

Unedau

Yn y ddogfen hon ceir cynnwys unedau Dyfarniad Pearson BTEC Cyntaf Lefel 1/Lefel 2 mewn Chwaraeon, wedi'i gyfieithu i'r Gymraeg i gefnogi addysgu ac asesu trwy gyfrwng y Gymraeg.

Beth sydd ar gael i bob uned yn Gymraeg?

Yn achos pob uned, fe gewch yr wybodaeth angenrheidiol i addysgu'r cymhwyster BTEC hwn trwy gyfrwng y Gymraeg:

- cyflwyniad
- nodau dysgu
- meini prawf asesu
- arweiniad i athrawon.

Ble galla i gael hyd i weddill y fanyleb?

I gael gwybodaeth ac arweiniad ar y cymhwyster cyfan, gan gynnwys:

- strwythur a rhesymeg y cymhwyster a'r unedau
- cyflwyno'r rhaglen a recriwtio iddi
- asesu mewnol ac allanol
- sicrhau ansawdd
- graddio ac ardystio

bydd angen i chi gyfeirio at y fanyleb Saesneg, sydd ar gael ar y wefan ochr yn ochr â'r ddogfen hon (www.btec.co.uk/firsts).

Gweler hefyd www.btec.co.uk/keydocuments am y rheolau asesu diweddaraf.

Pa gefnogaeth sydd ar gael?

Os bydd angen rhagor o gefnogaeth arnoch chi, mae croeso i chi gysylltu â'n timau gwasanaethau addysgu. Cewch hyd i'r holl fanylion cyswllt angenrheidiol yn www.edexcel.com/contactus.

Uned 1: Ffitrwydd ar gyfer Chwaraeon ac Ymarfer

| | |
|----------------------------|----------------|
| Lefel: | 1 a 2 |
| Math o uned: | Craidd |
| Oriau dysgu dan arweiniad: | 30 |
| Dull asesu: | Allanol |

Cyflwyniad i'r uned

Mae pob perfformiwr chwaraeon eisiau bod cystal ag y gall fod. Er mwyn cyrraedd y lefelau uchaf posib mae angen blynyddoedd o ymroddiad i hyfforddi, gan gynnwys goresgyn yn llwyddiannus unrhyw rwystrau (fel anafiadau) a allai atal perfformiwr rhag cyrraedd ei nod. Gan weithio'n agos gyda'i hyfforddwr, bydd y perfformiwr yn dod i werthfawrogi a deall y gwahanol elfennau ffitrwydd, yr egwyddorion hyfforddi, y dulliau hyfforddi a'r profion ffitrwydd y gellir eu cynnwys yn eu trefn hyfforddi i gyfoethogi a gwella eu perfformiad chwaraeon ymhellach.

Mae elfennau ffitrwydd corfforol ac elfennau sy'n ymwneud â sgiliau, gan gynnwys dygnwch aerobig, cyfansoddiad a nerth y corff, yn gysylltiedig ag iechyd a lles cadarnhaol. Mae perfformwyr chwaraeon yn hyfforddi'n gyson er mwyn gwella a chynnal eu lefelau ffitrwydd a pherfformio. Mae eu rhaglenni hyfforddi wedi'u teilwra i'w hanghenion hyfforddi a'u camp benodol. Gall cylch hyfforddi perfformiwr gynnwys llawer o ddulliau hyfforddi ffitrwydd gwahanol, fel hyfforddiant cylchol ar gyfer cryfder a dygnwch cyhyrol. Mae cynnwys gwahanol ddulliau hyfforddi ffitrwydd yn cadw'r hyfforddiant yn ddiddorol, sy'n helpu i gadw lefelau cymhellant yn uchel.

Cyn gallu archwilio gwahanol ddulliau hyfforddi, mae angen i'r perfformiwr chwaraeon ddod i wybod am ei lefel ffitrwydd sylfaenol a beth sydd angen ei wella. Mae profion ffitrwydd yn hanfodol; maen nhw'n helpu i adnabod meysydd sydd angen eu gwella ac i olrhain gwelliannau a chynnydd ffitrwydd dros gyfnod. Mae canlyniadau profion ffitrwydd yn rhoi trosolwg gwrthrychol o berfformiad ac yn cael eu defnyddio gan hyfforddwyr chwaraeon i sicrhau bod hyfforddiant yn parhau i ateb anghenion y perfformiwr.

Mae ffitrwydd ar gyfer chwaraeon ac ymarfer yn greiddiol i'r rhaglen astudio. Mae gan yr uned hon gysylltiadau â'r unedau eraill ar gyfer chwaraeon ac mae hi'n sylfaen iddyn nhw. Yn nod dysgu A byddwch yn trafod elfennau ffitrwydd corfforol a ffitrwydd sy'n ymwneud â sgiliau ac egwyddorion hyfforddiant. Mae nod dysgu B yn edrych ar wahanol ddulliau hyfforddi ffitrwydd er mwyn datblygu elfennau ffitrwydd, ac ar gyfer nod dysgu C byddwch yn caffael gwybodaeth a sgiliau o ran ymgymryd â phroffion ffitrwydd a'u gweinyddu.

Mae'r uned hon yn arbennig o berthnasol os ydych yn dymuno gweithio ym maes hyfforddi chwaraeon, chwaraeon elît neu hyfforddiant personol.

Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch yn:

A gwybod am elfennau ffitrwydd ac egwyddorion hyfforddi

B edrych ar wahanol ddulliau hyfforddi ffitrwydd

C archwilio profion ffitrwydd i bennu lefelau ffitrwydd.

Amcanion dysgu a chynnwys yr uned

| |
|--|
| Beth sydd angen ei ddysgu |
| Nod dysgu A: Gwybod am elfennau ffitrwydd ac egwyddorion hyfforddi |
| <p>Testun A.1 Elfennau ffitrwydd corfforol:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● dygnwch aerobig: <ul style="list-style-type: none"> ○ diffiniad: gallu'r system gardioresbiradol i weithio'n effeithiol, gan gyflenwi maetholion ac ocsigen i'r cyhyrau sy'n gweithio yn ystod gweithgarwch corfforol parhaus. ○ enwau eraill: mae dygnwch aerobig hefyd yn cael ei alw'n ffitrwydd cardioresbiradol, dygnwch cardioresbiradol, neu ffitrwydd aerobig. ○ mae'r system gardioresbiradol yn cynnwys y system gardiofasgwlar (y system cylchrediad gwaed – sy'n cynnwys y galon, y gwaed, a'r pibellau gwaed) ynghyd â'r system resbiradol (yr ysgyfaint a'r llwybrau anadlu). Y system gardioresbiradol sy'n gyfrifol am dynnu ocsigen o'r aer rydyn ni'n ei anadlu, cludo maetholion ac ocsigen o gwmpas y corff a chael gwared ar gynnyrch gwastraff gan gynnwys carbon deuocsid. ● dygnwch cyhyrol: <ul style="list-style-type: none"> ○ diffiniad: gallu'r system gyhyrol i weithio'n effeithiol, lle gall cyhyr barhau i gyfangu dros gyfnod o amser yn erbyn llwyth ymwrthiant sefydlog ysgafn i ganolog. ● hyblygrwydd: <ul style="list-style-type: none"> ○ diffiniad: bod ag ystod symud ddigonol ym mhob un o gymalau'r corff; y gallu i symud cyhyr yn llyfn drwy ei holl ystod symudiadau. ● cyflymder: <ul style="list-style-type: none"> ○ diffiniad: pellter wedi'i rannu gan yr amser a gymerwyd. Mae cyflymder wedi'i fesur mewn metrau yr eiliad (m/e). Po gyflymaf y mae athletwr yn rhedeg dros bellter penodol, cyflymaf y mae'n rhedeg ○ mae tri math sylfaenol o gyflymder: cyflymder cyflymu (gwibio hyd at 30 metr), cyflymder pur (gwibio hyd at 60 metr) a dygnwch cyflymder (cyfnodau o wibio gyda chyfnod byr o ymadfer rhyngddyn nhw). ● cryfder cyhyrau: <ul style="list-style-type: none"> ○ diffiniad: yr uchafswm grym (mewn kg neu N) y gall cyhyr neu grŵp o gyhyrau ei gynhyrchu. ● cyfansoddiad y corff: <ul style="list-style-type: none"> ○ diffiniad: y gymhareb berthynol o fâs braster i fâs heb fraster (organau hanfodol, cyhyrau, esgyrn) yn y corff. <p style="text-align: right;"><i>parhad</i></p> |

Beth sydd angen ei ddysgu

Testun A.2 Elfennau ffitrwydd sy'n ymwneud â sgiliau:

- ystwythder:
 - diffiniad: gallu perfformiwr chwaraeon i symud yn gyflym a manwl neu newid cyfeiriad heb golli cydbwysedd neu amser.
- cydbwysedd:
 - diffiniad: gallu i gynnal canol màs dros sylfaen
 - mae dau fath o gydbwysedd: cydbwysedd statig a chydbwysedd dynamig. Mae gymnastwr yn defnyddio cydbwysedd statig wrth lawsefyll a chydbwysedd dynamig i olwyndroi.
- cydsymud:
 - diffiniad: llif symud llyfn sydd ei angen i wneud tasg symud yn effeithlon ac yn gywir.
- nerth
 - diffiniad: cynnyrch cryfder a chyflymder
 - wedi'i fynegi fel y gwaith a wneir mewn uned o amser.
- amser ymateb:
 - diffiniad: yr amser y mae'n ei gymryd i berfformiwr chwaraeon ymateb i ysgogiad a dechrau ei ymateb.
- adnabod yr elfennau ffitrwydd sydd eu hangen ar gyfer perfformiad chwaraeon.

Testun A.3 Pam mae elfennau ffitrwydd mor bwysig er mwyn cymryd rhan yn llwyddiannus mewn camp benodol o ran:

- gallu cyflawni anghenion corfforol y gamp yn llwyddiannus er mwyn gallu cyrraedd y perfformiad gorau
- gallu cyflawni'r gofynion sy'n ymwneud â sgiliau'r gamp yn llwyddiannus er mwyn cyrraedd y perfformiad gorau posib
- gallu perfformio'n effeithlon
- ystyried yn briodol y math o ddigwyddiad/y safle sy'n cael ei chwarae.

Testun A.4 Dwysedd ymarfer a sut gellir ei bennu:

- dwysedd – gallu mesur cyfradd curiad y galon (CG) a chymhwyso dwysedd CG i ddulliau hyfforddi ffitrwydd
- gwybod am barthau targedau a throthwyon hyfforddi; gallu cyfrifo parthau hyfforddi a chymhwyso uchafswm CG i'r hyfforddiant: uchafswm CG = 220 – oed (blynyddoedd)
- gallu cyfrifo 60–85% uchafswm CG a gwybod mai dyma'r parth hyfforddi a argymhellir ar gyfer iechyd a ffitrwydd cardiofasgwlar
- gwybod bod modd defnyddio Graddfa Borg (1970) (6–20) Graddio Ymdrech Ganfyddedig (RPE) (*Rating of Perceived Exertion*) i fesur dwysedd ymarfer
- gwybod am y berthynas rhwng RPE a chyfradd curiad y galon lle mae:
RPE x 10 = CG (curiad y funud)
- cymhwyso egwyddorion FITT i ddulliau hyfforddi, rhaglenni a sefyllfaoedd ymarfer penodol.

parhad

Beth sydd angen ei ddysgu**Testun A.5 Egwyddorion sylfaenol hyfforddi (FITT):**

- amllder: nifer y sesiynau hyfforddi a wneir dros gyfnod o amser, fel arfer yr wythnos
- dwysedd: pa mor galed y bydd unigolyn yn hyfforddi
- amser: am ba hyd y bydd unigolyn yn ymarfer
- math: sut bydd unigolyn yn hyfforddi drwy ddewis dull hyfforddi i wella elfen ffitrwydd benodol a/neu berfformiad mewn chwaraeon.

Testun A.6 Egwyddorion hyfforddi ychwanegol:

- gorlwytho cynyddol:
 - diffiniad: er mwyn gwneud cynnydd, mae angen i'r hyfforddiant fod yn ddigon heriol i achosi i'r corff addasu, gan wella perfformiad.
- penodoldeb:
 - diffiniad: dylai'r hyfforddiant fod yn benodol i'r nodau ffitrwydd y mae'r unigolyn eisiau eu datblygu yn ei gamp, ei weithgaredd neu ei ffitrwydd corfforol/sy'n ymwneud â sgiliau.
- gwahaniaethau/anghenion unigol:
 - diffiniad: dylai'r rhaglen gael ei chreu i gwrdd â nodau ac anghenion hyfforddi unigol.
- addasu:
 - diffiniad: sut mae'r corff yn ymateb i lwythi hyfforddi drwy gynyddu ei allu i ymdopi â'r llwythi hynny
 - mae'r addasu'n digwydd yn ystod y cyfnod ymadfer ar ôl i'r sesiwn hyfforddi gael ei chwblhau.
- cildroadedd:
 - diffiniad: os yw'r hyfforddiant yn dod i ben, neu os nad yw dwysedd yr hyfforddiant yn ddigonol i achosi addasu, mae effeithiau'r hyfforddi'n cael eu cildroi.
- amrywiaeth: mae'n bwysig amrywio'r drefn hyfforddi i osgoi diflastod a dal i fwynhau
- mae angen gorffwys ac ymadfer fel gall y corff ymadfer ar ôl yr hyfforddiant ac i alluogi i addasu ddigwydd
- cymhwyso egwyddorion hyfforddi i ddulliau hyfforddi, rhaglenni a lleoliadau ymarfer penodol.

Nod dysgu B: Edrych ar wahanol ddulliau hyfforddi ffitrwydd**Testun B.1 Gofynion ar gyfer pob un o'r dulliau hyfforddi ffitrwydd canlynol:**

- defnyddio offer yn ddiogel a chywir
- defnyddio techneg hyfforddi'n ddiogel a chywir
- gofynion ar gyfer ymgymryd â'r dull hyfforddi ffitrwydd, gan gynnwys ymgynhesu ac ymoeri
- cymhwyso egwyddorion hyfforddi sylfaenol (FITT) ar gyfer pob dull hyfforddi ffitrwydd
- cysylltu pob dull hyfforddi ffitrwydd â'r elfen ffitrwydd gysylltiedig sy'n ymwneud ag iechyd/sgiliau.

parhad

Beth sydd angen ei ddysgu**Testun B.2 Gofynion ychwanegol ar gyfer pob un o'r dulliau hyfforddi ffitrwydd:**

- manteision/anfanteision
- cymhwyso dwysedd ymarfer i ddulliau hyfforddi ffitrwydd
- cymhwyso egwyddorion ymarfer i ddulliau hyfforddi ffitrwydd
- cymhwyso dull(iau) hyfforddi ffitrwydd yn briodol i sefyllfa benodol (sefyllfa oed penodol)
- cymhwyso dull(iau) hyfforddi ffitrwydd yn briodol i anghenion/targedau/nodau/amcanion cleient penodol.

Testun B.3 Dulliau hyfforddi ffitrwydd ar gyfer:**hyfforddiant hyblygrwydd:**

- statig: mae dau fath o hyfforddiant hyblygrwydd statig. Yn gyntaf ymestyn gweithredol, sy'n cael ei wneud yn annibynnol lle mae'r perfformiwr yn defnyddio grym mewnol i ymestyn y cyhyr. Ymestyn goddefol yw'r ail, sydd hefyd yn cael ei alw'n ymestyn gyda chymorth, lle mae angen help person arall neu wrthrych fel wal. Mae'r person/gwrthrych arall yn defnyddio grym allanol gan achosi i'r cyhyr ymestyn.
- balistig: dyma lle mae'r perfformiwr yn gwneud symudiadau cyflym, herciog drwy'r ystod symud i gyd, fel arfer ar ffurf hercian neu fownsio. Mae ymestyn balistig yn benodol i batrwm symud y gamp/gweithgaredd i'w pherfformio. Mae angen ei wneud yn ofalus gan y gall y dechneg achosi poen ac ysictod yn y cyhyrau.
- Techneg Hwyluso Niwrogyhyrol Propriodderbynol (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*): defnyddir hon i ddatblygu symudedd, cryfder a hyblygrwydd. Gellir gwneud y dechneg gyda help partner neu gan ddefnyddio gwrthrych na all symud (fel ymwrthiant i lesteirio symud). Gellir defnyddio ymestyn PNF mewn rhaglenni adsefydlu. Er mwyn gwneud y dechneg PNF gyda phartner, dylai'r perfformiwr estyn y cyhyr i derfyn uchaf ei ystod symud ac yna, gyda help partner, dylai ddal y cyhyr mewn cyfangiad isometrig, lle nad yw'r cyhyr yn byrhau neu'n estyn yn weithredol, am 6–10 eiliad. Yna ymlaciwch y cyhyr a gyda help partner, mae ymestyn statig (goddefol) yn cael ei wneud er mwyn galluogi'r cyhyr i ymestyn hyd yn oed yn fwy. Mae'r dechneg yn atal yr atgyrch ymestyn sy'n digwydd pan fydd cyhyr yn cael ei estyn i'r eithaf, fel bod modd estyn a chael ystod symud hyd yn oed yn fwy.

hyfforddiant cryfder, dygnwch cyhyrol a nerth:

- hyfforddiant cylchol: dyma lle defnyddir gorsafoedd/ymarferion i ddatblygu cryfder, dygnwch cyhyrol a nerth. Mae'r gorsafoedd/ymarferion yn defnyddio grwpiau gwahanol o gyhyrau i osgoi blinder.
- pwysau rhydd:
 - defnyddio 'barbells' neu 'dumb-bells' i wneud gwahanol fathau o ymarferion dynamig
 - cysyniadau i'w defnyddio wrth hyfforddi ar gyfer cryfder (ailadrodd isel a llwythi uchel)
 - cysyniadau i'w defnyddio wrth hyfforddi ar gyfer dygnwch (ailadrodd uchel a llwythi isel)

parhad

Beth sydd angen ei ddysgu

- trefn yr ymarferion: canolbwyntio ar ymarferion craidd (gweithio cyhyrau sy'n helpu i sefydlogi'r asgwrn cefn a'r pelfis) cyn ymarferion cynorthwyol (gweithio cyhyrau sy'n gysylltiedig â'r digwyddiadau yng nghamp benodol perfformiwr, neu'r prif ymarferion mewn rhaglen hyfforddi os nad yw perfformiwr yn hyfforddi ar gyfer camp benodol)
- gwneud ymarferion sy'n canolbwyntio am yn ail ar ran uchaf ac isaf y corff, (ymarferion gwthio a thynnu am yn ail)
- dwysedd (% 1 Uchafswm Ailadrodd – 1RM (*Repetition Maximum*))
- hyfforddiant ar gyfer dygnwch cryfder (50–60% 1RM a 20 ailadrodd – ailadrodd symudiadau gan gyhyr neu grŵp o gyhyrau)
- hyfforddiant ar gyfer cryfder elastig (75% 1RM a 12 ailadrodd – ar gyfer cynhyrchu symudiadau'n agos iawn at ei gilydd, fel mewn gymnasteg)
- hyfforddiant ar gyfer uchafswm cryfder (90% 1RM a 6 ailadrodd – cynhyrchu un symudiad yn erbyn ymwrthiant/llwyth), ailadrodd, setiau, cyfnod gorffwys.
- plyometreg: mae'r math hwn o hyfforddiant yn datblygu nerth ffrwydrol a chryfder sy'n benodol i gamp. Caiff ei ddefnyddio gan berfformwyr chwaraeon fel gwibwyr, neidwyr dros glwydi, a chwaraewyr pêl-rwyd, pêl-foeli a phêl-fasged. Mae angen grym mwyafsymaidd ar ymarferion plyometrig wrth i'r cyhyr ymestyn (symudiad eccentrig) cyn grym mwyafsymaidd yn syth wrth i'r cyhyr fyrhau (symudiad consentrig). Mae'r mathau o ymarferion yn cynnwys rhagwthio, llamu, ymarferion byrfreichiau ar oledd, neidio dros rwystrau a neidio. Mae angen i'r math yma o hyfforddiant gael ei wneud yn ofalus oherwydd gall achosi poen i'r cyhyrau.

hyfforddiant dygnwch aerobig:

- hyfforddiant parhaus: hyfforddiant ar gyflymder cyson a dwysedd cymedrol am gyfnod o 30 munud o leiaf.
- hyfforddiant fartlek: yma mae dwysedd yr hyfforddiant yn cael ei amrywio drwy redeg ar gyflymder gwahanol neu dros dir gwahanol. Mae'r hyfforddiant yn barhaus heb gyfnod gorffwys. Mae'n bwysig gwybod am ffyrdd eraill lle gellir cynyddu dwysedd yr hyfforddiant, gan gynnwys defnyddio offer (harnais, rhedeg gyda phwysau neu sach gefn sy'n cario pwysau).
- hyfforddiant egwyl: dyma lle mae'r unigolyn yn gwneud cyfnod o waith wedi'i ddilyn gan gyfnod gorffwys neu ymadfer. Gall y cyfnod gwaith nodweddiadol amrywio o hyfforddi am 30 eiliad i bum munud; gall cyfnodau ymadfer fod yn orffwys llwyr, cerdded neu'n loncian ysgafn. Bydd yr egwylion gwaith nodweddiadol ar gyfer dygnwch aerobig tua 60% uchafswm yr ocsigen a gymerir (VO_2 max). Gostyngwch nifer y cyfnodau gorffwys a gostyngwch ddwysedd y gwaith i ddatblygu dygnwch aerobig.
- hyfforddiant cylchol: dyma lle defnyddir gwahanol orsafoedd/ymarferion i ddatblygu dygnwch aerobig. Mae trefn y gorsafoedd/trefn yr ymarferion yn bwysig i sicrhau bod grwpiau gwahanol o gyhyrau'n cael eu defnyddio i osgoi blinder. Mae modd amrywio nifer y gorsafoedd, yr amser a dreulir wrth bob gorsaf, sawl cylchdro, cyfnod gorffwys rhwng ymarferion a nifer sesiynau'r hyfforddiant cylchol bob wythnos.

parhad

Beth sydd angen ei ddysgu

hyfforddiant cyflymder:

- gwibio gwag: cyfres o gyfnodau o wibio a chyfnodau 'gwag' o loncian neu gerdded rhyngddyn nhw.
- gwibio cyflymiad: dyma lle mae'r cyflymder yn cael ei gynyddu'n raddol o ddechrau'n stond neu ddechrau rhoio i loncian, yna i gamu, ac yna i wibio i'r eithaf. Gellir defnyddio driliau gwahanol, fel driliau ymwrthiant a gwibio bryniau. Defnyddir egwyliau gorffwys o loncian neu gerdded rhwng pob ailadrodd.
- hyfforddiant egwyl: mae'r unigolyn yn gwneud cyfnod o waith ac yn dilyn mae cyfnod gorffwys neu ymadfer. Ar gyfer hyfforddiant cyflymder, bydd yr egwylion gwaith yn fyrrach ac yn fwy dwys – wedi'u gwneud ar ddwysedd uchel, yn agos at yr uchafswm. Cynyddwch nifer y cyfnodau gorffwys a chynyddwch ddwysedd y gwaith i ddatblygu cyflymder.

Beth sydd angen ei ddysgu**Nod dysgu C: Archwilio profion ffitrwydd i bennu lefelau ffitrwydd****Testun C.1 Dulliau profi ffitrwydd ar gyfer elfennau ffitrwydd:**

- **hyblygrwydd:** prawf eistedd ac estyn (wedi'i fesur fel arfer mewn cm neu fodfeddi)
- **cryfder:** dynamometr gafael (fel arfer wedi'i fesur mewn kgW)
- **dygnwch aerobig:**
 - prawf ffitrwydd aml-gyfnod, sy'n cael ei adnabod fel y prawf blîp (fel arfer caiff ei ragfynegi mewn ml/kg/mun)
 - prawf camu coedwigaeth Sharkey (fel arfer caiff ei ragfynegi mewn ml/kg/mun)
 - diffiniad o uchafswm VO₂ (ml/kg/mun): uchafswm yr ocsigen sy'n cael ei anadlu, fel arfer caiff ei fesur mewn ml o ocsigen y kg o fâs y corff y funud. Mae'n fesur o ddygnwch cardioresbiradol.
- **cyflymder:** gwibio 35m (fel arfer wedi'i fesur mewn eiliadau)
- **cyflymder ac ystwythder:** prawf rhedeg ystwythder Illinois (fel arfer wedi'i fesur mewn eiliadau)
- **pŵer anaerobig:** prawf naid fertigol (fel arfer wedi'i fesur mewn kg/eiliad)
- **dygnwch cyhyrol:** byrfreichiau am un funud, eistedd i fyny am un funud (fel arfer wedi'u mesur yn ôl nifer yr ailadrodd/munud)
- **cyfansoddiad y corff:**
 - Indecs Màs y Corff (BMI) (fel arfer wedi'i fesur mewn kg/m²)
 - Dadansoddi Rhwystriant Biodrydanol (*Bioelectrical Impedance Analysis*) (BIA), a ddefnyddir i ragfynegi canran braster y corff
 - profi plygiadau croen drwy ddull nomogram Jackson-Pollock i ragfynegi canran braster y corff (safleoedd ar gyfer gwrywod: y frest, abdomenol a'r forddwyd; safleoedd ar gyfer benywod: cyhyr triphen, *suprailiac* a'r forddwyd).

Testun C.2 Pwysigrwydd profi ffitrwydd i berfformwyr a hyfforddwyr chwaraeon:

- mae'n rhoi data sylfaenol ar gyfer monitro/gwella perfformiad
- gall ddylunio rhaglenni hyfforddi sy'n seiliedig ar ganlyniadau profion a phennu a yw rhaglenni hyfforddi'n gweithio
- gall y canlyniadau roi rhywbeth i'r perfformiwr anelu ato/gosod targedau.

Testun C.3 Gofynion ar gyfer gweinyddu pob prawf ffitrwydd:

- trefnau cyn y prawf (cydsyniad gwybodus, graddnodi'r offer)
- gwybodaeth am ddulliau prawf safonol a gyhoeddwyd a'r offer/adnoddau sydd eu hangen
- diben pob prawf ffitrwydd
- mesur a chofnodi canlyniadau profion yn gywir
- prosesu canlyniadau profion mewn ffordd sylfaenol i'w dadansoddi (gan ddefnyddio tablau data cyhoeddiedig ac unedau priodol at ddibenion cymharu)

parhad

Beth sydd angen ei ddysgu

- gallu i ddethol prawf (profion) priodol yn ddigonol at ddibenion, sefyllfaoedd a/neu gyfranogwyr penodol
- y termau 'dibynadwyedd', 'dilysrwydd' ac 'ymarferoldeb' yn gysylltiedig â phob dull profi ffitrwydd
- manteision ac anfanteision dulliau profi ffitrwydd.

Testun C.4 Dadansoddi canlyniadau profion ffitrwydd:

- cymharu canlyniadau'r profion ffitrwydd â'r data normadol cyhoeddedig
- cymharu canlyniadau profion ffitrwydd â rhai cymheiriaid
- gallu dod i gasgliadau o ganlyniadau data
- gallu dadansoddi a gwerthuso canlyniadau profion
- gallu awgrymu a chyfiawnhau argymhellion priodol ar gyfer gwella ffitrwydd at ddiben/sefyllfa/ar gyfer cyfranogwr penodol
- gallu awgrymu a chyfiawnhau dulliau hyfforddi ffitrwydd priodol y gellir eu defnyddio at ddiben/sefyllfa/ar gyfer cyfranogwr penodol.

Arweiniad i athrawon

Adnoddau

Yr adnoddau arbennig sydd eu hangen ar gyfer yr uned hon yw:

- ffurflenni cydsyniad gwybodus
- mynediad i neuadd chwaraeon (ar gyfer y prawf ffitrwydd aml-gyfnod a dulliau hyfforddi)
- mynediad i offer pwysau am ddim, efallai mewn canolfan hamdden/chwaraeon leol
- offer profi ffitrwydd: blwch eistedd ac estyn, dynamometr gafael, meinciau ar gyfer profion camu, stopwatshis, metronom, bwrdd neidio fertigol, caliperau plygiadau croen, peiriant Dadansoddi Rhwystriant Biodrydanol, monitor cyfradd curiad y galon
- Graddio Graddfa Ymdrech Ganfyddedig
- tablau data normadol a gyhoeddwyd er mwyn dehongli canlyniadau profion ffitrwydd.

Canllaw asesu

Profion ar gais ar-sgrin

Caiff yr uned hon ei hasesu'n allanol gan ddefnyddio prawf ar-sgrin. Pearson sy'n gosod ac yn marcio'r prawf. Mae'r prawf yn para am un awr ac mae'n werth 50 marc. Mae'r asesiad ar gael ar gais.

Bydd y dysgwyr yn cwblhau prawf ar-sgrin sydd â gwahanol fathau o gwestiynau gan gynnwys cwestiynau gwrthrychol ac atebion byr. Lle y bo'n briodol, mae'r cwestiynau'n cynnwys graffeg, ffotograffau, animeiddiadau neu fideos. Mae cyfrifiannell ar-sgrin ar gael ar gyfer cwestiynau lle mae angen cyfrifiadau. Ceir pad nodiadau ar-sgrin ar gyfer gwneud nodiadau. Bydd panel hygyrchedd i bob eitem sy'n galluogi dysgwr i chwyddo i mewn ac allan, a gosod hidlydd lliw.

Uned 2: Perfformiad Chwaraeon Ymarferol

| | |
|----------------------------|---------------|
| Lefel: | 1 a 2 |
| Math o uned: | Craidd |
| Oriau dysgu dan arweiniad: | 30 |
| Dull asesu: | Mewnol |

Cyflwyniad i'r uned

Mae mwy o bobl yn cymryd rhan mewn chwaraeon, wrth iddyn nhw ddod yn fwy ymwybodol o fanteision gweithgarwch corfforol. Mae ymgysylltu â phobl ifanc drwy chwaraeon yn agenda gwleidyddol allweddol, oherwydd bod yr ystadegau iechyd cenedlaethol cyfredol yn dangos bod gordewdra ymhlith plant ifanc yn cynyddu'n gyflym a hefyd oherwydd ein bod yn ymgyrraedd at ragoriaeth a llwyddiant mewn digwyddiadau chwaraeon mawr.

Mae'r uned hon yn canolbwyntio ar ddatblygu a gwella eich perfformiad chwaraeon ymarferol eich hun. Gwneir hyn wrth ichi gymryd rhan weithredol mewn gweithgarwch ymarferol ac edrych yn ôl ar eich perfformiad eich hun a pherfformiad perfformwyr chwaraeon eraill.

Mae'r uned hon yn eich cyflwyno i amrywiaeth o gampau, a bydd disgwyl ichi, drwy gymryd rhan mewn campau gwahanol, ddatblygu gwybodaeth am y rheolau, y rheoliadau, y systemau sgorio, y sgiliau, y technegau a'r tactegau sy'n gysylltiedig â nhw.

Yn nod dysgu A, byddwch yn edrych ar reolau a rheoliadau camp ac yn cymhwyso'r wybodaeth a gawsoch drwy arsylwi ar swyddogion wrth eu gwaith. Efallai y gallech benderfynu cymryd rhan mewn dyfarniadau hyfforddi ac arweinyddiaeth Corff Llywodraethu Cenedlaethol er mwyn cadarnhau ac ehangu eich gwybodaeth a'ch cymwysterau yn y maes hwn.

Ar gyfer nod dysgu B, byddwch yn cymryd rhan mewn amrywiaeth o gampau. Gall y rhain fod yn gampau lle rydych yn rhagori neu lle mae gennych ddi-ddordeb arbennig. Mae disgwyl ichi ddangos y sgiliau, y technegau a'r tactegau ym mhob un o'r campau a ddewiswyd i'w asesu.

Ar gyfer nod dysgu C, byddwch yn adolygu eich perfformiad yn y campau rydych chi wedi cymryd rhan ynddynt. Bydd yr adolygiad hwn yn edrych ar y cryfderau a'r meysydd i'w datblygu yn eich perfformiad eich hun. Hefyd cewch eich annog i ystyried cynlluniau i ddatblygu eich perfformiad yn y campau a ddewiswyd.

Mae gan lawer o rolau swyddi ym maes chwaraeon berthynas agos â pherfformiad chwaraeon ymarferol, o'r perfformiwr elit ar waith i'r hyfforddwr chwaraeon sy'n dangos sgiliau a thechnegau'n ymarferol.

Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch yn:

- A deall y rheolau, y rheoliadau a'r systemau sgorio ar gyfer campau a ddewiswyd
- B dangos yn ymarferol sgiliau, technegau a thactegau mewn campau a ddewiswyd
- C gallu adolygu perfformiad chwaraeon.

Nodau dysgu a chynnwys yr uned

| Beth sydd angen ei ddysgu |
|---|
| <p>Nod dysgu A: Deall y rheolau, y rheoliadau a'r systemau sgorio ar gyfer campau a ddewiswyd</p> |
| <p>Testun A.1 Rheolau (neu gyfreithiau):</p> <p>Rheolau (neu gyfreithiau) fel y cân nhw eu rheoleiddio gan y corff llywodraethu cenedlaethol neu ryngwladol ar gyfer y gamp. Er enghraifft, rheolau pêl-droed FIFA (Fédération Internationale de Football Association) cyfreithiau rygbi IRB (International Rugby Board), rheolau badminton BWF (Badminton World Federation), rheolau cyfeiriannu IOF (International Orienteering Federation).</p> |
| <p>Testun A.2 Rheoliadau:</p> <p>Er enghraifft, sy'n ymwneud â chwaraewyr a chyfranogwyr, offer, arwyneb chwarae, cyfleusterau, iechyd a diogelwch, amser, swyddogion (dyfarnwr, beirniad, cychwynwr, amserwr).</p> |
| <p>Testun A.3 Systemau sgorio:</p> <p>Er enghraifft, dull sgorio goliau neu bwyntiau, dull a/neu ofynion ennill.</p> |
| <p>Testun A.4 Cymhwyso rheolau/cyfreithiau campau mewn gwahanol sefyllfaoedd:</p> <p>Er enghraifft, pan gaiff gôl ei sgorio pan fydd chwaraewr yn camsefyll mewn pêl-droed, coes o flaen y wiced (<i>leg before wicket (lbw)</i>) mewn criced, hyrddiad yn arwain i fyny at sgorio mewn pêl-fasged, pàs ymlaen yn arwain at gais mewn rygbi.</p> |
| <p>Testun A.5 Campau:</p> <p>Er enghraifft, criced, hoci, pêl-rwyd, rownderi, pêl-foli, pêl-fasged cadair olwyn, golff, trampolinio, tennis bwrdd, saethyddiaeth, jiwdo, rhedeg traws gwlad, Boccia, cleddyfaeth, cyfeiriannu, sgïo, canwïo, hwylio, beicio mynydd.</p> |
| <p>Testun A.6 Rolau swyddogion:</p> <p>Er enghraifft, rolau dyfarnwyr, cynorthwywyr dyfarnwyr, beirniaid, amserwr, cychwynwyr, swyddogion bwrdd, y trydydd dyfarnwr, y pedwerydd swyddog.</p> |
| <p>§ Testun A.7 Cyfrifoldebau swyddogion:</p> <p>Er enghraifft, golwg, offer, ffitrwydd, cymwysterau, dehongli a chymhwyso rheolau, rheoli chwaraewyr, atebolrwydd i'r gwylwyr, iechyd a diogelwch (offer, cyfleusterau, chwaraewyr), chwarae teg, defnyddio technoleg, cyfathrebu effeithiol (llais, chwiban, arwyddion).</p> |
| <i>parhad</i> |

Beth sydd angen ei ddysgu**Nod dysgu B: Dangos yn ymarferol sgiliau, technegau a thactegau mewn campau a ddewiswyd****Testun B.1 Gofynion technegol:**

Dyma'r sgiliau a'r technegau sydd eu hangen. Er enghraifft, sgiliau parhaus (fel rhedeg), sgiliau cyfresol (fel y naid uchel), sgiliau arwahanol (fel swing golff), symud, defnyddio offer, cyfathrebu, gofynion eraill sy'n benodol i'r gamp.

§ Testun B.2 Gofynion tactegol:

Er enghraifft, gwneud penderfyniadau, amddiffyn ac ymosod, dewis a defnyddio ergydion neu strociau, amrywio, amodau, defnyddio lle, gofynion eraill sy'n benodol i'r gamp.

Testun B.3 Cyfranogi'n ddiogel ac yn briodol:

Dangos sgiliau, technegau a thactegau mewn amgylchedd wedi'i reoli, er enghraifft, dim cystadlu, driliau, chwarae gosod.

Testun B.4 Sgiliau a thechnegau perthnasol:

Y sgiliau a'r technegau sy'n berthnasol i'r gamp a'r ymarfer a ddewiswyd.

§ Testun B.5 Tactegau perthnasol:

Y tactegau sy'n berthnasol i'r gamp a'r ymarfer/sefyllfa a ddewiswyd.

Testun B.6 Defnyddio sgiliau a thechnegau'n effeithiol, a chymhwyso pob elfen yn gywir:

Er enghraifft, trosiad rygbi, gan gynnwys safle'r pen, safle'r corff, lleoliad y droed nad yw'n cicio, lleoliad y droed sy'n cicio, cysylltiad â'r bêl.

§ Testun B.7 Defnyddio sgiliau, technegau a thactegau'n gywir:

Defnyddio sgiliau a thechnegau o fewn sefyllfaoedd cyflyredig a chystadleuol, a gwneud penderfyniadau effeithiol a dewis sgiliau, technegau a thactegau pan fyddwch o dan bwysau gan wrthwynebwr.

Testun B.8 Ymarferion arwahanol

Er enghraifft, sgiliau a thechnegau sy'n cael eu dangos yn annibynnol heb unrhyw bwysau neu rymoedd allanol, wedi'u cwblhau'n llwyddiannus ac yn ddi-fai.

§ Testun B.9 Ymarferion cyflyredig:

Er enghraifft, gemau gyda thimau bychain, nifer cyfyngedig o gyffyrddiadau, nifer penodol o amddiffynwyr neu ymosodwyr.

§ Testun B.10 Sefyllfaoedd cystadleuol:

Er enghraifft, gemau gyda thimau llawn, gyda gwrthwynebwr priodol, gyda swyddogion gemau.

parhad

Beth sydd angen ei ddysgu**Nod dysgu C: Gallu adolygu perfformiad chwaraeon****Testun C.1 Rhestr wirio arsylwi:**

Er enghraifft, adolygu perfformiad mewn campau a ddewiswyd gan ddefnyddio dadansoddiad fideo:

- gofynion technegol y gamp (sgiliau a thechnegau)
- cynhyrchu rhestr wirio sy'n addas ar gyfer hunanddadansoddi perfformiad yn y campau a ddewiswyd
- § gofynion tactegol y gamp.

Testun C.2 Adolygu perfformiad:

- cryfderau a meysydd i'w gwella: sgiliau a thechnegau, penodol i'r gamp ac amhenodol, e.e. ffitrwydd
- hunanddadansoddi: cwblhau rhestr wirio arsylwi, e.e. defnyddio fideo
- § cryfderau a meysydd i'w gwella: tactegau, effeithiolrwydd gwneud penderfyniadau
- § gweithgareddau i wella perfformiad: (nodau tymor byr a thymor hir) e.e. rhaglenni hyfforddi, defnyddio technoleg, mynychu cyrsiau, ble i chwilio am help a chynghor.

Mae cynnwys yr uned wedi'i fwriadu ar gyfer dysgwyr lefel 2. Os nad yw dysgwr yn gallu cyflawni ar lefel 2, caiff ei asesu yn erbyn meini prawf lefel 1 ac felly nid oes angen dangos iddo/iddi gyflawni'r cynnwys a nodwyd â §.

Meini prawf asesu

| Lefel 1 | Lefel 2 Llwyddo | Lefel 2 Teilyngdod | Lefel 2 Rhagoriaeth |
|---|--|---|---|
| Nod dysgu A: Deall y rheolau, y rheoliadau a'r systemau sgorio ar gyfer campau a ddewiswyd | | | |
| 1A.1 Disgrifio rheolau, rheoliadau a systemau sgorio camp a ddewiswyd. # | 2A.LI1 Disgrifio rheolau, rheoliadau a systemau sgorio dwy gamp a ddewiswyd. # | 2A.T1 Ar gyfer pob un o'r ddwy gamp a ddewiswyd, esbonio rôl a chyfrifoldebau'r swyddogion a sut caiff y rheolau, y rheoliadau a'r systemau sgorio eu cymhwyso. # | 2A.Rh1 Cymharu a chyferbynnu rolau a chyfrifoldebau swyddogion o ddwy gamp a ddewiswyd, gan awgrymu awgrymiadau dilys ar gyfer gwella cymhwyso'r rheolau, y rheoliadau a'r systemau sgorio ar gyfer pob camp. # |
| 1A.2 Cymhwyso rheolau camp a ddewiswyd mewn dwy sefyllfa benodol a roddir. | 2A.LI2 Cymhwyso rheolau camp a ddewiswyd mewn pedair sefyllfa benodol. | | |
| 1A.3 Disgrifio rolau swyddogion o gamp a ddewiswyd. | 2A.LI3 Disgrifio rolau a chyfrifoldebau swyddogion o ddwy gamp a ddewiswyd. | | |
| Nod dysgu B: Dangos yn ymarferol sgiliau, technegau a thactegau mewn campau a ddewiswyd | | | |
| 1B.4 Disgrifio gofynion technegol dwy gamp a ddewiswyd. | 2B.LI4 Disgrifio gofynion technegol a thactegol dwy gamp a ddewiswyd. | | |
| 1B.5 Defnyddio sgiliau a thechnegau perthnasol yn effeithiol, mewn dwy gamp, mewn ymarferion arwahanol. | 2B.LI5 Defnyddio sgiliau, technegau a thactegau perthnasol yn effeithiol, mewn dwy gamp a ddewiswyd, mewn ymarferion cyflyredig. | 2B.T2 Defnyddio sgiliau, technegau a thactegau'n effeithiol, mewn dwy gamp a ddewiswyd, mewn sefyllfaoedd cystadleuol. | |

| Lefel 1 | Lefel 2 Llwyddo | Lefel 2 Teilyngdod | Lefel 2 Rhagoriaeth |
|--|---|--|---|
| Nod dysgu C: Gallu adolygu perfformiad chwaraeon | | | |
| 1C.6 Cynhyrchu, gydag arweiniad, restr wirio arsylwi y gallir ei defnyddio'n effeithiol i adolygu eich perfformiad eich hun mewn dwy gamp a ddewiswyd. # | 2C.LI6 Cynhyrchu'n annibynnol restr wirio arsylwi y gallir ei defnyddio'n effeithiol i adolygu eich perfformiad eich hun mewn dwy gamp a ddewiswyd. # | | |
| 1C.7 Adolygu eich perfformiad eich hun mewn dwy gamp a ddewiswyd, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella. | 2C.LI7 Adolygu eich perfformiad eich hun mewn dwy gamp a ddewiswyd, gan ddisgrifio cryfderau a meysydd i'w gwella. | 2C.T3 Esbonio cryfderau a meysydd i'w gwella mewn dwy gamp a ddewiswyd, gan argymhellu gweithgareddau i wella eich perfformiad eich hun. | 2C.Rh2 Dadansoddi cryfderau a meysydd i'w gwella mewn dwy gamp a ddewiswyd, gan gyfiawnhau'r gweithgareddau a argymhellwyd i wella eich perfformiad eich hun. |

*Cyfle i asesu sgiliau mathemategol

#Cyfle i asesu sgiliau Cymraeg

Arweiniad i athrawon

Adnoddau

Mae ar ddysgwyr angen mynediad i amgylchedd chwaraeon priodol a'r cyfleusterau a'r offer sydd eu hangen i gymryd rhan yn y campau a ddewiswyd ganddynt. Hefyd mae angen adnoddau arnyn nhw er mwyn adolygu perfformiad, fel offer recordio (e.e. camerâu fideo a Dictaffonau).

Canllaw asesu

Caiff yr uned hon ei hasesu'n fewnol gan y ganolfan a'i dilysu'n allanol gan Pearson. Darllenwch y canllaw hwn ochr yn ochr ag *Adran 8: Asesu mewanol*.

Ar gyfer yr uned hon, campau priodol yw'r rheini sy'n galluogi pob un o'r meini prawf i gael ei fodloni. Dylai'r campau, felly, fod â rheolau, dull eglur o ennill ac amrediad o sgiliau, technegau a thactegau. Nid oes rhaid i'r dysgwyr gyflawni pob un o'r meini prawf gan ddefnyddio'r un ddwy gamp a ddewiswyd drwyddi draw. Mae'r meini prawf asesu'n rhoi hyblygrwydd i'r dysgwyr archwilio amrywiaeth o gampau gwahanol os dymunant wneud hynny. Neu, gall y dysgwyr benderfynu dewis yr un ddwy gamp drwyddi draw fel tystiolaeth i ateb y meini prawf asesu.

Dylid cyflwyno ac asesu'r uned hon mewn modd ymarferol. Datblygwyd y meini prawf asesu i alluogi dysgwyr i gyflwyno tystiolaeth i ateb pob maen prawf heb godi pin ysgrifennu os dymunir hynny. Er enghraifft, wrth ddisgrifio rheolau, rheoliadau a systemau sgorio dwy gamp a ddewiswyd, gallai'r dysgwyr gyflwyno tystiolaeth ar lafar i'r aseswr wrth weinyddu neu ddangos y campau a ddewiswyd yn ymarferol. Dylid recordio tystiolaeth a gyflwynwyd ar lafar, a dylid cwblhau cofnodion arsylwi/datganiadau tystion manwl a'u cadw at ddibenion dilysu mewanol ac allanol.

Ar gyfer nod dysgu A, er mwyn cymhwyso'r rheolau mewn gwahanol sefyllfaoedd, dylid annog y dysgwyr i wneud hyn yn rôl un o'r swyddogion mewn camp a ddewiswyd, gan ddangos yn ymarferol felly sut caiff rheolau eu cymhwyso ym mhob sefyllfa benodol. Wrth ddefnyddio dulliau cyflwyno eraill mae'n bwysig iawn fod gan ddysgwyr ystod o dystiolaeth. Er enghraifft, dylai'r aseswyr sicrhau bod amrediad eang o glipliau sain a fideo'n cael ei gynhyrchu ar gyfer sampl priodol o ddysgwyr yn y ganolfan i gefnogi penderfyniadau asesu.

Ar gyfer nod dysgu B, sef asesu dangos sgiliau, technegau a thactegau (lefel 2) a sgiliau a thechnegau (lefel 1), mae'n bwysig fod aseswyr yn deall y gwahaniaethau rhwng y safonau.

Ar gyfer 1B.4, disgwylir y bydd y dysgwyr wedi rhoi cynnig ar bob un o'r sgiliau a'r technegau craidd dros gyfnod cyflwyno'r campau o fewn ymarferion arwahanol (sgiliau a thechnegau a ddefnyddir/a ddangosir yn annibynnol heb unrhyw bwysau neu rymoedd allanol).

Ar gyfer 2B.P5, mae angen i'r dysgwyr gymhwyso sgiliau, technegau a thactegau perthnasol pob un o'r ddwy gamp a ddewiswyd mewn ymarferion cyflyredig. Sefyllfa yw ymarfer cyflyredig lle rhoddir cyfle i chwaraewyr ddangos sgîl penodol o dan beth pwysau mewn amgylchedd tebyg i gêm/sefyllfa gystadleuol. Er enghraifft, ymarfer cornel mewn pêl-droed – chwe chwaraewr yn amddiffyn y cornel a phump yn ymosod ar y cornel. Ar gyfer 2B.M2, mae gofyn i'r dysgwyr ddangos y sgiliau, y technegau a'r tactegau a ddefnyddir mewn sefyllfa gystadleuol. Dylai hyn fod yn unol â rheolau'r gamp. Dylai fod gan y sefyllfa gystadleuol swyddogion sy'n gweinyddu'r gêm/gystadlaeth a dylid dangos y dysgwyr yn cymryd rhan yn y sefyllfa'n eglur.

Gall y dysgwyr ddangos eu cyfranogiad ymarferol drwy amrywiaeth o glipiau o amrywiaeth o sefyllfaoedd gwahanol, ond mae'n bwysig mai am gynnwys y gofynion asesu'n llawn yn unig y mae pob maen prawf yn cael ei ddyfarnu gan aseswyr ym mhob un o'r ddwy gamp a ddewiswyd y mae'r dysgwr yn ei dangos.

Ar gyfer nod dysgu C, dylid annog y dysgwyr i gwblhau eu hunanddadsoddiad tra byddant yn gwylio recordiad o'u perfformiad; bydd hyn yn rhoi cymorth iddynt gwblhau eu rhestr wirio arsylwi. Gall y dysgwyr roi eu hadborth llafar neu ysgrifenedig i'r aseswr yn dystiolaeth iddyn nhw gyflawni adolygiad o'u perfformiad eu hunain. Rhaid i gyflwyniadau llafar gael eu cefnogi gan gofnod arsylwi'r aseswr sy'n dangos yn eglur gyflawniadau'r dysgwr yn erbyn y meini prawf asesu.

Awgrymiadau ar gyfer aseiniadau

Mae'r tabl isod yn dangos rhaglen o amlinelliadau aseiniadau posibl sy'n cwmpasu'r meini prawf asesu. Arweiniad yw hwn, ac awgrymir bod canolfannau naill ai'n ysgrifennu eu haseiniadau eu hunain neu'n addasu unrhyw aseiniadau y byddwn ni'n eu darparu i gwrdd ag anghenion ac adnoddau lleol.

| Meini prawf sy'n cael eu cwmpasu | Aseiniad | Senario | Tystiolaeth asesu |
|---|--|---|---|
| 1A.1, 2A.LI1, 1A.2, 2A.LI2, 1A.3, 2A.LI3, 2A.T1, 2A.Rh1 | Rheolau, Rheoliadau a Systemau Sgorio Campau | Mae rheolwr cwmni hyfforddi chwaraeon wedi gofyn ichi roi cymorth i rai o'r plant iau (10 i 11 oed) sy'n mynychu ei sesiynau hyfforddi. Mae'r plant yn aml yn ei chael hi'n anodd deall y rheolau, y rheoliadau a'r systemau sgorio ar gyfer y campau y maen nhw'n cymryd rhan ynddynt. Mae'r rheolwr wedi gofyn ichi ddewis dwy gamp ac ymdrin â'r rheolau, y rheoliadau a'r systemau sgorio ar gyfer pob camp a dangos sut caiff y rheolau eu cymhwyso a phwy sy'n cymhwyso'r rheolau yn y campau a ddewiswyd, mewn sefyllfaoedd penodol. | Cyflwyno'r rheolau, y rheoliadau a'r systemau sgorio Nodiadau a sleidiau cyflwyniad Cofnod arsylwi Dangos yn ymarferol sut caiff y rheolau eu cymhwyso mewn sefyllfaoedd penodol Tystiolaeth fideo Cofnod arsylwi/datganiad tyst |

| Meini prawf sy'n cael eu cwmpasu | Aseiniad | Senario | Tystiolaeth asesu |
|---|---------------------------|--|--|
| 1B.4, 2B.LI4, 1B.5, 2B.LI5, 2B.T2 | Cwmni Hyfforddi Chwaraeon | <p>Mae cwmni hyfforddi chwaraeon wedi penderfynu datblygu adran ar wefan chwaraeon i hyrwyddo eu hunain yn y gymuned leol.</p> <p>Mae rheolwr y cwmni wedi gofyn ichi ddatblygu recordiad ar gyfer y wefan ar gyfer dwy gamp a ddewiswyd. Dylai'r recordiadau rydych chi'n eu cynhyrchu ar gyfer pob camp eich dangos chi'n cymhwyso'r sgiliau, y technegau a'r tactegau mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd (gwersi addysg gorfforol, sesiynau hyfforddi timau a sefyllfaoedd cystadleuol). Dylech sicrhau eich bod yn cynnwys sylwebaeth sy'n amlinellu'r holl sgiliau, technegau a thactegau rydych chi'n eu cymhwyso gydol y fideo.</p> | <p>Dangos yn ymarferol y sgiliau, y technegau a'r tactegau ar gyfer dwy gamp a ddewiswyd</p> <p>Tystiolaeth fideo sy'n dangos dysgwyr yn cymryd rhan ym mhob un o'r campau a ddewiswyd mewn sefyllfaoedd penodol</p> <p>Sylwebaeth ysgrifenedig/lafar</p> <p>Cofnod arsylwi/datganiad tyst</p> |

| Meini prawf sy'n cael eu cwmpasu | Aseiniad | Senario | Tystiolaeth asesu |
|---|-------------------------------------|---|--|
| 1C.6, 2C.LI6, 1C.7, 2C.LI7, 2C.T3, 2C.Rh2 | Adolygu Perfformiad Chwaraeon | <p>Er mwyn datblygu fel perfformiwr chwaraeon mae'n bwysig eich bod yn gallu asesu eich cryfderau eich hun a meysydd i'w datblygu.</p> <p>Gofynnwyd ichi adolygu eich perfformiad eich hun gan ddefnyddio rhestr gwirio arsylwi rydych chi wedi'u dylunio eich hun, gan argymhell gweithgareddau i wella eich perfformiad a chyfiawnhau pam rydych chi wedi dewis y gweithgareddau hynny.</p> | <p>Rhestr gwirio wedi'u cwblhau ar gyfer perfformiad y dysgwr ei hun mewn dwy gamp a ddewiswyd</p> <p>Crynodeb ysgrifenedig neu lafar – os cyflwynir ar lafar, dylai'r dysgwyr gynhyrchu tystiolaeth sain/weledol a dylai'r aseswyr gynhyrchu cofnodion arsylwi i gefnogi'r penderfyniadau asesu</p> |

Uned 3: Y Meddwl a Pherfformiad Chwaraeon

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Lefel: | 1 a 2 |
| Math o uned: | Dewisol arbenigol |
| Oriau dysgu dan arweiniad: | 30 |
| Dull asesu: | Mewnol |

Cyflwyniad i'r uned

Mae seicoleg wedi dod yn un o'r pynciau mwyaf diddorol ym maes chwaraeon. Bydd y gwyliwr chwaraeon yn aml yn rhoi esboniad seicolegol am fethiant tîm neu unigolyn, er enghraifft drwy ddweud 'methodd wynebu'r gic'. Mae seicolegwyr chwaraeon yn dod yn fwy cyffredin ym maes chwaraeon, ac mae nifer o berfformwyr a thimau chwaraeon yn defnyddio eu gwasanaethau.

Pam mae rhai campwyr yn rhoi eu perfformiadau gorau o dan y pwysau mwyaf tra bo eraill yn cwmpo'n ddarnau? Mae perfformiad mewn chwaraeon yn gyfuniad o amryw o ffactorau ffisiolegol, cymdeithasegol a seicolegol. Bydd ffactorau ffisiolegol a chymdeithasegol yn effeithio ar y potensial sydd gan yr unigolyn i gyrraedd y lefel uchaf mewn chwaraeon. Ond lawn cyn bwysiced yw bod â'r ymagwedd seicolegol gywir i lwyddo ac aros ar y brig.

Mae'r uned hon yn edrych ar y cysyniadau sy'n dylanwadu ar y meddwl mewn sefyllfaoedd chwaraeon ac, yn bwysicaf, yn archwilio'r effeithiau y gallan nhw eu cael ar berfformiad chwaraeon.

Mae Nod dysgu A yn edrych ar bersonoliaeth, sy'n sail i'n hymddygiad, gan gynnwys sut gall personoliaeth ddylanwadu ar ein dewis o gamp, a pherfformiad mewn chwaraeon.

Mae Nod dysgu B yn archwilio symbyliad a hunanhyder, y dylanwad y gallant ei gael ar berfformiad chwaraeon, ac amrywiaeth o dechnegau y gellir eu defnyddio i ddylanwadu arnynt.

Mae Nod dysgu C yn canolbwyntio ar gynnwrf a phryder a'r effaith y gall y rhain ei chael ar sefyllfaoedd chwaraeon.

Bydd yr uned hon yn eich galluogi i ddeall eich perfformiad chwaraeon eich hun, pam rydych chi wedi cyflawni'r canlyniadau wnaethoch chi a beth gallech chi ei wneud yn y dyfodol i wella eich paratoi a'ch perfformiad. Yn ogystal, bydd yr uned hon yn eich helpu i ddatblygu sgiliau o ran addysgu, hyfforddi a helpu eraill.

Mae deall effeithiau seicoleg ar berfformiad chwaraeon yn bwysig ar gyfer sawl rôl ym maes chwaraeon, gan gynnwys perfformwyr chwaraeon sydd eisiau deall eu perfformiad eu hunain hyfforddwyr chwaraeon sy'n ceisio gwella perfformiad y rhai y maen nhw'n gweithio gyda nhw.

Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch yn:

- A deall personoliaeth a'i heffaith ar berfformiad chwaraeon
- B archwilio'r dylanwad sydd gan symbyliad a hunanhyder ar berfformiad chwaraeon
- C gwybod am gynnwrf a phryder, a'u heffaith ar berfformiad chwaraeon.

Nodau dysgu a chynnwys yr uned

| Beth sydd angen ei ddysgu |
|--|
| <p>Nod dysgu A: Deall personoliaeth a'i heffaith ar berfformiad chwaraeon</p> <p>Testun A.1 Diffiniad o bersonoliaeth: cyfanswm y nodweddion sy'n gwneud i berson fod yn unigryw.</p> <p>Testun A.2 Strwythur personoliaeth:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ymddygiadau sy'n gysylltiedig â rolau, e.e. newid ymddygiad wrth i ganfyddiad o'r sefyllfa newid, mae angen rolau gwahanol ar sefyllfaoedd gwahanol • ymatebion nodweddiadol, e.e. y ffordd rydyn ni'n ymateb mewn sefyllfaoedd penodol • craidd seicolegol, e.e. sy'n cynrychioli'r 'chi go iawn', gan gynnwys agweddau, gwerthoedd, diddordebau a chredoau. <p>Testun A.3 Mathau o bersonoliaeth:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pobl fewnblyg, e.e. yn tueddu i edrych arnyn nhw eu hunain ac i fod yn swil, maen nhw'n gyfforddus ar eu pennau eu hunain • pobl allblyg, e.e. yn tueddu i fod yn rhadlon ac yn gyfforddus yng nghwmni pobl eraill • math A (mae'n dangos egni cystadleuol ac yn dueddol o fod yn ddig ac yn grac) a math B (mae'n hamddenol ar y cyfan ac yn dawel ei natur) • effeithiau personoliaeth ar berfformiad chwaraeon, e.e. cymharu nodweddion athletwyr â rhai nad ydyn nhw'n athletwyr, campau tîm â champau unigolion. <p>§ Testun A.4 Dulliau o fesur personoliaeth</p> <ul style="list-style-type: none"> • § holiaduron, e.e. EPI (Eysenck's Personality Inventory), POMS (Profile of Mood States) • § arsylwi, e.e. arsylwi ar nodweddion, ymddygiad. <p>§ Testun A.5 Ffyrdd o weld personoliaeth:</p> <ul style="list-style-type: none"> • § nodwedd (ffordd gymharol gyson y mae unigolyn yn ymddwyn ar draws amrywiaeth o sefyllfaoedd) • § sefyllfaol (sut caiff ymddygiad ei bennu gan yr amgylchedd yn bennaf) • § rhyngweithiol (mae'n ystyried nodweddion yr unigolyn a'r sefyllfa y mae'n ei gael ei hun ynddi wrth bennu ymddygiad). |
| <p>Nod dysgu B: Archwilio'r dylanwad sydd gan symbyliad a hunanhyder ar berfformiad chwaraeon</p> <p>Testun B.1 Diffiniad o symbyliad: y mecanweithiau mewnol a'r ysgogiadau allanol sy'n cyffroi ac yn cyfeirio ymddygiad.</p> <p>Testun B.2 Mathau o symbyliad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cynhenid (o ffactorau mewnol), e.e. mwynhau'r dasg ei hun, hwyl, boddhad personol • allanol (o ffactorau allanol), e.e. gwobrau fel arian, graddau, tlysau a medalau, bygythiad cosb, yr awydd i ennill a churo eraill. <p style="text-align: right;"><i>parhad</i></p> |

Beth sydd angen ei ddysgu**§ Testun B.3 Ffyrdd o edrych ar symbyliad:**

- § canolbwyntio ar nodweddion (swyddogaeth personoliaeth, anghenion a nodau'r unigolyn)
- § canolbwyntio ar y sefyllfa (wedi'i bennu gan y sefyllfa)
- § rhyngweithiol (yn ganlyniad rhyngweithio rhwng yr unigolyn a'i amgylchedd).

§ Testun B.4 Diffiniad o symbyliad cyrhaeddiad: ymdrechion unigolyn i feistroli tasg, cyflawni rhagoriaeth, goresgyn rhwystrau a pherfformio'n well nag eraill.

Testun B.5 Manteision symbyliad ar berfformiad chwaraeon: e.e. dewis gweithgaredd, ymdrech i ymgynraedd at nodau, § dwysedd yr ymdrech, § dyfalbarhad pan fydd pethau'n mynd o chwith.

Testun B.6 Egwyddorion gosod nodau i gynyddu a chyfeirio symbyliad: SMARTER – penodol, mesuradwy, cyflawnadwy, synhwyrol, amserol, cyffrous, wedi'u cofnodi.

Testun B.7 Diffiniad o hunanhyder: y gred y gellir perfformio ymddygiad a ddymunir.

Testun B.8 Manteision hunanhyder: e.e. cynhyrchu emosiynau cadarnhaol, gwella perfformiad, § gwella canolbwyntio ac ymdrech, § datblygu cynlluniau gemau cadarnhaol.

Testun B.9 Dulliau o gynyddu hunanhyder: e.e. siarad â chi eich hun mewn ffordd gadarnhaol, gan ddweud wrthy eich hun y byddwch yn llwyddiannus, delweddaeth (ail-greu adegau llwyddiannus, ail-greu adegau hyderus, dychmygu eich hun yn ymddwyn yn hyderus, dychmygu eich hun yn perfformio'n llwyddiannus).

Testun B.10 Diffiniad o hunaneffeithiolrwydd: e.e. hunanhyder mewn sefyllfa benodol.

Testun B.11 Ffactorau sy'n effeithio ar hunaneffeithiolrwydd:

- cyflawniadau perfformio, e.e. cael hyder o brofiadau llwyddiannus blaenorol
- profiadau dirprwyol, e.e. gwyllo pobl eraill arwyddocaol yn perfformio'n llwyddiannus, arddangos, modelu
- perswâd geiriol, e.e. athrawon, hyfforddwyr, cymheiriaid yn eich perswadio y gallwch chi fod yn llwyddiannus
- profiadau dychmygol, e.e. dychmygu bod perfformiadau personol yn llwyddiannus.

Testun B.12 Targedau: canlyniad, perfformiadau a chynnydd.

Testun B.13 Dylanwad gosod targedau ar berfformiad chwaraeon: e.e. cyfeirio sylw at agweddau penodol ar berfformiad, gwneud ymdrech, estyn dyfalbarhad, datblygu strategaethau newydd.

§ Testun B.14 Dylanwad gosod targedau ar symbyliad: e.e. rhoi cyfeiriad i ymddygiad, parhau i ganolbwyntio ar y dasg ar y gweill, gwella perfformiad.

parhad

Beth sydd angen ei ddysgu**Nod dysgu C: Gwybod am gynnwrf a phryder, a'u heffaith ar berfformiad chwaraeon**

Testun C.1 Diffiniad o bryder: y lefel o ofid neu nerfusrwydd y mae unigolyn yn ei phrofi.

Testun C.2 Mathau o bryder:

- cyflwr (dros dro, teimpladau llawn tensiwn ac ofn sy'n newid oherwydd bod y system nerfol yn cael ei hysgogi)
- nodwedd (ffactor personoliaeth a nodweddir gan deimpladau sefydlog, cyson o densiwn ac ofn ar draws llawer o sefyllfaoedd oherwydd bod y system nerfol yn cael ei hysgogi'n barhaus)
- § somatig (effeithiau corfforol), e.e. pili-pala yn y stumog, tensiwn yn y cyhyrau, cynnydd yng nghyfradd curiad y galon a'r gyfradd anadlu
- § gwybyddol (effeithiau meddyliol), e.e. mwy o deimpladau gofid, methu canolbwyntio, tymer wyllt.

Testun C.3 Sut gall gynnwrf a phryder effeithio ar berfformiad chwaraeon:

- damcaniaeth ysfa (wrth i lefel a chyflwr cynnwrf a phryder unigolyn godi felly hefyd mae eu lefel perfformio)
- damcaniaeth U wrthdro (wrth i lefelau cynnwrf gynyddu, bydd perfformiad yn gwella, ond dim ond hyd at bwynt cynnwrf optimaidd, ar ôl hwnnw bydd mwy a mwy o gynnwrf yn peri i'r perfformiad ddirywio'n raddol)
- § damcaniaeth trychineb (datblygiad damcaniaeth wrthdro sy'n dangos, ar ôl cyrraedd pwynt cynnwrf optimaidd, y bydd unrhyw gynnydd pellach mewn cynnwrf yn achosi i'r perfformiad ddirywio'n syfrdanol)
- § damcaniaeth cildroad (gall dehongliad unigol o gynnwrf ddylanwadu ar gynnwrf, e.e. dehongli cynnwrf fel cyffro pleserus yn hytrach na phryder amhleserus).

Testun C.4 Sut gellir rheoli pryder a chyffro:

- delweddaeth, e.e. dychmygu profiad ymlaciol, ymarfer perfformiad llwyddiannus
- technegau ymlacio, e.e. ymlacio cyhyrol cynyddol, technegau meddwl i'r cyhyrau, technegau anadlu.

Mae cynnwys yr uned wedi'i fwriadu ar gyfer dysgwyr lefel 2. Os nad yw dysgwr yn gallu cyflawni ar lefel 2, caiff ei asesu yn erbyn meini prawf lefel 1 ac felly nid oes angen dangos iddo/iddi gyflawni'r cynnwys a nodwyd â §.

Meini prawf asesu

| Lefel 1 | Lefel 2 Llwyddo | Lefel 2 Teilyngdod | Lefel 2 Rhagoriaeth |
|--|---|---|---|
| Nod dysgu A: Deall personoliaeth a'i heffaith ar berfformiad chwaraeon | | | |
| 1A.1 Amlinellu personoliaeth a'r effaith y gall ei chael ar berfformiad chwaraeon. * | 2A.LI1 Gan ddefnyddio enghreifftiau perthnasol, disgrifio personoliaeth, gan ddefnyddio dulliau mesur a thri safbwynt gwahanol. * | 2A.T1 Esbonio tri safbwynt gwahanol o bersonoliaeth, a sut gall personoliaeth effeithio ar berfformiad chwaraeon. * | 2A.Rh1 Dadansoddi tri safbwynt gwahanol o bersonoliaeth, a sut gall personoliaeth effeithio ar berfformiad chwaraeon. * |
| Nod dysgu B: Archwilio'r dylanwad sydd gan symbyliad a hunanhyder ar berfformiad chwaraeon | | | |
| 1B.2 Disgrifio mathau o symbyliad a'r manteision y mae symbyliad a hunanhyder yn eu cael ar berfformiad chwaraeon. | 2B.LI2 Disgrifio mathau a safbwyntiau symbyliad a'r manteision y mae symbyliad a hunanhyder yn eu cael ar berfformiad chwaraeon. | 2B.T2 Trafod y manteision y mae symbyliad a hunanhyder yn eu cael ar berfformiad chwaraeon. | 2B.Rh2 Dadansoddi'r manteision y mae symbyliad a hunanhyder yn eu cael ar berfformiad chwaraeon. |
| 1B.3 Amlinellu dulliau priodol i gynyddu hunanhyder mewn chwaraeon. | 2B.LI3 Gwneud crynodeb, gydag enghreifftiau perthnasol, o ddulliau i gynyddu hunanhyder mewn chwaraeon. | | |
| 1B.4 Amlinellu ffactorau sy'n dylanwadu ar hunaneffeithiolrwydd mewn chwaraeon. | 2B.LI4 Disgrifio, gan ddefnyddio enghreifftiau perthnasol, ffactorau sy'n dylanwadu ar hunaneffeithiolrwydd mewn chwaraeon. | | |

| Lefel 1 | Lefel 2 Llwyddo | Lefel 2 Teilyngdod | Lefel 2 Rhagoriaeth |
|---|---|--|--|
| 1B.5 Amlinellu beth yw gosod targedau, y mathau gwahanol o dargedau y gellir eu gosod a sut gall y rhain ddylanwadu ar berfformiad chwaraeon. | 2B.LI5 Disgrifio beth yw gosod targedau, y mathau gwahanol o dargedau y gellir eu gosod a sut gall y rhain ddylanwadu ar berfformiad chwaraeon a symbyliad. | 2B.T3 Trafod sut gall gosod targedau ddylanwadu ar symbyliad a rolau'r mathau gwahanol o dargedau y gellir eu gosod. | |
| Nod dysgu C: Gwybod am gynnwrf a phryder, a'u heffaith ar berfformiad chwaraeon | | | |
| 1C.6 Amlinellu mathau gwahanol o bryder. | 2C.LI6 Disgrifio, gan ddefnyddio enghreifftiau perthnasol, fathau gwahanol o bryder. | 2C.T4 Asesu, gan ddefnyddio pedair damcaniaeth, yr effaith y gall cynnwrf a phryder ei chael ar berfformiad chwaraeon a'u rheolaeth. # | 2C.Rh3 Gwerthuso technegau delweddu ac ymlacio fel dulliau o reoli cynnwrf a phryder, ac wrth wella perfformiad chwaraeon. # |
| 1C.7 Disgrifio, gan ddefnyddio dwy ddamcaniaeth, yr effaith y mae cynnwrf a phryder yn ei chael ar berfformiad chwaraeon a'u rheoli. # | 2C.LI7 Disgrifio, gan ddefnyddio pedair damcaniaeth, yr effaith y mae cynnwrf a phryder yn ei chael ar berfformiad chwaraeon a'u rheolaeth. # | | |

*Cyfle i asesu sgiliau mathemategol

#Cyfle i asesu sgiliau Cymraeg

Arweiniad i athrawon

Adnoddau

Nid oes angen adnoddau arbennig ar gyfer yr uned hon.

Canllaw asesu

Caiff yr uned hon ei hasesu'n fewnol gan y ganolfan a'i dilysu'n allanol gan Pearson. Darllenwch y canllaw hwn ochr yn ochr ag *Adran 8: Asesu mewnol*.

Ar lefel 2, anogir y dysgwyr i ehangu cwmpas eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth drwy gymhwyso'r cysyniadau a ddysgwyd i berfformwyr chwaraeon eraill, yn ogystal ag iddyn nhw eu hunain. Ar lefel 1, anogir y dysgwyr i gysylltu eu dysgu â'u camp a'u sefyllfa eu hunain drwy ddefnyddio'r wybodaeth i helpu i wella eu perfformiad chwaraeon eu hunain.

Gallai'r dysgwyr ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau i gyflwyno eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth ar gyfer yr uned hon. Dylai'r dulliau asesu fod yn gyffrous ac yn gymhellol ac ysgogol i'r dysgwyr.

Ar gyfer nod dysgu A, gellid cael tystiolaeth am waith ar bersonoliaeth, safbwyntiau am bersonoliaeth a'i chysylltiad â pherfformiad chwaraeon wrth i ddysgwyr gynhyrchu poster neu gyflwyniad ar lafar. Gallai'r dysgwyr wneud cyflwyniad i'w cymheiriaid, a ddylai gael ei gefnogi gan gofnod arsylwi aseswr sy'n dangos yn eglur y penderfyniadau asesu a wnaed yn erbyn y meini prawf targed.

Ar gyfer nod dysgu B, gallai'r dysgwyr gyflwyno eu gwaith ar symbyliad, hunanhyder a hunaneffeithiolrwydd mewn chwaraeon drwy baratoi taflen A4 neu ddetholiad o daflenni gyda'r nod o'u rhoi ar gael i berfformwyr eu darllen neu o fynd â nhw i ddigwyddiadau chwaraeon. Dylai'r taflenni a ddyluniwyd fod yn ddeniadol i'r gynulleidfa a fwriedir ac felly byddent yn elwa o fod ag elfennau gweledol. Neu, gallai'r dysgwyr baratoi llawlyfr bychan i'w ddefnyddio fel offer cyfeirio i roi cymorth i'w perfformiad nhw eu hunain a pherfformiad eraill. Gallai'r dysgwyr ei roi ar gael i berfformwyr chwaraeon eraill yn eu hysgol/coleg neu glwb lleol.

Ar gyfer nod dysgu C, gallai'r dysgwyr gyflwyno eu gwaith ar gynnwrf a phryder a'u heffeithiau ar berfformiad chwaraeon drwy baratoi cyflwyniad byr ar ffurf briodol, ynghyd â nodiadau ategol. Byddai hyn yn rhoi elfennau gweledol ac ysgrifenedig i'w gwaith ac, er nad oes rhaid i'r dysgwyr wneud y cyflwyniad, gallent ddefnyddio eu sleidiau fel taflen.

Awgrymiadau ar gyfer aseiniadau

Mae'r tabl isod yn dangos rhaglen o amlinelliadau aseiniadau posibl sy'n cwmpasu'r meini prawf asesu. Arweiniad yw hwn, ac awgrymir bod canolfannau naill ai'n ysgrifennu eu haseiniadau eu hunain neu'n addasu unrhyw aseiniadau y byddwn ni'n eu darparu i gwrdd ag anghenion ac adnoddau lleol.

| Meini prawf sy'n cael eu cwmpasu | Aseiniad | Senario | Tystiolaeth asesu |
|--|--|--|--|
| 1A.1, 2A.LI1, 2A.T1, 2A.Rh1 | Personoliaeth a Pherfformiad Chwaraeon | Gan weithio fel seicolegydd chwaraeon i dîm chwaraeon lled broffesiynol, gofynnwyd ichi baratoi amrywiaeth o adnoddau y gellid eu defnyddio i helpu i wella perfformiad y tîm. | Cyflwyniad ar bersonoliaeth, safbwyntiau am bersonoliaeth ac effeithiau ar berfformiad chwaraeon Sleidiau cyflwyniad Nodiadau ategol Cofnod arsylwi |
| 1B.2, 2B.LI2, 2B.T2, 2B.Rh2, 1B.3, 2B.LI3, 1B.4, 2B.LI4, 1B.5, 2B.LI5, 2B.T3 | Dylanwad Symbyliad a Hunanhyder ar Berfformiad Chwaraeon | Fel person chwaraeon rydych chi bob amser yn chwilio am ffyrdd o wella eich perfformiad eich hun. Mae symbyliad a hunanhyder yn nodweddion allweddol sydd eu hangen ar berfformwyr chwaraeon ar bob lefel. Mae eich hyfforddwr wedi gofyn ichi ddatblygu deunyddiau i helpu i wella eich symbyliad, eich hunanhyder a'ch hunaneffeithiolrwydd. | Taflen neu lawlyfr |
| 1C.6, 2C.LI6, 1C.7, 2C.LI7, 2C.T4, 2C.Rh3 | Cynnwrf a Phryder a'u Heffaith ar Berfformiad Chwaraeon | Mae eich hyfforddwr chwaraeon yn awgrymu eich bod yn defnyddio eich astudiaethau i ddatblygu deunyddiau y gellid eu defnyddio i helpu i wella eich perfformiad eich hun a pherfformiad eraill. Bydd y deunyddiau rydych chi'n eu cynhyrchu'n edrych ar fathau o bryder a sut mae cynnwrf a phryder yn effeithio ar berfformiad chwaraeon. | Cyflwyniad Sleidiau cyflwyniad Nodiadau ategol Cofnod arsylwi |

Uned 4: Y Perfformiwr Chwaraeon ar Waith

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Lefel: | 1 a 2 |
| Math o uned: | Dewisol arbenigol |
| Oriau dysgu dan arweiniad: | 30 |
| Dull asesu: | Mewnol |

Cyflwyniad i'r uned

Fis yn ôl, prin y gallech chi redeg dwy filltir; byddai eich calon yn curo fel gordd a byddai cyhyrau eich coesau'n boenus. Nawr, ar ôl rhedeg bedair gwaith yr wythnos, mae rhedeg tair milltir yn hawdd. Felly beth sy'n digwydd yn eich corff?

Mae unrhyw un sydd wedi hyfforddi'n gyson wedi profi'r wefr o wella. Rydyn ni'n gwella oherwydd ein bod ni'n hyfforddi. Ond sut yn union mae eich corff yn addasu i hyfforddi? Ym mha ffordd mae eich cyhyrau'n newid? Beth sy'n digwydd i'ch calon? Pam nad yw'n curo mor gyflym pan fyddwch chi'n 'heini'?

Pan fydd person yn ymarfer yn gyson, mae'r corff yn mynd drwy nifer o effeithiau tymor byr, fel cynnydd yn y raddfa anadlu a graddfa curiad y galon. Ond wrth i'r hyfforddi fynd yn ei flaen, bydd yn dechrau sylwi bod yr effeithiau tymor byr y sylwyd arnynt gyntaf yn newid ac maen nhw'n datblygu addasiadau tymor hir gwahanol, fel cyfradd curiad y galon arafach nag o'r blaen a chyfradd anadlu haws sydd wedi'i rheoli'n well wrth ymarfer. Ond pam mae'r newidiadau hyn yn digwydd? Beth sy'n achosi'r newid mewn ymatebion ffisiolegol dros gyfnod o amser? Bydd yr uned hon yn edrych ar yr effeithiau hyfforddi sy'n digwydd pan fydd person yn cymryd rhan yn rheolaidd mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol dros gyfnod o amser penodol.

Ar gyfer nod dysgu A, byddwch chi'n edrych ar y systemau cyhyrsgerbydol a chardioresbiradol a sut maen nhw'n gweithredu fel arfer (cyn rhaglen hyfforddi, gan gymryd rhan mewn ymarfer/chwaraeon yn gyson) a sut gallan nhw weithredu o ganlyniad i gymryd rhan mewn hyfforddi/ymarfer/chwaraeon dros gyfnod o amser.

Ar gyfer nod dysgu B, byddwch chi'n edrych ar y systemau egni ar gyfer gweithgareddau chwaraeon gwahanol. Felly, os oes angen egni'n gyflym ar berfformiwr, byddan nhw'n dibynnu ar egni sydd wedi cael ei storio'n barod yn y corff. Ar gyfer cyfnod mwy tymor hir o chwaraeon neu ymarfer, mae'r corff yn ei chael hi'n anodd storio llawer o egni, ond gall wneud egni o adnoddau y tu mewn a'r tu allan i'r corff. Drwy ddeall sut mae eich corff yn gweithio a sut gellir ei hyfforddi, fel perfformiwr chwaraeon neu fel hyfforddwr, gallwch helpu i wneud yr addasiadau angenrheidiol er mwyn cynhyrchu perfformiad chwaraeon gwell.

Mae gwybodaeth am ffisioleg y corff yn ddefnyddiol ar gyfer llawer o yrfaeod mewn chwaraeon gan gynnwys rolau yn y diwydiant ffitrwydd, sy'n cynnwys rhoi cyngor ar hyfforddiant a ffordd o fyw i gleientiaid.

Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch yn:

- A gwybod am sut mae systemau'r corff yn ymateb yn y tymor byr ac yn addasu yn y tymor hir i ymarfer
- B gwybod am y systemau egni gwahanol a ddefnyddir yn ystod perfformiad chwaraeon.

Nodau dysgu a chynnwys yr uned

Beth sydd angen ei ddysgu

Nod dysgu A: Gwybod am sut mae systemau'r corff yn ymateb yn y tymor byr ac yn addasu yn y tymor hir i ymarfer

Testun A.1 Effeithiau tymor byr ymarfer ar y system gyhyrsgerbydol:

- mwy o hylif synofaidd yn cael ei gynhyrchu er mwyn iro a maethu'r cymalau
- cynnydd yn ystod symud y cymalau oherwydd cynnydd yn y llif gwaed a chynnydd yn nhymheredd cyhyrau
- § micro-rwygiadau mewn ffibrau cyhyrau, gan achosi i'r cyhyr ei ailadeiladu ei hun a dod ychydig yn fwy ac yn gryfach
- § mae ymarfer (gweithgaredd effaith uchel) yn hybu ffurfiant newydd yn yr esgyrn
- § gweithgarwch metabolig yn cynyddu.

Testun A.2 Effeithiau tymor byr ymarfer ar y system gardioresbiradol:

- cynnydd yng nghyfradd curiad y galon oherwydd bod rhaid i'r galon weithio'n galetach i bwmpio gwaed ocsigenedig o gwmpas y corff
- cynnydd yn y gyfradd anadlu, er mwyn cyflenwi mwy o ocsigen i gyhyrau sy'n gweithio a chael gwared ar garbon deuocsid
- llif y gwaed yn cynyddu
- cynhyrchu chwys a'r croen yn gwrido
- § ailddosbarthu'r llif gwaed drwy fasogyfyngiad (culhau) y rhydweiliynnau sy'n cyflenwi rhannau anweithredol y corff a fasoymlediad (agor) y rhydweiliynnau sy'n cyflenwi cyhyrau ysgerbydol â rhagor o waed a maetholion
- § cynnydd yn yr asid lactig sy'n cronni yn y gwaed
- § cynnydd yn allbwn y galon er mwyn cael y gwaed ocsigenedig at y cyhyrau sy'n gweithio (oherwydd cynnydd yng nghyfradd curiad y galon a chyfaint y curiadau)
- § cynnydd mewn pwysau gwaed – wrth i'r system gardiofasgwlar weithio i gyflenwi mwy o ocsigen a glwcos i'r cyhyrau (mae'r pwysau systolig yn codi ac mae'r pwysau diastolig yn aros fel y mae)
- § wrth i weithgarwch y cyhyrau gynyddu, mae mwy o garbon deuocsid yn cael ei gynhyrchu sy'n arwain at gynnydd mewn Cyfaint Cyfnewid (Tidal Volume – TV). (Cyfaint Cyfnewid yw faint o aer sy'n cael ei fewnanadlu a'i allanadlu gyda phob anadl).

Testun A.3 Addasiadau tymor hir y system gyhyrsgerbydol:

- hypertroffedd (cynnydd mewn maint cyhyrau)
- cynnydd yn nwysedd esgyrn (cryfder esgyrn) oherwydd cynnydd mewn cynhyrchu calsiwm
- § meinweoedd cyswllt cryfach (gewynnau a thendonau), felly maen nhw'n gallu gwrthsefyll anaf yn well
- § cynnydd yn sefydlogrwydd y cyhyrau
- § cynnydd yn nhrwch cartilag hyalin
- § cyhyrau ysgerbydol yn addasu i ddefnyddio mwy o ocsigen, mae'r cyhyrau a'u capilarïau'n dod yn fwy effeithiol ac felly gallan nhw weithio am gyfnod hwy o amser
- § cynnydd yn nifer y mitochondria
- § llai o berygl o osteoporosis
- § gwella ymddaliad y corff.

parhad

Beth sydd angen ei ddysgu**Testun A.4 Addasiadau tymor hir i'r system gardioresbiradol:**

- gostyngiad yng nghyfradd curiad y galon segur: mae cyfradd curiad y galon segur yn gallu arafu oherwydd bod y galon wedi'i hyfforddi i bwmpio mwy o waed gyda phob curiad
- cynnydd ym maint a chryfder y galon
- § cynnydd yng nghyfaint curiad y galon
- § mae'r galon yn gallu pwmpio mwy o waed y curiad, felly mae cyfradd curiad y galon segur yn gostwng (bradycardia); mae'r galon yn dod yn fwy effeithiol a does dim angen iddi guro mor gyflym i gyflenwi gwaed ocsigenedig i'r corff
- § llai o berygl o orbwysedd (pwysedd gwaed uchel)
- § cynnydd mewn Cyfaint Anadlol – oherwydd bod yr ysgyfaint yn gweithredu'n well (Cyfaint Anadlol yw faint o aer sy'n gallu cael ei wthio'n rymus allan o'r ysgyfaint ar ôl anadlu i mewn mor ddwfn ag sy'n bosib)
- § cynnydd mewn effeithlonrwydd i gyflenwi ocsigen a chael gwared ar gynnyrch gwastraff
- § cynnydd yn effeithlonrwydd yr ysgyfaint a chyfnwid nwyol
- § cynnydd yn uchafswm y cymeriant ocsigen (VO_2 max).

Nod dysgu B: Gwybod am y systemau egni gwahanol a ddefnyddir yn ystod perfformiad chwaraeon**Testun B.1 Y system egni anaerobig – heb ddefnyddio ocsigen:**

Mae'r campau sy'n defnyddio'r system hon i ddarparu egni'n rhai dwysedd uchel iawn a ffrwydrol. Hynny yw, maen nhw'n defnyddio hyrddiadau byr o ymarfer sy'n para ychydig eiliadau, er enghraifft, taflu'r waywffon, codi pwysau, gwibio, y naid uchel.

§ Testun B.2 System anaerobig ATP-CP/asid alactig:

- § yn dibynnu ar adenosin triffosfad (ATP) wedi'i storio (y moleciwl sy'n cynhyrchu'r egni ym mhopeth byw), egni wedi'i gyflenwi gan ATP (hyd at bedair eiliad)
- § mae moleciwl arall wedi'i storio, creatin ffosffad (CP) yn helpu i adfer ATP
- § caiff CP ei adfer yn aerobig (gydag ocsigen)
- § caiff egni ei gyflenwi gan ATP a CP (pedair i 20 eiliad)
- § pan fydd y system hon yn rhedeg allan o storfeydd ATP-CP, mae glycolysis yn digwydd.

§ Testun B.3 System anaerobig glycolysis/asid lactig:

- § caiff ATP ei wneud o glwcos wedi'i storio yn yr afu/iau a'r cyhyrau
- § caiff egni ei gyflenwi gan ATP, CP a glycogen cyhyrol (20 i 45 eiliad)
- § caiff egni ei gyflenwi gan glycogen cyhyrol (45 i 240 eiliad)
- § asid lactig yw'r cynnyrch gwastraff
- § pan nad yw'r system hon yn gallu cynnal y gofynion egni, mae'r system aerobig yn dechrau cynhyrchu egni
- § mae campau sy'n defnyddio'r system hon i gyflenwi egni yn rhai dwysedd canolig i uchel, h.y. hyrddiadau byr o egni sy'n para ychydig funudau, e.e. rhedeg pellteroedd o 400m, 800m a 1500m.

parhad

Beth sydd angen ei ddysgu**Testun B.4 Y system egni aerobig – defnyddio ocsigen:**

Er enghraifft yn ystod cyfnod hirach o ymarfer/weithgarwch; mae egni cyson yn dibynnu ar y system hon.

Campau pellter hir fel rhedeg marathon, nofio pellter hir, seiclo pellter hir yw'r campau sy'n defnyddio'r system hon yn bennaf i gyflenwi egni a ddefnyddir ar gyfer gweithgarwch parhaus.

- § egni a gyflenwir gan glycogen cyhyrol ac asidau brasterog (240 i 600 eiliad)
- § mae'n defnyddio ocsigen fel dull o wneud egni (ail-syntheseiddio ATP)
- § dwysedd isel i gymedrol (y tu hwnt i 90 eiliad).

Mae cynnwys yr uned wedi'i fwriadu ar gyfer dysgwyr lefel 2. Os nad yw dysgwr yn gallu cyflawni ar lefel 2, caiff ei asesu yn erbyn meini prawf lefel 1 ac felly nid oes angen dangos iddo/iddi gyflawni'r cynnwys a nodwyd â §.

Meini prawf asesu

| Lefel 1 | Lefel 2 Llwyddo | Lefel 2 Teilyngdod | Lefel 2 Rhagoriaeth |
|---|---|--|--|
| Nod dysgu A: Gwybod am sut mae systemau'r corff yn ymateb yn y tymor byr ac yn addasu yn y tymor hir i ymarfer | | | |
| 1A.1 Amlinellu dwy ffordd y mae'r system gyhyrsgerbydol yn ymateb i ymarfer tymor byr. | 2A.LI1 Disgrifio ffyrdd y mae'r system gyhyrsgerbydol yn ymateb i ymarfer tymor byr. | 2A.T1 Esbonio ymatebion y system gyhyrsgerbydol i ymarfer tymor byr. | 2A.Rh1 Gan ddefnyddio tair camp wahanol, cymharu a chyferbynnu sut mae'r systemau cyhyrsgerbydol a chardioresbiradol yn ymateb ac yn addasu i ymarfer. * |
| 1A.2 Amlinellu ffyrdd y mae'r system gardioresbiradol yn ymateb i ymarfer tymor byr. * | 2A.LI2 Disgrifio ffyrdd y mae'r system gardioresbiradol yn ymateb i ymarfer tymor byr. * | 2A.T2 Esbonio ymatebion y system gardioresbiradol i ymarfer tymor byr. * | |
| 1A.3 Crynhoi dau addasiad tymor hir i'r system gyhyrsgerbydol sy'n ganlyniad i ymarfer. | 2A.LI3 Crynhoi, gan ddefnyddio enghreifftiau perthnasol, addasiadau tymor hir i'r system gyhyrsgerbydol oherwydd ymarfer. | 2A.T3 Esbonio addasiadau tymor hir i'r system gyhyrsgerbydol oherwydd ymarfer. | |
| 1A.4 Crynhoi dau addasiad tymor hir i'r system gardioresbiradol o ganlyniad i ymarfer. * | 2A.LI4 Crynhoi, gan ddefnyddio enghreifftiau perthnasol, addasiadau tymor hir i'r system gardioresbiradol oherwydd ymarfer. * | 2A.T4 Esbonio addasiadau tymor hir i'r system gardioresbiradol oherwydd ymarfer. * | |

| Lefel 1 | Lefel 2 Llwyddo | Lefel 2 Teilyngdod | Lefel 2 Rhagoriaeth |
|---|--|---|--|
| Nod dysgu B: Gwybod am y systemau egni gwahanol a ddefnyddir yn ystod perfformiad chwaraeon | | | |
| 1B.5 Disgrifio'r ddwy brif system egni, gan gynnwys enghreifftiau o gampau sy'n defnyddio pob system. | 2B.LI5 Disgrifio swyddogaeth y tair system egni wrth gynhyrchu a rhyddhau egni ar gyfer perfformiad chwaraeon. | 2B.T5 Gan ddefnyddio dwy gamp a ddewiswyd, esbonio sut mae'r corff yn defnyddio'r systemau egni anaerobig ac aerobig. | 2B.Rh2 Cymharu a chyferbynnu sut defnyddir y systemau egni mewn campau sydd â gofynion gwahanol. |

*Cyfle i asesu sgiliau mathemategol

#Cyfle i asesu sgiliau Cymraeg

Arweiniad i athrawon

Adnoddau

Nid oes adnoddau hanfodol y mae eu hangen ar gyfer yr uned hon.

Canllaw asesu

Caiff yr uned hon ei hasesu'n fewnol gan y ganolfan a'i dilysu'n allanol gan Pearson. Darllenwch y canllaw hwn ochr yn ochr ag *Adran 8: Asesu mewnlol*.

Gellir newid asesiad yr uned hon i weddu i faint y garfan. Ar gyfer carfannau mawr, efallai bydd defnyddio gwaith grwpiau bychain, ac adroddiadau, posteri, taflenni, ac ati'n gweithio'n well oherwydd rhesymau cyfyngiadau amser. Fodd bynnag, ble bynnag y bo'n bosib, anogir yn gryf ichi ddefnyddio gwaith/tystiolaeth ymarferol.

Buddiol fyddai ymgysylltu'r dysgwyr â gweithgareddau corfforol er mwyn tynnu sylw at effeithiau tymor byr amlwg ymarfer ar y corff. Er enghraifft, loncian o gwmpas cae chwaraeon neu gwblhau gwibiadau wedi'u hamseru mewn neuadd chwaraeon ac yna nodi'r effeithiau corfforol: megis, mynd yn fyr eu hanadl, mynd yn boeth, a gwrido. Hefyd gellid casglu a dadansoddi data ffisiolegol, er enghraifft cyfradd curiad y galon a chyfradd anadlu cyn ac ar ôl y gweithgaredd. At hynny, o bosib ar y cyd ag *Uned 5: Hyfforddi ar gyfer Ffitrwydd Personol*, gallai'r dysgwyr lunio eu rhaglen hyfforddi ffitrwydd eu hunain i'w roi ar waith dros gyfnod penodol o amser i ddangos effeithiau tymor hir ymarfer ar y corff.

Byddai hefyd yn ddefnyddiol i'r dysgwyr ymchwilio i wahanol athletwyr a/neu wahanol fathau o drefnau hyfforddi a'r addasiadau tymor hir i'r corff y maen nhw wedi'u profi/y maen nhw wedi'u bwriadu i arwain atynt. Gallai hyn, yn ei dro, arwain at drafodaeth grŵp am sut mae addasiadau'n digwydd, yn dibynnu ar y math o hyfforddiant a wneir a natur y gamp. Lle y bo'n bosibl, dylid annog y dysgwyr i dynnu ar eu profiadau personol yn cymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon ac ymarfer.

Dylai pob un o'r gweithgareddau hyn fod yn ymarferol eu natur a bydd angen peth mewnbwn creiddiol yn yr ystafell ddosbarth. Fodd bynnag, anogir gweithgareddau ymarferol er mwyn helpu'r dysgwyr i ddeall sut mae cymhwysio rhoi damcaniaethau gwyddor chwaraeon ar waith ac i ddysgwyr ddatblygu neu helpu eraill i wella perfformiad chwaraeon.

Gellir dangos tystiolaeth o weithgareddau ymarferol drwy ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau asesu. Er enghraifft, dehongli data ffisiolegol ar ôl cymryd rhan mewn pyliau byr ac estynedig o weithgarwch corfforol dros gyfnod penodol o amser. Hefyd, gall y dystiolaeth gynnwys taflenni, posteri sy'n dangos diagramau o ymatebion ac addasiadau systemau'r corff oherwydd ymarfer a chyflwyniadau gyda chofnodion arsylwi aseswyr yn eu cefnogi.

Awgrymiadau ar gyfer aseiniadau

Mae'r tabl isod yn dangos rhaglen o amlinelliadau aseiniadau posibl sy'n cwmpasu'r meini prawf asesu. Arweiniad yw hwn, ac awgrymir bod canolfannau naill ai'n ysgrifennu eu haseiniadau eu hunain neu'n addasu unrhyw aseiniadau y byddwn ni'n eu darparu i gwrdd ag anghenion ac adnoddau lleol.

| Meini prawf sy'n cael eu cwmpasu | Aseiniad | Senario | Tystiolaeth asesu |
|--|--|--|--|
| 1A.1, 1A.2, 1A.3, 1A.4 2A.LI1, 2A. LI2, 2A.LI3, 2A.LI4, 2A.T1, 2A.T2, 2A.T3, 2A.T4, 2A.Rh1 | Eich Corff: Ymateb ac Addasu i Ymarfer | Mae canolfan chwaraeon leol wedi gofyn ichi/eich grŵp gynhyrchu amrywiaeth o wybodaeth ar ffurfiau amrywiol. Mae angen ichi gyflwyno gwybodaeth am yr hyn sy'n digwydd i'r corff yn ystod ymarfer a manteision cymryd rhan yn gyson mewn chwaraeon/ymarfer. Gallai eich cyflwyniad fod i grŵp o blant ysgol neu unrhyw glwb/grŵp lleol arall. | Cyflwyniad gan unigolyn/grŵp bach a thafleni a neu bosteri fel cymhorthion gweledol; gweithgareddau ymarferol gyda thafleni cofnodi ac esbonio canlyniadau cardiau/wedi'u cysylltu â phosteri/tafleni; cofnodion arsylwi ar gyfer y gweithgareddau ymarferol a gwblhawyd |
| 1B.5, 2B.LI5, 2B.T5, 2B.Rh2 | Eich Corff: Egni ar gyfer Perfformiad Chwaraeon | Cafodd eich gwaith dderbyniad gwresog gan y bobl ifanc ac o ganlyniad, mae rheolwr y ganolfan chwaraeon wedi gofyn ichi gynhyrchu amrywiaeth debyg o ddeunyddiau i'w harddangos yn y ganolfan ac o'i hamgylch i ddangos sut caiff systemau egni gwahanol eu defnyddio ar gyfer campau gwahanol. | Poster; tafleni; cyflwyniadau gyda chofnodion arsylwi |

Uned 5: Hyfforddi ar gyfer Ffitrwydd Personol

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Lefel: | 1 a 2 |
| Math o uned: | Dewisol arbenigol |
| Oriau dysgu dan arweiniad: | 30 |
| Dull asesu: | Mewnol |

Cyflwyniad i'r uned

Ydych chi wedi eisiau gwella eich ffitrwydd personol erioed ond heb fod yn siŵr ble i ddechrau? Ydych chi wedi eisiau dylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol ond heb fod yn siŵr sut mae mynd o'i chwmpas hi? Mae'r uned hon yn dangos y ffordd ichi.

Gall meddwl am ffitrwydd personol fod yn ddigon i'ch digalonni i ddechrau. Rydyn ni i gyd yn gwybod bod pobl yn aml yn cymharu eu lefelau ffitrwydd eu hunain â ffitrwydd pobl eraill. Rhowch y gorau iddi'n syth! Amdanoch *chi* mae'r uned hon i gyd, y perfformiwr unigol, sy'n hyfforddi i wella a chyfoethogi ffitrwydd personol, gan ddefnyddio'r dulliau hyfforddi sydd fwyaf priodol, llesol ac apelgar. Gall hyn olygu hyfforddi gyda chriw o ffrindiau mewn parc lleol, neu ymgymryd â rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol mewn clwb chwaraeon neu ganolfan hamdden leol. Beth bynnag yw'r lleoliad, rhaid i ddyluniad y rhaglen hyfforddi gael ei deilwra i ateb eich targedau hyfforddi, eich gobeithion a'ch anghenion personol chi.

Cofiwch, mae pawb yn dechrau yn rhywle, felly peidiwch â phoeni os nad yw eich lefelau ffitrwydd gystal â hynny ar hyn o bryd. Mae'r uned hon yn rhoi cymorth ichi gyflawni eich targedau hyfforddi personol. Felly hefyd, os oes gennych lefelau ffitrwydd da i eithriadol yn barod, yna bydd yr uned hon yn eich helpu i ddatblygu rhaglen hyfforddi i gynnal y lefelau hynny tra byddwch hefyd yn cymryd y cyfle i archwilio'n ddiogel ddulliau hyfforddi eraill na fydddech chi'n cael profiad ohonynt fel arfer.

Mae nod dysgu A yn mynd â chi drwy gamau dylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol, lle gallwch ddewis unrhyw ddull(iau) priodol o hyfforddiant i wella neu gynnal eich lefelau ffitrwydd yn ddiogel. Ar gyfer nod hyfforddi B, byddwch yn dod yn ymwybodol o ffactorau a strategaethau cadw at ymarfer personol, h.y. gwybodaeth bwysig i'ch helpu i gadw at eich amserlen hyfforddi. Ar gyfer nod dysgu C, byddwch yn gweithredu eich rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol, gan gynnal dyddiadur hyfforddi. Yn olaf, ar gyfer nod dysgu D, byddwch yn adolygu eich rhaglen gan edrych ar gryfderau, meysydd i'w gwella ac awgrymu argymhellion ar gyfer hyfforddiant a pherfformiad yn y dyfodol.

Mae'r gallu i wella ffitrwydd personol yn hanfodol i berfformwyr chwaraeon. Fodd bynnag, mae angen yr un wybodaeth, dealltwriaeth a sgiliau er mwyn gwella ffitrwydd pobl eraill, ac maen nhw'n hanfodol i nifer o rolau swyddi yn y sector, fel hyfforddwyr chwaraeon a hyfforddwyr personol.

Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch yn:

- A dylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol
- B gwybod am ffactorau cadw at ymarfer a strategaethau er mwyn parhau i hyfforddi'n llwyddiannus
- C gweithredu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol rydych wedi'i dylunio eich hun i gyflawni eich targedau a'ch amcanion eich hun
- D adolygu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol.

Nodau dysgu a chynnwys yr uned

Beth sydd angen ei ddysgu

Nod dysgu A: Dylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol

Testun A.1 Gwybodaeth bersonol i helpu i ddylunio rhaglen hyfforddi:

- targedau personol penodol, mesuradwy, cyflawnadwy, synhwyrol, amserol, cyffrous, wedi'u cofnodi (SMARTER)
 - tymor byr (wedi'u gosod dros gyfnod byr o amser, rhwng un diwrnod ac un mis)
 - tymor canolig (dylai roi cefnogaeth gynyddol tuag at gyflawni targedau tymor hir)
 - tymor hir (beth maen nhw eisiau ei gyflawni yn y tymor hir, a'r ffordd orau o wneud hyn).
- nodau (manylion yr hyn yr hofffen nhw ei gyflawni)
- amcanion (sut maen nhw'n bwriadu cwrdd â'u nodau)
- ffordd o fyw a hanes gweithgarwch corfforol
- § holiadur hanes meddygol
- § agweddau a symbyliad personol ar gyfer hyfforddi.

Testun A.2 Egwyddorion sylfaenol hyfforddi (FITT):

- amllder (nifer y sesiynau hyfforddi sy'n cael eu cwblhau bob wythnos)
- dwysedd (pa mor anodd fydd yr hyfforddiant)
- amser (pa mor hir fydd y sesiynau hyfforddi)
- math (dewis dull hyfforddi i wella elfen benodol o ffitrwydd personol a/neu berfformiad chwaraeon).

§ Testun A.3 Egwyddorion hyfforddi pellach a sut cânt eu cymhwyso i ddulliau hyfforddi:

- § dwysedd:
 - parthau targed a throthwyon hyfforddi (cyfrifo a chymhwyso uchafswm cyfradd curiad y galon (uchafswm CG/HR max) i'r hyfforddiant):
 - uchafswm CG = 220 – oed (blynnydoedd)
 - 60–85% uchafswm CG yw'r parth hyfforddi a argymhellir ar gyfer iechyd a ffitrwydd cardiofasgwlar
 - gellir defnyddio Graddfa Borg (1970) (6–20) Graddio Ymdrech Ganfyddedig (RPE) i fesur dwysedd yr ymarfer
 - y berthynas rhwng RPE a chyfradd curiad y galon lle:
 - $RPE \times 10 = CG$ (curiad y funud).
- § gorlwytho cynyddol: er mwyn gwneud cynnydd, mae angen i'r hyfforddiant fod yn ddigon heriol i achosi i'r corff addasu, gan wella perfformiad. Gellir gwneud hyn drwy gynyddu'r amllder, y dwysedd neu'r amser, neu drwy leihau'r amser ymadfer. Ni ddylid defnyddio pob un o'r dulliau hyn ar yr un pryd neu bydd y cynnydd yn y llwyth gwaith yn ormod.
- § penodoldeb: dylai'r hyfforddiant fod yn benodol i'r gamp, gweithgaredd neu nodau ffitrwydd/sy'n ymwneud â sgiliau i'w datblygu
- § anghenion/gwahaniaethau unigol (dylid dylunio'r rhaglen i gwrdd â thargedau ac anghenion hyfforddi personol)
- § amrywiaeth: amrywio'r drefn hyfforddi bersonol i osgoi diflastod a chynnal mwynhad

parhad

Beth sydd angen ei ddysgu

- § mae angen gorffwys ac ymadfer fel gall y corff ymadfer ar ôl yr hyfforddiant ac i alluogi i addasu ddigwydd
- § addasu: mae'r corff yn ymateb i lwythi hyfforddi drwy gynyddu ei allu i ymdopi â'r llwythi hynny. Mae'r addasu'n digwydd yn ystod y cyfnod ymadfer ar ôl i'r sesiwn hyfforddi gael ei chwblhau
- § cildroadedd: os yw'r hyfforddiant yn stopio, neu os nad yw dwysedd yr hyfforddiant yn ddigonol i achosi addasu, mae effeithiau'r hyfforddi'n cael eu cildroi.

Testun A.4 Dylunio rhaglen:

- defnyddio gwybodaeth bersonol i helpu dylunio'r rhaglen hyfforddi
- dethol dull(iau)/gweithgareddau hyfforddi priodol er mwyn gwella/cynnal ffitrwydd, e.e. hyblygrwydd, ffitrwydd, dygnwch a nerth cyhyrol, dygnwch aerobig, cyflymder
- dylunio diogel: dull(iau) priodol/dethol cyfuniad priodol o weithgareddau i gwrdd ag anghenion, targedau, nodau ac amcanion personol
- dethol gweithgareddau priodol ar gyfer ymgynhesu (gweithgaredd ysgafn, corfforol parhaus i baratoi'r corff at ymarfer)
- dethol gweithgareddau priodol ar gyfer ymoeri (gweithgaredd ysgafn, corfforol parhaus i ostwng cyfradd curiad y galon, cael gwared ar asid lactig ac atal gwaed rhag cronni)
- § dylunio creadigol: ystyried sut mae atal/osgoi rhwystrau i hyfforddi rhag digwydd, sicrhau y cedwir at yr ymarfer a bod y rhaglen yn hwyliog, er enghraifft, cynnwys gweithgareddau diddorol, gwahanol i gynnal symbyliad ac ymrwymiad, ac i atal diflastod.

Nod dysgu B: Gwybod am ffactorau cadw at ymarfer a strategaethau er mwyn parhau i hyfforddi'n llwyddiannus**Testun B.1 Ffactorau:**

Goresgyn rhwystrau, er enghraifft mynediad i gyfleusterau, amser, ymrwymiad, diffyg diddordeb, anaf personol, emosiynol, symbyliad a chost.

Testun B.2 Strategaethau:

Er enghraifft, gosod targedau SMARTER (penodol, mesuradwy, cyflawnadwy, synhwyrol, amserol, cyffrous, wedi'u cofnodi), gweithredu gweithgareddau llawn mwynhad, gwybod am fanteision y rhaglen hyfforddi bersonol, cefnogi a chadarnhau, a gwobrau am gyrraedd targedau.

Nod dysgu C: Gweithredu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol rydych wedi'i dylunio eich hun i gyrraedd eich targedau a'ch amcanion eich hun**Testun C.1 Gweithredu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol yn ddiogel:**

- ymgymryd â dull(iau) hyfforddi priodol (e.e. cymryd rhan mewn sesiynau wedi'u cynllunio), perfformio hyd eithaf eich gallu, cael yr hyfforddwr i gytuno am unrhyw sesiynau a gollwyd, deall pwysigrwydd ymrwymiad
- gwisgo'r dillad hyfforddi cywir, defnyddio offer yn ddiogel ac yn gywir, gweithredu'r dechneg gywir, ymwybyddiaeth o faterion diogel ehangach, e.e. diogelwch personol, os ydyn nhw'n hyfforddi'r tu allan
- § cymryd cyfrifoldeb llawn drwy gwblhau a chofnodi manylion am bob sesiwn hyfforddi.

parhad

Beth sydd angen ei ddysgu**Testun C.2 Dyddiadur hyfforddi ar gyfer pob sesiwn gan gofnodi:**

- dyddiad, amser a lleoliad ar gyfer yr hyfforddiant a wnaed
- nodau ac amcanion i bob sesiwn
- hyd y sesiwn
- y math o hyfforddiant a wnaed – dull(iau)/gweithgareddau a ddewiswyd
- manylion y rhaglen (FITT)
- log o berfformiad a chyflawniadau personol
- adnoddau sydd eu hangen, e.e. offer
- § egwyddorion gorlwytho cynyddol a manylion sut y cyflawnwyd gorlwytho cynyddol drwy gydol y rhaglen
- § manylion dwysedd y rhaglen gan ddefnyddio % uchafswm CG a RPE.

§ Testun C.3 Mesurau llwyddiant:

- § symbyliad i hyfforddi, gan gynnwys manylion yn y dyddiadur personol am deimladau personol cyn, yn ystod ac ar ôl pob sesiwn hyfforddi
- § manylion ynglŷn â sut mae'r rhaglen wedi cael ei haddasu i sicrhau ymrwymiad parhaus i hyfforddiant, er enghraifft defnyddio amrywiaeth o weithgareddau/dulliau hyfforddi
- § cyflawniad yn erbyn nodau, targedau ac amcanion personol, er enghraifft sut mae perfformiad wedi cael ei gymryd i lefel uwch
- § goresgyn rhwystrau i hyfforddiant/materion/problemau.

Nod dysgu D: Adolygu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol**Testun D.1 Adolygu'r rhaglen:**

- § cyn pob sesiwn hyfforddi
- § ar ôl pob sesiwn hyfforddi
- § tystiolaeth o addasu'r rhaglen i gyrraedd y targedau personol a gynlluniwyd
- cryfderau: meysydd y rhaglen lle cyrhaeddwyd y nodau a'r amcanion personol
- meysydd i'w gwella: lle nad yw'r canlyniadau'n cwrdd â'r targedau a gynlluniwyd
- § argymhellion ar gyfer gwella hyfforddiant a pherfformiad yn y dyfodol, er enghraifft anghenion hyfforddi personol, defnyddio gwahanol ddulliau/gweithgareddau neu strategaethau hyfforddi, defnyddio technegau hyfforddi seicolegol i wella perfformiad.

Mae cynnwys yr uned wedi'i fwriadu ar gyfer dysgwyr lefel 2. Os nad yw dysgwr yn gallu cyflawni ar lefel 2, caiff ei asesu yn erbyn meini prawf lefel 1 ac felly nid oes angen dangos iddo/iddi gyflawni'r cynnwys a nodwyd â §.

Meini prawf asesu

| Lefel 1 | Lefel 2 Llwyddo | Lefel 2 Teilyngdod | Lefel 2 Rhagoriaeth |
|--|---|--|---|
| Nod dysgu A: Dylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol | | | |
| 1A.1 Amlinellu gwybodaeth bersonol ar gyfer dylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd. # | 2A.LI1 Crynhoi gwybodaeth bersonol ar gyfer dylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd. # | 2A.T1 Asesu gwybodaeth bersonol ar gyfer dylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd. # | 2A.Rh1 Cyfiawnhau dyluniad y rhaglen hyfforddi, gan esbonio'r cysylltiadau â gwybodaeth bersonol. # |
| 1A.2 Dylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol bedair wythnos ddiogel, gydag arweiniad. # | 2A.LI2 Dylunio'n annibynnol raglen hyfforddi ffitrwydd personol chwe wythnos ddiogel. # | 2A.T2 Dylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol chwe wythnos ddiogel, gan ddangos creadigrwydd yn y dyluniad. # | |
| 1A.3 Amlinellu pwysigrwydd ymgynhesu, ymoeri a FITT. | 2A.LI3 Disgrifio egwyddorion hyfforddi a'u cymhwyso i ddyluniad y rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol. * | | |
| Nod dysgu B: Gwybod am ffactorau cadw at ymarfer a strategaethau er mwyn parhau i hyfforddi'n llwyddiannus | | | |
| 1B.4 Disgrifio dau ffactor sy'n helpu unigolyn i gadw at ymarfer personol a dwy strategaeth ar gyfer llwyddiant hyfforddi. | 2B.LI4 Disgrifio pedwar ffactor sy'n helpu unigolyn i gadw at ymarfer personol a phedair strategaeth ar gyfer llwyddiant hyfforddi. | | |

| Lefel 1 | Lefel 2 Llwyddo | Lefel 2 Teilyngdod | Lefel 2 Rhagoriaeth |
|--|--|--|--|
| Nod dysgu C: Gweithredu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol rydych wedi'i dylunio eich hun i gyrraedd eich targedau a'ch amcanion eich hun | | | |
| 1C.5 Gweithredu'n ddiogel, gydag arweiniad, raglen hyfforddi ffitrwydd personol bedair wythnos, gan gadw dyddiadur hyfforddi. # * | 2C.LI5 Gweithredu'n ddiogel, raglen hyfforddi ffitrwydd personol chwe wythnos, gan gadw dyddiadur hyfforddi. # * | 2C.T3 Gweithredu'n ddiogel, raglen hyfforddi ffitrwydd personol chwe wythnos, gan gadw dyddiadur hyfforddi sy'n crynhoi'r canlyniadau ar gyfer pob sesiwn. # * | 2C.Rh2 Gweithredu'n ddiogel, raglen hyfforddi ffitrwydd personol chwe wythnos, gan gadw dyddiadur hyfforddi i werthuso perfformiad a chynnydd. # * |
| Nod dysgu D: Adolygu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol | | | |
| 1D.6 Adolygu'r rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol bedair wythnos, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella. | 2D.LI6 Adolygu'r rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol chwe wythnos, gan ddisgrifio'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella. | 2D.T4 Esbonio cryfderau'r rhaglen hyfforddi a'r meysydd i'w gwella, gan gynnig argymhellion ar gyfer hyfforddiant a pherfformiad yn y dyfodol. | 2D.Rh3 Cyfiawnhau'r argymhellion ar gyfer hyfforddiant a pherfformiad yn y dyfodol. |

*Cyfle i asesu sgiliau mathemategol

#Cyfle i asesu sgiliau Cymraeg

Arweiniad i athrawon

Adnoddau

Yr adnoddau arbennig sydd eu hangen ar gyfer yr uned hon yw:

- ffurflenni cydsyniad gwybodus
- monitorau cyfradd curiad y galon
- Graddfa Graddio Ymdrech Ganfyddedig (RPE Scale).

Byddai mynediad at holiaduron ffordd o fyw, gweithgarwch corfforol a hanes meddygol yn fuddiol, er y gallai'r dysgwyr ddylunio'r rhain fel tasg unigol neu grŵp, gydag arweiniad priodol gan athrawon/tiwtoriaid.

Canllaw asesu

Caiff yr uned hon ei hasesu'n fewnol gan y ganolfan a'i dilysu'n allanol gan Pearson. Darllenwch y canllaw hwn ochr yn ochr ag *Adran 8: Asesu mewnol*.

Y ffordd orau i gyflwyno tystiolaeth asesu ar gyfer yr uned hon yw mewn portffolio, gyda'r adrannau canlynol, a'r dysgwyr yn gosod eu tystiolaeth ynddynt i gwrdd â'r meini prawf:

- targedau, nodau ac amcanion personol
- gwybodaeth bersonol
- egwyddorion hyfforddi
- dyluniad y rhaglen
- ffactorau a strategaethau cadw at ymarfer
- dyddiadur hyfforddiant
- cofnodion arsylwi/datganiadau tystion
- adolygu'r rhaglen.

Neu, gallai'r dysgwyr gyflwyno eu tystiolaeth ar lafar am ddylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol (nod dysgu A), eu gwybodaeth am ffactorau cadw at ymarfer a strategaethau ar gyfer llwyddiant hyfforddi parhaus (nod dysgu B) a'u hadolygiad o'r rhaglen ar gyfer nod dysgu D. Rhaid i gyflwyniadau gael eu cefnogi gan gofnodion arsylwi wedi'u cwblhau gan aseswr, yn manylu ar gyrhaeddiad yn erbyn y meini prawf targed. Gallai'r dysgwyr ddarparu copi electronig o'u rhaglen a'u dyddiadur hyfforddi ffitrwydd personol yn dystiolaeth ar gyfer nod hyfforddi C, ynghyd â chofnodion arsylwi priodol gan aseswyr/datganiadau gan dystion. Neu, gellid asesu nod dysgu B ar ffurf taflen wybodaeth, sy'n tynnu ar brofiadau personol y dysgwyr.

Ar lefel 2, bydd y dysgwyr yn dylunio ac yn gweithredu'n annibynnol raglen hyfforddi ffitrwydd personol chwe wythnos. Ar lefel 1, bydd y dysgwyr yn dylunio ac yn gweithredu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol bedair wythnos, gydag arweiniad gan unigolyn (unigolion) cymwys priodol (e.e. hyfforddwr chwaraeon clwb/ysgol/coleg). Mae angen i'r rhaglen hyfforddi a ddylunnir fod yn ddiogel.

Beth yw rhaglen ddiogel?

Bydd dyluniad rhaglen diogel yn cynnwys dull(iau)/detholiad penodol o gyfuniad priodol o weithgareddau i gwrdd ag anghenion hyfforddi, targedau, nodau ac amcanion personol, gan ystyried gweithgarwch corfforol, ffordd o fyw a/neu hanes meddygol perthnasol, yn dibynnu ar lefel y dysgwyr.

Bydd gweithredu diogel yn cynnwys gwisgo dillad hyfforddi cywir, defnyddio offer yn ddiogel ac yn gywir a thechneg gywir. Bydd hefyd yn cynnwys materion diogelwch ehangach, er enghraifft, sicrhau diogelwch personol drwy hyfforddi gyda ffrind/mewn grwpiau bach, gwisgo dillad sy'n adlewyrchol lle y bo angen, a pheidio â gwisgo chwaraewr MP3 os ydynt yn hyfforddi yn yr awyr agored.

Er mwyn cwrdd â maen prawf 2A.M2, mae angen i'r rhaglen hyfforddi ffitrwydd a ddyluniwyd fod yn greadigol.

Beth yw rhaglen greadigol?

Mae rhaglen 'greadigol' yn un sy'n dangos dyluniad arloesol i gwrdd ag anghenion hyfforddi personol ac amgylchiadau unigol. Bydd rhaglen greadigol wedi'i chynllunio'n dda gydag ystyriaeth briodol i rwystro/osgoi rhwystrau i hyfforddiant rhag digwydd (megis cost neu fynediad), sicrhau bod yr ymarfer yn cael ei gadw ato a bod y rhaglen yn hwyliog i'r dysgwr ei chwblhau. Er enghraifft, os yw cost yn broblem, gallai'r dysgwyr ddylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol i'w gwneud yn eu gardd neu barc lleol. Er enghraifft, byddai hyfforddiant cylchol yn ddull priodol, gan gynnwys gorsafoedd yn y dyluniad nad ydynt yn gofyn am unrhyw offer arbenigol, fel neidiau seren, codi pengliniau, neidiau gwasg, ôl-giciau, byrfreichiau ac eistedd i fyny. Gellid defnyddio eitemau cartref yn ddiogel fel offer i'r hyfforddiant cylchol, er enghraifft, mae tuniau o gawl neu boteli plastig wedi'u llenwi â dŵr yn gwneud pwysau da yn rhad ac am ddim!

Gellid dangos creadigrwydd hefyd wrth ddefnyddio lleoliad. Er enghraifft, gellid gwneud hyfforddiant egwyl, gwibio ar draeth i ddatblygu nerth. Yn y lleoliad hwn, petai'r dysgwr eisiau cynyddu dwysedd yr ymarfer, gallai gael cymorth ffrind a defnyddio harnais i gyflwyno gwrthwynebedd wrth iddo redeg. Neu gallai redeg tra bo'n gwisgo sach gefn sy'n cynnwys pwysau. Mae cyfleoedd diddiwedd i ddysgwyr ddylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol a fydd nid yn unig yn cwrdd â'u hanghenion, eu targedau a'u hamgylchiadau personol eu hunain, ond a fydd hefyd yn hwyl i'w chwblhau, fel eu bod yn cadw at y drefn.

Dylai'r dysgwyr ymdrechu i sicrhau bod eu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol yn llwyddiant cyffredinol. Bydd y mesurau llwyddiant yn cynnwys:

- tystiolaeth o ddatblygiad personol
- cyrhaeddiad personol yn erbyn targedau, nodau ac amcanion y rhaglen wreiddiol
- mwynhad, ymroddiad ac ymrwymiad personol i'r hyfforddiant
- addasu eu rhaglen i osgoi neu oresgyn unrhyw rwystrau i hyfforddiant, materion, neu broblemau
- tystiolaeth o sut mae eu perfformiad wedi'i gymryd i lefel uwch/dangos gwelliant personol.

Mae'r mesurau llwyddiant yn debygol o fod yn amlwg drwy ddyddiadur hyfforddi'r dysgwr neu o gofnodion arsylwi/datganiadau tystion.

Awgrymiadau ar gyfer aseiniadau

Mae'r tabl isod yn dangos rhaglen o amlinelliadau aseiniadau posibl sy'n cwmpasu'r meini prawf asesu. Arweiniad yw hwn, ac awgrymir bod canolfannau naill ai'n ysgrifennu eu haseiniadau eu hunain neu'n addasu unrhyw aseiniadau y byddwn ni'n eu darparu i gwrdd ag anghenion ac adnoddau lleol.

| Meini prawf sy'n cael eu cwmpasu | Aseiniad | Senario | Tystiolaeth asesu |
|--|--|--|--|
| 1A.1, 2A.LI1, 2A.T1, 1A.2, 2A.LI2, 2A.T2, 2A.Rh1, 1A.3, 2A.LI3 | Fy Rhaglen Hyfforddi Ffitrwydd Personol: Dod yn Ffit yn Gyflym! Tasg 1 Dylunio rhaglen hyfforddi | Felly, pa mor fit ydych chi? Mae eich canolfan chwaraeon lleol wedi lansio menter 'Dewch yn Ffit' i ysgolion a cholegau yn yr ardal i gael pobl ifanc i ddylunio, gweithredu ac adolygu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol i gyrraedd eu targedau hyfforddi. Gallwch gynnwys yn ddiogel unrhyw ddull(iau) rydych chi eu heisiau i'ch rhaglen – dyma eich cyfle i wneud yn siŵr fod eich hyfforddiant mor gyffrous a hwyliog ag sy'n bosibl! | Portffolio o wybodaeth sy'n cynnwys yr adrannau canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • gwybodaeth bersonol • egwyddorion hyfforddi • dyluniad y rhaglen • ffactorau a strategaethau cadw at ymarfer • dyddiadur hyfforddiant • cofnodion arsylwi/datganiadau tystion • adolygu'r rhaglen. |
| 1B.4, 2B.LI4 | Tasg 2 Cadw at yr ymarfer | | |
| 1C.5, 2C.LI5, 2C.T3, 2C.Rh2 | Tasg 3 Fy nyddiadur hyfforddi: hyfforddi ar gyfer llwyddiant! | | |
| 1D.6, 2D.LI6, 2D.T4, 2D.Rh3 | Tasg 4 Adolygu'r rhaglen: beth sydd nesaf? | | |

Uned 6: Arwain Gweithgareddau Chwaraeon

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Lefel: | 1 a 2 |
| Math o uned: | Dewisol arbenigol |
| Oriau dysgu dan arweiniad: | 30 |
| Dull asesu: | Mewnol |

Cyflwyniad i'r uned

Beth sy'n gwneud i enillwyr y prif gynghreiriau fod mor llwyddiannus? Pam dewisodd enillydd Marathon Llundain y tactegau i redeg y ras yn y ffordd benodol honno? Byddai llawer o bobl yn awgrymu mai'r perfformiwr unigol sydd i benderfynu. Ond mae eraill yn edrych y tu hwnt i'r perfformiwr ac yn rhoi'r clod i'r rheolwyr neu'r hyfforddwyr.

Ym maes chwaraeon, y perfformiwr yn aml iawn sy'n cael yr holl edmygedd a'r ganmoliaeth am yr hyn mae wedi'i gyflawni. Ond, y tu ôl i'r rhan fwyaf o lwyddiannau mae arweinydd neu hyfforddwr chwaraeon, sy'n llywio perfformiad y perfformiwr(perfformwyr) chwaraeon hynod dalentog. Yn aml iawn, yr arweinwyr hyn sy'n gwneud y gwahaniaeth.

Mae'r uned hon yn eich cyflwyno i arweinyddiaeth chwaraeon, gan eich galluogi i ddechrau ar ysgol arweinyddiaeth a hyfforddi, drwy gyflwyno elfennau sesiynau chwaraeon a sesiynau gweithgareddau cyfan. Cewch eich cyflwyno i bynciau sylfaenol arweinyddiaeth chwaraeon ac yna bydd gofyn ichi gynllunio, cyflwyno a gwerthuso eich gallu i arwain sesiwn gweithgaredd chwaraeon neu elfen o sesiwn.

Ar gyfer nod dysgu A, cewch eich cyflwyno i'r nodweddion angenrheidiol i fod yn arweinydd chwaraeon llwyddiannus, gan roi ichi'r wybodaeth am y sgiliau, y rhinweddau a'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig â llwyddo mewn arweinyddiaeth chwaraeon.

Mae nod dysgu B yn eich galluogi i ystyried y gofynion cynllunio ac arweinyddiaeth ar gyfer cyflwyno gweithgareddau chwaraeon. Cewch gyfle i ddatblygu eich gallu a'ch gwybodaeth am arweinyddiaeth chwaraeon drwy ddatblygu gwybodaeth am ofynion cynllunio a gosod targedau ar gyfer perfformwyr chwaraeon.

Ar gyfer nod dysgu C, byddwch yn gwerthuso eich effeithiolrwydd eich hun fel arweinydd chwaraeon yn y sesiwn a gafodd ei chynllunio a'i chyflwyno gennych. Bydd angen ichi ystyried eich cryfderau o fewn proses arweinyddiaeth chwaraeon a chynlluniau er mwyn datblygu eich gallu fel arweinydd chwaraeon ymhellach.

Mae llawer o rolau wrth weithio ym maes chwaraeon sy'n gofyn am arweinyddiaeth chwaraeon effeithiol a llwyddiannus, gan gynnwys hyfforddiant personol a hyfforddi. Mae'r uned hon yn rhoi'r hyn a allai fod yn gam cyntaf ichi i arweinyddiaeth chwaraeon, gan y gallai gael ei chysylltu â chwblhau dyfarniad arweinydd chwaraeon, er enghraifft, Dyfarniad Arweinydd Chwaraeon Iau (JSLA).

Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch yn:

- A gwybod am y nodweddion sy'n gysylltiedig ag arweinyddiaeth chwaraeon lwyddiannus
- B ymgymryd â chynllunio ac arwain gweithgareddau chwaraeon
- C adolygu cynllunio ac arwain gweithgareddau chwaraeon.

Nodau dysgu a chynnwys yr uned

| |
|--|
| Beth sydd angen ei ddysgu |
| Nod dysgu A: Gwybod am y nodweddion sy'n gysylltiedig ag arweinyddiaeth chwaraeon lwyddiannus |
| <p>Testun A.1 Arweinwyr chwaraeon:</p> <p>Er enghraifft, hyfforddwyr chwaraeon, hyfforddwyr ffitrwydd, hyfforddwyr ysgol/coleg, hyfforddwyr clybiau lleol, hyfforddwyr clybiau cenedlaethol, hyfforddwyr amatur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Testun A.2 Nodweddion: • sgiliau (cyfathrebu, trefnu offer, gwybodaeth) • § uwch sgiliau (strwythur gweithgareddau, gosod targedau, defnyddio iaith, gwerthuso) • rhinweddau (golwg, brwdfrydedd, hyder) • § rhinweddau ychwanegol (arddull arwain, symbylu, hiwmor, personoliaeth). <p>Testun A.3 Cyfrifoldebau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cyfrifoldebau craidd (ymddygiad proffesiynol, iechyd a diogelwch, cydraddoldeb) • § cyfrifoldebau ehangach (yswiriant, amddiffyn plant, goblygiadau cyfreithiol, moeseg a gwerthoedd, rheolau a rheoliadau). |
| Nod dysgu B: Ymgymryd â chynllunio ac arwain gweithgareddau chwaraeon |
| <p>Testun B.1 Gweithgareddau chwaraeon:</p> <p>Er enghraifft, chwaraeon unigol, chwaraeon tîm, gweithgareddau ffitrwydd.</p> <p>Testun B.2 Elfennau sesiwn gweithgaredd chwaraeon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ymgynhesu • prif elfen/elfennau'r gweithgaredd, e.e. cyflwyno sgîl, datblygiad, gêm gyflyredig, gweithgaredd terfynol • ymoeri. <p>Testun B.3 Cynllunio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cyfranogwyr, e.e. oed, gallu, rhyw, niferoedd, meddygol, anghenion penodol • nodau ac amcanion, e.e. gosod targedau, canlyniadau disgwylidig • adnoddau, e.e. offer, amser, amgylchedd • ystyriaethau iechyd a diogelwch (asesiad risg a chydsyniad gwybodus). <p>Testun B.4 Arwain:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dangos priodoleddau (sgiliau, § uwch sgiliau, priodoleddau, § rhinweddau ychwanegol) • cyflawni'r cyfrifoldebau craidd • § cyflawni'r cyfrifoldebau ehangach. <p>§ Testun B.5 Mesurau llwyddiant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • § cwmpasu'r elfennau a gynlluniwyd • § cyflawni'r nodau a'r amcanion a osodwyd • § trefnus • § diogel. |
| <i>parhad</i> |

Beth sydd angen ei ddysgu

Nod dysgu C: Adolygu cynllunio ac arwain gweithgareddau chwaraeon

Testun C.1 Adolygu:

- adborth ar gyfer adolygiad, e.e. gan gyfranogwyr, goruchwylwyr, gwylwyr, hunanddadansoddi
- dulliau, e.e. holiaduron, cardiau sylwadau, cofnodion arsylwi, adborth llafar uniongyrchol
- cryfderau a meysydd i'w gwella (dangos priodoledau, cyflawni cyfrifoldebau, e.e. cynllunio, cynnwys, trefniadaeth, iechyd a diogelwch, cyflawniadau).

§ Testun C.2 Targedau ar gyfer datblygu:

- § targedau SMARTER (penodol, mesuradwy, cyflawnadwy, synhwyrol, amserol, cyffrous, wedi'u cofnodi)
- § cynllun datblygu:
 - nodau ac amcanion
 - targedau
 - targedau SMARTER
 - gweithgareddau a chyfleoedd, e.e. hyfforddi, cyrsiau, cymwysterau
 - rhwystrau posib.

Mae cynnwys yr uned wedi'i fwriadu ar gyfer dysgwyr lefel 2. Os nad yw dysgwr yn gallu cyflawni ar lefel 2, caiff ei asesu yn erbyn meini prawf lefel 1 ac felly nid oes angen dangos iddo/iddi gyflawni'r cynnwys a nodwyd â §.

Meini prawf asesu

| Lefel 1 | Lefel 2 Llwyddo | Lefel 2 Teilyngdod | Lefel 2 Rhagoriaeth |
|---|---|--|---|
| Nod dysgu A: Gwybod am y nodweddion sy'n gysylltiedig ag arweinyddiaeth chwaraeon llwyddiannus | | | |
| 1A.1 Amlinellu'r priodoleddau sy'n ofynnol ar gyfer arweinyddiaeth chwaraeon, a'i chyfrifoldebau. | 2A.LI1 Disgrifio, gan ddefnyddio enghreifftiau perthnasol, y priodoleddau sy'n ofynnol ar gyfer arweinyddiaeth chwaraeon, a'i chyfrifoldebau. | 2A.T1 Esbonio'r priodoleddau sy'n ofynnol ar gyfer arweinyddiaeth chwaraeon, a'i chyfrifoldebau. | |
| 1A.2 Disgrifio priodoleddau arweinydd chwaraeon llwyddiannus a ddewiswyd. | 2A.LI2 Disgrifio priodoleddau dau arweinydd chwaraeon llwyddiannus a ddewiswyd. | 2A.T2 Gwerthuso priodoleddau dau arweinydd chwaraeon llwyddiannus. | 2A.Rh1 Cymharu a chyferbynnu priodoleddau dau arweinydd chwaraeon llwyddiannus. |
| Nod dysgu B: Ymgymryd â chynllunio ac arwain gweithgareddau chwaraeon | | | |
| 1B.3 Cynllunio gweithgaredd chwaraeon penodol. | 2B.LI3 Cynllunio dau weithgaredd chwaraeon penodol. | 2B.T3 Cyfiawnhau'r dewis o weithgareddau yn y cynllun gweithgareddau chwaraeon. | |
| 1B.4 Arwain elfen o sesiwn gweithgaredd chwaraeon, gydag arweiniad a/neu gymorth. # | 2B.LI4 Arwain sesiwn gweithgaredd chwaraeon yn annibynnol. # | 2B.T4 Arwain sesiwn gweithgaredd chwaraeon llwyddiannus. # | |

| Lefel 1 | Lefel 2 Llwyddo | Lefel 2 Teilyngdod | Lefel 2 Rhagoriaeth |
|--|--|--|---|
| Nod dysgu C: Adolygu cynllunio ac arwain gweithgareddau chwaraeon | | | |
| 1C.5 Adolygu cynllunio ac arwain yr ymgynhesu, y brif elfen neu'r ymoeri, gan ddisgrifio'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella. * | 2C.LI5 Adolygu cynllunio ac arwain y sesiwn gweithgaredd chwaraeon, gan ddisgrifio'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella, a'r targedau ar gyfer datblygiad pellach fel arweinydd chwaraeon. * | 2C.T5 Esbonio'r targedau ar gyfer datblygiad i'r dyfodol fel arweinydd chwaraeon, gan gynnwys cynllun datblygu personol. | 2C.Rh2 Cyfiawnhau'r targedau ar gyfer datblygiad i'r dyfodol fel arweinydd chwaraeon a'r gweithgareddau yn y cynllun datblygu personol. |

*Cyfle i asesu sgiliau mathemategol

#Cyfle i asesu sgiliau Cymraeg

Arweiniad i athrawon

Adnoddau

Mae angen i ddysgwyr gael mynediad i amrywiaeth o gyfleusterau ac offer chwaraeon. Hefyd bydd angen cyfranogwyr arnynt i gymryd rhan yn y sesiwn gweithgaredd chwaraeon.

Canllaw asesu

Caiff yr uned hon ei hasesu'n fewnol gan y ganolfan a'i dilysu'n allanol gan Pearson. Darllenwch y canllaw hwn ochr yn ochr ag *Adran 8: Asesu mewnlol*.

Ar gyfer nod dysgu A, gallai'r dysgwyr gynhyrchu adroddiad ysgrifenedig manwl sy'n cwmpasu pob un o'r priodoleddau priodol (y sgiliau a'r rhinweddau) sydd eu hangen i ddod yn arweinydd chwaraeon llwyddiannus, yn ogystal â chyfrifoldebau arweinyddiaeth chwaraeon. Ar gyfer lefel 2, mae angen i'r dysgwyr roi enghreifftiau perthnasol o arweinwyr chwaraeon i gefnogi eu disgrifiad. Nid oes rhaid i'r enghreifftiau a ddefnyddir fod yn unigolion enwog.

Ar gyfer nod dysgu B, mae angen i'r dysgwyr gynhyrchu dau gynllun ar gyfer sesiynau cyflawn (ar gyfer lefel 2) ac yna dewis un cynllun i'w gyflwyno i grŵp o berfformwyr chwaraeon a ddewiswyd. Gall y perfformwyr ar gyfer y sesiwn hon amrywio o gyfoedion i blant bach. Ar gyfer lefel 1, mae angen i'r dysgwyr gynhyrchu cynllun ac arwain elfen o'r cynllun (yr ymgynhesu, y brif elfen neu'r ymoeri).

Mae'n bwysig fod gan y dysgwyr y profiad a'r hyder priodol i gyflwyno'r sesiynau i'r grŵp a ddewiswyd. Ni ddylai'r dysgwyr gael eu gadael ar eu pennau eu hunain i gyflwyno'r sesiwn i'r grŵp targed; dylent gael eu goruchwylio gan arweinydd chwaraeon sydd wedi'i gymhwyso'n briodol. Cyn cyflwyno'r digwyddiad, dylai'r aseswr wirio pob cynllun a dylid gofyn i'r dysgwyr baratoi cwestiynau adborth i gyfranogwyr y sesiynau, gwylwyr sy'n gymheiriaid a'u haseswr. Dylai'r dysgwyr sicrhau bod y rhain yn cael eu dosbarthu a'u hateb gan y cyfranogwyr ar ddiwedd eu sesiwn. Bydd hyn yn gymorth i gyflawni'r gofynion asesu ar gyfer nod dysgu C.

Pan fydd y dysgwyr yn barod i gyflwyno'r sesiwn gweithgaredd chwaraeon, dylent wneud hynny o dan oruchwyliaeth uniongyrchol arweinydd chwaraeon cymwys priodol tra bydd yr aseswr yn arsylwi. Yn ddelfrydol dylid recordio'r sesiwn yn weledol er mwyn sicrhau y gellir asesu ar ôl y digwyddiad yn ogystal ag er mwyn galluogi'r dysgwyr i wneud eu gwerthusiad eu hunain o'r sesiwn. Ar ôl i'r sesiwn ddod i ben, dylai'r aseswr gwblhau cofnod arsylwi sy'n nodi'n eglur yr hyn a wnaeth y dysgwr yn ystod y sesiwn, sut perfformiodd, faint o gynnwys yr uned a gwmpaswyd, a sut cyflawnodd ofynion y meini prawf targed.

Gan ddefnyddio'r adborth a gafwyd, dylai'r dysgwyr wedyn baratoi i gwblhau'r meini prawf asesu ar gyfer nod dysgu C. Gellir cwblhau'r dystiolaeth ar gyfer hyn ar amryfal ffyrdd, gan gynnwys cyflwyniad ar lafar os yw hynny'n well gan y dysgwyr. Os yw'r dysgwr yn rhoi tystiolaeth ar lafar, mae'n ddefnyddiol i recordiad gael ei wneud (naill ai gweledol neu sain). Rhaid i'r aseswr hefyd gwblhau cofnod/rhestr wirio arsylwi i gefnogi'r dystiolaeth a gyflwynwyd ac i gadarnhau'r hyn a gyflawnwyd yn erbyn y meini prawf targed.

Cynghorir y dylid rhoi digon o amser i'r dysgwyr baratoi ar gyfer adolygu eu sesiwn. Ar gyfer lefel 2, gofynnir i'r dysgwyr gynhyrchu cynllun datblygu personol i gyflawni'r gofynion asesu. Gallai'r cynllun gael ei gyflwyno ar lafar neu ar ffurf ysgrifenedig a dylid ei gyflwyno'n rhan o'r broses adolygu.

Awgrymiadau ar gyfer aseiniadau

Mae'r tabl isod yn dangos rhaglen o amlinelliadau aseiniadau posibl sy'n cwmpasu'r meini prawf asesu. Arweiniad yw hwn, ac awgrymir bod canolfannau naill ai'n ysgrifennu eu haseiniadau eu hunain neu'n addasu unrhyw aseiniadau y byddwn ni'n eu darparu i gwrdd ag anghenion ac adnoddau lleol.

| Meini prawf sy'n cael eu cynnwys | Aseiniad | Senario | Tystiolaeth asesu |
|---|---|---|---|
| 1A.1, 2A.LI1, 2A.T1, 1A.2, 2A.LI2, 2A.T2, 2A.Rh1 | Erthygl Arweinyddiaeth Chwaraeon | Rydych chi'n rheolwr cwmni hyfforddi bychan, sy'n datblygu. Rydych wedi cysylltu â phapur newydd lleol i drafod sut gellir datblygu diddordeb mewn gwirfoddoli ym maes arweinyddiaeth chwaraeon. Mae'r golygydd wedi gofyn ichi ddatblygu erthygl sy'n archwilio'r gofynion er mwyn dod yn arweinydd chwaraeon llwyddiannus, gan ddefnyddio enghreifftiau o arweinwyr chwaraeon llwyddiannus i ddangos y priodoleddau a'r cyfrifoldebau sydd eu hangen. | Erthygl ar gyfer erthygl papur newydd neu ar y we. |
| 1B.3, 2B.LI3, 2B.T3, 1B.4, 2B.LI4, 2B.T4 | Cynllunio ac Arwain Gweithgareddau Chwaraeon | Mae clwb chwaraeon lleol wedi gofyn ichi gyflwyno sesiwn gweithgaredd chwaraeon yn rhan o broses gyfweled anffurfiol. Os ydych chi'n llwyddiannus, byddwch yn ymuno â'r clwb chwaraeon fel arweinydd gwirfoddol ar uno'r timau neu'r adrannau iau. Rhaid ichi ddangos eich gallu i gynllunio ac arwain sesiwn gweithgaredd chwaraeon i grŵp o blant iau o'r clwb. | Cynllun y sesiwn gan gyfiawnhau'n eglur y gweithgareddau a ddewiswyd yn y sesiwn. Dylai'r cynllun hwn gwmpasu pob elfen fel y'u rhestrir yn adran gynnwys yr uned hon. Dylid darparu tystiolaeth fideo/ tystiolaeth weledol er mwyn dangos sut mae'r dysgwyr yn arwain y digwyddiad a chadarnhau'r penderfyniadau asesu a wnaed yn erbyn y meini prawf. Cofnod/rhestr wirio arsylwi'r aseswr. |

| Meini prawf sy'n cael eu cwmpasu | Aseiniad | Senario | Tystiolaeth asesu |
|----------------------------------|--------------------|--|--|
| 1C.5, 2C.LI5, 2C.T5, 2C.Rh2 | Gwerthuso'r Sesiwn | <p>Ar ôl eich cyfweiliad, gofynnwyd ichi gwblhau adolygiad o'ch perfformiad yn ystod y sesiwn.</p> <p>Hoffai'r clwb wneud hyn gyda chi, drwy sesiwn holi ac ateb, o flaen dau aelod o'r clwb.</p> <p>Rhaid ichi baratoi tystiolaeth i gefnogi'r cwestiynau y gellir eu gofyn ichi o adborth rydych wedi'i gael gan gyfranogwyr, gwylwyr a'ch aseswr.</p> | <p>Tystiolaeth ar lafar a roddwyd gan y dysgwyr gyda chymorth canlyniadau adborth a goladwyd ar ôl i'r sesiwn ddigwydd. Gallai hyn fod ar ffurf cymhorthion gweledol ar gyfer y cyfweiliad neu daflenni ysgrifenedig i bob un o'r cyfweleion.</p> <p>Dylid recordio'r cyfweiliad fel bod gan yr aseswr a'r dilysydd mewnol gyfle i wneud penderfyniad dilys yn erbyn y meini prawf a'r cynnwys priodol a gwmpaswyd.</p> <p>Cofnod/rhestr wirio arsylwi'r aseswr er mwyn cyfiawnhau'r penderfyniadau asesu.</p> |

