwn yw:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helpu dysgwyr i ddeall sut i baratoi ar gyfer sesiwn;</li> <li>• Helpu dysgwyr i ddatblygu offer y gallant eu defnyddio i gyfarch eu grŵp/grwpiau;</li> <li>• Helpu dysgwyr i ddeall sut i helpu cyfranogwyr i baratoi ar gyfer sesiwn;</li> </ul>	
<b>Cynnwys</b>	
<p>Naill ai fel un grŵp mawr, neu ar gyrsiau gyda dau diwtor gallech rannu yn ddau grŵp. Cynlluniwyd y sesiwn hon i gymryd y llif naturiol a allai sesiwn ragflas/cychwynnol ei gymryd; mae'n bosibl y byddech yn dymuno addasu'r drefn (drwy sesiwn 2 a 3) os yw'n wahanol yn rhesymegol yn y lleoliad rydych yn ei ddefnyddio.</p> <p><b>Cyn i'r grŵp gyrraedd (10 munud)</b></p> <p>Drwy drafod a chwestiynu, tynnu sylw at y ffactorau pwysig i'w hystyried cyn i'r grŵp gyrraedd, er enghraifft, gwirio'r gwaith papur a dechrau datblygu cynllun ar gyfer y sesiwn - beth sydd angen i chi ei wybod/rydych chi eisiau ei wybod? (Maint y grŵp, oedrannau, profiad, unrhyw ddeilliannau neu nodau hysbys, materion meddygol neu ymddygiadol i fod yn ymwybodol ohonynt, dewis bwrdd, pwy rydych yn gweithio gydag ef). Gwirio'r amodau/perylon (tywydd, lefel y dŵr, gwynt, cynlluniau grŵp eraill, ac ati). Yr hyn i'w ddisgwyl gan eich trefnydd (er enghraifft, cyfarfod briffio staff/cyfarfod boreol). Neilltuwch amser i siarad ag unrhyw un rydych yn gweithio gydag ef, beth yw'r cynllun a beth fydd rôl pob un ohonoch?</p> <p>Beth allwch ei wneud i helpu'r sesiwn i fynd yn ei blaen yn gyflym? Er enghraifft, paratoi offer/byrddau, paratoi eich hun.</p>	

## **Cyfarch (10 munud)**

Defnyddio gweithgaredd ymarferol i roi'r cyfarchion ar waith. Enghreifftiau:

1. Y tiwtor i ddangos gweithgaredd cyfarch o safon. Yr ymgeiswyr i roi cynnig arno mewn parau.
2. Mewn parau/grwpiau o dri, ymgeiswyr i lunio rhestr wirio o'r hyn y dylid ei gynnwys yn y sesiwn cyfarch, a rhoi cynnig ar ei chyflwyno. Un neu ddau i gyflwyno i'r grŵp cyfan i hwyluso crynodeb y tiwtor.
3. Y tiwtor yn rhoi (neu'r grŵp yn creu) rhestr wirio o'r hyn y gellir ei gynnwys. Mewn parau/grwpiau o dri, ymgeiswyr i lunio brawddeg dynn ar gyfer un elfen - rhannu â'r grŵp.

Elfennau allweddol i gyfeirio atynt drwy gydol y gweithgaredd a'r crynodeb:

- Sut mae'r cyfarch a chyfarfod yn dechrau gosod tŵn y sesiwn (sut rydych yn dechrau meithrin eich perthnasau â'r grŵp ac ysbrydoli ac ysgogi'r grŵp ar gyfer y sesiwn i ddod).
- Meddyliwch am yr argraff rydych yn ei greu ar eraill (er enghraifft yn hapus, yn frwdfrydig ac yn hapus i fod yno gyda'r grŵp). Yn dylanwadu ar hyn y mae'r hyn rydych yn ei ddweud, sut rydych yn ei ddweud ac iaith eich corff.
- Yr hyn y gellir ei gynnwys yn y sesiwn gyfarfod/cyfarch. Er enghraifft:
  - croeso i'r lleoliad;
  - cyflwyno eich hun (a staff eraill);
  - egluro/cytuno ar y cynllun, yr hyn fyddwch yn ei wneud a phryd;
  - dechrau dod i adnabod y grŵp (dysgu/defnyddio enwau, dyheadau, unrhyw gwestiynau);
  - gofyn am wybodaeth feddygol - rhoi cyfle i drosglwyddo gwybodaeth yn breifat.
- Tynnu sylw at y sgiliau cyfathrebu sydd eu hangen, er enghraifft cynllunio (ac ymarfer) yr hyn rydych yn mynd i'w ddweud cyn dechrau siarad; cyfarwyddiadau clir a chryno ar lafar; lefel sain, tŵn, brwdfrydedd, egni, iaith lleoli addas a'r modd rydych yn defnyddio'ch dwylo.
- Rhannu argymhellion da y gallai'r hyfforddwr eu defnyddio i sicrhau eu bod yn cynnwys popeth.

### **Rhoi Offer (15 munud)**

Y tiwtor i ddechrau cyflwyniad cyflym sy'n dangos yr offer y gallai fod eu hangen ar y bobl ar gyfer sesiwn ragflas/cychwynnol er diogelwch a chysur. Er enghraifft, tenynnau, dillad/esgidiau, dillad gwrth-ddŵr, dillad gwlyb, cymhorthion arnofio, helmed, ac ati. Pwysleisio y dylai'r trefnwyr roi cyflwyniad i'r hyfforddwr ynglŷn â'r offer sydd ar gael yn ystod y sesiwn ymsefydlu, ynghyd â'r polisïau perthnasol a'r hyn sydd eu hangen.

Defnyddio gweithgaredd ymarferol i helpu ymgeiswyr i osod/gwirio cymhorthion arnofio. Enghreifftiau:

1. Y tiwtor i ddangos sut fyddai'n rhoi offer i grŵp gan ddefnyddio cymhorthion arnofio. Ymgeiswyr i roi cynnig arni mewn parau/grwpiau o dri, gan ddefnyddio mathau gwahanol o gymhorthion arnofio.
2. Dau grŵp i weithio allan sut y byddant yn cyflwyno tennyn i'w cyfranogwyr ac yna dangos i'r grŵp arall.

Pwyntiau i dynnu sylw atynt:

- Yr hyn i ddweud wrth bobl am y tennyn;
- Sut i egluro/dangos wrth bobl i atodi tennyn yn gywir;
- Pwysigrwydd sgiliau cyfathrebu llafar **a gweledol**;
- Materion cyffwrdd a sut i'w reoli (er enghraifft, osgoi lle bo'n bosibl, byth eich pen eich hunain mewn sefyllfa un wrth un, gofyn caniatâd bob tro, cynnig dull arall lle mae cyfoedion yn gwirio cymhorthion ei gilydd);
- Yr hyn i'w wneud os ydych yn sylwi bod y tennyn/cymorth arnofio yn ddiffygiol/wedi torri.

Helmedau: gellir eu cynnwys yn fras yn y sesiwn hon, neu eu gadael tan sesiynau hwyrach pan ellir eu gwisgo. Gweler sesiwn gemau (Sesiwn 5) am yr hyn i ymdrin ag ef.

### **Byrddau, Padlau, Tenynnau ac Esgyll (15 munud)**

Defnyddio gweithgaredd ymarferol i annog dealltwriaeth er mwyn helpu dysgwyr i ddeall byrddau a phadlau ac i gyflwyno'r prif elfennau fydd yn eu helpu i'w paru ag anghenion y cyfranogwr.

1. Tiwtor i gyflwyno sut i baratoi padlfwrdd, tenynnau, esgyll a phadlau – gan ganolbwyntio ar sut i baru yn ôl anghenion/maint y cyfranogwyr; a'r wybodaeth sylfaenol am sut i'w dal/defnyddio.
2. I grynhoi, codi ymwybyddiaeth o sut all byrddau/padlau nad ydynt wedi'u paru'n dda gael effaith andwyol ar fwynhad y cyfranogwyr. Felly dylai hyfforddwyr wneud eu gorau glas i baru'n dda o ystyried yr opsiynau sydd ar gael iddynt (er enghraifft, bwrdd sy'n rhy fach sydd gan amlaf yn ansefydlog; bwrdd sy'n rhy fawr sy'n anos i'w reoli; padl sy'n rhy hir neu sydd â braich rhy fawr i'r dwylo sy'n anos i'w rheoli).

### **Symud byrddau (10 munud)**

Dylai fod yn rhesymol i gymryd yn ganiataol bod ymgeiswyr yn gwybod sut i godi a chario padlfwrdd sefyll yn ddiogel. Mae hyn yn gyfle i asesu arfer da, a datblygu dealltwriaeth o sut y gallant sicrhau bod eu cyfranogwyr yn defnyddio technegau codi a chario diogel yn eu sesiynau.

(Sicrhewch fod yr ymgeiswyr wedi cynhesu'n ddigonol cyn y gweithgaredd hwn; mae'n bosibl y byddwch am aildrefnu'r sesiwn. Mae'n bwysig eu bod parhau i ddefnyddio hyn yn eu sesiynau eu hunain).

Gweithgaredd Ymarferol Enghreifftiol: gofynnwch i'r ymgeiswyr, fel tîm, i fynd i ôl yr holl fyrddau o'u safle presennol i lannau'r dŵr, gan ddangos arfer da a fyddai'n addas i ddechreuwr arferol. Pwyntiau pwysig i dynnu sylw atynt:

- Llawer o ddwylo;
- Pwysigrwydd lleihau erydiad cymaint â phosibl (yn sgil olion traed, llusgo, ardaloedd yn cael eu defnyddio llawer i fynd mewn/allan o'r dŵr);
- Techneg - rhoi pwysau ar y pengliniau, nid y cefn, yr hyn i ddal gafael arno;
- Tactegau – llwybr clir, gweld i le rydych yn mynd, cyfathrebu, gwaith tîm;
- Allwch chi gael yr offer yn barod ar gyfer y sesiwn neu a fydd y grŵp yn gwneud hynny? Manteision/anfanteision;
- Ar adegau gallai fod angen sesiwn gynhesu cyn codi byrddau.

<b>Dysgu Pellach</b>	E-ddysgu Hyfforddwr BCAB (Gweithgareddau Cychod a Rhwyfau, ac Iechyd a Diogelwch).
--------------------------	--

**Briff MYABCDE:**

<b>M</b>	Fi (Me)	Cyflwyno eich hun - eich disgwyliadau
<b>Y</b>	Chi (You)	Mae enwau'n bwysig - rhannwch strategaethau i'w cofio. Beth mae'r grŵp am ei gyflawni yn y sesiwn? Sut gefndir padlo sydd ganddynt? Sicrhau bod dillad personol yn addas.
<b>A</b>	Gweithgaredd (Activity)	Cyflwyno pwrpas y sesiwn a chytuno ar ddeilliannau.
<b>B</b>	Ffiniau (Boundaries)	Ardal ffisegol ar y dŵr. Ffiniau ymddygiadol - parch dros ein gilydd.
<b>C</b>	Cyfathrebu	Arwyddion, byrddau/perygion eraill o fewn golwg/clyw.
<b>D</b>	Meddyg (Doctor)	Unrhyw beth meddygol sydd angen i mi wybod amdano? Rhowch gyfle i drosglwyddo gwybodaeth yn breifat. Golchi dwylo ar ôl y sesiwn.
<b>E</b>	Offer/Argyfwng (Equipment/Emergency)	Sicrhau bod gan bawb offer sydd o'r maint cywir. Beth ddylai ddigwydd os byddant yn cwmpo i mewn neu os oes digwyddiad?

## Sesiwn 3: Cael y Grŵp ar y Dŵr

<b>Hyd:</b>	75 munud
<b>Lleoliad:</b>	Glannau'r dŵr ac ar y dŵr
<p><b>Deilliannau'r Sesiwn</b></p> <p>Nod y sesiwn yw helpu dysgwyr i ddatblygu technegau y gallant eu defnyddio i gael y grŵp ar y dŵr a chefnogi'r gweithgareddau dŵr cychwynol.</p>	
<p><b>Cynnwys</b></p> <p>Mae'r sesiwn hon yn parhau o'r sesiwn ddiwethaf ac fe'i cynlluniwyd i gymryd y llif naturiol y disgwylir i'r sesiwn ragflas/cychwynol SUP ei gymryd, er enghraifft, sesiwn friffio ar lannau'r dŵr – helpu i gael pobl ar y bwrdd/i mewn – gweithgareddau ymglyfarwyddo cychwynol. Mae'n bosibl y byddech yn dymuno addasu'r drefn (drwy sesiwn 2 a 3) os yw'n wahanol yn rhesymegol yn y lleoliad rydych yn ei ddefnyddio.</p> <p><b>Gweithgareddau cynhesu (10 munud)</b></p> <p>Y tiwtor i gyflwyno'r sesiwn gyda chyflwyniad byr: Pam dylid cynhesu? Cynyddu llif y gwaed, symud cymalau a chyhyrau a pharatoi'r grŵp ar gyfer y sesiwn, ei sbarduno a'i annog i feddwl am y sesiwn ar ddod. Gallai fod yn ymarfer i dorri'r iâ hefyd ar gyfer grŵp cymysg.</p> <p>Gweithgaredd cynhesu ymarferol, er enghraifft:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Y tiwtor (neu ymgeisydd) i arwain ymarfer cynhesu a fyddai'n addas ar gyfer sesiwn ragflas/cychwynol (sydd â nod clir, cysylltiedig, er enghraifft, ymglyfarwyddo â'r badl neu ddysgu enwau).</li> </ul> <p>Noder - mae'r sesiwn hon yn fyr yn fwriadol. Ategu'r gweithgaredd gan ddefnyddio ymarferion cynhesu drwy gydol y rhaglen dau ddiwrnod a rhoi cyfleoedd i ymgeiswyr gyflwyno ymarferion cynhesu.</p> <p>Noder mai nod ymarfer cynhesu'r corff yw sicrhau bod y cyfranogwyr yn barod ar gyfer y gweithgaredd i ddod; i wneud hyn bydd angen ystyried pa mor gorfforol bydd</p>	

y gweithgaredd hwnnw, pa mor gynnes sydd angen i'r cyfranogwyr fod a pha mor gynnes ydynt yn barod.

Mae'n bwysig nodi hefyd y mae'n bosibl y bydd angen gwneud gweithgareddau i gynhesu cyfranogwyr yn gorfforol yng nghanol (neu ar ddiwedd) sesiynau os ydynt wedi oeri. Gallwn wneud hyn drwy gynyddu tempo'r gemau/gweithgareddau rydym yn eu gwneud ar y dŵr, mynd â'r grŵp i amgylchedd cynnes/â chysgod, neu wneud gweithgaredd corff cyfan ar y glannau.

### **Briff - Lansio - Rhowch gynnig arni! (10 munud)**

Y tiwtor i roi cyfarwyddiadau cyn lansio (hyd at 5 munud). Anelu at ddarparu digon o wybodaeth er mwyn i'r bobl fod yn hapus i roi cynnig arni (a bod yn ddiogel).

Defnyddio **cyfarwyddiadau, arddangosiadau a gweithgareddau ymarferol** cyffredinol. Dangoswch enghraifft o friff byr **a rhagweithiol** (amserwch eich briff fel meincnod i'w ddefnyddio'n hwyrach). Ystyriwch gynnwys:

- Rhoi padl o'r maint cywir (cyflwyno sut i'w defnyddio os oes angen);
- Cyflwyno'r SUP a'r nodweddion allweddol gan gynnwys esgyll a pharatoi eu tennyn;
- Unrhyw faterion/rheolau diogelwch sydd angen iddynt wybod amdanynt;
- Unrhyw beth sydd ei angen i osgoi effaith negyddol ar yr amgylchedd neu godi ymwybyddiaeth o faterion amgylcheddol (er enghraifft, sbwriel/erydu/bywyd gwyllt);
- Sut i osgoi cwmpo oddi ar y bwrdd, aros ar bengliniau (a beth i'w wneud os byddant yn cwmpo oddi ar y bwrdd);
- Sut i gario'r bwrdd i'r dŵr a sut i fynd ar y dŵr; (dŵr bas - aros ar eu pengliniau);
- Beth i'w wneud ar ôl mynd ar y dŵr (cyflwyno'r gweithgaredd cyntaf a'r ffiniau).

Tan fydd pawb ar y dŵr, gan eu helpu i fynd i mewn (hyd at 5 munud) a gwneud eich gweithgaredd ymgyfarwyddo cychwynnol (hyd at 5 munud).

### **Briff - Lansio - Rhoi cynnig arni! (10 munud)**



Oddi ar y dŵr ac mewn parau, ymgeiswyr i roi cynnig ar ailadrodd yr hyn rydych chi newydd ei wneud:

- Rhoi'r cyfarwyddiadau sydd eu hangen cyn lansio (hyd at 5 munud);
- Helpu eu partner i fynd ar y dŵr;
- Rhoi gweithgaredd iddynt i'w helpu i ymgyfarwyddo â'r bwrdd;
- **A** gwyllo eu techneg padlo sylfaenol, edrych am unrhyw wallau amlwg neu am rywbeth allan o'i le – mae hyn yn cysylltu â rhan olaf y sesiwn hon.

### **Adolygiad/Crynodeb (10 munud)**

Elfennau i dynnu sylw atynt yn yr adolygiad/crynodeb:

- Adolygu eu briff, lansio, ac ati;
- Adolygu'r heriau/problemau tebygol a sut i'w datrys;
- Hyd y briff cyn lansio, pryd i fod yn gyflym, pryd i bwylo, gan ystyried faint o wybodaeth y mae cyfranogwyr ei hangen/eisiau ei chael;
- Y gwahaniaethau yn dechrau'r sesiwn ar gyfer gwahanol fathau o grwpiau (er enghraifft, ysgol, teulu neu grŵp o oedolion);
- Rheoli'r grŵp (faint o reolaeth sydd ei hangen, faint o ryddid sy'n ddymunol);
- Pryd mae'r Hyfforddwr yn mynd ar y dŵr, y manteision a'r anfanteision o fod ar y dŵr gyntaf neu'n ddiwethaf;
- Pwysigrwydd defnyddio'r cyfle hwn i barhau i feithrin perthnasau o ansawdd da (ennyn ymddiriedaeth, parch, agosatrydd);
- Defnyddio'r amser hwn i edrych am beryglon a myfyrio ar ba mor addas yw eich cynllun ar gyfer amcan/lefel sgiliau'r grŵp.

### **Tactegau syml ar gyfer helpu pobl i badlo (35 munud)**

Gyda'r ymgeiswyr, archwilio'r pethau sylfaenol iawn y mae angen i bobl allu eu gwneud i symud eu bwrdd. Cynnwys unrhyw beth y gallai'r ymgeiswyr fod wedi sylwi arnynt nad oedd yn edrych yn iawn yn ystod y gweithgaredd pâr.

1. Fel un grŵp mawr - y tiwtor i arddangos rhai camgymeriadau cyffredin y mae dechreuwyr yn eu gwneud. Yr ymgeiswyr yn gweld a allant eu nodi a rhoi **cyfarwyddiadau, arddangosiadau neu weithgareddau** syml i'w datrys

**neu**

roi camgymeriad i hanner yr ymgeiswyr ei arddangos, a hanner arall y grŵp i fynd o un orsaf i'r llall i weld a allant nodi'r camgymeriad a rhoi cyfarwyddiadau syml i'w ddatrys. Yna, yr ymgeiswyr i gyfnewid rolau.

Enghreifftiau:

- cyfranogwr nerfus/swil;
- cyfranogwr sigledig/ansefydlog;
- cyfranogwr ag osgo gwael;
- cyfranogwr yn defnyddio wyneb anghywir y badl;
- cyfranogwr ddim yn dal y carn ar dop y badl.

Tynnwch sylw at rôl yr elfennau Hanfodol wrth helpu pobl i gychwyn arni.

2. Dilynwch hyn drwy ddefnyddio gweithgaredd ymarferol i ddangos sut allwn drefnu rhai gweithgareddau syml sy'n annog cyfranogwyr i arbrofi a dod o hyd i ddatrysiadau syml i symud eu bwrdd drwy amrywiaeth o rwystrau (y gellir eu cyflawni). Y tiwtor i arwain ar rai gweithgareddau/gemau enghreifftiol y gellir eu defnyddio yn ystod camau cynnar y sesiwn. Cofiwch gadw'r gweithgareddau/gemau hyn yn syml. Dydyn ni ddim yn chwilio am berffeithrwydd eto!

<b>Dysgu</b>	E-ddysgu Hyfforddwr BCAB (Rheoli Sesiwn Grŵp, y Wybodaeth
<b>Pellach</b>	Sylfaenol).

## Sesiwn 4: Cyflwyno Rhai Sgiliau Sylfaenol

<b>Hyd:</b>	90 munud
<b>Lleoliad:</b>	Ar y dŵr
<b>Deilliannau'r Sesiwn</b> Nod y sesiwn yw: <ul style="list-style-type: none"><li>• Cyflwyno dechreuwyr i rai sgiliau sylfaenol i reoli eu byrddau;</li><li>• Helpu dysgwyr i nodi rhai camgymeriadau cyffredin/arferol a chael rhai strategaethau i'w datrys.</li></ul>	
<b>Cynnwys</b>	
<b>Cyflwyniad (5 munud)</b> Y tiwtor i gyflwyno'r sesiwn gan barhau o Sesiwn 3. Pa sgiliau sylfaenol sydd eu hangen ar gyfranogwyr ar gyfer y sesiwn hon? Gyda beth fydd angen eu helpu? Beth fydd angen iddynt wybod sut i'w wneud yn gyntaf? Byddwn yn treulio'r sesiwn hon yn edrych ar rai o'r sgiliau sylfaenol hyn a sut fydddech yn helpu pobl i ddatblygu'r sgiliau hyn.	
<b>Gweithgaredd (75 munud)</b> Y tiwtor i ddewis dwy thema i'w harchwilio fel sy'n briodol i'r grŵp, gyda 25 munud i gyflawni pob sesiwn fach. Er enghraifft: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Helpu padlwyr i deithio mewn llinell syth</li><li>2. Helpu cyfranogwyr i ddysgu sut i droi.</li></ol> Ystyried y pwyntiau technegol pwysicaf, y camgymeriadau cyffredin (a sut i'w nodi/datrys), a gweithgareddau y gallwn eu defnyddio i helpu dysgwyr i ddatblygu. Y tiwtor i sicrhau eu bod yn arddangos cyfarwyddiadau/esboniadau clir a chryno, arddangosiadau o ansawdd a gweithgareddau dysgu pwerus y gall yr ymgeisydd eu defnyddio'n hwyrach.	
<b>Helpu padlwyr i deithio mewn llinell syth</b>	

Y tiwtor i ddechrau gyda'r pethau syml iawn y gall cyfranogwyr eu gwneud i'w helpu i symud i mewn llinell syth.

Yna i archwilio strociau/tactegau penodol. Er enghraifft:

- Y tiwtor i fynd drwy'r dilyniant dysgu i helpu padlwyr i fynd mewn llinell syth. Sicrhau bod Osgo, Cysylltiad a Theimlad, mewn perthynas â Sgiliau SUP Sylfaenol, wedi'u cynnwys yn llawn;
  - Cyflwyno ffordd o unioni bwrdd sy'n mynd i'r cyfeiriad anghywir. Padlo am ymlaen, unwaith yn symud, codi'r badl allan o'r dŵr, dal yn llorweddol i'r dŵr.
- Beth sy'n digwydd? – Troadau bwrdd;
  - Pa ochr sy'n symud gyflymaf? – Y pen ôl neu'r blaen? Gwirio gyda llygaid ar gau;
  - Pa mor bell y bydd y bwrdd yn teithio cyn iddo droi ac a oes ochr bennaf y mae'n troi tuag ati?

## 1. Dysgu troi

Cyflwyno sawl cyfranogwr tro cyntaf fydd yn gallu gweithio allan dros eu hunain sut i droi. Mae'r archwiliad cychwynnol hwn yn bwysig iawn. Ymgeiswyr i feddwl am weithgareddau neu gemau archwilio (trafodaeth gyflym) y gellir eu defnyddio i gyflwyno'r her hon i grŵp.

Helpu ymgeiswyr gyda chyfarwyddiadau/esboniadau clir a chryno, a sut i arddangos y pwyntiau allweddol hyn.

Yr ymgeiswyr i feddwl am weithgareddau a gemau y gellir eu defnyddio i helpu'r cyfranogwyr i wella eu strôc ysgubo. Y tiwtor i ychwanegu enghreifftiau eraill os oes angen.

Y tiwtor i arddangos rhai camgymeriadau cyffredin y mae dechreuwyr yn eu gwneud, a'r ymgeiswyr i weld a allant eu nodi ac yna helpu'r cyfranogwyr i ddatrys y broblem (gyda chyfarwyddyd **syml**, cwestiwn neu dasg).

Mae'r sesiwn hon yn gyfle i archwilio rôl sgiliau hanfodol wrth droi, gan ystyried defnyddio bod ar y pengliniau i ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth yn y camau cynnar.

### **Adolygiad/Crynodeb (10 munud)**

Defnyddio'r cyfnod adolygu/crynhai yn gyfle i:

1. Atgyfnerthu pwysigrwydd dysgwyr yn dysgu drwy archwilio, chwarae'n rhydd, gemau, ac ati.
2. Trafod pryd y gallai fod yn bwysig i'r hyfforddwr helpu'r cyfranogwyr i ddatblygu techneg 'dda' (hy sefydlu technegau ar gyfer perfformio yn y dyfodol) a phryd allai fod yn fwy addas i fod yn fodlon ar 'ddigon da am heddiw'. Sut allai hyn effeithio ar beth/sut rydych yn mynd ati i gyflwyno'r sesiwn?
3. Codi ymwybyddiaeth o sut allwn helpu pobl i ddatblygu eu sgiliau drwy osod tasgau datrys problemau (neu gwestiynau), gyda chyfarwyddiadau syml, drwy roi adborth (er enghraifft, canmol, atgyfnerthu, unioni). Sut all yr hyfforddwr helpu'r dysgwr i weithio pethau allan dros ei hun (er enghraifft, archwilio, chwarae rhydd, darganfod drwy ddulliau a arweiniwyd, gwirio dros ei hun).

<b>Dysgu</b>	E-ddysgu Hyfforddwr BCAB (Ateb Anghenion Dysgwyr, Hyfforddi i
<b>Pellach</b>	Gefnogi Dysgwyr).

## Sesiwn 5: Gemau ac Achubiadau

<b>Hyd:</b>	90 munud
<b>Lleoliad:</b>	Ymarferol ar y dŵr
<p><b>Deilliannau'r Sesiwn</b></p> <p>Nod y sesiwn yw:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adeiladu ar eu portffolio o gemau a gweithgareddau i'w defnyddio mewn sesiynau rhagflas/cychwynnol;</li> <li>• Dechrau deall sut i ddefnyddio gemau i annog 'gemau gydag amcanion';</li> <li>• Ymarfer eu dull o gyflwyno gemau;</li> <li>• Codi ymwybyddiaeth o ystyriaethau diogelwch sy'n ymwneud â gemau.</li> </ul> <p>Mae'r sesiwn hon yn rhoi cyfle i asesu rhai o'r sgiliau achub sydd eu hangen hefyd.</p>	
<p><b>Cynnwys</b></p>	
<p><b>Helmedau (5 munud)</b></p> <p>Cyfeirio yn ôl at pam/pryd fyddech yn defnyddio helmedau mewn sesiynau rhagflas/cychwynnol a chyflwyno'r elfennau diogelwch pwysig i'w hystyried. O ystyried natur y sesiwn hon, mae'n gyfle da i wisgo helmed, gan arddangos asesiad risg realistig.</p>	
<p><b>Cyflwyniad (10 munud)</b></p> <p>Ystyried pam/pryd fyddech yn chwarae gemau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Annog dysgu 'gemau ag amcanion', ee datblygu ystwythder, cydbwysedd, cydsymudiad, datblygu sgiliau sy'n gysylltiedig â chwympo oddi ar y bwrdd a bod yn y dŵr, datblygu gwaith tîm, sgiliau cyfathrebu, cydweithio, ac ati, datblygu sgiliau symud);</li> <li>• Fel gweithgaredd cymdeithasol;</li> <li>• Codi'r tempo (ychwanegu ychydig o hwyl at y sesiwn/cyflymu'r sesiwn ychydig, neu i gynhesu);</li> <li>• Symud i rywle arall (er enghraifft, symud safle/teithio);</li> <li>• Cysylltu â'r amgylchedd;</li> </ul>	

- Gan eu bod yn rhoi'r her sy'n gofyn i'r dysgwyr ddefnyddio sgiliau, datblygu eu gallu i wneud penderfyniadau ar sail perfformiad a hyder.

Mae'r sesiwn hon yn canolbwyntio ar rai gemau a allai ein harwain i mewn i'r dŵr (gellir defnyddio'r rhain i ddatblygu cydbwysedd, hyder yn y dŵr neu am y cyffro/her), a chysylltu hyn â'r asesiad achub (gan gynnwys atgoffa o'r gofynion asesu). Noder bod Sesiwn 9 yn cynnwys gemau/gweithgareddau sy'n gysylltiedig â sgiliau, ac mae Sesiwn 10 yn cynnwys gemau/gweithgareddau sy'n gysylltiedig â theithio).

Trafodaeth fer ynglŷn â phwysigrwydd ystwythder a datblygu llythrennedd corfforol, a sut rydym yn defnyddio gemau i helpu i ddatblygu'r rhain.

### **Gweithgaredd (30 munud)**

Edrych ar amrywiaeth o gemau y gellir eu defnyddio at ddibenion gwahanol.

Cynnwys defnyddio props (peli, ffiniau, balŵns ac ati) Cynnwys gemau tîm, gemau grwpiau bychain, a pharau. Rhoi cyfle i o leiaf hanner y grŵp gael cyfle i roi cynnig ar fod yn hyfforddwr sy'n arwain gêm (mae rhagor o gyfleoedd i ymgeiswyr roi cynnig ar arwain gweithgareddau yn Sesiwn 9 a 10).

Er enghraifft: Dwy rownd o 15 munud yr un. Pob rownd yn edrych ar thema wahanol o'r pwyntiau bwled uchod. Chwarae/cyflwyno gemau, rhannu syniadau o fewn y grŵp (y tiwtor i ychwanegu at hyn os oes angen).

Adolygu (ar ôl pob gêm, neu ar ôl pob rownd o gemau):

- Diben y gêm (a oedd yn effeithiol, at ba ddiben arall gellir ei defnyddio?);
- Unrhyw ystyriaethau diogelwch neu hwyl;
- I ba raddau llwyddodd yr hyfforddwr oedd yn cyflwyno'r gêm (rhoi cyfarwyddiadau clir a chryno, rheoli diogelwch, ac ati);
- 'Rheolau'r' gêm – a oeddynt yn syml, cyflym i'w hegluro, diogel, ac ati.

### **Gweithgaredd (35 munud)**

Y gweithgareddau olaf i'w cynnwys yw gemau wedi'u harwain gan diwtor sy'n arwain at gwmpo oddi wrth eu padlfwrdd. Canolbwyntio ar gemau a fydd yn arwain at ddysgwyr yn y dŵr (gellir defnyddio'r rhain i ddatblygu cydbwysedd, hyder yn y dŵr

neu am y cyffro/her). Cysylltu'r rhain â'r asesiad achub (dylech eu hatgoffa o'r gofynion asesu).

### **Adolygu (10 munud)**

Cyfle i dynnu sylw at negeseuon sylfaenol allweddol. Trafod "Beth sy'n gwneud gêm ardderchog?"

- Mae iddi bwrpas clir, mae'n cyflawni'r pwrpas;
- Mae'n ddiogel, yn edrych unwaith eto ar negeseuon diogelwch allweddol ac ystyriaethau rheoli grŵp;
- Mae'r holl gyfranogwyr yn ei mwynhau!

Archwiliwch beth sy'n ei gwneud yn hwyl. Mae lefel yr her yn ddigon anodd, mae pawb yn cael eu cynnwys (i'r graddau y maent yn dymuno), mae cyfranogwyr yn teimlo eu bod wedi llwyddo, mae cyfranogwyr yn dod ymlaen yn dda, mae'r rheolau'n gweithio, neb yn cael eu brifo, ac ati.

Beth sy'n ei gwneud yn annymunol? Er enghraifft, mynd yn wlyb, cael eich targedu, colli ras, methu, cael eich eithrio, gemau ymosodol, ac ati.

Ailedrych ar yr achubiadau a gwblhawyd a'r hyn sydd yn dal i fod angen eu gwneud yfory. Cyfeirio at elfennau i'w datblygu gydag unigolion yn ôl yr angen.

### **Asesiad Achub**

Yn ddelfrydol, erbyn diwedd y sesiwn, bydd ymgeiswyr wedi dangos yr achubiadau gofynnol canlynol. Y tiwtor i gynnal cofnod o'r hyn sydd wedi'i gyflawni'n llwyddiannus.

- Achub mewn dŵr dwfn;
- Mynd yn ôl ar y bwrdd yn effeithiol;
- Achub nofiwr i'r glannau gan ddefnyddio dull achub sy'n seiliedig ar fwrdd ar ei fol.

**Dysgu**

E-ddysgu Hyfforddwr BCAB

**Pellach**



## Sesiwn 6: Tacluso a Chloi'r Sesiwn

<b>Hyd:</b>	30 munud
<b>Lleoliad:</b>	Ochr y glannau
<b>Deilliannau'r Sesiwn</b>	
Nod y sesiwn hon yw helpu dysgwyr i ddeall sut i ddod â sesiwn i ben.	
<b>Cynnwys</b>	
<p>Y tiwtor i arwain trafodaeth ynglŷn â'r elfennau pwysig i'w cynnwys ar ddiwedd sesiwn, er enghraifft:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diolch i bawb am eu gwaith caled a'u brwdfrydedd;</li> <li>• Cymeradwyo'r hyn a wnaethpwyd yn dda;</li> <li>• Annog cyfranogwyr i rannu eu huchafbwyntiau o'r sesiwn;</li> <li>• Ysgogi cyfraniad pellach (cyfeirio at gyfleoedd pellach);</li> <li>• Rhoi cyfle iddynt holi unrhyw gwestiynau terfynol;</li> <li>• Cofio helpu pobl i lanio, penlinio mewn dŵr bas wrth agosáu at y glannau, gadael eu bwrdd, a sut i'w godi o'r dŵr;</li> <li>• Cyfarwyddiadau ar gyfer glanhau, tacluso offer, newid, ac ati (Clefyd Weil – golchi dwylo?);</li> <li>• Eu hannog i gymryd rhan yn y dyfodol; y cyfleoedd padlo y gallwch sôn wrth bobl amdanynt;</li> <li>• Ffarwelio.</li> </ul> <p>Arwain at drafodaeth ynglŷn â'r hyn sydd angen iddynt ei wneud ar ôl i'r grŵp adael:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cwarantîn/gwaredu/hysbysu am offer sydd wedi'u difrodi a thorri;</li> <li>• Dychwelyd pob darn o offer i safle cychwynol yn barod ar gyfer y sesiwn nesaf;</li> <li>• Rhoi gwybod i reolwyr eich bod allan o'r dŵr yn ddiogel;</li> <li>• Trafod y sesiwn â'ch trefnydd, hyfforddwyr eraill;</li> <li>• Myfyrio personol (mwy ynglŷn â hyn yn Sesiwn 7).</li> </ul> <p>Yna tacluso ar ôl y diwrnod a symud i'r ystafell ddosbarth.</p>	

<b>Adnodda u ategol</b>	Gwybodaeth am Ddyfarniadau Perfformiad Personol BCAB BCAB “Beth sy’n gwneud HyfforddwrSUP GWYCH”.
<b>Dysgu Pellach</b>	<a href="https://gopaddling.info/">https://gopaddling.info/</a>

## Sesiwn 7: Adolygiad Diwedd y Dydd

<b>Hyd:</b>	60 munud
<b>Lleoliad:</b>	Ystafell ddosbarth
<b>Deilliannau'r Sesiwn</b>	
<p>Nod y sesiwn yw:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadarnhau/atgyfnerthu'r hyn a ddysgwyd yn ystod y diwrnod;</li> <li>• Myfyrio a nodi meysydd ar gyfer datblygiad personol.</li> </ul>	
<b>Cynnwys</b>	
<p><b>Adolygu/atgyfnerthu'r hyn a ddysgwyd yn y diwrnod (45 munud)</b></p> <p>Gan ddefnyddio siart droi, nodiadau Post-It neu ddulliau eraill o gasglu adborth gan y grŵp, annog y grŵp i nodi'n ymarferol/yn rhyngweithiol y prif bwyntiau o'r prif feysydd dysgu.</p> <p>Dilynwch hyn drwy ganolbwyntio ar bwysigrwydd sgiliau meithrin perthnasau ac ymgysylltu, er enghraifft:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dysgu a defnyddio enw unigolyn i helpu i'w wneud yn gartrefol a themlo'n werthfawr – ystyried technegau i helpu pobl i gofio enwau;</li> <li>• Bod yn gwrtais, cefnogol, sylwgar, calonogol, caredig, gofalgar, parchus, diolchgar, cyfeillgar, hawdd mynd ato, teg a hwyliog (sut fydd hyn yn amrywio wrth weithio gyda phlant/oedolion?);</li> <li>• Helpu aelodau'r grŵp i gyd-dynnu'n dda (heb oddef bwlio), gan annog teimlad o 'dîm';</li> <li>• Annog ac ysgogi'r grŵp: <ul style="list-style-type: none"> <li>- bod yn frwdfrydig ynglŷn â padlfyrddio sefyll, y gweithgaredd, bod gyda'r grŵp, dros yr hyn rydych yn ei wneud yn y sesiwn, a'r hyn y byddant yn ei gyflawni;</li> <li>- cysylltu â'r hyn y mae'r cyfranogwyr am ei wneud, er enghraifft, rhoi cynnig ar rywbeth newydd, bod yn yr awyr agored, cymdeithasu, cyflawni rhywbeth, ac ati.</li> </ul> </li> </ul> <p>Yn ystod y trafodaethau, sicrhewch eich bod yn ateb unrhyw gwestiynau a holwyd yn ystod y dydd.</p>	

## Enghraifft o weithgaredd adolygu

Mewn parau/grwpiau bach, nodi'r rysáit gorau ar gyfer cyflwyno sesiwn SUP. Edrych ar ba gynhwysion sydd eu hangen ar gyfer y gwahanol gamau. Er enghraifft, yr hyn sydd eu hangen:

- Cyn i'r grŵp gyrraedd, yn ystod y cyfnod cyfarfod a chyfarch, gosod offer;
- Technegau codi a chario diogel, cynhesu;
- Cyfarwyddiadau cyn lansio, cael y grŵp ar y dŵr;
- Gweithgareddau ymgysylltu cychwynol, cyflwyno rhai sgiliau sylfaenol;
- Chwarae gemau;
- Dod â'r sesiwn i ben.

Rhannwch y cynhwysion â'r grŵp cyfan. Cyfeirio at sgiliau meithrin perthynas ac ymgysylltu os nad yw'n amlwg.

Fel arall, gellir datblygu'r siartiau troi a grëwyd yn Sesiwn 1 "Cyflwyno'r rhinweddau/sgiliau sydd eu hangen ar Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB" ymhellach drwy ychwanegu'r pwyntiau allweddol a ddysgwyd y diwrnod hwnnw.

## Myfyrio (15 munud)

Cyflwyno pa mor bwysig ydyw bod ymgeiswyr yn myfyrio ar eu cryfderau a'u meysydd i'w datblygu; gan ystyried y pethau pwysig y mae angen iddynt weithio arnynt i'w helpu i ddatblygu yn hyfforddwr, a **sut** byddant yn gweithio ar y pwyntiau datblygu hynny a nodwyd (er enghraifft, gweithio gydag eraill, cyrsiau, e-ddysgu, darllen, ac ati).

Cyflwyno'r Pecyn Datblygu Dysgwr, a sut mae wedi'i gynllunio i'w helpu i fyfyrion ar hyn. Ymgeiswyr i ddechrau drwy lenwi'r tair rhestr wirio (naill ai yn ystod y sesiwn hon, neu'n waith cartref); a nodi unrhyw feysydd eraill i'w datblygu y maent yn eu hystyried yn bwysig.

Y tiwtor i sicrhau ei fod wedi gwneud ei gofnodion ei hun o berfformiad yr ymgeiswyr yn yr asesiadau padlo personol ac achub, a rhoi adborth i unigolion neu grŵp yn ôl yr angen.

## Gwaith cartref

Bydd angen i ymgeiswyr wneud ychydig o waith paratoi ar gyfer Sesiwn 9. Yn Sesiwn 9, bydd ganddynt gyfle i ymarfer helpu pobl i ddysgu/datblygu thema sy'n gysylltiedig â SUP. Er enghraifft, cyfathrebu, osgo, dod i stop, neu fynd ar y dŵr/ar/oddi ar fwrdd.. Nid yw'r thema maent yn canolbwyntio arno yn wirioneddol bwysig\*, er y byddai rhywbeth maent yn weddol gyfforddus yn ei wneud yn eu galluogi i ganolbwyntio'n fwy ar yr hyn y maent yn ei wneud, yn hytrach nag ar elfennau technegol y thema.

Y tiwtor/ymgeiswyr i gynllunio logisteg ar gyfer grwpiau rhwng 3 a 5 a'r themâu.

Yn waith cartref, bydd angen i'r ymgeisydd:

1. Nodi'r prif bwyntiau dysgu ar gyfer ei thema, er enghraifft, y tri pheth pwysicaf y byddai'n hoffi helpu ei gyfranogwyr i'w dysgu yn y thema o'i ddewis.
2. Trafod y prif bwyntiau dysgu â rhywun arall (ymgeisydd arall, tiwtor neu ffrind sy'n deall y thema) i sicrhau ei fod wedi deall yn gywir.
3. Dewis rhai (3 i 5) gemau/gweithgareddau y gallai eu defnyddio i helpu cyfranogwyr i ddatblygu'r prif bwyntiau dysgu hyn. Dylai hyn gynnwys rhai gemau/gweithgareddau y gellir eu defnyddio i helpu'r dysgwr i 'roi cynnig arno am y tro cyntaf', ac yna 'ei ymarfer ymhellach'.
4. Cynllunio sut y byddech yn datblygu'r sesiwn/gweithgaredd petai ymgeiswyr yn ei chael yn 'rhy hawdd neu'n rhy anodd'.

Anogwch ymgeiswyr i dreulio hyd at 20 munud ar y gwaith cartref hwn.

<b>Dysgu</b>	E-ddysgu Hyfforddwr BCAB.
<b>Pellach</b>	

\*Wrth ddewis themâu, ystyriwch a oes angen i'r ymgeiswyr, neu a ydynt am dreulio mwy o amser ar:

- Sgiliau craidd SUP (ystwythder, cydbwysedd, cydsymudedd, osgo, cysylltedd, trosi pŵer, teimlad);
- Sgiliau (lansio/glanio, symud ymlaen, troi, dod i stop);
- Cydweithio, cyfathrebu, magu hyder.

## Sesiwn 8: Cyflwyniad i Ddiwrnod 2

<b>Hyd:</b>	15 munud
<b>Lleoliad:</b>	Ystafell ddosbarth
<b>Deilliannau'r Sesiwn</b>	
<p>Nod y sesiwn hon yw:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atgyfnerthu'r hyn a ddysgwyd yn Niwrnod 1, gan roi cyfle i holi cwestiynau;</li> <li>• Cyflwyno'r rhaglen a'r cynlluniau ar gyfer Diwrnod 2.</li> </ul>	
<b>Cynnwys</b>	
<b>Cyflwyniad (15 munud)</b>	
<p>Y tiwtor i arwain adolygiad o Ddiwrnod 1 gan roi cyfle i holi cwestiynau ar ôl myfyrion dros nos, er enghraifft, defnyddiwch y siartiau troi a grëwyd yn Sesiwn 1 (neu adolygwch yr adnoddau o Sesiwn 7) i nodi'r hyn a gyflawnwyd ar ddiwrnod cyntaf y rhaglen ac arwain at yr hyn fydd y ffocws ar gyfer y diwrnod hwn.</p> <p>Y ffocws ar gyfer yr ail ddiwrnod yw sut rydym yn ychwanegu gwerth at brofiad y cyfranogwyr drwy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesiwn y bore yn canolbwyntio ar sut rydym yn cefnogi'r dysgu;</li> <li>• Sesiwn y prynhawn yn canolbwyntio ar ddefnyddio teithiau.</li> </ul> <p>Y tiwtor i ailedrych ar yr elfennau asesu a sut fyddant yn cael eu hintegreiddio i'r diwrnod:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Safonau Proffesiynol (ailedrych ar y disgwyliadau, i'w hadolygu ar ddiwedd y dydd);</li> <li>• Sgiliau Padlo Personol (ailedrych ar y gofynion, asesiad parhaus);</li> <li>• Sgiliau Achub (sesiwn olaf y dydd i orffen unrhyw beth nad yw wedi'i wneud hyd yn hyn).</li> </ul> <p>Cyfle i holi cwestiynau am y rhaglen neu'r asesiad.</p>	

## Sesiwn 9: Cefnogi'r Dysgu

<b>Hyd:</b>	165 munud (a 30 munud i newid a symud i leoliad ymarferol)
<b>Lleoliad:</b>	Ystafell ddosbarth neu lannau'r dŵr, a'r sesiwn ymarferol ar y dŵr
<b>Deilliannau'r Sesiwn</b>	
Nod y sesiwn yw:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helpu dysgwyr i gael yr offer sylfaenol i hwyluso'r dysgu o fewn sesiynau cyflwyniadol;</li> <li>• Helpu dysgwyr i ddechrau deall y ffactorau all ddylanwadau ar/annog dysgu.</li> </ul>	
<b>Cynnwys</b>	
<p>Gallai'r sesiwn hon ddechrau yn yr ystafell ddosbarth neu ar lannau'r dŵr os yw'r tywydd yn caniatáu. Neilltuir 30 munud i newid a symud i leoliad ymarferol.</p>	
<b>Cyflwyniad (5 munud)</b>	
<p>Y tiwtor i gyflwyno'r sesiwn. Tynnu sylw at y ffaith y gall datblygu rhai sgiliau padlfwrdd sefyll sylfaenol fod yn bwysig i alluogi pobl i fwynhau'r sesiwn. Mae angen y sgiliau sylfaenol o ran symud byrddau ar gyfer y rhan fwyaf o weithgareddau, a gall llwyddo i ddysgu rhywbeth newydd fwydo synnwyr o gyflawniad a gwella hunan-barch. Dylai arwain hefyd at gyfranogwyr yn edrych yn ôl yn gadarnhaol ar y sesiwn, gan ysu am fwy. Bydd y sesiwn hon yn edrych ar sut rydym yn cefnogi'r dysgu a'r datblygu hwnnw.</p>	
<b>Trafodaeth (hyd at 15 munud)</b>	
<p>Fel ymarfer cynhesu i'r sesiwn, y tiwtor i annog trafodaeth (mewn parau, grwpiau bychain neu un grŵp mawr) ynglŷn â beth sy'n gwneud dysgu'n hwyl. Er enghraifft:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wrth edrych yn ôl ar brofiadau blaenorol fel dysgwr, sut beth yw dysgu hwyl? (Gallai hyn ganolbwyntio ar ddiwrnod cyntaf y cwrs, neu ar sesiwn benodol o'r cwrs, neu'n fwy pen agored);</li> <li>• Nawr, wrth feddwl am yr hyfforddwr – beth wnaeth yr hyfforddwr i gefnogi'r dysgu hwyl hwnnw?</li> </ul>	

Drwy gydol y drafodaeth hon, ceisiwch dynnu sylw at bwysigrwydd (y rhain yw'r prif negeseuon i'w hategu drwy gydol gweddill y sesiwn hon):

- Y dysgwr yn cymryd rhan ragweithiol yn ei ddysgu ei hun:
  - gwneud penderfyniadau ei hun;
  - datrys problemau;
  - deall diben yr hyn mae'n ei wneud;
  - gweithio'n galed a themlo ei fod wedi llwyddo/cyflawni rhywbeth.
- Cynorthwyo'r dysgwr (pan fo angen cymorth arno), drwy:
  - roi gwybodaeth ddefnyddiol (er enghraifft, cyfarwyddiadau/esboniadau syml a chryno, arddangosiadau i roi darlun gweledol, ac adborth);
  - rhoi digon o amser a lle i ddysgwr ymarfer (dysgu drwy wneud; a mwy o amser yn gwneud, na gwrando neu wyllo);
  - rhoi heriau i'r dysgwr i'w datrys (drwy gemau, gweithgareddau, cwestiynu, ac ati);
  - rhoi strwythur i'r dysgu **neu** drwy annog chwarae rhydd.
- Teilwra a strwythuro'r cymorth hwn i'r hyn sydd ei angen fwyaf ar y dysgwyr (mae angen deall y bydd angen gwahanol bethau ar ddysgwyr ar wahanol adegau, yn dibynnu ar nifer o ffactorau, er enghraifft, profiadau blaenorol, gorbryder/hyder, cymhlethdod y dasg, ac ati).
- Dysgu bod yn weithgaredd cymdeithasol (er enghraifft, dysgwyr yn cydweithio, datrys pethau gyda'i gilydd, cefnogi ei gilydd, dod ymlaen yn dda, hyrwyddo teimlad o fod yn 'dîm').

### Ymarferol

Ymgeiswyr i roi cynnig ar gyflwyno'r gemau/gweithgareddau a gynlluniwyd (gweler gwaith cartref Sesiwn 7).

Bydd strwythur y sesiwn hon yn dibynnu'n fawr ar faint y grŵp (bydd gan grwpiau llai fwy o amser i ymarfer cyflwyno eu gemau/gweithgareddau). Yn dibynnu ar niferoedd y cwrs, gellir trefnu'r sesiwn hon yn grwpiau o 1-3; 1 Hyfforddwr gyda 2-4 cyfranogwr, gyda thiwtoriaid wrth law i gefnogi yn ôl yr angen (cymorth anuniongyrchol neu uniongyrchol).



Mae'r sesiwn hon yn gyfle i ymgeiswyr fod yn greadigol. Os yn bosibl, y tiwtor i osgoi ymyrryd, gan adael i'r ymgeiswyr gydweithio i ddod o hyd i syniadau, y rhai mwyaf profiadol/creadigol yn helpu'r rhai llai profiadol/creadigol. Mae'n bosibl y bydd angen i'r tiwtor ymgymryd â rôl fwy rhagweithiol os bydd y timoedd yn ei chael hi'n anodd, gan eu helpu drwy eu cwestiynu, eu hannog a rhoi cymorth iddynt.

Gellir defnyddio'r gweithgareddau enghreifftiol isod yn uniongyrchol, neu eu defnyddio i gyfleu'r prif negeseuon sydd angen eu cynnwys yn y sesiwn hon.

### **Cynhesu (15 munud)**

Mewn parau ar y dŵr, ymgeiswyr i nodi'r prif bwyntiau dysgu ar gyfer ei thema, er enghraifft, y tri pheth pwysicaf y byddent yn hoffi helpu eu cyfranogwyr i'w dysgu yn y thema o'u dewis. Gwirio drwy ymarfer, arddangos a thrafod â'u partner i sicrhau eu bod wedi deall. Y tiwtor i gefnogi yn ôl yr angen.

### **Gweithgaredd 1**

Mewn grwpiau bach o 3-5:

1. Ymgeisydd i gyflwyno'r gweithgaredd mae wedi'i gynllunio (hyd at 5 munud).
2. Fel grŵp bach, trafod sut aeth y sesiwn (hyd at 5 munud), yna mae'r ymgeisydd yn rhoi cynnig arall ar gyflwyno'r un gweithgaredd gan newid rhywbeth (hyd at 5 munud). Gallai'r newid fod yn rhywbeth y mae'r ymgeisydd am ei wneud yn well neu'n wahanol. Er enghraifft:
  - A oes angen mwy/llai o gyfarwyddiadau ar lafar? A oeddynt yn ddefnyddiol, cryno, clir? A'u deallwyd?
  - A oedd angen mwy/llai o arddangosiadau? A oeddynt yn effeithiol (gweladwy, cywir, distaw, defnyddiol)?
  - Pa gyfleoedd dysgu yr oedd y gweithgaredd/tasg wedi'u creu? Ai dyma'r hyn oedd i'w ddisgwyl? A oes modd addasu'r dasg/gweithgaredd i wella neu newid y cyfle dysgu?
3. Y grŵp i adolygu llwyddiant y gweithgaredd/tasg unwaith eto (hyd at 5 munud).
4. Ailadrodd ag ymgeisydd gwahanol.

5. Casglu pawb at ei gilydd i adolygu fel grŵp cyfan. Y tiwtor i annog trafodaeth fer i rannu'r prif bwyntiau a ddysgwyd rhwng y grwpiau.

### **Gweithgaredd 2**

Nod y sesiwn fer hon yw helpu'r ymgeiswyr gyda strategaethau i gynnwys y dysgwr yn ei ddysgu ei hun. Er enghraifft:

1. Sut i gynnwys y dysgwr yn y darlun cyfan o ran gwneud penderfyniadau mewn perthynas ag amcanion y sesiwn, yr hyn fydd yn ei wneud, i le bydd yn mynd, ac ati.
2. Sut i gynnwys y dysgwr yn fwy yn ei ddysgu drwy'r tasgau/gweithgareddau. Er enghraifft, drwy ddefnyddio:
  - gweithgaredd grŵp/mewn parau;
  - hunan-wiriadau;
  - darganfod drwy ddulliau a arweiniwyd (cymharu/gwrthgyferbynnu syml);
  - dewis sut/ble i wneud y dasg;
  - cynllunio problemau i'r dysgwr eu datrys.

Gallai hyn fod yn sesiwn dan arweiniad y tiwtor. Er enghraifft, cyflwyniad byr gan y tiwtor i roi ychydig o gefndir. Disgrifiad dan arweiniad y tiwtor o strategaeth (er enghraifft gwaith mewn parau/grwpiau) i ddilyn. Yna, y dysgwyr, mewn parau, i feddwl am dasg (mewn parau/grwpiau) ar gyfer y pwnc maent wedi'i ddewis. Ailadrodd y strategaethau eraill (er enghraifft, hunan-wirio, ac ati) **neu** fe allai fod yn fwy pen agored. Er enghraifft, cyflwyniad gan y tiwtor i roi ychydig o gefndir a chynnig strategaethau y gallent eu defnyddio. I ddilyn, yr ymgeiswyr i edrych ar sut allent addasu eu tasgau/gweithgareddau i gynnwys y cyfranogwyr yn fwy.

### **Adolygiad diwedd sesiwn (10 munud)**

Cyfle i dynnu sylw at negeseuon sylfaenol allweddol drwy adolygu fel grŵp.

Rhai enghreifftiau:

1. Adolygiad yn canolbwyntio ar werthoedd craidd y byddant yn eu defnyddio yn eu gwaith hyfforddi eu hunain, er enghraifft:
  - pa fath o brofiad dysgu rydych yn ceisio ei hwyluso ar gyfer eich grŵp?

- pa werthoedd craidd fydd yn tanategu'r modd rydych yn hwyluso'r dysgu hwnnw?
- 2. Adolygiad yn defnyddio rhai enghreifftiau i edrych ar sut allai eu dulliau newid fesul grwpiau gwahanol (er enghraifft, grŵp ysgol gynradd pan fydd y ffocws ar gael profiad o rywbeth newydd/gwahanol, profiad ar wyliau, neu sesiwn sy'n cael ei chynnal fel cyflwyniad i chwaraeon padlo).
- 3. Adolygiad yn edrych ar sut fyddai modd i'r hyfforddwr wybod bod y cyfranogwyr yn mwynhau'r sesiwn neu beidio. Pa fath o ymddygiadau allent eu gweld? Beth fyddent yn eu newid? (Er enghraifft, newid i/o gyfarwyddyd - arddangos - gweithgaredd; newid natur y cyfarwyddyd - arddangos - gweithgaredd (ei wneud yn haws/anoddach neu'n wahanol, rhoi mwy neu lai o gymorth i'r dysgwr, a hwyluso'r dysgu mewn modd mwy/llai strwythuredig).
- 4. Adolygiad sy'n ystyried rhai o'r sgiliau hyfforddi ehangach yr ymdriniwyd â nhw drwy gydol y cwrs. Er enghraifft, sut ydym yn defnyddio cyfarwyddiadau, arddangosiadau, esboniadau, gemau/gweithgareddau, gweithgareddau adolygu, adborth, cwestiynu a thrafodaeth i hwyluso'r dysgu?

<b>Dysgu</b>	E-ddysgu Hyfforddwr BCAB (Athroniaeth Hyfforddi, Ateb Anghenion
<b>Pellach</b>	Dysgwyr, Rhoi Adborth, Hyfforddi i Gefnogi Dysgwyr, Modelau Perfformio).

## Sesiwn 10: Teithio

<b>Hyd:</b>	90 munud
<b>Lleoliad:</b>	Ar y dŵr
<b>Deilliannau'r Sesiwn</b>	
<p>Nod y sesiwn yw:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Helpu dysgwyr i ddatblygu portffolio o gemau teithio;</li> <li>• Helpu dysgwyr i ddeall sut i wneud y gorau o botensial eu hamgylchedd/lleoliad;</li> <li>• Helpu dysgwyr i ddefnyddio teithiau i annog dysgu;</li> <li>• Helpu dysgwyr i ddatblygu strategaethau ar gyfer cadw'r grŵp gyda'i gilydd;</li> <li>• Helpu dysgwyr i ddeall sut/pryd i ddefnyddio gwahanol ddulliau arwain (rheolaethol/ddim yn rheolaethol);</li> <li>• Helpu dysgwyr i gynnal sesiynau'n effeithiol mewn gwahanol amodau tywydd/gwynt;</li> <li>• Helpu dysgwyr i ddeall pwysigrwydd gosod y lefel gywir o her;</li> <li>• Helpu dysgwyr i ddeall ffactorau diogelwch (asesu peryglon/risgiau a mesurau rheoli);</li> <li>• Helpu dysgwyr i wybod sut i ddod â sesiwn i ben yn gynnar os bydd angen gadael y dŵr/lleoliad;</li> <li>• Helpu dysgwyr i ddeall ffiniau'r diffiniad o ddŵr cysgodol iawn.</li> </ul>	
<b>Cynnwys</b>	
<b>Cyflwyniad (5 munud)</b>	
<p>Cyflwyno'r sesiwn. Y tiwtor i arwain ar drafodaeth yn tynnu sylw at sut all teithio fod yn werthfawr iawn ac yn hwyl i gyfranogwyr sy'n edrych ar pam a phryd i fynd ar daith, er enghraifft;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Am her sy'n gofyn i'r dysgwyr ddefnyddio sgiliau, datblygu eu gallu i wneud penderfyniadau;</li> <li>• Fel cyfle am gyfnod cymdeithasol anffurfiol i bobl sgwrsio, yn adeg i ymlacio;</li> <li>• I symud i rywle arall (er enghraifft, symud safle/teithio);</li> <li>• I godi'r tempo (i amrywio gweithgareddau, neu i gynhesu);</li> </ul>	

- I wneud i ddysgwyr deimlo eu bod wedi llwyddo/cyflawni rhywbeth;
- I roi cyfle i gyfranogwyr fynd i grwydro;
  
- I gysylltu â/dysgu am yr amgylchedd (natur, hanes naturiol, daearyddiaeth, ac ati)

Gellir cynnal y drafodaeth mewn parau wrth symud, a'i defnyddio fel enghraifft o rywbeth i'w wneud i deithio/symud i fan arall.

### **Gweithgareddau teithio (75 munud)**

Mynd ar daith gyda llawer o gamau byrion i edrych ar weithgareddau y gellir eu defnyddio i wneud y gorau o deithiau bychain (gosod amcanion gwahanol ar gyfer pob cam/gweithgaredd yn unol â'r pwyntiau bwled uchod). Gallai'r tiwtor rannu syniadau drwy arwain camau/gweithgareddau a/neu ofyn i'r ymgeiswyr gynllunio'r camau/gweithgareddau.

Pwyntiau allweddol i'w harddangos a thynnu sylw atynt yn yr adolygiadau:

#### 1. Rheoli grŵp, er enghraifft:

- sut i gadw'r grŵp gyda'i gilydd ac mewn golwg (sut i osgoi gadael y rhai sy'n ei chael hi'n anos ar ôl neu adael i eraill fynd ymlaen); beth i'w wneud os bydd y grŵp yn mynd ar wasgar;
- defnyddio gwahanol strategaethau i osgoi a mynd i'r afael ag anafiadau neu flinder yn ystod y daith;
- gwahanol safle o ran yr hyfforddwr - pwy sydd angen bod ar y blaen? Pryd all hynny newid? Beth yw'r manteision/anfanteision o ran ym mha safle y mae'r arweinydd?
- heriau a datrysiadau cyfathrebu.

#### 2. Materion diogelwch, er enghraifft:

- chwilio am beryglon (er enghraifft, coredau, cychod camlesi yn symud/wedi'u clymu, ac ati) a sut i leihau'r peryglon cymaint â phosibl (er enghraifft, lleoli a briffio'r grŵp);
- sut i osgoi pethau'n mynd o chwith (er enghraifft, cyfranogwyr yn oeri, cael anaf, yn blino, yn llwgu neu'n cael digon), a beth i'w wneud os yw'r pethau hyn

yn digwydd; pa mor hawdd/cyflym gallech symud y grŵp i amgylchedd cynnes a chyfforddus? A oes angen unrhyw offer grŵp ychwanegol/gwahanol?

### Adolygiad (10 munud)

Caniatewch amser ar ddiwedd y sesiwn ar gyfer trafodaeth grŵp, gan ailedrych ar bwyntiau dysgu allweddol neu'r dysgu/dealltwriaeth ychwanegol. Gallai hyn gynnwys:

1. Ystyried gwahanol grwpiau oedran neu gymhellion.
2. Crynodeb o bwysigrwydd dewis:
  - **Dull arwain** addas (rhoi rheolaeth i'r grŵp o'r profiad lle bo hynny'n briodol, trafod y parhad rhwng rheoli, yr hyfforddwr yn gwneud yr holl benderfyniadau (dilynwch fi), a pheidio â rheoli (cwrdd ger y goeden honno 100m i lawr y gamlas);
  - **Lefel her** addas sy'n gywir i'r grŵp (gan ystyried y gwynt/tywydd, pellter, amser, lefel y sgil, amcanion y grŵp). Cynllunio teithiau byrrach fel nad yw'n dod i ben dan bwysau o fynd y tu hwnt i'r amser a ganiateir; sut allwn ychwanegu gweithgareddau at deithiau bychain i wella/manteisio'n llawn ar y profiad;
  - **Lleoliad** addas - sicrhau dealltwriaeth o amgylchedd 'Dŵr Cysgodol lawn' (aros o fewn 50m i'r glannau, gallu cyrraedd y glannau a dod i ffwrdd o'r cwch/bwrdd yn hawdd). Trafod pa mor addas yw lleoliadau - ethos peidio â gorwneud hi a gallu ceisio cymorth yn gyflym, gan osgoi tarfu ar fywyd gwyllt, a bod yn ystyriol o ddefnyddwyr eraill.
3. Myfyrion ar sut fyddai modd i'r hyfforddwr wybod a yw'r cyfranogwyr yn mwynhau'r daith ai peidio (mae'n bosibl eich bod wedi gwneud hyn yn adolygiad Sesiwn 9). Pa fath o ymddygiadau allai eu gweld? Beth fyddai'n eu newid? (er enghraifft, newid dull arwain, newid lefel yr her, newid ffocws y gweithgaredd, ei wneud yn haws/anos neu'n wahanol, rhoi mwy neu lai o gymorth i'r dysgwyr, a chynyddu'r egni/brwdfrydedd/hwyl).
4. Atgyfnerthu rôl y trefnydd wrth gefnogi'r hyfforddwr (ac wrth gefnogi ei sesiwn/taith a gynlluniwyd).

5. Ystyriaethau yn gysylltiedig â'r sesiwn ragflas/cychwynnol hirach, er enghraifft, 2 awr i ddiwrnod llawn; yr angen i gefnogi'r grŵp i orffwyso'n ddigonol, bwyta ac yfed digon, a strategaethau i gadw'r sesiwn yn ddiddorol, ond nid yn rhy ddwys.

**Dysgu**  
**Pellach**

[E-ddysgu Arweinyddiaeth BCAB](#)

## Sesiwn 11: Achubiadau

<b>Hyd:</b>	60 munud
<b>Lleoliad:</b>	Ar y dŵr
<b>Deilliannau'r Sesiwn</b>	
Mae'r sesiwn hon yn rhoi cyfle i ddysgwyr gwblhau'r asesiad achub.	
<b>Cynnwys</b>	
<p>Sesiwn ffurfiol lle bydd angen i'r holl achubiadau ar y gweill gael eu hasesu a'u cymeradwyo. Y tiwtor i gynnal cofnod o'r hyn sydd wedi'i gyflawni'n llwyddiannus.</p> <p><b>Cyflwyno</b></p> <p>Egluro'r broses asesu (beth, pryd, sut, meini prawf).</p> <p>Gan weithio mewn parau, yr ymgeiswyr i gwblhau'r achubiadau sy'n weddill yn ôl yr angen (gweler y Pecyn Datblygu Dysgwr a'r Canllawiau Asesu).</p> <p>Rhoddir adborth ar yr asesiad fel sy'n briodol.</p>	
<b>Adnoddau ategol</b>	Pecyn Datblygu Dysgwr Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB  Canllawiau Asesu Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB
<b>Dysgu Pellach</b>	Fideos Achub Padlfwrdd Sefyll BCAB



## Sesiwn 12: Cau'r Cwrs

<b>Hyd:</b>	90 munud
<b>Lleoliad:</b>	Ystafell ddosbarth
<p><b>Deilliannau'r Sesiwn</b></p> <p>Nod y sesiwn yw:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Helpu dysgwyr i fyfrio ar yr hyn a ddysgwyd yn ystod y diwrnod;</li> <li>• Helpu dysgwyr i ddeall materion trefnu;</li> <li>• Helpu dysgwyr i ystyried y camau nesaf yn eu datblygiad.</li> </ul>	
<p><b>Cynnwys</b></p>	
<p><b>Adolygu'r diwrnod (20 munud)</b></p> <p>Y tiwtor i annog adolygiad o'r diwrnod gan sicrhau y ceir sylwadau'r ymgeiswyr. Ailymweld â negeseuon allweddol y diwrnod er mwyn dod â'r cwrs ynghyd. Defnyddio'r cyfle hwn i helpu'r ymgeiswyr i ystyried sut mae'r oll maent wedi'u dysgu yn ymwneud â chyflwyno sesiwn ragflas/cychwynol SUP go iawn.</p>	
<p><b>Materion trefnu (20 munud)</b></p> <p>Y tiwtor i ailedrych ar yr hyn y gellir disgwyl i'w wneud fel Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB.</p> <p>Drwy drafodaeth grŵp, sicrhau bod y grŵp yn deall:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beth allent ddisgwyl i eraill ofyn iddynt ei wneud/peidio â gwneud?</li> <li>• Eu cylch gorchwyl – cyfeirio at Sesiwn 1.</li> <li>• Arweiniad a chymorth y gallent ddisgwyl eu cael gan eu trefnwyr, er enghraifft;             <ul style="list-style-type: none"> <li>- polisïau (er enghraifft, asesiadau risg, gweithdrefnau gweithredu);</li> <li>- ymsefydlu (er enghraifft, lleoliad/offer/yn benodol i'r gweithgaredd);</li> <li>- cyfleoedd i gysgodi, gweithio gyda rhywun mwy profiadol;</li> <li>- Cyngor a chymorth ar gyfer sesiynau penodol (er enghraifft, tywydd, cwch, meddygol, ac ati).</li> </ul> </li> </ul>	

- Ennill profiad (yn gyntaf gyda chymorth ac yna'n gweithio pethau allan ar eu pen eu hunain).
- Pwysigrwydd cwblhau hyfforddiant diogelu a chymorth cyntaf, os nad ydynt eisoes wedi'u gwneud.
- Gwirio a oes unrhyw beth sy'n peri pryder i rywun.
- Beth i'w wneud os bydd pethau'n mynd o chwith, neu os ydynt yn ei chael hi'n rhy anodd, â phwy i siarad, cadwyn cyfrifoldeb.

### **Edrych i'r dyfodol (20 munud)**

Y tiwtor i annog trafodaethau grŵp bach:

- Pa feysydd byddwch yn canolbwyntio ar eu datblygu ar ôl y cwrs hwn?
- Pa hyfforddiant ffurfiol ychwanegol allai fod angen arnoch? (Cymorth Cyntaf, Diogelu).
- Pa gyfleoedd sydd gennych i weithio gyda grwpiau?
- Pa brofiad sydd ei angen arnoch?
- Sut fyddwch yn rhoi hyn ar waith? Pwy fydd yn eich helpu/eich mentora?

Y tiwtor i annog myfyrio pellach. Wrth ystyried deunyddiau adolygu'r cwrs, beth yw eich cryfderau a'ch prif feysydd i'w gwella?

Yr ymgeiswyr i ychwanegu at eu Pecyn Datblygu Dysgwyr. Dylid ei gwblhau'n unigol ac yna trafod mewn parau sut i ymdrin â'r meysydd datblygu a nodwyd.

### **Mynd â chymwysterau/dyfarniadau/maes gorchwyl ymhellach (10 munud)**

Y tiwtor i grynhoi'r opsiynau sydd ar gael.

Ceir manylion llawn yr holl ddyfarniadau ar gynnig ar wefan Corff Dyfarnu Canŵio Prydain, ac mae'n bwysig annog ymgeiswyr i siarad â phobl fwy profiadol i ganfod yr hyn a allai fod yn addas ar eu cyfer/o ran eu dyheadau.

Mae'n bosibl y byddent eisiau edrych ar:

- Dyfarniad Arweinydd Chwaraeon Padlo i ymestyn y cylch gorchwyl i gynnwys Dŵr Cysgodol;

- Hyfforddiant Craidd Dyfarniad Hyfforddi naill ai fel cychwyn y daith tuag at Hyfforddwr SUP neu am ddysgu pellach yn unig.

### **Dod â'r cwrs i ben (20 munud)**

Y tiwtor i ddod â'r cwrs i ben. Annog ymgeiswyr i:

- Gyfuno'r cyfan a ddysgwyd yn y cwrs;
- Gwneud synnwyr o bopeth yr ymdriniwyd ag ef – gan ei roi ar waith gyda chymorth eu trefnwyr/hyfforddwyr eraill;
- Parhau i fuddsoddi yn eu dysgu a'u datblygu;
- Cwblhau eu hyfforddiant cymorth cyntaf a diogelu;
- Edrych ar wahanol adnoddau e-ddysgu Corff Dyfarnu Canŵio Prydain.

<b>Adnoddau ategol</b>	<p>Pecyn Datblygu Dysgwr Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB</p> <p>Cardiau Gemau Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll BCAB</p> <p>Cardiau Gweithgaredd Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll BCAB</p> <p>BCAB “Beth sy'n gwneud HyfforddwrSUP GWYCH”.</p> <p>Defnyddio Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB</p> <p>Ffurflen adborth diwedd cwrs tiwtoriaid</p>
<b>Dysgu Pellach</b>	<p><a href="http://www.britishcanoeingawarding.org.uk">www.britishcanoeingawarding.org.uk</a></p>

## Sesiwn 13: Llunio Camau Gweithredu ac Adrodd yn ôl ar Gyflawniad Unigol

<b>Hyd:</b>	Yn ôl yr angen
<b>Lleoliad:</b>	Ystafell ddosbarth
<b>Deilliannau'r Sesiwn</b>	
<p>Rhoi cyfle i'r holl fyfyrwyr gael adborth unigol ynghylch eu perfformiad yn ystod y cwrs a chymorth pellach o ran eu taith/llwybr ar gyfer y dyfodol.</p> <p>Sicrhau bod yr holl fyfyrwyr yn gadael gyda chynllun gweithredu addas a gytunwyd.</p>	
<b>Cynnwys</b>	
<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> <p>Gellir defnyddio Pecyn Datblygu Dysgwyr Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB fel fframwaith i drafodaeth. Rhaid i ymgeiswyr adael y cwrs gyda chynllun gweithredu ysgrifenedig. Gellir defnyddio'r Pecyn Datblygu Dysgwr at y diben hwn.</p> <p>Rhoddir cyfle i ymgeiswyr holi unrhyw gwestiynau sydd ganddynt.</p> <p>Y tiwtoriaid i ofyn am, ac ymateb i adborth ar y cwrs.</p> <p>Os nad yw unrhyw ymgeisydd yn bodloni'r safonau gofynnol ar gyfer yr ardystiad, mae'n arbennig o bwysig bod y tiwtor yn sicrhau ei fod yn deall yn iawn y rhesymau dros fethu a'r hyn sydd angen iddo ei wneud os yw'n dymuno cwblhau'r cymhwyster. Dylai ymgeiswyr wybod hefyd beth i'w wneud os ydynt yn dymuno apelio neu gwyno (trafod â thiwtor y cwrs a/neu'r Ganolfan Gyflwyno).</p>	
<b>Adnoddau ategol</b>	Pecyn Datblygu Dysgwr Dyfarniad Hyfforddwr Padlfwrdd Sefyll Lefel 1 BCAB