

# Unedau

Yn y ddogfen hon ceir cynnwys unedau Tystysgrif a Thystysgrif Estynedig 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](http://www.btec.co.uk/firsts)).

Gweler hefyd [www.btec.co.uk/keydocuments](http://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](http://www.edexcel.com/contactus).



# Uned 1: Ffitrwydd ar gyfer Chwaraeon ac Ymarfer

Lefel:	<b>1 a 2</b>
Math o uned:	<b>Craidd</b>
Oriau dysgu dan arweiniad:	<b>30</b>
Dull asesu:	<b>Allanol</b>

---

## 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

<b>Beth sydd angen ei ddysgu</b>
<b>Nod dysgu A: Gwybod am elfennau ffitrwydd ac egwyddorion hyfforddi</b>
<p><b>Testun A.1 Elfennau ffitrwydd corfforol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● dygnwch aerobig:       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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.</li> <li>○ enwau eraill: mae dygnwch aerobig hefyd yn cael ei alw'n ffitrwydd cardioresbiradol, dygnwch cardioresbiradol, neu ffitrwydd aerobig.</li> <li>○ 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.</li> </ul> </li> <li>● dygnwch cyhyrol:       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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 ganolig.</li> </ul> </li> <li>● hyblygrwydd:       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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.</li> </ul> </li> <li>● cyflymder:       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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</li> <li>○ 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).</li> </ul> </li> <li>● cryfder cyhyrau:       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ diffiniad: yr uchafswm grym (mewn kg neu N) y gall cyhyr neu grŵp o gyhyrau ei gynhyrchu.</li> </ul> </li> <li>● cyfansoddiad y corff:       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ diffiniad: y gymhareb berthynol o fâs braster i fâs heb fraster (organau hanfodol, cyhyrau, esgyrn) yn y corff.</li> </ul> </li> </ul> <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:  $RPE \times 10 = CG$  (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 (sefyllfaoedd 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 ph/berfformio. 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 rholio 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 VO<sub>2</sub> (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/m<sup>2</sup>)
  - 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 cyhoeddedig 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:	<b>1 a 2</b>
Math o uned:	<b>Craidd</b>
Oriau dysgu dan arweiniad:	<b>30</b>
Dull asesu:	<b>Mewnol</b>

---

### 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

<b>Beth sydd angen ei ddysgu</b>
<p><b>Nod dysgu A: Deall y rheolau, y rheoliadau a'r systemau sgorio ar gyfer campau a ddewiswyd</b></p>
<p><b>Testun A.1 Rheolau (neu gyfreithiau):</b></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><b>Testun A.2 Rheoliadau:</b></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><b>Testun A.3 Systemau sgorio:</b></p> <p>Er enghraifft, dull sgorio goliau neu bwyntiau, dull a/neu ofynion ennill.</p> <p><b>Testun A.4 Cymhwyso rheolau/cyfreithiau campau mewn gwahanol sefyllfaoedd:</b></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><b>Testun A.5 Campau:</b></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><b>Testun A.6 Rolau swyddogion:</b></p> <p>Er enghraifft, rolau dyfarnwyr, cynorthwywyr dyfarnwyr, beirniaid, amserwr, cychwynwyr, swyddogion bwrdd, y trydydd dyfarnwr, y pedwerydd swyddog.</p> <p><b>§ Testun A.7 Cyfrifoldebau swyddogion:</b></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> <p style="text-align: right;"><i>parhad</i></p>



**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 wrthwynebwyr.

**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 gwrthwynebwyr 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
<b>Nod dysgu A: Deall y rheolau, y rheoliadau a'r systemau sgorio ar gyfer campau a ddewiswyd</b>			
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.		
<b>Nod dysgu B: Dangos yn ymarferol sgiliau, technegau a thactegau mewn campau a ddewiswyd</b>			
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
<b>Nod dysgu C: Gallu adolygu perfformiad chwaraeon</b>			
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 argymhell 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 mewnlol*.

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 mewnlol 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 dysgwr 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 gyflwyniadau'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

<b>Meini prawf sy'n cael eu cwmpasu</b>	<b>Aseiniad</b>	<b>Senario</b>	<b>Tystiolaeth asesu</b>
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>



<b>Meini prawf sy'n cael eu cwmpasu</b>	<b>Aseiniad</b>	<b>Senario</b>	<b>Tystiolaeth asesu</b>
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:	<b>1 a 2</b>
Math o uned:	<b>Dewisol arbenigol</b>
Oriau dysgu dan arweiniad:	<b>30</b>
Dull asesu:	<b>Mewnol</b>

---

### 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><b>Nod dysgu A: Deall personoliaeth a'i heffaith ar berfformiad chwaraeon</b></p> <p><b>Testun A.1 Diffiniad o bersonoliaeth:</b> cyfanswm y nodweddion sy'n gwneud i berson fod yn unigryw.</p> <p><b>Testun A.2 Strwythur personoliaeth:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ymddygiadau sy'n gysylltiedig â rolau, e.e. newid ymddygiad wrth i ganfyddiad o'r sefyllfa newid, mae angen rolau gwahanol ar sefyllfaoedd gwahanol</li> <li>• ymatebion nodweddiadol, e.e. y ffordd rydyn ni'n ymateb mewn sefyllfaoedd penodol</li> <li>• craidd seicolegol, e.e. sy'n cynrychioli'r 'chi go iawn', gan gynnwys agweddau, gwerthoedd, diddordebau a chredoau.</li> </ul> <p><b>Testun A.3 Mathau o bersonoliaeth:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• pobl allblyg, e.e. yn tueddu i fod yn rhadlon ac yn gyfforddus yng nghwmni pobl eraill</li> <li>• 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)</li> <li>• effeithiau personoliaeth ar berfformiad chwaraeon, e.e. cymharu nodweddion athletwyr â rhai nad ydyn nhw'n athletwyr, campau tîm â champau unigolion.</li> </ul> <p>§ <b>Testun A.4 Dulliau o fesur personoliaeth</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• § holiaduron, e.e. EPI (Eysenck's Personality Inventory), POMS (Profile of Mood States)</li> <li>• § arsylwi, e.e. arsylwi ar nodweddion, ymddygiad.</li> </ul> <p>§ <b>Testun A.5 Ffyrdd o weld personoliaeth:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• § nodwedd (ffordd gymharol gyson y mae unigolyn yn ymddwyn ar draws amrywiaeth o sefyllfaoedd)</li> <li>• § sefyllfaol (sut caiff ymddygiad ei bennu gan yr amgylchedd yn bennaf)</li> <li>• § rhyngweithiol (mae'n ystyried nodweddion yr unigolyn a'r sefyllfa y mae'n ei gael ei hun ynddi wrth bennu ymddygiad).</li> </ul>
<p><b>Nod dysgu B: Archwilio'r dylanwad sydd gan symbyliad a hunanhyder ar berfformiad chwaraeon</b></p> <p><b>Testun B.1 Diffiniad o symbyliad:</b> y mecanweithiau mewnol a'r ysgogiadau allanol sy'n cyffroi ac yn cyfeirio ymddygiad.</p> <p><b>Testun B.2 Mathau o symbyliad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cynhenid (o ffactorau mewnol), e.e. mwynhau'r dasg ei hun, hwyl, boddhad personol</li> <li>• allanol (o ffactorau allanol), e.e. gwobrau fel arian, graddau, tlysau a medalau, bygythiad cosb, yr awydd i ennill a churo eraill.</li> </ul> <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 gynydd 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
<b>Nod dysgu A: Deall personoliaeth a'i heffaith ar berfformiad chwaraeon</b>			
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. *
<b>Nod dysgu B: Archwilio'r dylanwad sydd gan symbyliad a hunanhyder ar berfformiad chwaraeon</b>			
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.	
<b>Nod dysgu C: Gwybod am gynnwrf a phryder, a'u heffaith ar berfformiad chwaraeon</b>			
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:	<b>1 a 2</b>
Math o uned:	<b>Dewisol arbenigol</b>
Oriau dysgu dan arweiniad:	<b>30</b>
Dull asesu:	<b>Mewnol</b>

---

## 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<sub>2</sub> 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
<b>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</b>			
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
<b>Nod dysgu B: Gwybod am y systemau egni gwahanol a ddefnyddir yn ystod perfformiad chwaraeon</b>			
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 mewnol*.

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 thafleuni a neu bosteri fel cymhorthion gweledol; gweithgareddau ymarferol gyda thafleuni cofnodi ac esbonio canlyniadau cardiau/wedi'u cysylltu â phosteri/tafleuni; 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; tafleuni; cyflwyniadau gyda chofnodion arsylwi



# Uned 5: Hyfforddi ar gyfer Ffitrwydd Personol

Lefel:	<b>1 a 2</b>
Math o uned:	<b>Dewisol arbenigol</b>
Oriau dysgu dan arweiniad:	<b>30</b>
Dull asesu:	<b>Mewnol</b>

---

## 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 canolog (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 (blynyddoedd)
  - 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
<b>Nod dysgu A: Dylunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol</b>			
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 annibynol 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. *		
<b>Nod dysgu B: Gwybod am ffactorau cadw at ymarfer a strategaethau er mwyn parhau i hyfforddi'n llwyddiannus</b>			
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
<b>Nod dysgu C: Gweithredu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol rydych wedi'i dylunio eich hun i gyrraedd eich targedau a'ch amcanion eich hun</b>			
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. # *
<b>Nod dysgu D: Adolygu rhaglen hyfforddi ffitrwydd personol</b>			
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 mewnlol*.

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"> <li>• gwybodaeth bersonol</li> <li>• egwyddorion hyfforddi</li> <li>• dyluniad y rhaglen</li> <li>• ffactorau a strategaethau cadw at ymarfer</li> <li>• dyddiadur hyfforddiant</li> <li>• cofnodion arsylwi/datganiadau tystion</li> <li>• adolygu'r rhaglen.</li> </ul>
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:	<b>1 a 2</b>
Math o uned:	<b>Dewisol arbenigol</b>
Oriau dysgu dan arweiniad:	<b>30</b>
Dull asesu:	<b>Mewnol</b>

---

### 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

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



# Uned 7: Anatomi a Ffisioleg ar gyfer Perfformiad Chwaraeon

Lefel:	<b>1 a 2</b>
Math o uned:	<b>Gorfodol</b>
Oriau dysgu dan arweiniad:	<b>30</b>
Dull asesu:	<b>Allanol</b>

---

## Cyflwyniad i'r uned

Mae'r corff dynol yn beiriant anhygoel. Wyddech chi fod person yn cael ei eni gyda 300 asgwrn yn ei gorff, ond erbyn y bydd person yn oedolyn, 206 asgwrn yn unig sydd ganddo? Wyddech chi, bob tro rydych chi'n cymryd cam, eich bod chi'n defnyddio hyd at 200 cyhyr?

Gyda ffeithiau fel hyn gallwch ddechrau cael syniad o ryfeddod a chymhlethdod y corff dynol. Mae'r uned hon yn rhoi ichi gyflwyniad i anatomi a ffisioleg a'r rôl sydd gan ddwy brif system y corff (cyhyrysgerbydol a chardioresbiradol) wrth gynhyrchu symud medrus ac effeithlon.

Fel perfformiwr chwaraeon mae'n hanfodol eich bod yn gwybod sut mae'r corff yn gweithio o dan amodau gorffwys arferol, fel y gallwch wedyn ddechrau gwerthfawrogi sut mae gwahanol systemau'r corff yn cydweithio'n effeithiol i gynhyrchu symud effeithlon ar gyfer perfformiad chwaraeon. Mae'r wybodaeth hon yn bwysig hefyd os ydych chi'n ystyried symud ymlaen at gymwysterau pellach yn y gwyddorau chwaraeon ac ymarfer a/neu yrfa yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egniol.

Ar gyfer nod dysgu A, byddwch yn edrych ar strwythur y system gyhyrysgerbydol gan gynnwys cymalau, cyhyrau ysgerbydol, gwahanol fathau o gyhyrau, a symudiadau cyhyrau a chymalau sy'n gysylltiedig â pherfformiad chwaraeon.

Ar gyfer nod dysgu B, byddwch yn edrych ar strwythur a swyddogaeth y system gardioresbiradol, gan gynnwys rheoleiddio thermol a chyfnwid nwyol.

Mae'r uned yn archwilio sut mae corff iach normal yn gweithio mewn perthynas â'r ddwy system hyn yn y corff, a thrwy hynny mae'n eich galluogi i ddeall a gwerthfawrogi sut mae systemau'r corff yn gallu bod yn effeithlon wrth gyflawni'r perfformiad chwaraeon gorau posib.

Mae'r uned hon yn arbennig o bwysig os ydych chi'n ystyried gyrfa yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egniol fel hyfforddwr chwaraeon neu hyfforddwr personol. Mae'r uned yn bwysig hefyd os ydych chi'n ystyried symud ymlaen at gymhwyster lefel uwch ym maes chwaraeon neu faes cysylltiedig, lle mae gwybodaeth am anatomi a ffisioleg yn hanfodol.

## Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch yn:

A gwybod am strwythur a swyddogaeth y system gyhyrysgerbydol.

B gwybod am strwythur a swyddogaeth y system gardioresbiradol.

## Nodau dysgu a chynnwys yr uned

Beth sydd angen ei ddysgu
<p><b>Nod dysgu A: Gwybod am strwythur a swyddogaeth y system gyhyrysgerbydol.</b></p>
<p><b>Strwythur y system gyhyrysgerbydol:</b></p> <p><b>Testun A.1 Cyhyrau gwirfoddol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Y prif gyhyrau (cyhyr triphen, cyhyr deuben, cwadriiceps, llinynnau'r garrau, deltoïdau, gluteus maximus, gastrocnemius, cyhyrau abdomenol, oblicau, cyhyrau pectoral; trapesiws, latissimus dorsi, soleus, erector spinae)       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ lleoliad y prif gyhyrau.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Testun A.2 Mathau o gyhyrau (tri math gwahanol o gyhyrau sydd yn y corff dynol)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwirfoddol (a elwir hefyd yn ysgerbydol neu resog)       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ lleoliad (cyhyrau ysgerbydol)</li> <li>○ nodweddion (rheolaeth ymwybodol, symudiad y corff)</li> </ul> </li> <li>• Anwirfoddol (a elwir hefyd yn llyfn neu'n berfeddol)       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ lleoliad (stumog, perfedd)</li> <li>○ nodweddion (cyfangiad araf, rhythmig, rheolaeth anymwybodol)</li> </ul> </li> <li>• Calon (a elwir hefyd yn gardiaidd)       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ lleoliad (y galon yn unig)</li> <li>○ nodweddion (cyfangiad eithaf cyflym a chyson, rheolaeth anymwybodol).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Testun A.3 Symudiadau cyhyrau gwirfoddol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parau cyhyrau gwrthweithiol: y gweithydd yw'r un sy'n symud yn bennaf a'r cyhyr gwrthweithiol yw'r cyhyr sy'n gwrthwynebu tynnu'r gweithydd.</li> </ul> <p>Mae'r berthynas rhwng y gweithydd a'r cyhyr gwrthweithiol yn newid, yn dibynnu ar ba gyhyr sy'n gweithio'n egnïol.</p> <p>Parau cyhyrau gwrthweithiol:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ cyhyr deuben a chyhyr triphen</li> <li>○ cwadriiceps; llinynnau'r garrau</li> <li>○ rectus abdominis ac erector spinae</li> <li>○ pectoralis major a trapesiws</li> </ul> <p><b>Testun A.4 Mathau o gyfangiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cyfangiad consentrig – mae'n digwydd pan fydd hyd cyhyr yn byrhau ac yn datblygu tensiwn wrth gyfangu</li> <li>• Cyfangiad ecentrig – mae'n ymwneud â datblygu tensiwn tra bo'r cyhyr yn ymestyn</li> <li>• Cyfangiad isomedrig – mae'r cyhyr yn cyfangu ond nid yw'n byrhau, nid yw'n rhoi symudiad, mae'n helpu i sefydlogi'r corff.</li> </ul> <p>Rhaid gallu dadansoddi symudiadau chwaraeon er mwyn pennu math y cyfangiad cyhyrol fesul grŵp cyhyrau.</p>
<i>parhad</i>

**Beth sydd angen ei ddysgu****Testun A.5 Symudiadau'r cyhyrau a pherfformiad chwaraeon**

- Adnabod gweithyddion a chyhyrau gwrthweithiol mewn perthynas â pherfformiad chwaraeon

Gwahaniaethau rhwng mathau o ffibr cyhyrau:

- ffibrau plyciau araf (math I): yn cyfangu'n araf, yn cynhyrchu grym isel, yn gallu ymdopi â gweithgaredd maith ac yn araf i flino, capasiti aerobig uchel
  - yn dda ar gyfer gweithgareddau dwysedd isel, gan gynnwys campau dygnwch hir
- ffibrau plyciau cyflym (math IIa): yn cyfangu'n gyflym (ond ddim mor gyflym â math IIb), grym canolig, capasiti aerobig, heb fod yn blino'n gyflym
  - yn dda ar gyfer gweithgareddau dwysedd canolig, gan gynnwys campau pellter canol
- ffibrau plyciau cyflym (math IIb) yn cyfangu'n gyflym, yn cynhyrchu grym uchel, yn blino'n gyflym oherwydd bod asid lactig yn cronni, yn cynhyrchu nerth ffrwydrod
  - yn dda ar gyfer campau anaerobig dwysedd uchel byr
  - yn cael eu defnyddio mewn gweithgareddau sy'n gofyn am ymdrech gorfforol i'r eithaf
- defnyddio ffibrau cyhyrol sydd â lefelau amrywiol o ymdrech gyhyrol:
  - ffibrau cyhyrol plyciau araf (math I) yn unig sydd eu hangen ar rym ysgafn
  - bydd llwythi trwm ar gyhyrau'n arwain at recriwtio yn eu tro ffibrau plyciau araf (math I), wedi'u dilyn gan ffibrau plyciau cyflym (math IIa), ac ar gyfer y cyfangiadau mwyaf posib, ffibrau plyciau cyflym (math IIb), sydd bob amser yn cael eu recriwtio olaf
  - dehongli a dadansoddi data graffigol.

**Testun A.6 Esgyrn y sgerbwdd**

- Y prif esgyrn (craniwm (penglog), sternwm (manubrium, y corff, proses xiphoid), asennau, asgwrn y cefn, pont yr ysgwydd, padell yr ysgwydd, hwmerws, radiws, wlna, pelfis, ffemwr, tibia, ffibwla, padell y ben-glin)
  - lleoliad yr esgyrn
- Mathau gwahanol o esgyrn:
  - hir (dyma'r esgyrn sy'n gysylltiedig â symudiadau mawr. Maen nhw'n hir ac mae pob pen wedi'i orchuddio â chartilag cymalol. Mae'r enghreifftiau o esgyrn hir yn cynnwys y ffemwr a'r hwmerws)
  - byr (mae'r esgyrn hyn wedi'u ffurfio bron fel ciwb ac yn gysylltiedig â symudiadau llai. Mae'r enghreifftiau o esgyrn byr yn cynnwys y carpalau a'r tarsolau)
  - gwastad (mae'r esgyrn hyn yn amddiffyn yr organau mewnol ac yn cynnwys y penglog a phadell yr ysgwydd)
  - afreolaidd (mae'r esgyrn hyn yn afreolaidd eu siâp ac yn cynnwys esgyrn y cefn a rhai esgyrn wynebol)
  - sesamoid (mae'r rhain yn esgyrn bach, yn aml yn hirgrwn, wedi'u gosod mewn tendonau, yn amddiffyn y tendonau, wedi'u lleoli lle mae tendon yn mynd dros gymal, mae enghreifftiau'n cynnwys yn y llaw (arddwrn), pen-glin neu droed)

*parhad*

**Beth sydd angen ei ddysgu**

- Gellir isrannu'r sgerbwd dynol yn ddwy ran:
  - sgerbwd echelinol: penglog, sternwm (manubirum, corff, proses xiphoid), asgwrn y cefn, cawell asennau
  - sgerbwd atodol: gwregys pectoral (ysgwyddau), yr eithafoedd uchaf, gwregys pelfig, yr eithafoedd isaf
- Strwythur y gawell asennau (cyfanswm o 12 pâr o asennau):
  - gwir asennau (7) sy'n cydio wrth y fertebrau y tu cefn a'r tu blaen i'r sternwm
  - ffug asennau (3) sy'n cydio wrth y fertebrau, ond yn cydio yn y tu blaen i'r asen uchod
  - asennau arnawf (2) sy'n cydio yn y fertebrau yn y cefn yn unig
- Strwythur yr asgwrn cefn (cyfanswm o 33 fertebra, wedi'u rhannu'n bum ardal):
  - cerfigol (7)
  - thorasig (12)
  - meingefnol (5)
  - sacrw (5) (ymdoddedig)
  - esgyrn cynffon (4) (ymdoddedig).

**Testun A.7 Swyddogaethau'r system ysgerbydol**

- Amddiffyn (llawer o organau hanfodol)
- Clymu a symud cyhyrau (mae'r cymalau rhwng yr esgyrn yn caniatáu symud)
- Ffurf (mae'r system ysgerbydol yn rhoi ffurf i'r corff)
- Cynnal (mae'r system ysgerbydol yn ffurfio fframwaith i gynnal y corff)
- Cynhyrchu gwaed (cynhyrchir celloedd gwaed coch ym mêr esgyrn yr esgyrn hir)
- Storio mwynau (calsiwm, ffosfforws, sodiwm a photasiwm).

Cymhwyso swyddogaethau'r system ysgerbydol i amrediad o wahanol weithgareddau chwaraeon.

**Testun A.8 Dosbarthu cymalau**

- Sefydlog (ansymudol):
  - cymalau'r penglog, sacrw
- Eithaf symudol (cartilagaid):
  - rhwng fertebrau
- Symudol yn rhydd (synofaidd):
  - colfach (cymal y pen-glin)
  - pelen a chrau (cymalau'r cluniau a'r ysgwyddau)
  - condyloid (cymal yr arddwrn)
  - colyn (fertebrau cerfigol)
  - cyfrwy (cymal carpo-metacarpal y bawd)
  - llithro (cymalau rhyng-garpal a rhyngdarsol).

*parhad*

**Beth sydd angen ei ddysgu****Testun A.9 Mathau o gartilag**

- Cartilag ffibr (sydd mewn tendonau, a disgiau rhyngfertebrol yr asgwrn cefn, mae'n cynnwys ffibrau colagen, mae'n wydn, ac yn gweithredu fel sioc laddwr)
- Cartilag hyalin (a elwir hefyd yn gartilag cymalol, sydd ar arwynebedd cymalog esgyrn. Mae'n help i sicrhau gweithredu llyfn ystwyth rhwng arwynebedd cymalau, mae'n amddiffyn esgyrn yn y cymal rhag treulio, mae'n gweithredu fel sioc laddwr, mae'n amsugno straen, mae'n rhoi cynhaliaeth, mae'n helpu i leihau ffrithiant rhwng esgyrn cymalog, fe'i ceir hefyd yn y tracea, bronci)
- Cartilag elastig (meinwe hyblyg sy'n rhoi cynhaliaeth, fe'i ceir yn rhan allanol y glust a'r epiglottis).

**Testun A.10 Strwythur cymal synofaidd**

- Capsiwl cymal synofaidd (mae'n amgylchynu'r cymal, yn cynnwys pilen synofaidd a chapsiwl ffibrog)
- Byrsa (sach lawn hylif rhwng y tendon a'r asgwrn, mae'n helpu i leihau ffrithiant)
- Diwedd esgyrn (wedi'u gorchuddio â chartilag hyalin llyfn a llithrig)
- Pilen synofaidd (mae'n gweithredu fel leinin i gapsiwl y cymal ac yn cynhyrchu hylif synofaidd)
- Hylif synofaidd (mae'n llenwi capsawl y cymal ac yn iro ac yn maethu'r cymal)
- Tendon(au) (llinyn ffibrog gwyn o feinwe cyswllt, mae'n clymu'r cyhyr wrth yr asgwrn. Wedi'i wneud o golagen, felly'n wydn ac yn gryf. Fe'i ceir yn agos at ddiwedd meinwe cyhyrol)
- Gwyn(nau) (meinwe wydn, gyswllt, wedi'i gwneud o ffibrau elastig wedi'u gwasgu'n dynn at ei gilydd, sy'n cysylltu asgwrn ag asgwrn, ac yn dal ynghyd yr esgyrn sy'n ffurfio'r cymal. Gall wrthsefyll straen sydyn a roddir i gymalau, a gall atal afleoliad, er enghraifft. Fe'i ceir ar ddiwedd esgyrn, ar draws/o fewn cymalau.

**Testun A.11 Symudiad cymalau**

- Plygu (plygu cymal)
- Ymestyn (sythu cymal)
- Atsymud (symud tuag at linell ganol y corff)
- Allsymud (symud i ffwrdd o linell ganol y corff)
- Cylchdroi (symudiad cylchol, gall cylchdroi fod yn fewnol neu'n allanol)
- Cylchddwytho (cyfuno cyfres o symudiadau: plygu, ymestyn, atsymud, allsymud)
- Gwadnblygiad (plygu'r droed i lawr, i ffwrdd o'r tibia)
- Cefnblygiad (plygu'r droed i fyny, tuag at y tibia)
- Codi (symud rhan o'r corff i fyny)
- Gostwng (symud rhan o'r corff i lawr).

Gallu dadansoddi amrediad o wahanol symudiadau chwaraeon a pherfformwyr chwaraeon ar waith o ran symudiadau cymalol.

*parhad*

**Beth sydd angen ei ddysgu****Testun A.12 Symud cymalau a chyfangiadau grwpiau cyhyrau sy'n gysylltiedig â pherfformiad chwaraeon:**

- Gallu dadansoddi amrediad o wahanol berfformwyr ar waith o ran symudiadau cymalol a chyfangu grwpiau cyhyrol.

<b>Cyhyr</b>	<b>Cymalau wedi'u croesi</b>	<b>Gweithred wrth gyfangu'n gydganol</b>
Cyhyr triphen	Penelin	Ymestyn y penelin
Cyhyr deuben	Penelin	Plygu'r penelin
Cwadriiceps	Pen-glin Clun	Ymestyn y pen-glin Plygu'r glun
Llinynnau'r garrau	Pen-glin Clun	Plygu'r pen-glin Ymestyn y glun
Deltoidau	Ysgwydd	Allsymud yr ysgwydd Plygu'r ysgwydd Ymestyn yr ysgwydd
Gluteus maximus	Clun	Ymestyn y glun
Gastrocnemius	Pigwrn Pen-glin	Gwadnblygiad y pigwrn Yn helpu'r pen-glin i blygu
Cyhyrau abdomenol	Asgwrn cefn	Plygu'r asgwrn cefn Plygu'n ochrol Cylchdroi'r asgwrn cefn
Oblicau	Cymalau rhyngfertebrol yr asgwrn cefn (fertebrâu meingefnol a thorasig) Clun	Plygu'r asgwrn cefn Plygu'r asgwrn cefn yn ochrol Cylchdroi'r bongorff Cywasgu'r abdomen
Cyhyrau pectoral	Ysgwydd	Atsymud y fraich Plygu'r fraich yn llorweddol
Trapesiws	Gwregys yr ysgwydd	Ymestyn y gwddf Codi'r ysgwydd
Latissimus dorsi	Ysgwydd	Atsymud yr ysgwydd
Soleus	Pigwrn	Gwadnblygu'r pigwrn gyda'r pen-glin wedi'i blygu
Erector spinae	Asgwrn cefn	Ymestyn yr asgwrn cefn

*parhad*



**Beth sydd angen ei ddysgu****Nod dysgu B: Gwybod am strwythur a swyddogaeth y system gardioresbiradol****Testun B.1 Strwythur y system gardiofasgwlar (a elwir hefyd yn system cylchrediad gwaed)**

- Strwythur y system gardiofasgwlar: atria, fentriglau, septwm, falfau prif bibellau gwaed sy'n arwain i mewn ac allan o'r galon (aorta, gwythïen ysgyfeiniol, rhydveli ysgyfeiniol a vena cavae)
- Y galon
  - falfau (falf deirlen; falf ddwylen; falfau cilgant)
  - fentriglau (chwith a de)
  - atria (chwith a de)
  - rhydweiliau coronaidd (yn cyflenwi gwaed ocsigenedig i gyhyrau'r galon)
- Mathau o bibellau gwaed (rhydweiliau, rhydweiliynnau, caplariau, gwythiennau a gwythienigau):
  - rhydweiliau (mae ganddynt waliau cyhyrog trwchus ac elastig, mae'r rhan fwyaf yn cario gwaed ocsigenedig o'r galon o dan bwysedd uchel o gwmpas y corff ac i mewn i bibellau llai o'r enw rhydweiliynnau. Yr eithriad yw'r rhydveli ysgyfeiniol sy'n cario gwaed dadocsigenedig o'r galon (fentrigl de) i'r ysgyfaint)
  - caplariau (mae ganddynt waliau bach, tenau iawn ac athraidd sydd yn un gell o drwch yn unig. Maen nhw'n cludo gwaed o'r rhydweiliau i'r gwythiennau drwy gysylltu'r rhydweiliynnau â'r gwythienigau. Mae ocsigen, carbon deuocsid, maetholion a chynnyrch gwastraff yn cael eu cyfnewid drwy waliau'r caplariau)
  - gwythiennau (mae ganddynt waliau tenau, mae'r gwaed yn llifo o gaplariau i mewn i wythienigau, gan ffurfio gwythiennau yn y pen draw. Ar y cyfan mae gwythiennau'n cario gwaed dadocsigenedig o'r corff tuag at y galon o dan bwysedd isel. Mae falfiau yn y gwythiennau'n atal gwaed rhag llifo'n ôl, gan helpu dychweliad gwythiennol. Yr eithriad yw'r wythïen ysgyfeiniol sy'n cario gwaed ocsigenedig o'r ysgyfaint yn ôl i atriwm chwith y galon)
  - gwahaniaethau rhwng strwythur a swyddogaeth gwahanol bibellau gwaed (trwch wal y bibell, diamedr mewnol, pwysedd gwaed, cyfeiriad y llif gwaed).

**Testun B.2 Swyddogaethau'r system gardiofasgwlar**

- Cylchredeg ocsigen o fewn y corff, i'r organau a'r cyhyrau hanfodol (mae angen ocsigen er mwyn cynhyrchu egni)
- Cylchredeg carbon deuocsid o fewn y corff, i ffwrdd o'r organau a'r cyhyrau hanfodol. (Mae carbon deuocsid yn gynnyrch gwastraff proses resbiradaeth)
- Darparu maetholion i'r celloedd
- Cludo hormonau i gelloedd ac organau
- Amddiffyn y corff rhag clefydau a heintiau
- Atal gwaedu ar ôl anaf drwy geulo
- Rheoleiddio tymheredd y corff drwy thermoreoleiddio.

Thermoreoleiddio (mae'r corff yn ceisio cadw tymheredd mewnol cyson o 37°C, pan fydd tymheredd y corff yn codi neu'n gostwng, mae'r corff yn ymateb i gynnal y tymheredd, mae hyn o dan reolaeth yr ymennydd).

*parhad*

**Beth sydd angen ei ddysgu**

- Os yw'r tymheredd mewnol yn codi:
  - fasoymlediad y pibellau – mae diamedr pibellau gwaed (rhydweiliynnau) o dan y croen yn cynyddu (ymledu), gan gynyddu llif y gwaed i'r capilarïau o dan wyneb y croen, a chollir gwres drwy'r croen drwy belydriad
  - mae chwarennau chwys yn cynhyrchu chwys, sy'n anweddu o'r croen ac yn ei oeri
- Os yw'r tymheredd mewnol yn gostwng:
  - fasogyfyngiad y pibellau – mae diamedr pibellau gwaed (rhydweiliynnau) o dan y croen yn lleihau (darwasgu), gan ostwng llif y gwaed i'r capilarïau o dan wyneb y croen, felly ychydig iawn o wres a gollir drwy belydriad
  - ailgyfeirir gwaed o wyneb y croen i graidd cynnes y corff, felly mae llai o wres yn cael ei golli
  - mae'r croen a braster isgroenol yn ynysu'n dda
  - gellir cynhyrchu gwres metabolig hefyd drwy grynu.

**Testun B.3 Strwythur y system resbiradol:**

- strwythur y system resbiradol (epiglottis; tracea; broncws; bronciolynnau; alfeoli; llengig; cyhyrau rhyngasennol)
  - ceudod trwynol (caiff aer ei gynhesu gan y gwaed, ei hidlo gan cilïa, ei leitho gan fwcws)
  - tracea (wedi'i gryfhau gan gylchoedd o gartilag hyalin i'w atal rhag cwmpo)
  - pilen eisbilennol yr ysgyfaint (sy'n leinio'r ysgyfaint a'r ceudod thorasig. Mae hylif eisbilennol rhyngddyn nhw'n iro symudiad yr ysgyfaint ac yn atal difrod).

**Testun B.4 Swyddogaethau'r system resbiradol:**

Mecaneg anadlu:

- mewnanadlu (proses anadlu i mewn)
  - mae'r cyhyrau rhyngasennol allanol yn cyfangu, gan godi'r asennau, gan achosi mewnanadlu ac mae'r llengig yn gwastatáu
  - mae'r cyfaint yn cynyddu ac mae'r pwysedd yn lleihau, mae aer yn rhuthro i mewn
- allanadlu (proses anadlu allan)
  - mae'r cyhyrau rhyngasennol mewnol yn cyfangu, gan ostwng yr asennau, gan achosi allanadlu ac mae'r llengig yn mynd yn siâp cremen
  - mae'r cyfaint yn lleihau ac mae'r pwysedd yn cynyddu, gan orfodi'r aer allan
  - cyfnewid nwyol (sy'n digwydd yn yr alfeoli)
  - ymlediad (cyfnewid nwyol drwy'r gellbilen)
- cyfnewid nwyol – caiff ocsigen ei anadlu i mewn ac mae'n mynd i mewn i'r ysgyfaint. Drwy broses a elwir yn gyfnewid nwyol, mae ocsigen yn pasio (drwy ymlediad) o'r alfeoli i mewn i'r gwaed ac mae'n cael ei gylchredeg o gwmpas y corff. Caiff carbon deuocsid ei ddychwelyd i'r ysgyfaint a drwy broses cyfnewid nwyol caiff ei dynnu o'r gwaed ac mae'n mynd i mewn i'r alfeoli yn yr ysgyfaint i gael ei anadlu allan.

**Testun B.5 Swyddogaethau'r system gardioresbiradol:**

- llif gwaed drwy'r galon, y corff a'r ysgyfaint
- cyflenwi gwaed ocsigenedig i feinweoedd y corff
- 'cymryd' ocsigen i mewn i'r corff, er mwyn cynhyrchu egni
- 'dadlwytho' carbon deuocsid, cynnyrch gwastraff resbiradaeth o'r corff.

## **Arweiniad i athrawon**

### **Adnoddau**

Nid oes angen adnoddau arbennig ar gyfer yr uned hon.

### **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 yn cynnwys 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. Mae pad nodiadau ar-sgrin ar gael ar gyfer gwneud nodiadau. Bydd panel hygyrchedd i bob eitem sy'n galluogi i chwyddo i mewn ac allan, a gosod hidlydd lliw.



# Uned 8: Hyrwyddo a Noddi ym maes Chwaraeon

Lefel:	<b>1 a 2</b>
Math o uned:	<b>Dewisol arbenigol</b>
Oriau dysgu dan arweiniad:	<b>30</b>
Dull asesu:	<b>Mewnol</b>

---

## Cyflwyniad i'r uned

Ydych chi wedi meddwl erioed pam mae pobl yn cefnogi rhai timau chwaraeon? Neu pam maen nhw'n prynu brand penodol o esgidiau rhedeg neu'n penderfynu ymuno â rhai timau a chlybiau chwaraeon lleol? Pam mae pobl yn mynd yn gyffrous am y Gemau Olympaidd, tybed? Hyrwyddo a nawdd yw un ateb i'r cwestiynau hyn, ac maen nhw'n chwarae rhan allweddol ym maes chwaraeon.

Mae llawer o bobl yn prynu brand penodol o ddrillad chwaraeon oherwydd hoff athletwr, neu esgid bêl-droed arbennig oherwydd eu bod nhw'n credu y bydd yn helpu i droi'r bêl i gornel uchaf y rhwyd. Hyrwyddo effeithiol sy'n gyfrifol am yr hyn maen nhw'n ei brynu. Mae hyrwyddo'n creu angen canfyddedig, awydd i fod fel arwr, neu i ymgyrraedd at lefelau arbennig.

Er mwyn i sefydliadau lwyddo, boed yn glwb pêl-droed ar y brig neu'n dîm pêl-rwyd lleol, mae angen iddyn nhw ddeall sut mae defnyddio dulliau hyrwyddo er mwyn eu helpu i fod yn gystadleuol yn fasnachol.

Bydd yr uned hon yn eich helpu i ddeall y prosesau sydd ynghlwm wrth hyrwyddo chwaraeon, a rhai o'r materion sy'n gysylltiedig â gwneud hynny. Byddwch yn cael y wybodaeth angenrheidiol i helpu eich gyrfa yn y dyfodol, gan fod hyrwyddo a noddi'n allweddol i bob busnes ym maes chwaraeon a hamdden egniol.

Bydd nod dysgu A yn eich galluogi i ymchwilio i pam mae chwaraeon yn cael ei hyrwyddo a'r materion sydd ynghlwm wrth hyrwyddo chwaraeon. Byddwch yn ystyried pob ffurf ar y cyfryngau sy'n dylanwadu ar hyrwyddo chwaraeon, nid defnyddio dulliau technolegol modern yn unig. Mae hwn yn gyfle da ichi siarad am eich profiadau eich hun a'u hystyried.

Ar gyfer nod dysgu B byddwch yn archwilio effaith nawdd, gan ystyried ffynonellau nawdd a materion moesegol cysylltiedig drwy edrych yn fanwl ar ddigwyddiadau chwaraeon.

Bydd nod dysgu C yn rhoi'r cyfle ichi fod yn greadigol – bydd angen ichi greu cynllun er mwyn hyrwyddo digwyddiad neu senario. Mae hwn yn gyfle i ddefnyddio gwahanol ffurfiau ar y cyfryngau, cynhyrchu posteri, dod o hyd i noddwr ac ysgrifennu datganiadau i'r wasg. Mae'n gyfle dysgu hwyliog a rhyngweithiol, lle caiff gwaith tîm ei annog.

Mae hyrwyddo a nawdd yn dal i ddod yn fwy arwyddocaol yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egniol, felly mae'r wybodaeth a'r sgiliau y mae'r uned hon yn eu darparu'n bwysig, beth bynnag yw eich nodau a'ch gobeithion i'r dyfodol.

## **Nodau dysgu**

Yn yr uned hon byddwch yn:

A ymchwilio i faterion sydd ynghlwm wrth hyrwyddo chwaraeon

B archwilio nawdd mewn hyrwyddo chwaraeon

C cynllunio hyrwyddo digwyddiad neu senario chwaraeon.

## Nodau dysgu a chynnwys yr uned

<b>Beth sydd angen ei ddysgu</b>
<b>Nod dysgu A: Ymchwilio i faterion sydd ynghlwm wrth hyrwyddo chwaraeon</b>
<p><b>Testun A.1 Rhesymau dros hyrwyddo chwaraeon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chwaraeon yn y gymuned, e.e. manteision fel hyrwyddo iechyd, ansawdd bywyd a'r manteision economaidd</li> <li>• byw'n iach, e.e. ymchwilio i ymgyrchoedd byw'n iach sy'n cael eu rhedeg gan sefydliadau (e.e. y GIG, cyrff anllywodraethol, ysgolion a'r llywodraeth)</li> <li>• § chwaraeon a chynhwysiad ac eithrio cymdeithasol, e.e. sut mae chwaraeon yn helpu gyda chynhwysiad cymdeithasol ac yn atal eithrio? Sut mae'n helpu i oresgyn troseddu, ymddygiad gwrthgymdeithasol ac i hyrwyddo dinasyddiaeth weithgar?</li> <li>• § rôl chwaraeon wrth greu hunaniaeth leol a chenedlaethol, e.e. sut cyflawnir ymdeimlad o falchder a pherthyn yn lleol ac yn genedlaethol drwy lwyddiant tîm neu unigolyn?</li> </ul> <p><b>Testun A.2 Rôl y cyfryngau wrth hyrwyddo chwaraeon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cyfathrebu (drwy wahanol ffurfiau ar y cyfryngau), e.e. darlledu, hysbysebu, gwefannau'r rhyngwrld, papurau newydd, cylchgronau, radio</li> <li>• delweddu (creu delwedd benodol), e.e. y Gemau Olympaidd a'r Gemau Paralympaidd yn cael eu hadnabod fel 'Y Sioe Fwyaf ar y Ddaear', Gemau'r Gymanwlad yn cael eu hadnabod fel 'Y Gemau Cyfeillgar'</li> <li>• cyflwyno, e.e. digwyddiadau penodol, pa ffurfiau ar y cyfryngau a ddefnyddir/ffefrir, cynulleidfau darged.</li> </ul> <p><b>Testun A.3 Yr effeithiau a gaiff hyrwyddo chwaraeon ar wylwyr:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cyfyngiadau (mae'r effaith yn ymwneud â maint a phoblogrwydd y digwyddiad):       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ cost, e.e. teithio, ffioedd/tocynnau mynediad, nwyddau, bwyd, diod</li> <li>○ argaeledd (cyfleoedd i fynychu'r digwyddiad), e.e. amser, diwrnod, dyddiad, tymor, blwyddyn, argaeledd tocynnau</li> <li>○ hygyrchedd, e.e. lleoliad, cyfleusterau, maint stadia</li> <li>○ grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol (a gaiff rhai campau a digwyddiadau eu hyrwyddo i grwpiau penodol?), e.e. demograffeg gymdeithasol, lleiafrifoedd ethnig, teuluoedd, pobl ag anableddau</li> </ul> </li> <li>• effeithiau seicolegol:       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ hysbysebu, e.e. creu ymgyrchoedd ar gyfer marchnadoedd targed</li> <li>○ modelau rôl (defnyddio unigolion neu dimau o fewn camp i hyrwyddo digwyddiadau penodol neu'r gamp ei hun), e.e. ymroddiad a moeseg gwaith Syr Chris Hoy neu'r Fonesig Kelly Holmes</li> <li>○ nawdd brandiau (manteision masnachol ac ariannol i'r athletwr a'r brand), e.e. Tiger Woods a Nike, Tîm Pêl-droed Lloegr ac Umbro, Athletau Prydain Fawr ac AVIVA neu David Beckham ac Adidas</li> <li>○ nwyddau, e.e. citiau chwaraeon, dillad, mygiau, ysgrifbinnau, pensiliau, torchau allweddi.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>parhad</i></p>

**Beth sydd angen ei ddysgu****§ Testun A.4 Yr effeithiau a gaiff hyrwyddo chwaraeon ar y cyfranogwyr:**

- § argaeledd (a yw digwyddiadau sydd wedi'u hyrwyddo'n dda yn cynyddu neu leihau'r cyfleoedd i gyfranogi), e.e. cyfleoedd i ymgeisio mewn cystadlaethau, safonau ymgeisio, lefelau gallu, nifer y lleoedd, cymhwysu
- § hygyrchedd, e.e. mwy o ddewis, mwy o leoliadau, a ydy digwyddiad sydd wedi'i hyrwyddo'n dda yn cynnig mwy o gyfleoedd i gael mynediad i gyfleusterau gwell?
- § grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol, e.e. hyrwyddo'r Gemau Paralympaidd a'r effaith ar athletwyr anabl, effaith sylw'r teledu i Gwpan FA'r Menywod ar bêl-droed menywod a merched
- § statws canfyddedig, e.e. sut mae hyrwyddo'r digwyddiad yn gwneud i'r cyfranogwyr fod yn ffefrynnau neu'n rhai sy'n annhebygol o lwyddo.

**Nod dysgu B: Archwilio nawdd mewn hyrwyddo chwaraeon****Testun B.1 Ffynonellau nawdd i unigolion, timau, sefydliadau neu ddigwyddiadau:**

- cyhoeddus, e.e. grantiau Sport England
- preifat, e.e. busnesau lleol, neu gymwynaswyr unigol, yn noddî tîm lleol
- rhanbarthol, e.e. busnes sy'n noddî unigolyn neu dîm ar lefel sir
- cenedlaethol, e.e. Cynllun Ysgoloriaethau Athletwyr Talentog (TASS)
- § rhyngwladol, e.e. noddwyr crysau pêl-droed tramor
- § byd-eang (noddwyr byd-eang lluosog), e.e. mae BMW yn noddî nifer o dwrnameintiau golff byd-eang
- § gweithdrefnau i sicrhau nawdd, e.e. adnabod anghenion, cynigion ysgrifenedig i'r darpar noddwr(noddwyr), dweud wrth y noddwr beth yw'r manteision.

**Testun B.2 Materion moesegol sy'n codi o nawdd:**

- marchnata chwaraeon, e.e. ecsbloetio plant sy'n athletwyr/perfformwyr neu athletwyr/perfformwyr amatur, unigolion proffesiynol gwrthryfelgar yn cael eu defnyddio i farchnata cynnyrch
- cysylltiad rhwng nawdd a gamblo, tybaco ac alcohol
- cytundebau sy'n cynnwys cymalau sy'n diffinio'n fanwl yr ymddygiad moesegol a ddisgwyllir gan athletwyr/perfformwyr chwaraeon
- § dylanwad noddwyr ar: e.e. y corff chwaraeon (IOC, FIFA, UEFA), lleoliad digwyddiadau, Rheolau/Cyfreithiau, llygredd
- § noddî prif ddigwyddiadau e.e. (Y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd, Cwpan y Byd) beth mae noddwyr yn ei dderbyn yn gyfnewid am symiau mawr o arian nawdd a sut defnyddir yr arian nawdd
- § dylanwad cadarnhaol a negyddol unigolion, e.e. gwleidyddion, llywyddion cyrff chwaraeon, personoliaethau chwaraeon
- § codau ymarfer ar gyfer nawdd fel y'u nodir gan y cyrff llywodraethol
- § safonau hysbysebu.

*parhad*



**Beth sydd angen ei ddysgu****§ Testun B.3 Effaith nawdd:**

- § amserlennu (newid amserau digwyddiadau a chiciau cyntaf i fod yn hwylus i gynulleidfaeodd a noddwyr), e.e. roedd cig gyntaf Rownd Derfynol Cynghair y Pencampwyr rhwng Man Utd a Chelsea yn Rwsia am 9pm amser lleol
- § ansawdd y cynnyrch, e.e. mwy o nawdd i gynyddu'r ansawdd drwy gamp drwyddi draw, gan gynnwys y stadia, y chwaraewyr, mwy o sylw gan y cyfryngau
- § ymleiddio, e.e. talu a gwyllo (*pay-per-view*), y rhynggrwyd, teledu lloeren

**§ Manteision:**

- § cynulleidfaeodd ehangach
- § cynnydd mewn cyfranogi
- § goroesi mewn amgylchedd cystadleuol.

**Nod dysgu C: Cynllunio hyrwyddo digwyddiad neu senario chwaraeon****Testun C.1 Creu cynllun i hyrwyddo digwyddiad neu senario chwaraeon:**

Rhaid i'r cynllun gynnwys:

- nodau ac amcanion y digwyddiad, e.e. codi arian i elusen, hyrwyddo ffyrdd o fyw iach
- dewis cyfrwng, e.e. cylchlythyr yr ysgol, gwefan yr ysgol, cynhyrchu DVD/fideo, radio, cylchgrawn
- datganiad i'r wasg, e.e. datganiad i'r wasg yn y papur newydd lleol
- hysbysebu, e.e. posteri, swp-lythyrau, cardiau post, fideo, y rhynggrwyd, neges destun, e-bost
- noddwr, e.e. rhestr gysylltu i fusnesau lleol er mwyn darparu gwobrau neu dlysau
- § llinell amser hysbysebu sy'n tynnu sylw at gyfnodau penodol y gweithgarwch hysbysebu
- § adborth i'r noddwr, gan dynnu sylw at y gofynion a'r hyn gaiff ei ddarparu'n gyfnewid
- § holiadur gwerthuso (cynhwyswch gwestiynau y gallai'r tîm digwyddiadau eu hateb i helpu i roi argymhellion i'r dyfodol).

**§ Testun C.2 Adolygu'r cynllun:**

- § cryfderau: meysydd lle mae nodau ac amcanion y cynllun wedi'u cyflawni
- § meysydd i'w gwella: lle nad yw'r canlyniadau'n cwrdd â'r targedau a gynlluniwyd
- § argymhellion ar gyfer hyrwyddiadau i'r dyfodol, e.e. gweithgareddau ar y meysydd i'w gwella drwy argymhell hyrwyddiadau amgen am yr un digwyddiad neu senario, defnyddio gwahanol ddulliau, cyfryngau, datganiad i'r wasg, neu argymhell syniadau newydd ar gyfer hyrwyddiadau i'r dyfodol.

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
<b>Nod dysgu A: Ymchwilio i faterion sydd ynghlwm wrth hyrwyddo chwaraeon</b>			
1A.1 Disgrifio dau reswm gwahanol dros hyrwyddo chwaraeon.	2A.LI1 Disgrifio pedwar rheswm gwahanol dros hyrwyddo chwaraeon.	2A.T1 Asesu rôl y cyfryngau wrth hyrwyddo dau ddigwyddiad chwaraeon penodol.	
1A.2 Disgrifio rôl y cyfryngau wrth hyrwyddo chwaraeon.	2A.LI2 Esbonio rôl y cyfryngau wrth hyrwyddo chwaraeon.		
1A.3 Disgrifio'r effeithiau a gaiff hyrwyddo digwyddiad chwaraeon penodol ar wylwyr.	2A.LI3 Esbonio'r effeithiau a gaiff hyrwyddo digwyddiad chwaraeon penodol ar gyfranogwyr a gwylwyr.		

Lefel 1	Lefel 2 Llwyddo	Lefel 2 Teilyngdod	Lefel 2 Rhagoriaeth
<b>Nod dysgu B: Archwilio nawdd mewn hyrwyddo chwaraeon</b>			
1B.4 Amlinellu ffynonellau nawdd cyhoeddus, preifat, rhanbarthol a chenedlaethol.	2B.LI4 Disgrifio'r ffynonellau nawdd cyhoeddus, preifat, rhanbarthol, cenedlaethol, rhyngwladol a byd-eang sydd ar gael, gan gynnwys y trefnau sydd ynghlwm wrth sicrhau nawdd.	2B.T2 Ar gyfer unigolion, timau neu ddigwyddiadau dwy gamp chwaraeon benodol, crynhoi'r wybodaeth am eu nawdd.	2B.Rh1 Cymharu a chyferbynnu effaith nawdd ar unigolion, timau neu ddigwyddiadau dwy gamp benodol.
1B.5 Amlinellu tri mater moesegol gwahanol a all godi o noddi unigolyn, tîm neu ddigwyddiad camp benodol.	2B.LI5 Disgrifio'r amrediad o faterion moesegol gwahanol a all godi o noddi unigolyn, tîm neu ddigwyddiad camp benodol.	2B.T3 Esbonio'r materion moesegol a all godi o noddi unigolyn, tîm neu ddigwyddiad camp benodol.	
<b>Nod dysgu C: Cynllunio hyrwyddo digwyddiad neu senario chwaraeon</b>			
1C.6 Creu, gydag arweiniad, cynllun i hyrwyddo digwyddiad neu senario chwaraeon penodol. #	2C.LI6 Yn annibynnol, creu cynllun i hyrwyddo digwyddiad neu senario chwaraeon penodol, gan ddisgrifio cryfderau a meysydd i'w gwella. #	2C.T4 Esbonio cryfder y cynllun a meysydd i'w gwella, gan roi argymhellion ar gyfer hyrwyddiadau'r dyfodol.	2C.Rh2 Cyfiawnhau'r argymhellion ar gyfer hyrwyddiadau digwyddiad neu senario chwaraeon penodol i'r dyfodol.

\*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*.

Dylai'r dulliau asesu fod yn arloesol a rhyngweithiol, gyda chyfle i'r dysgwyr weithio fel tîm yn ogystal ag yn unigol. Gellir cynnwys asesiadau mewn pedair tasg fel y nodir yn y tasgau asesu a awgrymir, a ddylai fod yn ymagweddu'n alwedigaethol ac yn ymgysylltu â'r dysgwyr. Gellir defnyddio asesiad sy'n seiliedig ar y cyfryngau gydag erthyglau newyddion, adroddiadau fideo, a thrafodaethau'n cyd-fynd â chynnwys yr uned a'r arferion gweithio o fewn hyrwyddo a noddi chwaraeon. Dylai fideos a recordiadau sain gael eu cyflwyno gyda datganiadau gan dystion a chofnodion arsylwi aseswyr pan fo'n berthnasol.

Ar gyfer nod dysgu A (tasg 1), gallai'r dysgwyr ysgrifennu erthygl newyddion neu gynhyrchu adroddiad newyddion fideo, a fydd yn gosod y thema ar gyfer ffurf asesu yn arddull y cyfryngau. Gellid ffilmio adroddiad/eitem ddogfen yn arddull y teledu, gyda'r dysgwyr yn gweithio mewn grwpiau bychain yn darparu tystiolaeth fideo i ateb y meini prawf gan gwmpasu'r rhesymau dros hyrwyddo chwaraeon a rôl y cyfryngau wrth hyrwyddo chwaraeon. Bydd y ffurf asesu hon yn tynnu'r dysgwyr i ffwrdd o ffurfiau modern ar gyflwyniadau'r cyfryngau fel y rhyngwyd, ac yn ymgysylltu'r dysgwyr â'r ffurf fwyaf dylanwadol ar gyflwyno'r cyfryngau, gan annog meddwl creadigol. Dylid cyflwyno datganiad manwl gan dyst i gyd-fynd â'r adroddiad/eitem ddogfen derfynol ynghyd â'r erthygl/adroddiad newyddion er mwyn cadarnhau bod pob dysgwr unigol wedi cyrraedd y meini prawf targed.

Ar gyfer rhan olaf nod dysgu A (tasg 2), gallai'r dysgwyr gyfnewid ag aelodau o'r cyhoedd i ymchwilio i'r effaith ar wylwyr, defnyddwyr a chyfranogwyr. Dylai'r dystiolaeth a gyflwynir gan y dysgwyr gael ei chefnogi gan ddatganiadau gan dystion. Yn dilyn hyn, gallai prif gorff y dystiolaeth ddod o drafodaeth grŵp am y canfyddiadau, a ddylai gael ei recordio'n ddigidol ynghyd â chofnod arsylwi aseswr i bob dysgwr sy'n cymryd rhan yn y drafodaeth i gadarnhau ei gyrhaeddiad yn erbyn y meini prawf.

Gallai'r dystiolaeth ar gyfer nod dysgu B, effaith nawdd ar hyrwyddo chwaraeon (tasg 3), fod drwy gyfrwng cyflwyniad. Mae angen i gyflwyniadau gael eu cefnogi gan gofnodion arsylwi wedi'u cwblhau gan aseswr, sy'n tynnu sylw at gyrhaeddiad yn erbyn y meini prawf targed. Dylai'r dysgwyr ddarparu copi o sleidiau eu cyflwyniad a'r nodiadau siaradwr atodol.

Y ffordd orau i gyflwyno nod dysgu C (tasg 4) yw mewn portffolio, gyda'r adrannau canlynol, a'r dysgwyr yn gosod eu tystiolaeth ynddynt i gwrdd â'r meini prawf:

- nodau ac amcanion y digwyddiad
- y cyfrwng a ddewiswyd – dylai'r dysgwyr dynnu sylw at y cyfryngau y maen nhw'n bwriadu eu defnyddio ar gyfer y digwyddiad, gan roi rhesymau dros ddewis y ffurf hon ar y cyfryngau
- datganiad i'r wasg – mae angen i'r dysgwyr gynhyrchu datganiad i'r wasg y gellid ei gyhoeddi yng nghylchlythyr yr ysgol/coleg neu'r wasg leol, yn disgrifio'r hyn a fydd yn digwydd gan gynnwys dyddiadau, amserau, gweithgareddau, ac ati

- hysbysebu – dylid cynnwys deunyddiau hysbysebu, e.e. posteri, e-byst, negeseuon testun, y rhyngwrwyd ac ati. Ar lefel 2 rhaid i'r dysgwyr ddarparu llinell amser hefyd o'r gweithgaredd hysbysebu penodol
- noddwyr – mae angen i'r dysgwyr ddarparu rhestr gysylltu o ddarpar noddwyr gan dynnu sylw at yr hyn y gallent ei ddarparu, fel Tlysau Thomas, medalau i enillwyr. Ar gyfer lefel 2, mae angen i'r dysgwyr dynnu sylw hefyd at ofynion tîm y digwyddiad a'r hyn y gallant ei gynnig i noddwr yn gyfnewid amdanynt, er enghraifft Tlysau Thomas yn darparu chwe medal enillydd yn gyfnewid am gael aelodau'r tîm yn dosbarthu eu cardiau busnes i'w clybiau chwaraeon lleol
- holiadur gwerthuso – copi i'w gynnwys gyda chwestiynau perthnasol y gallai tîm y digwyddiad eu hateb i helpu i ddarparu argymhellion i'r dyfodol. (Nid oes ei angen ar gyfer cyflawni ar lefel 1.)
- cryfderau, meysydd i'w gwella, ac argymhellion ar gyfer hyrwyddiadau i'r dyfodol. (Nid oes ei angen ar gyfer cyflawni ar lefel 1.)

Gall yr uned hon gysylltu ag *Uned 11: Rhedeg Digwyddiad Chwaraeon*. Gallai'r cynllun hyrwyddo'r digwyddiad chwaraeon a fyddai'n digwydd yn Uned 11, gydag adroddiad wedi'i gwblhau ar ôl y digwyddiad i gyflawni rhan olaf nod dysgu C (disgrifio cryfderau, meysydd i'w gwella a darparu argymhellion ar gyfer hyrwyddiadau'r dyfodol). Gellid ychwanegu'r adroddiad at gefn portffolio pob dysgwr.

## 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, 2A.T1	Hyrwyddo Chwaraeon a Rôl y Cyfryngau	Rydych chi'n gweithio mewn canolfan chwaraeon lleol. Mae eich rheolwr llinell wedi gofyn ichi ysgrifennu erthygl ar gyfer cylchlythyr y ganolfan chwaraeon, lle byddwch chi'n ymchwilio i'r rhesymau dros hyrwyddo chwaraeon a rôl y cyfryngau.	Erthygl newyddion ysgrifenedig Adroddiad newyddion fideo Cofnod arsylwi
1A.3, 2A.LI3	Effeithiau Hyrwyddo Chwaraeon ar Gyfranogwyr, Gwylwyr a Defnyddwyr Eraill	Fel aelod o'r tîm digwyddiadau yn y ganolfan chwaraeon, rydych chi'n dechrau trafodaeth â'r cyhoedd sy'n dilyn chwaraeon i asesu effeithiau hyrwyddo digwyddiadau ar gyfranogwyr, gwylwyr a defnyddwyr eraill.	Trafodaeth/cyfweliadau fideo Datganiad gan dyst/cofnod arsylwi
1B.4, 2B.LI4, 2B.T2, 2B.Rh1, 1B.5, 2B.LI5, 2B.T3	Nawdd: Ffynonellau a Materion Moesegol	Fel cadeirydd y tîm digwyddiadau, mae angen ichi roi gwybod i'r tîm am y ffynonellau a'r gweithdrefnau er mwyn sicrhau nawdd a'r materion moesegol a all godi.	Cyflwyniad Nodiadau a sleidiau cyflwyniad Cofnod arsylwi
1C.6, 2C.LI6, 2C.T4, 2C.Rh2	Hyrwyddo Digwyddiad Chwaraeon	Mae eich rheolwr llinell wedi gofyn ichi greu cynllun i hyrwyddo digwyddiad chwaraeon arfaethedig a gynhelir yn y ganolfan chwaraeon.	Cynllun wedi'i gwblhau Cyflwyniad i'r noddwr Cofnod arsylwi Adrodd ar gryfderau, meysydd i'w gwella ac argymhellion ar gyfer hyrwyddiadau i'r dyfodol

# Uned 9: Ffordd o Fyw a Lles

Lefel:	<b>1 a 2</b>
Math o uned:	<b>Dewisol arbenigol</b>
Oriau dysgu dan arweiniad:	<b>30</b>
Dull asesu:	<b>Mewnol</b>

---

## Cyflwyniad i'r uned

Er mwyn i unigolyn berfformio ym maes chwaraeon hyd eithaf ei allu, rhaid bod ganddo ffordd o fyw iach. Er mwyn cynnal iechyd da a phwysau derbyniol mae angen iddo allu gwneud y penderfyniadau ffordd o fyw cywir.

Mae faint o weithgarwch corfforol y mae rhywun yn ei wneud, beth mae'n ei fwyta, faint o alcohol mae'n ei yfed ac a ydy'n ysmegu neu'n cymryd cyffuriau i gyd yn effeithio ar iechyd yr unigolyn a pha mor dda mae'n perfformio mewn camp.

Mae gwneud gweithgarwch corfforol yn gyson yn dod â lluo o fanteision iechyd, ac mae'r llywodraeth wedi cynhyrchu canllawiau gweithgaredd corfforol i bob grŵp oedran. Dylai unigolion sydd eisiau ffordd o fyw iach wneud yn siŵr eu bod yn cyflawni'r canllawiau hyn. Mae deiet iach yn bwysig ar gyfer iechyd a pherfformiad chwaraeon. Gall bwyta gormod o fwyd, neu'r mathau anghywir o fwyd, arwain at broblemau pwysau ac iechyd. Bydd ysmegu, yfed gormod o alcohol a defnyddio cyffuriau i gyd yn cael effaith negyddol ar iechyd.

Ar gyfer nod dysgu A byddwch yn edrych ar ganllawiau gweithgarwch corfforol i oedolion ac i blant a phobl ifanc, ac yn ystyried ffyrdd y gall unigolion gynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol.

Ar gyfer nod dysgu B byddwch yn edrych ar pam mae deiet iach yn bwysig ar gyfer ffordd o fyw iach. Byddwch hefyd yn dysgu am y chwe maetholyn hanfodol a'r pum grŵp bwyd sydd ar y plât bwyta'n iach. Byddwch yn gallu defnyddio'r wybodaeth hon i gynllunio prydau iach.

Mae nod dysgu C yn ymdrin â risgiau iechyd ysmegu ac yfed gormod o alcohol. Byddwch yn ystyried y technegau sydd ar gael i stopio ysmegu a thechnegau i dorri ar faint o alcohol sy'n cael ei yfed.

Mae nod dysgu D yn archwilio defnyddio cyffuriau. Byddwch yn edrych ar wahanol gyffuriau hamdden a gwella perfformiad, a'u heffaith ar iechyd a pherfformiad.

Os ydych chi'n ystyried gweithio ym maes iechyd a ffitrwydd, hyfforddi neu chwaraeon elít, bydd yr uned hon yn rhoi peth o'r wybodaeth a'r sgiliau hanfodol sydd eu hangen ichi ymgymryd â'r rolau hynny'n llwyddiannus.

## Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch yn:

- A gallu cymhwyso canllawiau a argymhellir ar gyfer gweithgarwch corfforol
- B archwilio beth sy'n gwneud deiet iach ac ymgymryd â chynllunio dietegol
- C gwybod am y risgiau i iechyd sy'n gysylltiedig ag ysmegu ac yfed gormod o alcohol
- D gwybod am effaith cyffuriau ar iechyd a pherfformiad chwaraeon.

## Nodau dysgu a chynnwys yr uned

<b>Beth sydd angen ei ddysgu</b>
<b>Nod dysgu A: Gallu cymhwyso canllawiau a argymhellir ar gyfer gweithgarwch corfforol</b>
<p><b>Testun A.1 Canllawiau a argymhellir ar gyfer gweithgarwch corfforol:</b></p> <p>Canllawiau gweithgarwch corfforol Yr Adran Iechyd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ar gyfer oedolion (oedolion hyd at 65 oed a phobl hŷn)</li> <li>• ar gyfer plant a phobl ifanc (plant a phobl ifanc 5–18 oed ac o dan 5 oed).</li> </ul> <p><b>Testun A.2 Ffyrdd o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol yn eich bywyd beunyddiol:</b></p> <p>Er enghraifft, cerdded yn gyflym neu seiclo i'r ysgol/coleg/gwaith, garddio, chwarae gemau egniol, dringo'r grisiau yn lle mynd mewn liff</p> <p>§ Argymhellion i unigolion penodol ar sut i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol, e.e. dosbarth aerobeg amser cinio, taith feicio i'r teulu ar benwythnos, loncian yn y bore bach neu nofio cyn mynd i'r gwaith/ysgol/coleg.</p>
<b>Nod dysgu B: Archwilio beth sy'n gwneud deiet iach ac ymgymryd â chynllunio dietegol</b>
<p><b>Testun B.1 Maetholion:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• maetholion hanfodol (brasterau, carbohydradau, proteinau, fitaminau, mwynau a dŵr)</li> <li>• swyddogaethau'r maetholion hanfodol, e.e. egni, twf ac atgyweirio, cynnal swyddogaethau'r corff</li> <li>• § y gwahaniaeth rhwng macrofaethynnau a microfaethynnau</li> <li>• § y gwahaniaeth rhwng brasterau dirlawn ac annirlawn</li> <li>• § y gwahaniaeth rhwng carbohydradau cymhleth a syml.</li> </ul> <p><b>Testun B.2 Grwpiau bwyd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pum grŵp bwyd sydd ar y 'plât bwyta'n iach':       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ffrwythau a llysiau</li> <li>○ bara, grawnfwydydd eraill a thatws</li> <li>○ llaeth a chynnyrch llaeth</li> <li>○ cig, pysgod a bwydydd amgen</li> <li>○ bwydydd sy'n cynnwys braster a bwydydd sy'n cynnwys siwgr.</li> </ul> </li> </ul> <p>Mae'r plât bwyta'n iach yn gymwys i'r rhan fwyaf o bobl, beth bynnag yw eu tarddiad ethnig, ond nid yw'n berthnasol i blant o dan 2 oed. Gellir defnyddio'r plât bwyta'n iach i helpu i sicrhau bod y deiet yn gytbwys yn ôl y mathau bwyd gwahanol a'u cyfrannau.</p> <p style="text-align: right;"><i>parhad</i></p>



**Beth sydd angen ei ddysgu****Testun B.3 Casglu gwybodaeth ddietegol a chynllunio prydau:**

- cadw dyddiadur bwyd sy'n cofnodi:
  - math o fwyd
  - grŵp bwyd
  - faint (maint cyfran), e.e. un afal, powlen fach o rawnfwyd, gwydraid o sudd oren
  - pryd caiff y bwyd ei fwyta
  - teimladau personol
- cynlluniau prydau iach am un wythnos: math o fwyd, grŵp bwyd, faint (meintiau'r cyfrannau), pryd caiff y bwyd ei fwyta
- sut i wneud gwelliannau i gynlluniau prydau nad ydynt yn ateb y canllawiau, e.e. rhoi ffrwyth yn lle bariau siocled, cynnwys un llysieuyn yn y pryd gyda'r nos, bwyta sglodion unwaith yr wythnos yn unig
- pwysigrwydd deiet iach wrth gael ffordd o fyw iach, e.e. rheoli pwysau, atal clefydau, cysylltiad rhwng maethu da a pherfformiad chwaraeon, pwysigrwydd yfed y maint cywir o'r hylifau cywir a bwyta'r maint cywir o'r bwydydd cywir er mwyn perfformio'n dda, gofynion maethol gwahanol gampau gwahanol
- § dadansoddi dietegol cymharu'r bwyd a fwyteir â'r plât bwyta'n iach
- § argymhellion ar gyfer newid, e.e. bwyta llai neu fwy o fwyd, bwyta llai neu fwy o grŵp bwyd penodol, bwyta ar adegau gwahanol, paratoi bwyd mewn ffordd wahanol, yfed mwy o hylif neu yfed mathau gwahanol o hylif.

**Nod dysgu C: Gwybod am y risgiau i iechyd sy'n gysylltiedig ag ysmegu ac yfed gormod o alcohol****Testun C.1 Y risgiau i iechyd a gysylltir ag ysmegu ac yfed alcohol:**

- risgiau i iechyd a gysylltir ag ysmegu, e.e. canser yr ysgyfaint, bronchitis, clefyd coronaidd y galon, emffysema
- risgiau i iechyd a gysylltir ag yfed gormod o alcohol, e.e. canser, materion iechyd meddwl, strôc, magu pwysau, briwiau stumog, cymhlethdodau gastroberfeddol, cymhlethdodau'r afu/iau

**§ Testun C.2 Effaith ysmegu ac yfed alcohol ar berfformiad chwaraeon:**

- § effaith ysmegu ar berfformiad chwaraeon, e.e. effeithlonrwydd yr ysgyfaint, carbon monocsid yn effeithio ar gludo ocsigen, cemegau eraill yn effeithio ar gylchrediad y gwaed
- § effaith yfed alcohol ar berfformiad chwaraeon, e.e. mwy o berygl o grampiau yn y cyhyrau, mwy o berygl o gael anaf, gostyngiad mewn dycnwch, amser ymateb arafach, diffyg hylif.

**Testun C.3 Technegau i roi'r gorau i ysmegu:**

- technegau a chymhorthion a ddefnyddir mewn gofal iechyd sylfaenol, e.e. cymorth wyneb yn wyneb, patshys, gwm
- technegau amgen, e.e. hypnotherapi, acwbigo
- torri i lawr ar yfed alcohol, e.e. gwydrau bach, dyddiau heb alcohol, diodydd alcohol isel/dialcohol, cadw cofnod o ddiodydd, cynllunio gweithgareddau eraill, cynghori, grwpiau cymorth.

*parhad*

**Beth sydd angen ei ddysgu****Nod dysgu D: Gwybod am effaith cyffuriau ar iechyd a pherfformiad chwaraeon****Testun D.1 Cyffuriau sy'n gwella perfformiad:**

- cyffuriau sy'n gwella perfformiad, e.e. steroidau anabolig, erythropoietin (EPO), hormon tyfu, diwretigion, beta-atalyddion

**Testun D.2 Effaith cyffuriau ar berfformiad chwaraeon:**

- effeithiau niweidiol ar y corff, e.e. anffrwythlondeb, canser, ymosodedd, caethiwed
- effeithiau cyffuriau ar berfformiad chwaraeon, e.e. cynnydd mewn cyflymder, cynnydd mewn stamina, cynnydd mewn cryfder, colli pwysau, cynnydd mewn bywiogrwydd, cyfradd curiad y galon arafach, cynnydd mewn ymosodedd, sensitifedd, ymddygiad afresymol, newid hwyliau, problemau seicolegol.

**§Testun D.3 Sut mae cyffuriau sy'n gwella perfformiad yn gallu effeithio ar wahanol fathau o gampau:**

- § campau dycnwch, e.e. rhedeg pellter, seiclo
- § campau cryfder/nerth, e.e. gwaywffon, naid uchel
- § campau gyda therfynau pwysau, e.e. ymaflyd codwm, bocsi, rhwyfo
- § campau targed, e.e. saethu, saethyddiaeth
- § campau tîm, e.e. pêl-droed, hoci

§ Pam gall rhai perfformwyr droi at gyffuriau sy'n gwella perfformiad mewn chwaraeon, e.e. pwysau gan hyfforddwr/gymheiriaid, diffyg ymwybyddiaeth am y risgiau i iechyd, manteision perfformiad gwell, awydd i ennill ar bob cyfrif.

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
<b>Nod dysgu A: Gallu cymhwyso canllawiau a argymhellir ar gyfer gweithgarwch corfforol</b>			
1A.1 Disgrifio faint o weithgarwch corfforol y dylai oedolion a phlant a phobl ifanc ei wneud er lles eu hiechyd.	2A.LI1 Asesu a yw tri unigolyn a ddewiswyd yn gwneud digon o weithgarwch corfforol er lles eu hiechyd.	2A.LI1 Esbonio argymhellion am sut gallai tri unigolyn a ddewiswyd gynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol.	2A.Rh1 Cyfiawnhau argymhellion am sut gallai tri unigolyn a ddewiswyd gynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol.
1A.2 Crynhoi tair ffordd y gallai unigolyn a ddewiswyd gynyddu ei lefelau gweithgarwch corfforol.	2A.LI2 Gwneud argymhellion am sut gallai tri unigolyn a ddewiswyd gynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol.		

Lefel 1	Lefel 2 Llwyddo	Lefel 2 Teilyngdod	Lefel 2 Rhagoriaeth
<b>Nod dysgu B: Archwilio beth sy'n gwneud deiet iach ac ymgymryd â chynllunio dietegol</b>			
1B.3 Disgrifio swyddogaethau'r maetholion hanfodol a pham mae deiet iach yn bwysig ar gyfer ffordd o fyw iach.	2B.LI3 Esbonio swyddogaethau'r maetholion hanfodol a pham mae deiet iach yn bwysig ar gyfer ffordd o fyw iach.		
1B.4 Casglu gwybodaeth ddeietegol am unigolyn a ddewiswyd am un diwrnod, gan ei chofnodi drwy gyfrwng dyddiadur bwyd.	2B.LI4 Casglu gwybodaeth ddeietegol am unigolyn a ddewiswyd am un wythnos, gan ei chofnodi drwy gyfrwng dyddiadur bwyd.		
1B.5 Dylunio, gydag arweiniad, gynllun prydau iach i unigolyn a ddewiswyd am un diwrnod, gan nodi'r math a faint o fwyd y dylid ei fwyta. #	2B.LI5 Yn annibynnol dylunio cynllun prydau iach i unigolyn a ddewiswyd, am un wythnos. #	2B.T2 Dylunio cynllun prydau iach i unigolyn a ddewiswyd, am un wythnos, gan gyfeirio at y plât bwyta'n iach, a disgrifio argymhellion a awgrymir er mwyn newid. #	2B.Rh2 Cyfiawnhau cynllun prydau iach i unigolyn a ddewiswyd, am un wythnos, gan gyfiawnhau argymhellion a awgrymir er mwyn newid.

Lefel 1	Lefel 2 Llwyddo	Lefel 2 Teilyngdod	Lefel 2 Rhagoriaeth
<b>Nod dysgu C: Gwybod am y risgiau i iechyd sy'n gysylltiedig ag ysmegu ac yfed gormod o alcohol</b>			
1C.6 Disgrifio pedwar risg i iechyd sy'n gysylltiedig ag ysmegu.	2C.LI6 Disgrifio pedwar risg i iechyd sy'n gysylltiedig ag ysmegu ac effaith ysmegu ar berfformiad chwaraeon.		
1C.7 Disgrifio pedwar risg i iechyd sy'n gysylltiedig ag yfed gormod o alcohol.	2C.LI7 Disgrifio pedwar risg i iechyd sy'n gysylltiedig ag yfed gormod o alcohol ac effaith yfed alcohol ar berfformiad chwaraeon.		
1C.8 Disgrifio un dechneg y gall unigolyn ei defnyddio er mwyn rhoi'r gorau i ysmegu ac un dechneg er mwyn torri i lawr ar yfed gormod o alcohol.	2C.LI8 Esbonio dwy dechneg y gall unigolyn ei defnyddio er mwyn rhoi'r gorau i ysmegu, a dwy dechneg er mwyn torri i lawr ar yfed gormod o alcohol.	2C.T3 Cymharu a chyferbynnu gwahanol dechnegau a ddefnyddir er mwyn rhoi'r gorau i ysmegu ac er mwyn torri i lawr ar yfed gormod o alcohol.	
<b>Nod dysgu D: Gwybod am effaith cyffuriau ar iechyd a pherfformiad chwaraeon</b>			
1D.9 Disgrifio dau fath gwahanol o gyffuriau a'u heffaith ar berfformiad chwaraeon.	2D.LI9 Disgrifio pedwar math gwahanol o gyffuriau a'u heffaith ar berfformiad chwaraeon.	2D.T4 Gwerthuso effaith pedwar cyffur gwahanol sy'n gwella perfformiad ar berfformiad mewn pedwar math gwahanol o chwaraeon.	2D.Rh3 Trafod, gan ddefnyddio enghreifftiau perthnasol, pam gallai rhai unigolion droi at ddefnyddio cyffuriau sy'n gwella perfformiad ym maes chwaraeon.

\*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*.

Gellid asesu'r uned hon wrth i'r dysgwyr gynhyrchu pedair erthygl ar gyfer cylchgrawn byw'n iach. Gellid llunio'r erthyglau hyn o gwmpas y themâu canlynol a byddent yn benthg eu hunain i gynnwys diagramau a defnyddio astudiaethau achos:

- Ydych chi'n gwneud digon o weithgarwch corfforol?
- Canllawiau bwyta'n iach a chynlluniau prydau bwyta'n iach
- Effeithiau ysmegu ac yfed gormod o alcohol ar iechyd a pherfformiad chwaraeon
- Sut mae cyffuriau'n effeithio ar iechyd a pherfformiad chwaraeon.

Ar gyfer nod dysgu A, mae angen i'r dysgwyr wybod am y canllawiau gweithgarwch corfforol a argymhellir ar gyfer oedolion ac ar gyfer plant a phobl ifanc, a defnyddio eu gwybodaeth drwy asesu a yw unigolion a ddewiswyd yn ymgymryd â digon o weithgarwch corfforol er mwyn cael manteision i'w hiechyd.

Dylai'r dysgwyr argymhell ffyrdd y gallai pob unigolyn a ddewiswyd gynyddu ei lefelau gweithgarwch corfforol dros gyfnod o wythnos. Mae angen i'r dysgwyr fod yn ymwybodol y dylai eu hargymhellion weddu'n hawdd i drefn wythnosol arferol yr unigolion a ddewiswyd. Gellid cyflwyno'r argymhellion ar gyfer pob unigolyn fel astudiaethau achos yn erthygl y cylchgrawn. Er mwyn cyflawni ar lefel 2, mae angen i'r dysgwyr ddewis tri unigolyn. Ar gyfer lefel 1, un unigolyn yn unig sydd angen ei ddewis.

Ar gyfer nod dysgu B, swyddogaethau'r chwe maetholyn hanfodol, gellid asesu'r pum grŵp bwyd sydd ar y plât bwyta'n iach a chynllunio prydau wrth i'r dysgwyr gynhyrchu ail erthygl gylchgrawn, gan gynnwys diagramau. Mae angen i'r dysgwyr gynhyrchu cynlluniau prydau, y gellid eu cynhyrchu fel astudiaethau achos ond rhaid iddynt fod wedi'u seilio ar unigolion go iawn. Gall y cynlluniau bwyd fod ar bapur neu ar ffurf electronig. Er mwyn cyflawni ar lefel 2, mae angen i'r dysgwyr gynhyrchu cynllun prydau iach i unigolyn a ddewiswyd am un wythnos. Mae angen i'r cynllun gwmpasu math y bwyd a faint o fwyd, grwpiau bwyd a phryd dylid bwyta'r bwyd, yn ogystal â'r angen am gynnwys amrywiaeth o wahanol fwydydd yn y cynllun ar gyfer deiet cytbwys iach. Dylid dadansoddi'r deiet drwy ddefnyddio'r plât bwyta'n iach. Wrth gynllunio prydau, dylai'r dysgwyr ddangos tystiolaeth iddynt ystyried teimladau personol yr unigolyn a ddewiswyd. Mae angen i'r dysgwyr awgrymu argymhellion priodol am newid deietegol i'r unigolyn a ddewiswyd.

Ar lefel 1, mae angen i'r dysgwyr ddylunio cynllun prydau iach i unigolyn a ddewiswyd am un diwrnod, gan nodi math y bwyd a faint o fwyd y dylid ei fwyta.

Mae nodau dysgu C a D yn benthg eu hunain i ymchwil unigol neu grŵp. Yn hytrach nag asesu drwy erthyglau cylchgrawn, gellid gwneud cyflwyniad wedi'i gefnogi gan nodiadau a sleidiau'r cyflwyniad, ynghyd â chofnodion arsylwi'r aseswr sy'n nodi cyrhaeddiad y dysgwr yn fanwl yn erbyn y meini prawf targed.

## 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, 2A.T1, 2A.Rh1	Gweithgarwch Corfforol: Ydych chi'n Gwneud Digon?	Rydych chi'n gweithio fel hyfforddai mewn tîm hyrwyddo iechyd. Gofynnwyd ichi gynhyrchu cyfres o erthyglau ar gyfer cylchgrawn ffordd o fyw.  Yn eich erthygl gyntaf mae angen ichi edrych ar faint o weithgarwch corfforol sydd angen i unigolion ei wneud er mwyn cael manteision iechyd a sut gallant gynyddu eu lefelau gweithgarwch.	Erthygl gylchgrawn
1B.3, 2B.LI3, 1B.4, 1B.5, 2B.LI4, 2B.LI5, 2B.T2, 2B.Rh2	Canllawiau Bwyta'n Iach a Chynllunio Prydau	Yn eich ail erthygl mae angen ichi edrych ar ganllawiau bwyta'n iach a chynlluniau prydau bwyta'n iach. Mae hyn yn cynnwys cyflwyno cynlluniau prydau fel astudiaethau achos, gyda gwybodaeth sy'n seiliedig ar unigolion go iawn.	Erthygl gylchgrawn gyda chynlluniau prydau
1C.6, 2C.LI6, 1C.7, 2C.LI7, 1C.8, 2C.LI8, 2C.T3	Ysmygu ac Alcohol: Beth yw'r Difrod?	Yn eich trydedd erthygl mae angen ichi archwilio'r risgiau i iechyd o ysmegu ac yfed gormod o alcohol a'r technegau i roi'r gorau i ysmegu ac i dorri i lawr ar yfed alcohol.	Erthygl gylchgrawn
1D.9, 2D.LI9, 2D.T4, 2D.Rh3	Cyffuriau, Iechyd a Pherfformiad Chwaraeon	Yn eich rôl yn gweithio mewn tîm hyrwyddo iechyd gofynnwyd ichi roi cyflwyniad i glwb chwaraeon lleol ar sut mae cyffuriau'n effeithio ar iechyd a pherfformiad chwaraeon.	Cyflwyniad Sleidiau cyflwyniad a nodiadau ategol Cofnod arsylwi





# Uned 10: Anafiadau a'r Perfformiwr Chwaraeon

Lefel:	<b>1 a 2</b>
Math o uned:	<b>Dewisol arbenigol</b>
Oriau dysgu dan arweiniad:	<b>30</b>
Dull asesu:	<b>Mewnol</b>

---

## Cyflwyniad i'r uned

Ydych chi wedi cael anaf erioed sydd wedi eich atal rhag gwneud chwaraeon? Wyddech chi fod tua 65% o redwyr yn cael anaf bob blwyddyn, a bod un anaf rhedeg yn digwydd am bob 100 awr o redeg fwy neu lai? Gall anafiadau chwaraeon effeithio nid yn unig ar athletwyr proffesiynol ond ar unrhyw un sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch ac ymarfer corfforol.

O ganlyniad i anaf gallai athletwr golli'r gallu dros dro i gymryd rhan yn ei raglen hyfforddi neu gamp, a hefyd gallai deimlo pryder neu straen am sut gallai ei anaf fygwth a/neu effeithio ar ei allu i barhau i gymryd rhan mewn chwaraeon yn y dyfodol.

Mae angen i bawb sy'n ymwneud â chwaraeon ddeall sut gall anafiadau chwaraeon ddigwydd, sut i'w rheoli pan fyddan nhw'n digwydd a sut i osgoi anafiadau rhag digwydd yn y lle cyntaf. Os ydych chi'n gyfrifol am ddigwyddiad chwaraeon, efallai'n gweithio ym maes arweinyddiaeth neu hyfforddi chwaraeon, mae angen ichi fod yn ymwybodol y gall anafiadau chwaraeon ddigwydd pa mor ofalus bynnag ydych chi. Mae'r uned hon yn rhoi ychydig o wybodaeth sylfaenol ichi am rai anafiadau cyffredin, sut mae eu rheoli a'u trin.

Ar gyfer nod dysgu A, byddwch yn edrych ar y risgiau a'r peryglon sy'n ymwneud â'r bobl, yr offer a'r amgylchedd sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon.

Ar gyfer nod dysgu B, byddwch yn cael gwybodaeth am y gwahanol fathau o anafiadau a salwch chwaraeon a'u hachosion. Ar gyfer nod dysgu C, byddwch yn gallu adnabod yr ymatebion i anafiadau a chael gwybodaeth am reoli anafiadau.

Os ydych chi'n gweithio neu'n cymryd rhan mewn chwaraeon, nid eich cyfrifoldeb chi'n unig yw eich amddiffyn eich hun rhag anaf ond hefyd cyfrifoldeb y bobl o'ch cwrpas chi, fel perchnogion y cyfleuster lle rydych chi'n nofio, neu'r cae pêl-droed lle rydych chi'n gwyllo eich tîm yn chwarae. Ar gyfer nod dysgu D, byddwch yn edrych ar y rheolau, y rheoliadau a'r ddeddfwriaeth sydd ar waith yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egniol er mwyn helpu i leiafu'r anafiadau sy'n digwydd i gyfranogwyr a gwylwyr.

Mae gwybodaeth am anafiadau chwaraeon, eu hachosion, a sut i ymateb iddynt yn berthnasol os ydych chi'n ystyried gweithio yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egniol mewn unrhyw swydd, ond yn enwedig mewn rolau fel hyfforddwr chwaraeon neu fel hyfforddwr personol.

## **Nodau dysgu**

Yn yr uned hon byddwch yn:

- A deall y risgiau a'r peryglon sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon
- B gwybod am y gwahanol anafiadau a salwch sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon
- C gwybod am yr ymateb i anaf a rheoli anafiadau
- D gwybod am y rheolau, y rheoliadau a'r ddeddfwriaeth sy'n gysylltiedig ag iechyd a diogelwch mewn chwaraeon.

## Nodau dysgu a chynnwys yr uned

<b>Beth sydd angen ei ddysgu</b>
<b>Nod dysgu A: Deall y risgiau a'r pheryglon sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon</b>
<p><b>Testun A.1 Risgiau a pheryglon sy'n gysylltiedig â phobl:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ymgynhesu a/neu ymoeri, e.e. amhriodol, diffyg</li> <li>• corffoledd, e.e. cam-gymharu corffoledd rhwng gwrthwynebwyd, corffoledd amhriodol i gamp neu safle chwarae</li> <li>• cyffuriau, e.e. alcohol, cyffuriau hamdden, chwarae ymosodol wedi'i achosi gan gyffuriau</li> <li>• techneg – gall techneg wael achosi symudiadau amhriodol, e.e. gorymestyn, gorgamu</li> <li>• lefel sgiliau, e.e. gall anafiadau ddigwydd os yw chwaraewyr yn chwarae yn erbyn ei gilydd ond bod eu lefel sgiliau'n wahanol iawn (e.e. plant yn chwarae yn erbyn oedolion, chwaraewyr elit yn erbyn chwaraewyr hamdden)</li> <li>• gorhyfforddi, e.e. peidio â gadael digon o amser i'r corff ymadfer rhwng sesiynau hyfforddi, a all arwain at anaf gan ei fod yn achosi blinder a llwyrlogsi.</li> </ul> <p><b>Testun A.2 Risgiau a pheryglon sy'n gysylltiedig ag offer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diffyg dillad amddiffynnol</li> <li>• diffyg offer amddiffynnol</li> <li>• offer wedi'i ddifrodi</li> <li>• yr offer anghywir</li> <li>• defnyddio offer yn anghywir</li> </ul> <p><b>Testun A.3 Risgiau a pheryglon sy'n gysylltiedig â'r amgylchedd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tymheredd, e.e. diffyg hylif mewn tywydd poeth, risg o straen ar y cyhyrau mewn tywydd oer</li> <li>• tywydd, e.e. glaw yn achosi llifogydd neu gae mwdlyd</li> <li>• arwyneb chwarae, e.e. crafu'r croen wrth gwmpo ar gae artiffisial.</li> </ul>

**Beth sydd angen ei ddysgu**

**Nod dysgu B: Gwybod am y gwahanol anafiadau a salwch sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon**

**Testun B.1 Achosion anafiadau:**

- achosion ffisiolegol – gorddefnydd, dwysedd, disgyrchiant, ffactorau cynhenid (e.e. aliniad, effeithiau liferau, llwytho), ffactorau allanol (e.e. cyfranogwyr eraill, offer)
- achosion seicolegol – straen, llai o ganolbwyntio, ffactorau personoliaeth (e.e. tuedd i bryderu).

**Testun B.2 Mathau o anafiadau:**

- anafiadau sylfaenol:
  - anafiadau cyhyrol, e.e. ysigiadau cyhyrau, ysigiadau gewynnau, cleisio
  - anafiadau i'r croen, e.e. crafiadau, briwiau, pothelli
- § anafiadau cymhleth:
  - § anafiadau gorddefnydd, e.e. tendonitis, sblintiau crimog, clefyd Osgood-Schlatter
  - § cyfergydion
  - § afleoliadau a thoresgyrn
  - § anafiadau i'r cefn a'r asgwrn cefn.

**Testun B.3 Mathau o salwch a'u harwyddion:**

- asthma (y frest yn gwichian a'r anadl yn fyr)
- trawiad ar y galon (poen yn y frest)
- haint firaol (tymheredd uchel)
- hypoglycaemia (dryswch).

**Beth sydd angen ei ddysgu****Nod dysgu C: Gwybod am yr ymateb i anaf a rheoli anafiadau****Testun C.1 Ymatebion ffisiolegol i anaf:**

- poen (oherwydd cemegau a ryddheir gan gelloedd wedi'u difrodi)
- chwydd (oherwydd bod hylif yn dylifo i'r ardal wedi'i difrodi)
- cochni (yr ardal wedi'i hanafu'n amlwg yn goch o'i chymharu â'r ardal o'i chwmpas oherwydd fasoymlediad – y pibellau gwaed yn ymledu a gwaedu yn y cymal neu'r strwythur)
- gwres (oherwydd bod cynnydd yn y llif gwaed i'r ardal)
- colli swyddogaeth/ystod symud neu ei golli'n rhannol (yn dibynnu ar ba mor helaeth yw'r anaf).

**Testun C.1 Ymateb seicolegol i anaf:**

- ymateb uniongyrchol i fod wedi anafu, a methu cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn y tymor byr, e.e. cyfyngder, pryder, dicter
- § ymateb tymor hir i fod wedi anafu, a methu cymryd rhan am gyfnod o amser:
  - § colli hunanhyder, e.e. meddwl a fydd rhywun yn gallu bod cystal â chyn yr anaf wrth ddychwelyd i chwarae
  - § llai o hunan-barch, e.e. poeni na fydd rhywun yn ddigon da i chwarae yn y tîm rhagor
  - § rhwystredigaeth, e.e. eisiau ymadfer yn gynt nag sy'n bosib mewn gwirionedd
  - § iselder, e.e. teimlo na fydd rhywun byth yn chwarae eto wrth i'r ymadfer gymryd mwy o amser na'r disgwyl.

**Testun C.2 Rheoli anafiadau ffisiolegol:**

- help proffesiynol priodol, e.e. person cymorth cyntaf, ysbyty, ffisiotherapydd
- triniaeth sylfaenol – anafiadau i'r feinwe feddal, e.e. CAGIC (Cywasgu, Amddiffyn, Gorffwys, Iâ, Cywasgu – *PRICE: Protection, Rest, Ice, Compression, Elevate*)
- SALTAPS (mae'r acronym yn codi o'r geiriau Saesneg sy'n dilyn pob pwynt):
  - Stopio'r chwarae (*Stop play*)
  - Holi'r chwaraewr (gwerthuso am boen ac am synnwyr o le ac amser/dryswch) (*Ask the player*)
  - Edrych (ar yr aelod a gwerthuso sut mae'r anaf yn edrych) (*Look*)
  - Cyffwrdd (â'r anaf os bydd y chwaraewr yn caniatáu hyn) (*Touch*)
  - Symud gweithredol (ydy'r chwaraewr yn gallu symud yr aelod?) (*Active movement*)
  - Symud goddefol (os ydych chi'n symud yr aelod, ydy e'n boenus?) Oes digon o ystod symud?) (*Passive movement*)
  - Sefyll (ydy'r chwaraewr yn gwadu hyd a lled yr anaf?). (*Stand up*)

*parhad*

**Beth sydd angen ei ddysgu****Testun C.4 Triniaethau sylfaenol i helpu i gefnogi adferiad hyd at wellhad:**

- therapi poeth ac oer, e.e. lleihau poen, lleihau anhyblygedd, lleihau gwayw yn y cyhyrau, cynyddu/gostwng y llif gwaed i'r ardal sy'n hybu gwella
- strapiau sylfaenol er mwyn cynnal yr anaf, e.e. tubigrip
- eiliau chwaraeon – yn cynnwys meddyginiaeth i drin dolur a phoen, ni ddylid eu defnyddio ar groen wedi torri gan fod eli chwaraeon fel arfer yn llosgi.

**Testun C.5 Rheoli anafiadau seicolegol:**

- gosod targedau o fewn cyfnod ymadfer, e.e. canolbwyntio ar bethau cadarnhaol yn hytrach nag ar yr anaf
- technegau ymlacio yn ystod y cyfnod ymadfer – helpu i liniaru'r rhwystredigaeth a'r iselder, e.e. delweddaeth feddyliol, delweddu.

**Nod dysgu D: Gwybod am y rheolau, y rheoliadau a'r ddeddfwriaeth sy'n gysylltiedig ag iechyd a diogelwch mewn chwaraeon****Testun D.1 Diben:**

- cynnal amgylchedd diogel
- amddiffyn cyfranogwyr a'r rhai sy'n arwain y gweithgaredd
- lleiafu anafiadau drwy orfodi rheolau sy'n nodi bod rhaid defnyddio offer arbenigol neu wisgo dillad amddiffynnol
- rheolau, e.e. penodol i'r corff, lleoliad, cyfleuster (ysgol, coleg neu gyfleuster lleol)
- asesiad risg, e.e. lefel y risg (isel, canolig, uchel), yn dibynnu ar y gamp, y cyfranogwyr a'r amgylchedd

**Testun D.2 Deddfwriaeth a Rheoliadau:**

- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974
- Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith (Diwygiad) 1994
- Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf) 1981
- Rheoli Sylweddau sy'n Peryglu Iechyd (COSHH) 2002
- Deddf Diogelwch Meysydd Chwarae 1975
- Deddf Plant 2004

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
<b>Nod dysgu A: Deall y risgiau a'r peryglon sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon</b>			
1A.1 Disgrifio dau risg neu berygl gwahanol sy'n gysylltiedig â phob un o'r pynciau pobl, offer a'r amgylchedd, yn ôl eu trefn.	2A.LI1 Esbonio tri risg neu berygl gwahanol sy'n gysylltiedig â phob un o'r pynciau pobl, offer a'r amgylchedd, yn ôl eu trefn.		
<b>Nod dysgu B: Gwybod am y gwahanol anafiadau a salwch sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon</b>			
1B.2 Amlinellu tri achos anafiadau ffisiolegol gwahanol, a thri seicolegol mewn perthynas â chwaraeon.	2B.LI2 Esbonio tri achos anafiadau ffisiolegol gwahanol, a thri seicolegol mewn perthynas â chwaraeon.		
1B.3 Disgrifio dau anaf sylfaenol sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon.	2B.LI3 Disgrifio dau fath gwahanol o anaf sylfaenol a dau fath gwahanol o anaf cymhleth sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon.	2B.T1 Gan ddefnyddio enghreifftiau sy'n benodol i gampau, trafod y berthynas rhwng achosion anafiadau a mathau o anafiadau sylfaenol a chymhleth.	2B.Rh1 Ar gyfer anaf neu salwch penodol, rhoi disgrifiad manwl o sut gallai ddigwydd, gan ddadansoddi mathau cysylltiedig ac arwyddion anaf neu salwch.
1B.4 Disgrifio dau fath o salwch a'u harwyddion sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon. #	2B.LI4 Disgrifio pedwar math o salwch a'u harwyddion sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon. #		

Lefel 1	Lefel 2 Llwyddo	Lefel 2 Teilyngdod	Lefel 2 Rhagoriaeth
<b>Nod dysgu C: Gwybod am yr ymateb i anaf a rheoli anafiadau</b>			
1C.5 Disgrifio'r ymatebion ffisiolegol a'r ymatebion seicolegol uniongyrchol i anaf mewn chwaraeon.	2C.LI5 Disgrifio'r ymatebion ffisiolegol a'r ymatebion seicolegol uniongyrchol a thymor hir i anaf mewn chwaraeon.	2C.T2 Ar gyfer anaf chwaraeon penodol, esbonio'r ymatebion a phrosesau rheoli ffisiolegol a seicolegol.	2C.Rh2 Cyfiawnhau dulliau penodol a ddefnyddir i reoli ymatebion ffisiolegol a seicolegol i anaf penodol mewn cyd-destun chwaraeon.
1C.6 Disgrifio sut mae rheoli ymatebion ffisiolegol ac ymatebion seicolegol uniongyrchol i anaf mewn chwaraeon.	2C.LI6 Disgrifio sut mae rheoli ymatebion ffisiolegol ac ymatebion seicolegol uniongyrchol a thymor hir i anaf mewn chwaraeon.		
<b>Nod dysgu D: Gwybod am y rheolau, y rheoliadau a'r ddeddfwriaeth sy'n gysylltiedig ag iechyd a diogelwch mewn chwaraeon</b>			
1D.7 Amlinellu'r rhesymau dros gael rheolau, rheoliadau a deddfwriaeth ym maes chwaraeon. #	2D.LI7 Trafod y rhesymau dros gael rheolau, rheoliadau a deddfwriaeth ym maes chwaraeon. #	2D.T3 Esbonio sut mae dwy reol benodol, dau reoliad penodol neu ddau ddarn o ddeddfwriaeth benodol yn helpu i gynnal iechyd a diogelwch cyfranogwyr mewn camp benodol. #	2D.Rh3 Dadansoddi effaith dwy reol benodol, dau reoliad penodol neu ddau ddarn o ddeddfwriaeth benodol ar gyfranogwyr mewn camp benodol. #

\*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*.

Gellir newid asesiad yr uned hon i weddu i faint y garfan. Ar gyfer carfannau mwy, gall defnyddio gwaith ac adroddiadau mewn grwpiau bychain, cynhyrchu taflenni ac ati fod yn fanteisiol o ran cyfyngiadau amser. Fodd bynnag, ble bynnag y bo'n bosib, anogir yn gryf ichi ddefnyddio gwaith ymarferol fel tystiolaeth.

Ar gyfer nod dysgu A (y risgiau a'r peryglon sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon), byddai'r dysgwyr yn elwa o ymweld â chyfleusterau chwaraeon neu gael ymweliadau gan siaradwyr gwadd sy'n gweithio mewn mathau gwahanol o gyfleusterau chwaraeon/clybiau chwaraeon, ac ati. Gallai'r dystiolaeth asesu fod ar ffurf cyflwyniad wedi'i chefnogi gan gofnod arsylwi aseswr sy'n nodi'n fanwl gyrhaeddiad y dysgwr yn erbyn y meini prawf asesu.

Ar gyfer nodau dysgu B a C, mae anafiadau chwaraeon ac ymadfer yn bynciau y dylai'r dysgwyr sicrhau eu bod yn eu deall yn llawn cyn archwilio'r triniaethau posib. Felly, mae hi'n bwysig eu bod yn deall mecanwaith yr anaf – yr arwyddion a'r symptomau – yn dda gydag ymresymu ategol cyn defnyddio'r driniaeth(triniaethau) perthnasol. Ni ddylai'r dysgwyr geisio trin anaf heb iddynt fod wedi cymhwyso'n briodol. Rhaid i'r dysgwyr ddeall mai'r flaenoriaeth yw cael sylw meddygol proffesiynol priodol i'r cyfranogwr sydd wedi'i anafu neu gael help iddo.

Ar gyfer nod dysgu B, mae'n bwysig pwysleisio'r cysylltiad cryf rhwng ymatebion ffisiologol a seicolegol pan fydd anaf yn digwydd a'u hystyriaethau priodol o ran triniaeth a rheoli'r anaf. Byddai'r dysgwyr yn elwa o ymchwilio i gynhyrchion a ddefnyddir wrth drin anafiadau chwaraeon, a gweithdai ymarferol wedi'u cyflwyno gan therapydd, er enghraifft. Gallai'r asesu fod drwy gyflwyniadau unigol neu gan grŵp bychan, wedi'u cefnogi gan gofnod arsylwi aseswr yn cadarnhau cyflawniad y dysgwr unigol yn erbyn y meini prawf targed.

Ar gyfer nod dysgu C, gallai'r dysgwyr gynhyrchu cyfres o gardiau rheoli anafiadau ar gyfer staff cymorth cyntaf/staff y ganolfan hamdden, sy'n cynnwys ymatebion i anafiadau a'r dulliau a ddefnyddir i'w rheoli. Gallai'r dysgwyr gymryd cymhwyster cymorth cyntaf sylfaenol ar yr un pryd â'r uned hon, er mwyn rhoi'r damcaniaethau y maen nhw wedi'u dysgu ar waith yn ymarferol. Gallai cymhwyster cymorth cyntaf helpu tuag at beth o'r dystiolaeth asesu, er na fyddai hyn yn cwmpasu pob un o feini prawf asesu'r uned. Gall defnyddio chwarae rôl, neu fideo sy'n dangos anafiadau chwaraeon a'r driniaeth, helpu hefyd i ddod â'r pynciau'n fyw.

Ar gyfer nod dysgu C, nid oes angen i'r dysgwyr wybod am y ddeddfwriaeth yn fanwl. Yn hytrach, dylai'r cyflwyno godi ymwybyddiaeth y dysgwyr am bwysigrwydd iechyd a diogelwch mewn chwaraeon. Mae'n hanfodol fod y dysgwyr yn ymwybodol fod dulliau ataliol yn eu lle eisoes yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egniol, ac ar draws pob diwydiant arall, i helpu i amddiffyn cyflogwyr a chyflogeion. Fodd bynnag, dylai'r cyflwyno adlewyrchu'r effaith y mae rheolau, rheoliadau a deddfwriaeth wedi'i chael ar y diwydiant chwaraeon ac unigolion cysylltiedig.

Rhaid i'r dysgwyr fod yn ymwybodol o ddiben asesu risg mewn chwaraeon. Gellid nodi bod asesu risg yn arfer dda a'i fod yn hanfodol i hyfforddwyr chwaraeon a chyfranogwyr fel ei gilydd. Fodd bynnag, nid yw cwblhau asesiad risg yn angenrheidiol ar gyfer yr uned hon.

## 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	Risgiau a Pheryglon mewn Chwaraeon	Cyn hir byddwch yn dechrau lleoliad gwaith yn eich canolfan hamdden leol, ac i baratoi at hyn, gofynnodd rheolwr y ganolfan ichi baratoi cyflwyniad i ddangos eich bod chi'n ymwybodol o'r gwahanol risgiau a pheryglon sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon.	Cyflwyniad Nodiadau a sleidiau cyflwyniad Cofnod arsylwi
1B.2, 2B.LI2, 1B.3, 2B.LI3, 2B.T1, 2B.Rh1, 1B.4, 2B.LI4	Anafiadau a Salwch wrth Gymryd Rhan mewn Chwaraeon	Wrth baratoi at eich lleoliad gwaith, rydych chi'n penderfynu adnewyddu eich cymhwyster cymorth cyntaf.  Yn ystod y cwrs cymorth cyntaf rydych chi'n cael tasg, sef paratoi cyflwyniad i'w roi i'r athro/tiwtor sy'n esbonio anafiadau chwaraeon sylfaenol a chymhleth, a'u hachosion. Hefyd rhaid i'ch cyflwyniad gynnwys y mathau o salwch a'u harwyddion sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon.	Cyflwyniad mewn grŵp bach neu gyflwyniad unigol neu gynhyrchu taflen Nodiadau a sleidiau cyflwyniad Cofnod arsylwi

Meini prawf sy'n cael eu cwmpasu	Aseiniad	Senario	Tystiolaeth asesu
1C.5, 2C.LI5, 1C.6, 2C.LI6, 2C.T2, 2C.Rh2	Rheoli Anafiadau Chwaraeon	<p>Wrth weithio yn y ganolfan chwaraeon mae'n rhaid ichi fynd at nifer o unigolion sydd wedi cael anafiadau chwaraeon.</p> <p>Gwnewch weithgareddau chwarae rôl i ddangos sut rydych chi'n rheoli anafiadau chwaraeon.</p>	<p>Cynhyrchu cardiau rheoli anafiadau i bob person cymorth cyntaf/staff</p> <p>Gweithgareddau chwarae rôl:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• recordiau a/neu dystiolaeth ffotograffig o ddysgwyr yn cwblhau gweithgareddau chwarae rôl</li> <li>• cofnodion arsylwi/datganiadau gan dystion yn dangos cyrhaeddiad y dysgwyr yn erbyn y meini prawf targed</li> </ul>
1D.7, 2D.LI7, 2D.T3, 2D.Rh3	Anafiadau Chwaraeon: Gwybod y Rheolau	<p>Fel rhan o'ch hyfforddiant staff yn y ganolfan chwaraeon, mae eich rheolwr llinell wedi gofyn ichi gynhyrchu astudiaeth achos i'w rhannu â gweithwyr eraill am bwysigrwydd rheolau, rheoliadau a deddfwriaeth iechyd a diogelwch mewn perthynas â chymryd rhan mewn chwaraeon.</p>	<p>Cyflwyniad neu adroddiad</p> <p>Nodiadau a sleidiau cyflwyniad</p> <p>Cofnod arsylwi</p>



# Uned 11: Rhedeg Digwyddiad Chwaraeon

Lefel:	<b>1 a 2</b>
Math o uned:	<b>Dewisol arbenigol</b>
Oriau dysgu dan arweiniad:	<b>30</b>
Dull asesu:	<b>Mewnol</b>

---

## Cyflwyniad i'r uned

Mae'r Gemau Olympaidd, y Gemau Paralympaidd, Gemau'r Gymanwlad, Superbowl a Chwpan Rygbi'r Byd yn enghreifftiau o ddigwyddiadau chwaraeon ar raddfa fawr. Ydych chi erioed wedi ystyried sut caiff digwyddiadau fel hyn eu cynllunio a'u trefnu?

Mae digwyddiadau chwaraeon yn fusnes gwerth miliynau o bunnau ac yn rhan fawr o'r diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol. Nod yr uned hon yw datblygu eich gwybodaeth a'ch sgiliau fel y gallwch chi fynd ati'n effeithiol i gynllunio, gweithredu ac adolygu digwyddiad chwaraeon o'ch dewis.

Gydol yr uned byddwch chi'n gallu cael profiad o wahanol rolau wrth ichi gyfrannu i gynllunio cyffredinol a rhedeg y digwyddiad, yn ogystal â sgiliau gweithio mewn tîm. Hefyd bydd yr uned hon yn datblygu eich sgiliau arweinyddiaeth a gall fod yn fuddiol ichi astudio'r uned hon ar y cyd ag *Uned 6: Arwain Gweithgareddau Chwaraeon*. Disgwylir y byddwch chi'n ymgymryd â rolau gwahanol wrth weithio mewn tîm i drefnu digwyddiad chwaraeon.

Bydd nodau dysgu A a B yn eich cyflwyno i ofynion cynllunio digwyddiad chwaraeon ac yn rhoi'r cyfle ichi gymryd rhan mewn cynllunio a threfnu digwyddiad chwaraeon. Byddwch yn ymchwilio i bob agwedd ar gynllunio amrywiaeth o ddigwyddiadau chwaraeon cyn cymhwyso'r wybodaeth hon i gynllunio eich digwyddiad eich hun.

Bydd y 'digwyddiad' yn ddigwyddiad ar raddfa fach, un-tro sy'n gofyn am gryn dipyn o gynllunio a threfnu dros gyfnod o amser. Pa fath o ddigwyddiad chwaraeon y byddech chi'n ei ddewis? Gall y math o ddigwyddiad gynnwys cystadleuaeth chwaraeon neu ddiwrnod gweithgareddau. Neu gallwch greu digwyddiad yn benodol ar gyfer yr uned hon, fel trefnu digwyddiad chwaraeon addysgol, gweryll haf hyfforddi chwaraeon neu ginio chwaraeon elusennol/codi arian.

Ar gyfer nod dysgu C, bydd cyfle ichi gymryd rhan yn rhedeg y digwyddiad ei hun, gan eich galluogi i roi eich cynlluniau ar waith.

Ar gyfer nod dysgu D, bydd angen ichi adolygu llwyddiant eich digwyddiad chwaraeon gan ddefnyddio adborth a gwybodaeth a gasglwyd gan bob un oedd ynghlwm wrtho, gan gynnwys eich cyfoedion, athrawon/tiworiaid, cwsmeriaid a chyfranogwyr.

Bydd yr uned hon yn berthnasol os ydych chi'n ystyried symud ymlaen at yrfa yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol, gan y bydd llawer o rolau'n cynnwys elfennau cynllunio ac arwain digwyddiadau, gan gynnwys rhai arweinwyr a hyfforddwyr chwaraeon.

## **Nodau dysgu**

Yn yr uned hon byddwch yn:

A cynllunio digwyddiad chwaraeon

B cyfrannu i drefnu digwyddiad chwaraeon

C helpu gyda rhedeg ac arwain digwyddiad chwaraeon

D adolygu eich cyfraniad eich hun i redeg digwyddiad chwaraeon.

## Nodau dysgu a chynnwys yr uned

<b>Beth sydd angen ei ddysgu</b>
<b>Nod dysgu A: Cynllunio digwyddiad chwaraeon</b>
<p><b>Testun A.1 Digwyddiad chwaraeon:</b> er enghraifft, cystadleuaeth chwaraeon, diwrnod gweithgareddau chwaraeon, gweryll haf hyfforddi, digwyddiad addysgol, cinio elusen chwaraeon/codi arian, digwyddiad yn y gymuned, digwyddiad o dan do, digwyddiad awyr agored.</p> <p><b>Testun A.2 Proses cynllunio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cyfarfodydd (amlder, dogfennaeth, cofnodion)</li> <li>• § cadw dyddiadur personol (log nodiadau, cofnod cyfarfodydd tîm, canlyniadau cyfarfodydd, camau gweithredu sy'n codi)</li> <li>• nodau ac amcanion y digwyddiad, e.e. datblygu sgiliau, ffitrwydd a datblygiad, mwynhad, cyflwyniad i gampau</li> <li>• natur y digwyddiad (math, maint, lleoliad)</li> <li>• cynulleidfa darged, e.e. plant bach, ysgolion cynradd (CA1, CA2), ysgolion uwchradd (CA3, CA4, CA5), colegau/clybiau lleol, timau chwaraeon lleol</li> <li>• amseru, e.e. faint o amser a gaiff ei neilltuo ar gyfer pob elfen o'r digwyddiad, cyflwyniad, ymgynhesu, ymoeri, datblygu sgiliau, prif weithgaredd, amser ym mhob gorsaf/gweithgaredd</li> <li>• § cyllideb</li> <li>• § costau</li> <li>• § cyfyngiadau</li> <li>• § cynlluniau wrth gefn</li> <li>• adnoddau, e.e. lluniaeth, offer ar gyfer pob gweithgaredd, cit cymorth cyntaf, dillad staff, cofrestr, system hysbysu'r cyhoedd, gwybodaeth gyswllt</li> <li>• rolau a chyfrifoldebau staffio, e.e. cydlynnydd, cadeirydd, ysgrifennydd, swyddog cyllid, swyddog cyhoeddusrwydd, swyddog marchnata, stiward, hyfforddwr arbenigol</li> <li>• asesiad risg o'r lleoliad a'r gweithgareddau</li> <li>• ymwrthodiadau/cydsyniad gwybodus</li> <li>• gweithdrefnau cymorth cyntaf, e.e. mân anafiadau, anafiadau mawr</li> <li>• gweithgareddau hyrwyddo, e.e. poster, taflenni, cyflwyniadau cyn y digwyddiad, cyflwyniadau ar ôl y digwyddiad (digwyddiadau tystysgrifo, ac ati)</li> <li>• dull(iau) i gael adborth, e.e. holiaduron, cardiau sylwadau, cyfweiliadau â chyfranogwyr y digwyddiad (yn ystod, ar ôl y digwyddiad).</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>parhad</i></p>

**Beth sydd angen ei ddysgu****Nod dysgu B: Cyfrannu i drefnu digwyddiad chwaraeon****Testun B.1 Trefnu digwyddiad:**

- cyfranogi: rolau, cyfrifoldebau, gwaith tîm, cyfarfodydd, cyfathrebu
- math y digwyddiad: nodau ac amcanion, e.e. codi arian, rhoi gwybodaeth, addysg, codi ymwybyddiaeth, iechyd, ffitrwydd, lles
- adnoddau, e.e. lleoliad, cyllid, cludiant, staffio, offer, gwybodaeth, arlwyo, adloniant
- iechyd a diogelwch, e.e. diogelwch y cyfranogwyr, diogelwch y staff, diogelwch y gwylwyr
- cynlluniau wrth gefn, e.e. tywydd, damwain, newid yn y niferoedd, dim digon o staff, offer ddim yn cyrraedd.

**Testun B.2 Gofynion y cyfranogwyr:**

- anghenion penodol, e.e. mynediad, iaith, gallu
- bodlonrwydd, e.e. holiaduron, cardiau sylwadau, cyfweiliadau â chyfranogwyr y digwyddiad (yn ystod, ar ôl y digwyddiad).

**Nod dysgu C: Helpu gyda rhedeg ac arwain digwyddiad chwaraeon****Testun C.1 Rhedeg digwyddiad chwaraeon:**

- gosod, e.e. arwyddion, offer chwaraeon, adloniant, ardaloedd gwasanaethu bwyd a diod, offer arall (e.e. ardaloedd eistedd)
- yn ystod y digwyddiad, e.e. ymateb i ddigwyddiadau annisgwyl, gwasanaeth bwyd a diod, ateb ymholiadau cwsmeriaid, cyfarwyddo, gweinyddu, monitro, goruchwyllo
- tynnu i lawr, e.e. offer chwaraeon, cael gwared ar wastraff, arwyddion.

**Testun C.2 Arwain digwyddiad chwaraeon:**

- arwain, e.e. dangos sgiliau, rhinweddau a chyfrifoldebau sy'n briodol i'r gweithgaredd a'r cam datblygu, sgiliau cyfathrebu a defnyddio iaith
- § cyfrifoldebau, e.e. ymddygiad proffesiynol, ymwybyddiaeth iechyd a diogelwch, rheolau a rheoliadau, moeseg a gwerthoedd
- § mesurau llwyddiant: mwynhad cyfranogwyr, cwrdd â nodau ac amcanion, cwmpasu'r elfennau a gynlluniwyd, trefnus, diogel.

**§Testun C.3 Dangos priodoleddau arweinyddiaeth:**

- § sgiliau, e.e. cyfathrebu, trefnu offer, gwybodaeth, strwythur gweithgareddau, gosod targedau, defnyddio iaith, gwerthuso
- § priodoleddau, e.e. golwg, arddull arweinyddiaeth, personoliaeth, brwdfrydedd, symbyliad, hiwmor, hyder.

*parhad*



**Beth sydd angen ei ddysgu****Nod dysgu D: Adolygu eich cyfraniad eich hun i redeg digwyddiad chwaraeon****Testun D.1 Adolygu'r digwyddiad:**

- adborth gan gyfranogwyr, e.e. chi eich hun, aseswr, cyfranogwyr y digwyddiad, arsylwyr, tystion eraill
- dulliau adborth, e.e. holiaduron, arolygon, taflenni arsylwi, datganiadau gan dystion, cardiau sylwadau cyfranogwyr, cyfweiliadau gan gyfranogwyr y digwyddiad (yn ystod, ar ôl y digwyddiad)
- adborth ansoddol, e.e. arsylwi dros gyfnod hir, cofnod manwl o'r hyn sy'n digwydd yn ystod y digwyddiad (drwy gyfrwng nodiadau, tapiau sain, recordiadau digidol), dehongli data gan ddefnyddio disgrifiadau, dyfyniadau uniongyrchol, cyfweiliadau, naratifau (yr hyn mae'r cyfranogwyr yn ei ddweud, ei wneud, ei feddwl a'i deimlo am y digwyddiad), defnyddio delweddau, ystyr ac ansawdd y digwyddiad i'r cyfranogwyr
- adborth meintiol, e.e. mesuriadau manwl, wedi'u mesur y gellid eu cael drwy arolygon, holiaduron, cardiau sylwadau, dehongli data gan ddefnyddio rhifau a dadansoddi, defnyddio ystadegau sylfaenol, graffiau, siartiau, tablau
- yn erbyn nodau ac amcanion gwreiddiol y digwyddiad
- § yn erbyn: cyllideb, costau, cyfyngiadau, cynlluniau wrth gefn, cyfarfodydd (amlder, dogfennaeth, cofnodion)
- cryfderau'r digwyddiad: lle cafodd nodau ac amcanion y digwyddiad eu cyflawni
- meysydd i'w gwella: lle na chyflawnodd canlyniadau'r digwyddiad y nodau a'r amcanion a gynlluniwyd
- § targedau SMARTER (penodol, mesuradwy, cyflawnadwy, synhwyrol, amserol, cyffrous, wedi'u cofnodi)
- § argymhellion ar gyfer digwyddiadau'r dyfodol, e.e. rhesymau, nodau ac amcanion, targedau, cyfleoedd (hyfforddi, cymwysterau, rhwystrau posib).

Mae cynnwys yr uned wedi'i fwrriadu 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
<b>Nod dysgu A: Cynllunio digwyddiad chwaraeon</b>			
1A.1 Cynhyrchu, gydag arweiniad, gynllun i redeg digwyddiad chwaraeon penodol. #	2A.LI1 Cynhyrchu cynllun ar gyfer digwyddiad chwaraeon penodol, gan amlinellu'r broses gynllunio i gwrdd â nodau ac amcanion y digwyddiad. #	2A.T1 Cynhyrchu cynllun ar gyfer digwyddiad chwaraeon penodol, gan ddisgrifio'r broses gynllunio i gwrdd â nodau ac amcanion y digwyddiad. #	2A.Rh1 Cyfiawnhau'r cynllun ar gyfer digwyddiad chwaraeon penodol, gan esbonio'r broses gynllunio. #
<b>Nod dysgu B: Cyfrannu i drefnu digwyddiad chwaraeon</b>			
1B.2 Cyfrannu, gydag arweiniad, i drefnu digwyddiad chwaraeon penodol.	2B.LI2 Cyfrannu i drefnu digwyddiad chwaraeon penodol.		
<b>Nod dysgu C: Helpu gyda rhedeg ac arwain digwyddiad chwaraeon</b>			
1C.3 Cyfrannu, gydag arweiniad, i redeg ac arwain digwyddiad chwaraeon penodol. #	2C.LI3 Cyfrannu i redeg ac arwain digwyddiad chwaraeon penodol, gan ddangos priodoleddau arweinyddiaeth yn cael eu cymhwyso. #	2C.T2 Cyfrannu i redeg ac arwain digwyddiad chwaraeon llwyddiannus, gan ddangos priodoleddau arweinyddiaeth yn cael eu cymhwyso. #	

Lefel 1	Lefel 2 Llwyddo	Lefel 2 Teilyngdod	Lefel 2 Rhagoriaeth
<b>Nod dysgu D: Adolygu eich cyfraniad eich hun i redeg digwyddiad chwaraeon</b>			
1D.4 Casglu adborth ansoddol neu feintiol gan gyfranogwyr gan ddefnyddio dau ddull gwahanol.	2D.LI4 Casglu adborth ansoddol neu feintiol gan gyfranogwyr gan ddefnyddio pedwar dull gwahanol.		
1D.5 Adolygu'r adborth a gafwyd, gan nodi cryfderau'r digwyddiad a meysydd i'w gwella. *	2D.LI5 Adolygu'r adborth a gafwyd, gan ddisgrifio cryfderau'r digwyddiad a meysydd i'w gwella. *	2D.T3 Asesu'r adborth, gan werthuso cryfderau'r digwyddiad a meysydd i'w gwella, gan roi argymhellion ar gyfer digwyddiadau'r dyfodol. *	2D.Rh2 Dadansoddi cryfderau'r digwyddiad a meysydd i'w gwella, gan gyfiawnhau'r argymhellion ar gyfer digwyddiadau'r dyfodol.

\*Cyfle i asesu sgiliau mathemategol

#Cyfle i asesu sgiliau Cymraeg

## Arweiniad i athrawon

### Adnoddau

Mae angen mynediad ar y dysgwyr i amrediad o gyfleusterau, adnoddau ac offer chwaraeon ar gyfer eu digwyddiad, yn ogystal ag unigolion i gymryd rhan yn y digwyddiad 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 mewnol*.

Ar gyfer yr uned hon, dylai'r digwyddiad fod yn 'un-tro' sy'n gofyn am gryn dipyn o gynllunio, er enghraifft rhwng 8 a 12 wythnos, a dylai fod yn ddigwyddiad y mae'r athro/tiwtor yn ei ystyried yn un priodol o ran maint, math a chymhlethdod. Mae'r digwyddiadau a awgrymir yn cynnwys cystadleuaeth chwaraeon, digwyddiad gweithgareddau chwaraeon, gwersyll haf hyfforddi, digwyddiad addysgol neu ginio elusen chwaraeon/codi arian.

Rhaid i athrawon/tiwtoriaid gymryd cyfrifoldeb dros y digwyddiad ond dylai'r dysgwyr gymryd cyfrifoldeb dros eu rolau eu hunain a'u cyfrifoldebau unigol fel y'u nodir yn y broses gynllunio. Dylai'r asesiad gynig cyfle i'r dysgwyr ddatblygu eu sgiliau cynllunio ac arweinyddiaeth. Mae cysylltiadau amlwg rhwng yr uned hon ac *Uned 6: Arwain Gweithgareddau Chwaraeon*.

Ar lefel 2, bydd y dysgwyr yn cyfrannu'n annibynnol i gynllunio, trefnu a rhedeg digwyddiad chwaraeon penodol.

Ar lefel 1, bydd y dysgwyr yn gwneud cyfraniad cyfyngedig i gynllunio, trefnu a rhedeg digwyddiad chwaraeon penodol.

Ar gyfer nodau dysgu A a B, mae'n bwysig fod y dysgwyr yn gweithio fel rhan o dîm i gynllunio a threfnu'r digwyddiad a ddefnyddir i asesu eu perfformiad yn yr uned hon. Yn ddelfrydol bydd y dysgwyr yn gweithio gyda'u cyfoedion ac o bosib arweinyddion chwaraeon mwy profiadol i roi cymorth i gynllunio'r digwyddiad a ddymunir. Disgwylir i'r dysgwyr ymgymryd ag o leiaf un rôl staffio wrth gyfrannu i wneud i'r digwyddiad cyffredinol fod yn llwyddiant.

Yn ystod y camau cynllunio mae'n bwysig fod pob dysgwr yn cyfrannu i'r digwyddiad ac yn cadw ei gofnodion a'i nodiadau ei hun o'r broses gynllunio a'i gyfraniad i'r digwyddiad. Mae cyfathrebu'n hanfodol wrth gynllunio digwyddiadau, ac ar lefel 2, bydd angen i'r dysgwyr hefyd gadw dyddiadur neu log o'r camau ynghlwm wrth y broses, gan gynnwys nodiadau a/neu gofnodion a gymerwyd mewn cyfarfodydd cynllunio tîm ffurfiol. Ar ôl cwblhau'r broses gynllunio a threfnu dylai fod gan bob dysgwr ddigon o dystiolaeth i gwrdd â meini prawf asesu'r uned yn unigol. Y dystiolaeth hon, ynghyd â chofnodion arsylwi/datganiadau gan dystion gan aseswr(wyr) a ddefnyddir i asesu cyfraniad pob dysgwr unigol tuag at gwrdd â'r meini prawf targed.

Cyn cyflwyno'r digwyddiad chwaraeon, mae angen i'r dysgwyr ddatblygu dulliau priodol er mwyn casglu tystiolaeth gan gyfranogwyr y digwyddiad. Dylid casglu adborth gan ddefnyddio pedwar dull gwahanol a chan amrywiaeth o gyfranogwyr, er enghraifft, cyfranogwyr y digwyddiad, gwylwyr, aseswyr, tystion eraill. Ar lefel 1, mae angen i'r dysgwyr gasglu adborth gan gyfranogwyr gan ddefnyddio dau ddull gwahanol.

Ar gyfer nod dysgu C, wrth helpu i redeg y digwyddiad, mae'n bwysig fod cyfraniad pob dysgwr unigol yn cael ei asesu ac nid perfformiad y tîm/grŵp cyfan yn unig. Felly argymhellir bod mwy nag un aseswr yn asesu'r digwyddiad chwaraeon. Mae angen i'r dysgwyr gyfrannu i redeg pob cam o'r digwyddiad chwaraeon – y gwaith gosod, yn ystod y digwyddiad, a'r gwaith tynnu i lawr. Rhaid i bob aelod o'r tîm/grŵp gyflawni'r rôl(rolau) a'r cyfrifoldebau a neilltuwyd iddo, gan roi digon o dystiolaeth i gwrdd â'r meini prawf targed yn unigol.

Ar gyfer 2C.LI3, dylid asesu'r dysgwyr o ran y sgiliau arweinyddiaeth y maen nhw wedi'u dangos yn ystod y sesiwn. Os yw'r dysgwr yn dangos arweinyddiaeth effeithiol sy'n briodol i'r cyfranogwyr yn ystod y sesiwn (oed, lefelau gallu ac ati), yna mae wedi dangos sgiliau arweinyddiaeth effeithiol ond nid yw wedi dangos annibyniaeth ddigonol ac felly ni ellir cyflawni 2C.LI3.

Dylid asesu digwyddiad chwaraeon llwyddiannus (2C.T2) a dangos tystiolaeth ohono yn ôl y ffactorau a nodwyd yn *Cynnwys yr uned* o dan '*mesurau llwyddiant*' a ddylai fod yn gyson amlwg gydol y digwyddiad. Gellir defnyddio adborth gan gyfranogwyr y digwyddiad, gwylwyr, aseswyr a thystion eraill yn dystiolaeth tuag at gwrdd â'r maen prawf hwn.

Dylid recordio'r digwyddiad chwaraeon yn weledol, neu dylid defnyddio ffotograffau wedi'u hanodi i ddangos yn eglur y dysgwyr yn cyflawni eu rolau, gyda phob cyfraniad unigol wedi'i ddangos a'i gofnodi'n dystiolaeth tuag at gwrdd â'r meini prawf asesu. Gallai'r dysgwyr drosleisio'r recordiad i gyfiawnhau'r hyn y maen nhw'n ei wneud yn ystod pob rhan o'r digwyddiad. Er mwyn rhoi cymorth i gwblhau'r asesiad, dylai'r aseswr(aseswyr) ddarparu cofnodion arsylwi manwl i gadarnhau cyflawniad y dysgwyr unigol yn erbyn gofynion y meini prawf asesu.

Ar gyfer nod dysgu D, mae angen i'r dysgwyr gwblhau adolygiad o'r digwyddiad chwaraeon. Cyn i'r dysgwyr gwblhau eu hadolygiad byddai'n ddefnyddiol i athrawon/tiwtoriaid/aseswyr drefnu sesiwn adrodd yn ôl ffurfiol. Ar gyfer lefel 2, mae angen i'r dysgwyr gasglu adborth ansoddol a meintiol gan ddefnyddio pedwar dull gwahanol ac adolygu'r adborth a gafwyd, gan ddisgrifio cryfderau'r digwyddiad a'r meysydd i'w gwella (2D.LI4, 2D.LI5). Ar gyfer lefel 1, mae angen i'r dysgwyr gasglu adborth ansoddol neu feintiol gan gyfranogwyr gan ddefnyddio dau ddull gwahanol ac adolygu'r adborth, gan nodi cryfderau'r digwyddiad a meysydd i'w gwella (1D.4, 1D.5).

## 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, 1B.2, 2B.LI2	Cynllunio a Threfnu Digwyddiad Chwaraeon	Rydych chi'n gweithio gyda thîm bychan o swyddogion datblygu chwaraeon lleol i gynllunio a threfnu digwyddiad chwaraeon lleol.  Ar ôl nifer o gyfarfodydd cynllunio rydych chi'n penderfynu cynllunio digwyddiad rygbi 'tag' i fyfyrwyr Blwyddyn 5 o bum ysgol gynradd leol.	Cynllun manwl ar gyfer y digwyddiad (yn cwmpasu holl gynnwys yr uned ar gyfer nodau dysgu A a B).  Cofnod arsylwi i gefnogi'r cyfraniad a wnaed gan bob dysgwr unigol.
1C.3, 2C.LI3, 2C.T2	Y Digwyddiad Chwaraeon	Mae cynllun i redeg digwyddiad rygbi tag i fyfyrwyr Blwyddyn 5 o bum ysgol gynradd leol wedi cael ei gymeradwyo gan y swyddog datblygu rygbi.  Gofynnwyd ichi gyflwyno'r digwyddiad hwn i'ch cynulleidfa darged. Sicrhewch eich bod yn cael dystiolaeth o'ch cyfraniad eich hun i'r digwyddiad a'ch bod yn coladu gwerthusiadau gan berfformwyr, gwylwyr ac arsylwyr eraill ac ati.	Recordiadau digidol o'r digwyddiad yn cael ei gyflwyno – mae'n bwysig bod modd adnabod cyfraniadau dysgwyr unigol yn eglur ar y recordiad a roddir, er mwyn helpu i ddangos cyrhaeddiad yn erbyn y meini prawf targed.  Cofnod arsylwi i bob dysgwr unigol ar gyfer y digwyddiad er mwyn cyfiawnhau cyrhaeddiad pob maen prawf targed yn llawn.

<b>Meini prawf sy'n cael eu cwmpasu</b>	<b>Aseiniad</b>	<b>Senario</b>	<b>Tystiolaeth asesu</b>
1D.4, 2D.LI4, 1Rh.5, 2D.LI5, 2D.T3, 2D.Rh2	Gwerthuso eich Digwyddiad Chwaraeon	<p>Ar ôl cwblhau'r digwyddiad, hoffai'r swyddog datblygu rygbi ichi roi adborth i'r tîm o swyddogion datblygu chwaraeon am lwyddiant y digwyddiad.</p> <p>Mae'r swyddog datblygu wedi gofyn ichi wneud hyn ar ffurf cyflwyniad.</p>	<p>Cyflwyniad y gellid ei recordio'n weledol/sain i gadarnhau penderfyniadau asesu dilys.</p> <p>Sleidiau cyflwyniad a nodiadau a thystiolaeth ategol, gan gynnwys adborth a gafwyd gan ddefnyddio pedwar dull gwahanol wedi'u casglu o amrywiaeth o ffynonellau e.e. cyfranogwyr y digwyddiad, gwylwyr a thystion eraill.</p> <p>Cofnodion arsylwi aseswr ar gyfer y cyflwyniad i gyfiawnhau'n llawn fod pob dysgwr unigol wedi cyflawni'r meini prawf asesu.</p>





# Uned 12: Y Diwydiant Chwaraeon a Hamdden Egnïol

Lefel:	<b>1 a 2</b>
Math o uned:	<b>Dewisol arbenigol</b>
Oriau dysgu dan arweiniad:	<b>30</b>
Dull asesu:	<b>Mewnol</b>

---

## Cyflwyniad i'r uned

A wyddech chi fod y sector chwaraeon wedi tyfu'n gynt na'r economi i gyd dros y ddau ddegawd diwethaf? Mae'r sector yn cyflogi dros 600,000 o bobl, sydd wedi'u gwasgaru dros y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol.

Mae tua 3,000 o glybiau iechyd preifat a thros 2,500 canolfan hamdden yn y DU, sydd gyda'i gilydd yn cyflogi dros 45,000 aelod o staff. Mae disgwyl i 800 clwb arall agor dros yr ychydig flynyddoedd nesaf yn y diwydiant twf hwn.

Wrth i'r diwydiant chwaraeon ehangu, felly hefyd amrywiaeth y swyddi. Mae SkillsActive Cymru, y Cyngor Sgiliau Sector ar gyfer chwaraeon a'r diwydiant hamdden egnïol, wedi cydnabod bod prinder sgiliau yn y sector, ac mae wedi bod yn ceisio gwella sgiliau gweithwyr cyfredol a darpar weithwyr yn y sector.

Bydd yr uned hon yn rhoi cyfle ichi edrych ar gyflogaeth yn y sector chwaraeon a hamdden egnïol.

Ar gyfer nod dysgu A, byddwch yn ymchwilio i'r cyfleoedd am gyflogaeth ym maes chwaraeon a hamdden egnïol ac yn dod i wybod ble gallwch chi edrych am swyddi yn y sector. Bydd y wybodaeth a gewch o hyn yn werthfawr petaech chi'n penderfynu ymuno ag un o'r sectorau cyflogaeth sy'n tyfu gyflymaf yn y DU.

Ar gyfer nod dysgu B, byddwch chi'n edrych ar dueddiadau cyfredol mewn chwaraeon ac yn ceisio deall rhesymau pobl dros gymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden egnïol. Byddwch chi'n edrych ar pam mae rhai pobl yn cymryd rhan mewn chwaraeon a pham nad yw eraill yn gwneud hynny.

Ar gyfer nod dysgu C, bydd angen ichi ystyried yr effaith y gall materion allweddol ei chael ar chwaraeon a hamdden egnïol. Er enghraifft, gallech ystyried sut mae llwyfannu digwyddiad mawr fel y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd yn effeithio ar gyflogaeth yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol.

Bydd y wybodaeth y mae'r uned hon yn ei rhoi'n berthnasol pe hoffech weithio yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol neu feysydd cysylltiedig, mewn unrhyw rôl, gan helpu i lywio'r penderfyniadau rydych chi'n eu gwneud a'r gobeithion sydd gennych, ac yna eich paratoi i weithio yn y rolau hynny.

## Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch yn:

- A ymchwilio i sefydliadau a swyddi yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol
- B adnabod y tueddiadau cyfredol mewn chwaraeon a chymryd rhan mewn chwaraeon
- C gwybod am effaith materion allweddol ar chwaraeon a hamdden egnïol.

## Nodau dysgu a chynnwys yr uned

<b>Beth sydd angen ei ddysgu</b>
<b>Nod dysgu A: Ymchwilio i sefydliadau a swyddi yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol</b>
<p><b>Testun A.1 Sefydliadau mewn chwaraeon a hamdden egnïol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cyhoeddus, e.e. canolfan hamdden awdurdod lleol, pwll nofio, parc lleol       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ § manteision: e.e. hawdd ei chyrraedd, prisiau rhesymol</li> </ul> </li> <li>• preifat, e.e. clybiau iechyd preifat, clybiau golff/tennis preifat       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ § manteision: e.e. yr offer diweddaraf, cynllun aelodaeth</li> </ul> </li> <li>• gwirfoddol, e.e. tîm chwaraeon mewn cynghrair dydd Sul       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ § manteision: e.e. cost isel, yn canolbwyntio ar gamp</li> </ul> </li> <li>• defnydd ar y cyd neu ddeuol, e.e. canolfan chwaraeon ysgol neu goleg yn cael ei defnyddio gan y cyhoedd, canolfan hamdden yn cael ei defnyddio gan ysgolion neu golegau       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ § manteision: e.e. gwella'r defnydd, creu cysylltiadau.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Testun A.2 Swyddi ym maes chwaraeon a hamdden egnïol:</b></p> <p>Swyddi: er enghraifft, cynorthwydd chwaraeon, hyfforddwr ffitrwydd, hyfforddwr, athro, swyddog datblygu chwaraeon, gwyddonydd chwaraeon ac ymarfer, ffisiotherapydd, perfformiwr proffesiynol, adwerthwr, hyfforddwr personol.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cyfrifoldebau swyddi gwahanol, e.e. gofal i gwsmeriaid, iechyd a diogelwch, amddiffyn plant</li> <li>• y sgiliau sydd eu hangen gan swyddi gwahanol, e.e. cyfathrebu, symbylu, rheoli amser, arwain, trefnu</li> <li>• § gofynion ar gyfer swyddi gwahanol, e.e. cymwysterau perthnasol, gwiriad y Swyddfa Cofnodion Troseddol (CRB), hyfforddiant cymorth cyntaf, profiad</li> <li>• § manteision ac anfanteision swyddi gwahanol ym maes chwaraeon a hamdden egnïol:       <ul style="list-style-type: none"> <li>○ § manteision swyddi gwahanol, e.e. oriau hyblyg, gweithio gydag athletwyr, cyfraddau tâl</li> <li>○ § anfanteision swyddi gwahanol, e.e. gweithio yn yr awyr agored, cyfraddau tâl, gweithio dros y penwythnos.</li> </ul> </li> </ul> <p>Ffynonellau gwybodaeth, e.e. IMSPA (Sefydliad ar gyfer Rheoli Gweithgarwch Chwaraeon a Chorfforol), y wasg (leol a chenedlaethol), cyhoeddiadau a chyfnodolion arbenigol, SkillsActive (Y Cyngor Sgiliau Sector), asiantaethau recriwtio, hysbysebion swyddi.</p> <p style="text-align: right;"><i>parhad</i></p>

**Beth sydd angen ei ddysgu****Nod dysgu B: Adnabod y tueddiadau cyfredol mewn chwaraeon a chymryd rhan mewn chwaraeon****Testun B.1 Rhesymau dros gymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden egnïol:**

- manteision iechyd a ffitrwydd
- manteision cymdeithasol
- manteision datblygiadol (personol, cysylltiedig â sgiliau).

**§Testun B.2 Rhesymau dros y twf mewn cyfranogi:**

- Er enghraifft, cynnydd mewn amser hamdden, ffasiwn, cynnydd mewn incwm gwario

**Testun B.3 Ffactorau sy'n effeithio ar gyfranogi:**

Er enghraifft, anabledd, darpariaeth, cost, ethnigrwydd, lleoliad, oed, rhyw.

**Testun B.4 Tueddiadau cyfranogi:**

- gweithgareddau chwaraeon newydd/sy'n datblygu, e.e. *cyclo-cross*, sglefrio mewn-llinell, barcudfyrddio, cystadlaethau triathlon
- dylanwad chwaraeon ar ffasiwn, e.e. poblogrwydd esgidiau rhedeg, dylunwyr ffasiwn sy'n cynhyrchu dillad chwaraeon, gwisgo citiau timau
- gweithgareddau lle mae mwy'n cyfranogi, e.e. seiclo, cerdded, athletau
- gweithgareddau lle mae llai'n cyfranogi, e.e. pêl-foeli, rownderi, golff
- disgwyliaid sy'n newid gan gyfranogwyr neu wylwyr, e.e. llwyddiant
- datblygiadau technolegol, e.e. offer yn datblygu, technoleg llinell gôl, dillad chwaraeon.

**Nod dysgu C: Gwybod am effaith materion allweddol ar chwaraeon a hamdden egnïol****Testun C.1 Materion allweddol:**

- dylanwadau cymdeithasol
- dylanwadau economaidd
- ffyrdd o fyw iach
- ffasiwn
- digwyddiadau mawr, e.e. Gemau Olympaidd a Pharalympaidd
- anabledd
- hil
- rôl y cyfryngau, e.e. teledu, radio, y rhyngwrwd, ffonau symudol, papurau newydd, cylchgronau
- gwahaniaethu, e.e. gwahaniaethu ar sail rhyw.

**Testun C.1 Effaith (cadarnhaol a negyddol):**

Er enghraifft, cynnydd mewn cyfranogi, pwysau gan gyfoedion, portread o bobl ifanc, gordewdra, deiet, amserlennu gwyllo a'r cyfryngau, incwm, cyfranogi, modelau rôl, preifatrwydd, pwysau, gwaddol chwaraeon (y Gemau Olympaidd a Pharalympaidd).

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
<b>Nod dysgu A: Ymchwilio i sefydliadau a swyddi yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol</b>			
1A.1 Amlinellu'r mathau gwahanol o sefydliadau ym maes chwaraeon a hamdden egnïol.	2A.LI1 Disgrifio'r mathau gwahanol o sefydliadau ym maes chwaraeon a hamdden egnïol, a manteision pob un.	2A.T1 Esbonio, gan ddefnyddio enghreifftiau perthnasol, fanteision pob un o'r mathau gwahanol o sefydliadau ym maes chwaraeon a hamdden egnïol.	2A.Rh1 Cymharu a chyferbynnu manteision pob math gwahanol o sefydliad ym maes chwaraeon a hamdden egnïol.
1A.2 Gan ddefnyddio gwybodaeth o ffynonellau a roddwyd, amlinellu cyfrifoldebau ddwy swydd ym maes chwaraeon a hamdden egnïol, a'r sgiliau sy'n ofynnol ganddynt. #	2A.LI2 Gan ddefnyddio gwybodaeth o ffynonellau penodol, disgrifio'r gofynion ar gyfer dwy swydd ym maes chwaraeon a hamdden egnïol, eu cyfrifoldebau, a'r sgiliau sy'n ofynnol ganddynt. #	2A.T2 Crynhoi gwybodaeth benodol am swyddi ym maes chwaraeon a hamdden egnïol, gan ddisgrifio manteision ac anfanteision pob un. #	2A.Rh2 Esbonio manteision ac anfanteision swyddi ym maes chwaraeon a hamdden egnïol. #

Lefel 1	Lefel 2 Llwyddo	Lefel 2 Teilyngdod	Lefel 2 Rhagoriaeth
<b>Nod dysgu B: Adnabod y tueddiadau cyfredol mewn chwaraeon a chymryd rhan mewn chwaraeon</b>			
1B.3 Amlinellu'r rhesymau dros gymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden egnïol. *	2B.LI3 Gan ddefnyddio gwybodaeth berthnasol, disgrifio'r rhesymau dros gymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden egnïol, a'r twf ynddo. *		
1B.4 Disgrifio pedwar ffactor a all effeithio ar gymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden egnïol.	2B.LI4 Disgrifio chwe ffactor a all effeithio ar gymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden egnïol.	2B.T3 Esbonio, gan ddefnyddio enghreifftiau perthnasol, sut gall gwahanol ffactorau effeithio ar gymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden egnïol.	
1B.5 Disgrifio dwy duedd wahanol a all effeithio ar gymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden egnïol. *	2B.LI5 Disgrifio chwe thuedd wahanol a all effeithio ar gymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden egnïol. *	2B.T4 Esbonio tueddiadau cymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden egnïol. *	2B.Rh3 Cymharu a chyferbynnu tueddiadau cymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden egnïol. *
<b>Nod dysgu C: Gwybod am effaith materion allweddol ar chwaraeon a hamdden egnïol</b>			
1C.6 Disgrifio pedwar mater allweddol gwahanol a'u heffaith ar chwaraeon a hamdden egnïol.	2C.LI6 Disgrifio chwe mater allweddol gwahanol a'u heffaith ar chwaraeon a hamdden egnïol.	2C.T5 Esbonio, gan ddefnyddio enghreifftiau perthnasol, effaith materion allweddol ar chwaraeon a hamdden egnïol.	2C.Rh4 Dadansoddi effaith materion allweddol ar gamp benodol a gweithgarwch neu fusnes hamdden egnïol penodol.

\*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 mewanol*.

Mae'r tabl o dasgau asesu a awgrymir yn rhoi enghraifft o sut gellid asesu'r uned hon drwy dair tasg asesu integredig.

Ar gyfer nod dysgu A, byddai'r dysgwyr yn elwa o gael mewnbwn a chysylltiad â phobl sy'n gweithio yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol, o bosib drwy siaradwyr gwadd neu ymweliadau wedi'u trefnu â chanolfannau gwahanol fathau o sefydliadau chwaraeon a hamdden egnïol. Wedyn gellir defnyddio'r wybodaeth y mae'r dysgwyr yn ei chywain gan siaradwyr gwadd a/neu ymweliadau wedi'u trefnu, ynghyd â'u hymchwil eu hunain (hysbysebion swyddi, ac ati) i gwrdd â gofynion y meini prawf asesu. Er mwyn cyflawni ar lefel 2, mae angen i'r dysgwyr ystyried manteision y gwahanol fathau o sefydliadau chwaraeon a hamdden egnïol (2A.LI1), yn ogystal â sicrhau eu bod yn ymchwilio i'w ffynonellau gwybodaeth eu hunain ac yn eu dethol i ddisgrifio'r gofynion ar gyfer dwy swydd ym maes chwaraeon a hamdden egnïol, eu cyfrifoldebau a'r sgiliau sy'n ofynnol (2A.LI2). Gellid cyflwyno tystiolaeth ar gyfer nod dysgu A mewn portffolio hysbysebu swyddi, ynghyd ag adroddiad ac ymchwil ategol.

Ar gyfer nod dysgu B, gallai'r dysgwyr ddylunio a chynhyrchu eu holiaduron eu hunain i gasglu gwybodaeth ac adborth am y rhesymau pam mae pobl yn cymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden egnïol, a'r ffactorau sy'n effeithio ar gyfranogi. Gellid coladu'r wybodaeth fel astudiaethau achos. Yn ogystal, mae angen i'r dysgwyr ymchwilio i dueddiadau cyfredol cyfranogi a gallai'r dystiolaeth fod ar ffurf y dysgwyr yn rhoi cyflwyniad i'r grŵp, ynghyd â thaflen o'u sleidiau, nodiadau ategol ac ymchwil. Os mai cyflwyniadau yw'r dull asesu a ddewiswyd, yna rhaid i'r aseswyr gwblhau cofnodion arsylwi i gadarnhau cyrhaeddiad y dysgwyr yn erbyn cynnwys yr uned a gwmpaswyd a'r meini prawf targed.

Gallai'r dystiolaeth ar gyfer nod dysgu C, effaith materion allweddol ar chwaraeon a hamdden egnïol, fod ar ffurf cyflwyniad a roddir gan y dysgwyr, naill ai fel grŵp bychan, neu'n unigol. Ar gyfer gwybodaeth am faterion allweddol, gallai'r dysgwyr wneud gweithgareddau mewn grwpiau bychain yn cyfweld ag unigolion sydd wedi'u cyflogi yn y diwydiant chwaraeon i gael eu barn. Dylai'r dysgwyr goladu'r wybodaeth, ac wedyn gallant gyflwyno'u tystiolaeth ar ffurf cyflwyniad sy'n seiliedig ar TGCh.

Os gwneir y gwaith mewn grwpiau bychain, rhaid i bob dysgwr ddarparu digon o dystiolaeth i gwrdd â'r meini prawf yn unigol. Rhaid i gyflwyniadau a thystiolaeth ychwanegol y dysgwyr a gyflwynir (nodiadau a sleidiau cyflwyniadau) gael eu cefnogi gan gofnod arsylwi aseswr sy'n dangos y penderfyniadau asesu'n eglur yn erbyn y meini prawf targed.

## 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, 1A.2, 2A.LI2, 2A.T2, 2A.Rh2	Pa Swyddi sydd i'w cael ym Maes Chwaraeon?	<p>Mae eich ysgol/coleg yn rhedeg cynllun lleoliad gwaith 'Gweithiwch ym maes Chwaraeon'. Er mwyn paratoi at eich profiad gwaith rhaid ichi ddod o hyd i hysbysebion i adnabod swyddi perthnasol sydd ar gael yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol a chynhyrchu portffolio sy'n cwmpasu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• y mathau gwahanol o sefydliadau yn y diwydiant chwaraeon a manteision pob un</li> <li>• y gofynion ar gyfer dwy swydd ym maes chwaraeon a hamdden egnïol, eu cyfrifoldebau a'r sgiliau sy'n ofynnol</li> </ul>	<p>Portffolio Adroddiad</p>
1B.3, 2B.LI3, 1B.4, 2B.LI4, 2B.T3, 1B.5, 2B.LI5, 2B.T4, 2B.Rh3	Cyfranogi a Thueddiadau Cyfredol ym maes Chwaraeon	<p>Er mwyn rhoi cymorth i'r gwaith i hybu cyfranogi mewn chwaraeon yn eich canolfan hamdden leol, gofynnwyd ichi ddylunio llyfryn gwybodaeth sy'n tynnu sylw at gyfranogi a thueddiadau cyfredol ym maes chwaraeon.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ymchwiliwch sut mae pobl rydych chi'n eu hadnabod yn cyfranogi mewn chwaraeon a'r ffactorau sy'n effeithio ar eu cyfranogi.</li> <li>• Dyfeisiwch astudiaethau achos am sut mae pobl yn cyfranogi mewn chwaraeon a'r rhesymau dros gyfranogi a'r twf mewn cyfranogi.</li> </ul>	<p>Cyflwyniad neu lyfryn gwybodaeth neu astudiaethau achos Sleidiau cyflwyniad a nodiadau Cofnod arsylwi</p>

<b>Meini prawf sy'n cael eu cwmpasu</b>	<b>Aseiniad</b>	<b>Senario</b>	<b>Tystiolaeth asesu</b>
1C.6, 2C.LI6, 2C.T5, 2C.Rh4	Materion Allweddol ym maes Chwaraeon	<p>Er mwyn dod i wybod am faterion allweddol ym maes chwaraeon rydych chi'n penderfynu cynnal cyfres o gyfweiliadau â phobl sy'n gweithio yn y sector, ac rydych wedi trefnu cyfweiliadau â hyfforddwr ffitrwydd iechyd, swyddog datblygu chwaraeon lleol a rheolwr canolfan hamdden.</p> <p>Rydych chi'n penderfynu defnyddio'r wybodaeth hon i baratoi cyflwyniad sydd â'r teitl 'Chwaraeon: Effaith Materion Allweddol' i'w roi i'ch cyfoedion.</p>	<p>Cyflwyniad neu gynnyrch cyfryngau cymysg fel arddangosiad</p> <p>Sleidiau cyflwyniad a nodiadau</p> <p>Cofnod arsylwi</p>



# Uned 13: Proffilio Perfformiad Chwaraeon

Lefel:	<b>1 a 2</b>
Math o uned:	<b>Dewisol arbenigol</b>
Oriau dysgu dan arweiniad:	<b>30</b>
Dull asesu:	<b>Mewnol</b>

---

## Cyflwyniad i'r uned

Wrth wyllo chwaraeon ar y teledu neu ddarllen am chwaraeon mewn papur newydd, ydych chi wedi meddwl erioed fod y sylwebwyr sy'n dadansoddi perfformiad y tîm neu'r perfformiwr unigol yn anghywir? Bydd yr uned hon yn eich cyflwyno i gysyniad proffilio perfformiad a sut caiff ei ddefnyddio ym maes chwaraeon.

Techneg yw proffilio perfformiad sy'n cael ei defnyddio mewn chwaraeon i asesu priodoleddau, rhinweddau a nodweddion perfformwyr chwaraeon unigol neu dimau chwaraeon. Mae'r proffil perfformiad yn cynnwys y priodoleddau, y rhinweddau a'r nodweddion hanfodol sydd eu hangen er mwyn cymryd rhan yn llwyddiannus yn y gamp(campau) a gaiff eu harsylwi, ac mae'n sefydlu proffil cyfredol y perfformiwr, ei gryfderau a meysydd i wella'r perfformiad.

Yn yr uned hon byddwch yn datblygu'r gallu i asesu a phroffilio perfformiad timau chwaraeon a pherfformwyr unigol mewn campau a ddewiswyd. Mae'r uned hon yn eich galluogi i ddatblygu eich sgiliau arsylwi uniongyrchol a dadansoddi perfformwyr chwaraeon ar waith, a fydd yn cyfrannu i'ch gallu cyffredinol i gynhyrchu proffiliau perfformiad dilys.

Bydd yr uned hon yn datblygu eich gwybodaeth am y priodoleddau, y rhinweddau a'r nodweddion gofynnol sydd eu hangen er mwyn perfformio'n llwyddiannus mewn campau a ddewiswyd, a bydd yn helpu i ddatblygu eich sgiliau cyfathrebu ar gyfer rhoi adborth effeithiol i eraill ar eu perfformiad chwaraeon ar hyn o bryd a'u hanghenion datblygu i'r dyfodol.

Ar gyfer nod dysgu A, byddwch yn edrych ar ofynion technegol, tactegol, ffitrwydd, agweddol a seicolegol allweddol campau a ddewiswyd. Disgwylir ichi arsylwi ar berfformiadau byw ac wedi'u recordio gan berfformwyr elit mewn sefyllfaoedd cystadleuol ac, os yw'n bosib, yn ystod sesiynau ymarfer ac mewn sefyllfaoedd cyflyredig.

Mae nod dysgu B yn adeiladu ar y ddealltwriaeth y byddwch wedi'i chaffael drwy gwblhau'r nod dysgu cyntaf, gan eich galluogi i gymhwyso eich sgiliau a phroffilio perfformiad chwaraeon yn effeithiol.

Ar gyfer nod dysgu C, bydd angen ichi adolygu canlyniadau'r proffiliau perfformio y byddwch wedi'u gwneud, a rhoi adborth i'r perfformwyr am gryfderau eu proffiliau a'r meysydd y byddech yn argymhell iddynt eu datblygu ymhellach.

Mae'r gallu i broffilio perfformiad chwaraeon yn ofyniad pwysig ar gyfer amrywiaeth eang o swyddi yn y diwydiant chwaraeon, yn enwedig os ydych chi'n anelu at yrfa ym maes hyfforddi chwaraeon neu arweinyddiaeth chwaraeon.

## **Nodau dysgu**

Yn yr uned hon byddwch yn:

A deall proffil perfformiad chwaraeon

B gallu dadansoddi a phroffilio perfformiad chwaraeon

C adolygu'r proffiliau perfformiad a phennu targedau ar gyfer datblygiad pellach.

## Nodau dysgu a chynnwys yr uned

<b>Beth sydd angen ei ddysgu</b>
<b>Nod dysgu A: Deall proffil perfformiad chwaraeon</b>
<p><b>Testun A.1 Proffil perfformiad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• asesiad goddrychol, e.e. credu a barnu</li> <li>• asesiad gwrthrychol, e.e. dadansoddi nodiannol, data perfformiad ystadegol, proffiliau seicolegol.</li> </ul> <p><b>Testun A.2 Gweithgaredd chwaraeon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• camp unigol, e.e. snwcer, golff, tennis, sgïo</li> <li>• timau ac unigolion, e.e. gôl-geidwad neu gefnwr de ar gyfer pêl-droed, canolwr neu warchodwr pwyntiau ar gyfer pêl-fasged cadair olwyn.</li> </ul> <p><b>Testun A.3 Proffil perfformiad – rhinweddau, nodweddion a phriodoleddau:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gofynion technegol, e.e. saethu, dal, pasio, taclo, driblo</li> <li>• gofynion tactegol, e.e. gwneud penderfyniadau, amddiffyn ac ymosod e.e. cymryd safle, dewis a defnydd strociau cywir/priodol, amrywiaeth, amodau, defnyddio lle, chwarae mewn safle, arddull chwarae</li> <li>• gofynion ffitrwydd, e.e. corfforol (dygnwch aerobig, dygnwch cyhyrol, hyblygrwydd, cyflymder, cryfder, cyfansoddiad y corff), a ffitrwydd cysylltiedig â sgiliau (ystwythder, cydbwysedd, cydsymud, nerth, amser ymateb)</li> <li>• § gofynion seicolegol, e.e. symbyliad, pryder, sylw, hyder, canolbwyntio, brwdfrydedd, nodweddion cymeriad (cynhenid ac allanol)</li> <li>• § gofynion agweddol, e.e. awydd i ennill, disgyblaeth, natur gystadleuol, penderfyniad, parodrwydd i wynebu unrhyw un, natur gadarnhaol, ymosodedd, ymroddiad.</li> </ul>

**Beth sydd angen ei ddysgu****Nod dysgu B: Gallu dadansoddi a phroffilio perfformiad chwaraeon****Testun B.1 Defnyddio proffilio perfformiad i bennu perfformiad chwaraeon cyfredol:**

- arsylwi ar berfformiad, e.e. perfformiad byw, dadansoddiad fideo
- pennu'r proffil cyfresol yn erbyn rhinweddau, nodweddion a phriodoleddau a ddewiswyd ymlaen llaw
- proffilio – dethol y rhinweddau, y nodweddion, y priodoleddau perthnasol, graddio pob un a'i gofnodi ar y proffil perfformiad.

**Testun B.2 Asesu'r proffilio perfformiad:**

- rhinweddau, nodweddion a phriodoleddau sy'n bwysig i fod yn llwyddiannus yn y gamp yr arsylwir arni – technegol, tactegol, ffitrwydd, agweddol, seicolegol
- technegol, e.e. dadansoddi nodiannol, asesu sgiliau a thechnegau, siartiau cyfrif, sylwebaeth oddrychol – barn, tempo, gofynion penodol i gamp
- tactegol, e.e. y tactegau sy'n ofynnol i'r gamp yr arsylwir arni
- ffitrwydd corfforol, e.e. dygnwch aerobig, dygnwch cyhyrol, hyblygrwydd, cyflymder, cryfder, cyfansoddiad y corff
- ffitrwydd cysylltiedig â sgiliau, e.e. ystwythder, cydbwysedd, cydsymud, nerth, amser ymateb
- gofynion agweddol, e.e. awydd i ennill, disgyblaeth, natur gystadleuol, penderfyniad, parodrwydd i wynebu unrhyw un, natur gadarnhaol, ymosodedd, ymroddiad
- seicolegol, e.e. ffocws, rheolaeth emosiynol, canolbwyntio, lefel ymlacio, gallu i ymdopi â phwysau, hyder
- llwyddiant, e.e. pasiau wedi'u cwblhau, saethiadau ar y targed, goliau/pwyntiau a sgoriwyd
- cyflawniadau wedi methu, e.e. pasiau heb eu cwblhau, saethiadau oddi ar y targed, goliau/pwyntiau a ildwyd.

**Beth sydd angen ei ddysgu****Nod dysgu C: Adolygu'r proffiliau perfformiad a phennu targedau ar gyfer datblygiad pellach****Testun C.1 Adolygu'r proffil perfformiad:**

- cryfderau a meysydd i'w gwella sy'n gysylltiedig â'r gofynion perfformio.

**Testun C.2 Gosod nodau ar gyfer datblygiad pellach:**

- nodau tymor byr a thymor hir i'w datblygu
- argymhellion ar gyfer perfformiad i'r dyfodol:
  - datblygiad a gweithgareddau, e.e. datblygu'r pasio amrediad pell, datblygu'r dygnwch aerobig, gwella'r cyflymder, gwella'r gallu i neidio
  - amserlen a awgrymir fel y bo'n briodol, e.e. wythnosau, misoedd, tymor.

**§Testun C.3 Cynllun datblygu:**

- § nodau ac amcanion, targedau, targedau SMARTER (penodol, mesuradwy, cyflawnadwy, synhwyrol, amserol, cyffrous, wedi'u cofnodi)
- § targedau i'w datblygu o ran rhinweddau, nodweddion a phriodoleddau penodol – technegol, tactegol, ffitrwydd, agweddol, seicolegol
- § cyfleoedd (e.e. hyfforddiant, cyrsiau, cymwysterau), rhwystrau posibl.

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
<b>Nod dysgu A: Deall proffil perfformiad chwaraeon</b>			
1A.1 Nodi'r proffiliau technegol, tactegol a ffitrwydd sydd eu hangen er mwyn cyfranogi'n llwyddiannus mewn camp a ddewiswyd.	2A.LI1 Disgrifio'r proffiliau technegol, tactegol, ffitrwydd, seicolegol ac agweddol sy'n ofynnol er mwyn cyfranogi'n llwyddiannus mewn dwy gamp a ddewiswyd.	2A.T1 Cymharu a chyferbynnu'r proffiliau technegol, tactegol, ffitrwydd, seicolegol ac agweddol sy'n ofynnol er mwyn cyfranogi'n llwyddiannus mewn dwy gamp a ddewiswyd.	2A.Rh1 Cyfiawnhau'r proffiliau technegol, tactegol, ffitrwydd, seicolegol ac agweddol sy'n ofynnol er mwyn cyfranogi'n llwyddiannus mewn dwy gamp a ddewiswyd.
<b>Nod dysgu B: Gallu dadansoddi a phroffilio perfformiad chwaraeon</b>			
1B.2 Dylunio a chwblhau proffil perfformiad er mwyn asesu perfformiad tîm neu unigolyn mewn camp a ddewiswyd, gydag arweiniad. #	2B.LI2 Dylunio a chwblhau'n annibynnol broffiliau perfformiad er mwyn asesu perfformiad tîm neu unigolyn mewn dwy gamp wahanol a ddewiswyd. #	2B.T2 Gwerthuso'r rhinweddau, y nodweddion a'r priodoleddau ar gyfer tîm neu unigolyn mewn dwy gamp wahanol a ddewiswyd.	2B.Rh2 Cyfiawnhau'r proffiliau perfformiad a gwblhawyd ar gyfer tîm neu unigolyn mewn dwy gamp wahanol a ddewiswyd.
1B.3 Defnyddio'r proffil perfformiad a gwblhawyd i ddisgrifio'r rhinweddau, y nodweddion a'r priodoleddau ar gyfer tîm neu unigolyn mewn camp a ddewiswyd.	2B.LI3 Defnyddio'r proffiliau perfformiad a gwblhawyd i ddisgrifio'r rhinweddau, y nodweddion a'r priodoleddau ar gyfer tîm neu unigolyn mewn dwy gamp wahanol a ddewiswyd.		

Lefel 1	Lefel 2 Llwyddo	Lefel 2 Teilyngdod	Lefel 2 Rhagoriaeth
<b>Nod dysgu C: Adolygu'r proffiliau perfformiad a phennu targedau ar gyfer datblygiad pellach</b>			
1C.4 Adolygu'r proffil perfformiad ar gyfer tîm neu unigolyn, gan amlinellu'r targedau a'r argymhellion ar gyfer perfformio i'r dyfodol.	2C.LI4 Adolygu'r proffiliau perfformiad ar gyfer tîm neu unigolyn mewn dwy gamp wahanol benodol, gan grynhoi'r targedau ar gyfer perfformio i'r dyfodol a chynllunio'r datblygiad.	2C.T3 Esbonio'r targedau a bennwyd ar gyfer perfformio a datblygu i'r dyfodol ar gyfer tîm neu unigolyn ym mhob camp a ddewiswyd, gan ddisgrifio'r cynlluniau datblygu.	2C.Rh3 Cyfiawnhau'r gweithgareddau a ddewiswyd yn y cynlluniau datblygu ar gyfer y perfformwyr ym mhob camp a ddewiswyd.

\*Cyfle i asesu sgiliau mathemategol

#Cyfle i asesu sgiliau Cymraeg

## Arweiniad i athrawon

### Adnoddau

Mae angen i'r dysgwyr gael cyfle i wyllo perfformwyr chwaraeon fel y gallant arsylwi ar eu perfformiad, yn ddelfrydol yn fyw. Nid oes rhaid i'r perfformwyr chwaraeon y maen nhw'n arsylwi arnynt fod yn gyfoedion; gallent fod yn dîm chwaraeon lleol neu berfformiwr/tîm chwaraeon ysgol/coleg.

### 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*.

Mae'r uned hon yn galluogi'r dysgwyr i ddatblygu eu sgiliau a'u technegau arsylwi a dadansoddi drwy arsylwi ar berfformwyr eraill ar waith a chwblhau proffiliau perfformiad ar gyfer y perfformiadau y maent wedi arsylwi arnynt. Gallai'r dysgwyr arsylwi ar y perfformwyr yn uniongyrchol, yn fyw, neu fel arall gallent arsylwi ar berfformiad yn anuniongyrchol drwy adolygu recordiadau o'r perfformwyr a ddewiswyd ar waith.

Er mwyn cwrdd â gofynion 2A.LI1, 2A.M1 a 2A.Rh1 (nod dysgu A), gallai'r dysgwyr arsylwi ar berfformwyr elît ar waith er mwyn disgrifio (2A.LI1), cymharu a chyferbynnu (2A.T1), a chyfiawnhau (2A.Rh1) y rhinweddau, y nodweddion a'r priodoleddau sy'n ofynnol er mwyn cyfranogi'n llwyddiannus mewn dwy gamp a ddewiswyd. (Yn y sefyllfa hon, nid oes rhaid i'r perfformiad fod yn fyw; gallai fod yn recordiadau o berfformwyr elît mewn sefyllfaoedd cystadleuol.) Ar lefel 2, rhaid i'r dysgwyr gwmpasu'r gofynion technegol, tactegol, ffitrwydd (corfforol a chysylltiedig â sgiliau), seicolegol ac agweddol er mwyn cyfranogi'n llwyddiannus mewn dwy gamp a ddewiswyd.

Ar gyfer lefel 1, rhaid i'r dysgwyr gwmpasu'r gofynion technegol, tactegol a ffitrwydd (corfforol a chysylltiedig â sgiliau) er mwyn cymryd rhan yn llwyddiannus mewn un gamp a ddewiswyd (1A.1).

Ar gyfer nodau dysgu B a C, argymhellir bod y dysgwyr yn cwblhau'r proffiliau ar gyfer y campau y maen nhw wedi gwneud ymchwil cychwynnol iddyn nhw yn nod dysgu A. Fodd bynnag, nid yw hyn yn ofniad, felly gallai'r dysgwr wneud y proffilio ar ddwy gamp arall. Rhaid i'r dysgwyr gwblhau proffiliau perfformio ar gyfer dau berfformiwr (neu dimau) chwaraeon a ddewiswyd, o ddwy gamp wahanol, nid proffiliau o ddau berfformiwr (neu dimau) chwaraeon o'r un gamp. Gallai'r dysgwyr arsylwi ar eu tîm chwaraeon lleol neu berfformiwr ysgol/coleg yn fyw.

Ar gyfer lefel 1, mae angen i'r dysgwyr ddylunio a chwblhau proffil perfformiad ar gyfer un gamp a ddewiswyd (tîm neu berfformiwr unigol).

Ar gyfer 2B.LI2, mae angen i'r dysgwyr ddylunio a chwblhau'n annibynnol broffiliau perfformiad i asesu perfformiad tîm neu unigolyn mewn dwy gamp wahanol a ddewiswyd.

Wrth arsylwi ar berfformwyr chwaraeon ar waith, dylai'r dysgwyr ganolbwyntio ar broffil a gofynion technegol, tactegol, ffitrwydd (corfforol a chysylltiedig â sgiliau), seicolegol ac agweddol pob camp a ddewiswyd. Gellid defnyddio adroddiad neu gyflwyniad ar lafar i gwrdd â gofynion y meini prawf hyn. Os dewisir cyflwyniadau gan y dysgwyr yn ddull asesu, rhaid iddynt gael eu cefnogi gan gofnod arsylwi aseswyr i gadarnhau iddynt gyflawni yn erbyn y meini prawf targed.



Gallai'r dysgwyr gwblhau'r adolygiad o'r proffiliau perfformiad (nod dysgu C) drwy roi adborth uniongyrchol ar lafar i'r perfformwyr chwaraeon y buont yn arsylwi arnynt. Os bydd y dysgwyr yn defnyddio'r dull asesu hwn fel tystiolaeth, mae'n bwysig fod recordiadau sain neu weledol yn cael eu gwneud er mwyn dangos i ddilyswyr mewnol sut mae'r dysgwyr wedi cwrdd â gofynion y meini prawf a chynnwys yr uned yn llawn. Rhaid i'r dull asesu hwn gael ei gefnogi hefyd gan gofnod arsylwi aseswr sy'n dangos yn eglur beth yw cyflawniad pob dysgwr yn erbyn y meini prawf targed.

## 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	Gofynion Perfformiad Chwaraeon	<p>A chithau'n arweinydd chwaraeon gwirfoddol i glybiau chwaraeon lleol, gofynnodd rheolwr pob tîm iau (y tîm hoci a'r tîm pêl-droed) ichi wneud proffilio perfformiad i roi cymorth i ddatblygiad rhai o'r chwaraewyr iau yn y clwb.</p> <p>Er mwyn cyflwyno cysyniad proffilio perfformiad i'r clwb, mae'r rheolwr wedi gofyn ichi baratoi cyflwyniad byr i rieni'r chwaraewyr/timau unigol a ddewiswyd.</p> <p>Dylai eich cyflwyniad gynnwys y gofynion perfformio ar gyfer cymryd rhan yn llwyddiannus ym mhob camp a ddewiswyd.</p>	<p>Cyflwyniad</p> <p>Recordiadau sain o'r dysgwyr yn gwneud y cyflwyniadau</p> <p>Sleidiau cyflwyniad a nodiadau ategol</p> <p>Cofnodion arsylwi i gefnogi'r dystiolaeth a gyflwynwyd i'w hasesu</p>

Meini prawf sy'n cael eu cwmpasu	Aseiniad	Senario	Tystiolaeth asesu
1B.2, 2B.LI2, 1B.3, 2B.LI3, 2B.T2, 2B.Rh2, 1C.4, 2C.LI4, 2C.T3, 2C.Rh3	Proffilio Perfformiad	<p>Mae'r rheolwyr wedi gofyn am eich barn wrthrychol am berfformiad eu chwaraewyr.</p> <p>Rydych yn penderfynu gwneud proffilio perfformiad er mwyn rhoi cymorth i ddatblygiad rhai o'r chwaraewyr iau.</p> <p>Cwblhewch broffil perfformiad ar gyfer tîm neu unigolyn mewn dwy gamp wahanol.</p> <p>Defnyddiwch y proffiliau i grynhoi ac adolygu'r perfformiadau.</p>	<p>Dau broffil perfformiad wedi'u cwblhau</p> <p>Adolygiad ysgrifenedig o'r perfformiadau neu adborth ar lafar i'r perfformwyr</p> <p>I gefnogi'r adborth ar lafar, dylai tystiolaeth y dysgwyr gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nodiadau adborth</li> <li>• recordiadau sain a thystiolaeth ffotograffig o'r dysgwyr yn cwblhau'r sesiynau adborth</li> <li>• cofnodion arsylwi/datganiadau gan dystion yn dangos cyrhaeddiad y dysgwyr yn erbyn y meini prawf targed.</li> </ul>

