



edexcel 

Unedau

Dyfarniadau Cyntaf BTEC

**Edexcel Lefel 2 BTEC Tystysgrif/Tystysgrif Estynedig/
Diploma mewn Chwaraero**

I'w haddysgu gyntaf Medi 2010

Medi 2011



Translated by: Catrin Alun

Proofread by: Heini Gruffind

Cynnwys

Uned 1:	Profi Ffitrwydd a Hyfforddi	1
Uned 2:	Chwaraeon Ymarferol	7
Uned 3:	Gweithgareddau Awyr Agored ac Anturus	13
Uned 4:	Anatomeg a Ffisioleg Chwaraeon	19
Uned 5:	Anafiadau mewn Chwaraeon	23
Uned 6:	Datblygu Chwaraeon	29
Uned 7:	Cynllunio ac Arwain Gweithgareddau Chwaraeon	35
Uned 8:	Sgiliau Technegol ac Ymwybyddiaeth Dactegol ym myd Chwaraeon	41
Uned 9:	Seicoleg ar gyfer Perfformiad Chwaraeon	47
Uned 10:	Maethiad ar gyfer Perfformiad Chwaraeon	53
Uned 11:	Datblygu Ffitrwydd Personol	57
Uned 12:	Ffordd o fyw a'r Perfformiwr Chwaraeon	61
Uned 13:	Profiad Gwaith yn y Diwydiant Chwaraeon	67
Uned 14:	Hyfforddiant Ffitrwydd ac Ymarfer Corff	73
Uned 15:	Gweithrediadau Cyfleusterau Chwaraeon a Hamdden	79
Uned 16:	Arwain Gweithgareddau Awyr Agored ac Anturus	85
Uned 17:	Profiadau Alldeithiau	91
Uned 18:	Effeithiau Ymarfer ar Systemau'r Corff	97
Uned 19:	Sgiliau Busnes mewn Chwaraeon	103
Uned 20:	Cynllunio a Rhedeg Digwyddiad Chwaraeon	109

Uned 1: Profi Ffitrwydd a Hyfforddi

Cod yr uned	R/502/5410
Lefel 2 FfCCh	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth credydau:	5
Oriau dysgu dan arweiniad:	30

Amcan a phwrpas

Mae'r uned hon yn rhoi cyfle i ddysgwyr archwilio'r gofynion ffitrwydd hanfodol a'r dulliau hyfforddi a ddefnyddir er mwyn cyflawni perfformiad chwaraeon llwyddiannus. Mae'r uned hefyd yn archwilio ffactorau seicolegol a ffordd o fyw a'r effaith y gall y rhain ei chael ar hyfforddiant a pherfformiad chwaraeon. Bydd dysgwyr yn ymchwilio eu lefelau ffitrwydd personol drwy gymryd rhan mewn cyfres o brofion ffitrwydd.

Cyflwyniad i'r uned

Dywedir yn aml fod 'methu â pharatoi yn golygu paratoi i fethu'. Mae'n hanfodol felly bod y rhai sy'n ymwneud â chwaraeon ac yn eu hastudio yn meddu ar ddealltwriaeth dda o'r cysyniadau sy'n ymwneud â pharatoi effeithiol. Yn yr uned hon bydd dysgwyr yn cael y cyfle i edrych ar ffactorau sylfaenol ffitrwydd, ffordd o fyw, a seicoleg mewn chwaraeon.

Mae ffitrwydd yn hanfodol i sicrhau llwyddiant mewn chwaraeon. Er mwyn pennu pa mor ffit yw unigolyn, gall wneud asesiad ffitrwydd fydd yn cynnwys nifer o brofion sy'n benodol i bob elfen o ffitrwydd. Gall profi ffitrwydd chwarae rôl werthfawr yn natblygiad ffitrwydd corfforol drwy helpu i ragweld potensial perfformio, nodi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella a darparu adborth ar lwyddiant cymharol rhaglen hyfforddi. Mae llawer o unigolion sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon yn anelu at wella eu perfformiad. Mae athletwyr llwyddiannus yn datblygu ac yn cynnal lefelau uchel o ffitrwydd corfforol ac yn cymryd hyfforddiant ffitrwydd yn gwbl o ddifrif.

Bydd rhan gyntaf yr uned hon yn rhoi golwg i ddysgwyr ar ofynion ffitrwydd corfforol a'r dulliau hyfforddi a ddefnyddir i gyflawni rhagoriaeth mewn camp a ddewiswyd. Bydd dysgwyr hefyd yn archwilio ffactorau ffordd o fyw all effeithio ar berfformiad chwaraeon. Bydd ail ran yr uned yn galluogi dysgwyr i gymryd rhan mewn cyfres o brofion ffitrwydd i asesu eu lefelau ffitrwydd a'u perfformiad presennol. Gall dysgwyr wedyn gymharu eu lefel ffitrwydd a'u potensial eu hunain gyda'r galw wrth gystadlu ar y lefel y maent yn ei dymuno. Yn rhan olaf yr uned bydd dysgwyr yn edrych ar ffactorau seicolegol all effeithio ar hyfforddiant a pherfformiad chwaraeon.

Mae'r uned hon yn arbennig o berthnasol i'r rhai sydd am weithio mewn hyfforddi chwaraeon, cyfarwyddo ffitrwydd a chwaraeon elít.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod beth yw'r gofynion ffitrwydd a hyfforddiant sy'n angenrheidiol i gyflawni rhagoriaeth mewn camp a ddewiswyd
- 2 Gwybod beth yw'r ffactorau ffordd o fyw a all effeithio ar hyfforddiant a pherfformiad chwaraeon
- 3 Gallu asesu eu lefel ffitrwydd eu hunain
- 4 Gwybod effaith ffactorau seicolegol ar hyfforddiant a pherfformiad chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod beth yw'r gofynion ffitrwydd a hyfforddiant sy'n angenrheidiol i gyflawni rhagoriaeth mewn camp a ddewiswyd

Cydrannau ffitrwydd: ffitrwydd corfforol: (dygnwch aerobig, dygnwch cyhyrol, hyblygrwydd, cyflymder, cryfder, cyfansoddiad y corff); ffitrwydd sy'n ymwneud â sgiliau:(ystwythder, cydbwysedd, cydsymudiad, pŵer, amser ymateb)

Dulliau hyfforddi ffitrwydd: ee hyfforddiant hyblygrwydd (statig, actif, goddefol, balistig), hyfforddiant cryfder a phŵer (peiriannau ymwrthedd, hyfforddiant cylchol, plyometreg, (ailadrodd, setiau ac ymwrthedd), hyfforddiant dygnwch (hyfforddiant parhaus, hyfforddiant fartlek, hyfforddiant egwyl, cyfradd curiad y galon, parthau hyfforddi), cyflymder a dygnwch cyflymder (gwibio gwag, gwibio cyflymiad, hyfforddiant egwyl)

Rhagoriaeth: ee lefelau/gofynion ffitrwydd nodweddiadol i berfformwyr rhanbarthol, cenedlaethol, rhyngwladol a phroffesiynol

2 Gwybod y ffactor ffordd o fyw sy'n effeithio ar berfformiad chwaraeon

Ffactorau ffordd o fyw: ee straen, alcohol, ysmegu, cyffuriau, cwsg, gofynion gwaith, hanes meddygol, lefel gweithgaredd, deiet, pwysau, rhyw, diwylliant, cyfranogiad mewn chwaraeon (hyfforddiant a chystadleuaeth)

3 Gallu asesu eu lefel ffitrwydd eu hunain

Profion ffitrwydd: ee hyblygrwydd (prawf eistedd ac estyn, goniomedrau), cryfder (uchafswm o un ailadroddiad (IRM), deinamomedr gafael), dygnwch aerobig (prawf ffitrwydd aml-gyfnod, prawf camu Chester), cyflymdra (rhedeg 40m), pŵer (naid fertigol, prawf Wingate), dygnwch y cyhyrau (profion byrfreichiau, eistedd i fyny am un funud) cyfansoddiad y corff (plygiadau croen, dadansoddi rhwystriant biodrydanol, (mynegai màs y corff)

Gweinyddu profion: trefnau cyn profi (cydsyniad gwybodus, calibro cyfarpar); protocolau profion; dibynadwyedd, dilysrwydd ac ymarferoldeb profion; cofnodi canlyniadau profion

Dehongli canlyniadau profion: cymharu canlyniadau profion ffitrwydd personol gyda data normadol; cymharu canlyniadau profion ffitrwydd personol gyda lefelau sy'n ofynnol ar gyfer rhagoriaeth

4 Gwybod effaith y ffactorau seicolegol ar hyfforddiant a pherfformiad chwaraeon

Ffactorau: symbyliad; cyffro a phryder; personoliaeth; crynodiad

Effeithiau: tymor byr ee mwy o symbyliad, yn gyrru athletwyr tuag at dargedau a'u nodau; tymor hir ee cynnal targedau a nodau, gwell perfformiad mewn chwaraeon

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio'r gofynion ffitrwydd i gyflawni rhagoriaeth mewn camp a ddewiswyd	T1 esbonio'r gofynion ffitrwydd i gyflawni rhagoriaeth mewn camp a ddewiswyd	
LI2 disgrifio tri dull gwahanol hyfforddi ffitrwydd a ddefnyddir i gyflawni rhagoriaeth mewn camp a ddewiswyd		
LI3 disgrifio pedwar ffactor gwahanol o ran ffordd o fyw a all effeithio ar hyfforddiant a pherfformiad chwaraeon		
LI4 cynnal pedwar gwahanol prawf ffitrwydd ar gyfer gwahanol gydrannau o ffitrwydd, gan gofnodi'r canlyniadau'n gywir [YA1]		
LI5 dehongli canlyniadau eu prawf ffitrwydd a'u lefel ffitrwydd personol [YA4, DM1]	T2 esbonio canlyniadau eu profion a'u lefelau ffitrwydd personol gan nodi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella	Rh1 gwerthuso canlyniadau eu profion a'u lefelau ffitrwydd personol gan ystyried y lefel sy'n angenrheidiol i gyflawni rhagoriaeth mewn camp a ddewiswyd
LI6 disgrifio effaith ffactorau seicolegol ar hyfforddiant a pherfformiad chwaraeon.	T3 egluro effaith ffactorau seicolegol ar hyfforddiant a pherfformiad chwaraeon.	Rh2 dadansoddi effaith ffactorau seicolegol ar hyfforddiant a pherfformiad chwaraeon.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 2: Chwaraeon Ymarferol

Cod yr uned	D/502/5412
Lefel 2 FfCCh:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth y dysgwr o reolau, sgiliau a thechnegau un gamp tîm ac un gamp unigol drwy eu defnyddio'n ymarferol.

Cyflwyniad i'r uned

Mae cyfranogiad mewn gweithgareddau chwaraeon yn dal i gynyddu wrth i bobl ddod yn fwy ymwybodol o fanteision gweithgaredd corfforol. Mae'r angen i ddenu pobl ifanc drwy chwaraeon yn flaenoriaeth ar agenda'r Llywodraeth; ar y naill law oherwydd bod ystadegau iechyd presennol yn dangos fod gordewdra mewn plant ifanc yn cynyddu'n gyflym, ac ar y llall oherwydd ein hymdrech am ragoriaeth a llwyddiant mewn digwyddiadau chwaraeon mawr.

Mae'r uned hon yn canolbwyntio ar ddatblygu a gwella perfformiad ymarferol y dysgwr ei hun mewn chwaraeon. Cyflawnir hyn wrth i'r dysgwyr gymryd rhan mewn gweithgareddau ymarferol a myfyrio ar eu perfformiad eu hunain ac eiddo perfformwyr chwaraeon eraill. Dylid astudio o leiaf un gêm i dimau ac un gamp unigol, gan roi cyfle i bob dysgwr i wella a datblygu eu dealltwriaeth.

Ar ôl cwblhau'r uned hon dylai'r dysgwyr fedru ymarfer a mireinio eu sgiliau a'u technegau unigol, profi tactegau a threfniannau timau, a gallu dadansoddi eu cryfderau a'u meysydd i wella eu hunain a rhai pobl eraill.

Dylid archwilio rheolau a rheoliadau pob un o'r chwaraeon, a dylai dysgwyr gymhwyso'r wybodaeth a gesglir trwy arsylwi swyddogion ar waith. Gellid annog y dysgwyr hefyd i gymryd rhan mewn gwobrau hyfforddiant ac arweinyddiaeth y Corff Llywodraethu Cenedlaethol er mwyn cadarnhau ac estyn eu gwybodaeth a'u cymwysterau yn y maes hwn.

Drwy gydol yr uned gwneir dysgwyr yn ymwybodol o arfer diogel o ran chwaraewyr, swyddogion, cyfarpar a'r amgylchedd.

Dylai dysgwyr fedru cymryd rhan mewn chwaraeon a gynigir gan y ganolfan, ac sydd ar gael fel rhan o'u hymwneud â'r gymuned. Gall y rhain fod yn chwaraeon y maent yn rhagori neu'n ymddiddori'n benodol ynddynt.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gallu arddangos ystod o sgiliau, technegau a thactegau mewn dewis o chwaraeon
- 2 Gwybod rheolau, rheoliadau a systemau sgorio chwaraeon a ddewiswyd
- 3 Deall rolau a chyfrifoldebau swyddogion mewn chwaraeon dethol
- 4 Gallu dadansoddi perfformiad chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gallu arddangos ystod o sgiliau, technegau a thactegau mewn dewis o chwaraeon

Sgiliau a thechnegau: gofynnol i sicrhau perfformiad effeithiol yn y gamp ee pasio, derbyn, saethu, driblo, penio, cwmpo, taro, taflu, cychwyn, defnyddio'r traed yn grefftus, bowlio, rhyng-gipio/taclo, osgoi, creu gofod

Tactegau: ee amddiffynnol, ymosodol, chwarae penodol, trefniannau, marcio, cyfathrebu

Chwaraeon tîm ee pêl-droed, pêl-fasged, criced, hoci, lacrós, pêl-rwyd, rygbi (cynghrair neu undeb), rownderi, pêl-foeli, chwaraeon tîm wedi'u haddasu (pêl fasged cadair olwyn); unigol ee golff, trampolinio, tenis bwrdd, saethyddiaeth, sboncen, jiwdo, traws gwlad, bocia, ffensio

Cofnodi tystiolaeth: ee dyddiadur, llyfr log, portffolio, fideo, tâp sain, cofnod arsylwi, tystiolaeth tystion, taflenni adborth

2 Gwybod rheolau, rheoliadau a systemau sgorio chwaraeon a ddewiswyd

Rheolau: y rheolau (neu'r deddfau) a bennwyd gan gorff llywodraethu cenedlaethol neu ryngwladol y gamp

Rheoliadau: ee chwaraewyr a chyfranogwyr, cyfarpar, arwyneb y chwarae, cyfleusterau, iechyd a diogelwch, amser, swyddogion (dyfarnwr, beirniad, cychwynnwr, amserwr)

Systemau sgorio: dull o sgorio goliau neu bwyntiau, dull a gofynion buddugoliaeth

3 Deall rolau a chyfrifoldebau swyddogion mewn chwaraeon dethol

Rolau: ee dyfarnwr, beirniad, sgoriwr, amserwr, cynorthwywyr, cychwynnwr, swyddogion y bwrdd, 3ydd dyfarnwr, 4ydd swyddog

Cyfrifoldebau: ee ymddangosiad, cyfarpar, ffitrwydd, cymwysterau, dehongli a chymhwyso'r rheolau, rheoli'r chwaraewyr, atebolrwydd i'r gwylwyr, iechyd a diogelwch (cyfarpar, cyfleusterau, chwaraewyr), chwarae teg, defnydd o dechnoleg, cyfathrebu effeithiol (llais, chwiban, signalau)

4 Gallu dadansoddi perfformiad chwaraeon

Perfformiad: ee penodol i'r gamp, ystadegau a data, sgorio ac ildio, amser, pellter, uchder, pasio, rhyng-gipio, disgyblaeth

Dadansoddiad: rhestr wirio ar gyfer arsylwi; cryfderau a meysydd ar gyfer gwella ee arddangos sgiliau, technegau a thacteg, gwybodaeth am y rheolau a'r rheoliadau, eu cymhwyso a'u parchu, cyfathrebu, gwaith tîm, paratoi, iechyd a diogelwch

Adolygu: adborth e.e. gan gyfranogwyr, goruchwyliwr, cyfoedion, arsylwyr; cryfderau a meysydd ar gyfer gwella

Gwelliannau: targedau tymor byr a thymor hir ee sgiliau unigol, tacteg a gwaith tîm, ffitrwydd, rhaglen hyfforddi, defnydd o dechnoleg, cyrsiau, ble mae ceisio cymorth a chynghor

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 arddangos defnydd o sgiliau, technegau a thactegau ymarferol sy'n briodol ar gyfer un gêm tîm		
LI2 arddangos defnydd o sgiliau, technegau a thactegau ymarferol sy'n briodol ar gyfer un gamp unigol	T1 disgrifio'r defnydd o dactegau sy'n briodol ar gyfer un gêm i dimau ac un gamp unigol	Rh1 cyfiawnhau'r defnydd o dactegau priodol ar gyfer un gêm i dimau ac un gamp unigol, gan nodi meysydd i'w gwella
LI3 disgrifio'r rheolau, y rheoliadau a'r systemau sgorio ar gyfer un gêm tîm		
LI4 disgrifio'r rheolau, y rheoliadau a'r systemau sgorio ar gyfer un gamp unigol	T2 asesu, gan ddefnyddio enghreifftiau priodol, y rheolau, y rheoliadau a'r systemau sgorio ar gyfer un gamp tîm ac un gamp unigol	
LI5 disgrifio prif rolau a chyfrifoldebau swyddogion mewn un gêm tîm		
LI6 disgrifio prif rolau a chyfrifoldebau swyddogion mewn un gêm tîm ac un gamp unigol		
LI7 cynhyrchu, gyda chefnogaeth tiwtor, rhestr wirio ar gyfer arsylwi y gellid ei defnyddio i adolygu perfformiad chwaraeon unigolyn neu dîm [MC1, HR3]	T3 mynd ati'n annibynnol i gynhyrchu rhestr wirio ar gyfer arsylwi y gellid ei defnyddio i adolygu perfformiad unigolyn neu dîm	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI8 defnyddio rhestr wirio ar gyfer arsylwi i adolygu perfformiad chwaraeon unigolyn neu dîm, gan nodi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella [DM1, DM2, DM3, DM5]	T4 egluro cryfderau a meysydd ar gyfer gwella unigolyn, neu dîm, mewn un gamp unigol ac un gêm i dimau, gan gyfiawnhau argymhellion ar gyfer gwella	
LI9 defnyddio rhestr wirio ar gyfer arsylwi i adolygu eu perfformiad eu hunain mewn chwaraeon unigol neu dîm, gan nodi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella. [DM1, DM2, DM3, DM5]	T5 egluro eu cryfderau a'u meysydd ar gyfer gwella eu hunain mewn camp unigol neu gêm i dimau, gan ddarparu argymhellion ar gyfer gwella.	Rh2 dadansoddi eu cryfderau a'u meysydd ar gyfer gwella eu hunain mewn camp unigol neu gêm i dimau, gan gyfiawnhau argymhellion ar gyfer gwella.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 3: Gweithgareddau Awyr Agored ac Anturus

Cod yr uned	M/600/2260
Lefel 2 FfCCh:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Bydd yr uned hon yn rhoi cyfle i ddysgwyr gyfranogi mewn gweithgareddau awyr agored ac anturus megis dringo creigiau, eira fyrddio, caiacio, hwylio ac ogofa. Mae'r uned yn rhoi cyfle i ddysgu a defnyddio sgiliau a thechnegau ymarferol newydd.

Cyflwyniad i'r uned

Mae gweithgareddau awyr agored ac anturus yn dod yn fwyfwy poblogaidd. Her gweithgareddau awyr agored ac anturus yw'r elfen gysylltiedig o ansicrwydd a risg. Yn ei hanfod, yr ansicrwydd a'r gwaith o reoli'r risg yw atyniad a chyffro antur i gynifer o bobl. Dim ond trwy ddefnyddio cyfuniad o wybodaeth a sgil y gall y sawl sy'n cymryd rhan gyflawni gweithgareddau awyr agored ac anturus yn llwyddiannus.

Mae nifer y bobl sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored ac anturus yn dal i gynyddu. Mae hyn yn ei dro wedi gweld cynnydd yn y cwmnïau teithio sy'n hybu gwyliau a chyfleusterau gweithgareddau, yn amrywio o chwaraeon cymharol newydd megis parciau sglefyrddio a llwybrau beicio mynydd i lynnoedd hwylio mwy traddodiadol. Mae'r twf hwn wedi creu llawer o gyfleoedd cyflogaeth newydd.

Bydd dysgwyr sy'n dilyn yr uned hon yn datblygu eu profiadau, eu technegau, eu sgiliau a'u gwybodaeth mewn dau weithgaredd awyr agored anturus. Fel rhan o'r uned hon bydd dysgwyr yn datblygu eu hystod o dechnegau ac yna'n eu defnyddio'n grefftus i ymateb i her briodol. Gall yr enghreifftiau gynnwys dysgu technegau canfod y ffordd ar dir ac yna eu defnyddio i deithio ar draws tir gwyllt, neu, ar ôl dysgu'r technegau, dringo mewn cydbwysedd, gan lwyddo i ddringo llwybr graddedig anodd.

I ddatblygu gwybodaeth, sgiliau a dealltwriaeth y dysgwyr yn y gweithgareddau awyr iach ac anturus a ddewiswyd ganddynt, byddant yn cymryd rhan mewn rhaglen a gynlluniwyd o dan arweiniad hyfforddwr cymwysedig. Fel rhan o'r rhaglen hon bydd y dysgwyr yn dod i ddeall rhai o'r materion ehangach sy'n gysylltiedig â'r gweithgareddau awyr agored ac anturus o'u dewis, megis cyfranogiad diogel, effeithiau amgylcheddol, cyfarpar, lle mae'r clybiau lleol a sut caiff y gamp ei chydlynu trwy'r Corff Llywodraethu Cenedlaethol.

Bydd rhaglenni ymarferol y dysgwyr yn cael eu cynllunio i sicrhau gosod targedau cynnydd, gan ystyried gallu'r dysgwyr.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am drefniadaeth a darpariaeth gweithgareddau awyr agored ac anturus
- 2 Deall yr ystyriaethau iechyd a diogelwch a'r effeithiau amgylcheddol sy'n gysylltiedig â chyfranogiad mewn gweithgareddau awyr agored ac anturus
- 3 Gallu arddangos sgiliau a thechnegau sy'n gysylltiedig â gweithgareddau awyr agored ac anturus penodol
- 4 Gallu adolygu eu perfformiad eu hunain mewn gweithgareddau awyr agored ac anturus.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am drefniadaeth a darpariaeth gweithgareddau awyr agored ac anturus

Trefniadaeth: ee Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol, cynlluniau hyfforddi a gwobrau arweinyddiaeth, clybiau, cyfleoedd hyfforddi, cyflogaeth

Darpariaeth: ee lleol, cenedlaethol, mynediad, ystod, gwahaniaethau daearyddol, safleoedd a chanolfannau

2 Deall yr ystyriaethau iechyd a diogelwch a'r effeithiau amgylcheddol sy'n gysylltiedig â chyfranogiad mewn gweithgareddau awyr agored ac anturus

Iechyd a diogelwch: ee canllawiau'r Corff Llywodraethu Cenedlaethol, Awdurdod Trwyddedu Gweithgareddau Anturus, Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch

Asesiad risg: peryglon; pwy allai gael ei effeithio; tebygoliaeth hyn yn digwydd; difrifoldeb; graddio risg; camau i leihau a rheoli risg

Effeithiau amgylcheddol: ee erydiad, amharu ar fywyd gwylt, llygredd, adeiladu cyfleusterau

3 Gallu arddangos sgiliau a thechnegau sy'n gysylltiedig â gweithgareddau awyr agored ac anturus penodol

Technegau a sgiliau: ee symudiad, tacteg, defnydd o gyfarpar, gwneud penderfyniadau, cyfathrebu, rhyngweithio, penodol i'r gweithgareddau

Gweithgareddau awyr agored ac anturus: ee cyfeiriadu, dringo creigiau, sgïo, eira fyrddio, canwïo, caiacio, hwylio, hwylyfyrddio, beicio mynydd, corff-fyrddio, syrffio, ogofa

Cofnodi tystiolaeth: ee dyddiadur, llyfr log, portffolio, fideo, tâp sain, cofnod arsylwi, taflenni adborth

4 Gallu adolygu eu perfformiad eu hunain mewn gweithgareddau awyr agored ac anturus

Adolygu: perfformiad; adborth (e.e. gan gyfranogwyr, goruchwyliwr, cyfoedion, arsylwyr); cryfderau a meysydd i'w gwella; yn erbyn y cynllun a'r Corff

Llywodraethu Cenedlaethol canllawiau; pennu targedau: cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol (CAMPUS); cynlluniau datblygu; cyfleoedd datblygu ee hyfforddiant a chysiau penodol

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio trefniadaeth a darpariaeth dau weithgaredd awyr agored ac anturus	T1 cymharu trefniadaeth a darpariaeth dau weithgaredd awyr agored ac anturus	
LI2 disgrifio'r ystyriaethau iechyd a diogelwch sy'n gysylltiedig â chyfranogiad mewn dau weithgaredd awyr agored ac anturus	T2 egluro'r ystyriaethau iechyd a diogelwch sy'n gysylltiedig â chyfranogiad mewn dau weithgaredd awyr agored ac anturus, gan nodi'r rhagofalon a'r camau gweithredu y gellir eu cymryd, neu eu defnyddio, yn y cyswllt hwnnw	Rh1 egluro'r rhagofalon a'r camau y gellir eu cymryd, neu eu defnyddio, mewn perthynas ag ystyriaethau iechyd a diogelwch sy'n gysylltiedig â chyfranogiad mewn dau weithgaredd awyr agored ac anturus
LI3 cynhyrchu asesiad risg ar gyfer gweithgaredd awyr agored anturus penodol [YA1, YA2, YA3]		
LI4 disgrifio'r effeithiau amgylcheddol sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn dau weithgaredd awyr agored ac anturus	T3 egluro'r effeithiau amgylcheddol sy'n gysylltiedig â chyfranogiad mewn dau weithgaredd awyr agored ac anturus, gan nodi'r rhagofalon a'r camau gweithredu y gellir eu cymryd, neu eu defnyddio, i'w lleihau	Rh2 egluro'r rhagofalon a'r camau y gellir eu cymryd, neu eu defnyddio, i leihau'r effeithiau amgylcheddol sy'n gysylltiedig â chyfranogiad mewn dau weithgaredd awyr agored ac anturus
LI5 arddangos technegau a sgiliau sy'n briodol ar gyfer dau weithgaredd awyr agored ac anturus [HR2, HR3]	T4 adolygu a chyfiawnhau'r dewis o dechnegau a welwyd mewn gweithgareddau awyr agored ac anturus	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI6 adolygu perfformiad unigolyn arall wrth gymryd rhan mewn dau weithgaredd awyr agored ac anturus, gan nodi'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella [DM1, CE4]		
LI7 adolygu eu perfformiad eu hunain wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored ac anturus, gan nodi'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella. [DM1, DM3, DM5]	T5 egluro'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella a nodwyd yn eu perfformiad eu hunain mewn gweithgareddau awyr agored ac anturus, gan gyflwyno argymhellion ar gyfer datblygu pellach y meysydd a nodwyd i'w gwella.	Rh2 cyfiawnhau'r argymhellion o ran y meysydd a nodwyd i'w gwella, yn eu perfformiad mewn gweithgaredd awyr agored ac anturus.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 4: Anatomeg a Ffisioleg Chwaraeon

Cod yr uned	D/502/5474
Lefel 2 FfCCh:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth credydau:	5
Oriau dysgu dan arweiniad:	30

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw rhoi dealltwriaeth dda i'r dysgwyr o strwythur a swyddogaeth systemau ysgerbydol, cyhyrol, cardiofasgwlaidd a resbiradol y corff dynol.

Cyflwyniad i'r uned

Mae corff iach yn beiriant rhyfeddol sy'n caniatáu i ni fynd o orffwys llwyr i redeg mor gyflym ag y gallwn mewn mater o eiliadau. Gall pobl sydd wedi'u hyfforddi gymryd rhan mewn chwaraeon redeg, beicio a nofio pellterau marathon. Mae'r gallu hwn yn bodoli yn sgil effeithlonrwydd y systemau ffisiolegol sy'n cydweithio i ganiatáu gweithgaredd o'r fath. Mae dealltwriaeth o'r systemau hyn yn hanfodol yn y diwydiannau chwaraeon ac ymarfer corff er mwyn gwerthfawrogi sut mae'r corff yn ymdopi â straen ymarfer corff.

Mae'r uned hon yn edrych ar sylfeini anatomeg a ffisioleg pedair prif system y corff. Mae'r uned yn cychwyn drwy edrych ar y system ysgerbydol ac mae'n cynnwys y prif esgyrn, cymalau a symudiadau. Wedyn edrychir ar y system gyhyrau, gan edrych ar y prif gyhyrau, paru gwrthweithiol a mathau o gyfangiad. Edrychir wedyn ar strwythur a swyddogaeth y system gardiofasgwlaidd sy'n cynnwys strwythur y galon a'r pibellau gwaed sy'n cario gwaed o gwmpas y corff. I gwblhau'r uned, edrychir ar y system resbiradol ac mae'n cynnwys mecaneg anadlu a chyfnewid nwyol.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod strwythur a swyddogaeth y system ysgerbydol
- 2 Gwybod strwythur a swyddogaeth y system gyhyrol
- 3 Gwybod strwythur a swyddogaeth y system y system gardiofasgwlaidd
- 4 Gwybod strwythur a swyddogaeth y system resbiradol.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod strwythur a swyddogaeth y system ysgerbydol

Strwythur y system ysgerbydol: yr esgyrn (penglog, sternwm, asennau, asgwrn y cefn, pont yr ysgwydd, padell yr ysgwydd, hwmerws, radiws, wlna, pelfis, ffemwr, tibia, ffibwla, padell y ben-glin);

Swyddogaeth y system ysgerbydol: amddiffyniad; symudiad; siâp; cefnogaeth; cynhyrchu gwaed

Cymalau: dosbarthiadau (sefydlog, rhywfaint o symudiad, a symudiad rhydd/synofaidd), strwythur cymalau; amrediad symudiadau cymalau synofaidd

Symudiad: plygiant; ymestyniad; atyniad; alldyniad; cylchdro; cylchddwytho; enghreifftiau o symudiadau chwaraeon perthnasol ee cymalau'r ysgwydd a'r penelin wrth serfio tenis dros ysgwydd

2 Gwybod am strwythur a swyddogaeth y system gyhyrol

Prif gyhyrau: cyhyryn triphen; cyhyryn deuben; cwadriiceps; llinynnau'r garrau; deltodau; gluteus maximus; gastrocnemius; cyhyrau abdomenol; oblicau; pectoralau; trapesiws; erector spinae; lleoliad

Mathau o gyhyrau gwirfoddol (ysgerbydol); anwirfoddol (llyfn); calon (cardiaidd); strwythur; swyddogaeth

Symudiadau cyhyrau: paru gwrthweithiol; mathau o gyfangiad (consentrig, eccsentrig, isomedrig)

3 Gwybod am strwythur a swyddogaeth y system gyhyrol gardiofasgwlaidd

Strwythur y system gardiofasgwlaidd: atria; fentrigl; septwm; falf deirlen; falf ddwylen; falfau cilgant; prif bibellau gwaed sy'n arwain i mewn ac allan o'r galon (aorta, gwythien ysgyfeiniol, rhydweili ysgyfeiniol a vena cavae); pibellau gwaed (strwythur a swyddogaeth); rhydweiliau; rhydweiliynnau; capliariau; gwythiennau a gwythienigau

Swyddogaeth y system gardiofasgwlaidd: llif gwaed drwy'r galon i'r corff a'r ysgyfaint; cymeriant ocsigen a 'dadlwytho' carbon deuocsid; thermoreoliad (fasoymlediad a fasogyfyngiad pibellau)

4 Gwybod am strwythur a swyddogaeth y system resbiradol

Strwythur y system resbiradol: epiglottis; tracea; broncws; bronciolynnau; alfeoli; llengig; cyhyrau rhyngasennol

Swyddogaeth y system resbiradol: mecanwaith anadlu (mewnanadlu ac allanadlu); cyfnewid nwyol (alfeoli, trylediad ocsigen i'r gwaed, carbon deuocsid allan o'r gwaed ac i mewn i'r ysgyfaint)

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwyr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos eu bod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio strwythur a swyddogaeth y system ysgerbydol		
LI2 disgrifio'r gwahanol fathau o gymal a'r symudiadau a ganiateir gan bob un [MC1, MC2]	T1 esbonio'r symudiadau sy'n digwydd mewn dau gymal synfaidd yn ystod pedwar gwahanol fath o weithgaredd corfforol	
LI3 adnabod prif gyhyrau'r corff		
LI4 disgrifio'r gwahanol fathau o gyhyrau a symudiadau cyhyrau [MC1, MC2]	T2 rhoi un enghraifft o dri gwahanol fath o gyfangiad cyhyrau sy'n berthnasol i dri gwahanol fath o weithgaredd corfforol	Rh1 dadansoddi'r gweithgareddau cyhyrysgerbydol sy'n digwydd mewn pedwar cymal synfaidd yn ystod pedwar gwahanol fath o weithgaredd corfforol
LI5 disgrifio strwythur a swyddogaeth y system gyhyrol gardiofasgwlaidd		
LI6 disgrifio strwythur a swyddogaeth y system resbiradol.	T3 esbonio sut mae'r systemau cardiofasgwlaidd a resbiradol yn gweithio gyda'i gilydd i gyflenwi ocsigen i'r corff.	Rh2 gwerthuso sut mae'r systemau cardiofasgwlaidd a resbiradol yn gweithio gyda'i gilydd i gyflenwi ocsigen i'r corff a chael gwared ar garbon deuocsid.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 5: Anafiadau mewn Chwaraeon

Cod yr uned	A/600/2259
Lefel 2 FfCCh:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth dysgwyr am anafiadau ac afiechydon cyffredin sy'n gysylltiedig â chwaraeon a'r triniaethau ar eu cyfer. Bydd hefyd yn ystyried asesu risg a rheoli risg.

Cyflwyniad i'r uned

Mae unrhyw un sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon mewn perygl o ddioddef anaf. Ar y penwythnos, pan fo cyfranogiad ar ei uchaf, gellir gwarantu y bydd unrhyw adran ddamweiniau ac argyfwng mewn ysbyty'n gweld mwy na'u siâr o anafiadau chwaraeon. Mae rhedeg, neidio a chodi pwysau'n rhoi'r corff dan straen ychwanegol a gall arwain at amrywiaeth o anafiadau chwaraeon. Hefyd, unwaith y byddwch yn ystyried y bobl eraill sy'n cymryd rhan, mewn gêm bêl-droed, er enghraifft, mae anafiadau yn sgil gwrthdrawiad neu daclo yn gyffredin iawn. Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored yn golygu risg uchel o anafiadau, hyd yn oed ar ôl cynnal asesiadau risg a phan ddefnyddir y cyfarpar cywir. Mae'n bwysig iawn, felly, bod pobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon, neu sydd am gael gyrfa yn y sector chwaraeon, yn meddu ar ddealltwriaeth dda o iechyd a diogelwch, ac yn gallu ymdrin ag amrywiaeth o anafiadau chwaraeon sylfaenol.

Mae'r uned hon yn edrych ar wahanol fathau o anafiadau a salwch sy'n cael eu cysylltu'n gyffredin â chyfranogiad mewn chwaraeon. Edrychir hefyd ar y trefnau y mae'n rhaid eu canlyn wrth ddelio gydag anaf neu salwch ar gyfer amrywiaeth o gyfranogwyr.

Bydd yr uned hon yn rhoi dealltwriaeth dda i'r dysgwr o faterion iechyd a diogelwch sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon, ac o sut gallant gymryd rhagofalon i sicrhau bod y rhai sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon yn osgoi anafiadau. Yn yr uned edrychir ar ddiffiniadau sylfaenol o risgiau a pheryglon ac ar sut gall pobl, cyfarpar a ffactorau amgylcheddol gyfrannu at anafiadau. Caiff ystyriaeth ei rhoi hefyd i reolau, rheoliadau a deddfwriaeth.

I gwblhau'r uned hon bydd dysgwyr yn archwilio pam, sut a phryd y dylent gynnal asesiad risg a sut i addasu pe byddai angen. Bydd disgwyl i bob dysgwr gwblhau asesiad risg sy'n berthnasol i chwaraeon.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am y gwahanol fathau o anafiadau ac afiechydon sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon
- 2 Gallu ymdrin ag anafiadau ac afiechydon sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon
- 3 Deall y risgiau a'r peryglon sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon
- 4 Gallu cynnal asesiad risgiau perthnasol i chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am y gwahanol fathau o anafiadau ac afiechydon sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon

Achosion anafiadau: ee llwytho, ffactorau cynhenid, ffactorau anghynhenid, gorddefnydd, aliniad, dwyster, effaith liferi, disgyrchiant a gwrthiant

Mathau o anafiadau: ee anafiadau gorddefnydd (tendonitis, sblintiau crimog, dadleoli), toriadau (agored a chaeedig), ysgiadau, crafiadau, cleisio, cyfergyd, anafiadau i'r asgwrn cefn, pothelli

Mathau ac arwyddion o afiechyd: ee asthma (gwichian a cholli gwynt), trawiad ar y galon (poen yn y frest), haint firaol (tymheredd uchel), hypoglycaemia (dryswch)

2 Gallu ymdrin ag anafiadau ac afiechydon sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon

Gweithdrefnau a thriniaeth: amddiffyn y sawl a anafwyd a phobl eraill rhag risgiau pellach; mathau o gymorth cymwysedig; ffyrdd o alw am gymorth cymwysedig sy'n briodol ar gyfer cyflwr y sawl a anafwyd; person cymorth cyntaf y sefydliad a'r gwasanaeth brys; dulliau o gysuro a rhoi sicrwydd; ffyrdd o roi cymorth cymwysedig; gwybodaeth glir a chywir; trefnau adrodd am ddamweiniau

Mathau o anafiadau: ee oedolion, plant, pobl ag anghenion penodol

Y mathau o anaf/afiechyd: mân anafiadau (gall y rhain dderbyn sylw ar y safle); mân afiechydon (gall y rhain dderbyn sylw ar y safle); anafiadau sylweddol (lle mae angen sylw meddygol); afiechydon sylweddol (lle mae angen sylw meddygol)

3 Deall y risgiau a'r peryglon sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon

Risgiau a pheryglon i bobl: ee ymgynhesu neu ymoeri amhriodol, ffitrwydd corfforol, corffolaeth, alcohol, techneg, lefel y sgil, hyfforddiant gormodol, ymddygiad y cyfranogwyr eraill, gemwaith, bwyd, gwm cnoi

Risgiau a pheryglon cyfarpar: ee dillad amhriodol, diffyg dillad neu gyfarpar amddiffynnol, arwyneb chwarae, cyfarpar diffygiol neu wedi'i ddifrodi

Risgiau a pheryglon o'r amgylchedd: ee tywydd oer, glaw (llifogydd, cae mwdlyd), tywydd poeth

Rheolau, rheoliadau a deddfwriaeth: ee rheolau sefydliadol penodol ar gyfer y lleoliad a'r cyfleuster, Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974, Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith (Diwygiad) 1994, Rheoli Sylweddau sy'n Peryglu Iechyd (COSHH) 2002, Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf) 1981, Deddf Diogelwch Meysydd Chwarae 1975, Deddf Plant 2004

4 Gallu cynnal asesiad risgiau perthnasol i chwaraeon

Pwrpas: canfod lefel y risg; lleihau'r anafiadau; cynnal amgylchedd diogel; diogelu'r rhai sy'n cymryd rhan a'r rhai sy'n arwain y gweithgaredd

Asesiad risg: taflenni cofnodi; nodi'r mathau o beryglon; nodi'r risgiau posib dan sylw a lefel y risg; defnyddio cyfarpar arbenigol i leihau'r risgiau a nodwyd ee offer gwarcheidiol megis tarian geg neu badioau crimog, pyst â phadin neu byst wedi eu gosod yn syth i mewn i'r ddaear yn hytrach na bod ar sylfaen ar lefel y ddaear; trefnau reportio; cynlluniau wrth gefn ee os bydd y tywydd yn newid, difrod i'r cyfarpar, lefelau sgiliau amrywiol gan y cyfranogwyr

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio pedwar math gwahanol o anaf sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon a'r achosion gwaelodol	T1 egluro pam mae rhai anafiadau ac afiechydon yn cael eu cysylltu â chymryd rhan mewn chwaraeon	
LI2 disgrifio dau fath o salwch sy'n gysylltiedig â chyfranogi mewn chwaraeon, a'u harwyddion		
LI3 dangos sut i ddelio gyda rhai sydd wedi eu hanafu yn dioddef o dri gwahanol fath o anaf a/neu salwch gyda chefnogaeth tiwtor	T2 delio'n annibynnol gyda'r rhai sy'n dioddef o dri anaf gwahanol a/neu dri salwch gwahanol	
LI4 disgrifio chwe risg a pherygl sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon	T3 egluro'r risgiau a'r peryglon sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon	Rh1 manylu ar pam mae'r rhai sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon mewn perygl o gael eu hanafu
LI5 disgrifio pedwar rheol, rheoliad a ddeddfwriaeth sy'n ymwneud â iechyd, diogelwch ac anafiadau wrth gymryd rhan mewn chwaraeon	T4 esbonio pedair rheol, rheoliad a ddeddfwriaeth sy'n ymwneud â iechyd, diogelwch ac anafiadau wrth gymryd rhan mewn chwaraeon	
LI6 cynnal a chynhyrchu asesiad risg sy'n berthnasol i gamp a ddewiswyd. [YA1, YA3, YA4, YA6]	T5 disgrifio cynlluniau wrth gefn y gellir eu defnyddio wrth gynnal asesiad risg.	Rh2 cyfiawnhau'r defnydd o gyfarpar arbenigol i leihau'r perygl o anafiadau.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 6: Datblygu Chwaraeon

Cod yr uned	A/502/5479
Lefel 2 FfCCh:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Mae'r uned hon yn galluogi dysgwyr i archwilio'r ddarpariaeth, y cyfranogiad a'r mudiadau cyfredol sydd ynghlwm wrth ddatblygu chwaraeon. Bydd dysgwyr hefyd yn cael y cyfle i archwilio materion cyfredol mewn datblygu chwaraeon a'u heffeithiau ar gyfranogiad.

Cyflwyniad i'r uned

Datblygu chwaraeon yw un o'r meysydd mwyaf dynamig ac un sy'n tyfu gyflymaf o fewn y diwydiant chwaraeon. Mae amrediad cynyddol o gyfleusterau, mudiadau ac unigolion sy'n cymryd rhan mewn datblygu chwaraeon a gweithgaredd corfforol, gydag amrywiaeth o strategaethau a mentrau i geisio'n hannog ni i gyd i arwain bywyd iachach a mwy actif yn gorfforol.

Mae hefyd amryw o faterion all effeithio ar gyfranogiad unigolyn mewn chwaraeon; gall etifeddiaeth chwaraeon y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd, rôl y cyfryngau, dylanwadau economaidd a hil i gyd effeithio ar gyfranogiad. Bydd datblygu chwaraeon yn mynd i'r afael â rhai o'r materion hyn a'r effaith y maent yn eu cael ar unigolion.

Mae rhan gyntaf yr uned yn rhoi cyfle i ddysgwyr archwilio'r lluo o elfennau sy'n ffurfio'r diwydiant chwaraeon sy'n werth miliynau lawer o bunnoedd. Bydd dysgwyr yn edrych ar beth yw chwaraeon, lle maen nhw'n digwydd, sut y cânt eu trefnu a'r rhesymau dros gyfranogi. Mae'r uned yn ffocysu ar y ffactorau sy'n effeithio ar unigolion a'r strategaethau y mae mudiadau'n eu defnyddio i geisio cynnwys pawb mewn chwaraeon a gweithgareddau corfforol.

Bydd dysgwyr hefyd yn datblygu dealltwriaeth o'r sefydliadau sydd ynghlwm wrth ddatblygu chwaraeon. Mae amrywiaeth eang o sefydliadau sydd ynghlwm â'r datblygiadau hyn o'r sectorau gwirfoddol, preifat a chyhoeddus, a bydd dysgwyr yn edrych at beth sy'n digwydd ar lefel leol ac ar lefel genedlaethol.

Mae'r diwydiant chwaraeon yn dylanwadu ar lawer o bethau gwahanol, ac yn cael ei ddylanwadu ganddynt, a phob un ohonynt wedi bod, ac yn dal i fod, yn bwysig yn natblygiad y diwydiant. Nid oes un dylanwad yn fwy na Gemau Olympaidd a

Pharalympaidd Llundain 2010 a'r etifeddiaeth y bydd yn ei gadael ar ôl i gyfranogiad mewn chwaraeon. Yn yr uned hon bydd dysgwyr yn ymchwilio i ddylanwad ac effeithiau amrywiaeth o faterion allweddol ar y diwydiant chwaraeon.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod beth yw natur darpariaeth chwaraeon
- 2 Gwybod sut a pham mae pobl yn cyfranogi mewn chwaraeon
- 3 Gwybod rôl sefydliadau lleol a chenedlaethol sy'n gyfrifol am ddatblygu chwaraeon
- 4 Gwybod effaith gwahanol faterion allweddol ar y diwydiant chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod beth yw natur darpariaeth chwaraeon

Gweithgareddau: ee gemau tîm ac unigol, gymnasteg, dawns, athletau, gweithgareddau awyr agored ac antur

Darpariaeth chwaraeon lleol: sector gwirfoddol ee clybiau chwaraeon gwirfoddol; sector cyhoeddus ee cyfleusterau awdurdodau lleol; sector preifat ee clybiau iechyd preifat ee clybiau iechyd preifat

Darpariaeth chwaraeon cenedlaethol: cefnogi chwaraeon lefel elît ee canolfannau chwaraeon cenedlaethol, cyfleusterau English Institute of Sport (EIS), Cyngor Chwaraeon Cymru clybiau chwaraeon proffesiynol, academiâu chwaraeon

2 Gwybod sut a pham mae pobl yn cyfranogi mewn chwaraeon

Ffyrdd: ee perfformiwr (amatur, proffesiynol), swyddogol, hyfforddwr, arweinydd, gweinyddwr, gwyliwr, defnyddiwr, adwerthwr, staff meddygol, datblygu chwaraeon

Rhesymau: manteision iechyd a ffitrwydd; manteision cymdeithasol; datblygiad (personol, sgîl)

Ffactorau sy'n effeithio ar gyfranogiad: anabledd; darpariaeth; pris; ethnigrwydd; lleoliad; oed

Strategaethau cyfredol i annog cyfranogiad: strategaethau ee cyfranogiad torfol (strategaethau chwaraeon ysgolion, mentrau'r llywodraeth), cynlluniau chwaraeon-benodol, swyddogion datblygu chwaraeon; cryfderau a gwendidau strategaethau

Twf: ee mwy o amser hamdden, fasiwn, mwy o incwm gwario

3 Gwybod rôl sefydliadau lleol a chenedlaethol sy'n gyfrifol am ddatblygu chwaraeon

Sefydliadau: lleol ee adrannau datblygu chwaraeon awdurdodau lleol, Partneriaethau Chwaraeon Ysgolion (Cydlynwyr Chwaraeon Ysgol/Cydlynwyr Chwaraeon Addysg Bellach), partneriaethau chwaraeon sirol; Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol ee Cymdeithas Olympaidd Prydain, Cymdeithas Tennis Lawnt, Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuencid, Cyngor Chwaraeon Cymru; nodau ac amcanion

Rôl: ee cefnogi a rhoi'r broses datblygu chwaraeon ar waith (hyrwyddo a datblygu newidiadau mewn ymddygiad), datblygu chwaraeon cymunedol (hyrwyddo cyfranogiad cyffredinol), datblygu penodol i chwaraeon, datblygu cyfleusterau (hyrwyddo ac ymestyn y defnydd o gyfleusterau)

4 Gwybod effaith gwahanol faterion allweddol ar y diwydiant chwaraeon

Materion: ee Gemau Olympaidd a Pharalympaidd, hil, dylanwadau cymdeithasol, dylanwadau economaidd, rôl y cyfryngau (teledu, radio, rhynggrwyd, ffôn symudol, papurau newydd, cylchgronau), gwahaniaethu ar sail rhyw, ffyrdd iach o fyw

Effaith: cadarnhaol a negyddol; ee ar gyfranogwyr (perfformwyr, darparwyr, cefnogwyr, defnyddwyr), amserlennu cyfryngau a gwyllo, incwm, cyfranogiad, modelau rôl, preifatrwydd, pwysau, etifeddiaeth chwaraeon (Gemau Olympaidd a Pharalympaidd)

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio darpariaeth chwaraeon leol wirfoddol, sector cyhoeddus a sector preifat ar gyfer tair camp wahanol	T1 cymharu darpariaeth chwaraeon lleol a chenedlaethol, gan nodi meysydd i'w gwella	Rh1 gwerthuso darpariaeth chwaraeon lleol a chenedlaethol, gan esbonio ffyrdd y gallai darpariaeth gael ei gwella
LI2 disgrifio tri math gwahanol o ddarpariaeth chwaraeon cenedlaethol sy'n cefnogi perfformiad elît		
LI3 disgrifio ffyrdd y mae pobl yn cyfranogi mewn chwaraeon a'r rhesymau dros gyfranogi		
LI4 disgrifio ffactorau sy'n effeithio ar gyfranogiad mewn chwaraeon		
LI5 disgrifio'r strategaethau a ddefnyddir i hybu cyfranogiad mewn camp a ddewiswyd [MC1]	T2 esbonio strategaethau a ddefnyddir i hybu cyfranogiad mewn camp a ddewiswyd	Rh2 gwerthuso strategaethau i hybu cyfranogiad mewn camp a ddewiswyd, gan wneud argymhellion ar gyfer strategaethau yn y dyfodol.
LI6 disgrifio rôl un sefydliad lleol ac un sefydliad cenedlaethol sy'n gyfrifol am ddatblygu chwaraeon	T3 esbonio rôl un sefydliad lleol ac un sefydliad cenedlaethol sy'n gyfrifol am ddatblygu chwaraeon	
LI7 disgrifio pedwar mater allweddol mewn chwaraeon a nodi eu heffaith ar chwaraeon. [MC1, MC2]	T4 esbonio effaith pedwar mater allweddol ar chwaraeon.	

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 7: Cynllunio ac Arwain Gweithgareddau Chwaraeon

Cod yr uned	T/502/5481
Lefel 2 FfCCh:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw rhoi cyfle i ddysgwyr ysbrydoli, symbylu a gwella perfformiad grŵp targed a ddewiswyd drwy ddarparu gweithgaredd a digwyddiad chwaraeon.

Cyflwyniad i'r uned

Mae nifer y bobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon yn cynyddu'n barhaus yn sgil mentrau gan y Llywodraeth i greu gwlad iachach. O ganlyniad ar hyn o bryd mae mwy o alw am arweinwyr a hyfforddwyr chwaraeon gwirfoddol.

Bellach mae angen arweinwyr chwaraeon mewn amrywiaeth o leoliadau yn cynnwys ysgolion, canolfannau ieuenctid, canolfannau chwaraeon, meithrinfeydd, ysbytai a hosbisau. Mae'r gofynion am gymwysterau a phrofiad yn amlwg yn hanfodol er mwyn sicrhau bod y gamp/gweithgaredd corfforol yn ennyn brwdfrydedd cyfranogwyr. Drwy gwblhau'r uned hon bydd dysgwyr yn datblygu eu gwybodaeth a'u profiad o sut i arwain gweithgareddau a digwyddiadau chwaraeon.

Mae'r uned hon yn rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau i'r dysgwyr i fedru cynllunio ac arwain amrywiaeth o weithgareddau chwaraeon ymarferol. Gellir addasu cynnwys yr uned ar gyfer ystod o weithgareddau i unigolion a grwpiau gwahanol, gan gynnwys plant, a rhai ag anghenion penodol.

Mae'r uned yn gam cyntaf posibl i'r dysgwyr tuag at arweinyddiaeth a hyfforddiant chwaraeon, a gellid ei chysylltu gyda chwblhau dyfarniad arweinydd chwaraeon, er enghraifft Arweinydd Chwaraeon Ifanc (JSL) neu Arweinydd Chwaraeon Cymunedol (CSL).

Mae'r uned yn edrych ar y nodweddion sy'n angenrheidiol i arwain chwaraeon yn effeithiol. Bydd y dysgwyr yn nodi'r nodweddion angenrheidiol trwy astudio enghreifftiau go iawn o arweinwyr llwyddiannus, o bosibl rhai y maent wedi gweithio gyda nhw neu eu harsylwi yn y gymuned.

Mae'r uned yn galw ar ddysgwyr i ddilyn y broses gynllunio sy'n gysylltiedig â datblygu sesiwn a digwyddiad arwain chwaraeon. Bydd dysgwyr wedyn yn cael y cyfle i roi hyn ar waith wrth drefnu a chyflwyno sesiwn weithgareddau a chwaraeon. Mae'n bosibl hefyd y bydd dysgwyr yn gallu nodi a datblygu nodweddion a sgiliau arwain trwy eu perthynas gyda'u cyfoedion.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod y sgiliau, y nodweddion a'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig ag arwain chwaraeon yn llwyddiannus
- 2 Gallu cynllunio ac arwain sesiwn weithgaredd
- 3 Gallu adolygu eu cynllunio a'u harweinyddiaeth o weithgaredd chwaraeon
- 4 Gallu cynorthwyo i gynllunio ac arwain digwyddiad chwaraeon
- 5 Gallu adolygu eu cynllunio a'u harweinyddiaeth o weithgaredd chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod y sgiliau, y nodweddion a'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig ag arwain chwaraeon yn llwyddiannus

Sgiliau: ee cyfathrebu, trefnu cyfarpar, gwybodaeth, strwythur y gweithgaredd, gosod targedau, defnydd o iaith, gwerthuso

Nodweddion: ee ymddangosiad, dull o arwain, personoliaeth, brwdfrydedd, symbyliad, hiwmor, hyder

Cyfrifoldebau: ee ymddygiad proffesiynol, iechyd a diogelwch, yswiriant, amddiffyn plant, rhwymedigaethau cyfreithiol, cydraddoldeb, rheolau a rheoliadau, moeseg a gwerthoedd

Arweinwyr chwaraeon: ee hyfforddwr ysgol/coleg, hyfforddwr clwb lleol, hyfforddwr clwb cenedlaethol

2 Gallu cynllunio ac arwain sesiwn weithgaredd

Cynllunio: cyfranogwyr ee oedran, gallu, rhyw, niferoedd, meddygol, anghenion penodol; nodau ac amcanion; adnoddau ee cyfarpar, amser, amgylchedd; gosod targedau; canlyniadau disgwylidig

Arweinydd: ee arddangos sgiliau, nodweddion a chyfrifoldebau priodol ar gyfer y gweithgaredd a'r cyfnod datblygiad

Gweithgaredd: ymgynhesu ac ymoeri; strwythur ac elfennau'r gweithgaredd ee cyflwyno'r sgil, datblygu, gêm wedi'i chyflyru, cystadleuaeth

Cofnodi: ee dyddiadur, llyfr log, portffolio, fideo, tâp sain, cofnod arsylwi, tystiolaeth tystion, taflenni adborth

3 Gallu adolygu eu cynllunio a'u harweinyddiaeth o weithgaredd chwaraeon

Adolygu: adborth (gan gyfranogwyr, y goruchwyliwr ac arsylwyr); cryfderau a meysydd i'w gwella ee cynllunio, cynnwys, trefniadaeth, iechyd a diogelwch, arddull a nodweddion personol, cyflawniadau

Pennu targedau ar gyfer gwella a datblygiad: Targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cynlluniau datblygu; cyfleoedd datblygu ee hyfforddiant a chysiau penodol

Gweithgaredd: ymgynhesu ac ymoeri; strwythur a chydrannau gweithgaredd ee sgil cyflwyniad, datblygu, gêm dan amodau, cystadleuaeth

4 Gallu cynorthwyo i gynllunio ac arwain digwyddiad chwaraeon

Cynllun: swyddogaethau a chyfrifoldebau; iechyd a diogelwch; cymorth cyntaf; asesiad risg; cynlluniau wrth gefn; arall ee bwcio cyfleusterau, rheolau, llythyrau (gweinyddol, gwahoddiad), strwythur y gystadleuaeth, systemau sgorio, lluniaeth, trefnu'r cyfarpar, cyflwyniadau a gwobrau

Arweinydd: arddangos ystod o sgiliau, nodweddion a chyfrifoldebau sy'n briodol ar gyfer y rôl ee cyflwyniadau ac esboniadau, ymgynhesu, ymoeri, gweinyddu, sgorio, cofnodi amserau, cymorth cyntaf, seremoni gyflwyno, lluniaeth, cyfarpar

Digwyddiad: ee diwrnod chwaraeon, gŵyl chwaraeon, twrnaint chwaraeon (pêl-droed 5-bob-ochr, tenis)

Cofnodi: ee dyddiadur, llyfr log, portffolio, fideo, tâp sain, cofnod arsylwi, tystiolaeth tystion, taflenni adborth

5 Gallu adolygu eu cynllunio a'u harweinyddiaeth o weithgaredd chwaraeon

Adolygu: adborth (gan gyfranogwyr, y goruchwyliwr ac arsylwyr) cryfderau a meysydd i'w gwella ee cynllunio, cynnwys, trefniadaeth, iechyd a diogelwch, arddull a nodweddion personol, cyflawniadau

Pennu targedau ar gyfer gwella a datblygu: Targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cynlluniau datblygu; cyfleoedd datblygu ee hyfforddiant a chyrtsiau penodol

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio'r sgiliau, y nodweddion a'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig ag arwain chwaraeon yn llwyddiannus, gan ddefnyddio dwy enghraifft o arweinwyr chwaraeon llwyddiannus	T1 egluro'r sgiliau, y nodweddion a'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig ag arweinyddiaeth chwaraeon llwyddiannus, gan gymharu a chyferbynnu dau arweinydd chwaraeon llwyddiannus	Rh1 gwerthuso sgiliau a nodweddion dau arweinydd chwaraeon cyferbyniol, gan roi sylwadau ar eu heffeithiolrwydd
LI2 cynllunio ac arwain gweithgaredd chwaraeon gyda chefnogaeth tiwtor [GT1, HR2, HR3, CE5]	T2 mynd ati'n annibynnol i gynllunio ac arwain gweithgaredd chwaraeon	
LI3 adolygu'r cynllunio a'r arweiniad o weithgaredd chwaraeon, gan nodi'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella [DM3, DM5, CE4]	T3 egluro'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella a'u datblygu wrth gynllunio ac arwain gweithgaredd chwaraeon	
LI4 cyfrannu at gynllunio ac arwain gweithgaredd chwaraeon [GT1, GT2, HR2, HR3]		
LI5 adolygu eu perfformiad eu hunain wrth helpu i gynllunio ac arwain digwyddiad chwaraeon, gan nodi cryfderau a'r meysydd i'w gwella [DM3]	T4 egluro'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella wrth gynorthwyo i gynllunio ac arwain digwyddiad chwaraeon, gan wneud awgrymiadau ar gyfer gwella.	Rh2 gwerthuso'u perfformiad eu hunain wrth gynllunio ac arwain gweithgaredd a digwyddiad chwaraeon, gan roi sylwadau ar y cryfderau a'r meysydd i'w gwella a'u datblygu ymhellach fel arweinydd chwaraeon.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol MC — meddylwyr creadigol	DM — dysgwyr myfyriol GT — gweithwyr tîm	HR — hunan reolwyr CE — Cyfranogwyr effeithiol
----------------	--	---	---

Uned 8: Sgiliau Technegol ac Ymwybyddiaeth Dactegol ym myd Chwaraeon

Cod yr uned	H/502/5492
Lefel 2 FfCCh:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i ymchwilio i ofynion technegol a thactegol camp a'r dulliau o wella eu gallu technegol a thactegol eu hunain mewn camp a ddewisir.

Cyflwyniad i'r uned

Mae rhai sgiliau technegol yn gyffredinol a gellir eu defnyddio mewn unrhyw chwaraeon, er enghraifft rhedeg, neidio, taflu a dal. Mae sgiliau technegol eraill yn benodol i rai chwaraeon yn unig, neu hyd yn oed i un gamp yn unig. Mae'r sgiliau hyn yn cynnwys serfio wrth chwarae pêl-foeli, yr osgiliad golff, a'r sbrintio wrth gychwyn a geir mewn athletau.

Tactegau yw'r camau a'r strategaethau a gynllunnir i gyflawni nod cyffredinol. Ym myd chwaraeon y nod hwnnw yn bennaf yw 'ennill'. Gall tactegau ddibynnu ar nifer o ffactorau, megis y gwrthwynebwr, lefel gallu chwaraewr, pwysigrwydd gêm neu ornest, ac o bosibl hyd yn oed y tywydd. Rhaid i hyd yn oed perfformwyr chwaraeon mwyaf y byd feddu ar ymwybyddiaeth dactegol ac ystyried ffactorau fel hyn.

Er mwyn i'r dysgwyr asesu eu sgiliau technegol a thactegol eu hunain byddant yn cwblhau hunan asesiad wrth gymryd rhan mewn camp a ddewiswyd.

Mae'n bwysig mewn chwaraeon fod perfformwyr yn fyfyrion ac yn asesu eu perfformiad eu hunain yn rheolaidd, gan fod hyn yn ffurfio sail ar gyfer cynllunio'r cam neu'r sesiwn nesaf yn y rhaglen ar gyfer athletwr sy'n cystadlu. Gall hyfforddwr ddefnyddio'r broses hon hyd yn oed wrth ddethol chwaraewr ar gyfer sgwadiau, timau neu ganolfannau.

Er mwyn datblygu yn y gamp a ddewiswyd, bydd angen i ddysgwyr gwblhau rhaglen ddatblygu a ddylai gynnwys datblygu o leiaf un sgil technegol penodol. Dylai'r rhaglen hefyd ddatblygu o leiaf un maes cynnydd tactegol a fydd yn datblygu ymwybyddiaeth dactegol y chwaraewr neu'r tîm.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod gofynion technegol a thactegol camp a ddewiswyd
- 2 Deall sgiliau technegol ac ymwybyddiaeth dactegol camp benodol
- 3 Gallu cynllunio a chynnal rhaglen chwe wythnos i ddatblygu eu sgiliau technegol a'u hymwybyddiaeth dactegol eu hunain
- 4 Gallu monitro a gwerthuso eu datblygiad technegol a thactegol eu hunain a phennu nodau ar gyfer datblygiad pellach.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod gofynion technegol a thactegol camp a ddewiswyd

Gofynion technegol: sgiliau ee parhaus (rhedeg), cyfresol (naid uchel), arwahanol (swing golff)

Gofynion tactegol: amddiffyn ac ymosod ee ymleoliad, dewis a defnyddio'r ergydion cywir/priodol, amrywio, amodau, defnydd o ofod

2 Deall sgiliau technegol ac ymwybyddiaeth dactegol camp benodol

Dadansoddi perfformiad: ee dadansoddi drwy arsylwi a fideo, dadansoddi nodiannol

Model dadansoddi: dadansoddi; gwerthuso; cynllun; perfformio; arsylwi

Cryfderau a meysydd ar gyfer gwella: cysylltiedig â gofynion perfformio ee proffilio perfformiad; sgiliau technegol ac ymwybyddiaeth dactegol

Perfformiad elît: ee athletwyr proffesiynol, cynrychiolwyr cenedlaethol, rhai sy'n dal record genedlaethol, rhai sy'n dal record byd, pencampwyr cenedlaethol, cystadleuwyr Olympaidd

Dulliau asesu: ee dadansoddi ac arsylwi (hunan, cyfoedion, hyfforddwy) cyfweliadau, cyflwyno sgiliau a galluoedd, dadansoddiad SWOT (cryfderau, gwendidau, cyfleoedd, bygythiadau), proffilio perfformiad

3 Gallu cynllunio a chynnal rhaglen chwe wythnos i ddatblygu eu sgiliau technegol a'u hymwybyddiaeth dactegol eu hunain

Nodau ac amcanion: wedi'i seilio ar y cryfderau a'r gwendidau a nodwyd wrth ddadansoddi chwaraewr ee technegol (saethu a tharo'r targed o'r tu allan i'r ardal benalti), tactegol (nodi'r ymosodwyr yn ystod chwarae gosod)

Targedau: Targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol)

Hyfforddiant: wedi'i gynllunio, strwythuredig, ymgynhesu ac ymoeri

Datblygiad technegol: arferion penodol i weithio ar wendidau technegol penodol

Datblygiad tactegol: trwy gyfranogi yn erbyn cyfranogwyr ar wahanol lefel mewn amrywiaeth o arferion

Dogfennaeth ar gyfer cofnodi: ee log neu ddyddiadur

4 Gallu monitro a gwerthuso eu datblygiad technegol a thactegol eu hunain a phennu nodau ar gyfer datblygiad pellach

Adolygu: ee perfformiad yn erbyn targedau, ffactorau sy'n effeithio ar ddatblygiad technegol a thactegol, argymhellion ar gyfer cynlluniau i'r dyfodol a gweithgareddau gyda therfynau amser

Targedau: tymor hir a thymor byr; wedi'u trafod rhwng y chwaraewr a'r hyfforddwr/tiwtor; penodol (i sefyllfa a/neu'r perfformiwr), cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol (CAMPUS)

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio gofynion technegol a thactegol camp a ddewiswyd	T1 egluro gofynion technegol a thactegol camp a ddewiswyd	
LI2 asesu sgiliau technegol ac ymwybyddiaeth dactegol perfformiwr elít, gan nodi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella [IE1, IE4, DM1, CE4]	T2 asesu sgiliau technegol ac ymwybyddiaeth dactegol perfformiwr elít, gan egluro'r cryfderau a'r meysydd ar gyfer gwella	
LI3 asesu eu sgiliau technegol a'u hymwybyddiaeth dactegol eu hunain, mewn camp a ddewiswyd, gan nodi'r cryfderau a'r meysydd ar gyfer gwella [DM1, DM3, DM5, CE4]	T3 asesu eu sgiliau technegol a'u hymwybyddiaeth dactegol eu hunain, mewn camp a ddewiswyd, gan egluro'r cryfderau a'r meysydd ar gyfer gwella	Rh1 cymharu a chyferbynnu eu sgiliau technegol a'u hymwybyddiaeth dactegol eu hunain gydag eiddo perfformiwr elít a gofynion camp a ddewiswyd
LI4 cynhyrchu rhaglen hyfforddi chwe wythnos, gyda chefnogaeth tiwtor, i ddatblygu eu sgiliau technegol a'u hymwybyddiaeth o dactegau eu hunain [CE3, CE4, HR3]	T4 mynd ati'n annibynnol i gynhyrchu rhaglen hyfforddi chwe wythnos i ddatblygu eu sgiliau technegol a'u hymwybyddiaeth dactegol eu hunain, gan ddisgrifio'r cryfderau a'r meysydd ar gyfer gwella	Rh2 gwerthuso'r rhaglen hyfforddi, gan gyfiawnhau'r awgrymiadau a wnaed i'w gwella
LI5 cynnal rhaglen hyfforddi chwe wythnos i ddatblygu eu sgiliau technegol a'u hymwybyddiaeth eu hunain [HR3, HR4, HR5]		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI6 adolygu eu datblygiad eu hunain, gan nodi targedau ar gyfer datblygiad technegol a thactegol pellach, gyda chefnogaeth tiwtor. [CE4, DM3, YA3]	T5 mynd ati'n annibynnol i ddisgrifio'u datblygiad eu hunain, gan egluro'u nodau ar gyfer datblygiad technegol a thactegol.	Rh3 dadansoddi eu nodau eu hunain ar gyfer datblygiad technegol a thactegol, gan awgrymu sut gellid cyflawni'r nodau hyn.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 9: Seicoleg ar gyfer Perfformiad Chwaraeon

Cod yr uned	H/502/5508
Lefel QVF:2:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw gwneud dysgwyr yn ymwybodol o'r ffactorau seicolegol sy'n dylanwadu ar berfformiad chwaraeon a sut y gellir datblygu sgiliau seicolegol.

Cyflwyniad i'r uned

Pa mor aml fyddwn ni'n clywed campwyr yn datgan mai'r allwedd i'w llwyddiant yw eu dymuniad i ennill neu gryfder meddyliol? Ar y lefel uchaf mae'r rhan fwyaf o berfformwyr yr un mor dalentog â'i gilydd ac wedi hyfforddi yr un mor galed, eto y rhai sy'n ennill yw'r rhai sy'n gallu rheoli eu hemosiynau orau. Rydym yn dod yn fwyfwy ymwybodol o ddatblygu sgiliau seicolegol, ynghyd â sgiliau corfforol, yn ystod y cyfnod hyfforddi a ddefnyddir mewn cystadlaethau. Rydym hefyd yn dod yn ymwybodol fod yna wahaniaethau rhwng anghenion athletwyr unigol a bod angen teilwra rhaglenni hyfforddi sgiliau seicolegol ar gyfer yr unigolyn.

Mae'r uned hon yn berthnasol i bobl sydd am wella eu dealltwriaeth o'r ffactorau seicolegol sydd ynghlwm wrth chwaraeon ac sydd angen gwybodaeth o seicoleg er mwyn gweithio fel hyfforddwr chwaraeon, hyfforddwr ffitrwydd neu gydag athletwyr sy'n ceisio gwella eu perfformiad.

Mae'r uned yn edrych ar bwnc seicoleg chwaraeon a rhai o'i egwyddorion allweddol er mwyn i ddysgwyr allu ddefnyddio'r cysyniadau hyn i wella perfformiad mewn chwaraeon. Mae rhan gyntaf yr uned yn edrych ar alwadau seicolegol chwaraeon gan y bydd y rhain yn gwahaniaethu rhwng gwahanol chwaraeon, yn ogystal â rhwng unigolyn ac unigolyn. Edrychir wedyn ar egwyddorion allweddol seicolegol symbyliad, personoliaeth ac ymosodedd, a'r rôl y maen nhw'n eu chwarae mewn perfformiadau chwaraeon. O fewn hyn, bydd dysgwyr yn archwilio sgiliau seicolegol y gellir eu defnyddio i wella perfformiad campwyr, yn cynnwys sgiliau pwysig delweddaeth, ymlacio a gosod amcanion. Mae rhan olaf yr uned yn rhoi cyfle i ddysgwyr gyfuno eu holl wybodaeth a'u sgiliau a chynhyrchu rhaglen hyfforddi chwe wythnos sy'n mynd i'r afael â'r anghenion seicolegol sydd eu hangen ar gyfer camp a ddewiswyd.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Deall gofynion seicolegol camp a ddewiswyd
- 2 Deall effaith bosib symbyliad ar berfformiad mewn chwaraeon
- 3 Deall effeithiau personoliaeth ac ymosoddedd ar berfformiad ym myd chwaraeon
- 4 Gallu datblygu ac adolygu rhaglen hyfforddi sgiliau seicolegol i wella eu perfformiad chwaraeon eu hunain.

Cynnwys yr uned

1 Deall gofynion seicolegol camp a ddewiswyd

Gofynion seicolegol: y mathau o agweddau a sgiliau seicolegol y mae eu hangen ar unigolion i berfformio ar y lefel uchaf ee rheoli pryder, hunan hyder, symbyliad, rheoli ymosodedd, canolbwyntio, gwneud penderfyniadau a datrys problemau

2 Deall effaith bosib symbyliad ar berfformiad mewn chwaraeon

Symbyliad: diffiniad; barnau ee canoli ar nodweddion, canoli ar sefyllfaoedd a safbwyntiau rhyngweithio; gwahanol gymhellion ar gyfer cyfranogwyr chwaraeon ee ffactorau cynhenid ac anghynhenid, symbyliad cyflawniad, damcaniaeth priodoliad

Strategaethau: defnyddir i gynnal ac i gynyddu symbyliad ee gosod amcanion, delweddaeth, hunan-siarad

3 Deall effeithiau personoliaeth ac ymosodedd ar berfformiad ym myd chwaraeon

Personoliaeth: diffiniad; ymagweddau nodweddion a sefyllfaoedd; anian neu fagwraeth; mathau o bersonoliaeth ee mewnblyg ac allblyg, math A a math B; effaith personoliaeth ar gyfranogiad mewn chwaraeon ac ar berfformiad

Ymosodedd: diffiniadau (ymosodedd ac ymwithgarwch); gwahaniaethu rhwng ymosodedd ac ymwithgarwch; mathau o ymosodedd ee gelyniaethus a chyfryngol; achosion ymosodedd

Rheoli ymosodedd: dulliau ee rheoli dicter, ymarferion anadlu dan reolaeth; ffyrdd i wella perfformiad drwy reoli ymosodedd

4 Gallu datblygu ac adolygu rhaglen hyfforddi sgiliau seicolegol i wella eu perfformiad chwaraeon eu hunain

Asesu: asesu cryfderau a meysydd ar gyfer gwella; dulliau dadansoddi, ee hyfforddwr, hunan, cyfoedion, proffilio perfformiad

Rhaglen: amcanion (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol — CAMPUS) sgiliau seicolegol: ee adeiladu symbyliad, datblygu hunan hyder, newid mewn cyfnod canolbwyntio, rheoli pryder, delio â llwyddiant a methiant; strategaethau ee sgiliau ymlacio, gosod amcanion, darlunio, delweddaeth, hunan-siarad

Cofnodi cynnydd: dulliau ee dyddiadur, llyfr log, portffolio, fideo, tâp sain, cofnod arsylwi, tystiolaeth tystion

Adolygu: yn erbyn amcanion a nodau; cryfderau a meysydd ar gyfer gwella; strategaethau ar gyfer cwrdd â chyrchnodau yn y dyfodol

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio pedwar o ofynion seicolegol camp a ddewiswyd	T1 egluro pedwar o ofynion seicolegol camp a ddewiswyd	
LI2 disgrifio effaith symbyliad ar berfformiad chwaraeon	T2 egluro effaith symbyliad ar berfformiad chwaraeon a dwy strategaeth y gellir eu defnyddio i gynnal a chynyddu symbyliad	Rh1 dadansoddi effaith symbyliad ar berfformiad chwaraeon a dwy strategaeth y gellir eu defnyddio i gynnal a chynyddu symbyliad
LI3 disgrifio dwy strategaeth y gellir eu defnyddio i ddylanwadu ar symbyliad		
LI4 disgrifio personoliaeth a nodi sut mae'n effeithio ar berfformiad chwaraeon		
LI5 disgrifio ymosodedd a nodi dwy strategaeth y gellir eu mabwysiadu i'w reoli	T3 egluro dwy strategaeth y gellir eu mabwysiadu i reoli ymddygiad ymosodol	Rh2 gwerthuso dwy strategaeth y gellir eu defnyddio i reoli ymddygiad ymosodol
LI6 asesu eu hagweddau a'u sgiliau seicolegol eu hunain mewn camp a ddewiswyd, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella [DM1, HR2]		
LI6 cynllunio, cwblhau a chofnodi rhaglen hyfforddi chwe wythnos, gyda chefnogaeth tiwtor, i wella agweddau a sgiliau seicolegol mewn camp a ddewiswyd [IE1, DM2]	T4 cynllunio, cwblhau a chofnodi rhaglen hyfforddi chwe wythnos i wella sgiliau seicolegol mewn camp a ddewiswyd	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
Ll8 gwerthuso'r rhaglen hyfforddi sgiliau seicolegol, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella. [DM3]	T5 gwerthuso'r rhaglen hyfforddi sgiliau seicolegol, gan esbonio cryfderau a meysydd i'w gwella.	Rh3 adolygu'r rhaglen hyfforddi sgiliau seicolegol, gan gyfiawnhau cryfderau a meysydd i'w gwella.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 10: Maethiad ar gyfer Perfformiad Chwaraeon

Cod yr uned	H/502/5525
Lefel 2 FfCCh:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i ddatblygu sgiliau a gwybodaeth mewn maethiad personol yn gysylltiedig â pherfformiad mewn chwaraeon.

Cyflwyniad i'r uned

Mae deiet iach, cytbwys yn ffactor allweddol yn llwyddiant unrhyw berfformiwr chwaraeon ac mae maeth da'n hanfodol i gadw'r corff yn iach. Gall maethiad gwael arwain at salwch neu ludedd, yn enwedig i athletwyr sy'n cymryd rhan yn rheolaidd mewn sesiynau hyfforddi a chystadlaethau. Mae deiet cytbwys yn hanfodol, un sy'n cyd-fynd â'r defnydd o egni ac adferiad o amserlenni hyfforddi a chystadlu. Mae'r cysylltiad rhwng cynnal pwysau a chyfansoddiad priodol i'r corff yn agwedd allweddol wrth gynnal a gwella perfformiad mewn chwaraeon.

Mae'r uned hon yn galluogi dysgwyr i weithio, lle mae hynny'n bosibl, gydag unigolion fel athletwyr, hyfforddwyr, hyfforddwyr personol a maethgwyr.

Mae rhan gyntaf yr uned yn ystyried galwadau egni chwaraeon a'r gofynion maethol sydd eu hangen er mwyn cynnal lefelau egni. Bydd dysgwyr yn datblygu dealltwriaeth o bwysigrwydd maetholion macro a micro, ynghyd â lefelau hylif digonol a'u rôl i gael deiet cytbwys. Bydd hyn wedi'i gysylltu'n uniongyrchol â pherfformiad chwaraeon a sut y gellir cynyddu neu leihau cymeriant deietegol cyn, yn ystod ac ar ôl hyfforddi neu gystadlu. Bydd dysgwr yn datblygu dyddiadur bwyd personol i sefydlu eu patrymau bwyta eu hunain a nodi unrhyw feysydd ar gyfer gwella.

Yn ail ran yr uned bydd y dysgwyr yn gweithio gyda'i gilydd gyda chefnogaeth staff arbenigol i gynllunio, gweithredu ac adolygu eu deiet a'u strategaeth faeth bersonol eu hunain at y dyfodol. Bydd hyn yn cynnwys manylion fel cynllunio prydau ac ailhydradiad digonol a sut y gellir ychwanegu at ddeiet er mwyn cwrdd ag anghenion unigol. Gall dysgwyr gynnwys dewisiadau personol yn cynnwys amrywiaeth o wahanol fathau o fwyd, cynlluniau bwyd, ychwanegion, diodydd, a chostau cynnal cynllun bwyta iach.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Ddeall gofynion maeth camp a ddewiswyd
- 2 Medru asesu eu deiet eu hunain
- 3 Gallu cynllunio strategaeth faeth bersonol
- 4 Gallu gweithredu ac adolygu strategaeth faeth bersonol.

Cynnwys yr uned

1 Deall gofynion maeth camp a ddewiswyd

Maetholion: carbohydradau; braster; protein; dŵr; fitaminau; mwynau; swyddogaethau a ffynonellau deietegol

Deiet iach: cydbwysedd iechyd da; paratoi bwyd; pwysigrwydd (iechyd cyffredinol a ffordd o fyw, lefelau egni, hyfforddiant a pherfformiad wrth gystadlu)

Gofynion penodol chwaraeon: cyn, yn ystod ac ar ôl hyfforddi; cyn, yn ystod, ac ar ôl cystadlu; yn ystod cyfnodau gorffwys; ychwanegion; hydradiad; cymeriant egni; cynllunio prydau bwyd

2 Medru asesu eu deiet eu hunain

Casglu a choladu gwybodaeth: ee dyddiaduron bwyd, math, swm, amseru, teimladau

Asesu: ee cymharu â chanllawiau perthnasol, cyfrifiadau papur, meddalwedd dadansoddi deiet

Adroddiad: nodi cryfderau a meysydd i'w gwella ee bwyta mwy neu lai o fwyd, bwyta mwy neu lai o grŵp bwyd penodol, bwyta ar wahanol adegau, paratoi bwyd mewn ffordd wahanol, yfed mwy o hylif, neu yfed gwahanol fathau o hylifau, mewn perthynas â pherfformiad a hyfforddiant chwaraeon

3 Gallu cynllunio strategaeth faeth bersonol

Strategaeth faeth: ee grwpiau bwyd, cydbwysedd iechyd da, ail-hydradiad, paratoi, swm, amseru, cymeriant egni, osgoi sylweddau sy'n cael effaith negyddol, atchwanegiadau (bariau egni, atchwanegiadau fitaminau a mwynau, creatin, powdrau protein)

Cynlluniau prydau bwyd: ee math, swm, paratoi, hylif

Ymgynghorydd: ee staff hyfforddi, maethegwyr, tiwtoriaid

4 Gallu gweithredu ac adolygu strategaeth faeth bersonol

Gweithredu: cyn, yn ystod ac ar ôl hyfforddi; cyn, yn ystod, ac ar ôl cystadlu; dyddiaduron bwyd

Monitro a gwerthuso: ee sut mae'r strategaeth faeth yn diwallu anghenion, mabwysiadu'r strategaeth faeth, sut mae'r strategaeth faeth yn cydweddu â hoff a chas bethau a ffordd o fyw, cost, canlyniadau, addasu'r strategaeth yn ôl y galw

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 Disgrifio gofynion maeth camp a ddewiswyd	T1 egluro gofynion maeth camp a ddewiswyd	Rh1 gwerthuso gofynion maeth camp a ddewiswyd gan ddisgrifio cynlluniau prydau bwyd addas
LI2 casglu a choladu gwybodaeth am eu deiet eu hunain am bythefnos		
LI3 disgrifio cryfderau eu deiet eu hunain a nodi meysydd i'w gwella [HR2, MC1, DM1]	T2 Egluro cryfderau eu deiet eu hunain a chyflwyno argymhellion o ran sut i'w wella	Rh2 Cyfiawnhau'r argymhellion a wnaed o ran gwella eu deiet eu hunain.
LI4 creu strategaeth maeth personol, wedi'i dylunio a'i chytuno gydag ymgynghorydd [MC1]	T3 Cyfrannu eu syniadau eu hunain wrth ddylunio strategaeth faeth bersonol	
LI5 Rhoi strategaeth faeth bersonol ar waith		
LI6 disgrifio cryfderau'r strategaeth faeth bersonol a nodi meysydd i'w gwella. [DM1]	T4 Egluro cryfderau'r strategaeth faeth bersonol a chyflwyno argymhellion ar gyfer ei gwella.	

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol MC — meddylwyr creadigol	DM — dysgwyr myfyriol GT — gweithwyr tîm	HR — hunan reolwyr CE — Cyfranogwyr effeithiol
---------	--	---	---

Uned 11: Datblygu Ffitrwydd Personol

Cod Uned:	F/600/2831
Lefel FfCCh 2:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth Credydau:	5
Oriau dysgu dan arweiniad:	30

Nod a phwrpas

Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i gynllunio, gweithredu a gwerthuso rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol sy'n benodol i'w targedau chwaraeon eu hunain.

Cyflwyniad i'r uned

Er mwyn cynllunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol llwyddiannus, dylid cymryd nifer o ffactorau i ystyriaeth. Mae'r rhain yn cynnwys targedau personol unigolyn, ei ffordd o fyw a hanes ei weithgaredd corfforol. Drwy ystyried yr wybodaeth hon, bydd y rhaglen hyfforddi ffitrwydd yn cael ei theilwra i gwrdd yn benodol ag anghenion, gofynion a diddordebau'r unigolyn.

Yn yr uned hon bydd dysgwyr yn trafod gyda hyfforddwr chwaraeon, neu staff addysgu arbenigol, er mwyn cynllunio a chytuno ar raglen hyfforddi ffitrwydd. Bydd dysgwyr yn datblygu'r sgiliau a'r wybodaeth er mwyn gallu gosod targedau ffitrwydd personol, cynllunio rhaglen hyfforddi addas dros chwe wythnos, a rhoi ar waith ac adolygu rhaglen gan wneud newidiadau lle bo angen. Bydd angen i ddysgwyr gadw dyddiadur hyfforddi drwy gydol eu rhaglen. Drwy eu dyddiadur hyfforddi, bydd dysgwyr yn gallu monitro eu perfformiad a'u cyflawniadau personol a chofnodi cynnydd yn y rhaglen. Bydd cadw dyddiadur hyfforddi hefyd yn galluogi dysgwyr i gadw cofnod cywir o'u lefelau symbyliad ac ymroddiad tuag at gwblhau eu rhaglen hyfforddi a chyflawni targedau personol.

Cyn cychwyn ar eu rhaglen hyfforddi, a thrwy gydol y rhaglen ei hun, bydd angen i ddysgwyr ystyried unrhyw rwystrau potensial i hyfforddi. Bydd rhwystrau i hyfforddi'n cynnwys unrhyw ffactorau all achosi i ddysgwyr osgoi neu roi'r gorau i'w trefn hyfforddi ffitrwydd. Bydd angen i ddysgwyr baratoi strategaethau cadw at ymarfer er mwyn eu helpu i gadw at y drefn hyfforddi a chwblhau eu rhaglen chwe wythnos.

Mae'r uned hon yn arbennig o berthnasol i'r rhai sydd am weithio mewn hyfforddi chwaraeon, cyfarwyddo ffitrwydd a chwaraeon elit.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gallu cynllunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol
- 2 Gwybod ffactorau a strategaethau i gadw at ymarfer corff personol
- 3 Gallu gweithredu ac adolygu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol.

Cynnwys yr uned

1 Gallu cynllunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol

Gosod amcanion: tymor byr, tymor canolig, a thymor hir; pwysigrwydd gosod targedau

Gwybodaeth: ee targedau personol, ffordd o fyw, hanes meddygol, hanes gweithgaredd corfforol, hanes deietegol, dewisiadau deietegol, defnyddio ychwanegiadau, gwybodaeth faethol, agweddau a symbyliad

Rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol: nodau ac amcanion; egwyddorion hyfforddi (amlder, dwysedd, amser, math, gorlwytho, penodolrwydd, cynnydd, gwahaniaethau mewn unigolion, amrywiad, cildroadedd); ymgynhesu ac ymoeri; dulliau hyfforddi ee hyblygrwydd (ymestyn statig, ymestyn balistig, ymestyn hwyluso niwrogyhyrol propriodderbynol — PNF), cryfder, dygnwch y cyhyrau a phŵer (peiriannau ymwrthedd, hyfforddiant cylchol, pwysynnau rhydd, plyometreg), dygnwch aerobig (hyfforddiant parhaus, hyfforddiant fartlek, hyfforddiant egwyl), hyfforddiant cyflymder (hyfforddiant egwyl, hyfforddiant fartlek)

2 Gwybod ffactorau a strategaethau i gadw at ymarfer corff personol

Ffactorau cadw at ymarfer: gorchfygu rhwystrau ee mynediad i gyfleusterau, amser, symbyliad, cost; gweithredu gweithgareddau pleruser; manteision y rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol

Strategaethau cadw at ymarfer: ee pennu targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol), cefnogaeth ac atgyfnerthiad, gwobrwyon am gyflawni targedau

3 Gallu gweithredu ac adolygu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol

Gweithredu: ee cymryd rhan mewn sesiynau sydd wedi eu cynllunio, perfformio i'r gorau o'u gallu, dod i gytundeb am golli unrhyw sesiynau, pwysigrwydd ymrwymiad

Dyddiadur hyfforddi: cofnod o berfformiad a chyflawniad; cynnydd y rhaglen; symbyliad i hyfforddi

Adolygu: yn ystod ac ar ôl gweithrediad; addasu'r rhaglen i gwrdd â'r amcanion a gynlluniwyd

Cryfderau: meysydd o'r rhaglen lle mae nodau ac amcanion wedi cael eu cyflawni

Meysydd ar gyfer gwella: lle nad yw deilliannau yn cwrdd â thargedau a gynlluniwyd

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LL1 cynllunio, dylunio a chytuno ar raglen hyfforddi ffitrwydd personol chwe wythnos gyda hyfforddwr [YA1, GT1, GT2, MC1, DM2]	T1 cyfrannu eu syniadau eu hunain at ddylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol chwe wythnos	
LL2 disgrifio ffactorau a strategaethau cadw at ymarfer personol	T2 esbonio ffactorau a strategaethau i gadw at ymarfer personol	Rh1 gwerthuso ffactorau a strategaethau i gadw at ymarfer personol a gorchfygu rhwystrau
LL3 gweithredu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol chwe wythnos, gan gadw dyddiadur hyfforddi [DM3, HR2, HR3]		
LL4 disgrifio cryfderau'r rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol, gan nodi meysydd ar gyfer gwella. [DM1, DM3]	T3 esbonio cryfderau'r rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol, gan wneud awgrymiadau ar gyfer gwella.	Rh2 cyfiawnhau awgrymiadau mewn perthynas â meysydd a nodwyd ar gyfer gwella yn y rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol MC — meddylwyr creadigol	DM — dysgwyr myfyriol GT — gweithwyr tîm	HR — hunan reolwyr CE — Cyfranogwyr effeithiol
---------	--	---	---

Uned 12: Ffordd o fyw a'r Perfformiwr Chwaraeon

Cod Uned:	T/502/5528
Lefel FfCCh 2:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw bod dysgwyr yn archwilio agweddau ar ffordd o fyw a nodi cydrannau ffordd o fyw priodol ar gyfer athletwr elît.

Cyflwyniad i'r uned

Mae llwyddiant mewn chwaraeon yn ymwneud â mwy na ffitrwydd corfforol, maeth a sgiliau technegol, tactegol a meddyliol. Mae hefyd yn bwysig bod athletwyr yn broffesiynol ym mhob agwedd ar eu bywydau. Mae enw da a llwyddiant athletwr yn dibynnu ar ei fod yn ddibynadwy ac yn treulio ei hamser hamdden mewn modd nad yw'n amharu ar ei allu i berfformio na dod â gwarth arno'i hun na'i gamp.

Bydd sgiliau cyfathrebu da a'r gallu i weithio'n dda gydag eraill yn helpu athletwyr i ddatblygu eu gyrfaedd ym myd chwaraeon. I fod yn llwyddiannus, mae angen i athletwyr allu cyfathrebu a gweithio'n dda gydag amrywiaeth o bobl, yn cynnwys staff hyfforddi, rheolwyr, cynghorwyr ac athletwyr eraill. Mae'n rhaid i athletwyr llwyddiannus hefyd gymryd rhan mewn cyfweiliadau i'r cyfryngau

Mae angen i unigolion sydd am berfformio ar lefel uchel ym myd chwaraeon bennu nodau a chynllunio sut maent am eu cyflawni. Mae hyn yn golygu cynllunio gyrfa a chynllunio ariannol, a dylai hefyd gynnwys y posibilrwydd na fydd athletwr yn llwyddo ar y lefel broffesiynol.

Mae'r uned hon yn rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau i'r dysgwyr i fabwysiadu ffordd o fyw sy'n briodol ar gyfer athletwr elît. Fe'i hanelir at unigolion sy'n cystadlu ar lefel uchel.

Mae rhan gyntaf yr uned yn edrych ar reoli amser. Mae'n cynnwys dysgwyr yn cynllunio ac yn blaenoriaethu ymrwymadau gwaith megis hyfforddiant, cystadlu, a mathau eraill o gyflogaeth ac addysg. Mae hefyd yn cynnwys dysgwyr yn gwneud defnydd da o'u hamser hamdden, gan sicrhau nad yw gweithgareddau hamdden yn ymyrryd â'u perfformiad. Edrychir ar bwysau gan gyfoedion, hyfforddwr/staff cefnogi a theulu, a thrafodir strategaethau ar gyfer ymdopi â'r pwysau hwn. Trafodir ymddygiad priodol mewn ystod o sefyllfaoedd, yn cynnwys hyfforddiant, cystadleuaeth, gartref ac mewn digwyddiadau cymdeithasol.

Mae ail ran yr uned hon yn edrych ar reoli gyrfa, cyfathrebu'n effeithiol a gweithio gydag eraill. Rhoddir sylw i reolaeth ariannol, a dewis gyrfa gyntaf ac ail yrfa. Edrychir ar sgiliau cyfathrebu effeithiol a pherthnasoedd gwaith, a'u rhoi ar waith. Cynllunnir cyfweiliadau gyda'r cyfryngau a'u cynnal hefyd.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gallu cynllunio a rheoli eu hymrwymadau gwaith a'u hamser hamdden
- 2 Gwybod ymddygiad priodol ar gyfer athletwr elît
- 3 Gwybod y ffactorau sy'n dylanwadu ar gynllunio gyrfa yn effeithiol
- 4 Gallu cyfathrebu'n effeithiol gyda'r cyfryngau.

Cynnwys yr uned

1 Gallu cynllunio a rheoli eu hymrwymiadau gwaith a'u hamser hamdden

Ymrwymiadau gwaith: hyfforddi, cystadlu, astudio, mathau eraill o gyflogaeth, blaenoriaethu, hysbysu eraill, hyblygrwydd, adnoddau

Amser hamdden: bywyd cymdeithasol; gweithgareddau amhriodol ee alcohol, cyffuriau, ysmegu; gweithgareddau hamdden priodol ee gorffwys ac ymadfer, golff, sinema; byw oddi cartref

Pwysau: pobl ee cyfoedion, teulu, staff hyfforddi, athrawon; ffordd o fyw ee yfed alcohol, defnyddio cyffuriau, ysmegu, bywyd cymdeithasol, lefel perfformiad wrth hyfforddi a chystadlu; delio gyda phwysau ee rhwydwaith cefnogi, trafodaethau grŵp ac un i un, newidiadau i ffordd o fyw, cynllunio amser, hyfforddiant cyfryngau

Cymhorthion cynllunio: ee dyddiaduron (papur, electronig), staff cefnogi (cynorthwydd personol, rheolwr, hyfforddwr)

2 Gwybod ymddygiad priodol ar gyfer athletwr elît

Ymddygiad: ee cadw at reolau, parch tuag at gyfoedion ac eraill (hyfforddwyr, swyddogion, gwylwyr), gweithredu fel model rôl, dillad, ymddygiad a moesgarwch priodol

Sefyllfaoedd: ee yn ystod hyfforddi a chystadlu, adref, digwyddiadau cymdeithasol

3 Gwybod y ffactorau sy'n dylanwadu ar gynllunio gyrfa yn effeithiol

Targedau: tymor byr; tymor canolig; tymor hir

Gyrfa athletaidd: ee disgwyliadau cyfredol fel athletwr elît, dyddiadau adolygu allweddol, newid hyfforddwr, newid clwb, cynlluniau wrth gefn am salwch, damweiniau ac anafiadau

Ail yrfa: opsiynau gyrfa o fewn a thu allan i chwaraeon proffesiynol ee hyfforddwr, athro, cyfryngau, datblygu chwaraeon, ffisiotherapydd, cefnogaeth gwyddor chwaraeon; cymwysterau a phrofiad

Rheolaeth ariannol: ee cyngor ariannol, incwm, gwariant, trethu, cynilion, buddsoddiad, yswiriant, pensiwn, gofynion cyfreithiol a chytundebol

4 Gallu cyfathrebu'n effeithiol gyda'r cyfryngau

Sgiliau cyfathrebu: ee sgiliau gwrando gweithredol, holi cwestiynau, cyfathrebu (yn gywir ac yn glir), trafodaethau (gyda staff hyfforddi, rheolwyr, cynghorwyr ac athletwyr eraill), tynnu pwyntiau allweddol o ddeunydd ysgrifenedig, ysgrifennu'n glir ac yn effeithiol

Gweithio gyda phobl eraill: perthnasoedd gwaith ee staff hyfforddi, rheolwyr, cynghorwyr, cyd athletwyr; adolygu a gwella perthnasoedd

Cyfryngau: ee teledu, radio, y wasg, cyfryngau print (lleol, cenedlaethol a rhyngwladol); gofynion gwahanol gyfryngau

Paratoi: ee pwrpas, rhagweld cwestiynau tebygol, sgriptiau a thafleini cofweini, ymarferion, ymddangosiad a chyflwyniad, materion sensitif, ffynonellau cyngor a chymorth

Cyflwyno: ee defnydd o iaith, cyflymder, goslef, eglurder, iaith y corff, hyder, defnydd o gyfarpar

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LL1 cynhyrchu cynllun realistig ar gyfer ymrwymadau gwaith ac amser hamdden am un mis [HR3, HR5]	T1 esbonio sut y mae ymrwymadau gwaith ac amser hamdden wedi cael eu cynllunio	
LL2 disgrifio tair elfen wahanol sy'n rhoi pwysau ar athletwyr elít	T2 esbonio tair elfen wahanol sy'n rhoi pwysau ar athletwyr elít a strategaethau addas y gellir eu defnyddio i ddelio gyda'r rhain	
LL3 nodi strategaethau y gellir eu defnyddio i ddelio â phwysau ar athletwyr elít		
LL4 disgrifio ymddygiad priodol ar gyfer athletwyr elít mewn tair sefyllfa wahanol	T3 esbonio ymddygiad priodol ar gyfer athletwyr elít mewn tair sefyllfa wahanol	Rh1 gwerthuso effeithiau a chanlyniadau ymddygiad athletwyr elít
LL5 disgrifio targedau realistig mewn cynllun gyrfa athletaidd personol, yn cynnwys dewisiadau am ail yrfa [HR3, HR5, DM2]	T4 esbonio targedau mewn cynllun gyrfa athletaidd personol, a dewisiadau am ail yrfa	Rh2 cyfiawnhau targedau mewn cynllun gyrfa athletaidd personol, a dewisiadau am ail yrfa
LL6 disgrifio tri mater ariannol y mae angen i athletwyr elít eu hystyried		
LL6 disgrifio'r sgiliau sydd eu hangen i gyfathrebu ac i weithio'n effeithiol gydag eraill	T5 esbonio'r sgiliau sydd eu hangen i gyfathrebu ac i weithio'n effeithiol gydag eraill	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LL8 paratoi, a bod yn destun, cyfweiliad gan y cyfryngau, gan ddisgrifio eu cryfderau eu hunain a'r meysydd ar gyfer gwella. [DM1, DM3]	T6 esbonio eu cryfderau eu hunain a'u meysydd ar gyfer gwella wrth gymryd rhan mewn cyfweiliad gan y cyfryngau.	Rh2 cyflwyno argymhellion ar sut i wella eu sgiliau cyfweiliad gan y cyfryngau eu hunain.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 13: Profiad Gwaith yn y Diwydiant Chwaraeon

Cod Uned:	A/600/2262
FfCCh Lefel 2:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw rhoi'r sgiliau i ddysgwyr sydd eu hangen arnynt i nodi, cyfranogi ac adolygu profiad gwaith mewn amgylchedd chwaraeon galwedigaethol.

Cyflwyniad i'r uned

Ym mhob math o ddiwydiant mae galwad cynyddol o hyd i wella sgiliau'r gweithlu cyfredol ac un y dyfodol. Nid yw'r diwydiant chwaraeon yn wahanol, ac mae'r cyfleoedd yn ehangu gyda'r amrywiaeth eang o alwedigaethau ynddo. Mae'r uned hon yn rhoi'r cyfle i ddysgwyr ddatblygu eu gwybodaeth a'u sgiliau yn ymarferol o fewn yr amgylchedd hwn. Bydd dysgwyr yn cael profiad o'r broses o wneud cais am leoliad gweithle yn y diwydiant chwaraeon, ac o gael lleoliad yn y pen draw. Edrychir ar yr amrywiaeth eang o bosibiliadau sydd ar gael i ddysgwyr yn y sector hwn o'r economi sy'n ehangu'n gyflym, ac fe'u hadolygir.

Yn rhan gyntaf yr uned bydd dysgwyr yn archwilio'r amrywiaeth o swyddi sydd ar gael yn lleol yn y diwydiant chwaraeon. Bydd dysgwyr hefyd yn cael y cyfle i adolygu'n benodol ofynion rolau neilltuoel yn y diwydiant chwaraeon, gan arwain at well dealltwriaeth o'r gofynion mynediad ar gyfer cyflogaeth.

Yn ail ran yr uned bydd dysgwyr yn cynllunio ar gyfer, ac yn cwblhau, profiad ymarferol yn y gweithle yn y diwydiant chwaraeon. Mae disgwyl y bydd dysgwyr yn treulio tua 35 awr mewn profiad yn y gweithle chwaraeon naill ai'n rhan amser neu'n llawn amser. Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i baratoi ac i ddatblygu eu sgiliau cyfweliad yn ogystal â dogfennaeth arall sy'n gysylltiedig â gwaith. Dyma gyfle delfrydol i baratoi dysgwyr ar gyfer gyrfaoedd yn y dyfodol yn y diwydiant chwaraeon.

Yn ystod y profiad gwaith, rhaid i ddysgwyr gwblhau prosiect sy'n ffocysu ar unrhyw faes chwaraeon; rhaid iddo fod yn greadigol, yn arloesol neu'n seiliedig ar ddatrys problemau. Dylai'r prosiect fod â deilliannau defnyddiol i'r dysgwr, ei ganolfan ac i ddarparu'r profiad. Bydd angen i ddysgwyr gyflwyno canfyddiadau eu prosiect, fydd yn eu galluogi i fyfyrio ar ac i adolygu'r profiad gwaith.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod amrywiaeth a chwmpas swyddi yn y diwydiant chwaraeon
- 2 Gallu defnyddio dogfennau a sgiliau perthnasol sy'n ymwneud â phrofiad gwaith chwaraeon
- 3 Gallu cynllunio a chynnal prosiect yn ystod profiad gwaith seiliedig ar chwaraeon
- 4 Gallu cyflwyno ac adolygu'r prosiect.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod amrywiaeth a chwmpas swyddi yn y diwydiant chwaraeon

Sefydliadau: darparwyr ee cyhoeddus, preifat, gwirfoddol, defnydd sengl a deuol

Swyddi: y cyfrifoldebau a'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer gwahanol swyddi ee cynorthwydd chwaraeon, hyfforddwr ffitrwydd, hyfforddwr, athro, swyddog datblygu chwaraeon, gwyddonydd chwaraeon ac ymarfer, ffisiotherapydd, perfformiwr proffesiynol, adwerthwr

2 Gallu defnyddio dogfennau a sgiliau perthnasol sy'n ymwneud â phrofiad gwaith chwaraeon

Ffynonellau swyddi sydd ar gael: ee Sefydliad Rheolaeth Hamdden ac Amwynderau (ILAM), y wasg, cyhoeddiadau a chyfnodolion, SkillsActive, asiantaethau a gwefannau recriwtio

Profiad gwaith: ee lleoliad, cyflogaeth ran amser, cyflogaeth lawn amser

Gwybodaeth bersonol: ee ffurflen gais, llythyr a CV, cynnwys, addysg, profiad gwaith blaenorol, diddordebau, cyfeiriadau, disgrifiad o addasrwydd ar gyfer y rôl; defnydd o TGCh

Paratoi ar gyfer cyfweiliad: ee gwisg, ymddangosiad, agwedd, trefnau cyfweiliad, trefnau ymgeisio, cadarnhad, cynllunio

Sgiliau mewn cyfweiliad: ee iaith y corff, sgiliau personol, sgiliau cyfathrebu, perthynas ag eraill, cwestiynu, gwrando, ateb

3 Gallu cynllunio a chynnal prosiect yn ystod profiad gwaith seiliedig ar chwaraeon

Cynllunio: nodau ac amcanion (yn berthnasol i faes penodol ee hyfforddi ac ymarfer, caffael sgiliau, gofal cwsmeriaid, iechyd a diogelwch, cyfarpar); deilliannau arfaethedig a graddfa amser; trefniadau ee cludiant, llety; gofynion ee dillad, offer

Themâu: ee marchnata, recriwtio, gwasanaeth cwsmeriaid, hyfforddiant staff, cyfraddau cyfranogi, gweithdrefnau iechyd a diogelwch

Rheoliadau: ee Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974, Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith (Diwygiad) 1994, Deddf Swyddfeydd, Siopau ac Adeiladau Rheilffordd 1963, Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Personau Ifanc) 1997, deddfwriaeth a rheoliadau eraill perthnasol

Sgiliau: wedi datblygu ac i'w datblygu ee ymarferol, technegol, yn ymwneud â phobl, personol

4 Gallu cyflwyno ac adolygu'r prosiect

Cyflwyniad: ee llafar, ysgrifenedig, defnydd o TGCh, graffeg, data

Adolygu: ffurfiannol a chrynodol; dadansoddiad SWOT (cryfderau, gwendidau, cyfleoedd, bygythiadau); sgiliau a gwybodaeth ee wedi'u caffael a'u datblygu, defnydd a throsglwyddadwyedd; manteision ee iddynt eu hunain ac i'r ganolfan; datblygu gyrfa ee cynlluniau; cyfleoedd am gynnydd; monitro ee cyflawniad personol yn erbyn amcanion, amcanion, targedau, dulliau perfformiad monitro (cyfweliadau, taflenni tasgau, tystiolaeth tyst, fideo, sain); gweithgareddau a gyflawnwyd

Manteision iddynt eu hunain: ee gwybodaeth a sgiliau, technegau, cyfleoedd cynnydd

Manteision i'r ganolfan: ee deunyddiau newydd, deunyddiau astudiaethau achos, lleoliadau gwaith pellach

Manteision i'r darparwydd profiad: ee cyfleoedd recriwtio, datblygu prosesau hyfforddi a sefydlu

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LL1 disgrifio tri gwahanol fath o sefydliad yn y diwydiant chwaraeon, gan roi enghreifftiau		
LL2 disgrifio tair swydd wahanol yn y diwydiant chwaraeon a'r sgiliau sydd eu hangen ar bob un ohonynt	T1 esbonio'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer tair swydd wahanol yn y diwydiant chwaraeon	
LL3 dod o hyd i dair hysbyseb swydd o wahanol ffynonellau sydd ar gael yn y diwydiant chwaraeon	T2 defnyddio hysbysebion swyddi sydd ar gael mewn chwaraeon i nodi profiad gwaith priodol yn y diwydiant chwaraeon	
LL4 cynhyrchu ffurflen gais ar gyfer profiad gwaith mewn chwaraeon	T3 esbonio eu sgiliau a'u nodweddion personol mewn perthynas â'r rhai sydd eu hangen ar gyfer swydd mewn chwaraeon	Rh1 gwerthuso eu sgiliau a'u nodweddion personol mewn perthynas â'r rhai sydd eu hangen ar gyfer swydd mewn chwaraeon
LL5 paratoi ar gyfer cyfweiliad am brofiad gwaith mewn chwaraeon		
LL6 cael cyfweiliad am brofiad gwaith mewn chwaraeon [GT3]		
LL6 cynllunio prosiect ar themâu ar gyfer profiad gwaith mewn chwaraeon [HR3, DM2]		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LL8 cynnal prosiect ar brofiad gwaith mewn chwaraeon [HR1, HR2, HR3]		
LL9 cyflwyno'r prosiect, gan ddisgrifio'r manteision a nodi meysydd ar gyfer gwella. [DM1]	T4 cyflwyno'r prosiect, gan esbonio'r manteision a gwneud argymhellion ar gyfer gwella.	Rh2 cyflwyno'r prosiect, gan werthuso'r manteision a chyfiawnhau argymhellion sy'n ymwneud â meysydd a nodwyd ar gyfer gwella.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 14: Hyfforddiant Ffitrwydd ac Ymarfer Corff

Cod Uned:	J/502/5534
FfCCh Lefel 2:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw arfogi dysgwyr gyda'r wybodaeth angenrheidiol i gynllunio rhaglen ymarfer a chynorthwyo i hyfforddi sesiwn ymarfer.

Cyflwyniad i'r uned

Mae'r diwydiant ymarfer a ffitrwydd yn dal i fod ar gynnydd a chaiff ei gefnogi gan lawer o fentrau'r llywodraeth er mwyn gwella iechyd y wlad. O ganlyniad, mae angen cyson am hyfforddwyr ffitrwydd cymwysedig i hyfforddi ac i addysgu pobl. Er mwyn llwyddo mewn hyfforddi ymarfer a ffitrwydd rhaid i ddysgwyr ddeall yr egwyddorion y tu cefn i ddylunio rhaglen ymarfer a chael yr wybodaeth a'r sgiliau ymarferol perthnasol mewn hyfforddi ymarfer a ffitrwydd. Rhaid i hyfforddwyr ymarfer a ffitrwydd hefyd feddu ar sgiliau cyfathrebu rhagorol gan fod y rhain yn hanfodol wrth ddelio â'r cyhoedd er mwyn helpu i adeiladu perthnasoedd da.

Mae unrhyw berson sy'n gwneud y cymhwyster hwn yn debyg o fod wedi gweithio yn y diwydiant chwaraeon a hamdden am gyfnod, boed fel profiad gwaith, gwaith rhan amser neu i ddilyn gyrfa tymor hir yn y diwydiant. Mae'r uned hon yn paratoi dysgwyr i ddelio â'r cyhoedd drwy roi sylfaen dda iddyn nhw ar sut i helpu gyda hyfforddi ymarfer a ffitrwydd.

Mae'r uned hon yn cynnwys yr holl agweddau allweddol sydd eu hangen i gynllunio rhaglenni ymarfer yn llwyddiannus ac i gynorthwyo'n gymwys wrth gyflwyno sesiynau ymarfer. Fel man cychwyn, edrychir ar yr egwyddorion y tu cefn i ddylunio sesiwn ymarfer a rhaglennu ymarfer, yn cynnwys egwyddorion hyfforddi a materion iechyd a diogelwch. Wedi hyn bydd cynllunio ar gyfer sesiwn ymarfer sy'n cynnwys amcanion y sesiwn a ffyrdd o bennu pa weithgareddau i'w dewis. Bydd dysgwyr wedyn yn helpu i hyfforddi amrywiaeth o sesiynau ymarfer. Mae rhan olaf yr uned yn galw ar ddygwyr i adolygu eu sesiynau ymarfer er mwyn pennu eu hanghenion datblygu personol eu hunain fel hyfforddwr ac i bennu anghenion cleientiaid yn y dyfodol.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod egwyddorion dylunio sesiwn ymarfer a rhaglennu ymarfer
- 2 Gallu cynllunio rhaglen ymarfer corff
- 3 Gallu cynorthwyo i hyfforddi sesiynau ymarfer
- 4 Gallu cynnal adolygiad o sesiynau ymarfer.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod egwyddorion dylunio sesiwn ymarfer a rhaglennu ymarfer

Egwyddorion hyfforddiant ffitrwydd: amllder; dwysedd; amser; math; cynnydd; gorlwytho; penodolrwydd; cildroadedd; gorhyfforddi

Iechyd a diogelwch ar gyfer cleientiaid: cod arfer moesegol ymarfer a ffitrwydd; cydsyniad gwybodus; hanes meddygol a gweithgaredd; sefydlu; pwysigrwydd techneg; sefydlogrwydd ac aliniad cymalau; momentwm; gwisg gywir ee dillad ac esgidiau

Ymgynhesu: swyddogaethau'r ymgynhesu; strwythur yr ymgynhesu (adran symudedd, adran cynyddu cyfradd pwls, ymestyn statig)

Ymoeri: swyddogaethau'r ymoeri; strwythur yr ymoeri (adran gostwng cyfradd pwls, ymestyn statig, ymestyn datblygiadol)

2 Gallu cynllunio rhaglen ymarfer corff

Cynllun: nodau ac amcanion sesiwn; amllder; arddwysedd; amser; math

Ffactorau i'w hystyried: asesu lefelau actifedd a ffordd o fyw (sgrinio priodol); mynd i'r afael â meysydd angenrheidiol i ddatblygu ffitrwydd a iechyd; nodau (penodol i amcanion y cleient)

Cleientiaid: ee unigolion, grwpiau, pobl â lefelau ffitrwydd isel, pobl ag anghenion neilltuol, cleientiaid profiadol ac amhrofiadol

Dewis gweithgaredd: ee gweithgareddau sy'n gallu cyd-fynd yn hawdd â threfn arferol cleient (cerdded i'r gwaith), hyfforddiant gwrthiant, hyfforddiant cardiofasgwlaidd, hyfforddiant cylchol, mwynhad cleient, targedau cleient, amodau tywydd, cost, argaeledd, cludiant, diwylliant

3 Gallu cynorthwyo i hyfforddi sesiynau ymarfer

Sesiwn ymarfer: sefydlu; hyfforddiant gwrthiant; hyfforddiant cardiofasgwlaidd; hyfforddiant cylchol

Dechrau'r sesiwn: ee gosod a gwirio cyfarpar, cyfathrebu a pherthynas â chleientiaid, cleientiaid newydd (adnabod a sgrinio), cynghori cleientiaid am drefnau argyfwng y cyfleuster, esboniadau am weithgareddau ac arddangosiadau sydd wedi'u cynllunio, ymgynhesu, monitro cleientiaid i sicrhau eu bod yn ymarfer yn ddiogel, dulliau symbylu (geiriau priodol o anogaeth)

Yn ystod y sesiwn: ee dulliau taflu llais, monitro cleientiaid, cywiro techneg cleientiaid, ymateb hyfforddwr i broblemau, addasu ymarferion (gwahanol lefelau gallu)

Gorffen y sesiwn: ee ymoeri'n briodol i lefelau ffitrwydd y cleient, cyfle i'r cleient ofyn cwestiynau, adborth i gleientiaid ar y sesiwn, cleientiaid yn gadael, gwirio'r cyfarpar a ddefnyddiwyd a'i gadw

4 Gallu cynnal adolygiad o sesiynau ymarfer

Adolygu: ee adborth gan gleientiaid mewn perthynas â deilliannau a chyrchnodau, effeithiolrwydd gweithgareddau a gynlluniwyd, rheoli sesiwn (materion iechyd a diogelwch, lles cleientiaid — sicrhau fod cleientiaid yn yfed dŵr yn ystod y sesiwn), dulliau o wella sesiwn, dogfennaeth

Addasu: ee cynllunio at y dyfodol i sicrhau ymlyniad, newid gweithgareddau i gynnal diddordeb ac i sicrhau cynnydd mewn ffitrwydd

Anghenion datblygu: datblygiad personol; Targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cyfleoedd datblygu ee hyfforddiant a chyrsgiau penodol, arsylwi hyfforddwyr profiadol; anghenion cleientiaid yn y dyfodol

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LL1 disgrifio egwyddorion hyfforddiant ffitrwydd	T1 esbonio egwyddorion hyfforddiant ffitrwydd	Rh1 perthnasu egwyddorion hyfforddiant ffitrwydd ag ystod o gleientiaid gydag anghenion gwahanol
LL2 disgrifio'r materion iechyd a diogelwch y mae angen i hyfforddwr ffitrwydd eu hystyried ar gyfer ei gleientiaid		
LL3 cynhyrchu rhaglenni ymarfer ar gyfer tri math gwahanol o gleient [MC1, MC3]	T2 cynhyrchu rhaglenni ymarfer manwl ar gyfer tri math gwahanol o gleient	Rh2 cynhyrchu rhaglenni ymarfer, gan gyfiawnhau'r dewis o weithgareddau a awgrymwyd, ar gyfer tri math gwahanol o gleient
LL4 helpu gyda hyfforddiant sefydlu, hyfforddiant gwrthiant, hyfforddiant cardiofasgwlaidd a sesiynau hyfforddiant cylchol ar gyfer cleientiaid a ddewiswyd [GT3, GT5]	T3 dangos sgiliau cyfathrebu effeithiol gyda chleientiaid a ddewiswyd	Rh2 dangos cymhwysedd wrth fonitro ac addasu ymarferion sy'n addas ar gyfer lefelau gallu gwahanol mewn cleientiaid.
LL5 adolygu tri sesiwn ymarfer gwahanol gan nodi cryfderau, meysydd i'w gwella ac anghenion datblygu personol. [DM1, DM2, DM3]	T4 cyfiawnhau anghenion datblygu personol.	

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 15: Gweithrediadau Cyfleusterau Chwaraeon a Hamdden

Cod Uned:	L/502/5535
FfCCh Lefel 2:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw gwneud dysgwyr yn ymwybodol o'r gweithrediadau sy'n digwydd o ddydd i ddydd mewn cyfleusterau chwaraeon a hamdden, gan eu galluogi i ddatblygu rhai o'r sgiliau sydd eu hangen i weithio yn yr amgylchedd hwn.

Cyflwyniad i'r uned

Mae rôl cyfleusterau chwaraeon a hamdden wrth hyrwyddo a helpu i ddenu pobl i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol yn dod yn gynyddol bwysig.

Mae angen i weithgareddau chwaraeon a hamdden fod yn effeithiol er mwyn sicrhau bod cyfleusterau chwaraeon yn rhedeg yn llyfn ac yn cael eu rheoli'n effeithiol. Mae hyn yn arwain at lefelau perfformiad uchel a gwell profiadau i gyfranogwyr, all yn eu tro helpu i gadw pobl i gyfranogi mewn gweithgareddau chwaraeon. Gall gweithrediadau effeithiol hefyd helpu i gynnal proffidioldeb ac i arwain at dwf ac ehangu.

Yn rhan gyntaf yr uned bydd dysgwyr yn ymchwilio i gyfrifoldebau pobl sy'n gweithio mewn cyfleusterau chwaraeon a hamdden. Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i archwilio cyfrifoldebau staff mewn cyfleuster chwaraeon a hamdden, ymchwilio i ofynion a rolau eu swyddi ac i sut y mae cwmnïau'n darparu amgylchedd diogel a saff. Mae angen i ddysgwyr wybod am y strwythur staffio o fewn cyfleuster ac am bwysigrwydd datblygu enw da a delwedd gadarnhaol i ddenu cleientiaid newydd. Bydd dysgwyr hefyd yn edrych ar y gweithrediadau gwasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleuster.

Mae darparu amgylchedd diogel a saff yn angenrheidiol mewn cyfleuster chwaraeon a hamdden. Bydd angen i ddysgwyr wybod a deall sut mae cyfleuster yn darparu ac yn gofalu am ei gwsmeriaid i atal dwyn, twyll, trais a fandaliaeth.

Mae rhan olaf yr uned yn ffocysu ar ddatblygu sgiliau ymarferol. Bydd dysgwyr yn datblygu'r sgiliau sydd eu hangen i osod, gwirio, tynnu i lawr a storio amrywiaeth o gyfarpar chwaraeon gwahanol.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am strwythurau sefydliadol a chyfrifoldebau staff mewn cyfleuster chwaraeon a hamdden
- 2 Gwybod pwysigrwydd darparu amgylchedd diogel a saff
- 3 Gwybod am wasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleusterau chwaraeon a hamdden
- 4 Gallu gosod, gwirio, tynnu i lawr a storio cyfarpar a ddefnyddir ar gyfer gweithgareddau chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am strwythurau sefydliadol a chyfrifoldebau staff mewn cyfleuster chwaraeon a hamdden

Strwythur sefydliadol: ee hierarchaidd, cyfrifoldebau staff, gweithdrefnau, manyleb person, gofynion swydd, rolau swydd, recriwtio staff,

Cyfleusterau: ee canolfannau hamdden, pyllau nofio, campfeydd, clybiau iechyd, clybiau chwaraeon

Timau staff: ee rheolwyr, cynnal a chadw, hyfforddwyr, achubwyr bywyd, derbynfa, staff caeau, diogeledd, glanhau

Cyfrifoldebau staff: ee prydlondeb, cyflwyniad personol, agwedd, proffesiynoldeb, atebolrwydd, adrodd i reolwr llinell, sgiliau cyfathrebu, diweddarau sgiliau (datblygiad proffesiynol parhaus), agor a chau'r cyfleuster, glanhau, cadw cofnodion, ariannol (trafod arian, cyfrifoldebau deilydd cyllideb)

2 Gwybod pwysigrwydd darparu amgylchedd diogel a saff

Amgylchedd diogel: trefnau yn eu lle i ddarparu amgylchedd diogel ee gwirio cyfleusterau, asesiad risg; deddfwriaeth a rheoliadau ee iechyd a diogelwch, reportio clefydau, digwyddiadau peryglus, cymorth cyntaf, trafod â llaw, amser gwaith

Amgylchedd cadarn: trefnau a mecanweithiau a ddefnyddir ee i atal trais, dwyn, twyll, fandaliaeth

Gweithdrefnau: ee gweithdrefnau tân, arwyddion diogelwch, diogeledd, cyfleuster, eiddo, arian, camerâu cylch cyfyng (CCTV), adnabod staff, cymorth cyntaf ac argyfwng, cynnal a chadw

Meysydd: ee maes parcio, derbynfa, ystafelloedd newid, prif ardal gweithgareddau (pwll nofio, campfa, neuadd chwaraeon)

3 Gwybod am wasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleusterau chwaraeon a hamdden

Gwasanaeth Cwsmeriaid: diffiniad; pwysigrwydd ee bodlonrwydd, cynnydd mewn gwerthiant, cynnydd mewn elw, gwell delwedd, gwell enw da, mantais gystadleuol; dulliau a ddefnyddir i gynnal busnes; perthnasoedd cwsmeriaid; perthnasoedd cadarnhaol gyda chwsmeriaid

Cwsmeriaid: mathau ee unigolion, grwpiau, oed, diwylliannau, anghenion penodol; anghenion ee gwybodaeth; cyngor, cymorth, cynhyrchion, gwasanaethau

Gweithdrefnau: ee delio gyda chwynion, cyflwyniad (agwedd, personoliaeth, hylendid)

4 Gallu sefydlu, gwirio, tynnu cyfarpar a ddefnyddiwyd ar gyfer gweithgareddau chwaraeon i lawr a'i storio

Gosod: gosod cyfarpar priodol yn ddiogel; dilyn gweithdrefnau cywir

Gwirio: ee tra'u bod yn cael eu defnyddio, cynnal, newidiadau lle bo hynny'n briodol, iechyd a diogelwch (trefnwyr, cyfranogwyr, gwylwyr)

Tynnu i lawr: tynnu cyfarpar i lawr yn ddiogel; dilyn gweithdrefnau cywir

Storio: storio cyfarpar yn ddiogel; dilyn gweithdrefnau cywir

Gweithgareddau: chwaraeon ee pêl-droed, criced, badminton, athletau

Adolygu: ffurfiannol a chrynodol; adborth (gan gyfranogwyr, cydweithwyr ac arsylwyr); cryfderau a meysydd ar gyfer datblygu

Argymhellion: ee meysydd ar gyfer gwella

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LL1 disgrifio strwythur sefydliadol cyfleuster chwaraeon a hamdden a ddewiswyd		
LL2 disgrifio cyfrifoldebau pedwar tîm staff gwahanol o gyfleuster chwaraeon a hamdden a ddewiswyd	T1 esbonio cyfrifoldebau pedwar tîm staff gwahanol yn gyfleuster chwaraeon a hamdden a ddewiswyd	Rh1 gwerthuso cyfrifoldebau pedwar tîm staff gwahanol yn gyfleuster chwaraeon a hamdden a ddewiswyd
LL3 disgrifio pam mae'n bwysig darparu amgylchedd diogel a saff		
LL4 disgrifio'r trefnau a ddefnyddir i sicrhau amgylchedd diogel a saff mewn meysydd o fewn cyfleuster chwaraeon a hamdden a ddewiswyd	T2 esbonio sut mae trefnau'n helpu i ddarparu cyfleuster chwaraeon a hamdden diogel a saff	
LL5 Adnabod trefnau a ddefnyddir i ddarparu gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol mewn cyfleuster chwaraeon a hamdden a ddewiswyd	T3 esbonio pwysigrwydd gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol, a'r trefnau a ddefnyddir i'w gyflawni, mewn cyfleuster chwaraeon a hamdden a ddewiswyd	
LL6 disgrifio pwysigrwydd darparu gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol mewn cyfleuster chwaraeon a hamdden a ddewiswyd		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LL6 gosod, gwirio, tynnu i lawr a storio cyfarpar ar gyfer tri gweithgaredd chwaraeon gwahanol, gyda chefnogaeth tiwtor	T4 yn annibynnol, gosod, gwirio, tynnu i lawr a storio cyfarpar ar gyfer tri gweithgaredd chwaraeon gwahanol	
LL8 adolygu eu perfformiad eu hunain yn gosod, gwirio, tynnu i lawr a storio cyfarpar ar gyfer tri gweithgaredd chwaraeon gwahanol. [DM1, DM3]	T5 adolygu eu perfformiad eu hunain yn gosod, gwirio, tynnu i lawr a storio cyfarpar ar gyfer tri gweithgaredd chwaraeon gwahanol, gan wneud awgrymiadau ar gyfer eu datblygiad eu hunain.	Rh2 adolygu eu perfformiad eu hunain yn gosod, gwirio, tynnu i lawr a storio cyfarpar ar gyfer tri gweithgaredd chwaraeon gwahanol, gan gyfiawnhau awgrymiadau ar gyfer eu datblygiad eu hunain.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 16:

Arwain Gweithgareddau Awyr Agored ac Anturus

Cod yr uned

T/600/2261

Lefel 2 FfCCh:

Tystysgrif Gyntaf BTEC

Gwerth credydau:

10

Oriau dysgu dan arweiniad:

60

Amcan a phwrpas

Bydd yr uned hon yn rhoi cyfle i ddysgwyr i ddysgu sut i arwain eraill mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ymarferol, gyda chymorth a goruchwyliaeth tiwtoriaid profiadol a hyfedr.

Cyflwyniad i'r uned

Mae cynnydd yn y cyfranogiad mewn gweithgareddau awyr agored ac anturus wedi helpu i annog llawer o bobl i gadw'n actif, ac mae hefyd wedi creu marchnad ar gyfer arweinwyr a darparwyr y gwasanaethau hyn mewn amgylcheddau diogel a chadarnhaol.

Mae'r uned hon yn rhoi'r cyfle i ddysgwyr arwain gweithgareddau awyr agored ac anturus ac i fyfyrwyr eu profiadau, er mwyn adnabod ac ymestyn eu gwybodaeth a'u sgiliau. Mae hefyd yn darparu cyfleoedd ar gyfer canfod eu hunain, datblygu hunan hyder, a datblygu sgiliau rhyngpersonol, cyfathrebu a nodweddion arwain.

Dylai dysgwyr ddisgwyl treulio amser yn yr awyr agored yn cymryd rhan ymarferol mewn gweithgareddau anturus. Efallai y bydd gan ddygwyr sgiliau trosglwyddadwy neu wybodaeth flaenorol yn gysylltiedig â Chynllun Gwobr Dug Caeredin, Sgowntiaid a Geidiaid, clybiau lleol neu efallai gyda theulu a grwpiau eraill. Bydd cyfle i'r rhai â gwybodaeth flaenorol i ehangu ar eu gwybodaeth a gwella eu hymarfer o dechnegau.

Mae'r uned hon yn ffocysu ar ddatblygu sgiliau arwain mewn dau weithgaredd awyr agored ac anturus gwahanol. Yr agweddau diogelwch cysylltiedig fydd yn cael y prif sylw gan diwtoriaid a dysgwyr fel ei gilydd. Edrychir ar gysyniadau trefnau diogelwch ac argyfwng, yn cynnwys asesiadau risg, adnabod peryglon naturiol, diogelwch grwpiau, defnyddio cyfarpar yn gywir a chynllunio wrth gefn.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod y sgiliau, y nodweddion a'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig ag arwain gweithgareddau awyr agored ac antur llwyddiannus
- 2 Gallu cynllunio ac arwain gweithgareddau awyr agored ac anturus, dan oruchwyliaeth
- 3 Gallu adolygu eu cynllunio a'u harweinyddiaeth eu hunain o weithgareddau awyr agored ac anturus.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod y sgiliau, y nodweddion a'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig ag arwain gweithgareddau awyr agored ac anturus llwyddiannus

Sgiliau: ee cyfathrebu, defnyddio iaith, goruchwyliaeth a chefnogaeth (grwpiau ac unigolion), gwneud penderfyniadau, offer (defnydd, dewis), creu'n fyrfyr, gwybodaeth, sgiliau penodol (strociau canŵ, technegau achub, ceirsio, clymau)

Nodweddion: ee hyder, awdurdod, hiwmor, trefniadaeth, menter, arddull yr arweinyddiaeth

Cyfrifoldebau: ee ymddygiad, iechyd a diogelwch (gweithdrefnau argyfwng, asesiad risg, ymddygiad diogel y grŵp ac unigolion, cymorth cyntaf), trefniadau cludiant a theithio, offer (defnydd, cludiant), cynlluniau wrth gefn, maethiad a hydradiad, amgylcheddol

Gweithgareddau awyr agored ac antur: ee cyfeiriadu, dringo creigiau, sgïo, eira fyrddio, canŵio, caiacio, hwylio, hwylyfyrddio, beicio mynydd, corff-fyrddio, syrffio, ogofa

2 Gallu cynllunio ac arwain gweithgareddau awyr agored ac anturus, dan oruchwyliaeth

Cynllun: cyfranogwyr ee oedran, gallu, rhyw, niferoedd, cyflyrau meddygol, anghenion penodol; adnoddau ee offer (dethol, paratoi, pacio, storio, cario, defnyddio) mapiau, arweinlyfrau, amddiffyn; penodol ee trywyddau, teithio a chludiant (mathau, amseru, cost), amgylcheddol (parch, cadwraeth, peryglon); amseru; ymddygiad ee codau ymddygiad (corff llywodraethol, penodol i'r ganolfan); cynlluniau wrth gefn ; canllawiau corff llywodraethol

Arweinydd: dan oruchwyliaeth; arddangos sgiliau priodol; trefnu effeithiol; rheolaeth grŵp; ymateb i anghenion grŵp; nodweddion a chyfrifoldebau sy'n briodol i weithgareddau ee defnydd diogel a chywir o gyfarpar priodol

Gweithgareddau: gwahanol weithgareddau ee ar dir, ar y dŵr; strwythur a chydannau gweithgaredd ee ymgynhesu, cyfarwyddyd, ymoeri

Cofnodi: ee dyddiadur, llyfr log, portffolio, fideo, tâp sain, cofnod arsylwi, tystiolaeth tystion, taflenni adborth

3 Gallu adolygu eu cynllunio a'u harweinyddiaeth eu hunain o weithgareddau awyr agored ac anturus

Adolygu: adborth (gan gyfranogwyr, goruchwylwr, cyfoedion, arsylwyr); cryfderau a meysydd ar gyfer gwella; yn erbyn y cynllun a chanllawiau'r corff llywodraethu cenedlaethol

Gosod targedau ar gyfer gwella: Targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwylol); cynlluniau datblygu; cyfleoedd datblygu ee hyfforddiant a chysiau penodol

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 amlinellu'r sgiliau, y nodweddion a'r cyfrifoldebau sydd ynghlwm wrth arwain tri gweithgaredd awyr agored ac anturus gwahanol yn llwyddiannus	T1 esbonio'r sgiliau, y nodweddion a'r cyfrifoldebau sydd ynghlwm wrth arwain tri gweithgaredd awyr agored ac anturus gwahanol yn llwyddiannus	
LI2 cynhyrchu cynllun i arwain dau weithgaredd awyr agored ac anturus gwahanol, gyda chefnogaeth tiwtor [HR3]	T2 cynhyrchu cynllun yn annibynnol i arwain dau weithgaredd awyr agored ac anturus gwahanol a'u harwain dan oruchwyliaeth	
LI3 arwain dau weithgaredd awyr agored ac anturud gwahanol gyda chefnogaeth tiwtor a dan oruchwyliaeth [GT3, GT4, GT5, HR3, HR5]		
LI4 adolygu eu perfformiad eu hunain yn cynllunio ac yn arwain gweithgareddau awyr agored ac anturud, gan nodi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella. [DM3]	T3 esbonio cryfderau a meysydd ar gyfer gwella eu hunain yn arwain gweithgareddau awyr agored ac anturud, gan wneud awgrymiadau mewn perthynas â'u gwella.	Rh1 gwerthuso eu perfformiad eu hunain yn arwain gweithgareddau awyr agored ac anturud, gan wneud sylwadau ar eu heffeithiolrwydd fel arweinydd, a'u cryfderau a'u meysydd ar gyfer gwella a datblygu.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 17: Profiadau Alldeithiau

Cod yr uned	D/502/5538
Lefel 2 FfCCh:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i gynllunio ac i gymryd rhan mewn alldeithiau ac i adolygu'r alldeithiau y maen nhw wedi cymryd rhan ynddynt.

Cyflwyniad i'r uned

Mae mwy a mwy o bobl yn cymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau awyr agored ac antur. Mae nifer yr alldeithiau a'r gwibdeithiau i gefn gwlad fwy agored wedi cynyddu'n sylweddol. Gall dysgu sut i gynllunio, cynnal a gwerthuso'r gweithgareddau hyn yn ddiogel alluogi dysgwyr i fwynhau'r gweithgareddau hyn, gan roi cyfle ar gyfer hunan-adnabod a datblygu hunan hyder, sgiliau rhyngpersonol a chyfathrebu, yn ogystal â nodweddion arweinydd.

Dylai dysgwyr ddisgwyl treulio cryn amser yn y cefn gwlad agored tra'n dilyn yr uned hon. Mae cwblhau'r uned hon yn golygu aros dros nos o leiaf unwaith. Gall hyn fod mewn pabell neu mewn llety hunan arlwyo penodol fel hostel.

Efallai y bydd gan ddygwyr sgiliau trosglwyddadwy neu wybodaeth flaenorol yn gysylltiedig â Chynllun Gwobr Dug Caeredin, Sgowntiaid a Geidiaid, clybiau lleol neu efallai gyda theulu a grwpiau eraill.

Bydd cyfle yn yr uned hon i'r rhai â gwybodaeth a phrofiad blaenorol i ehangu ar eu gwybodaeth a gwella eu technegau a'u sgiliau alldaith.

Mae'r uned yn ffocysu ar yr ymwybyddiaeth a datblygiad sgiliau mewn llywio a cynllunio llwybrau, sy'n hanfodol wrth fynd ar alldeithiau. Mae agweddau diogelwch alldaith yn elfen bwysig i ddysgwyr a thiworiaid. Edrychir ar gysyniadau diogelwch, yn cynnwys asesiadau risg a threfnau argyfwng.

Mae pwyslais hefyd ar y gallu ymarferol i ddewis y cyfarpar cywir ac i ddangos gallu hyfedr wrth ddefnyddio offer alldeithiol penodol. Gall hyn gynnwys coginio mewn gwersyll, codi pabell a chludo a storio cyfarpar.

Mae materion amgylcheddol a chefn gwlad hefyd yn cael eu trafod, gan roi dealltwriaeth i ddysgwyr o ddeddfwriaeth gyfredol ac effaith amgylcheddol gweithgareddau alldeithiau.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod ystyriaethau diogelwch ac amgylcheddol ar gyfer alldaith aml-ddydd
- 2 Gallu defnyddio sgiliau a thechnegau sydd eu hangen ar gyfer alldaith aml-ddydd
- 3 Gallu cynllunio ar gyfer alldaith aml-ddydd
- 4 Gallu cynnal ac adolygu alldaith aml-ddydd.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod ystyriaethau diogelwch ac amgylcheddol ar gyfer alldaith aml-ddydd

Ystyriaethau diogelwch: asesiadau risg; gweithdrefnau argyfwng (achub, goroesi, arwyddion cyfyngder, cysylltu â gwasanaethau argyfwng); offer (cymorth cyntaf, lloches, bwyd, goroesi, sylweddau peryglus neu hylosg); llwybrau dianc; canllawiau ee cyrff llywodraethu, eu canolfan eu hun; deddfwriaeth ee mewn perthynas â phlant, iechyd a diogelwch

Ystyriaethau amgylcheddol: ee fflora, ffawna, bywyd gwyllt (parch, cadw a chadwraeth); statws ee rhywogaethau wedi'u gwarchod, Ardaloedd o Harddwch Naturiol Eithriadol, Safleoedd o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig, Parciau Cenedlaethol, tir comin, cefn gwlad agored; canllawiau a deddfwriaeth ee cod cefn gwlad, hawliau tramwy, cyrff llywodraethu

2 Gallu defnyddio'r sgiliau a'r technegau sydd eu hangen ar gyfer alldaith aml-ddydd

Sgiliau a thechnegau: llwybro (mapiau, cyfeirnoddi grid, cyfuchlinau, cynlluniau taith, graddiannau a nodweddion naturiol, arwyddion, cwmpawd, llwybro yn y nos neu mewn golau isel, pennu cyfeiriad heb gwmpawd); gwersylla (dewis safle a gosod); cludiant (tir a dŵr, ffordd a llwybr, dulliau teithio)

3 Gallu cynllunio ar gyfer alldaith aml ddydd

Offer: cynnal a chadw; defnydd (diogel, cywir); gofal; glanhau; mathau ee lloches ac amddiffyniad (pebyll, sachau cysgu, dillad, esgidiau), offer coginio, storio bwyd, bagiau a sachau teithio (cario a phacio)

Cynllun: ee caniatâd, cydsyniad a mynediad, llwybr (cardiau llwybr, (disgrifiad o'r llwybr), cyfleusterau bwcio, cludiant, cyfarpar a logisteg, llety, prydau bwyd (cynllunio, ystyriaethau deietegol, maethiad ar gyfer gweithgaredd corfforol), gwybodaeth am y tywydd, amserau taith, tirwedd, cysylltiadau mewn argyfwng, cynlluniau (cyfyngau a dihangfeydd)

4 Gallu cynnal ac adolygu alldaith aml ddydd

Cynnal: ee defnyddio offer llwybro (map, cwmpawd, GPS, camu), dewis llwybr priodol gyda newidiadau sy'n addas i'r amodau, byw yn yr awyr agored (sgiliau crefft gwersylla ee codi pebyll, tynnu pebyll i lawr, dewis man gwersylla, defnyddio tirwedd ar gyfer lloches, coginio, gwaredu gwastraff, glendid personol), sgiliau teithio (cyflymdra a rhythm, cadwraeth ynni, sgiliau rheoli, traws deithio tir anodd, osgoi peryglon), pacio cyfarpar, defnyddio cyfarpar, storio cyfarpar

Adolygu: adborth (gan gyfranogwyr, goruchwyliwr, cyfoedion, arsylwyr); cryfderau a meysydd ar gyfer gwella; yn erbyn y cynllun a chanllawiau'r corff llywodraethu cenedlaethol

Gosod targedau ar gyfer gwella: Targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cynlluniau datblygu; cyfleoedd datblygu ee hyfforddiant a chysiau penodol

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio ystyriaethau diogelwch ac amgylcheddol ar gyfer alldaith aml-ddydd	T1 esbonio ystyriaethau diogelwch ac amgylcheddol ar gyfer alldaith aml-ddydd	
LI2 arddangos y sgiliau a'r technegau sydd eu hangen ar gyfer alldaith aml-ddydd [HR4]	T2 esbonio'r sgiliau a'r technegau sydd eu hangen ar gyfer alldaith aml-ddydd	Rh1 cyfiawnhau'r defnydd o sgiliau a thechnegau wrth gynnal alldaith aml-ddydd
LI3 disgrifio'r cyfarpar sydd ei angen ar gyfer alldaith aml-ddydd		
LI4 cynhyrchu cynllun, gyda chefnogaeth tiwtor, ar gyfer alldaith aml-ddydd [HR3]	T3 cynhyrchu cynllun ar gyfer alldaith aml-ddydd yn annibynnol	Rh2 cyfiawnhau'r penderfyniadau a wnaethpwyd wrth gynllunio alldaith aml-ddydd
LI5 cynnal, gyda chefnogaeth tiwtor, alldaith aml-ddydd, gan arddangos y defnydd o sgiliau perthnasol a'r cyfarpar angenrheidiol [HR2, HR4]	T4 cynnal, yn annibynnol, alldaith aml-ddydd, gan arddangos y defnydd o sgiliau perthnasol a'r cyfarpar angenrheidiol	
LI6 adolygu eu perfformiad eu hunain wrth gynllunio ac arwain alldaith aml-ddydd, gan nodi cryfderau a'r meysydd i'w gwella. [DM1, DM3]	T5 esbonio'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella a nodwyd, gan awgrymu strategaethau i wella perfformiad yn y dyfodol.	Rh3 gwerthuso perfformiad wrth gynllunio a chynnal alldaith aml-ddydd, gan awgrymu strategaethau i wella perfformiad yn y dyfodol a chyfiawnhau awgrymiadau.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 18: Effeithiau Ymarfer ar Systemau'r Corff

Cod yr uned	J/600/2832
Lefel 2 FfCCh:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth credydau:	5
Oriau dysgu dan arweiniad:	30

Amcan a phwrpas

Bwriad yr uned hon yw galluogi dysgwyr i archwilio effeithiau ymarfer ar y corff drwy gymryd rhan mewn amrywiaeth o arbrofion a gweithgareddau ymarferol.

Cyflwyniad i'r uned

Rywbyrd yn ystod eu bywyd, bydd y rhan fwyaf o bobl wedi cymryd rhan mewn ymarfer neu weithgaredd corfforol. I lawer o bobl mae ymarfer yn rhan o'u ffordd arferol o fyw sy'n eu helpu i gadw'n ffit ac yn iach. Yn y diwydiant chwaraeon, mae sawl gyrfa'n gofyn am ddealltwriaeth o sut mae'r corff yn ymateb i ymarfer. Wrth ymarfer, mae'r corff yn mynd drwy nifer o newidiadau, a nod yr uned hon yw archwilio'r newidiadau hyn.

Ar y dechrau bydd dysgwyr yn edrych ar effeithiau tymor byr ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd a resbiradol. Bydd dysgwyr wedyn yn cynnal archwiliad ymarferol gan edrych ar yr effeithiau tymor byr hyn gan 'weld' drostynt eu hunain y gwahanol ymatebion sy'n digwydd.

Mae'r uned yn mynd ymlaen i archwilio effeithiau tymor hir ymarfer a sut mae'r systemau corff gwahanol yn addasu i hyfforddiant. Edrychir wedyn ar y gwahanol systemau egni ynghyd â'r gwahanol chwaraeon sy'n defnyddio pob un o'r systemau hyn i gyflenwi egni. Bydd angen i ddygwyr hefyd allu canfod pa chwaraeon sy'n 'llosgi' fwyaf o galoriau drwy edrych ar ofynion egni gwahanol fathau o weithgaredd corfforol.

I gwblhau'r uned, edrychir ar effaith cyffuriau ar chwaraeon a pherfformiad chwaraeon. Edrychir ar amrywiaeth o wahanol fathau o gyffuriau a'u heffeithiau ar berfformiad chwaraeon ac ar iechyd yr athletwr. Yn olaf, edrychir ar effaith cyffuriau ar gymdeithas ac ar chwaraeon ei hun.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gallu ymchwilio i effeithiau tymor byr ymarfer ar systemau'r corff
- 2 Gwybod effeithiau tymor hir ymarfer ar systemau'r corff
- 3 Gallu ymchwilio i elfennau sylfaenol y systemau ynni
- 4 Gwybod effaith cyffuriau ar berfformiad mewn chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gallu ymchwilio i effeithiau tymor byr ymarfer ar systemau'r corff

System gyhyrosgerbydol: ee cynnydd yn amrediad symud cymalau, rhwygiadau micro mewn ffibr cyhyrau

Y system gardiofasgwlaidd: ee cynnydd yng nghyfradd curiad y galon, codi pwysedd gwaed

Y system resbiradol: ee cynnydd yn y gyfradd anadlu, cynyddu cyfaint cyfnewid

Dulliau archwilio: cyfranogiad mewn gweithgareddau ymarferol ee pêl-droed, gwibio, nofio, loncian, ergomedr beic; cymryd mesuriadau ffisiolegol ee monitor cyfradd y galon, cyfradd pwls, pwysedd gwaed, prawf eistedd ac estyn, sbiromedr; cofnodi data ee byrddau, lawrlwythiadau TGCh

2 Gwybod effeithiau tymor hir ymarfer ar systemau'r corff

System gyhyrosgerbydol: ee hypertroffedd, cynnydd yng nghryfder tendonau, cynnydd mewn dwysedd esgyrn, cynnydd yn nhrwch cartilag hyalin, cynnydd yng nghynnyrch hylif synofaidd

Y system gardioresbiradol: ee gostyngiad yng nghyfradd curiad y galon wrth orffwys, cynnydd mewn cyfaint curiad, cynnydd ym maint y galon, cynnydd mewn cyfaint anadlol

3 Gallu ymchwilio i elfennau sylfaenol y systemau ynni

Systemau ynni: system egni anaerobig (asid alactig/ ffosffocreatin, asid lactig); chwaraeon sy'n defnyddio'r systemau hyn i ddarparu egni ee gwibio, 100m, 400m; system egni aerobig (angen ocsigen); chwaraeon sy'n defnyddio'r system hon i ddarparu egni ee rhedeg pellter hir

Gofynion egni gweithgaredd corfforol: calorïau a ddefnyddir wrth gymryd rhan mewn gwahanol fathau o weithgaredd corfforol ee nofio, gwibio, cerdded

Dulliau archwilio: cyfranogi mewn/arsylwi gweithgareddau chwaraeon system egni asid alactig ee naid fertigol, gwibio 50m; cyfranogi mewn/arsylwi gweithgareddau chwaraeon system egni asid lactig ee rhedeg 400m, sgwatiad sgïo; cyfranogi mewn/arsylwi gweithgareddau chwaraeon system egni aerobig ee rhedeg pellter hir, beicio pellter hir

4 Gwybod effaith cyffuriau ar berfformiad mewn chwaraeon

Mathau o gyffuriau: ee steroidau anabolig, erythropoietin (EPO), hormon twf, canabis, amffetaminau, diwretigion, blocwyr beta

Effaith ar berfformiad chwaraeon: ee cynyddu cyflymder, cynyddu stamina, cynyddu cryfder, colli pwysau, cynnydd mewn effrogarwch, cyfradd curiad y galon arafach

Effaith negyddol cyffuriau: effeithiau niweidiol ar y corff ee anffrwythlondeb, canser, ymosoddedd, caethiwed; ar chwaraeon; moeseg; cymdeithas

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio effeithiau tymor byr ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd a resbiradol	T1 esbonio effeithiau tymor byr ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd a resbiradol	
LI2 ymchwilio effeithiau tymor byr ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd a resbiradol [GT1, GT5]	T2 ymchwilio'n annibynnol effeithiau tymor byr ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd a resbiradol	
LI3 disgrifio effeithiau tymor hir ymarfer ar y system gyhyrysgerbydol	T3 esbonio effeithiau tymor hir ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd a resbiradol	Rh1 dadansoddi effeithiau tymor byr a thymor hir ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd a resbiradol.
LI4 disgrifio effeithiau tymor hir ymarfer ar y system gardioresbiradol		
LI5 disgrifio dau fath o weithgaredd corfforol sy'n defnyddio'r system egni aerobig a dau sy'n defnyddio'r systemau egin anaerobig	T4 esbonio gofynion egni pedwar gwahanol fath o weithgaredd corfforol	
LI6 ymchwilio pedwar gwahanol weithgaredd corfforol sy'n defnyddio'r systemau egni aerobig ac anaerobig, gyda chefnogaeth tiwtor [GT1, GT5]		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI7 disgrifio pedwar math o gyffur a ddefnyddir i wella perfformiad chwaraeon a'u heffeithiau		
LI8 disgrifio effaith negyddol cyffuriau.	T5 esbonio effaith negyddol cyffuriau.	

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol MC — meddylwyr creadigol	DM — dysgwyr myfyriol GT — gweithwyr tîm	HR — hunan reolwyr CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 19: Sgiliau Busnes mewn Chwaraeon

Cod yr uned	D/502/5541
Lefel 2 FfCCh:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i ddatblygu a chaffael sgiliau busnes sydd eu hangen i gael gwaith yn y diwydiant chwaraeon, hamdden ac adloniant.

Cyflwyniad i'r uned

Mae angen i unrhyw un sy'n dymuno gweithio yn y diwydiant chwaraeon, hamdden ac adloniant allu datblygu sgiliau busnes craff er mwyn gweithio'n effeithiol a darparu gwasanaeth cwsmeriaid teilwng. Mae sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol yn cydbwyso bod yn ymatebol a bod yn bendant er mwyn arwain at ddeilliannau cadarnhaol. Mae gofal cwsmeriaid effeithiol hefyd yn cynnwys trafod sefyllfaoedd anodd gyda digon o ofal a sylw i'w datrys.

Bydd arolygydd canolfan hamdden yn meddu ar amrywiaeth o sgiliau busnes er mwyn cynnal y busnes yn effeithiol ac yn effeithlon, rheoli gwybodaeth, cynnal cofnodion a chefnogi'r tîm wrth wneud penderfyniadau. Bydd gan arolygwyr sgiliau cyfathrebu da yn llafar ac yn ysgrifenedig a byddant yn gwneud y defnydd gorau o wahanol sianelau cyfathrebu megis wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu ysgrifenedig. Dylant feddu ar y gallu i flaenoriaethu ac amlorchwyllo, cadw'r cyfleusterau mewn cyflwr da a sicrhau fod safonau iechyd a diogelwch yn cael eu cadw. Bydd rheolwyr canolfannau hamdden yn recriwtio, hyfforddi a rheoli staff a byddant yn wrandawyr gweithredol. Byddant hefyd yn meddu ar y sgiliau i gydlynu marchnata a chyhoeddusrwydd.

Mae systemau busnes a sgiliau busnes yn gydgyssylltiedig. Er enghraifft, mae angen i reolwyr canolfan chwaraeon allu defnyddio sgiliau busnes i reoli cyfrifon cwsmeriaid, sy'n ffurfio rhan annatod o'r system reoli ariannol gyffredinol ac mae angen iddynt gyfrannu tuag at sut mae'r ganolfan hamdden yn delio gyda'i chwsmeriaid.

Bydd yr uned hon yn helpu dysgwyr i ddeall ac i ddatblygu'r sgiliau busnes sydd eu hangen ar weithwyr yn y diwydiant chwaraeon a hamdden. Bydd dysgwyr yn cychwyn drwy archwilio'r sgiliau busnes sydd eu hangen i gefnogi cwsmeriaid yn y diwydiant chwaraeon a hamdden. Bydd hyn yn cynnwys sut i reoli cofnodion cwsmeriaid a chwynion ganddynt. Bydd angen i ddygwyr wedyn arddangos y defnydd o sgiliau mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd gwasanaeth cwsmeriaid

ymarferol. Drwy gynhyrchu canllawiau i gefnogi sefyllfa gwasanaeth cwsmeriaid a ddewiswyd, bydd dysgwyr yn gallu defnyddio eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth.

Bydd dysgwyr wedyn yn edrych ar y sgiliau sydd eu hangen ar gyfer gweithrediad busnes effeithiol mewn chwaraeon a hamdden. Bydd dysgwyr yn archwilio sgiliau iechyd, diogelwch a diogeledd a chyllid. Mae rhan olaf yr uned yn galw ar ddysgwyr i adolygu ansawdd busnes chwaraeon a hamdden a ddewiswyd, gan nodi meysydd i'w datblygu yn y dyfodol.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod y sgiliau busnes sydd eu hangen i gefnogi cwsmeriaid yn y diwydiant chwaraeon a hamdden
- 2 Gallu defnyddio'r sgiliau sydd eu hangen i reoli sefyllfaoedd gwasanaeth cwsmeriaid
- 3 Gwybod y sgiliau sydd eu hangen ar gyfer gweithredu busnes chwaraeon a hamdden effeithiol
- 4 Gallu adolygu ansawdd busnes chwaraeon a hamdden.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod y sgiliau busnes sydd eu hangen i gefnogi cwsmeriaid yn y diwydiant chwaraeon a hamdden

Sgiliau busnes: gwybodaeth cwsmeriaid; trefnau bwcio; sefydliadau cwsmeriaid; cofnodion cwsmeriaid; systemau tocynnau; tueddiadau cwsmeriaid; dadansoddi'r farchnad; adborth cwsmeriaid ee arolygon, blychau awgrymiadau cwsmeriaid dirgel; cwynion cwsmeriaid

Cwsmeriaid: ee henoed, plant, grwpiau addysgiadol, pobl ag anableddau, cyn-geni ac ôl-enedigol, adsefydliad

2 Gallu defnyddio'r sgiliau sydd eu hangen i reoli sefyllfaoedd gwasanaeth cwsmeriaid

Sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid: darparu gwybodaeth a chymorth ee cynnyrch gwasanaethau; darparu cyngor ee cyfarpar, diogelwch; cyfathrebu negeseuon ee wyneb yn wyneb, ffôn; cynnal cofnodion ee manylion ariannol, manylion cwsmeriaid; delio gyda materion ee anafiadau, eiddo personol wedi'i ddwyn; sgiliau cyfathrebu ee iaith briodol, gwranddo gweithredol, traw, lefel sain, tempo, iaith y corff, mynegiant yr wyneb, osgo

Sefyllfaoedd gwasanaeth cwsmeriaid: ee delio â chwynion gan gwsmeriaid, delio â damweiniau, recriwtio aelodau, ateb y ffôn, ymholiadau cyffredinol, wyneb yn wyneb, trafod y broses sefydlu, cyfathrebu ysgrifenedig gyda chwsmer, datrys gwrthdaro

Canllawiau: trefnau ar gyfer cwynion cwsmeriaid ee wyneb yn wyneb, ysgrifennu llythyrau, e-bost, monitro cwynion, datrys gwrthdaro; ateb y ffôn ee negeseuon a memos; delio gydag anafiadau ac eiddo wedi'i ddwyn; recriwtio aelodau newydd; sefydlu cwsmeriaid; lefelau rheoli ee cyfrifoldebau dros sefyllfaoedd cwsmeriaid

3 Gwybod y sgiliau sydd eu hangen ar gyfer gweithredu busnes chwaraeon a hamdden effeithiol

Sgiliau ariannol: ee rheoli cyfrifon cwsmeriaid, systemau bilio, derbyniadau, taliadau cwsmeriaid, cofnodion gwerthu, rheoli stoc, pwrcasu, systemau cyflogres

Sgiliau iechyd a diogelwch: ee gweithredu a chadw at systemau iechyd a diogelwch, hyfforddiant a darpariaeth cymorth cyntaf, gwybodaeth o drefnau argyfwng a chadw atynt, diogelwch pobl a lleoliadau, gwybodaeth o drefnau tân a chadw atynt

Sgiliau diogelwch: ee pwrpas systemau diogelwch, gweithdrefnau argyfwng, diogelwch pobl a lleoliadau

4 Gallu adolygu ansawdd busnes chwaraeon a hamdden

Adolygiad ansawdd: defnyddwyr ee proffil oed, demograffeg rhyw; fforddiadwyedd; marchnata ee hysbysebu, cyhoeddusrwydd, hyrwyddo gwerthiant; systemau gwybodaeth ee ffeilio, ar gyfrifiadur, pecynnau meddalwedd a ddefnyddiwyd; adborth cwsmeriaid ee holiaduron, blychau awgrymiadau; gweithgareddau chwaraeon a hamdden ee ymarfer ar bresgripsiwn, dosbarthiadau cyn/ôl geni; cymysgedd cyfleusterau ee neuadd chwaraeon, pwll nofio, campfa ffitrwydd, chwarae meddal, caffi; cynnal a chadw; iechyd a diogelwch; mynediad i bobl ag anableddau; ansawdd moderniaeth; cyfleusterau newid; gwybodaeth cwsmeriaid ee lefelau rheoli, dosbarthiadau, oriau agor, prisiau, gweithdrefnau argyfwng; safon ansawdd ee siarteri cwsmeriaid, Nod Siarter, Cynlluniau Gwobrau'r Diwydiant Chwaraeon a Hamdden, Buddsoddwyr mewn Pobl, Rheolaeth Ansawdd Lwyr; cryfderau a meysydd ar gyfer datblygu yn y dyfodol

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio'r sgiliau busnes sydd eu hangen i gefnogi cwsmeriaid yn y diwydiant chwaraeon a hamdden	T1 esbonio sut mae sgiliau busnes yn gwahaniaethu i gefnogi cwsmeriaid yn y diwydiant chwaraeon a hamdden	Rh1 gwerthuso sgiliau busnes a'u rôl yn cefnogi gwahanol fathau o gwsmeriaid
LI2 arddangos defnydd o sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid mewn tair sefyllfa gwasanaeth cwsmeriaid gwahanol	T2 arddangos defnydd integredig o sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid	
LI3 cynhyrchu canllawiau ar gyfer sefyllfa gwasanaeth cwsmeriaid a ddewiswyd [YA3, MC1]		
LI4 nodi'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer gweithrediad busnes chwaraeon a hamdden effeithiol		
LI5 adolygu ansawdd busnes chwaraeon a hamdden a ddewiswyd, gan nodi cryfderau a meysydd ar gyfer datblygu yn y dyfodol. [YA2, YA3, YA4]	T3 adolygu ansawdd busnes chwaraeon a hamdden a ddewiswyd, gan esbonio cryfderau a meysydd ar gyfer datblygu yn y dyfodol.	Rh2 adolygu ansawdd busnes chwaraeon a hamdden a ddewiswyd, gan gyfiawnhau cryfderau a meysydd ar gyfer datblygu yn y dyfodol.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol

Uned 20: Cynllunio a Rhedeg Digwyddiad Chwaraeon

Cod yr uned	H/502/5542
Lefel 2 FfCCh:	Tystysgrif Gyntaf BTEC
Gwerth credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Mae'r uned hon yn rhoi'r cyfle i ddysgwyr gymryd rhan mewn cynllunio, trefnu a rhedeg digwyddiad chwaraeon.

Cyflwyniad i'r uned

I lawer o ddarparwyr hamdden ac adloniant, mae cynllunio a rheoli digwyddiadau'n dasg enfawr sy'n gofyn am dimau staff i weithio gyda'i gilydd er mwyn cwrdd â gofynion cyfranogwyr neu gwsmeriaid. Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth a sgiliau dysgwyr er mwyn iddynt allu cynllunio, gweithredu ac adolygu'n llwyddiannus ddigwyddiad chwaraeon o'u dewis eu hunain. Bydd yr uned hon yn arbennig o berthnasol i ddysgwyr sy'n dymuno gweithio yn y diwydiant chwaraeon a hamdden a meysydd cysylltiedig.

Bydd rhan gyntaf yr uned yn rhoi cyfle i ddysgwyr gymryd rhan mewn cynllunio digwyddiad chwaraeon. Byddant yn ymchwilio i bob agwedd o gynllunio amrywiaeth o ddigwyddiadau chwaraeon cyn defnyddio'r wybodaeth hon i gynllunio eu digwyddiad eu hunain.

Bydd y 'digwyddiad' yn un ar raddfa fechan, ar ei ben ei hun, sy'n gofyn am gryn dipyn o gynllunio a threfnu dros gyfnod o amser. Gall y math o ddigwyddiad gynnwys cystadleuaeth chwaraeon neu ddiwrnod gweithgareddau. Neu gellir creu digwyddiad yn benodol ar gyfer yr uned hon, megis trefnu digwyddiad chwaraeon addysgiadol, gwersyll haf hyfforddi chwaraeon neu ginio/digwyddiad codi arian i elusen chwaraeon.

Ar ôl cyflawni'r broses gynllunio, bydd gan ddysgwyr y cyfle i gymryd rhan yn y gwaith o redeg y digwyddiad ei hun, gan eu galluogi i roi'r cynllunio ar waith.

Drwy gydol yr uned hon bydd dysgwyr yn gallu datblygu eu rolau unigol yn ogystal â bod yn rhan o dîm. Bydd angen iddynt gadw cofnodion o gyfarfodydd, ystyried y problemau all godi ac awgrymu sut i ymateb iddyn nhw.

Ar gyfer rhan olaf yr uned, bydd angen i ddysgwyr adolygu llwyddiant y digwyddiad gan ddefnyddio adborth a gwybodaeth a gasglwyd gan bawb oedd yn cymryd rhan, yn cynnwys cyfoedion, y tiwtor, cwsmeriaid a chyfranogwyr.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr Uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gallu cynllunio digwyddiad chwaraeon
- 2 Gallu cyfrannu tuag at drefnu digwyddiad chwaraeon
- 3 Gallu cyfrannu tuag at redeg digwyddiad chwaraeon
- 4 Gallu adolygu llwyddiant digwyddiad chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gallu cynllunio digwyddiad chwaraeon

Y broses gynllunio: natur y digwyddiad (math, maint, nodau ac amcanion, lleoliad); cynulleidfa darged; amseru; nodi adnoddau; staffio; cyllideb; costiau; cyfyngiadau; cynlluniau wrth gefn; nodi rolau a chyfrifoldebau; cyfarfodydd (amlder, dogfennaeth, cofnodion); asesiad risg; ymwadiadau/cydsyniad gwybodus; trefnau cymorth cyntaf; gweithgareddau hyrwyddo; dull(iau) gwerthuso digwyddiadau; dyddiadur personol (log o nodiadau, cofnod o gyfarfodydd tîm, canlyniadau cyfarfodydd, gweithredoedd sy'n codi)

Digwyddiad chwaraeon: ee cystadlaethau chwaraeon, diwrnod gweithgareddau chwaraeon, gweryll haf hyfforddi, digwyddiad addysgiadol, cinio elusennol/codi arian chwaraeon, digwyddiad cymunedol, digwyddiad dan do, digwyddiad awyr agored

2 Gallu cyfrannu tuag at drefnu digwyddiad chwaraeon

Gofynion cyfranogwyr neu gwsmeriaid: math o ddigwyddiad; nodau ac amcanion ee codi arian, darparu gwybodaeth, addysg, codi ymwybyddiaeth, iechyd, ffitrwydd, lles; anghenion a bodlonrwydd cyfranogwyr neu gwsmeriaid

Sefydliad: adnoddau ee lleoliad, cyllid, cludiant, staffio, offer, hysbysrwydd, arlwy, adloniant; cyfranogiad (rolau, cyfrifoldebau, gwaith tîm, cyfarfodydd, cyfathrebu); iechyd a diogelwch; cyfyngau tywydd, damwain, newid i'r rhifau, prinder staff, cyfarpar ddim yn cyrraedd

3 Gallu cyfrannu tuag at redeg digwyddiad chwaraeon

Gosod: ee arwyddion, cyfarpar chwaraeon, adloniant, ardaloedd gwasanaeth bwyd a diod, cyfarpar arall ee ardaloedd eistedd

Yn ystod y digwyddiad: ee ymateb i ddigwyddiadau annisgwyl, gwasanaeth bwyd a diod, cwrdd â cheisiadau cwsmeriaid, cyfarwyddo, gweinyddu, monitro, arolygu

Dadosod: ee cyfarpar chwaraeon, gwaredu gwastraff, arwyddion

4 Gallu adolygu llwyddiant digwyddiad chwaraeon

Dulliau casglu adborth: dogfennaeth ee holiaduron, taflenni arsylwi, datganiadau tystion, cardiau sylwadau cwsmeriaid

Adolygu: ffynonellau adborth, ee hunan, tîm, aseswr, cyfranogwyr, cwsmeriaid

Llwyddiant: yn erbyn nodau ac amcanion; yn erbyn cyllideb; gwyro oddi wrth gynlluniau; cryfderau a meysydd ar gyfer gwella; argymhellion am ddigwyddiadau yn y dyfodol

Meini prawf asesu a graddio

Er mwyn llwyddo yn yr uned hon, mae angen i'r dystiolaeth y mae'r dysgwr yn ei chyflwyno i'w hasesu ddangos ei fod yn gallu bodloni holl ganlyniadau dysgu'r uned. Mae'r meini prawf asesu ar gyfer gradd llwyddo yn disgrifio lefel y cyflawniad sy'n ofynnol i lwyddo yn yr uned hon.

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 cynhyrchu cynllun ar gyfer digwyddiad chwaraeon a ddewiswyd, gan amlinellu'r broses gynllunio i gwrdd â gofynion penodol cyfranogwyr neu gwsmeriaid [YA2, HR3]	T1 cynhyrchu cynllun ar gyfer digwyddiad chwaraeon a ddewiswyd, gan esbonio'r broses gynllunio i gwrdd â gofynion penodol cyfranogwyr neu gwsmeriaid	
LI2 cyfrannu tuag at drefnu digwyddiad chwaraeon a ddewiswyd [GT1, GT5, HR3, CE3]		
LI3 cyfrannu tuag at redeg digwyddiad chwaraeon a ddewiswyd [GT1, GT5, HR3, CE3]		
LI4 dylunio a defnyddio dulliau casglu adborth ar lwyddiant digwyddiad chwaraeon [YA2, DM2]		
LI5 asesu'r adborth a gafwyd, gan ddadansoddi cryfderau a meysydd i'w gwella. [DM3]	T2 asesu'r adborth a gafwyd, gan ddadansoddi cryfderau a meysydd i'w gwella, gan gyfiawnhau argymhellion ar gyfer digwyddiadau yn y dyfodol.	Rh1 asesu'r adborth a gafwyd, gan ddadansoddi cryfderau a meysydd i'w gwella, gan gyfiawnhau argymhellion ar gyfer digwyddiadau yn y dyfodol.

SDMP: Mae'r crynodeb hwn yn cyfeirio, lle y bo'n berthnasol, yn y bachau petryal, elfennau'r sgiliau personol, dysgu a meddwl sy'n berthnasol yn y meini prawf llwyddo. Mae'n nodi cyfleoedd i ddysgwyr ddangos defnydd effeithiol o elfennau cyfeirnodedig y sgiliau.

Allwedd	YA — Ymholwyr Annibynnol	DM — dysgwyr myfyriol	HR — hunan reolwyr
	MC — meddylwyr creadigol	GT — gweithwyr tîm	CE — Cyfranogwyr effeithiol