



edexcel 

Unedau

BTEC Cenedlaethol

Edexcel BTEC Cenedlaethol Tystysgrif/Tystysgrif Estynedig/
Diploma Lefel 3 mewn Cynhyrchu i'r Diwydiannau
Creadigol (QCF)

I'w haddysgu gyntaf Medi 2010

Medi 2011



Translated by: Fiona Gannon

Proofread by: Catrin Alun

Cynnwys

Uned 1:	Egwyddorion Anatomeg a Ffisioleg mewn Chwaraeon	1
Uned 2:	Ffisioleg Ffitrwydd	7
Uned 3:	Asesu Risg mewn Chwaraeon	13
Uned 4:	Hyfforddiant Ffitrwydd a Rhaglennu	19
Uned 5:	Hyfforddi Chwaraeon	25
Uned 6:	Datblygiad Chwaraeon	31
Uned 7:	Profi Ffitrwydd ar gyfer Chwaraeon ac Ymarfer Corff	37
Uned 8:	Chwaraeon Tîm Ymarferol	43
Uned 9:	Chwaraeon Unigol Ymarferol	49
Uned 10:	Gweithgareddau Awyr Agored ac Antur	55
Uned 11:	Maethiad Chwaraeon	61
Uned 12:	Materion Cyfredol Mewn Chwaraeon	67
Uned 13:	Arweinyddiaeth mewn Chwaraeon	73
Uned 14:	Ymarfer, Iechyd a Dull o Fyw	79
Uned 15:	Hyfforddi Gweithgaredd ac Ymarfer Corfforol	85
Uned 16:	Ymarfer ar gyfer Grwpiau Penodol	91
Uned 17:	Seicoleg ar gyfer Perfformiad Chwaraeon	97
Uned 18:	Anafiadau Chwaraeon	103
Uned 19:	Dadansoddiad o Berfformiad Chwaraeon	109
Uned 20:	Canfod a Datblygu Talent mewn Chwaraeon	115
Uned 21:	Tylino mewn Chwaraeon ac Ymarfer Corff	121
Uned 22:	Rheolau, Rheoliadau a Gweinyddu mewn Chwaraeon	127
Uned 23:	Trefnu Digwyddiadau Chwaraeon	133
Uned 24:	Addysg Gorfforol a Gofalu am Blant a Phobl Ifanc	139

Uned 25:	Chwaraeon fel Busnes	145
Uned 26:	Profiad Gwaith mewn Chwaraeon	151
Uned 27:	Sgiliau Technegol a Thactegol mewn Chwaraeon	159
Uned 28:	Dull o fyw'r Athletwr	165
Uned 29:	Egwyddorion ac Arferion mewn Antur Awyr Agored	171
Uned 30:	Offer a Chyfleusterau ar gyfer Gweithgareddau Awyr Agored ac Antur	177
Uned 31:	Effaith a Chynaliadwyedd mewn Antur Awyr Agored	183
Uned 32:	Addysg Amgylcheddol ar gyfer Antur Awyr Agored	189
Uned 33:	Sgiliau ar gyfer Gweithgareddau Awyr Agored ac Antur ar y Tir	195
Uned 34:	Sgiliau ar gyfer Gweithgareddau Awyr Agored ac Antur ar y Dwr	201
Uned 35:	Arwain Gweithgareddau Awyr Agored ac Antur ar y Tir	207
Uned 36:	Arwain Gweithgareddau Awyr Agored ac Antur ar y Dwr	213
Uned 37:	Alldeithiau Awyr Agored ac Antur	219
Uned 38:	Gweithgareddau Amgen ar gyfer Antur Awyr Agored	225
Uned 39:	Cyfleusterau Chwaraeon a Rheoli Gweithredol	231
Uned 40:	Datblygu Etifeddiaeth Chwaraeon	239
Uned 41:	Proffilio Perfformiad Chwaraeon	245
Uned 42:	Archwiliad Ymchwil mewn Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer	253
Uned 43:	Dulliau Labordy ac Arbrofol yn y Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer	259
Uned 44:	Ffisioleg Gymhwysol Chwaraeon ac Ymarfer	267

Uned 1: Egwyddorion Anatomeg a Ffisioleg mewn Chwaraeon

Cod yr uned:	D/502/4888
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	5
Oriau dysgu dan arweiniad:	30

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw archwilio strwythur a swyddogaeth y systemau ysgerbydol, cyhyrol, cardiofasgwlaidd a resbiradol a hefyd dysgu sylfeini'r systemau egni.

Cyflwyniad yr uned

Mae'r corff dynol wedi ei wneud o lawer o systemau gwahanol sy'n gweithio gyda'i gilydd ac sy'n caniatáu i ni gymryd rhan mewn amrywiaeth eang o weithgareddau chwaraeon ac ymarfer. Gall athletwr fynd o fod yn gorffwys i fod yn gwibio'n galed mewn eiliadau, a gall athletwr dygnwch barhau i ymarfer am oriau ar y tro.

Mae'r systemau ysgerbydol a chyhyrol yn gweithio gyda'i gilydd i ganiatáu i'n cyrff berfformio amrywiaeth enfawr o symudiadau gwahanol. Mae ein systemau cardiofasgwlaidd a resbiradol yn gweithredu fel gwasanaeth dosbarthu yn gweithio gyda'i gilydd i gyflenwi ocsigen a maetholion i'r corff sydd yn ei dro'n cael ei ddefnyddio i gynhyrchu egni ar gyfer cyfngiad cyhyrol.

Er mwyn gwerthfawrogi sut mae pob un o'r systemau yma'n gweithio, bydd dysgwyr yn astudio strwythur y systemau ysgerbydol, cyhyrol, cardiofasgwlaidd a resbiradol. Mae anatomeg dynol y systemau hyn yn wahanol iawn o ran gweithredu, ond mae pob system wedi'u cysylltu'n llwyr. Mae dealltwriaeth o'r systemau hyn yn hanfodol yn y diwydiannau chwaraeon a hamdden corfforol er mwyn dechrau gwerthfawrogi sut mae'r corff yn gweithio a sut mae'n ymdopi â'r gwahanol fathau o straen ymarfer.

Mae'r uned yn cychwyn drwy archwilio strwythur a swyddogaethau'r system ysgerbydol sy'n cynnwys esgyrn yr ysgerbwdd a'r gwahanol fathau o gymalau. Caiff y system gyhyrol ei hastudio wedyn, yn cynnwys prif gyhyrau'r corff, symudiadau cyhyrau, y gwahanol fathau o gyhyrau a mathau o ffibr cyhyrau.

Edrychir ar strwythur y galon a phibellau gwaed ynghyd â swyddogaeth y system gardiofasgwlaidd. Mae'r uned yn mynd ymlaen i archwilio strwythur y system resbiradol a swyddogaeth anadlu, yn cynnwys mecaneg anadlu. Mae rhan olaf yr uned yn archwilio'r tair system egni a'r chwaraeon y cânt eu defnyddio ynddynt yn bennaf.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod strwythur a swyddogaeth y system ysgerbydol
- 2 Gwybod am strwythur a swyddogaeth y system gyhyrol
- 3 Gwybod am strwythur a swyddogaeth y system gyhyrol gardiofasgwlaidd
- 4 Gwybod am strwythur a swyddogaeth y system resbiradol
- 5 Gwybod am y systemau egni gwahanol.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod strwythur a swyddogaeth y system ysgerbydol

Strwythur y system ysgerbydol: ysgerbwd echelinol; ysgerbwd atodol; mathau o esgyrn (esgyrn hir, esgyrn byr, esgyrn fflat, esgyrn afreolaidd, esgyrn sesamoid); lleoliad prif esgyrn (creuan, pont yr ysgwydd, asennau, sternum, humerus, radius, ulna, padell yr ysgwydd, ilium, pubis, ischium, carpalau, metacarpalau, ffalangau, asgwrn y forddwyd, padell pen-glin, tibia, ffibwla, esgyrn tarsol, esgyrn metatarsol, asgwrn cefn — cerfigol, thorasig, a fertebratau meingefn, sacrw, asgwrn cynffon)

Swyddogaeth y system ysgerbydol: cefnogaeth; amddiffyniad; cysylltiad cyhyrau ysgerbydol; ffynhonnell cynhyrchu celloedd gwaed; storio mwynau

Cymalau: sefydlog; lled symudol; synfaidd/ symud yn rhydd (mathau, strwythurau, symudiad ar bob cymal)

2 Gwybod am strwythur a swyddogaeth y system gyhyrol

System gyhyrol: prif gyhyrau (cyhyrau deuben, cyhyrau triphen, deltoidau, pectoralis mwyaf, rectus abdominis, rectus femoris, vastus lateralis, vastus medialis, vastus intermedius, semimembranosus, semitendinosus, cyhyrau deuben femoris, gastrocnemius, soleus, tibialis anterior, erector spinae, teres major, trapezius, latissimus dorsi, oblicau, gluteus maximus); swyddogaeth; lleoliad; mathau o gyhyrau (cardiaidd, ysgerbydol, llyfn)

Swyddogaeth y system gyhyrol: symudiad – parau gwrthweithiol (gweithydd, gwrthweithydd); sefydlogydd; synergydd; mathau o gyfangiad (isomedrig, cydganol, allganol, isocinetig)

Mathau o ffibr: Math 1; Math 2a; Math 2b; nodweddion; mathau o chwaraeon y mae pob un yn gysylltiedig â nhw

3 Gwybod am strwythur a swyddogaeth y system gyhyrol gardiofasgwlaidd

Strwythur y system gardiofasgwlaidd: calon (atria, fentriglau, falf ddwylen, falf deirlen, falf aortig, falf ysgyfeiniol, aorta, vena cava – uwch ac isaf, gwythien ysgyfeiniol, rhydweili ysgyfeiniol); pibelli gwaed (rhydweiliau, rhydweiliynau, capliariau, gwythiennau, gwythienigau)

Swyddogaeth y system gardiofasgwlaidd: cludo ocsigen a maetholion; cael gwared ar gynnyrch gwastraff; thermoreoliad (fasoymlediad a fasogyfyngiad pibellau); swyddogaeth gwaed (cludo ocsigen, ceulo, brwydro heintiau)

4 **Gwybod am strwythur a swyddogaeth y system resbiradol**

Strwythur y system resbiradol: ceudod trwynol; epiglotis; ffaryncs; laryncs; tracea; broncws; bronciolynnau; ysgyfaint (llabedau, pilen eisbilennol yr ysgyfaint, ceudod thorasig, pliwra perfeddol, hylif eisbilennol, alfeoli); llengig; cyhyrau rhyngasennol (allanol a mewnol)

Swyddogaeth: cyfnewid nwyol; mecanweithiau anadlu (mewnanadlu ac allanadlu); cyfaint ysgyfaint, ee lefel sain, cyfaint anadlol, cyfaint gweddilliol; rheolaeth dros anadlu; (niwral a chemegol)

5 **Gwybod am y systemau egni gwahanol**

Systemau ynni: ffosffocreatin; system asid lactig; system egni aerobig; faint o ATP sy'n cael ei gynhyrchu gan bob system; chwaraeon sy'n defnyddio'r systemau hyn i ddarparu egni; amser adferiad

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio strwythur a swyddogaeth y system ysgerbydol		
LI2 disgrifio gwahanol ddsbarthiad cymalau		
LI3 nodi lleoliad y prif gyhyrau yn y corff dynol		
LI4 disgrifio swyddogaeth y system gyhyrol a'r gwahanol fathau o ffibr	T1 esbonio swyddogaeth y system gyhyrol a'r gwahanol fathau o ffibr	Rh1 dadansoddi swyddogaeth y system gyhyrol a'r gwahanol fathau o ffibr
LI5 disgrifio strwythur a swyddogaeth y system gyhyrol gardiofasgwlaidd	T2 esbonio swyddogaeth y system gardiofasgwlaidd	
LI6 disgrifio strwythur a swyddogaeth y system resbiradol	T3 esbonio swyddogaeth y system resbiradol	
LI7 disgrifio'r tair system ynni gwahanol a'u defnydd mewn gweithgareddau chwaraeon ac ymarfer corff. [YA3]	T4 esbonio'r tair system ynni gwahanol a'u defnydd mewn gweithgareddau chwaraeon ac ymarfer corff.	Rh2 dadansoddi'r tair system ynni gwahanol a'u defnydd mewn gweithgareddau chwaraeon ac ymarfer corff.

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 2: Ffisioleg Ffitrwydd

Cod Uned:	R/502/5486
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	5
Oriau dysgu dan arweiniad:	30

Amcan a phwrpas

Mae'r uned hon yn darparu cyfle i ddysgwyr archwilio ymateb y corff i ymarfer aciwt a sut mae'r corff yn addasu i gyfranogi mewn ymarfer tymor hir.

Cyflwyniad yr uned

Mae'n siwr y byddwch wedi cael y profiad o effeithiau ymarfer ar eich corff; mae'ch calon yn curo'n gyflymach a'ch cyfradd anadlu'n cynyddu, ond ydych chi erioed wedi meddwl tybed beth arall sy'n digwydd y tu mewn i'ch corff i ganiatáu i chi berfformio gweithgaredd corfforol ac ymarfer?

Mae gan y corff nifer o systemau sy'n gweithio gyda'i gilydd i ganiatáu i chi gymryd rhan mewn ymarfer drwy gynyddu'r cyflenwad ocsigen ac ynni i'ch cyhyrau. Yn yr uned hon byddwch yn dysgu am sut mae'r systemau corff hyn yn ymateb i ymarfer yn y tymor byr ac yn y tymor hir.

Mae llawer o swyddi yn y diwydiant chwaraeon yn galw am lefel dda o ddealltwriaeth o sut mae'r corff yn ymateb i ymarfer, er enghraifft hyfforddwyr personol, hyfforddwyr pêl-droed a hyfforddwyr ffitrwydd. Mae'r uned hon yn darparu'r wybodaeth greiddiol ar gyfer symud i mewn i'r mathau hyn o yrfa.

Mae'r uned yn archwilio ymatebion y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd a resbiradol i ymarfer. Edrychir hefyd ar y tair system egni sy'n darparu egni i gymryd rhan mewn ymarfer, ynghyd â'r continwwm egni. Caiff dysgwyr y cyfle i ymchwilio i effeithiau ymarfer ar bob un o systemau'r corff drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau ymarferol a chynnal profion ffisiolegol i'w helpu i 'weld' drostynt eu hunain sut mae pob un o systemau'r corff yn ymateb.

Mae'r uned wedyn yn mynd ymlaen i archwilio sut mae'r corff yn addasu i gymryd rhan mewn ymarfer yn y tymor hir er mwyn gwneud rhywun yn fwy ffit ac yn gallu ymdopi'n well â straenau ymarfer. Unwaith eto, bydd ymchwiliad ymarferol i ffisioleg cyfranogi mewn ymarfer fydd yn helpu dysgwyr i archwilio sut mae'r systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd, resbiradol ac egni'n dod yn fwy effeithlon mewn ymateb i wahanol fathau o ymarfer.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am ymateb y corff i ymarfer aciwt
- 2 Gwybod effeithiau tymor hir ymarfer ar systemau'r corff
- 3 Gallu ymchwilio i effeithiau ffisiolegol ymarfer ar systemau'r corff.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am ymateb y corff i ymarfer aciwt

Ymateb cyhyrsgerbydol: cynnydd yn y cyflenwad gwaed; cynnydd mewn hyblygedd cyhyrau; cynnydd yn amrediad symudiadau; rhwygiadau micro yn ffibr y cyhyrau

Systemau ynni: ffosffocreatin; asid lactig; aerobig; continwrm egni; gofynion egni gwahanol gweithgareddau chwaraeon ac ymarfer

Ymateb cardiofasgwlaidd: ymateb rhagweledol cyfradd curiad y galon; ymateb i weithgaredd; codi pwysedd gwaed; fasogyfyngiad fasoymlediad

Resbiradol: cynnydd yn y gyfradd anadlu (rheolaeth niwral a chemegol); cynnyddu cyfaint cyfnewid

2 Gwybod effeithiau tymor hir ymarfer ar systemau'r corff

Y system gardiofasgwlaidd: hypertroffedd cardiaidd; cynnydd mewn cyfaint strôc; cynnydd mewn allbwn cardiaidd, gostyngiad yng nghyfradd curiad y galon wrth orffwys; capilareiddiad; cynnydd mewn cyfaint gwaed; gostyngiad mewn pwysedd gwaed wrth orffwys; gostyngiad mewn amser ymadfer; cynnydd mewn ffitrwydd aerobig

System gyhyrol: hypertroffedd; cynnydd yng nghryfder tendonau; cynnydd mewn storffeydd myoglobin; cynnydd yn nifer y mitochondria; cynnydd yn storfa glycogen a braster; cynnydd yng nghryfder y cyhyrau; cynnydd mewn goddefiant i asid lactig

System ysgerbydol: cynnydd mewn storffeydd calsiwm yn yr esgyrn; cynnydd yn ymestyniad gewynnau; cynnydd yn nhrwch cartilag hyalin; cynnydd yng nghynnyrch hylif synofaidd

Y system resbiradol: cynnydd mewn cyfaint anadlol; cynnydd mewn awyriad munud; cynnydd yn nerth y cyhyrau resbiradol; cynnydd yng nghyfradd trylediad ocsigen

Systemau ynni: cynnydd mewn ensymau aerobig ac anaerobig; cynnydd yn y defnydd o frasterau fel ffynhonnell egni

3 Gallu ymchwilio i effeithiau ffisiolegol ymarfer ar systemau'r corff

Mathau o ymarfer corff: ee aerobig, ymwrthedd, cylchol, egwyl

Dulliau archwilio: cymharu darlleniadau ffisiolegol cyn ymarfer, wrth ymarfer ac ar ôl ymarfer, ee cyfradd curiad y galon wrth orffwys, cyfradd curiad y galon wrth ymarfer, canran uchaf cyfradd curiad y galon, canran uchaf cyfradd curiad y galon wrth gefn, Graddio Ymarfer a Ganfyddir, pwysedd gwaed, profion hyblygrwydd, sbirometreg

Adolygu: effeithiau ymarfer ar systemau'r corff (aciwt a thymor hir); data ffisiolegol cyn ymarfer, wrth ymarfer ac ar ôl ymarfer; ymarferoldeb y gweithgareddau ymarfer a ddewiswyd; manteision ac anfanteision; cryfderau a meysydd ar gyfer gwella

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio ymateb y systemau cyhyrysgerbydol ac egni i ymarfer aciwt	T1 esbonio ymateb y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd a resbiradol i ymarfer aciwt	
LI2 disgrifio ymateb y systemau cyhyrysgerbydol a resbiradol i ymarfer aciwt		
LI3 disgrifio effeithiau tymor hir ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol ac egni	T2 esbonio effeithiau tymor hir ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd, resbiradol ac egni	
LI4 disgrifio effeithiau tymor hir ymarfer ar y systemau cardiofasgwlaidd a resbiradol		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI5 casglu data ffisiolegol i ymchwilio i effeithiau ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd, resbiradol ac egni, gyda chefnogaeth tiwtor [YA2, YA4, MC5, MC6, DM3]</p>	<p>T3 casglu data ffisiolegol i ymchwilio i effeithiau ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd, resbiradol ac egni, gyda chefnogaeth gyfyngedig gan diwtor</p>	<p>Rh1 ymchwilio'n annibynnol effeithiau ffisiolegol ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd, resbiradol ac egni</p>
<p>LI6 adolygu data ffisiolegol a gasglwyd, gan ddisgrifio effeithiau ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd, resbiradol ac egni. [DM3, DM5, DM6]</p>	<p>T4 adolygu data ffisiolegol a gasglwyd, gan esbonio effeithiau ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd, resbiradol ac egni.</p>	<p>Rh2 adolygu data ffisiolegol a gasglwyd, gan ddadansoddi effeithiau ymarfer ar y systemau cyhyrysgerbydol, cardiofasgwlaidd, resbiradol ac egni.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 3: Asesu Risg mewn Chwaraeon

Cod Uned:	R/502/5617
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw gwneud y dysgwr yn gwbl ymwybodol o natur hanfodol asesu risg a'i reolaeth o fewn y diwydiant chwaraeon.

Cyflwyniad yr uned

Mae iechyd a diogelwch cyfranogwyr mewn chwaraeon yn fwy amlwg heddiw nag y bu erioed. Mae'n bwysicach nag erioed gwneud yn siwr fod pob risg yn cael ei isafu cyn cyfranogi mewn chwaraeon.

Mae'r uned hon yn rhoi i ddysgwyr wybodaeth a phrofiad y gellir eu defnyddio i helpu i hyrwyddo diwylliant o iechyd a diogelwch mewn chwaraeon.

Mae deddfwriaeth a grëwyd gan seneddau Prydain ac Ewrop, ac a weinyddir gan y Gweithgor Iechyd a Diogelwch, yn anelu at wella iechyd a diogelwch ym mhob sector, gan gynnwys chwaraeon.

O dan fantell cyfraith Prydain, ond heb ei seilio ar ddeddfwriaeth statud, mae cyfraith gwlad. Mae hon yn rhoi cyfrifoldeb ar bawb yn y gymdeithas i fod â 'dyletswydd o ofal' i bawb arall. Fel arweinwyr chwaraeon caiff hyn ei ddiffinio fel 'dyletswydd gofal uwch' sydd wedi ei seilio ar fod arweinwyr profiadol a gwybodus yn gallu rhagweld peryglon neu ddigwyddiadau posibl.

Mae cyhuddiad 'esgeulustod' yn cael ei ddwyn yn erbyn arweinwyr chwaraeon trwy'r llysoedd sifil o ganlyniad i'w methiant yn eu dyletswydd o ofal. Mae hi felly'n bwysig bod dysgwyr yn deall y materion a sut maen nhw'n eu heffeithio nhw pan fyddan nhw'n gweithio yn y diwydiant chwaraeon.

Cafwyd llawer o ddigwyddiadau difrifol mewn sefyllfaoedd chwaraeon lle mae anafiadau sy'n bygwth ac yn newid bywyd wedi digwydd, neu lle y mae pobl wedi colli eu bywyd. Mae hi'n bwysig pwysleisio y dylai iechyd a diogelwch fod yn flaenoriaeth i bawb sy'n gweithio yn y sector, gyda'r nod o leihau digwyddiadau a gwneud y sector yn fwy diogel i rai sy'n cymryd rhan.

Mae'r uned hon yn datblygu ymwybyddiaeth dysgwyr o bwysigrwydd deddfwriaeth iechyd a diogelwch, rheoliadau a chyfrifoldebau pawb sy'n gweithio mewn sefyllfaoedd chwaraeon.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am y ffactorau allweddol sy'n dylanwadu ar iechyd a diogelwch mewn chwaraeon
- 2 Gallu cynnal asesiadau risg
- 3 Gwybod sut i gynnal diogelwch cyfranogwyr a chydweithwyr mewn amgylchedd chwaraeon
- 4 Gallu cynllunio gweithgaredd chwaraeon diogel.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am y ffactorau allweddol sy'n dylanwadu ar iechyd a diogelwch mewn chwaraeon

Ffactorau deddfwriaethol: ee Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith (1974), ychwanegiadau i Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gweithle (1974) (Rheoliadau Adrodd am Anafiadau, Clefydau a Digwyddiadau Peryglus (RIDDOR), Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith (Diwygiad) (1994), Cyfarpar Diogelu Personol (PPE, 2002), Rheoli Sylweddau sy'n Peryglu Iechyd (COSHH, 2002), Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf) (1981), Rheoliadau Gweithrediadau Trafod â Llaw (1992), Rheoli Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (1999), Deddf Diogelwch Tân a Diogelwch Mannau Chwaraeon (1987), Rheoliadau'r Awdurdod Trwyddedu Gweithgareddau Anturus (2004)

Ffactorau cyfreithiol: cyfraith (statudol, cyfraith sifil, cyfraith achos); in loco parentis; dyletswydd gofal; dyletswydd gofal uwch; esgeulustod

Cyrff rheolaethu: priodol i bob gweithgaredd (Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch – HSE); cyrff rheolaethol eraill, ee awdurdodau lleol, awdurdodau addysg lleol, yr heddlu; priodol i weithgareddau penodol neu fathau penodol o weithgareddau, ee Awdurdod Trwyddedu Gweithgareddau Anturus (AALA), Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol chwaraeon

2 Gallu cynnal asesiadau risg

Asesiadau risg: nodau (dileu, lleihau, gwarchod cyfranogwyr rhag niwed); amcanion (adnabod peryglon, nodi'r rhai sydd mewn perygl, asesu'r siawns y bydd y perygl yn achosi niwed, graddio risgiau); rheolau risg, ee peidio gwneud y gweithgaredd, addasu gweithgaredd, gwarchod cyfranogwyr rhag peryglon, darparu offer diogelwch priodol, darparu hyfforddiant priodol, darparu goruchwyliaeth priodol ar gyfer cyfranogwyr

3 Gwybod sut i gynnal diogelwch cyfranogwyr a chydweithwyr mewn amgylchedd chwaraeon

Gweithdrefnau: trefnau gweithredu ac arfer da, ee hyfforddiant staff, datblygiad staff, asesiadau risg, protocolau trefn argyfwng, cymorth cyntaf, system rhaeadru cyfathrebu i hysbysu am ddigwyddiadau; trefnau a phrotocolau diogelwch, ee wedi'i sefydlu i gynnal amgylchedd diogel, canllawiau corff llywodraethol, canllawiau gwneuthurwyr cyfarpar, pryd i ymgynghori gydag eraill, pwy i ymgynghori â hwy, gofynion lleol a chenedlaethol

4 **Gallu cynllunio gweithgaredd chwaraeon diogel**

Cynllun: swyddogaethau a chyfrifoldebau, ee arweinydd, hyfforddwyr, cymorth cyntaf; offer (pa fath, y defnydd); addasrwydd y safle; addasrwydd y cyfranogwyr i'r gweithgaredd; canllawiau (cyfranogwyr, arweinwyr); yswiriant

Adolygu: ee effeithiolrwydd rheoli risg, anafiadau, digwyddiadau cael a chael a digwyddiadau peryglus, addasrwydd y grwp ar gyfer y gweithgaredd, effeithiolrwydd y briffio, addasrwydd yr offer, cefnogaeth asiantaethau eraill (cyrff llywodraethu, awdurdodau lleol, yr heddlu); cryfderau a meysydd ar gyfer gwella

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI1 disgrifio pedwar ffactor deddfwriaethol sy'n dylanwadu ar iechyd a diogelwch mewn chwaraeon [YA4, MC3]</p>	<p>T1 cymharu a chyferbynnu dylanwadau deddfwriaeth, ffactorau cyfreithiol a chyrff rheolaethol ar iechyd a diogelwch mewn chwaraeon</p>	
<p>LI2 disgrifio'r ffactorau cyfreithiol a'r cyrff rheolaethol sy'n dylanwadu ar iechyd a diogelwch mewn chwaraeon [YA4, MC3]</p>		
<p>LI3 cynnal asesiadau risg ar gyfer dau weithgaredd chwaraeon gwahanol, gyda chefnogaeth tiwtor [YA1, YA2, YA3, YA4, YA6, MC2, MC4, MC6, DM4, GT1, GT2, HR2]</p>	<p>T2 cynnal asesiadau risg yn annibynnol ar gyfer dau weithgaredd chwaraeon gwahanol</p>	<p>Rh1 adolygu'r rheolyddion asesu rig ac asesu eu heffeithiolrwydd</p>

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI4 disgrifio tair gweithdrefn a ddefnyddir i hyrwyddo a chynnal amgylchedd chwaraeon iach a diogel</p> <p>[YA1, YA4, YA6, MC1, MC2]</p>	<p>T3 esbonio tair gweithdrefn a ddefnyddir i hyrwyddo a chynnal amgylchedd chwaraeon iach a diogel</p>	<p>Rh2 dadansoddi tair gweithdrefn a ddefnyddir i hyrwyddo a chynnal amgylchedd chwaraeon iach a diogel.</p>
<p>LI5 cynhyrchu cynllun ar gyfer cyflwyno gweithgaredd chwaraeon a ddewiswyd yn ddiogel ac adolygu'r cynllun.</p> <p>[YA1, YA2, YA3, YA4, YA6, MC1, MC2, MC5, MC6, DM3, HR2, HR3]</p>	<p>T4 esbonio'r cynllun ar gyfer cyflwyno gweithgaredd chwaraeon a ddewiswyd yn ddiogel ac adolygu'r cynllun.</p>	

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 4: Hyfforddiant Ffitrwydd a Rhaglennu

Cod yr uned:	D/502/5619
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw bod dysgwyr yn gallu cynllunio sesiynau hyfforddi ffitrwydd a dylunio rhaglenni hyfforddi ffitrwydd.

Cyflwyniad yr uned

Mae ffitrwydd yn hanfodol o ran llwyddo mewn chwaraeon a bydd unrhyw unigolyn sydd o ddifrif am ei berfformiad chwaraeon yn cyflawni rhaglen hyfforddi ffitrwydd. Mae athletwyr elît yn datblygu ac yn cynnal lefelau uchel o ffitrwydd ac mae hyfforddiant ffitrwydd yn beth difrifol iawn iddyn nhw. Mae gan lawer o athletwyr elît hyfforddwr ffitrwydd penodedig. Yn ogystal, mae nifer fawr o unigolion eisïau gwella eu ffitrwydd er mwyn cymryd rhan mewn gweithgareddau a chystadlaethau chwaraeon cymunedol. Mae ffitrwydd hefyd yn bwysig i weithgareddau hamdden gweithredol fel gweithgareddau awyr iach. Mae'n bwysig felly i unigolion sy'n gweithio yn y sector chwaraeon feddu ar ddealltwriaeth o sut i gynllunio sesiynau hyfforddi ffitrwydd a sut i ddylunio rhaglenni hyfforddi ffitrwydd.

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

Yn rhan gyntaf yr uned bydd dysgwyr yn archwilio gwahanol dulliau o hyfforddi ffitrwydd. Mae'r rhain yn cynnwys dulliau hyfforddi i wella hyblygrwydd, nerth, dygnwch cyhyrol, pŵer, dygnwch aerobig a chyflymder. Bydd dysgwyr yn datblygu'r gallu i ragnodi arddwyseddau ymarfer priodol, cymarebau gwaith/gorffwys, ymwrthedd, ailadroddiadau, setiau, nifer o ymarferion, trefn yr ymarferion, cyflymder symud a systemau hyfforddi gan ddibynnu ar natur y sesiwn ac anghenion y cleient.

Mae ail ran yr uned yn gofyn bod y dysgwr yn cynllunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd ar gyfer unigolyn a ddewiswyd. Bydd dysgwyr yn archwilio egwyddorion hyfforddi a chysyniad cyfnodeiddio. Gofynnir i ddysgwyr osod cyrchnodau ar gyfer rhaglen hyfforddi ffitrwydd a chynllunio'r flwyddyn hyfforddi. Hefyd, gofynnir i ddysgwyr fonitro a gwerthuso rhaglen hyfforddi ffitrwydd. Mae hyn yn golygu cadw dyddiadur hyfforddi a/neu adborth ac adolygiadau ac yna gwerthuso i ba raddau mae'r rhaglen yn cwrdd â'r cyrchnodau a osodwyd.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod dulliau gwahanol o hyfforddi ffitrwydd
- 2 Gallu cynllunio sesiwn hyfforddi ffitrwydd
- 3 Gallu cynllunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd
- 4 Gallu adolygu rhaglen hyfforddi ffitrwydd.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod dulliau gwahanol o hyfforddi ffitrwydd

Elfennau ffitrwydd corfforol: hyblygrwydd; cryfder; dygnwch cyhyrol; grym; dygnwch aerobig; cyflymder

Dulliau hyfforddi: hyblygrwydd, ymestyn statig, ymestyn balistig, ymestyn hwyluso niwrogyhyrol propriodderbyngar — PNF; cryfder, ee pwysynnau rhydd, peiriannau ymwrthedd; dygnwch cyhyrol, ee hyfforddiant cylchol, hyfforddiant sefydlogrwydd craidd, hyfforddiant pêl ymarfer; grym, ee plyometreg, gwibiadau rhiw anaerobig; dygnwch aerobig, ee hyfforddiant parhaus, hyfforddiant fartlek, hyfforddiant egwyl; cyflymder, ee hyfforddiant egwyl, hyfforddiant cyflymder penodol i gampau

2 Gallu cynllunio sesiwn hyfforddi ffitrwydd

Cynllun: amllder; arddwysedd; amser; math

Unigolion: ee elit, wedi hyfforddi, heb ei hyfforddi, unigolion, grwpiau

Hyfforddiant cardiofasgwlaidd: arddwysedd ymarfer corff; monitro arddwysedd, ee arsylwi, prawf siarad, Graddio Ymarfer a Ganfyddir, monitro cyfradd curiad y galon — cyfradd uchaf curiad y galon, cyfradd curiad y galon wrth gefn/fformiwlâ Karvonen; trothwy anaerobig; cymarebau gwaith/gorffwys

Hyfforddiant gwrthiant: dewis o ymarferion; nifer yr ymarferion; trefn yr ymarferion; ymwrthedd; ailadroddiadau; setiau; gorffwys rhwng setiau; cyflymder symudiadau; systemau hyfforddi

Hyfforddiant hyblygrwydd: dewis o ymarferion; nifer yr ymarferion; trefn yr ymarferion; ailadroddiadau; amser

Hyfforddiant cyflymder: amser/pellter; ailadroddiadau; setiau; gorffwys rhwng setiau; cymhareb gwaith/gorffwys

3 Gallu cynllunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd

Casglu gwybodaeth: cyrchnodau (cyrchnodau tymor byr, tymor canolig a thymor hir); Targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); ffordd o fyw; hanes meddygol; hanes gweithgaredd corfforol

Egwyddorion hyfforddi: gorlwytho; penodolrwydd; cynnydd; gwahaniaethau mewn unigolion; amrywiad; cildrodedd; egwyddorion FITT (amllder, arddwysedd, amser a math)

Cyfnodeiddio: macrogylch; mesogylch; microgylch; sesiynau hyfforddi unigol

Dyddiadur hyfforddi: ee cynnydd, agwedd, symbyliad, cysylltiadau â chyrchnodau

4 **Gallu adolygu rhaglen hyfforddi ffitrwydd**

Monitro: dyddiadur hyfforddi, ee dyddiad a manylion sesiynau, cynnydd, agwedd, symbyliad, cysylltiadau â chyrchnodau, canlyniadau cystadlaethau; adborth ac adolygiadau hyfforddwyr/addysgwyr

Adolygu: i ba raddau mae'r rhaglen wedi cwrdd â'r amcanion a osodwyd; addasu'r rhaglen i gwrdd â'r amcanion a gynlluniwyd

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio un dull o hyfforddi ffitrwydd ar gyfer chwech o wahanol elfennau o ffitrwydd corfforol	T1 esbonio un dull o hyfforddi ffitrwydd ar gyfer chwech o wahanol elfennau o ffitrwydd corfforol	
LI2 cynhyrchu cynlluniau sesiynau hyfforddi yn cynnwys hyfforddiant cardiofasgwlaidd, hyfforddiant ymwrthiant, hyfforddiant hyblygrwydd a hyfforddiant cyflymder [MC1, MC3]	T2 cynhyrchu cynlluniau sesiynau hyfforddi manwl yn cynnwys hyfforddiant cardiofasgwlaidd, hyfforddiant ymwrthiant, hyfforddiant hyblygrwydd a hyfforddiant cyflymder	Rh1 cyfiawnhau'r cynlluniau sesiynau hyfforddi yn cynnwys hyfforddiant cardiofasgwlaidd, hyfforddiant ymwrthiant, hyfforddiant hyblygrwydd a hyfforddiant cyflymder
LI3 cynhyrchu rhaglen chwech wythnos i hyfforddi ffitrwydd ar gyfer unigolyn a ddewiswyd sy'n ymgorffori egwyddorion hyfforddi a chyfnodeiddio [MC1, MC3]		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI4 monitro perfformiad yn erbyn cyrchnodau yn ystod y rhaglen hyfforddi chwech wythnos		
LI5 rhoi adborth i unigolyn ar ôl cwblhau rhaglen hyfforddi ffitrwydd chwech wythnos, gan ddisgrifio cryfderau a meysydd ar gyfer gwella. [DM1, GT6]	T3 rhoi adborth i unigolyn ar ôl cwblhau rhaglen hyfforddi ffitrwydd chwech wythnos, gan esbonio cryfderau a meysydd ar gyfer gwella.	Rh2 rhoi adborth i unigolyn ar ôl cwblhau rhaglen hyfforddi ffitrwydd chwech wythnos, gan werthuso cynnydd a darparu argymhellion ar gyfer gweithgareddau yn y dyfodol.

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 5: Hyfforddi Chwaraeon

Cod Uned:	Y/502/5621
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw datblygu dealltwriaeth a gwybodaeth dysgwyr o rolau, cyfrifoldebau, sgiliau a thechnegau hyfforddwr chwaraeon a sut i'w defnyddio wrth hyfforddi a/neu arwain sesiynau chwaraeon.

Cyflwyniad yr uned

Bydd yr uned hon yn datblygu gallu dysgwyr i hyfforddi campau penodol. Bydd yn datblygu eu gwybodaeth o'r sgiliau a'r technegau a ddefnyddir gan hyfforddwyr i wella perfformiad mewn chwaraeon, a bydd hefyd yn rhoi cyfle iddynt ddefnyddio'r sgiliau a'r technegau hyn wrth hyfforddi ac wrth arwain sesiynau chwaraeon.

Prif nod unrhyw hyfforddwr chwaraeon yw sicrhau'r potensial mwyaf gan unigolion neu dimau gan alluogi athletwyr i gyflawni lefelau perfformiad ar raddfa na fyddai wedi bod yn bosibl pe baent wedi ymdrechu ar eu pennau eu hunain.

Gall rôl yr hyfforddwr fod yn gymhleth ac astrus, ac eto mae'n gyffrous ac yn rhoi boddhad. Ar unrhyw adeg, mae hyfforddwyr yn cyflawni rôl cyfarwyddwr, aseswr, cyfaill, mentor, hwylusydd, arddangoswr, cynghorwr, cefnogwr, ymchwilydd, symbylydd, cwnsler, trefnydd a chynlluniwr.

Mae hwn yn gyfnod cyffrous i chwaraeon a hyfforddi yn y DU. Mae Cynllun Gweithredu'r DU er Hyfforddi dan arweiniad y llywodraeth yn canolbwyntio ar recriwtio a chefnogi hyfforddwyr heddiw a'r dyfodol. Gall y system hon roi cyfleoedd chwaraeon o ansawdd uchel i blant, chwaraewyr ac athletwyr ar bob cyfnod yn eu datblygiad. Gallan nhw gael eu cefnogi gan hyfforddwyr cymwys yn gweithio o fewn strwythur cefnogol mewn clwb, ysgol, ar lefel ranbarthol a chenedlaethol.

Mae llwybr ar gael i bob plentyn mewn chwaraeon sy'n rhoi iddyn nhw gyfle i ddilyn eu breuddwydion, wedi eu harwain gan eu dewisiadau a'u gallu. Bydd hyfforddi'n chwarae rôl allweddol yn y cyfnod i ddod, ran roi llwybrau cyffrous a boddhaus i lawer o bobl ifanc ac oedolion mewn chwaraeon, yn ogystal â mantais gystadleuol a fydd yn helpu ein hathletwyr i fod y gorau yn y byd.

Mae'r uned hon yn caniatáu i'r dysgwyr ddatblygu eu gwybodaeth hyfforddi eu hunain trwy ymchwilio i waith hyfforddwyr llwyddiannus cydnabyddedig a myfyrio ar y rhesymau a'r modd y cyflawnwyd y llwyddiant hwnnw. O'r fan hon, mae'n bosibl symud ymlaen ac archwilio offer y grefft: y technegau a'r strategaethau y mae hyfforddwyr llwyddiannus yn eu rhoi ar waith ynghyd â'r gronfa wybodaeth sydd ei hangen i wella perfformiad.

Yn olaf ac mewn sefyllfa ymarferol, bydd dysgwyr yn cynllunio, cyflwyno ac adolygu eu perfformiad hyfforddi eu hunain. Ar ôl cwblhau'r uned hon bydd dysgwyr yn gallu archwilio'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt, yn cynnwys ceisio cymwysterau ychwanegol fydd yn gwella eu statws fel myfyrwyr chwaraeon.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod swyddogaethau, cyfrifoldebau a sgiliau hyfforddwyr chwaraeon
- 2 Gwybod y technegau sy'n cael eu defnyddio gan hyfforddwyr i wella perfformiad athletwyr
- 3 Gallu cynllunio sesiwn hyfforddi chwaraeon
- 4 Gallu cyflwyno ac adolygu sesiwn hyfforddi chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod rolau, cyfrifoldebau a sgiliau hyfforddwr chwaraeon

Rolau: ee arloeswr, ffrind, rheolwr, hyfforddwr, delfryd ymddwyn, addysgwr

Cyfrifoldebau: ee goblygiadau cyfreithiol (amddiffyn plant, yswiriant), ymddygiad proffesiynol, iechyd a diogelwch, cyfle cyfartal, gwybodaeth am yr amgylchedd hyfforddi

Sgiliau: ee cyfathrebu, trefniadaeth, dadansoddi, datrys problemau, gwerthuso rheoli amser

2 Gwybod y technegau sy'n cael eu defnyddio gan hyfforddwr i wella perfformiad athletwr

Technegau: ee dadansoddiad arsylwi, proffilio perfformiad, asesiad ffitrwydd, gosod amcanion, efelychiad, modelu, arddangosiad effeithiol, cyfarwyddyd technegol, datblygu dyddiaduron hyfforddi perfformwyr, addasu arferion i gwrdd ag anghenion unigol, cynllunio sesiynau ymarfer effeithiol

3 Gallu cynllunio sesiwn hyfforddi chwaraeon

Cynllun: nodau ac amcanion; Targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); swyddogaethau; cyfrifoldebau; cyfranogwyr, ee nifer, gallu, anghenion, oed, rhyw; adnoddau, ee dynol, corfforol, cyllidol; iechyd a diogelwch, ee asesiad risg, gweithdrefnau argyfwng, cyfyngau; elfennau sesiwn, ee ymgynhesu, prif gorff, ymoeri; dilyniannu; sgiliau a thechnegau hyfforddi; adborth

4 Gallu cyflwyno ac adolygu sesiwn hyfforddi chwaraeon

Cyflwyno: swyddogaeth briodol; cyfrifoldebau; arddangosiad o sgiliau a thechnegau; ystyriaeth o iechyd a diogelwch, ee gweithdrefnau argyfwng, cyfyngau; y defnydd o adnoddau, ee offer, cyfleusterau; elfennau sesiwn, ee ymgynhesu, prif gorff, ymoeri; dilyniannu; adborth

Adolygu: yn erbyn nodau ac amcanion; yn erbyn targedau; ffurfiannol a chrynodol; adborth. ee cyfranogion, arsyllwyr, cyfoedion, aseswyr; cryfderau; meysydd ar gyfer gwella; cynllun datblygu, ee cyfleoedd, cymwysterau pellach, rhwystrau potensial

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio pedair rôl a phedwar cyfrifoldeb sydd gan hyfforddwyr chwaraeon, gan ddefnyddio enghreifftiau o hyfforddwyr o wahanol gampau	T1 esbonio pedair rôl a phedwar cyfrifoldeb sydd gan hyfforddwyr chwaraeon, gan ddefnyddio enghreifftiau o hyfforddwyr o wahanol gampau	Rh1 cymharu a chyferbynnu rolau, cyfrifoldebau a sgiliau hyfforddwyr llwyddiannus o wahanol gampau
LI2 disgrifio'r tri sgil sy'n gyffredin i hyfforddwyr chwaraeon llwyddiannus, gan ddefnyddio enghreifftiau o hyfforddwyr o gampau gwahanol	T2 esbonio tri sgil sy'n gyffredin i hyfforddwyr chwaraeon llwyddiannus, gan ddefnyddio enghreifftiau o hyfforddwyr o gampau gwahanol	
LI3 disgrifio'r technegau gwahanol sy'n cael eu defnyddio gan hyfforddwyr i wella perfformiad athletwyr	T3 esbonio tair techneg gwahanol sy'n cael eu defnyddio gan hyfforddwyr i wella perfformiad athletwyr	Rh2 gwerthuso tair techneg gwahanol sy'n cael eu defnyddio gan hyfforddwyr i wella perfformiad athletwyr
LI4 cynllunio sesiwn hyfforddi [YA3], MC1, DM4, GT2, HR2, HR3]		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI5 cyflwyno sesiwn hyfforddi chwaraeon, gyda chefnogaeth tiwtor [MC5, CE5, HR6, HR5, HR7]	T4 cyflwyno sesiwn hyfforddi chwaraeon yn annibynnol	
LI6 Cynnal adolygiad o'r cynllunio a'r cyflwyno o sesiwn hyfforddi chwaraeon, gan nodi'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella. [DM5, DM3, DM4, CE4]	T5 gwerthuso'r cynllunio a'r cyflwyno mewn sesiwn hyfforddi chwaraeon, gan awgrymu sut y gellid gwneud gwelliannau yn yr ardaloedd a nodwyd.	Rh3 cyfiawnhau awgrymiadau gafodd eu gwneud mewn perthynas â'r cynllun datblygu.

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 6: Datblygiad Chwaraeon

Cod yr uned:	H/502/5623
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw darparu trosolwg i'r dysgwr o egwyddorion datblygiad chwaraeon, yr asiantaethau allweddol sy'n gysylltiedig a darparu enghreifftiau ymarferol o arferion cyfredol.

Cyflwyniad yr uned

Mae datblygu chwaraeon wedi datblygu dros yr 20 mlynedd diwethaf ac mae'n rhan bwysig o'r diwydiant chwaraeon heddiw.

Mae effeithiolrwydd datblygu chwaraeon yn cael effaith uniongyrchol ar lawer o faterion cyfredol mewn chwaraeon gan gynnwys perfformiad ein hathletwyr mewn digwyddiadau mawr, byw yn iach a datblygu sgiliau byw allweddol. Mae datblygu chwaraeon yn ymwneud â newid cadarnhaol.

Mae'r uned hon yn cyflwyno dysgwyr i ddatblygu chwaraeon a gwaith amrywiol swyddogion datblygu chwaraeon. Bydd dysgwyr yn archwilio cysyniadau allweddol mewn datblygu chwaraeon gan gynnwys y continwmm datblygu chwaraeon, grwpiau targed a rhwystrau rhag cymryd rhan. Bydd dysgwyr hefyd yn archwilio agendâu trawstoriadol lle y mae datblygu chwaraeon yn chwarae rôl o bwys.

Mae cyfranogiad mewn chwaraeon ac ymarfer yn greiddiol i waith unrhyw swyddog datblygu chwaraeon. Mae angen i ddysgwyr ddeall beth all rwystro pobl rhag cymryd rhan mewn chwaraeon, boed hynny'n ddiwylliannol, yn ariannol neu am reswm arall.

Bydd dysgwyr yn adnabod anghenion grwpiau canolog a lleol allweddol ac yn nodi beth all gael ei wneud i ganiatáu mwy o fynediad i'r grwpiau hyn at chwaraeon ac ymarfer.

Bydd dysgwyr hefyd yn astudio datblygu chwaraeon ar waith gan gynnwys mewn awdurdodau lleol, Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol chwaraeon, clybiau gwirfoddol a sefydliadau eraill.

Bydd dysgwyr yn archwilio sicrhau ansawdd mewn datblygu chwaraeon gan astudio dulliau o fesur ansawdd a manteision ac anfanteision y rhain.

Mae datblygiad chwaraeon yn ymwneud i raddau helaeth â rheoli prosiectau. Anaml y bydd y prosiectau hyn yn cael eu cyflwyno'n ddigyswilt, ac mae angen i ddysgwyr ddatblygu dealltwriaeth o randdeiliaid eraill neu ffynonellau cyllido, yn ogystal â'r protocol ar gyfer dylunio a chyflwyno prosiect aml-asiantaethol.

Disgwylir i ddysgwyr ymchwilio i wahanol sefydliadau sy'n ymwneud â datblygu chwaraeon. Gall y sefydliadau hyn helpu gyda chyllido, nawdd neu hyd yn oed gynorthwyo drwy ddarparu gwirfoddolwyr ar gyfer digwyddiadau ac ymchwil.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod cysyniadau allweddol datblygiad chwaraeon
- 2 Gwybod am ddarparwyr allweddol datblygiad chwaraeon
- 3 Deall sut y mae ansawdd yn cael ei fesur mewn datblygiad chwaraeon
- 4 Gwybod am ddatblygiad chwaraeon ar waith.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod cysyniadau allweddol datblygiad chwaraeon

y continwmm datblygu chwaraeon: lefelau (sylfaen, cyfranogiad, perfformiad, rhagoriaeth); pwrpas, ee dangos cynnydd; priodoldeb, ee grwpiau targed, cymunedau; agendâu trawsbynciol ee o blaid iechyd, o blaid addysg, gwrthgyffuriau gwrth-drosedd, adfywio

Rhwystrau rhag cyfranogi: ee diwylliannol, cymdeithasol, economaidd, hanesyddol, addysgiadol

Grwpiau targed: ee menywod, pobl ifanc, 50+, pobl anabl, grwpiau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig (BMEau)

2 Gwybod am ddarparwyr allweddol datblygiad chwaraeon

Darparwyr: ee Sefydliadau Cenedlaethol (Sport England, SportscoachUK, Youth Sports Trust), awdurdodau lleol, cyrff llywodraethu (rhyngwladol, cenedlaethol, rhanbarthol, lleol), mudiadau gwirfoddol, darparwyr y sector preifat, darparwyr proffesiynol; manteision cysylltiedig, ee agendâu trawsbynciol gwella perfformiad, cyfle, ffyrdd iach o fyw

Strwythur: ee pwyllgorau, gweithgorau, fforymau, grwpiau ymgynghori

Swyddogaethau: darparwyr, ee galluogi a hwyluso, cyflwyno uniongyrchol, strategol, gweithredol, ymgynghorol, cyfranogiad, perfformiad; swyddogion datblygu chwaraeon (penodol i chwaraeon, heb fod yn benodol i chwaraeon, y gymuned); gwirfoddolwyr

3 Deall sut y mae ansawdd yn cael ei fesur mewn datblygiad chwaraeon

Dulliau: ee meincnodi a chynlluniau ansawdd (Quest, IiP, Customer Service Excellence, Clubmark), asesiad mewnol neu hunan asesiad, archwiliadau allanol, Cynlluniau Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol (Swim 21); pwrpas, ee mesur gwelliant, gwelliant parhaus, safoni; manteision, ee meincnodi, hygyrchu cronfeydd, cyflwyno ansawdd, adnabyddiaeth; anfanteision, ee cost, amser, arbenigedd

4 Gwybod am ddatblygiad chwaraeon ar waith

Mentrau: ee Gemau Olympaidd a Pharalympaidd Llundain 2012, Arian i Bawb, Y Loteri Fawr, rhaglenni'r sector preifat, rhaglenni lleol; darparwyr, ee adrannau datblygu chwaraeon awdurdodau lleol, datblygu chwaraeon cyrff llywodraethu, clybiau gwirfoddol partneriaethau; meysydd gwaith, ee grwpiau targed, penodol i chwaraeon; lleoliad; effeithiolrwydd

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio tair enghraifft o'r continwmm datblygiad chwaraeon, o dri math gwahanol o chwaraeon	T1 cymharu a chyferbynnu tair enghraifft o'r continwmm datblygu chwaraeon, o dair camp wahanol, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella	
LI2 disgrifio rhwystrau rhag cyfranogi ar gyfer unigolion o dri grwp targed gwahanol ar wahanol lefelau o'r continwmm datblygu chwaraeon [CE1, CE2, YA1, YA5]	T2 esbonio rhwystrau rhag cyfranogi ar gyfer unigolion o dri grwp targed gwahanol ar wahanol lefelau o'r continwmm datblygu chwaraeon	Rh1 dadansoddi'r rhwystrau sy'n atal unigolion rhag cyfranogi mewn tri grwp targed gwahanol ar wahanol lefelau o'r continwmm datblygu chwaraeon, gan ddarparu atebion effeithiol a realistig
LI3 disgrifio strwythurau a rolau tri darparydd datblygu chwaraeon yn y DU		
LI4 esbonio dau ddull o fesur ansawdd mewn datblygiad chwaraeon	T3 gwerthuso dau ddull o fesur ansawdd mewn datblygiad chwaraeon	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI5 disgrifio dwy fenter datblygu chwaraeon gwahanol.	T4 cymharu a chyferbynnu dwy fenter datblygu chwaraeon wahanol, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella.	Rh2 dadansoddi dau fenter datblygu chwaraeon gwahanol, gan gynnig argymhellion realistig ar gyfer gwella.

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 7: Profi Ffitrwydd ar gyfer Chwaraeon ac Ymarfer Corff

Cod yr uned:	A/502/5630
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i ennill dealltwriaeth o brofi ffitrwydd a phwysigrwydd sgrinio iechyd a phrofion monitro iechyd.

Cyflwyniad yr uned

Yn ein cymdeithas heddiw, mae'n hawdd i ni syrthio i'r fagl o ddatblygu dull o fyw eisteddog; rydyn ni'n defnyddio'r car yn lle cerdded i'r siopau lleol, yn defnyddio lifft yn lle dringo'r grisiau, a dydy ein dull prysur o fyw ddim i'w weld yn rhoi'r amser i ni gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol rheolaidd. Mae sefydlu a chynnal lefel ddymunol o ffitrwydd yn bwysicach nag erioed; mae'n hanfodol ar gyfer iechyd y wlad yn y dyfodol.

Mae'r berthynas gyffredinol rhwng ffitrwydd ac iechyd yn effeithio ar berfformiad yn ein bywydau bod dydd, boed hynny'n gysylltiedig â chwaraeon neu â gwaith. Mae ffitrwydd yn hanfodol i sicrhau llwyddiant mewn chwaraeon ac mae rôl werthfawr gan brofi ffitrwydd i'w chwarae wrth ddatblygu lefelau ffitrwydd personol. Mae perfformwyr chwaraeon yn cymryd rhan mewn profion ffitrwydd yn rheolaidd i bennu eu mesurau gwaelodlin. Defnyddir canlyniadau profion ffitrwydd wedyn i nodi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella. Defnyddir canlyniadau profion ffitrwydd hefyd i ragweld perfformiad yn y dyfodol ac i ddarparu adborth ar effeithiolrwydd rhaglen hyfforddi.

Mae modd cynnal profion ffitrwydd mewn clybiau iechyd. Mae clybiau iechyd yn sgrinio cleientiaid am wrthrybuddion i ymarfer, ac mae profi ffitrwydd yn galluogi'r hyfforddwr i bennu mesurau gwaelodlin, gan ddefnyddio'r canlyniadau fel sail ar gyfer dylunio rhaglen ymarfer.

Mae'r uned hon yn arbennig o berthnasol i'r rhai sydd yn gobeithio gweithio mewn hyfforddi chwaraeon, addysgu ffitrwydd a chwaraeon elít.

Mae rhan gyntaf yr uned yn edrych ar amrywiaeth o brofion labordy ac yn y maes. Bydd dysgwyr yn archwilio'r profion gwahanol sydd ar gael a manteision ac anfanteision profion labordy ac yn y maes. Bydd dysgwyr hefyd yn cael eu cyflwyno i ymarfer sgrinio iechyd a sut i gynnal profion monitro iechyd.

Bydd ail ran yr uned yn datblygu'r sgiliau a'r wybodaeth er mwyn gallu dilyn protocol prawf ffitrwydd, gan gymryd i ystyriaeth ddilysrwydd a dibynadwyedd profion. Bydd dysgwyr yn datblygu sgiliau i allu cynnal profion ffitrwydd yn ddiogel ac yn effeithiol, i ddehongli canlyniadau yn erbyn gwerthoedd a argymhellir, ac i ddarparu adborth i unigolyn ynghylch sut y gellir gwella lefelau ffitrwydd.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod amrediad o brofion ffitrwydd mewn labordy ac yn y maes
- 2 Gallu defnyddion technegau sgrinio iechyd
- 3 Gallu gweinyddu profion ffitrwydd priodol
- 4 Gallu dadansoddi canlyniadau profion ffitrwydd a darparu adborth.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod amrediad o brofion ffitrwydd mewn labordy ac yn y maes

Profion ffitrwydd: hyblygrwydd, ee eistedd ac estyn; cryfder, ee 1RM, deinamomedr gafael; dygnwch aerobig, ee prawf ffitrwydd aml-gyfnod, prawf camu, protocol melin droedlath mwyafsymaidd; cyflymder, ee profion gwibio; grym, ee naid fertigol, prawf Wingate; dygnwch cyhyrol, ee byrfreichiau am funud, gorwedd-i-eistedd am funud; cyfansoddiad y corff, ee caliperau plyg croen, rhwystriant biodrydanol dadansoddiad, hydrodensitometreg

Manteision ac anfanteision gwahanol brofion: ee cost, amser, gofynion cyfarpar, gofynion cyfleusterau, lefel sgiliau'r person sy'n cynnal y prawf, materion ynghylch dilysrwydd y prawf, materion ynghylch dibynadwyedd y prawf

2 Gallu defnyddio technegau sgrinio iechyd

Trefnau sgrinio iechyd: holiaduron sgrinio iechyd; ymgynghoriad cleientiaid, ee cwestiynu, gwranddo, cyfathrebu di-eiriau, cyfrinachedd cleientiaid; cydsyniad gwybodus; ffactorau risg clefyd coronaidd y galon; cyfeiriad meddygol

Profion monitro iechyd: ee cyfradd curiad y galon, pwysedd gwaed, gweithrediad yr ysgyfaint, cymhareb gwasg i'r clun, mynegai màs y corff

3 Gallu gweinyddu profion ffitrwydd priodol

Profion ffitrwydd: ee prawf ffitrwydd aml-gyfnod, prawf camu, protocol melin droedlath mwyafsymaidd, 1RM, deinamomedr gafael, naid fertigol, prawf Wingate, profion gwibio, byrfreichiau am funud, gorwedd-i-eistedd am funud, caliperau plyg croen, dadansoddi rhwystriant biodrydanol, hydrodensitometreg; paratoi ar gyfer profion, ee dethol profion, dibynadwyedd, dilysrwydd ac ymarferoldeb profion; pwrpas, ee nodi'r elfennau o ffitrwydd sydd angen eu gwella, rhoi meincnod i fesur gwelliant ohono, caniatáu ysgrifennu rhaglen fwy penodol, chwarae rôl yn addysgu unigolion am iechyd a ffitrwydd

Gweinyddu: trefnau cyn profi; dilyniant prawf; protocolau profion; iechyd a diogelwch; cofnodi canlyniadau profion; rhesymau dros derfynu prawf ffitrwydd

4 Gallu dadansoddi canlyniadau profion ffitrwydd a darparu adborth

Dehongli canlyniadau yn erbyn data normadol: cymharu a ffurfio barnau yn erbyn, ee normau poblogaeth, normau ar gyfer perfformwyr chwaraeon, normau ar gyfer athletwyr elit, amrediadau iechyd derbyniol

Adborth: adborth, ee llafar, ysgrifenedig; profion gafodd eu cynnal; canlyniadau profion; lefelau ffitrwydd; cryfderau a meysydd ar gyfer gwella; argymhellion

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio un prawf ar gyfer pob elfen o ffitrwydd corfforol, yn cynnwys manteision ac anfanteision	T1 esbonio manteision ac anfanteision un prawf ffitrwydd ar gyfer pob elfen o ffitrwydd corfforol	
LI2 paratoi holiadur sgrinio iechyd priodol [YA1, MC1, MC2]		
LI3 dyfeisio a defnyddio trefnau sgrinio iechyd priodol ar gyfer dau unigolyn gwrthgyferbyniol [YA1, MC1, MC2]		
LI4 gweinyddu'n ddiogel a dehongli canlyniadau pedwar gwahanol brawf i fonitro iechyd ar gyfer dau unigolyn gwrthgyferbyniol [YA4, YA5, YA6, GT3, GT4, GT5, GT6]	T2 disgrifio'r cryfderau a'r meysydd ar gyfer gwella ar gyfer dau unigolyn cyferbyniol gan ddefnyddio gwybodaeth o holiaduron sgrinio iechyd a phroffion monitro iechyd	Rh1 gwerthuso holiaduron sgrinio iechyd a chanlyniadau profion monitro iechyd a darparu argymhellion i wella dull o fyw

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI5 dewis a chynnal yn ddiogel chwech o brofion ffitrwydd gwahanol ar gyfer unigolyn a ddewiswyd gan gofnodi'r canfyddiadau [YA1, YA2]</p>	<p>T3 cyfiawnhau'r dewis o brofion ffitrwydd gan roi sylwadau ar addasrwydd, dibynadwyedd, dilysrwydd ac ymarferoldeb</p>	
<p>LI6 rhoi adborth i unigolyn a ddewiswyd, yn dilyn profion ffitrwydd, gan ddisgrifio canlyniadau'r prawf a dehongli eu lefelau ffitrwydd yn erbyn data normadol. [YA4, YA6, GT3, GT4, GT5, DM1]</p>	<p>T4 cymharu canlyniadau'r prawf ffitrwydd i ddata normadol a nodi cryfderau a meysydd i'w gwella.</p>	<p>Rh2 dadansoddi canlyniadau'r profion ffitrwydd a darparu argymhellion ar gyfer gweithgareddau neu hyfforddiant priodol yn y dyfodol.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 8: Chwaraeon Tîm Ymarferol

Cod Uned:	R/502/5634
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i archwilio'r sgiliau, technegau, tactegau a rheolau chwaraeon tîm drwy gyfranogiad ymarferol.

Cyflwyniad yr uned

Bydd yr uned hon yn datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dysgwyr o chwaraeon tîm. Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i gyfranogi mewn amrywiaeth o chwaraeon tîm fel perfformwyr ac fel swyddogion mewn rolau gwahanol.

Mae cyfranogi mewn gweithgareddau chwaraeon ar gynnydd o hyd. Mae pobl heddiw'n fwy ymwybodol o fanteision gydol oes dull iach o fyw a bydd etifeddiaeth y cais Olympaidd llwyddiannus yn rhoi mwy o gyfleoedd i'r rhai sydd am gymryd rhan mewn chwaraeon.

Mae'r uned hon yn rhoi cyfle i ddysgwyr gyfranogi a datblygu eu gwybodaeth a'u gallu eu hunain mewn detholiad o chwaraeon tîm. Mae'r uned hon yn atgyfnerthu'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth sydd eu hangen i astudio agweddau o hyfforddi ac arweinyddiaeth, ffitrwydd a hyfforddiant, ffisioleg a iechyd a diogelwch drwy gyfranogi'n actif mewn chwaraeon tîm.

Mae'r uned yn ffocysu ar ddatblygu perfformiad chwaraeon ymarferol y dysgwyr eu hunain mewn chwaraeon tîm gan ganolbwyntio ar gymhwyso sgiliau, technegau a thactegau. Cyflawnir hyn trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau ymarferol, a'r dysgwyr yn myfyrio ar eu perfformiadau eu hunain a rhai perfformwyr eraill mewn chwaraeon tîm.

Bydd gan ddysgwyr y cyfle i ymarfer a mireinio eu sgiliau a thechnegau unigol. Byddant yn gallu ymchwilio a phrofi tactegau a ffurfiannau tîm gwahanol ac adolygu eu perfformiad eu hunain yn y meysydd hyn ynghyd â pherfformiad unigolion eraill.

Hefyd, archwilir rheolau a rheoliadau chwaraeon tîm gan y gall ymwybyddiaeth o'r rheolau arwain yn aml at welliant o ran perfformiad. Trwy gydol yr uned, bydd dysgwyr felly'n dod yn ymwybodol o arfer diogel o ran pawb sy'n cymryd rhan yn y gamp.

Bydd dysgwyr yn cymryd rhan mewn amrywiaeth o chwaraeon tîm a gynigir yn rhan o faes llafur y ganolfan, yn ogystal â chwaraeon eraill a gynigir yn y gymuned ehangach. Disgwylir y bydd dysgwyr yn darparu'r dystiolaeth am yr uned hon trwy ddewis dwy gamp y maen nhw'n rhagori ynddyn nhw neu y mae ganddyn nhw ddiddordeb penodol ynddyn nhw.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod y sgiliau, y technegau a'r tactegau sydd eu hangen mewn chwaraeon tîm a ddewiswyd
- 2 Gwybod rheolau a rheoliadau chwaraeon tîm penodol
- 3 Gallu asesu eu perfformiad eu hunain mewn chwaraeon tîm penodol
- 4 Gallu asesu perfformiad tимоedd mewn chwaraeon tîm penodol

Cynnwys yr uned

1 Gwybod y sgiliau, y technegau a'r tactegau sydd eu hangen mewn chwaraeon tîm a ddewiswyd

Chwaraeon tîm: ee pêl-droed, pêl-fasged, criced, hoci, pêl-rwyd, rygbi'r undeb, rygbi'r cynghair, rownderi, pêl foli, lacρός, campau tîm wedi'u haddasu, rygbi cadair olwyn, pêl-fasged cadair olwyn, pêl-gôl

Sgiliau a thechnegau: angenrheidiol er mwyn perfformio'n effeithiol, ee pasio, taflu, derbyn, dal, saethu, symudiad, troi, rhyng-gipio, taclo, gwaith traed, marcio, osgoi, creu lle

Tactegau: perthnasol i'r gamp a ddewiswyd, ee trosedd/yMosod, amddiffyn, chwarae gosod, trefniannau timoedd, symudiad, cyfathrebu, cyfnodau chwarae

2 Gwybod rheolau a rheoliadau chwaraeon tîm penodol

Rheolau: rheolau/cyfreithiau wedi eu cynhyrchu gan gorff llywodraethol y gamp; rheolau anysgrifenedig a/neu moesau penodol i'r gamp, ee chwaraewr wedi'i anafu mewn pêl-droed

Rheoliadau: ee chwaraewyr, swyddogion, gwylwyr, cyfleusterau, offer, arwyneb chwarae, system sgorio, iechyd a diogelwch, amddiffyn plant, yswiriant, gweinyddiaeth

Sefyllfaoedd: ee chwaraewr mewn safle anghyfreithlon, chwaraewr wedi'i anafu, y bêl tu allan i'r ardal chwarae, sialens anghyfreithlon

3 Gallu asesu eu perfformiad eu hunain mewn chwaraeon tîm penodol

Hunan-ddadansoddi: penodol i chwaraeon; cymhwyso sgiliau; technegau a thactegau; cyflawniadau; cryfderau; meysydd ar gyfer gwella

Dulliau asesu: ee data perfformiad gwrthrychol, arsylwadau goddrychol, defnydd o dechnoleg (Kandle, Dartfish), dadansoddiad SWOT (cryfderau, gwendidau, cyfleoedd, bygythiadau), profi, cyfweliadau, proffilio perfformiad

Datblygiad: nodau ac amcanion; cyrchnodau; Targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cyfleoedd, ee hyfforddiant, cyrsiau, cymwysterau; rhwystrau posibl

4 Gallu asesu perfformiad tимоedd mewn chwaraeon tîm penodol

Dadansoddi perfformiad: penodol i chwaraeon; cymhwyso sgiliau; techneg a thactegau; cyflawniadau; cryfderau; meysydd ar gyfer gwella

Dulliau asesu: ee data perfformiad gwrthrychol, arsylwadau goddrychol, defnydd o dechnoleg (Kandle, Dartfish), dadansoddiad SWOT (cryfderau, gwendidau, cyfleoedd, bygythiadau), profi, cyfweliadau, proffilio perfformiad

Datblygiad: nodau ac amcanion; cyrchnodau; targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cyfleoedd, ee hyfforddiant, cyrsiau, cymwysterau; rhwystrau posibl

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio sgiliau, technegau a thactegau y mae eu hangen mewn dwy gamp tîm wahanol	T1 esbonio sgiliau, technegau a thactegau y mae eu hangen mewn dwy gamp tîm wahanol	
LI2 disgrifio rheolau a rheoliadau dwy gamp tîm wahanol, a'u defnyddio mewn tair sefyllfa wahanol ar gyfer pob camp	T2 esbonio'r defnydd o reolau a rheoliadau dau gamp tîm gwahanol, mewn tair sefyllfa wahanol ar gyfer bob camp	
LI3 arddangos sgiliau, technegau a thactegau priodol mewn dwy gamp tîm wahanol		
LI4 cynnal dadansoddiad o'r hunan gan ddefnyddio dau ddull asesu gwahanol, gan nodi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella yn natblygiad dwy gamp wahanol i dîm [DM1, DM2, DM3, DM5, MC2, YA3, YA4, CE4]	T3 esbonio cryfderau a nodwyd a meysydd i'w gwella mewn dau wahanol gamp i dîmoedd, a gwneud awgrymiadau perthynol i ddatblygiad personol	Rh1 dadansoddi cryfderau a nodwyd a meysydd i'w gwella mewn dau wahanol gamp i dîmoedd, a chyfiawnhau'r awgrymiadau gafodd eu gwneud

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI5 cynnal dadansoddiad perfformiad gan ddefnyddio dau ddull asesu gwahanol, gan nodi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella yn natblygiad tîm mewn camp tîm.</p> <p>[DM1, DM5, YA3, YA4, YA6, MC4, GT2, GT4, GT6]</p>	<p>T4 esbonio cryfderau a meysydd ar gyfer gwella a nodwyd yn natblygiad tîm mewn camp i dimoedd, a gwneud awgrymiadau perthynol i ddatblygiad tîm.</p>	<p>Rh2 dadansoddi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella a nodwyd yn natblygiad tîm mewn camp i dimoedd, a chyfiawnhau'r awgrymiadau gafodd eu gwneud.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 9: Chwaraeon Unigol Ymarferol

Cod yr uned:	D/502/5636
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i archwilio sgiliau, technegau, tactegau a rheolau chwaraeon unigolyn drwy gyfranogiad ymarferol.

Cyflwyniad yr uned

Bydd yr uned hon yn datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth dysgwyr o chwaraeon unigolyn. Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i gyfranogi mewn amrywiaeth o chwaraeon unigolyn fel perfformwyr ac fel swyddogion mewn rolau gwahanol.

Mae cyfranogi mewn gweithgareddau chwaraeon ar dwf o hyd. Mae pobl heddiw'n fwy ymwybodol o fanteision gydol oes dull iach o fyw a bydd etifeddiaeth y cais Olympaidd llwyddiannus yn rhoi mwy o gyfleoedd i'r rhai sydd am gymryd rhan mewn chwaraeon.

Mae'r uned hon yn rhoi cyfle i ddysgwyr gyfranogi a datblygu eu gwybodaeth a'u gallu eu hunain mewn detholiad o chwaraeon unigolyn. Mae'r uned hon yn atgyfnerthu'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth sydd eu hangen i astudio agweddau o hyfforddi ac arweinyddiaeth, ffitrwydd a hyfforddiant, ffisioleg a iechyd a diogelwch drwy gyfranogi'n actif mewn chwaraeon unigolyn.

Mae'r uned hon yn ffocysu ar ddatblygu perfformiad chwaraeon ymarferol y dysgwyr eu hunain mewn chwaraeon unigolyn gan ganolbwyntio ar gymhwyso sgiliau, technegau a thactegau. Cyflawnir hyn trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau ymarferol, a'r dysgwyr yn myfyrio ar eu perfformiadau eu hunain a rhai perfformwyr eraill mewn chwaraeon unigolyn.

Bydd gan ddysgwyr y cyfle i ymarfer a mireinio eu sgiliau a thechnegau unigol. Byddant yn gallu ymchwilio a phrofi tactegau a ffurfiannau unigolyn gwahanol ac adolygu eu perfformiad eu hunain yn y meysydd hyn ynghyd â pherfformiad unigolion eraill.

Hefyd, archwilir rheolau a rheoliadau chwaraeon unigolyn gan y gall ymwybyddiaeth o'r rheolau arwain yn aml at welliant o ran perfformiad. Trwy gydol yr uned, bydd dysgwyr felly'n dod yn ymwybodol o arfer diogel o ran pawb sy'n cymryd rhan yn y gamp.

Bydd dysgwyr yn cymryd rhan mewn amrywiaeth o chwaraeon unigol a gynigir yn rhan o faes llafur y ganolfan, yn ogystal â chwaraeon eraill a gynigir yn y gymuned ehangach. Disgwylir y bydd dysgwyr yn darparu'r dystiolaeth am yr uned hon trwy ddewis dwy gamp y maen nhw'n rhagori ynddyn nhw neu y mae ganddyn nhw ddiddordeb penodol ynddyn nhw.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod y sgiliau, y technegau a'r tactegau sydd eu hangen mewn chwaraeon unigol a ddewiswyd
- 2 Gwybod rheolau a rheoliadau chwaraeon unigolyn a ddewiswyd
- 3 Gallu asesu eu perfformiad eu hunain mewn chwaraeon unigolyn penodol
- 4 Gallu asesu perfformiad unigolion eraill mewn chwaraeon unigolyn a ddewiswyd.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod y sgiliau, y technegau a'r tactegau sydd eu hangen mewn chwaraeon unigol a ddewiswyd

Chwaraeon Unigolyn: ee traws gwlad, golff, gymnasteg, judo, saethyddiaeth, beicio, nofio, trampolinio, badminton, tennis, sboncen, tennis bwrdd, bocia, tennis cadair olwyn

Sgiliau a thechnegau: gofynnol i berfformio'r gamp a ddewiswyd yn effeithiol, ee esgynfa, glanio, gafael, siglo, cyflawniad taflu, ergydion ymosodol, ergydion amddiffynnol, serfiau, gwaith traed, cylchdro, troeon

Tactegau: perthnasol i'r gamp a ddewiswyd, ee trosedd/yMosod, amddiffyn, symudiad, cyfathrebu, cyfnodau chwarae

2 Gwybod rheolau a rheoliadau chwaraeon unigolyn a ddewiswyd

Rheolau: rheolau/cyfreithiau wedi eu cynhyrchu gan gorff llywodraethol y gamp; rheolau anysgrifenedig a/neu moesau penodol i'r gamp, ee chwarae pêl pan fydd chwaraewr pêl-droed wedi'i anafu

Rheoliadau: ee chwaraewyr, swyddogion, gwylwyr, cyfleusterau, offer, arwyneb chwarae, system sgorio, iechyd a diogelwch, amddiffyn plant, yswiriant, gweinyddiaeth

Sefyllfaoedd: ee chwaraewr mewn safle anghyfreithlon, y bêl tu allan i'r ardal chwarae, ergyd anghyfreithlon, defnyddio offer anghyfreithlon

3 Gallu asesu eu perfformiad eu hunain mewn chwaraeon unigolyn penodol

Hunan-ddadansoddi: penodol i chwaraeon; cymhwyso sgiliau; technegau a thactegau; cyflawniadau; cryfderau; meysydd ar gyfer gwella

Dulliau asesu: ee data perfformiad gwrthrychol, arsylwadau goddrychol, defnydd o dechnoleg (Kandle, Dartfish), dadansoddiad SWOT (cryfderau, gwendidau, cyfleoedd, bygythiadau), profi, cyfweliadau, proffilio perfformiad

Datblygiad: nodau ac amcanion; cyrchnodau; targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cyfleoedd, ee hyfforddiant, cyrsiau, cymwysterau; rhwystrau posibl

4 **Gallu asesu perfformiad unigolion eraill mewn chwaraeon unigolyn a ddewiswyd**

Dadansoddi perfformiad: penodol i chwaraeon; cymhwyso sgiliau; techneg a thactegau; cyflawniadau; cryfderau; meysydd ar gyfer gwella

Dulliau asesu: ee data perfformiad gwrthrychol, arsylwadau goddrychol, defnydd o dechnoleg (Kandle, Dartfish), dadansoddiad SWOT (cryfderau, gwendidau, cyfleoedd, bygythiadau), profi, cyfweliadau, proffilio perfformiad

Datblygiad: nodau ac amcanion; cyrchnodau; targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cyfleoedd, ee hyfforddiant, cyrsiau, cymwysterau; rhwystrau posibl

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio sgiliau, technegau a thactegau y mae eu hangen mewn dwy gamp unigol wahanol	T1 esbonio sgiliau, technegau a thactegau y mae eu hangen mewn dwy gamp unigolyn wahanol	
LI2 disgrifio rheolau a rheoliadau dwy gamp unigol wahanol, a'u defnyddio mewn tair sefyllfa wahanol ar gyfer pob camp	T2 esbonio'r defnydd o reolau a rheoliadau dwy gamp unigolyn gwahanol, mewn tair sefyllfa wahanol ar gyfer bob camp	
LI3 arddangos sgiliau, technegau a thactegau priodol mewn dwy gamp unigol wahanol		
LI4 cynnal dadansoddiad o'r hunan gan ddefnyddio dau ddull asesu gwahanol, gan nodi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella yn natblygiad dwy gamp wahanol i unigolyn [DM1, DM2, DM3, DM5, MC2, YA3, YA4, CE4]	T3 esbonio cryfderau a nodwyd a meysydd i'w gwella mewn dwy wahanol gamp i unigolion, a gwneud awgrymiadau perthynol i ddatblygiad personol	Rh1 dadansoddi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella a nodwyd mewn dwy gamp unigol wahanol, a chyfiawnhau'r awgrymiadau gafodd eu gwneud

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI5 cynnal dadansoddiad perfformiad gan ddefnyddio dau ddull asesu gwahanol, gan nodi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella yn natblygiad unigolyn mewn camp i unigolyn.</p> <p>[DM1 DM5, YA3, YA4, YA6, MC4, GT2, GT4, GT6]</p>	<p>T4 esbonio cryfderau a meysydd ar gyfer gwella a nodwyd yn natblygiad unigolyn mewn camp i unigolion, a gwneud awgrymiadau perthynol i ddatblygiad unigolyn.</p>	<p>Rh2 dadansoddi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella a nodwyd yn natblygiad unigolyn mewn camp i unigolion, a chyfiawnhau'r awgrymiadau gafodd eu gwneud.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 10: Gweithgareddau Awyr Agored ac Antur

Cod yr uned:	K/502/5638
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau cyffrous yn yr awyr agored, dysgu a defnyddio sgiliau a thechnegau ymarferol a datblygu ymhellach eu sgiliau a'u nodweddion fel arweinydd.

Cyflwyniad yr uned

Mae gweithgareddau awyr agored ac antur yn dod yn fwyfwy poblogaidd; maen nhw'n rhan bwysig o'r amgylchedd hamdden gweithredol. Maen nhw'n cynnig dewis i'r chwaraeon tîm ac unigol traddodiadol sy'n domineiddio ein meddylfryd wrth ystyried gweithgaredd corfforol. Drwy weithgareddau awyr agored ac antur, mae cyfranogwyr yn cystadlu nid yn erbyn ei gilydd ond yn erbyn her yr amgylchedd, boed hynny'n uchder, yn fertigol, yn danddaearol, mewn rhew, eira neu ddwr ym myd natur.

Mae'r uned hon yn galluogi dysgwyr i archwilio amrywiaeth o weithgareddau awyr agored ac antur drwy roi blas iddynt o'r gweithgareddau sydd ar gael. Drwy archwilio amrediad o weithgareddau, bydd dysgwyr yn gallu datblygu a gwella eu gallu eu hunain yn y gweithgareddau hyn.

Mae'r uned yn cychwyn trwy archwilio'r sefydliadau a'r ystod o ddarpariaeth ar gyfer gweithgareddau awyr agored ac antur. Caiff gwahanol gyrff llywodraethu eu hastudio, ynghyd â'r manau lle y gall y gweithgareddau hyn ddigwydd.

Gan fod y rhan fwyaf o weithgareddau awyr iach ac antur yn cynnwys elfen o risg, mae hi'n bwysig bod yr uned hon hefyd yn archwilio ystyriaethau diogelwch y dylid eu hystyried cyn cymryd rhan ac yn ystod y cyfranogiad. Caiff effaith y gweithgareddau hyn ar yr amgylchedd hefyd ei hastudio fel bod dysgwyr yn dod yn ymwybodol o sut i warchod yr amgylchedd a mwynhau'r gweithgareddau'r un pryd.

Bydd dysgwyr wedyn yn cael eu haddysgu am sgiliau a thechnegau sy'n berthnasol ac yn briodol i'w dewis o weithgareddau awyr agored ac antur. Yn olaf, bydd dysgwyr yn astudio ffyrdd o adolygu eu perfformiad eu hunain er mwyn adnabod sut y gallant wella eu sgiliau a'u technegau ymarferol.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am drefniaethau a darpariaeth gweithgareddau awyr agored ac antur
- 2 Gwybod am yr ystyriaethau diogelwch ac amgylcheddol sy'n gysylltiedig â gweithgareddau awyr agored ac antur
- 3 Gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored ac antur
- 4 Gallu adolygu eu perfformiad eu hunain mewn gweithgareddau awyr agored ac antur.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am drefniaethau a darpariaeth gweithgareddau awyr agored ac antur

Gweithgareddau Awyr Agored ac Antur: ee ar dir (dringo creigiau, cerdded mynyddoedd, sgïo, eira fyrddio, cyfeiriannu, ogofa), ar y dwr (caiacio, hwylyrddio, hwylio, canwio, syrffio), yn yr awyr (paragleidio, paraesgyn, gleidio, parasiwtio)

Trefniadaeth a darpariaeth: cyrff llywodraethu, ee British Canoe Union (BCU), Royal Yachting Association (RYA), British Surfing Association (BSA), British Gliding Association (BGA), Mountain Leader Training UK (MLTUK), British Orienteering Federation (BOF), British Mountaineering Council (BMC), British Association of Ski Instructors (BASI), British Caving Association (BCA); cyrff statudol, ee Asiantaeth Cefn Gwlad, Parciau Cenedlaethol, Awdurdod Hedfan Sifil (CAA); cyrff gwirfoddol, ee Cymdeithas y Cerddwyr, clybiau dringo a mynydda, clybiau canwio a chaiacio; addysg, ee canolfannau awyr agored awdurdodau addysg lleol, canolfannau mynyddoedd a dwr ee canolfannau Outward Bound

2 Gwybod am yr ystyriaethau diogelwch ac amgylcheddol sy'n gysylltiedig â gweithgareddau awyr agored ac antur

Ystyriaethau diogelwch: asesiadau risg; gweithdrefnau argyfwng, ee achub, cymorth cyntaf, arwyddion cyfyngder, cysylltu â gwasanaethau argyfwng, gwarchod gweddill y grwp; cyfarpar diogelu personol

Ystyriaethau amgylcheddol: ee fflora, ffawna, bywyd gwylt (parch, cynhaliaeth a chadwraeth), gwarchodfeydd natur cenedlaethol, canllawiau a deddfwriaeth (cod cefn gwlad, Deddf Hawliau Tramwy Cefn Gwlad 2000 — CRoW)

3 Gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored ac antur

Sgiliau a thechnegau: ee gweithgareddau ar y tir (clymau, belαιο, cynllunio teithiau, llwybro, mesur cyflymdra, trawsteithio), gweithgareddau ar y dwr (strôc, driliau dymchwel, manwfro, trafod y bad yn effeithiol), gweithgareddau yn yr awyr (trafod rheolyddion yn effeithiol, esgynfa, glanio, llywio), defnydd o gyfarpar (siwt wlyb, cymorth hynofedd, bwts, cwch)

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

Adolygu: adborth, ee cyfoedion, arweinyddion, arsylwyr; hunan werthuso; cofnodi, ee log, dyddiadur

Cynllun datblygu: Targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol) targedau, nodau, amcanion; cyfleoedd, ee hyfforddiant, cymwysterau; rhwystrau posibl

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio pedwar gweithgaredd awyr agored ac antur gwahanol, yn cynnwys eu trefniadaeth a'u darpariaeth		
LI2 disgrifio ystyriaethau diogelwch sy'n gysylltiedig â phedwar gweithgaredd awyr agored ac antur gwahanol	T1 esbonio ystyriaethau diogelwch sy'n gysylltiedig â phedwar gweithgaredd awyr agored ac antur gwahanol	
LI3 disgrifio'r ystyriaethau amgylcheddol sy'n gysylltiedig â phedwar gweithgaredd awyr agored ac antur gwahanol	T2 esbonio ystyriaethau amgylcheddol sy'n gysylltiedig â phedwar gweithgaredd awyr agored ac antur gwahanol	Rh1 gwerthuso'r ystyriaethau diogelwch ac amgylcheddol sy'n gysylltiedig â phedwar gweithgaredd awyr agored ac antur gwahanol

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI4 arddangos sgiliau a thechnegau priodol mewn dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar y tir, gyda chefnogaeth tiwtor</p> <p>[DM1, DM2, DM3, GT1, GT3, GT5]</p>	<p>T3 arddangos sgiliau a thechnegau priodol yn annibynnol mewn dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur</p>	
<p>LI5 adolygu eu perfformiad eu hunain wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored ac antur, gan nodi'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella</p> <p>[YA1, YA4, DM5, HR2, CE4]</p>		
<p>LI6 dylunio cynllun datblygu i wella eu perfformiad eu hunain mewn gweithgareddau awyr agored ac antur.</p> <p>[YA1, YA4, DM5, HR2, HR6, CE3]</p>	<p>T4 esbonio cryfderau a meysydd ar gyfer gwella a nodwyd yn eu perfformiad eu hunain mewn gweithgareddau awyr agored ac antur, ac esbonio awgrymiadau mewn perthynas â datblygu.</p>	<p>Rh2 cyfiawnhau awgrymiadau gafodd eu gwneud mewn perthynas â'r cynllun datblygu.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 11: Maethiad Chwaraeon

Cod yr uned:	H/502/5640
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw rhoi dealltwriaeth eang i ddysgwyr o bwysigrwydd maethiad a hydradiad i amrywiaeth o bobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon.

Cyflwyniad yr uned

Mae pwysigrwydd maethiad a hydradiad da mewn chwaraeon wedi cynyddu yn ei boblogrwydd dros y blynyddoedd diwethaf. Mae arwyddocâd diet iach a chytbwys a'i gysylltiadau â iechyd da a gwell perfformiad chwaraeon yn awr yn agwedd allweddol i ddull o fyw mabolgampwyr; p'un a ydyn nhw'n athletwyr elit sy'n paratoi ar gyfer campau ym Mhencampwriaethau'r Byd neu'r Gemau Olympaidd, yn gystadleuwyr lled-broffesiynol sy'n anelu at barhau i berfformio neu yn gyfranogwyr amatur sydd eisiau gwella eu siawns o ennill.

Gall galwadau hyfforddiant caled ac amserlenni cystadlu gael effeithiau negyddol ar iechyd pob un sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon, ond gall diet yr unigolyn, wedi'i gysylltu â'r broses adfer, gael cryn effaith ar berfformiad.

Gall cynnwys y perfformiwr chwaraeon wrth gynllunio ei ddiet arwain at well manteision iechyd, yn ogystal â hybu ail-lenwi a hydradiad, gan arwain at well perfformiad chwaraeon. Gellir hefyd gysylltu unrhyw newid i'r cynllun maethiad gyda gofynion a'r defnydd o egni ar gyfer amrywiaeth o wahanol chwaraeon a digwyddiadau. Dylai pwysigrwydd yr wybodaeth hon hefyd gael ei ymestyn i aelodau eraill y tîm chwaraeon megis hyfforddwyr, hyfforddwyr personol a phersonél cryfder a chyflyru.

Mae'r uned hon yn arbennig o berthnasol i'r rhai sydd yn gobeithio gweithio mewn hyfforddi, addysgu ffitrwydd, maethiad chwaraeon neu chwaraeon elft.

Mae rhan gyntaf yr uned yn ffocysu ar gysyniadau maethiad a threuliad, gyda dysgwyr yn archwilio ffisioleg y system dreulio a sut y mae bwyd yn cael ei dorri i lawr a'i ddefnyddio gan y corff wedyn. Bydd dysgwyr wedyn yn cael eu cyflwyno i elfennau diet cytbwys a'r termau cyffredin sy'n gysylltiedig â gofynion maethol.

Bydd dysgwyr hefyd yn archwilio cymeriant a gwariant egni a sut y gellir mesur hyn mewn ffyrdd gwahanol ar gyfer perfformwyr chwaraeon unigol. Bydd dysgwyr hefyd yn ystyried argaeledd, costau a chywirdeb y mesurau hyn a pha mor berthnasol ydyn nhw i'r perfformiwr. Bydd dygwyr yn nodi'r ffactorau dylanwadol sy'n uniongyrchol gysylltiedig â mewnbwn ac allbwn egni, yn cynnwys rhyw, oed, hinsawdd a gweithgaredd corfforol.

Mae ail ran yr uned yn edrych ar hydradiad a diet ar gyfer gwahanol weithgareddau chwaraeon. Bydd dygwyr yn archwilio galwadau chwaraeon perfformwyr a sut y bydd gofynion maethol yn amrywio o unigolyn i unigolyn. Bydd ystyriaeth hefyd yn cael ei roi i gynnwys diodydd chwaraeon, geliau a dulliau hydradu traddodiadol, ynghyd â lefelau gweithgaredd a lefelau ffitrwydd yr unigolyn. Yn olaf, bydd dysgwyr yn gallu defnyddio gwybodaeth a dealltwriaeth drwy gynhyrchu cynllun diet a hydradu realistig ar gyfer perfformwyr athletau neu chwaraeon a ddewiswyd.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod cysyniadau maetheg bwyd a threuliad
- 2 Gwybod y cymeriant a'r gwariant egni mewn perfformiadau chwaraeon
- 3 Gwybod y berthynas rhwng hydradu a pherfformiadau chwaraeon
- 4 Gallu cynllunio diet priodol ar gyfer gweithgaredd chwaraeon a ddetholwyd.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod cysyniadau maetheg bwyd a threuliad

Maethiad: macrofaetholion (carbohydradau, proteinau, brasterau); microfaetholion (fitaminau, mwynau); ffibr; gofynion maethol (hanfodol a heb fod yn hanfodol); terminoleg cyffredin (Lwfans Beunyddiol Argymelledig, Lefel Optimwm, Cymeriant Diogel, Gofynion Cyfartalog Amgangyfrifedig, byrfoddau safonol — RDA, SI, EAR)

Treuliad: strwythur y system dreulio (ceudod bochaid, oesoffagws, stumog, dwodenwm, pancreas, afu, pledren y bustl, coluddyn bach, coluddyn mawr, arenau, suddion treulio a ensymau); swyddogaeth y system dreulio; (treuliad, amsugniad, ysgarhiad)

2 Gwybod y cymeriant a'r gwariant egni mewn perfformiadau chwaraeon

Egni: mesuriadau (caloriau, jouleau, cilocaloriau, cilojouleau); ffynonellau, ee brasterau, carbohydradau, proteinau; gofynion mesur, ee cyfansoddiad y corff, mas difraster y corff, canran braster y corff (dadansoddiadau plygiadau croen, dadansoddi rhwystriant biodrydanol, hydrodensitometreg); pwysau'r corff; calorimedreg (uniongyrchol, anuniongyrchol)

Cydbwysedd egni: metabolaeth waelodol; oed; rhyw; hinsawdd; gweithgaredd corfforol

3 Gwybod y berthynas rhwng hydradu a pherfformiadau chwaraeon

Hydradu: arwyddion a symptomau (dadhydradiad, gorhydradiad, hyperhydradiad, uwchhydradiad); cymeriant hylif (cyn y digwyddiad, yn ystod y digwyddiad, ar ôl y digwyddiad); ffynonellau, ee dwr, diodydd chwaraeon (hypertonig, hypotonig, isotonig)

Effeithiau ar berfformiad chwaraeon: ee amllder, arddwysedd, hyd y gweithgaredd, penodolrwydd, cynnydd, achub

4 Gallu cynllunio diet priodol ar gyfer gweithgaredd chwaraeon a ddetholwyd

Diet: deiet cytbwys (carbohydradau, brasterau, proteinau, dwr, ffibr, fitaminau, mwynau)

Gweithgareddau: ee aerobig, anaerobig, cryfder a dycnwch cyhyrau, hyblygrwydd; amseru, ee cyn y tymor, canol y tymor, ar ôl y tymor, cyn y digwyddiad, yn ystod y digwyddiad, ar ôl y digwyddiad

Cynllunio diet: priodol ar gyfer gweithgaredd a ddewiswyd; priodol ar gyfer perfformiwr chwaraeon a ddewiswyd; asesiad o anghenion, ee magu pwysau, colli pwysau, ennill cyhyrau, ennill braster, colli braster; maethiad (macrofaetholion, microfaetholion, ffibr); grwpiau bwyd (grawn, llysiau, ffrwythau, olewau, cynnyrch llaeth, cig); ffynonellau; argaeledd

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio maethiad, yn cynnwys gofynion maethol gan ddefnyddio terminoleg gyffredin sy'n gysylltiedig â maetheg		
LI2 disgrifio strwythur a swyddogaeth y system dreulio		
LI3 disgrifio'r cymeriant a'r gwariant egni mewn perfformiadau chwaraeon	T1 esbonio'r cymeriant a'r gwariant egni mewn perfformiadau chwaraeon	
LI4 disgrifio cydbwysedd egni a'i bwysigrwydd mewn perthynas â pherfformiad chwaraeon	T2 esbonio pwysigrwydd cydbwysedd egni mewn perthynas â pherfformiad chwaraeon	Rh1 dadansoddi effeithiau cydbwysedd egni ar berfformiad chwaraeon
LI5 disgrifio hydradiad a'i effeithiau ar berfformiad chwaraeon		
LI6 disgrifio elfennau diet cytbwys	T3 esbonio elfennau diet cytbwys	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI7 cynllunio cynllun diet priodol dros bythefnos i berfformiwr chwaraeon a ddewiswyd ar gyfer gweithgaredd chwaraeon a ddewiswyd.</p> <p>[HR2, HR3, MC2, MC5, MC6, DM4, DM6]</p>	<p>T4 esbonio cynllun diet priodol dros bythefnos i berfformiwr chwaraeon a ddewiswyd ar gyfer gweithgaredd chwaraeon a ddewiswyd.</p>	<p>Rh2 cyfiawnhau'r cynllun diet priodol dros bythefnos i berfformiwr chwaraeon a ddewiswyd ar gyfer gweithgaredd chwaraeon a ddewiswyd.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 12: Materion Cyfredol Mewn Chwaraeon

Cod yr uned:	H/502/5721
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Mae'r uned hon yn galluogi dysgwyr i archwilio hanes chwaraeon, y materion allweddol mewn chwaraeon modern y DU a'r ffactorau sy'n rhwystro cyfranogiad mewn chwaraeon ac ymarfer.

Cyflwyniad yr uned

Nid yw chwaraeon yn bodoli mewn gwagle; gall effeithiau cyflawniadau mewn chwaraeon gael eu trosi i gymdeithas yn gyffredinol. Ar lefel is, mae gan y rhan fwyaf ohonom ryw ddiddordeb mewn chwaraeon boed hynny'n wersi ymarfer corff, ymarfer mewn campfa neu fod yn berchen ar docyn tymor mewn clwb chwaraeon.

Mae'r uned hon yn archwilio sut mae chwaraeon wedi esblygu yng nghyd-destun y gymdeithas ehangach gan ganolbwyntio ar y profiad ym Mhrydain. Archwilir datblygiad chwaraeon o'r cyfnod cyn-ddiwydiannol i ddylanwad ysgolion bonedd yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg, rhesymoli a rheoleiddio chwaraeon fel criced a phêl-droed, ac ymlaen i'n cyfnod ni heddiw.

Mae gan y cyfryngau ddylanwad enfawr ar chwaraeon cyfoes ac adlewyrchir hyn yn yr uned. Mae materion fel twf sylw ar deledu lloeren, nawdd a'r gofod sylweddol a roddir i chwaraeon mewn papurau newyddion ac ar y teledu i gyd yn effeithio ar chwaraeon.

Yn yr un modd mae technoleg wedi newid y ffordd y mae pobl yn mwynhau chwaraeon, o safbwynt y gwylwr a'r un sy'n cymryd rhan. Mae technoleg bersonol wedi gwella profiad mwynhau pob math o hyfforddiant, a dywedir bod offer profi mwy soffistigedig am gyffuriau yn helpu yn y frwydr yn erbyn y defnydd anghyfreithlon o gyffuriau mewn chwaraeon.

Archwilir y defnydd o chwaraeon fel offeryn i liniaru materion cymdeithasol yn y gymdeithas ehangach, fel amddifadiad a phroblemau iechyd, ynghyd â materion cyfoes eraill fel chwaraeon mewn ysgolion, hiliaeth a rhywiaeth mewn chwaraeon a masnacheiddio chwaraeon.

Bydd yr uned yn dangos graddfa, strwythur a threfniadaeth y diwydiant chwaraeon i ddysgwyr yn y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol. Rhoddir sylw i agweddau fel cyllid, grwpiau o ddefnyddwyr, nodau sefydliadau gwahanol a sut mae'r diwydiant chwaraeon wedi'i strwythuro yn y Deyrnas Unedig. Hefyd, ystyrir dylanwad cyrff Ewropeaidd a rhyngwladol.

Bydd rhwystrau i gyfranogi mewn chwaraeon yn cael eu harchwilio, megis yr adnoddau sydd ar gael, amser teithio ac incwm i'w wario. Ar ben hynny, mae'r uned yn sôn am y ffactorau diwylliannol niferus sy'n dylanwadu ar gymryd rhan mewn chwaraeon fel rhyw, cefndir ethnig a dosbarth.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod sut mae chwaraeon wedi datblygu yn y DU
- 2 Gwybod sut mae cyfryngau a thechnoleg yn dylanwadu ar chwaraeon modern
- 3 Gwybod sut mae materion cyfoes yn effeithio ar chwaraeon
- 4 Deall y dylanwadau diwylliannol a'r rhwystrau sy'n effeithio ar gyfranogi mewn gweithgareddau chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod sut mae chwaraeon wedi datblygu yn y DU

Datblygiad: chwaraeon cynnar Prydain ee cymdeithas amaethyddol; effeithiau chwyldro diwydiannol; dylanwad ysgolion bonedd; rhesymoli a rheoleiddio; ugeinfed ganrif ee gwell amodau gwaith, gweithgareddau awyr agored, dylanwad rhyfeloedd

Trefniadaeth: sefydliadau allweddol, ee yr Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (DCMS), Central Council for Physical Recreation (CCPR), UK Sport, Sport England, Sport Scotland, Cyngor Chwaraeon Cymru, the Sports Council Northern Ireland, Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol (NGBs)

2 Gwybod sut mae cyfryngau a thechnoleg yn dylanwadu ar chwaraeon modern

Cyfryngau: teledu, eeteledu lloeren, cynnydd mewn cyfranogiad, rhaglennu digwyddiadau, nawdd, hysbysebu, hawliau darlledu, cyflwyno digwyddiadau cenedlaethol, dylanwad rheolau ar y gêm, nawdd, natur gwylwyr, arbenigwyr sylwebaeth, techneg naratif; newidiadau i reolau; terfynnau amser; y wasg leol a chenedlaethol, ee cylchgronau, cyffrogarwch, anghydbwysedd rhyw, jingoistiaeth; rhyngrwyd ee ystafelloedd sgwrsio, gwefannau cefnogwyr, marchnata

Technoleg: dillad; cyfarpar personol; camerâu ee ailchwarae, fferru ffrâm; dadansoddi ee offer profi am gyffuriau, dadansoddiad fideo, rhaglenni gemau cyfrifiaduron, hyfforddiant trothwy lactad, profi lactad y gwaed, siambrau hyperbarig, trosglwyddo data cysylltiedig â'r rhyngrwyd o gynnyrch personol, dadansoddiad cyfrifiadur/fideo

3 Gwybod sut mae materion cyfoes yn effeithio ar chwaraeon

Materion cyfredol: ee gwriad (mentrau gwrth-drosedd ac allgáu cymdeithasol, trechafwriaeth, cyffuriau a sylweddau gwaharddedig), addysg a chwaraeon mewn ysgolion, amddiffyn plant, mentrau iechyd, hiliaeth, masnacheiddio, globaleiddio, gwleidyddiaeth, crefydd a diwylliant, materion rhyw

4 Deall y dylanwadau diwylliannol a'r rhwystrau sy'n effeithio ar gyfranogi mewn gweithgareddau chwaraeon

Rhwystrau: amser; adnoddau; ffitrwydd; gallu; ffyrdd o fyw; cyflyrau meddygol

Dylanwadau diwylliannol: ee rhyw, ethnigrwydd, oed, dosbarth economaidd gymdeithasol

Strategaethau a mentrau: lleol a chenedlaethol, ee Game Plan, Every Child Matters, Sporting Equals, TASS, Plan for Sport 2001, Coaching Task Force 2002, Girls First, TOPS, Active Sports, Sportsmark

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio datblygiad a threfniadaeth camp a ddewiswyd yn y DU	T1 esbonio datblygiad a threfniadaeth camp a ddewiswyd yn y DU	
LI2 disgrifio dylanwad y cyfryngau ar gamp a ddewiswyd yn y DU	T2 esbonio dylanwad y cyfryngau ar gamp a ddewiswyd yn y DU	
LI3 disgrifio effaith technoleg ar gamp a ddewiswyd	T3 esbonio effaith technoleg ar gamp a ddewiswyd	
LI4 disgrifio effaith pedwar mater cyfoes ar gamp a ddewiswyd	T4 esbonio effaith pedwar mater cyfoes ar gamp a ddewiswyd	Rh1 gwerthuso effaith pedwar mater cyfoes ar gamp a ddewiswyd
LI5 esbonio'r rhwystrau rhag cyfranogi mewn chwaraeon [MC1, MC3, MC4, YA1, YA2, YA4, YA5]		
LI6 esbonio tri dylanwad diwylliannol ar gyfranogiad mewn chwaraeon [MC1, MC3, MC4, YA1, YA2, YA4, YA5]		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI7 disgrifio tair strategaeth neu fenter sy'n ymwneud â chyfranogi mewn chwaraeon.	T5 esbonio tair strategaeth neu fenter sy'n ymwneud â chyfranogi mewn chwaraeon.	Rh2 gwerthuso tair strategaeth neu fenter sy'n ymwneud â chyfranogi mewn chwaraeon.

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 13: Arweinyddiaeth mewn Chwaraeon

Cod yr uned:	K/502/5722
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw archwilio nodweddion arweinyddiaeth chwaraeon neu ymarfer effeithiol a rhoi cyfle i ddysgwyr arddangos eu cynllunio a'u cyflwyno eu hunain o sesiwn chwaraeon neu ymarfer.

Cyflwyniad yr uned

Bob blwyddyn, mae mwy a mwy o bobl yn cymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon ac ymarfer. Mae'r cynnydd hwn o ran cyfranogi wedi golygu nad maes i weithwyr proffesiynol cymwys megis athrawon addysg gorfforol yn unig yw goruchwylio a hyfforddi mewn chwaraeon; mae mwy a mwy o unigolion yn ymateb i'r her.

Mae'r ffaith fod cyrsiau arweinyddiaeth a mentrau eraill yn fwy cyffredin wedi esgor ar gyflenwad mwy o arweinwyr effeithiol mewn chwaraeon. Mae cyfleoedd dysgu allan o oriau ysgol mewn ysgolion cynradd, datblygu academiau mewn clybiau chwaraeon a gweithgareddau cymunedol wedi creu llawer o gyfleoedd i arweinwyr chwaraeon.

Mae'r uned hon yn rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i ddysgwyr gynllunio ac arwain gweithgareddau chwaraeon neu ymarfer; mae hefyd yn rhoi'r cam cyntaf i ddysgwyr i mewn i arweinyddiaeth chwaraeon.

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

Mae deall ac arddangos cyfrifoldebau arweinydd chwaraeon yn rhan bwysig iawn o'r uned hon. Mae dysgwyr yn dysgu am yr ystyriaethau iechyd a diogelwch, materion cyfreithiol gweithio mewn sefyllfaoedd gwahanol, yn enwedig gyda phlant ifanc, a'u cyfrifoldebau eu hunain ynglyn ag ymddygiad personol ac ymddangosiad.

Hefyd, mae rhan ymarferol bwysig i'r uned sy'n cynnwys y cynllunio sydd ynghlwm wrth arweinyddiaeth chwaraeon, lle rhoddir y cyfle i ddysgwyr eu rhoi ar waith trwy drefnu a chyflwyno sesiynau gweithgaredd.

Bydd gwybodaeth waith dda o strwythurau chwaraeon yn lleol, yn rhanbarthol ac yn genedlaethol yn rhoi i ddysgwyr ddealltwriaeth o'r dirwedd chwaraeon lle byddant yn gallu cynnig eu sgiliau fel arweinydd.

Pan gwblheir yr uned hon bydd dysgwyr yn deall prif gysyniadau arweinyddiaeth effeithiol a byddant wedi datblygu'r sgiliau sydd eu hangen wrth gynllunio, cyflwyno ac adolygu sesiynau gweithgaredd.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod priodweddau, nodweddion a swyddogaethau arweinwyr chwaraeon effeithiol
- 2 Gwybod pwysigrwydd ffactorau seicolegol wrth arwain gweithgareddau chwaraeon
- 3 Gallu cynllunio sesiwn hyfforddi chwaraeon Gallu cynllunio gweithgaredd chwaraeon
- 4 Gallu arwain gweithgaredd chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod priodweddau, nodweddion a swyddogaethau arweinwyr chwaraeon effeithiol

Nodweddion: ee gwybodaeth am sgiliau chwaraeon, gwybodaeth am reolau a chyfreithiau, deall anghenion meddyliol cyfranogwyr, deall anghenion corfforol cyfranogwyr

Nodweddion: ee gwrthrychedd, amynedd, dyfalwch empathi, hawdd mynd ato, cyson, ffocysu ar gyrchnodau, wedi ymrwymo, cynnil, maddeugar, astud, ymrymuso

Swyddogaethau: ee trefnydd, symbylwr, gwarcheidwad, athro, cyfarwyddwr, seicolegydd, hyfforddwr, delfryd ymddwyn

2 Gwybod pwysigrwydd ffactorau seicolegol wrth arwain gweithgareddau chwaraeon

Ffactorau seicolegol: cydlyniad, ee cydlyniad grwp/tîm, maint, sefydlogrwydd, tebygrwydd, aelodaeth, camau datblygiad grwp Tuckman (ffurfio, stormio, normio a pherfformio), datblygu cydlyniad mewn grwp/tîm, diogi cymdeithasol ac effaith Ringelmann; personoliaeth, ee damcaniaethau, hyder, hunan gysyniad, Proffil o Gyflyrau Hwyliau (POMS); symbyliad, ee anghynhenid, cynhenid; straen, ee rheoli straen, pryder a chyffro

3 Gallu cynllunio gweithgaredd chwaraeon

Asesiad risg: llestair; pwy allai gael ei effeithio; tebygrwydd hyn yn digwydd; difrifoldeb; graddio risg; mesurau i isafu; ystyriaethau, ee risgiau perthynol i leoliadau, gweithgareddau, offer, cyfranogwyr, arweinyddion

Gweithgareddau: ee hyfforddi chwaraeon sylfaenol, gweithgareddau wedi'u diwygio ar gyfer poblogaethau arbennig (pêl-droed cranc, tennis byr, pêl fasged mini), sesiynau ffitrwydd (hyfforddiant cylchol, ymarfer i gerddoriaeth, aerobeg dwr)

Cynllun: cyfranogwyr, ee oed, gallu, rhyw, rhifau, anghenion penodol, cydsyniad meddygol; adnoddau, ee offer, amser, yr amgylchedd, cymhareb staff, targedau cludiant; canlyniadau disgwylidig; ystyriaethau eraill, ee gofynion cyfreithiol

4 **Gallu arwain gweithgaredd chwaraeon**

Arwain: effeithiol; amgylchedd diogel a chadarn; cyfathrebu; sgiliau a thechnegau, ee rheolaeth grwp, arddangosiad o sgiliau, arddangosiad o dechnegau, dulliau hyfforddi, dulliau addysgu

Adolygu: perfformiad cyfranogwyr; eu perfformiad eu hunain; ffurfiannol a chrynodol; adborth (gan gyfranogwyr, goruchwyliwr, arsylwyr); cryfderau a meysydd ar gyfer gwella; datblygu, ee pennu targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol), cyfleoedd, rhwystrau potensial

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio pedair priodwedd, pedair nodwedd a phedair rôl sy'n gyffredin i arweinwyr chwaraeon effeithiol	T1 esbonio pedair priodwedd, pedair nodwedd a phedair rôl sy'n gyffredin i arweinwyr chwaraeon effeithiol	Rh1 dadansoddi pedair priodwedd, pedair nodwedd a phedair rôl sy'n gyffredin i arweinwyr chwaraeon effeithiol
LI2 disgrifio pedwar ffactor seicolegol gwahanol sy'n bwysig wrth arwain gweithgareddau chwaraeon	T2 esbonio pedwar ffactor seicolegol gwahanol sy'n bwysig wrth arwain gweithgareddau chwaraeon	
LI3 cynhyrchu asesiad risg ar gyfer gweithgaredd chwaraeon a ddewiswyd		
LI4 cynhyrchu cynllun ar gyfer gweithgaredd chwaraeon a ddewiswyd [MC1, MC5, MC6, YA2]		
LI5 arwain gweithgaredd chwaraeon gyda chefnogaeth tiwtor [MC5, MC6, GT4, GT5, GT6, HR3], HR4, CE3, CE5]	T3 arwain gweithgaredd chwaraeon a ddewiswyd yn annibynnol	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI6 adolygu perfformiad cyfranogwyr, o fewn gweithgaredd, gan nodi'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella [YA4, DM1, DM2, DM6]		
LI7 adolygu eu perfformiad eu hunain yn cynllunio ac yn arwain y gweithgaredd chwaraeon, gan nodi'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella. [DM1, DM2, DM3, DM4]	T4 adolygu perfformiad cyfranogwyr a'u hunain, gan nodi'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella.	Rh2 cyfiawnhau awgrymiadau gafodd eu gwneud mewn perthynas â datblygiad cyfranogwyr.

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 14: Ymarfer, Iechyd a Dull o Fyw

Cod Uned:	T/502/5724
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw bod dysgwyr yn gallu asesu dull o fyw unigolyn a darparu cyngor ar wella dull o fyw.

Cyflwyniad yr uned

Mae dull iach o fyw yn bwysig o ran ansawdd bywyd. Mae unigolion sy'n cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol, yn bwyta deiet iach, heb ysmegu, yn yfed yn gymedrol ac yn rheoli eu lefelau straen yn debygol o fyw'n hwy ac ymdopi'n well â gofynion bywyd bob dydd. Mae dull o fyw yn chwarae rhan allweddol wrth atal nifer fawr o glefydau gan gynnwys clefyd coronaidd y galon, canser a gordewdra.

Mae'r uned hon yn rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau i ddysgwyr asesu dull o fyw unigolyn, rhoi cyngor ynglyn â gwella'r dull o fyw a chynllunio rhaglen weithgaredd corfforol sy'n ymwneud ag iechyd. Mae'r uned hon yn arbennig o berthnasol i unigolion sydd eisiau gweithio yn y diwydiant ymarfer a ffitrwydd neu hybu iechyd. Bydd sgiliau cyfathrebu, sy'n hynod o bwysig yn y meysydd gwaith hyn, yn cael eu datblygu.

Mae rhan gyntaf yr uned yn cyflwyno pwysigrwydd dull o fyw o ran cynnal iechyd alles. Bydd dysgwyr yn archwilio gweithgaredd corfforol, cymeriant alcohol, ysmegu, deiet a straen gan edrych ar sut mae pob ffactor yn effeithio ar iechyd unigolyn. Edrychir ar ganllawiau ar gyfer gweithgaredd corfforol, argymhellion ar gyfer cymeriant alcohol, strategaethau rhoi'r gorau i ysmegu, technegau rheoli straen a newidiadau diet. Bydd dysgwyr hefyd yn datblygu dealltwriaeth o newidiadau ymddygiad.

Mae ail ran yr uned yn gofyn i ddysgwyr asesu dull o fyw unigolyn a defnyddio'r wybodaeth a gesglir i roi cyngor ar well dull o fyw. Mae hyn yn cynnwys cynllunio rhaglen gweithgaredd corfforol sy'n ymwneud ag iechyd.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am bwysigrwydd ffactorau dull o fyw wrth gynnal iechyd a lles
- 2 Gallu asesu dull o fyw unigolyn a ddewiswyd
- 3 Gallu darparu cyngor ar wella dull o fyw
- 4 Gallu cynllunio rhaglen gweithgaredd corfforol perthynol i iechyd ar gyfer unigolyn a ddewiswyd.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am bwysigrwydd ffactorau dull o fyw wrth gynnal iechyd a lles

Ffactorau ffordd o fyw: argymhellion a chanllawiau gweithgaredd corfforol; manteision gweithgaredd corfforol; argymhellion a chanllawiau ar alcohol; risgiau sy'n gysylltiedig ag yfed gormodol, ee strôc, sirosis, gorbwysedd, iselder; ysmegu – peryglon iechyd, ee clefyd coronaidd y galon, canser, heintiau ysgyfaint; straen – peryglon iechyd, ee gorbwysedd, angina, strôc, trawiad ar y galon, wlserau; diet ee manteision diet iach, effeithiau maethiad gwael, argymhellion a chanllawiau

2 Gallu asesu dull o fyw unigolyn a ddewiswyd

Holiadur dull o fyw: lefelau gweithgaredd corfforol; cymeriant alcohol; ysmegu; lefelau straen; deiet

Ymgynghoriad: ymgynghoriad un i un; cyfathrebu, ee cwestiynu, sgiliau gwrando, cyfathrebu di-eiriau, cyfrinachedd cleientiaid

3 Gallu darparu cyngor ar wella dull o fyw

Strategaethau: ffyrdd i gynyddu lefelau gweithgaredd corfforol, ee, cerdded, dringo'r grisiau, beicio; alcohol, ee ceisio dewisiadau amgen, cynghori a therapi, dadwenwyno, grwpiau hunan gymorth, triniaeth a therapïau amgen; ysmegu, ee aciwbigo, llinell gymorth ysmegu'r GIG, Gwasanaethau rhoi gorau i'r ysmegu'r GIG, therapi disodli nicotin; technegau rheoli straen, ee pendantrwydd, gosod amcanion, rheoli amser, gweithgaredd corfforol, hunan-siarad cadarnhaol, ymlacio, anadlu; diet, ee amseru cymeriant bwyd, bwyta mwy neu lai o rai bwydydd, paratoi bwyd; newid mewn ymddygiad, ee camau newid, rhwystrau cyffredin, strategaethau gwybyddol ac ymddygiadol

4 Gallu cynllunio rhaglen gweithgaredd corfforol perthynol i iechyd ar gyfer unigolyn a ddewiswyd

Casglu gwybodaeth: ee cyrchnodau personol, ffordd o fyw, hanes meddygol, hanes gweithgaredd corfforol, agweddau, symbyliad

Gosod amcanion: cyrchnodau (tymor byr, tymor canolig a thymor hir); Targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol

Egwyddorion hyfforddi: gorlwytho; penodolrwydd; cynnydd; gwahaniaethau mewn unigolion; amrywiad; cildroadedd; egwyddorion FITT (amlder, arddwysedd, amser a math)

Gweithgareddau priodol: ee cerdded, beicio, heicio, nofio

Arddwysedd ymarfer: ee graddio ymarfer a ganfyddir (RPE), cyfradd uchaf curiad y galon, cyfradd uchaf curiad y galon wrth gefn, prawf siarad

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio ffactorau dull o fyw sy'n effeithio ar ieched	T1 esbonio effaith ffactorau dull o fyw a nodwyd ar ieched	
LI2 dylunio a defnyddio holiadur dull o fyw i ddisgrifio cryfderau a meysydd ar gyfer gwella yn null o fyw unigolyn a ddewiswyd [YA1, YA2, MC1, MC2, DM1]	T2 esbonio'r cryfderau a'r meysydd ar gyfer gwella yn null o fyw unigolyn a ddewiswyd	Rh1 gwerthuso dull o fyw unigolyn a ddewiswyd a blaenoriaethu meysydd ar gyfer newid
LI3 darparu strategaethau gwella dull o fyw ar gyfer unigolyn a ddewiswyd [MC3, CE3, CE4]	T3 esbonio argymhellion gafodd eu gwneud ynghylch strategaethau gwella dull o fyw.	Rh2 dadansoddi amrywiaeth o strategaethau gwella dull o fyw.
LI4 cynllunio rhaglen chwech wythnos o weithgaredd corfforol cysylltiedig â ieched ar gyfer unigolyn a ddewiswyd. [MC3, MC5]		

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 15: Hyfforddi Gweithgaredd ac Ymarfer Corfforol

Cod yr uned:	F/502/5726
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw bod dysgwyr yn gallu dylunio, cynllunio, cyflwyno ac adolygu sesiynau ymarfer sy'n cwrdd ag anghenion grwpiau cleientiaid gwahanol.

Cyflwyniad yr uned

Mae nifer y bobl sy'n mynychu campfeydd a sesiynau ymarfer wedi cynyddu'n sylweddol dros y ddegawd ddiwethaf wrth i bobl geisio dod yn ffit, colli pwysau, gwella eu hiechyd neu leihau effeithiau'r broses o heneiddio. Bydd gan bob client wahanol anghenion a gwaith yr hyfforddwr yw cwrdd â'u hanghenion drwy ddarparu rhaglenni a sesiynau ymarfer diogel ac effeithiol ar eu cyfer.

Bydd angen dealltwriaeth ar hyfforddwyr o elfennau cysylltiedig ag iechyd ffitrwydd a sut mae'r corff yn addasu i hyfforddi o fewn gwahanol grwpiau cleientiaid. Bydd angen gwybodaeth arnynt o ddulliau sgrinio iechyd ac asesiadau risg er mwyn sicrhau cyflwyno'r sesiynau ymarfer yn ddiogel ac yn effeithiol. Bydd angen rhyw fath o weithgaredd ymgynhesu ac ymoeri ar gyfer pob sesiwn ymarfer a bydd yr uned hon yn darparu'r wybodaeth greiddiol er mwyn i ddysgwyr gael y cyfle i ddatblygu eu syniadau eu hunain yn unol â'r ymchwil ddiweddaraf.

Archwilir cyfrifo ac ystyried arddwysedd ymarfer gan ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau er mwyn i gyrchnodau pob cleient gael eu cwrdd heb effeithio'n niweidiol ar eu hiechyd. Bydd cleientiaid yn dod o nifer o grwpiau gwahanol a bydd ganddynt amrywiaeth o anghenion. Bydd yr uned hon yn ymchwilio anghenion y cleientiaid hynny ac yn caniatáu i ddysgwyr addasu sesiynau a gweithgareddau i gwrdd â'r anghenion hynny.

Mae cynllunio a chyflwyno sesiynau ymarfer unigol a dilyniannol yn bwysig er mwyn i gleientiaid weld cynnydd tuag at eu cyrchnodau. Mae'r uned hon yn gofyn i ddysgwyr ddylunio rhaglen ymarfer chwech wythnos ar gyfer dau gleient gwrthgyferbyniol ac yna cynllunio a chyflwyno sesiwn ymarfer diogel ac effeithiol.

Bydd hyfforddwr profiadol bob amser yn adolygu eu sesiynau a chael adborth gan eraill. Bydd yr uned yn archwilio dulliau gwahanol o gasglu adborth ar berfformiad, gan alluogi dysgwyr i nodi eu cryfderau a'u meysydd ar gyfer gwella. Gall hyn gynnwys cynllunio ar gyfer sesiynau yn y dyfodol, gwneud newidiadau i'r gweithgareddau, arddwystr y gweithgaredd, cyrchnodau'r cleient neu eu harddull cyflwyno personol eu hunain.

Mae'r wybodaeth a'r sgiliau a ddarperir gan yr uned hon yn gyfuniad cyffrous o theori ac agweddau ymarferol i helpu dysgwyr i gael gwell dealltwriaeth o weithio fel hyfforddwr dysgu yn y diwydiant ffitrwydd.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod egwyddorion sesiynau ymarfer diogel ac effeithiol
- 2 Gallu cynllunio rhaglen ymarfer
- 3 Gallu cynllunio ac arwain sesiwn weithgaredd
- 4 Gallu adolygu cynllun rhaglen ymarfer ac arwain sesiwn ymarfer.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod egwyddorion sesiynau ymarfer diogel ac effeithiol

Egwyddorion hyfforddiant ffitrwydd: cydrannau ffitrwydd (cryfder, dygnwch aerobig, dygnwch cyhyrol, hyblygrwydd, cyfansoddiad y corff); addasiadau i hyfforddiant, ee hypertroffedd, cynnydd mewn tôn cyhyrau, gostyngiad yng nghyfradd curiad y galon wrth orffwys, cynnydd yng nghyfaint strôc; egwyddorion FITT (amlder, arddwysedd, amser, math)

Iechyd a diogelwch: PAR-Q (holiadur parodrwydd am weithgaredd corfforol); gwrthweithredoedd; asesiadau risg

Ymgynhesu: swyddogaethau; elfennau (cynyddu cyfradd y pwls, ymestyniadau dynamig); hyd y gweithgaredd; mathau o ymgynhesu, ee penodol (trefnau aerobig), cyffredinol (ailadroddiadau isel neu beiriannau ymwrthedd)

Ymoeri: swyddogaethau; elfennau (arafu'r pwls, ymestyniadau, ee datblygiadol, hwyluso niwroggyhyrol proppriodderbynol — PNF)

2 Gallu cynllunio rhaglen ymarfer corff

Strwythur: cyflwyniad i'r sesiwn; ymgynhesu; prif gydran (hyd y gweithgaredd, gweithgareddau, arddwysedd ymarfer, ee mwyafswm cyfradd curiad y galon, parthau hyfforddi, fformiwla Karvonen, Graddio Ymarfer a Ganfyddir — RPE); ymoeri

Ffactorau i'w hystyried: sgrinio, eePAR-Q, hanes meddygol ac ymarfer corff; cymhellion; rhwystrau; lefel gweithgaredd corfforol cyfredol; cyrchnodau (tymor byr a thymor hir)

Cleientiaid: ee gallu amrywiol, unigolion, grwpiau, grwpiau penodol (oedrannus, plant, gordew); cod ymarfer moesegol, ee hawliau, perthnasoedd, cyfrifoldebau personol, safonau proffesiynol

Dewis gweithgaredd: ee hoffi a chasáu, hygyrchedd, diwylliant, ymrwymadau (gwaith a theulu), cyrchnodau, amser

3 Gallu cynllunio ac arwain sesiwn weithgaredd

Cynllunio sesiwn ymarfer: sgrinio; asesiad risg; nod; amcanion; strwythur y sesiwn; lleoliad; marchnata; gosod, gwirio a chynnal offer

Cyflwyno sesiwn ymarfer: cyflwyniad i'r sesiwn; cyflwyno cyfarwyddyd (cyfathrebu, cywiro techneg, aliniad cywir y corff; addasu ymarferion, arsylwi, symbyliad, cydberthynas gyda chleientiaid); diwedd y sesiwn, ee adborth, gwirio a gosod offer

4 **Gallu adolygu cynllun rhaglen ymarfer ac arwain sesiwn ymarfer**

Adolygu perfformiad: dulliau, ee gwerthusiad cyfoedion, holiaduron, hunanwerthusiad; addas at y diben, ee olrhain cynnydd, addasu sesiwn, addasu gweithgareddau, gwella eu perfformiad eu hunain, codau ymarfer, datblygiad proffesiynol parhaus; addasu, ee cynnydd FITT, newidiadau mewn ymarfer i gadw diddordeb a symbyliad, cyrchnodau cyraeddadwy; anghenion datblygu, ee parhau datblygiad proffesiynol; Targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol)

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio egwyddorion hyfforddiant ffitrwydd		
LI2 disgrifio ystyriaethau iechyd a diogelwch sy'n gysylltiedig â rhaglenni a sesiynau ymarfer	T1 esbonio ystyriaethau iechyd a diogelwch sy'n gysylltiedig â rhaglenni a sesiynau ymarfer	
LI3 disgrifio pwysigrwydd ymgynhesu ac ymoeri mewn rhaglenni a sesiynau ymarfer		
LI4 dylunio rhaglen ymarfer chwech wythnos ar gyfer dau gleient gwrthgyferbyniol a ddewiswyd [YA2, YA3, YA4, MC1, MC3, DM2, HR3]	T2 esbonio'r dewis o weithgareddau ar gyfer rhaglenni ymarfer i gleientiaid a ddewiswyd	Rh1 cyfiawnhau'r dewis o weithgareddau ar gyfer rhaglenni ymarfer i gleientiaid a ddewiswyd, gan awgrymu gweithgareddau amgen

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI5 cynllunio sesiwn ymarfer diogel ac effeithiol</p> <p>[YA2, YA3, YA4, MC1, MC3, DM2, HR3]</p>	<p>T3 esbonio'r dewis o weithgareddau ar gyfer y sesiwn ymarfer a gynlluniwyd</p>	<p>Rh2 cyfiawnhau'r dewis o weithgareddau ar gyfer y sesiwn ymarfer a gynlluniwyd ac awgrymu gweithgareddau amgen.</p>
<p>LI6 chyflwyno sesiwn ymarfer diogel ac effeithiol, gyda chefnogaeth tiwtor</p> <p>[MC5, MC6, DM6, GT3, GT4, GT5, GT6, CE4, CE5]</p>	<p>T4 chyflwyno'n annibynnol sesiwn ymarfer diogel ac effeithiol.</p>	
<p>LI7 adolygu eu perfformiad eu hunain wrth ddylunio rhaglenni ymarfer a chynllunio a chyflwyno sesiwn ymarfer, gan nodi cryfderau a meysydd ar gyfer gwella.</p> <p>[MC4, DM1, DM2, DM3, DM4, DM5, DM6, CE4]</p>		

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 16: Ymarfer ar gyfer Grwpiau Penodol

Cod Uned:	O/502/5733
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw i ddysgwyr ddod i ddeall darpariaeth ymarfer corff i grwpiau penodol ac i allu cynllunio, cyflwyno ac adolygu sesiwn ymarfer i grwp penodol.

Cyflwyniad yr uned

Mae'r cynnydd mewn ymwybyddiaeth o iechyd ac ymgyrch y llywodraeth i wella iechyd y wlad yn golygu bod meddygon teulu a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill yn argymhell bod y boblogaeth gyffredinol yn cynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol. O ganlyniad, rhaid i'r rhai sy'n gyfrifol am gyflwyno rhaglenni gweithgaredd corfforol neu ragnodi ymarfer feddu ar ystod o wybodaeth a sgiliau penodol i grwpiau fel pobl anabl, menywod cyn geni ac ar ôl geni, oedolion hyn, plant a phobl ifanc a chleientiaid a gyfeiriwyd.

Mae'r uned hon yn arbennig o berthnasol i unigolion sydd am weithio yn y diwydiant ymarfer a ffitrwydd, arwain chwaraeon, hyfforddiant chwaraeon neu hybu iechyd.

Bydd yr uned yn edrych ar ddarpariaeth ymarfer corff i grwpiau penodol a bydd yn rhoi gwybodaeth i ddysgwyr am ddarpariaeth i grwpiau penodol mewn ardaloedd lleol. Bydd dysgwyr yn ymchwilio i gynlluniau sydd ar gael a byddant yn archwilio'r broses cyfeirio i ymarfer. Bydd yr uned yn rhoi dealltwriaeth i ddysgwyr o fanteision corfforol a seicolegol ymarfer corff i bob grwp penodol, gan wella ymwybyddiaeth dysgwyr o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol. Caiff gwrtharwyddion i weithgaredd corfforol eu harchwilio hefyd.

Bydd dysgwyr yn dod i ddeall pwysigrwydd addasu gweithgareddau a rhaglenni ymarfer corff i weddu i anghenion penodol unigol a bydd yn archwilio canllawiau ymarfer corff ar bresgripsiwn. Bydd dysgwyr hefyd yn ennill cymhwysedd ymarferol wrth gynllunio, cyflwyno ac adolygu sesiwn ymarfer sy'n targedu un grwp penodol.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am ddarpariaeth ymarfer corff i grwpiau penodol
- 2 Gwybod manteision ymarfer corff i grwpiau penodol gwahanol
- 3 Gallu rhagnodi ymarfer corff i grwpiau penodol
- 4 Gallu cynllunio, cyflwyno ac adolygu sesiwn ymarfer i grwp penodol.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am ddarpariaeth ymarfer corff i grwpiau penodol

Grwpiau penodol: e.e. pobl anabl, cyn geni, ar ôl geni, oedolion hyn, plant a phobl ifanc, cleientiaid a gyfeirir

Darpariaeth: darparwyr, e.e. cyhoeddus, preifat, gwirfoddol, partneriaethau; mathau o ddarpariaeth ar gyfer grwpiau penodol, e.e. cyfleusterau, dosbarthiadau, offer, amrywiaeth o weithgareddau

Proses gyfeirio ymarfer corff: gweithdrefnau sgrinio cychwynnol; gweithwyr proffesiynol cyfeirio e.e. therapyddion chwaraeon, ffisiotherapyddion, meddygon teulu; amodau cyfeirio e.e. gordewdra, eisteddog, cardiaidd, clefyd rhwystrol neu fetabolig, anafiadau, arthritis, osteoporosis, problemau symudedd, sglerosis ymledol, iechyd meddwl; presgripsiwn ymarfer corff; canllawiau a argymhellir; monitro

2 Gwybod manteision ymarfer corff i grwpiau penodol gwahanol

Buddion: corfforol e.e. cyn geni (cylchrediad gwell, llai o chwyddo, gwell cydbwysedd cyhyrau), ar ôl geni (osgo gwell, mwy o ynni, mwy o hunanhyder), plant a phobl ifanc (dysgu, cymdeithasu, cynyddu sgiliau symud), cleientiaid a gyfeirir (cynyddu ffitrwydd, adsefydlu, lleihau risg clefydau, rheoli cyflwr); seicolegol e.e. lleihau iselder, lleihau pryder, gwella hunanhyder

Grwpiau penodol: oedolion hyn; pobl anabl; cleientiaid cyn geni ac ar ôl geni; plant a phobl ifanc; cleientiaid a gyfeirir e.e. gordewdra, eisteddog, cardiaidd, clefyd rhwystrol neu fetabolig, anafiadau, arthritis, osteoporosis, problemau symudedd, sglerosis ymledol, iechyd meddwl

3 Gallu rhagnodi ymarfer corff i grwpiau penodol

Presgripsiwn ymarfer: amllder; arddwysedd; amser; math

Gwrtharwyddion: gwrtharwyddion absoliwt (pwysedd gwaed uchel, tachycardia heb ei reoli, cyflyrau heb eu rheoli e.e. asthma neu ddiabetes, methiant y galon aciwt, angina ansefydlog); penodol i grwpiau penodol e.e. ymarfer corff effaith uchel, ymarfer corff dwysedd uchel, pwysau trwm, ymarferion y bol

Grwpiau penodol: oedolion hyn; pobl anabl; cleientiaid cyn geni ac ar ôl geni; plant a phobl ifanc; cleientiaid a gyfeirir e.e. gordewdra, eisteddog, cardiaidd, clefyd rhwystrol neu fetabolig, anafiadau, arthritis, osteoporosis, problemau symudedd, sglerosis ymledol, iechyd meddwl

4 **Gallu cynllunio, cyflwyno ac adolygu sesiwn ymarfer i grwp penodol**

Cynllunio sesiwn: amcanion; deilliannau; adnoddau (dynol, cyfleusterau, offer); sgrinio a hanes meddygol; cydsyniad gwybodus; ystyriaethau eraill e.e. iechyd a diogelwch, gwrtharwyddion, cyfranogwyr, amseriad a dilyniant gweithgareddau, lefel gallu, marchnata

Darparu sesiwn: diogel ac effeithiol; cynhesu (codi pwls, symudedd ac ymestyn); cydrannau sesiwn e.e. hyfforddiant cardiofasgwlaidd, hyfforddiant gwrthiant, sgiliau, gêm; oeri (arafu pwls ac ymestyn); cyflwyno e.e. perthynas gyda chyfranogwyr, cymhelliant, cyfathrebu (geiriol a di-eiriau), sgiliau arsylwi, cywiro techneg, addasu ymarferion, adborth

Adolygu sesiwn: dulliau e.e. holiaduron, adborth gan gymheiriaid, rhestr wirio, hunan-arfarnu; cryfderau; meysydd ar gyfer gwella; cynllun datblygu; Targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol)

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio'r ddarpariaeth ymarfer corff ar gyfer tri grwp penodol gwahanol	T1 cymharu a chyferbynnu'r ddarpariaeth ymarfer corff ar gyfer tri grwp penodol gwahanol, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella	Rh1 dadansoddi'r ddarpariaeth ymarfer corff ar gyfer tri grwp penodol gwahanol sy'n darparu argymhellion yn ymwneud â nodi meysydd i'w gwella, a'r manteision i grwpiau penodol
LI2 disgrifio proses cyfeirio i ymarfer		
LI3 disgrifio pedair mantais wahanol i ymarfer corff i bob un o dri grwp penodol gwahanol	T2 egluro pedair mantais wahanol i ymarfer corff i bob un o dri grwp penodol gwahanol	
LI4 cynhyrchu presgripsiynau ymarfer corff diogel ac effeithiol ar gyfer tri grwp penodol gwahanol [MC3, MC5]		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI5 cynllunio a chyflwyno sesiwn ymarfer ar gyfer grwp penodol a ddewiswyd, gyda chymorth tiwtor [YA2, GT3, GT4, GT6, MC1, MC3]</p>	<p>T3 cynllunio a chyflwyno sesiwn ymarfer yn annibynnol i grwp penodol a ddewiswyd, gan egluro'r cydrannau a ddewiswyd.</p>	<p>Rh2 cynllunio a chyflwyno sesiwn ymarfer yn annibynnol i grwp penodol a ddewiswyd, gan gyfiawnhau'r cydrannau a ddewiswyd.</p>
<p>LI6 adolygu cynllunio a darparu sesiwn ymarfer ar gyfer grwp penodol, gan ddisgrifio cryfderau a meysydd i'w gwella. [DM3, DM4, DM5]</p>		

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 17: Seicoleg ar gyfer Perfformiad Chwaraeon

Cod yr uned:	A/502/5739
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw datblygu dealltwriaeth dysgwyr o ddimensiynau seicolegol chwaraeon a datblygu technegau er mwyn gwella perfformiad chwaraeon.

Cyflwyniad yr uned

Pa mor aml y clywn am lwyddiant ym myd chwaraeon yn cael ei briodoli i gyflwr meddyliol perfformiwr neu'r ffordd y mae tîm yn gweithredu? Mewn chwaraeon cyfoes, mae llwyddiant yn ganlyniad i nifer o newidynnau. Mae'r rhain yn cynnwys paratoi corfforol, strategaethau neu dactegau priodol, cynlluniau maeth, hunanreolaeth a chryfder meddwl. Mae perfformwyr chwaraeon yn ceisio pob mantais sydd ar gael i'w helpu i lwyddo, ac o ganlyniad, mae defnyddio seicoleg mewn chwaraeon yn dod yn fwyfwy cyffredin.

Mae'r uned hon yn datblygu gwybodaeth dysgwyr o seicoleg chwaraeon a sut y gellir defnyddio technegau seicolegol i ddylanwadu ar berfformiad unigolion a thimau. I ddechrau, bydd dysgwyr yn edrych ar bersonoliaeth, a ystyrir yn sail i ymddygiad, a sut mae hyn yn ffactor allweddol wrth ddewis chwaraeon a lefel cyflawniad dilynol. Ail ffactor pwysig i berfformiad chwaraeon llwyddiannus yw cymhelliant yr unigolyn a sut y gellir datblygu a dylanwadu ar hyn.

Bydd dysgwyr wedyn yn symud ymlaen o'r unigolyn ac yn dechrau mynd i'r afael ag amgylcheddau perfformio pobl a sut y gall rhain effeithio ar lefelau cymhelliant a lefelau straen. Bydd gallu'r perfformiwr chwaraeon i ymdopi â lefelau cynyddol o straen a phryder yn hanfodol i'w perfformiad. Mae straen yn aml yn chwarae rhan gadarnhaol mewn chwaraeon perfformiad. Fodd bynnag, gall gormod o straen niweidio perfformiad yn ddifrifol.

Bydd dysgwyr yn datblygu gwerthfawrogiad amgylchedd cymdeithasol y chwaraeon, a sut gall gweithrediad grwp ddylanwadu ar ganlyniad tîm chwaraeon. Caiff nodweddion hanfodol grwpiau, megis datblygu dymameg grwp, cydlynid ac arweinyddiaeth eu harchwilio o ran eu dylanwad ar effeithiolrwydd grwp.

Yn olaf, bydd dysgwyr am ddod â'u gwybodaeth o seicoleg chwaraeon ynghyd a'i defnyddio i wella eu perfformiad yn ymarferol. Bydd dysgwyr yn asesu cryfderau seicolegol perfformiwr chwaraeon ac yn nodi meysydd i'w gwella. Bydd cyfle i ddysgwyr archwilio technegau seicolegol y gellid eu defnyddio i wella eu perfformiad. Bydd dysgwyr wedyn yn gallu dod â'r cyfan at ei gilydd mewn fframwaith cydlynol a chynhyrchu rhaglen hyfforddi sgiliau seicolegol i berfformiwr chwaraeon a ddewiswyd.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod effaith personoliaeth a chymhelliant ar berfformiad chwaraeon
- 2 Gwybod y berthynas rhwng straen, pryder, cyffro a pherfformiad chwaraeon
- 3 Gwybod rôl deinameg grwp mewn chwaraeon tîm
- 4 Gallu cynllunio rhaglen hyfforddi sgiliau seicolegol i wella perfformiad chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod effaith personoliaeth a chymhelliant ar berfformiad chwaraeon

Personoliaeth: diffiniad; damcaniaethau (safbwynt sgematig Marten, theori seicodynamig, theori nodwedd, dull sefyllfaol, dull rhyngweithiol); mathau (math A a math B); effeithiau ar berfformiad chwaraeon (athletwyr ac eraill, chwaraeon unigol neu dîm, athletwyr elitaidd ac anelitaidd, math A a math B)

Cymhelliant: diffiniad; safbwyntiau (canolbwyntio ar nodwedd, canolbwyntio ar sefyllfa, golwg rhyngweithiol); mathau (cynhenid neu anghynhenid), damcaniaethau e.e. cymhelliant cyflawni, theori priodoli; effeithiau ar berfformiad chwaraeon (cadarnhaol, negyddol, disgwyliadau yn y dyfodol o lwyddiant a methiant); datblygu hinsawdd ysgogol

2 Gwybod y berthynas rhwng straen, pryder, cyffro a pherfformiad chwaraeon

Straen: diffiniad; mathau (straen cadarnhaol a straen negyddol); achosion (mewnol, allanol, personol, galwedigaethol, amgylcheddau chwaraeon); symptomau (gwybyddol, somatig ac ymddygiadol); effeithiau ar berfformiad chwaraeon (ymatebion system nerfol, cyflwr meddyliol negyddol, colli hunanhyder a chanolbwyntio)

Pryder: diffiniad; mathau (pryder cyflwr a nodwedd); achos (effaith negyddol straen); symptomau (gwybyddol, somatig ac ymddygiadol); effeithiau ar berfformiad chwaraeon (cyflwr meddyliol negyddol, colli hunanhyder a gostwng disgwyliadau o lwyddiant, ofn methu)

Cynnwrf: diffiniad; damcaniaethau e.e. theori gyriant, rhagydybiaeth U wrthdro, theori trychineb, parthau unigol o weithredu gorau posib; effeithiau ar berfformiad chwaraeon (lefel y perfformiad yn gwella neu'n gwaethygu, newidiadau i ganolbwyntio, cynnydd mewn lefelau pryder, tagu)

3 Gwybod rôl deinameg grwp mewn chwaraeon tîm

Prosesau grwp: e.e. grwpiau neu dimau; cyfnodau o ddatblygiad grwp (ffurfio, cyrchu, safoni a pherfformio); model Steiner o effeithiolrwydd grwp; effaith Ringelmann, diogi cymdeithasol; grwpiau rhyngweithiol a chydweithredol

Cydlyniant: diffiniad e.e. tasg a chydlyniant cymdeithasol; creu hinsawdd tîm effeithiol; ffactorau sy'n effeithio ar gydlyniant e.e. yr amgylchedd, personol, arweinyddiaeth a ffactorau tîm; y berthynas rhwng cydlyniant a pherfformiad

Arweinyddiaeth: nodweddion; ymddygiad; arweinwyr a ragnodir yn hytrach na datblygol; damcaniaethau am arweinyddiaeth e.e. dull nodwedd, dull ymddygiad, agwedd rhyngweithiol, model aml-ddimensiwn, arddulliau e.e. unbenaethol, democrataidd, ymgynghorol, arddull grwp

4 **Gallu cynllunio rhaglen hyfforddi sgiliau seicolegol i wella perfformiad chwaraeon**

Asesu: cryfderau a gwendidau seicolegol yr unigolyn; nodi gofynion seicolegol chwaraeon; proffilio perfformiad

Cynllunio: sefyllfa bresennol; nodau ac amcanion; cynllun gweithredu i fynd i'r afael â nodau ac amcanion; cynnwys dyddiol ac wythnosol y cynllun

Sgiliau seicolegol: cymhelliant e.e. pennu nodau, proffilio perfformiad; rheoli cynnwrf e.e. ymlacio cyhyrau cynyddol, ymlacio meddwl i gyhyrau, technegau awtogenaid, rheoli anadlu, technegau ymwroli; delweddau e.e. ymarfer yn y meddwl, rheoli emosiynau, canolbwyntio, ymlacio, trefn cyn perfformiad; cynyddu hyder e.e. siarad â'r hunan, meddwl yn gadarnhaol, newid hunanddelwedd trwy ddelweddau

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio personoliaeth a nodi sut mae'n effeithio ar berfformiad chwaraeon	T1 esbonio effeithiau personoliaeth a chymhelliant ar berfformiad chwaraeon	Rh1 gwerthuso effeithiau personoliaeth a chymhelliant ar berfformiad chwaraeon
LI2 disgrifio cymhelliant a sut mae'n effeithio ar berfformiad chwaraeon		
LI3 disgrifio straen a phryder, eu hachosion, eu symptomau a'u heffaith ar berfformiad chwaraeon		
LI4 disgrifio tair damcaniaeth am gynnwrf a'i effaith ar berfformiad chwaraeon	T2 egluro tair damcaniaeth am gynnwrf a'i effaith ar berfformiad chwaraeon	
LI5 nodi pedwar ffactor sy'n dylanwadu ar ddeinameg grwp a pherfformiad mewn chwaraeon tîm	T3 egluro pedwar ffactor sy'n dylanwadu ar ddeinameg grwp a pherfformiad mewn chwaraeon tîm	Rh2 dadansoddi pedwar ffactor sy'n dylanwadu ar ddeinameg grwp a pherfformiad mewn chwaraeon tîm

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI6 asesu sgiliau seicolegol presennol perfformiwr camp a ddewiswyd, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella</p> <p>[YA2]</p>		
<p>LI6 cynllunio rhaglen hyfforddiant sgiliau seicolegol chwe wythnos ar gyfer perfformiwr chwaraeon a ddewiswyd.</p> <p>[MC5, DM1, CE3]</p>	<p>T4 egluro dyluniad y rhaglen hyfforddiant sgiliau seicolegol chwe wythnos ar gyfer perfformiwr chwaraeon a ddewiswyd.</p>	<p>Rh3 cyfiawnhau dyluniad y rhaglen hyfforddiant sgiliau seicolegol chwe wythnos ar gyfer perfformiwr chwaraeon a ddewiswyd, gan wneud awgrymiadau ar gyfer gwella.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 18: Anafiadau Chwaraeon

Cod Uned:	R/502/5746
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw rhoi trosolwg i ddysgwyr o atal, canfod a thrin anafiadau sylfaenol. Mae'r uned hefyd yn archwilio gwahanol ymyriadau adfer ar gyfer anafiadau chwaraeon cyffredin.

Cyflwyniad yr uned

Gall anafiadau'n digwydd yn aml i rai sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon. Felly, mae'n bwysig bod y rhai sy'n ymwneud â chwaraeon yn deall y prif ffactorau a all achosi anafiadau, yn ogystal â'r ffactorau a all eu hatal, a sut y gall triniaeth ac adfer effeithiol leihau faint o amser a dreulir heb allu cyfranogi'n llawn.

Mae rhai ffactorau risg yn rhan annatod o gyfranogiad ac ni ellir eu dileu, felly rhaid i ddysgwyr werthfawrogi mecanweithiau corfforol a seicolegol anafiadau, o ran digwyddiadau, triniaeth ac adfer dilynol.

Er nad yw'r uned hon wedi'i dylunio i droi dysgwyr yn therapyddion cymwys, mae'n rhoi dealltwriaeth sylfaenol o sut mae anafiadau'n digwydd, a beth y gellir ei wneud i gyflymu adferiad.

Mae rhan gyntaf yr uned hon yn canolbwyntio ar bwysigrwydd atal anafiadau, ac mae'n archwilio'r prif ffactorau a all arwain at anafiadau, neu i berfformiwr yn tueddu i gael anaf. Ar ôl nodi'r ffactorau risg hyn, bydd dysgwyr wedyn yn archwilio'r gwahanol ddulliau a ddefnyddir i leihau'r risg.

Mae'n siwr y bydd dysgwyr sy'n mynd i'r diwydiant chwaraeon yn dod ar draws anafiadau chwaraeon mewn rhyw ffordd, megis diogelwch o fewn amgylchedd chwaraeon neu ddioddef rhyw fath o niwed eu hunain. Bydd ail ran yr uned hon yn rhoi mwy o ddealltwriaeth i ddysgwyr o'r problemau sy'n gysylltiedig ag atal anafiadau, ac adeiladu ar wybodaeth sydd ganddynt eisoes ar sut i nodi bod anaf ar ddigwydd.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod sut y gellir atal anafiadau chwaraeon cyffredin drwy adnabod y ffactorau risg yn gywir
- 2 Gwybod am amrywiaeth o anafiadau chwaraeon a'u symptomau
- 3 Gwybod sut i ddefnyddio dulliau trin anafiadau chwaraeon
- 4 Gallu cynllunio a datblygu rhaglenni triniaeth ac adfer ar gyfer dau anafiad chwaraeon cyffredin.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod sut y gellir atal anafiadau chwaraeon cyffredin drwy adnabod y ffactorau risg yn gywir

Ffactorau risg anghynhenid: hyfforddiant e.e. hyfforddi/arwain gwael, cyfathrebu, sicrhau cadw at reolau a chanllawiau cyrff llywodraethu; techneg anghywir e.e. codi a thrin offer; ffactorau amgylcheddol e.e. effeithiau tywydd ar arwynebau; dillad ac esgidiau e.e. amddiffynnol, penodol i chwaraeon, penodol i arwyneb; peryglon diogelwch e.e. pwysigrwydd gwiriadau diogelwch, gwiriadau diogelwch yr amgylchedd, gwiriadau diogelwch offer, camddefnyddio offer, darparu cymorth cyntaf, rhestrau gwirio diogelwch, asesiadau risg

Ffactorau risg cynhenid: effeithiau hyfforddiant e.e. anghydbwysedd cyhyrau, paratoi gwael, lefel ffitrwydd, gorddefnyddio; newidynnau unigol e.e. oed, lefel ffitrwydd, datblygu twf, hanes o anafiadau blaenorol, hyblygrwydd, maeth, cwsg; diffygion osgo e.e. lordosis, cyffosis, sgoliosis, gorddefnyddio

Mesurau atal: rôl yr hyfforddwr e.e. gwybodaeth ddiweddaraf am chwaraeon/perfformiwr, cymwysterau, addasu arddull hyfforddi i allu/oedran/lefel ffitrwydd perfformwyr, cyfathrebu; offer a'r amgylchedd e.e. gwirio offer, asesiadau risg, offer amddiffynnol, defnydd priodol

2 Gwybod am amrywiaeth o anafiadau chwaraeon a'u symptomau

Ymatebion corfforol: difrod meinwe e.e. ymateb cyntaf i ddifrod, ymateb iachaol, mecanwaith ceulo; pwysigrwydd rheoli meinwe craith yn y broses ailfodelu; penodol i anaf e.e. ysigiad/straen (arwyddion a symptomau gradd gyntaf, ail radd a thrydedd gradd), haematomas (rhwng/o fewn)

Ymatebion seicolegol: ymateb i anaf e.e. dicter, pryder, iselder, rhwystredigaeth, teimlo ar wahân i gydchwaraewyr, ymateb i driniaeth ac adfer e.e. pryder, rhwystredigaeth, yr angen am gymhelliant, gosod nodau

3 Gwybod sut i ddefnyddio dulliau trin anafiadau chwaraeon

Mathau o anafiadau chwaraeon: difrod meinwe caled e.e. torri asgwrn, datgymalu, toriad straen i asgwrn, sblintiau crimog; difrod meinwe meddal e.e. hematoma, crafiad, ysigiad, straen, cyfergyd, tendonitis (achilles, ysgwydd), rhwygo tendon, pothell, cramp, penelin tennis, poen cefn, difrod cartilag, llosgiadau ffrithiant

Cymorth cyntaf: triniaeth argyfwng/ar unwaith e.e. blaenoriaethau, dadebru, sioc, gwaedu, claf anymwybodol, torri esgyrn, atal heintiau, galw am gymorth cymwys, ffurflenni adrodd damweiniau

Triniaethau cyffredin: e.e. PRICED – gwarchod (protect), gorffwys (rest), rhew (ice), cywasgu, codi (elevation), diagnosis gan weithiwr proffesiynol, SALTAPS – (stopio, holi (ask), edrych (look), cyffwrdd (touch), gweithredol (active), cryfder goddefol (passive strength)), tapio, rhwymo, tubigrip, sblintiau, triniaethau poeth/oer, chwistrellau poen, cynheiliaid aelodau, electrotherapi; atgyfeiriadau meddygol ar gyfer cymorth arbenigol fel y bo'n briodol

4 Gallu cynllunio a datblygu rhaglenni triniaeth ac adfer ar gyfer dau anaf chwaraeon cyffredin

Triniaeth: seiliedig ar ddiagnosis cywir e.e. ar unwaith ac yn y tymor hir, y defnydd o gymorth a chynghor arbenigol

Adfer: nodi camau adfer e.e. camau 1-5, cyfnod aciwt i ailsefydlu gweithgareddau swyddogaethol, ymarferion cryfhau, triniaethau parhaus, cynnydd graddol mewn gweithgaredd

Rhaglen: dulliau i wella ystod a gollwyd o symudedd e.e. ymestyn hyblygrwydd (goddefol, gweithredol, hwyluso niwrogyhyrol priodderbynnol); ymarferion cryfhau a chydymudiad; ystyriaethau seicolegol wrth adfer e.e. gosod nodau (tymor byr, tymor hir); yr angen am ymagwedd strwythuredig ofalus at adfer e.e. cymhelliant a phryder o fewn y rhaglen adfer; cofnodi dogfennau ac olrhain triniaeth e.e. cyflyrau meddygol, alergeddau, hanes anafiadau, gwybodaeth ddiweddar a chywir, ffurflenni priodol, graddfeydd amser a dyddiadau adolygu, amcanion mesuradwy

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio ffactorau risg ??cynhenid ac anghynhenid ??mewn perthynas ag anafiadau chwaraeon	T1 esbonio sut y gellir lleihau ffactorau risg drwy ddefnyddio mesurau ataliol	
LI2 disgrifio mesurau ataliol y gellir eu cymryd er mwyn atal anafiadau chwaraeon rhag digwydd		
LI3 disgrifio'r ymatebion corfforol sy'n gyffredin i'r rhan fwyaf o anafiadau chwaraeon	T2 egluro'r ymatebion corfforol a seicolegol sy'n gyffredin i'r rhan fwyaf o anafiadau chwaraeon	Rh1 dadansoddi'r ymatebion corfforol a seicolegol sy'n gyffredin i'r rhan fwyaf o anafiadau chwaraeon
LI4 disgrifio'r ymatebion seicolegol sy'n gyffredin i anafiadau chwaraeon		
LI5 disgrifio cymorth cyntaf a thriniaethau cyffredin a ddefnyddir ar gyfer pedwar math gwahanol o anafiadau chwaraeon		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI6 dylunio rhaglen driniaeth ac adsefydlu ddiogel a phriodol ar gyfer dau anaf chwaraeon cyffredin, gyda chymorth tiwtor.</p> <p>[YA1, YA2, YA4, GT1, GT4, CE4, DM5]</p>	<p>T3 dylunio rhaglen driniaeth ac adsefydlu ddiogel a phriodol yn annibynnol ar gyfer dau anaf chwaraeon cyffredin.</p>	<p>Rh2 gwerthuso'r rhaglen driniaeth ac adsefydlu a ddyluniwyd, gan gyfiawnhau'r dewisiadau ac awgrymu dewisiadau eraill lle bo'n briodol.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 19: Dadansoddiad o Berfformiad Chwaraeon

Cod yr uned:	M/502/5754
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i ymchwilio i bwrpas a phwysigrwydd dadansoddi perfformiad chwaraeon, gan amlygu gofynion aml-ddimensiwn a chyd-dibyniaeth y ffactorau gwahanol dan sylw.

Cyflwyniad yr uned

Mewn chwaraeon elitaidd heddiw, gall y gwahaniaeth rhwng 'ennill a cholli' neu 'lwyddiant a methiant' fod yn fach iawn, ond gall yr effaith fod yn enfawr. O ystyried yr amser, ymroddiad, buddsoddiad a gwobrwyon enfawr sy'n rhan o chwaraeon heddiw, rhaid i berfformwyr, hyfforddwyr, a rheolwyr chwaraeon ddeall pwysigrwydd sgiliau a thechnegau arsylwi, dadansoddi a gwerthuso chwaraeon wrth geisio gwella perfformiad.

Mae'n bwysig dadansoddi pob perfformiad – a oeddech yn dda, pam roeddech yn dda, ac os nad oeddech yn dda, beth oedd yn wahanol?

Os na fydd gwerthusiad ar ôl perfformiad, efallai y bydd y perfformwyr yn parhau i wneud yr un camgymeriadau, neu'n methu â manteisio'n llawn ar gyfleoedd wrth iddynt godi.

Rhaid i hyfforddwyr, athletwyr a pherfformwyr chwaraeon feddu ar ddealltwriaeth drylwyr o ofynion y gweithgaredd chwaraeon megis symudiad dynol, corfforol, a chyflwr seicolegol yr athletwr, yn ogystal â'r gofynion technegol a thactegol i fod yn llwyddiannus.

Y ffordd y mae'r cysyniadau gwyddonol a'r ffactorau hyn yn cael eu defnyddio ac yn rhyngweithio mewn perfformiad chwaraeon sy'n caniatáu dadansoddi perfformiad. O hyn, dylai ddysgwyr ddeall bod perfformiad chwaraeon yn dibynnu ar nifer fawr o ffactorau ar gyfer llwyddiant.

Agwedd bwysig arall ar yr uned hon yw lefel y dadansoddiad sydd ar gael i wahanol fathau o berfformwyr chwaraeon. Er enghraifft, efallai y bydd plentyn ysgol mewn gwrs addysg gorfforol yn perfformio ras sylfaenol 1.5 milltir er mwyn i'r tiwtor asesu ei ddygnwch aerobig. Ar y llaw arall, bydd athletwr elît yn cael mynediad at ystod lawn o gefnogaeth wyddonol, megis seicolegwyr chwaraeon, ffisiolegwyr gyda labordai perfformiad dynol, a dadansoddiad biofecanyddol cynhwysfawr gan ddefnyddio caledwedd a meddalwedd TG amrywiol.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwyr:

- 1 Gwybod proffil perfformiad gweithgaredd chwaraeon
- 2 Gallu dadansoddi perfformiad mewn chwaraeon
- 3 Gallu darparu adborth i athletwyr am eu perfformiad
- 4 Deall pwrpas a'r adnoddau angenrheidiol ar gyfer dadansoddi gwahanol lefelau o berfformiad mewn chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod proffil perfformiad gweithgaredd chwaraeon

Gweithgaredd chwaraeon: unigol e.e. saethyddiaeth, saethu; safle penodol e.e. gôl-geidwad; gweithredu penodol e.e. serfio mewn tennis

Proffil perfformiad: technegol a thactegol e.e. saethu, croesi, dal, pasio, taclo, penio, driblo, taro, chwarae lleoliadol, arddull chwarae; corfforol (ffitrwydd sy'n gysylltiedig â iechyd a chwaraeon); corfforol e.e. cyfradd curiad y galon, cynhesu, oeri, gweithrediad yr ysgyfaint; seicolegol e.e. cymhelliant, pryder, cyffro, sylw, hyder, ymddygiad ymosodol, ymlacio, canolbwyntio; biofecanyddol (meintiol ac ansoddol) e.e. dadleoliad llinol, cyflymder rhyddhau

Ffactorau sy'n dylanwadu ar berfformiad: cynhenid e.e. oedran, iechyd, deiet, hyfforddiant blaenorol, cymhelliant, hyder, lefel gallu; anghynhenid e.e. deinameg grwp, cydlyniad grwp, tymheredd, amser o'r dydd

2 Gallu dadansoddi perfformiad mewn chwaraeon

Asesu proffil perfformiad: technegol a thactegol e.e. dadansoddi nodiannol, siartiau cyfrif; corfforol e.e. prawf ffitrwydd aml-gam, prawf gwibio anaerobig ailadrodd; modur e.e. rhedeg T, ras ystwythder Illinois; corfforol e.e. monitro cyfradd y galon, briglif; seicolegol e.e. cyfweliadau, holiaduron; biofecanyddol e.e. cofnodi

3 Gallu darparu adborth i athletwyr am eu perfformiad

Adborth: cryfderau; meysydd i'w gwella; targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cyrchnodau (tymor byr, canolig a hir); argymhellion e.e. hyfforddiant sgiliau, hyfforddiant ar gyfer elfennau penodol o ffitrwydd, hyfforddiant techneg benodol i symud, hyfforddiant seicolegol (canolbwyntio, pryder a rheoli cyffro)

4 Deall pwrpas a'r adnoddau angenrheidiol ar gyfer dadansoddi gwahanol lefelau o berfformiad mewn chwaraeon

Lefelau perfformiad: sylfaen e.e. plant ysgol, dechreuwyr; cyfranogiad e.e. chwaraewr cynghrair ddydd Sadwrn, clwb y tu allan i'r ysgol; perfformiad e.e. safon sirol neu genedlaethol; elit e.e. athletwr/athletwr proffesiynol o safon Olympaidd/fyd-eang

Pwrpas: e.e. adnabod talent, monitro lefel ffitrwydd cyfredol, nodi cryfderau a meysydd i'w gwella, asesu perfformiad, adfer ar ôl anaf, asesu statws iechyd, dewis sgwad, gosod nodau

Adnoddau: e.e. ariannol, offer, meddalwedd TG, amser, adnoddau, dynol, cefnogaeth ac offer gwyddonol

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio proffil perfformiad gweithgaredd camp a ddewiswyd	T1 esbonio proffil perfformiad gweithgaredd camp a ddewiswyd	Rh1 dadansoddi proffil perfformiad gweithgaredd camp a ddewiswyd
LI2 disgrifio pum ffactor a all ddylanwadu ar berfformiad athletwr		
LI3 perfformio asesiad o athletwr a ddewiswyd yn cyflawni gweithgaredd chwaraeon gan ddefnyddio tair elfen o'u proffil perfformiad, gyda chefnogaeth tiwtor [YA3, YA4, DM1]	T2 perfformio asesiad o athletwr a ddewiswyd yn cyflawni gweithgaredd chwaraeon gan ddefnyddio tair elfen o'i broffil perfformiad yn annibynnol.	Rh2 dadansoddi perfformio asesiad o athletwr a ddewiswyd yn cyflawni gweithgaredd chwaraeon gan ddefnyddio tair elfen o'i broffil perfformiad.
LI4 rhoi adborth i'r athletwr ar sail yr asesiad o'u perfformiad, gyda chymorth tiwtor [CE2, CE3, GT6]	T3 rhoi adborth i'r athletwr ar sail yr asesiad o'u perfformiad yn annibynnol.	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI5 esbonio'r adnoddau angenrheidiol, a'u pwrpas, ar gyfer dadansoddi dwy lefel wahanol o chwaraeon perfformiad.		

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 20: Canfod a Datblygu Talent mewn Chwaraeon

Cod Uned:	L/502/5759
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw rhoi ddealltwriaeth i ddysgwyr o'r gwahanol ragfynegyddion o dalent a'r ffyrdd o ddatblygu talent. Bydd dysgwyr yn gallu llunio rhaglenni ar gyfer nodi a datblygu talent mewn gwahanol chwaraeon.

Cyflwyniad yr uned

Mae miloedd o bobl ifanc sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon yn anelu at gymryd rhan ar lefel elitaidd. Efallai mai'r breuddwyd o fod yn berfformiwr enwog yn cystadlu ar lwyfan rhyngwladol fydd y prif gymhelliant ar gyfer cymryd rhan o oedran cynnar hyd yn oed.

Sut mae arbenigwyr chwaraeon yn rhagweld y bydd rhai athletwyr yn cyflawni'n wych mewn chwaraeon? Beth yw'r gwahaniaeth rhwng athletwr da ac athletwr elitaidd? Sut mae rhai athletwyr yn cyflawni rhagoriaeth mewn chwaraeon heb lefel amlwg o sgiliau gwell? Bydd yr uned hon yn rhoi cyfle i ddysgwyr ystyried ac archwilio cysyniadau o'r fath.

Mae clybiau a sefydliadau chwaraeon proffesiynol yn buddsoddi'n sylweddol mewn canfod a datblygu talent mewn ymgais i ateb cwestiynau fel y rhain. Efallai na fydd talent posib yn amlwg yn gynnar iawn, ond fel arfer bydd rhai dangosyddion sy'n galluogi unigolion hyfforddedig i'w nodi. Fodd bynnag, hyd yn oed yng ngolwg arbenigwyr hyfforddedig, mae'n anodd asesu talent mewn chwaraeon. Mae diwydiant byd-eang i gydnabod a datblygu talent, ac mae llawer o bobl wedi'u cyflogi i ddod o hyd i unigolion dawnus a datblygu'r dalent sydd ganddynt.

Mae rhagfynegyddion o dalent yn bodoli ym mhob unigolyn ar lefelau gwahanol ac ar adegau gwahanol yn ystod eu datblygiad. Maent yn cynnwys llawer mwy nag ennill neu gollu'n rheolaidd yn unig, neu chwarae'n dda yn unigol. Ni all dangosyddion cynnar o dalent brofi a fydd rhywun yn cyrraedd lefel elitaidd ai peidio o reidrwydd, ond bydd yn rhoi syniad ynghylch potensial yr unigolyn o lwyddo.

Nid diben datblygu athletwyr talentog yw cynhyrchu'r Syr Steve Redgrave, Theo Walcott, Andy Murray neu Chris Hoy nesaf yn unig! Mae hefyd yn ymwneud â datblygu athletwyr sy'n gallu mwynhau chwaraeon ar wahanol lefelau, a sicrhau profiadau sy'n cael effaith gadarnhaol parhaol ar eu bywydau a bywydau'r rhai o'u cwmpas.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod y rhagfynegyddion allweddol o dalent i berfformwyr mewn chwaraeon
- 2 Gallu cynllunio rhaglen nodi talent ar gyfer camp a ddewiswyd
- 3 Gwybod ffactorau allweddol o ran datblygu talent mewn chwaraeon
- 4 Gallu cynllunio rhaglen datblygu talent ar gyfer camp a ddewiswyd.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod y rhagfynegyddion allweddol o dalent i berfformwyr mewn chwaraeon

Mathau o dalent: talent un dimensiwn; talent aml-ddimensiwn; talent un gamp; talent aml-gamp

Rhagfynegyddion talent: corfforol e.e. taldra, pwysau, trwch y cyhyrau, somatoteip; ffisiolegol e.e. dygnwch aerobig, pwr anaerobig; cymdeithasegol e.e. cefnogaeth rhieni, cyfleoedd ymarfer, addysg; seicolegol e.e. hyder, gallu i ganolbwyntio, gallu i ragweld, gallu i wneud penderfyniadau, deallusrwydd gêm; sgiliau e.e. sgiliau symud cyffredinol, sgiliau technegol a thactegol

2 Gallu cynllunio rhaglen nodi talent ar gyfer camp a ddewiswyd

Rhaglenni nodi talent cyfredol: e.e. Llundain 2012 — 'It Could Be You' (Girls4Gold, Pitch2Podium, Talent Transfer, Sporting Giants), rhaglenni a meini prawf sgowntio, TABS (techneg, agwedd, cydbwysedd (balance), cyflymder (speed)), SUPS (cyflymder (speed), dealltwriaeth (understanding), personoliaeth, sgiliau), TIPS (techneg, deallusrwydd (intelligence), personoliaeth, cyflymder (speed)), PAS (cyflymdra (pace), agwedd, sgiliau); rhestrau gwirio nodi talent

Strwythur rhaglenni nodi talent: amcanion; pwrpas; strwythur a fformat; cyfnodau a chamau; amserlenni; defnyddio batris prawf (generig, penodol i chwaraeon, dehongli canlyniadau profion, cymharu â data arferol, sgrinio); adnoddau angenrheidiol e.e. dynol, corfforol, cyllidol

3 Gwybod ffactorau allweddol o ran datblygu talent mewn chwaraeon

Ffactorau allweddol wrth ddatblygu talent: corfforol e.e. taldra, pwysau, trwch y cyhyrau, somatoteip; ffisiolegol e.e. dygnwch aerobig, pwr anaerobig; cymdeithasegol e.e. cefnogaeth benodol rhieni, cefnogaeth amhenodol rhieni, addysg, cyfleoedd ar gyfer ymarfer bwriadol, rolau, sgiliau a thechnegau hyfforddwyr; seicolegol e.e. hyder, gallu i ganolbwyntio, gallu i ragweld, gallu i wneud penderfyniadau, deallusrwydd gêm; rhwystrau e.e. anafiadau, pwysau gan gyfoedion, amwysedd rôl athletwr, gofynion penodol o wahanol grwpiau rhyw ac oedran

4 **Gallu cynllunio rhaglen datblygu talent ar gyfer camp a ddewiswyd**

Rhaglenni datblygu talent cyfredol: e.e. Cynlluniau Perfformiad Safon Byd-eang, Cynlluniau Ysgoloriaeth Athletwyr Talentog), Dawnus a Thalentog, Rhaglen Dechrau a Photensial Safon Byd-eang, (Cymdeithas Bêl-droed Colegau Lloegr), Canolfannau Datblygu Pêl-droed, Modelau Datblygu Athletwyr Tymor Hir

Strwythur rhaglenni datblygu talent: amcanion; pwrpas; fformat; defnydd o fatris prawf; dehongli canlyniadau profion; sgrinio; camau'r rhaglen; gosod amcanion; amserlenni; adnoddau e.e. dynol, corfforol, ariannol; ystyriaethau e.e. gwerthoedd arferol, gwerth chwaraeon i grwpiau gwahanol, rhesymau dros gymryd rhan, effaith chwaraeon ar blant a phobl ifanc, canfyddiad pobl o'u gallu eu hunain, creu amgylchedd dysgu, rolau, sgiliau a thechnegau hyfforddwr, mathau o nodau a ddefnyddir gyda gwahanol grwpiau oedran/rhyw, adborth, sgiliau cyfathrebu

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio'r gwahanol fathau o dalent		
LI2 disgrifio pum rhagfynegydd gwahanol o dalent i berfformwyr mewn chwaraeon		
LI3 disgrifio un rhaglen nodi talent presennol mewn camp a ddewiswyd	T1 gwerthuso un rhaglen nodi talent presennol mewn camp a ddewiswyd	
LI4 gan ddefnyddio strwythur safonol, dylunio rhaglen nodi talent ar gyfer camp a ddewiswyd [YA1, YA2, YA4, MC3]	T2 esbonio'r gweithgareddau a ddewiswyd ar gyfer rhaglen nodi talent ar gyfer camp a ddewiswyd	Rh1 cyfiawnhau'r dewis o weithgareddau ar gyfer rhaglen nodi talent ar gyfer camp a ddewiswyd
LI5 disgrifio, gan ddefnyddio enghreifftiau, pum ffactor allweddol gwahanol wrth ddatblygu talent mewn chwaraeon		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI6 disgrifio un rhaglen datblygu talent cyfredol mewn camp a ddewiswyd	T3 gwerthuso un rhaglen datblygu talent cyfredol mewn camp a ddewiswyd	
LI6 gan ddefnyddio strwythur safonol, dylunio rhaglen datblygu talent ar gyfer camp a ddewiswyd. [YA1, YA2, YA4, MC3]	T4 esbonio'r gweithgareddau a ddewiswyd ar gyfer rhaglen datblygu talent ar gyfer camp a ddewiswyd.	Rh2 cyfiawnhau'r gweithgareddau a ddewiswyd ar gyfer rhaglen datblygu talent ar gyfer camp a ddewiswyd.

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 21: Tyllino mewn Chwaraeon ac Ymarfer Corff

Cod Uned:	R/502/5763
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw rhoi dealltwriaeth i ddysgwyr o theori ac arfer technegau tyllino chwaraeon ac ymarfer corff.

Cyflwyniad yr uned

Mae galw mawr ar athletwyr heddiw i wella eu perfformiad ac i adfer yn gyflym o'u hyfforddiant ac amserlenni chystadlu. Mae tyllino'r corff ym myd chwaraeon ac ymarfer fel triniaeth therapiwtig yn dod yn fwy poblogaidd ymysg athletwyr, ac mae'n cael effaith fawr wrth ymlacio ac adfer y corff i gyflwr cyn ymarfer corff.

Gan fod ffocws yr uned hon yn ymarferol, bydd dysgwyr yn gallu paratoi ardal driniaeth a threfnu'r adnoddau angenrheidiol i gwblhau thriniaeth tyllino corff chwaraeon ac ymarfer mewn amrywiaeth o leoliadau fel ystafell driniaeth neu hyd yn oed ar ochr cae. Mae'r agweddau ymarferol dan oruchwyliaeth yr uned yn cyfuno elfennau theori ac ymarferol, gan alluogi dysgwyr i integreiddio eu sgiliau yn ddiogel ac yn effeithiol ar wahanol athletwyr neu gyfranogwyr chwaraeon y mae angen triniaethau gwahanol arnynt. Mae cynnal tyllino ymarferol yn galluogi dysgwyr i ddefnyddio eu gwybodaeth o anatomeg, ffisioleg, profi ffitrwydd, anafiadau chwaraeon a seicoleg chwaraeon.

Mae'r uned hon yn arbennig o berthnasol i'r rhai sydd am gael gyrfa ym meysydd therapiwtig neu adfer chwaraeon neu sydd â diddordeb mewn atal, rheoli a thrin anafiadau.

Mae rhan gyntaf yr uned yn edrych ar wahanol fanteision technegau tyllino chwaraeon ac ymarfer a sut mae'n effeithio ar ffisioleg y corff, yn enwedig y cyhyrau, cymalau, y system nerfol a chylchrediad. Bydd dysgwyr hefyd yn ystyried manteision therapiwtig tyllino i athletwyr a sut y gall hyn effeithio ar y corff. Bydd pwysigrwydd a rôl tyllino corff proffesiynol chwaraeon ac ymarfer corff hefyd yn cael ei drafod.

Bydd ail ran yr uned yn datblygu'r sgiliau cyfathrebu a'r gallu i ddefnyddio gwybodaeth yn ystod yr ymgynghoriad cyn-driniaeth ar gyfer dau athletwr neu berfformiwr chwaraeon. Bydd hyn yn cynnwys y math o dylino, y technegau i'w defnyddio a'r rhan neu rannau i'w trin. Bydd hyn yn arwain at gynhyrchu cynllun triniaeth diogel ac effeithiol, gan gynnwys y dewis o gyfrwng tylino a'r math o dylino corff chwaraeon ac ymarfer i'w gyflawni.

Bydd dysgwyr wedyn yn dangos amrywiaeth o sgiliau tylino chwaraeon ac ymarfer corff i wahanol rannau o'r corff. Ar ôl cwblhau'r sgiliau hyn, bydd dysgwyr yn cynnal adolygiad o'r cynlluniau triniaeth gan gynnig cyfleoedd triniaeth i'r dyfodol.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod effeithiau a manteision tylino chwaraeon ac ymarfer corff
- 2 Gwybod rolau tylinwyr proffesiynol chwaraeon ac ymarfer corff
- 3 Gallu nodi gofynion tylinio chwaraeon ac ymarfer i athletwyr
- 4 Gallu perfformio ac adolygu technegau tylino chwaraeon ac ymarfer corff.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod effeithiau a manteision tylino chwaraeon ac ymarfer corff

Effeithiau: corfforol a mecanyddol (gwaed a chylchrediad lymffatig, athreiddedd meinwe, ymestyn, lleihau ac ailfodelu meinwe craith, agor micro-gylchrediad); ffisiolegol (system nerfol awtonomig, cydymdeimladol a pharasymphatig)

Manteision: lleihau straen; gwella lles; ymwybyddiaeth well o'r corff; lleihau poen; ymlacio

2 Gwybod rolau tylinwyr proffesiynol chwaraeon ac ymarfer corff

Swyddogaethau: mathau o waith; mathau o weithgareddau e.e. gweinyddu, asesu cleientiaid; defnyddio triniaethau e.e. tylino, ymlacio, strapio, trin, dulliau electrotherapi; gwybodaeth e.e. hyfforddiant, cyfleoedd gyrfa, defnyddio ym myd chwaraeon

3 Gallu nodi gofynion tylinio chwaraeon ac ymarfer i athletwyr

Asesu: ymgynghoriad cychwynnol; cyfeirio at ymarferwyr; ardal driniaeth e.e. blaen, cefn, coesau, top y cefn, gwaelod y cefn, ysgwyddau, gwddf; anafiadau syml e.e. hematoma, rhwygo cyhyr, anafiadau tendon, llid, anafiadau ligament

Dogfennaeth: cardiau cofnodi; effaith triniaethau; cyngor ar ofal cartref; iechyd a diogelwch e.e. cleientiaid yn ymwybodol o allanfeydd tân, defnyddio'r olew cywir

Gwrtharwyddion: e.e. hanes cleient, math o anaf, lleoliad yr anaf, cyflyrau croen, cyflyrau cylchredol, sglerosis ymledol, cancer

Cynllun triniaeth arfaethedig: triniaethau cyn, rhwng ac ar ôl tylino; hyd y driniaeth; gweithdrefn tylino

4 Gallu perfformio ac adolygu technegau tylino chwaraeon ac ymarfer corff

Paratoi'r cleient: iechyd a diogelwch; hylendid

Arddangos: tylino diogel ac effeithiol; technegau gwahanol e.e. effleurage, petrissage, ffrithiannau, tapotement, dirgryniadau; defnyddio technegau (technegau cywir, dilyn trefn benodol, cyfrwng addas, hyd priodol, cydberthynas cleient/therapydd)

Cyfrwngau: e.e. olew, talc, hufen, manteision ac anfanteision pob cyfrwng

Dogfennaeth: dyddiad; cwblhau'r driniaeth; hyd y driniaeth; ymateb i driniaeth; apwyntiadau yn y dyfodol

Adolygu: e.e. cyflymder, dyfnder, cyfradd tylino chwaraeon, effeithiolrwydd y driniaeth, cyswllt â'r athletwr, amseru; addasu'r driniaeth; triniaeth yn y dyfodol

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio effeithiau a manteision tylino chwaraeon ac ymarfer corff	T1 egluro effeithiau buddiol tylino chwaraeon ac ymarfer corff	
LI2 disgrifio rolau tylinwyr chwaraeon ac ymarfer corff proffesiynol		
LI3 cynnal ymgynghoriadau cyn y driniaeth ar gyfer dau wahanol athletwr [YA1, YA4]	T2 egluro gofynion tylino chwaraeon ac ymarfer corff dau wahanol athletwr	Rh1 cymharu a chyferbynnu gofynion tylino chwaraeon ac ymarfer corff dau athletwr
LI4 disgrifio chwe gwrthrybudd i driniaeth dylino		
LI5 cynhyrchu cynllun triniaeth ar gyfer dau athletwr [YA4, YA5, YA6, GT1, GT2, GT3]		
LI6 dangos thechnegau tylino chwaraeon a ymarfer corff priodol ar ddau athletwr [CE4, GT3, GT4, GT5, GT6]		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI6 adolygu'r cynllun triniaeth ar gyfer dau athletwr, gan ddisgrifio cyfleoedd am driniaeth yn y dyfodol.</p> <p>[YA4, DM3, DM6, HR3]</p>	<p>T3 esbonio'r driniaeth dylino chwaraeon ac ymarfer corff priodol ar gyfer dau athletwr.</p>	<p>Rh2 gwerthuso'r driniaeth dylino chwaraeon ac ymarfer corff priodol ar gyfer dau athletwr.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 22: Rheolau, Rheoliadau a Gweinyddu mewn Chwaraeon

Cod yr uned:	K/502/5767
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i ddefnyddio rheolau a rheoliadau, ac i weinyddu mewn camp a ddewiswyd.

Cyflwyniad yr uned

Mae'r ymgyrch 'parch' a hyrwyddwyd gan yr Uwch Gynghrair Bêl-droed yn dangos pa mor bwysig yw swyddogion mewn chwaraeon uchel eu proffil a rôl bwysig swyddogion mewn chwaraeon. Er mwyn i chwaraeon barhau i fod yn llwyddiannus ac yn uchel eu proffil, mae'n rhaid cael parch rhwng swyddogion, chwaraewyr a gwylwyr.

Mae chwaraeon yn datblygu rheolau a rheoliadau'n gyson i wella'r profiad i gyfranogwyr, i ddarparu mwy o fwynhad i wylwyr, ac yn aml, er mwyn darparu mwy o gyffro i'r cyfryngau.

Mae cyrff llywodraethu wedi sylweddoli po fwyaf cyffrous yw eu camp, mwyaf poblogaidd a gwerthadwy ydyw.. Pan mae camp yn dod yn fwy poblogaidd, yn aml mae mwy o bobl am gymryd rhan yn y gamp ar lefel gystadleuol.

Yn aml, ni chydabyddir na ellid cynnal cystadleuaeth heb y swyddogion sy'n rheoli'r chwaraeon hyn. Yn y gorffennol, byddai'r dyfarnwr neu swyddog y gêm fel arfer yn gyn-chwaraewr, neu rywun â phrofiad ymarferol o'r gêm. Fodd bynnag, ers newid rhai rheolau, mae chwaraeon wedi dod yn gyflymach, ac nid yw phobl â phrofiad bob amser yn ddigon heini i weinyddu mewn chwaraeon corfforol heriol. Mae cyrff llywodraethu wedi dechrau edrych i'r cenedlaethau iau i ddechrau dyfarnu cyn gynted ag y bo modd, ac yn datblygu eu profiad fel swyddogion gemau.

Yn yr uned hon, bydd dysgwyr yn edrych ar reolau camp a ddewiswyd. Mae'r uned hefyd yn gofyn bod dysgwyr yn deall rolau a chyfrifoldebau'r holl swyddogion sy'n cymryd rhan mewn camp a ddewiswyd. Gofynnir i ddysgwyr ddadansoddi perfformiad swyddogion mewn camp a ddewiswyd, yn ogystal â gweinyddu camp a ddewiswyd eu hunain.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod rheolau, cyfreithiau a rheoliadau camp a ddewiswyd
- 2 Gwybod rolau a chyfrifoldebau swyddogion sy'n cymryd rhan mewn camp a ddewiswyd
- 3 Deall perfformiad swyddogion mewn camp a ddewiswyd
- 4 Gallu gweinyddu'n effeithiol mewn camp a ddewiswyd.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod rheolau, cyfreithiau a rheoliadau camp a ddewiswyd

Chwaraeon: e.e. pêl-droed, rygbi'r undeb, criced, badminton, rygbi'r gynghrair, pêl-fasged, pêl-rwyd, pêl-foli, hoci, tennis, pêl-fasged cadair olwyn, tennis cadair olwyn, boccia

Rheolau, cyfreithiau a rheoliadau: fel y'u cyhoeddir gan gorff llywodraethu e.e. cynllun y cwrw/maes, arwyneb chwarae, ffowlio a sancsiynau, nifer y chwaraewyr, amnewid, amser, adnoddau ac offer, diogelwch, sgorio, dulliau o fuddugoliaeth

2 Gwybod rolau a chyfrifoldebau swyddogion sy'n cymryd rhan mewn camp a ddewiswyd

Swyddogion: fel y bo'n briodol i'r chwaraeon e.e. dyfarnwr, barnwyr llinell, ceidwaid amser, sgorwyr, ystlyswyr, dyfarnwyr, pedwerydd swyddogion, dyfarnwyr fideo, barnwyr

Swyddogaethau: e.e. canolwr, barnwr, cyfathrebu, cyflwyno, cadw amser, cadw sgôr, swyddog diogelwch

Cyfrifoldebau: e.e. cadw at y rheolau, iechyd a diogelwch, cyfathrebu gwybodaeth, sefydlu a chynnal perthynas, sgorio

3 Deall perfformiad swyddogion mewn camp a ddewiswyd

Sefyllfaoedd: e.e. chwaraewr mewn sefyllfa anghyfreithlon, chwaraewr wedi'i anafu, pêl allan o'r gêm, her anghyfreithlon

Swyddogion: fel y bo'n briodol i'r chwaraeon e.e. dyfarnwyr, barnwyr llinell, cadw amser, sgorwyr, ystlyswyr, pedwerydd swyddogion, dyfarnwyr fideo, barnwyr

Dadansoddiad: rhestr wirio ar gyfer arsylwi; dull e.e. arsylwi a dadansoddi fideo, dadansoddi nodiannol, proffilio perfformiad; cryfderau; meysydd i'w gwella; datblygu e.e. ymarfer, hyfforddi, cymwysterau, dadansoddi hunan, systemau cyfaill

4 Gallu gweinyddu'n effeithiol mewn camp a ddewiswyd

Gweinyddu: cadw at reolau/cyfreithiau; rheoli'r gêm; defnyddio systemau sgorio'n effeithiol; sicrhau iechyd a diogelwch pawb sy'n cymryd rhan; ??perthynas ag eraill e.e. hyfforddwyr, perfformwyr, gwylwyr; rheoli gwrthdaro; ystyriaethau eraill e.e. iechyd a diogelwch y cyfranogwyr, defnyddio signalau, gwirio offer, ymdopi â phwysau

Adolygu: ffurfiannol a chrynodol; adborth (gan gyfranogwyr a chwaraewyr, goruchwyliwr, gwylwyr); cryfderau a meysydd i'w gwella

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio rheolau, cyfreithiau a rheoliadau camp a ddewiswyd		
LI2 disgrifio rolau a chyfrifoldebau swyddogion mewn camp a ddewiswyd		
LI3 dilyn rheolau, cyfreithiau a rheoliadau camp a ddewiswyd mewn tair sefyllfa wahanol [MC5, CE5]	T1 egluro'r rheolau, y cyfreithiau a'r rheoliadau a ddilynrir mewn camp a ddewiswyd mewn tair sefyllfa wahanol	
LI4 llunio meini prawf addas i ddadansoddi perfformiad swyddogion mewn camp a ddewiswyd [YA1, MC1, MC2, GT2, HR2, CE2, CE3]		
LI5 dadansoddi perfformiad dau swyddog mewn camp a ddewiswyd, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella [YA1, YA4, CE2, CE4]	T2 egluro'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella a nodwyd ar gyfer dau swyddog, a gwneud awgrymiadau yn ymwneud â gwella	Rh1 cyfiawnhau'r awgrymiadau a wnaed mewn perthynas â gwella perfformiad ar gyfer dau swyddog camp a ddewiswyd

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI6 gweinyddu mewn camp a ddewiswyd, gyda chymorth tiwtor</p> <p>[MC5, CE5, HR1, HR2, HR3, HR5, HR6, HR7]</p>	<p>T3 gweinyddu'n annibynnol mewn camp a ddewiswyd</p>	
<p>LI6 adolygu perfformiad eu hunain wrth weinyddu camp a ddewiswyd, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella.</p> <p>[DM1, DM2, DM3, DM4, DM5, YA1, YA2, YA3, YA6, CE4, CT2, CT4, CT6]</p>	<p>T4 egluro'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella a nodwyd, a gwneud awgrymiadau mewn perthynas â gwella perfformiad eu hunain.</p>	<p>Rh2 dadansoddi perfformiad eu hunain a chyfiawnhau awgrymiadau a wnaed mewn perthynas â gwella perfformiad eu hunain.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 23: Trefnu Digwyddiadau Chwaraeon

Cod yr uned:	F/502/5774
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i gynllunio, cyflwyno ac adolygu digwyddiad chwaraeon.

Cyflwyniad yr uned

Mae digwyddiadau chwaraeon yn amrywio'n fawr o ran maint, math a phwrpas. Maent yn amrywio o ddigwyddiadau rhyngwladol ar raddfa fawr fel y Gemau Olympaidd i lawr i ddigwyddiadau lleol ar raddfa fach, fel diwrnod chwaraeon ysgol. Gallant hefyd gynnwys ystod o chwaraeon neu gallant ganolbwyntio ar un gweithgaredd neu un grwp targed.

Mae digwyddiadau chwaraeon yn aml yn gatalydd ar gyfer prosesau pwysig fel mynegiant personol a datblygiad cymdeithasol.

Fel chwaraewr neu berfformiwr, gall cymryd rhan mewn digwyddiadau chwaraeon ddigwydd ar lefelau gwahanol. Bydd pobl sy'n gweithio yn y sector chwaraeon yn gysylltiedig â threfnu a darparu ystod o ddigwyddiadau chwaraeon. Rhaid i berfformwyr, hyfforddwyr ac eraill yn y sector fod yn ymwybodol o sut y trefnir digwyddiadau.

Yn yr uned hon, bydd y dysgwyr yn archwilio ac yn datblygu'r wybodaeth, y sgiliau a'r rhinweddau angenrheidiol i gynllunio, hyrwyddo ac arwain digwyddiadau chwaraeon.

Bydd dysgwyr yn dewis digwyddiad y maent yn dymuno'i drefnu a chymryd rhan yn ei redeg fel rhan o dîm prosiect, gan nodi nodau ac amcanion y digwyddiad.

Bydd dysgwyr yn cynnal astudiaeth dichonoldeb ar gyfer y digwyddiad, yn paratoi cynllun busnes ac yna'n trefnu'r digwyddiad.

Bydd dysgwyr yn gwerthuso llwyddiant y digwyddiad, perfformiad y tîm prosiect a pherfformiad unigolion yn eu rolau penodol ar y tîm.

Mae'r uned hon yn cynnig cyfle i ddysgwyr ddangos ffrwyth eu sgiliau a'u gwybodaeth a gafwyd mewn sawl uned arall, tra'n gadael iddynt brofi mwyhad cyflwyno ddiwyddiad i'w gofio i bobl eraill.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am wahanol fathau o ddiwyddiadau chwaraeon
- 2 Gwybod am rolau a chyfrifoldebau pobl sy'n ymwneud â chynllunio a darparu digwyddiadau chwaraeon
- 3 Gallu cynllunio a hyrwyddo digwyddiad chwaraeon
- 4 Gallu cyflwyno digwyddiad chwaraeon
- 5 Gallu adolygu cynllunio a darparu digwyddiad chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am wahanol fathau o ddigwyddiadau chwaraeon

Digwyddiadau chwaraeon: math e.e. cystadlaethau, twrnameintiau, gweryslyoedd hyfforddi, cyrsiau hyfforddi, digwyddiadau noddedig, teithiau maes, teithiau antur, addysg awyr agored; pwrpas e.e. addysgol, ymwybyddiaeth amgylcheddol, datblygiad (corfforol, cymdeithasol, personol), cynhwysiant cymdeithasol, codi arian; cyfranogwyr

2 Gwybod am rolau a chyfrifoldebau pobl sy'n ymwneud â chynllunio a darparu digwyddiadau chwaraeon

Swyddogaethau: e.e. cydlynnydd, cadeirydd, ysgrifennydd, swyddog cyllid, swyddog cyhoeddusrwydd, swyddog marchnata, stiward, hyfforddwr arbenigol

Cyfrifoldebau: e.e. logisteg, cyfarpar, iechyd a diogelwch, cyswllt, marchnata, cyhoeddusrwydd, codi arian

3 Gallu cynllunio a hyrwyddo digwyddiad chwaraeon

Cynllun: nodau ac amcanion e.e. elw, codi arian, bondio, addysg, amgylcheddol; targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cyrchnodau (tymor byr, tymor hir); adnoddau (corfforol, ariannol, dynol); dichonoldeb; iechyd a diogelwch e.e. asesiadau risg, cymorth cyntaf, rheoliadau, caniatâd gwybodus, deddfwriaeth; cynlluniau wrth gefn e.e. tywydd, adnoddau, damweiniau; ystyriaethau cyfreithiol e.e. amddiffyn plant; ystyriaethau eraill e.e. yr amgylchedd, moeseg, polisïau a chanllawiau sefydliadol eu hunain

Hyrwyddo: deunydd e.e. hysbysebion, poster, taflenni, sgrïptiau (teledu, radio), taflenni; pwrpas e.e. rhoi gwybod i gwsmeriaid (dyddiad, amser, lleoliad, cost); thema e.e. codi ymwybyddiaeth (elusen, codi arian, iechyd a ffitrwydd); effaith e.e. manteision, cyfyngiadau, effeithiau, busnes pellach

4 Gallu cyflwyno digwyddiad chwaraeon

Cyflwyno: eu rôl a'u cyfrifoldebau eu hunain; bodloni'r nodau a'r amcanion; tuag at dargedau a chyrchnodau; defnyddio adnoddau; ystyriaethau iechyd a diogelwch; defnyddio cynlluniau wrth gefn; cyfathrebu; ystyriaethau cyfreithiol; gwneud penderfyniadau; cymhwysedd e.e. rheoli grwp i gyflawni nodau ac amcanion, sicrhau lles pobl eraill, cyfathrebu clir

5 Gallu adolygu cynllunio a darparu digwyddiad chwaraeon

Adolygu: cynllunio; cyflwyno e.e. rôl a chyfrifoldebau eu hunain; ffurfiannol a chrynodol e.e. adborth, holiaduron; cryfderau; meysydd i'w gwella; bodloni nodau ac amcanion; cyflawni nodau a thargedau; rhwystrau posib i ddatblygiad

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio tri math gwahanol o ddigwyddiadau chwaraeon, gan ddefnyddio enghreifftiau [YA1, YA2]		
LI2 disgrifio rolau a chyfrifoldebau pedwar unigolyn sy'n ymwneud â chynllunio a darparu digwyddiadau chwaraeon [YA1, YA2]	T1 egluro pedair rôl a phedwar cyfrifoldeb unigolion sy'n ymwneud â chynllunio a darparu digwyddiadau chwaraeon	
LI3 cynllunio digwyddiad chwaraeon gyda chymorth tiwtor [YA2, YA3, YA4, YA5, YA6, GT3, GT4, GT5, DM1]	T2 cynllunio digwyddiad chwaraeon yn annibynnol	
LI4 cynhyrchu deunydd addas ar gyfer hyrwyddo'r digwyddiad chwaraeon	T3 disgrifio effaith deunyddiau hyrwyddo ar bresenoldeb mewn digwyddiad	Rh1 dadansoddi effaith deunyddiau hyrwyddo ar ddigwyddiad

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI5 darparu digwyddiad chwaraeon, gyda chefnogaeth tiwtor, gan ddisgrifio rolau a chyfrifoldebau eu hunain</p> <p>[YA2, YA3, YA4, YA5, YA6, GT3, GT4, GT5, DM1]</p>	<p>T4 darparu digwyddiad chwaraeon yn annibynnol, gan ddisgrifio rolau a chyfrifoldebau eu hunain</p>	<p>Rh2 darparu digwyddiad chwaraeon, gan asesu eu cyfraniad eu hunain</p>
<p>LI6 adolygu gwaith cynllunio a darparu digwyddiad chwaraeon, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella, a gwneud awgrymiadau yn ymwneud â datblygiad personol yn y dyfodol.</p> <p>[YA2, YA3, YA4, YA5, YA6, GT3, GT4, GT5, DM1]</p>	<p>T5 adolygu gwaith cynllunio a darparu digwyddiad chwaraeon, gan egluro cryfderau a meysydd i'w gwella a nodwyd, ac awgrymiadau yn ymwneud â datblygiad personol yn y dyfodol.</p>	<p>Rh3 gwerthuso'u perfformiad eu hunain wrth gynllunio a darparu'r digwyddiad, gan gyfiawnhau awgrymiadau yn ymwneud â datblygiad personol yn y dyfodol.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 24: Addysg Gorfforol a Gofalu am Blant a Phobl Ifanc

Cod Uned:	R/502/5777
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw darparu sylfaen o ddealltwriaeth i'r rhai sy'n bwriadu addysgu neu gyfarwyddo plant a phobl ifanc.

Cyflwyniad yr uned

Mewn gwersi addysg gorfforol (AG), mae disgyblion yn datblygu hyder a sgiliau mewn ystod o weithgareddau, megis dawn, gemau, gymnasteg, nofio, athletau, a gweithgareddau awyr agored ac antur. Maent yn gweithio fel unigolion, mewn grwpiau, ac mewn timau. Trwy gydol y profiadau hyn, mae pobl ifanc yn dysgu gwerth ffyrdd iach a heini o fyw. Mae darganfod yr hyn y maent yn hoffi ei wneud, beth yw eu doniau a sut i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol yn eu helpu i wneud dewisiadau deallus am weithgarwch corfforol gydol oes.

Mae addysg gorfforol o ryw fath wedi bod yn rhan bwysig o addysg ers blynyddoedd lawer. Yn ddiweddar, mae darpariaeth ac asesu AG wedi ehangu, fel bod hyd yn oed y math o gwrs a gyflwynir yn wahanol. Mae adrannau chwaraeon bellach yn cyflwyno ac yn asesu ystod ehangach o gyrsiau academaidd a galwedigaethol, ac mae pwysigrwydd hyrwyddo ffyrdd egniol a iach o fyw i bobl ifanc yn fwy amlwg nag erioed.

Bydd yr uned hon yn cyflwyno rhagofynion sylfaenol addysgu chwaraeon effeithiol, gwybodaeth am y pwnc, strategaethau rheoli dosbarth, delio ag ymddygiad heriol a helpu dysgu unigol i athrawon AG posib.

Mae Strwythurau Partneriaeth Chwaraeon Ysgol a mentrau eraill wedi arwain at seilwaith chwaraeon ieuencid cymhleth a lleol. Mae cyfleoedd dysgu y tu allan i oriau ysgol mewn ysgolion cynradd, datblygu academaïau a gweithgareddau cymunedol oll yn enghreifftiau o ehangu gweithgareddau addysg gorfforol.

Mae'r uned hon yn dechrau drwy roi trosolwg o'r ddarpariaeth AG. Mae'r uned wedyn yn edrych ar syniadau cyfoes gweithgaredd gydol oes a rôl a gwerthoedd AG mewn cyd-destun cymdeithasol ehangach.

Mae'r uned yn rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau angenrheidiol i ddysgwyr gynllunio gwers AG ac yn datblygu dealltwriaeth o anghenion a gofynion athro AG cyfoes.

Bydd dysgwyr yn datblygu dealltwriaeth o bwysigrwydd diogelu anghenion plant a phobl ifanc mewn addysg. Mae agenda Pob Plentyn yn Bwysig a Newid i Blant wedi dod â syniadau newydd i ddiogelu plant a phobl ifanc gan ddatblygu gwerthoedd gweithio yn unol â Chraidd Cyffredin Sgiliau a Gwybodaeth ar gyfer Gweithlu Plant.

Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i nodi ffyrdd o ddiogelu plant a phobl ifanc yng nghyd-destun dysgu. Bydd dysgwyr hefyd yn edrych ar y deddfau a'r gweithdrefnau perthnasol ar gyfer gweithio gyda phlant a'u hamddiffyn.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod strwythur addysg gorfforol yn y cwricwlwm
- 2 Deall pwysigrwydd addysg gorfforol yn y gymdeithas
- 3 Gallu strwythuro gwers addysg gorfforol
- 4 Gwybod beth yw cyfrifoldebau'r rhai sy'n gweithio gyda phlant i ddiogelu a hyrwyddo eu lles, a strategaethau ar gyfer diogelu plant, pobl ifanc a'r hunan.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod strwythur addysg gorfforol yn y cwricwlwm

Strwythur: Cyfnod Sylfaen Blynyddoedd Cynnar; Cyfnodau Allweddol Cwricwlwm Cenedlaethol 1-4; gwahaniaethau rhwng gwledydd cartref

Rhanddeiliaid: Cynghorau Sgiliau Sector e.e. SkillsActive, Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol a'u rôl wrth ddylunio'r cwricwlwm; Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol a'u gwaith gyda phlant a phobl ifanc; mentrau'r llywodraeth e.e. Strategaeth Genedlaethol ar gyfer AG, Chwaraeon Ysgol a Chysylltiadau Clwb

Gweithredu'r cwricwlwm mewn cyd-destunau gwahanol: e.e. cynradd, uwchradd (gofynion gorfodol a dewisol, y defnydd o gymwysterau yng Nghyfnod Allweddol 4)

2 Deall pwysigrwydd addysg gorfforol yn y gymdeithas

AG a chyrhaeddiad addysgol: e.e. gweithgarwch corfforol a llwyddiant academaidd, gwella gallu gwybyddol, llythrennedd corfforol, gwaith tîm, cystadleuaeth, ymdopi â gwrthdaro; pwysigrwydd addysgu o safon yn sefydlu gweithgaredd gydol oes e.e. cystadleuaeth a chydweithrediad, ymgysylltu â'r gymuned, clybiau ar ôl ysgol, chwaraeon neu weithgarwch corfforol, dylanwad rhieni

AG yn y gymdeithas: effeithiau ar iechyd cyffredinol a ffitrwydd corfforol; sefydlogrwydd emosiynol; cydlyniad cymdeithasol; lleihau troseddau; effeithiau ar yr economi ac iechyd; buddion e.e. deallusol, moesegol, esthetig

3 Gallu strwythuro gwers addysg gorfforol

Cynllun: canlyniadau dysgu; gweithgareddau; asesu; cysylltiadau i'r cwricwlwm; ystyriaethau iechyd a diogelwch e.e. asesu risg, caniatâd deallus

Dysgu: e.e. profiadau sy'n canolbwyntio ar y plentyn neu'r person ifanc, profiadau a gychwynnir gan oedolion, dysgu a gyfarwyddir gan oedolion, pwysigrwydd amgylchedd dysgu

Dulliau: hwyluso; arwain; annog; cwestiynu

Dylunio gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar y dysgwr: anghenion unigol e.e. arddulliau dysgu, anghenion ychwanegol, gwahaniaethu, pwysigrwydd arsylwi, cynnwys plant a phobl ifanc, argaeledd a defnydd adnoddau

4 Gwybod beth yw cyfrifoldebau'r rhai sy'n gweithio gyda phlant i ddiogelu a hyrwyddo eu lles, a strategaethau ar gyfer diogelu plant, pobl ifanc a'r hunan

Diogelu plant a phobl ifanc: ymwybyddiaeth o weithdrefnau datgelu; grymuso plant a phobl ifanc; derbyn y plentyn/person ifanc yn ddiamod; adeiladu hunan-barch, pendantrwydd, hunanhyder a dibyniaeth; sicrhau bod plant a phobl ifanc yn ymwybodol o weithdrefnau damweiniau, anafiadau, salwch ac argyfyngau eraill

Deddfwriaeth, polisiau a gweithdrefnau: e.e. cynradd, eilradd, trydyddol, cyd-destun clwb ieuencid; cenedlaethol a lleol; yn ymwneud â llinellau adrodd; datgelu camarfer; diogelu plant; iechyd, diogelwch, diogeled, a hylendid

Diogelu'r hunan: canllawiau e.e. canllawiau awdurdod lleol ar gyfer gweithio gyda phlant a phobl ifanc, ymddygiad staff mewn cyd-destun perthnasol, sgrinio staff gan yr heddlu; terfynau a ffiniau a pham mae'r rhain yn bwysig; adnabod arwyddion o esgeuluso a cham-drin; gweithdrefnau a phrotocolau ar gyfer mynegi pryderon am les plant; rolau a chyfrifoldebau'r rhai sy'n ymwneud â diogelu plant a hybu eu lles, iechyd, diogelwch a diogeled; ffynonellau gwybodaeth a chymorth

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio strwythur y cwricwlwm AG		
LI2 disgrifio effaith barn rhanddeiliaid ar ddatblygiad y cwricwlwm AG [DM1, DM5]		
LI3 disgrifio'r ffyrdd y caiff y cwricwlwm ei roi ar waith [MC1, MC3, YA1, YA5]	T1 egluro'r gwahanol ffyrdd y mae darparwyr dysgu yn bodloni gofynion y Cwricwlwm Cenedlaethol	
LI4 egluro pwysigrwydd addysg gorfforol i gyrhaeddiad addysgol plant a phobl ifanc		
LI5 amlinellu pwysigrwydd addysg gorfforol i'r gymdeithas yn gyffredinol		
LI6 cynllunio gwers addysg gorfforol yn disgrifio sut y cefnogir dysgu [HR2, HR3]	T2 cynllunio gwers addysg gorfforol yn esbonio sut y cefnogir dysgu	Rh1 cynllunio gwers addysg gorfforol yn dadansoddi cefnogaeth i ddysgu

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI6 disgrifio strategaethau ar gyfer cefnogi diogelwch plant a phobl ifanc [YA4, YA5, MC1, MC4, HR2]		
LI8 disgrifio'r ddeddfwriaeth, y polisiau a'r gweithdrefnau sy'n diogelu plant a phobl ifanc mewn cyd-destun dysgu	T3 egluro sut y mae gweithdrefnau'n cadw plant, pobl ifanc a'r rhai sy'n gweithio gyda nhw yn ddiogel.	Rh2 gwerthuso gweithdrefnau o ran sut y maent yn cadw plant, pobl ifanc a'r rhai sy'n gweithio gyda nhw yn ddiogel.
LI9 disgrifio'r strategaethau i sicrhau eu diogelwch eu hunain wrth weithio gyda phlant a phobl ifanc.		

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol MC - meddylwyr creadigol	DM - dysgwyr myfyriol GT - gweithwyr tîm	HR - hunanreolwyr CE - cyfranogwyr effeithiol
----------------	--	---	--

Uned 25: Chwaraeon fel Busnes

Cod Uned:	O/502/5781
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i archwilio agweddau ar fusnes mewn chwaraeon ac yn eu galluogi i gynnal a defnyddio ymchwil i'r farchnad.

Cyflwyniad yr uned

Mae busnesau chwaraeon yn cynhyrchu elw blynyddol sylweddol. Mae llawer o bobl yn cymryd rhan mewn clybiau chwaraeon a drefnir, ac yn mynychu campfeydd a digwyddiadau chwaraeon mawr. Mae masnacheiddio chwaraeon i'w weld ar y stryd fawr — mae brandiau chwaraeon adnabyddus byd-eang wedi gweld eu cynnyrch yn troi'n ffasiwn, ac mae tracwisgoedd ac esgidiau rhedeg yn wisg gyffredin i nifer o grwpiau ar draws y byd.

Mae busnesau chwaraeon bob amser yn cynllunio ar gyfer twf, ac yn y dyfodol, efallai y bydd argaeledd gwasanaethau, cyfleusterau a chynnyrch yn ehangu. Mae'r uned hon yn edrych ar y sgiliau angenrheidiol i weithio mewn busnes, sut y trefnir busnesau chwaraeon a beth sy'n gwneud busnes llwyddiannus. Gallai'r meysydd gwaith gynnwys chwaraeon proffesiynol, clybiau chwaraeon preifat, cyhoeddus a gwirfoddol, arenâu, stadia, rhaglenni chwaraeon cymunedol a hamdden, y diwydiant nwyddau chwaraeon, y cyfryngau, argraffu neu ddarlledu.

Mae cyfran fawr o fusnesau chwaraeon yn gwmnïau bach. Er enghraifft, mae'r rhan fwyaf o gwmnïau ffitrwydd ar draws Ewrop yn cyflogi llai na 10 aelod o staff, ac mae'r rhan fwyaf o hyfforddwyr personol, hyd yn oed y rhai sy'n gweithio mewn clybiau iechyd a ffitrwydd sefydledig, yn hunangyflogedig.

Mae busnesau chwaraeon yn wynebu heriau oherwydd na all y rhai sy'n darparu'r profiad ragfynegi'r canlyniad. Mae natur y gweithgaredd yn ddigymell, a gall y canlyniadau fod yn ansicr. Gall busnesau chwaraeon ennill arian sylweddol, nid yn unig ar gyfer gwerthu gêm, ond drwy ffynonellau eraill megis hawliau teledu a nwyddau.

Mae'r uned hon yn datblygu dealltwriaeth dysgwyr o agweddau craidd busnes, gan gynnwys trefnu, strwythur a rhesymau dros lwyddiant. Bydd dysgwyr yn archwilio'r ffactorau cyfreithiol ac ariannol sy'n dylanwadu ar fusnesau chwaraeon. Bydd dysgwyr hefyd yn archwilio'r defnydd o ymchwil i'r farchnad, marchnata a chynllunio hyrwyddol sy'n hanfodol wrth ddatblygu busnes llwyddiannus sy'n canolbwyntio ar gwsmeriaid.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod sut y trefnir busnesau mewn chwaraeon
- 2 Gwybod beth sy'n gwneud busnes chwaraeon llwyddiannus
- 3 Gwybod y dylanwadau cyfreithiol ac ariannol ar chwaraeon fel busnes
- 4 Gallu defnyddio ymchwil i'r farchnad a marchnata ar gyfer busnes chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod sut y trefnir busnesau mewn chwaraeon

Busnesau chwaraeon: e.e. clybiau chwaraeon a hamdden cyhoeddus, clybiau chwaraeon a hamdden preifat, clybiau chwaraeon proffesiynol, clybiau chwaraeon amatur, gwasanaethau hyfforddi, cyfleusterau iechyd a ffitrwydd

Trefniadaeth: mathau o fusnesau e.e. masnachwr unigol, partneriaethau, cwmnïau cyfyngedig preifat, cwmnïau cyfyngedig cyhoeddus, rhyddfrentiau, diwydiant gwladoleddig; strwythur e.e. uwch reolwyr, rheolwyr, adrannau swyddogaethol, strwythurau rhanbarthol; staff e.e. prif weithredwr, rheolwr ar ddyletswydd, rheolwr gwerthiant, derbynfa, cynorthwydd hamdden

2 Gwybod beth sy'n gwneud busnes chwaraeon llwyddiannus

Llwyddiant: e.e. incwm, elw, twf, cynaliadwy, boddhad cwsmeriaid, boddhad staff, cyflawni targedau ac amcanion, cyflawni cylch gwaith

3 Gwybod y dylanwadau cyfreithiol ac ariannol ar chwaraeon fel busnes

Dylanwadau cyfreithiol: e.e. Deddf Cwmnïau (1989), Deddf Partneriaeth (1890), Deddf Masnachu Teg (1973), Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith (1974), gofynion statudol, iechyd a diogelwch, deddfau cyflogaeth, trwyddedu, yswiriant, caniatâd cynllunio, is-ddeddfau lleol

Llif arian a ragwelir: e.e. mewnlifau arian parod, cyfalaf, gwerthiannau, benthyciadau, amseru mewnlifoedd, all-lifau arian parod, prynu, ad-daliadau benthyciad, cyflogau, rhent, costau hyrwyddo, diben cael llif arian a ragwelir, pennu gofynion cyfalaf gweithiol, gwneud penderfyniadau busnes, defnyddio meddalwedd rhagweld llif arian, dehongli canlyniadau

4 Gallu defnyddio ymchwil i'r farchnad a marchnata ar gyfer busnes chwaraeon

Cynllun: rhesymau e.e. gwybodaeth cwsmer, cystadleuwyr, yr amgylchedd marchnad, galw a thueddiadau, cyfleoedd datblygu, strategaethau prisio; dulliau e.e. ffynonellau gwreiddiol, ffynonellau eilaidd; dewis dulliau priodol e.e. arolygon, holiaduron, profi cynnyrch, cofnodi, dehongli; meysydd e.e. mathau o gwsmeriaid, ymddygiad cwsmeriaid, tueddiadau gwerthu, cyfran o'r farchnad, segmentu'r farchnad, gweithgareddau cystadleuwyr

Ymddygiad: sampl e.e. dewis maint y sampl, lleoliad y sampl, amseru'r samplu, goblygiadau samplau gwahanol; cost a chywirdeb gwybodaeth; dyluniad yr arolwg (cwestiynau i'w holi, hyd yr arolwg); mathau o gwestiynau (dilyniant, dwy ran, amldeuwis, graddedig, penagored); rhagfarn; perthnasedd; ymateb; cofnodi data ymateb

Gweithgareddau marchnata: e.e. dewis math o hyrwyddiad mawr i'w ddefnyddio (cylchgrawn, teledu, papurau newydd, dyddiadau ac amser, cynulleidfa darged), datblygu negeseuon hysbysebu, hyfforddi staff gwerthu, cynllunio a gweithredu hyrwyddiad gwerthu (taflenni, sesiynau rhagflas, dyddiau agored, cynigion, pris), dadansoddi prisiau cystadleuydd, llunio cynllun prisio, gosod prisiau, pennu gostyngiadau i brynwyr penodol, pennu telerau aelodaeth a ffioedd mynediad

Cynllun hyrwyddo: datblygu amcanion hyrwyddo; asesu cyfleoedd hyrwyddo, adnoddau a pholisïau; nodweddion marchnad darged; argaeledd dulliau hyrwyddo; llunio'r cynllun hyrwyddo a diwygio'r cynllun i'w weithredu; cydlynu a rheoli gweithgareddau hyrwyddo; hysbysebu e.e. amcanion y gyllideb, cynulleidfa darged, cyfathrebu heb fod yn bersonol; cyhoeddusrwydd e.e. datganiad i'r wasg, erthygl nodwedd, cylchgrawn, radio, ffotograff â phennawd, teledu; cysylltiadau cyhoeddus e.e. rheoli'r defnydd o gyhoeddusrwydd effeithiol, hyrwyddo gwerthiant e.e. gwerthu personol, hyrwyddo tymhorol yn cynnig cynnyrch am bris deniadol

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio trefniant dau fusnes chwaraeon	T1 cymharu a chyferbynnu trefniant dau fusnes	
LI2 disgrifio'r hyn sy'n gwneud busnes chwaraeon llwyddiannus.	T2 egluro'r hyn sy'n gwneud busnes chwaraeon llwyddiannus	
LI3 disgrifio tri dylanwad cyfreithiol ar fusnes chwaraeon	T3 esbonio tri dylanwad cyfreithiol ar fusnes chwaraeon	
LI4 disgrifio llif arian sylfaenol ar gyfer busnes a ddewiswyd		
LI5 cynllun ymchwil priodol i'r farchnad yn ymwneud â busnes camp a ddewiswyd [YA1, MC1, MC2, GT1, GT2, GT3, GT4, GT5]		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI6 cynnal ymchwil priodol i'r farchnad yn ymwneud â busnes camp a ddewiswyd, gan gofnodi a dehongli canlyniadau</p> <p>[YA1, YA2, MC1, MC2, GT1, GT2, GT3, GT4, GT5]</p>	<p>T4 cynnal ymchwil priodol i'r farchnad yn ymwneud â busnes camp a ddewiswyd, gan esbonio'r canlyniadau</p>	<p>Rh1 dadansoddi canlyniadau'r ymchwil i'r farchnad, gan ddod i gasgliadau dilys</p>
<p>LI6 disgrifio gweithgareddau marchnata busnes camp a ddewiswyd</p>		
<p>LI8 cynhyrchu cynllun hyrwyddo ar gyfer cynnyrch neu wasanaeth camp a ddewiswyd, gan ddefnyddio ymchwil i'r farchnad.</p> <p>[YA2, YA3, YA4, YA5, GT1, GT2, GT3, GT4, GT5]</p>	<p>T5 cyfiawnhau cynllun hyrwyddo ar gyfer cynnyrch neu wasanaeth camp a ddewiswyd.</p>	<p>Rh2 gwerthuso'r cynllun hyrwyddo, gan nodi meysydd i'w gwella.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 26: Profiad Gwaith mewn Chwaraeon

Cod Uned:	T/600/2275
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw rhoi'r sgiliau angenrheidiol i ddysgwyr ymgymryd â lleoliad profiad gwaith yn y diwydiant chwaraeon.

Cyflwyniad yr uned

Mae'r cyfleoedd gyrfaol sydd ar gael i'r rhai sy'n astudio chwaraeon yn ehangu drwy'r amser, gydag ystod eang ac amrywiol o alwedigaethau ym mhob sector o'r diwydiant. Gall y rhain gynnwys swyddi rheoli, hyfforddi a ffitrwydd, datblygu chwaraeon, galwedigaethau sy'n seiliedig ar wyddor chwaraeon, addysgu, a rolau lle mae llawer yn dechrau eu gyrfa — er enghraifft, cynorthwywyr chwaraeon neu achubwyr bywyd. Mae'r uned yn rhoi cyfle delfrydol i baratoi dysgwyr ar gyfer gyrfaedd o fewn y diwydiant chwaraeon.

Mae profiad galwedigaethol yn hanfodol i ddysgwyr ddatblygu'n weithwyr gwybodus a chymwys. Er mwyn gwneud y mwyaf o gyfleoedd ar gyfer datblygiad personol, proffesiynol a gyrfaol o fewn eu maes dethol, rhaid i ddysgwyr allu profi, nodi a chynllunio ar gyfer y datblygiad hwnnw'n effeithiol.

Yn rhan gyntaf yr uned, bydd dysgwyr yn archwilio'r ystod o gyfleoedd gyrfa sydd ar gael yn sectorau gwahanol y diwydiant. Bydd dysgwyr yn nodi'r amcanion personol a sefydliadol a'r gweithgareddau allweddol angenrheidiol i ddatblygu dealltwriaeth well o ofynion cyflogaeth y diwydiant chwaraeon. Bydd dysgwyr hefyd yn dod i ddeall sut i baratoi dogfennau cais a datblygu eu sgiliau cyfweliad er mwyn gwneud y mwyaf o'u potensial.

Yn yr ail ran, bydd dysgwyr yn cynnal profiad gwaith mewn maes priodol. Bydd y dysgwr wedi nodi a chynllunio i gyflawni amcanion personol a sefydliadol penodol i ategu hyn, ac adolygir hwy drwy gofnod myfyriol yn ystod y profiad gwaith. Caiff yr amcanion eu gwerthuso ar ddiwedd y cyfnod o brofiad gwaith. Bydd dysgwyr yn adolygu llwyddiant cyflawniad yn unol â chanlyniadau wedi'u targedu, gan dynnu casgliadau ac argymhellion dilys ar gyfer nodau gwaith a gyrfa.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am y cyfleoedd am brofiad gwaith mewn chwaraeon
- 2 Gallu paratoi ar gyfer profiad gwaith mewn chwaraeon
- 3 Gallu i ymgymryd â phrofiad gwaith mewn chwaraeon
- 4 Gallu adolygu profiad gwaith mewn chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am y cyfleoedd am brofiad gwaith mewn chwaraeon

Cyfleoedd: sectorau e.e. iechyd a ffitrwydd, chwaraeon a hamdden, addysg awyr agored, gwyddorau chwaraeon ac ymarfer corff; darparwyr e.e. y sector cyhoeddus, y sector preifat, y sector gwirfoddol, partneriaethau

Mathau o alwedigaeth: cyfleoedd mewn iechyd a ffitrwydd, chwaraeon a hamdden a'r awyr agored e.e. gwyddonydd chwaraeon, ffisiolegydd ymarfer corff, biofecanydd, seicolegydd chwaraeon, meddygaeth chwaraeon, trin anafiadau, deietegydd chwaraeon, hyfforddiant a ffitrwydd, cynorthwydd chwaraeon, hyfforddwr ffitrwydd, athro AG, hyfforddwr chwaraeon, swyddog datblygu chwaraeon, rheoli canolfan chwaraeon, perfformiwr proffesiynol chwaraeon, hyrwyddo chwaraeon, gweithiwr cyfleuster maes chwarae, hyfforddwr; ystyriaethau e.e. lleoliad, teithio, costau, oriau, rheoliadau, iechyd a diogelwch, rolau a chyfrifoldebau, datblygu cyfleoedd, dilyniant, datblygiad parhaus

2 Gallu paratoi ar gyfer profiad gwaith mewn chwaraeon

Y broses ymgeisio: manylebau swydd; paratoi dogfennau cais gofynnol e.e. CV, ffurflen gais, llythyr cais, datganiadau personol, llythyrau derbyn/gwrthod; cyfweliadau (paratoi, sgiliau)

Sgiliau mewn cyfweliad: cyfathrebu llafar (gwrando gweithredol, ceisio eglurhad, cwestiynau perthnasol); cyfathrebu di-eiriau (iaith y corff, mynegiant wyneb, osgo); cyflwyniad addas

Amser paratoi: nodau ac amcanion; targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); personol e.e. datblygu gwybodaeth, datblygu sgiliau, gwelliant personol, cymwysterau; sefydliadol; yn ymwneud â chymhwyster/astudiaeth e.e. caffael gwybodaeth, cyfle i gasglu tystiolaeth atodol

3 Gallu i ymgymryd â phrofiad gwaith mewn chwaraeon

Cynnal: gweithgareddau a gynlluniwyd; ystyriaethau e.e. codau ymarfer, gofal cwsmeriaid, iechyd a diogelwch, deddfwriaeth, rheoliadau, cyfle cyfartal, sicrhau ansawdd, sgiliau penodol

Cofnodi: dyddiadur gweithgareddau dyddiol; cyflawni nodau, nodau ac amcanion (personol, sefydliadol, yn ymwneud â chymhwyster/astudiaeth)

4 **Gallu adolygu profiad gwaith mewn chwaraeon**

Cyflwyno: gweithgareddau; cyflawniadau; ffurfiau e.e. llafar, ysgrifenedig, defnydd o TGCh, graffeg, deunyddiau ysgrifenedig

Adolygu: gweithgareddau; cyflawniadau; cyflawni nodau, nodau ac amcanion; cryfderau a meysydd i'w gwella; tystiolaeth a thechnegau e.e. cyfweliadau a defnyddio tystiolaeth tyst; datblygu ymhellach — nodau ac amcanion e.e. profiadau, hyfforddiant, cymwysterau

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio pedwar cyfle realistig ar gyfer profiad gwaith priodol mewn chwaraeon [MC1]	T1 egluro pedwar cyfle realistig ar gyfer profiad gwaith priodol mewn chwaraeon	Rh1 gwerthuso'r cyfleoedd ar gyfer profiad gwaith priodol mewn chwaraeon
LI2 dewis profiad gwaith priodol mewn chwaraeon a chwblhau'r broses gais [DM1]		
LI3 arddangos sgiliau cyfweld fel cyfwelai		
LI4 paratoi ar gyfer profiad gwaith mewn chwaraeon, gan nodi targedau, nodau ac amcanion [YA1, MC1, MC2, DM2]	T2 cyfiawnhau'r targedau, nodau ac amcanion a nodwyd yn y profiad gwaith mewn chwaraeon, gan awgrymu sut y gellir eu cyflawni	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI5 ymgymryd â dewis priodol o brofiad waith mewn chwaraeon</p> <p>[GT1, GT3, GT4, GT5, HR1, HR2, HR3, HR4, HR5, HR6]</p>		
<p>LI6 cadw cofnod o weithgareddau a chyflawniadau yn ystod profiad gwaith</p> <p>[DM1, DM3, DM4]</p>		
<p>LI6 cyflwyno tystiolaeth o weithgareddau a chyflawniadau yn ystod profiad gwaith</p> <p>[YA5, DM1, DM3, DM6]</p>		
<p>LI8 adolygu profiad gwaith mewn chwaraeon, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella.</p> <p>[YA6, DM1, DM5, CE2, CE3, CE4]</p>	<p>T3 egluro'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella a nodwyd a gwneud awgrymiadau yn ymwneud â'u datblygu eu hunain ymhellach.</p>	<p>Rh2 cyfiawnhau'r cryfderau, y meysydd i'w gwella a nodwyd ac awgrymiadau yn ymwneud â'u datblygu eu hunain ymhellach.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 27: Sgiliau Technegol a Thactegol mewn Chwaraeon

Cod yr uned:	K/502/5784
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i asesu sgiliau technegol a thactegol eu hunain ac eraill, ac i gynllunio eu datblygiad eu hunain.

Cyflwyniad yr uned

Mae pob camp yn gofyn am ryw fath o allu technegol, ac er mwyn defnyddio'r galluoedd technegol hyn ac i allu perfformio, mae angen tactegau. Dylai perfformiwr chwaraeon fod yn ymwybodol o'r gofynion technegol a thactegol.

Gall rhai sgiliau fod yn gyffredinol, a gellir eu defnyddio yn yr holl gampau; mae'r rhain yn cynnwys rhedeg, neidio, taflu a dal. Mae sgiliau eraill sy'n benodol i rai campau yn unig, neu hyd yn oed i un gamp yn unig; mae'r rhain yn cynnwys serfio pêl-foeli, swing golff a'r sbrint a ddefnyddir i ddechrau mewn athletau.

Camau gweithredu a strategaethau yw tactegau a gynllunnir i gyflawni amcan cyffredinol. Mewn chwaraeon, ennill yw'r amcan hwnnw yn bennaf. Gall tactegau ddibynnu ar nifer o ffactorau megis y cystadleuwyr, y chwaraewyr ar gael i'w dethol, pwysigrwydd y gêm a hyd yn oed y tywydd o bosib. Mae'n rhaid i hyd yn oed y chwaraewyr gorau yn y byd feddu ar ymwybyddiaeth dactegol ac ystyried ffactorau o'r fath.

Wrth i ddysgwyr ddatblygu eu gallu mewn chwaraeon, mae'n bwysig eu bod yn parhau i asesu sut y gallant wella fel unigolion a thimau. Mae perfformwyr chwaraeon elit yn gweithio'n gyson i aros ar y brig, ac yn aml gwneir hyn gyda chymorth hyfforddwyr a chymhorthion technolegol.

Yn yr uned hon, bydd dysgwyr yn edrych ar y sgiliau a'r tactegau technegol gofynnol mewn camp a ddewiswyd. Bydd hyn yn arwain at edrych ar berfformwyr unigol a'u galluoedd yn y meysydd y mae eu chwaraeon yn galw amdanynt. Bydd dysgwyr wedyn yn ystyried eu galluoedd eu hunain mewn sefyllfaoedd cystadleuol a thros gyfnod o amser.

Yn olaf, bydd dysgwyr yn ystyried eu datblygiad, yn dechnegol ac yn dactegol, yn cynhyrchu cynllun i'w helpu i wneud eu perfformiad eu hunain y gorau posib mewn camp a ddewiswyd.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Deall y sgiliau technegol a'r tactegau a fynnir gan gamp a ddewiswyd
- 2 Gallu asesu gallu technegol a thactegol perfformiwr chwaraeon elit
- 3 Gallu asesu eu gallu technegol a thactegol eu hunain.

Cynnwys yr uned

1 Deall y sgiliau technegol a'r tactegau a fynnir gan gamp a ddewiswyd

Sgiliau technegol: e.e. parhaus (cerdded, rhedeg, nofio, rhwyfo, sgïo traws gwlad), cyfresol (naid uchel, naid driphlyg, naid bolyn, driblo mewn pêl-droed, ras rwystrau 400 metr), ar wahân (swing golff, saethu snwcer, bwrdd plymio, pytio mewn golff, taflu i mewn mewn pêl-droed)

Tactegau: priodol i gamp a ddewiswyd e.e. lleoliad, dewis strôc ac ergydion, amrywio, amodau, y defnydd o le

2 Gallu asesu gallu technegol a thactegol perfformiwr chwaraeon elit

Rhestr wirio ar gyfer arsylwi: proffil perfformiad e.e. sgiliau technegol, dethol sgiliau, defnyddio sgiliau, ymwybyddiaeth dactegol, defnyddio tactegau, y gallu i amddiffyn, y gallu i ymosod, dewis ergydion

Perfformiwr elit: e.e. athletwyr proffesiynol, cynrychiolwyr cenedlaethol, pencampwyr cenedlaethol, pencampwyr rhyngwladol

Asesu: defnyddio rhestr wirio arsylwi neu broffilio perfformiad; cryfderau e.e. sgiliau penodol, technegau penodol, ymwybyddiaeth dactegol, lefelau ffitrwydd, gallu i ddarllen y gêm; meysydd i'w gwella e.e. ymosod, amddiffyn, sgiliau penodol, technegau penodol, ffitrwydd; datblygu e.e. hyfforddiant, cystadleuaeth, hyfforddi penodol/hyfforddwyr, dadansoddi arsylwadol, asesu, canllawiau technegol, canllawiau maethol, canllawiau seicolegol, cyfarwyddyd ffitrwydd

3 Gallu asesu eu gallu technegol a thactegol eu hunain

Asesu: sefyllfa gystadleuol; defnyddio rhestr wirio arsylwi neu broffilio perfformiad, e.e. sgiliau technegol, dethol sgiliau, defnyddio sgiliau, ymwybyddiaeth dactegol, cymhwyso tactegau; cryfderau e.e. sgiliau penodol, technegau penodol, ymwybyddiaeth dactegol, lefelau ffitrwydd, gallu i ddarllen y gêm; meysydd i'w gwella e.e. ymosod, amddiffyn, sgiliau penodol, technegau penodol, ffitrwydd

Cofnod: e.e. dyddiadur o sesiynau hyfforddi penodol (gan gynnwys y sgiliau, technegau a thactegau dan sylw), dadansoddi'r gystadleuaeth (cryfderau a gwendidau yn ystod gêm gystadleuol, dadansoddiad hyfforddwr ar ôl cystadlaethau a hyfforddiant), meysydd i'w gwella e.e. ymosod, amddiffyn, sgiliau penodol, technegau penodol, ffitrwydd, arferion penodol a allai wella'u perfformiad eu hunain

Cynllun datblygu: targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); gwella gwendidau technegol ac ymwybyddiaeth dactegol; adnoddau e.e. corfforol, dynol, ariannol; cyrsiau; hyfforddwyr; cystadlaethau

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI1 esbonio gofynion technegol a thactegol tair camp gyferbyniol</p> <p>[YA2, YA4, MC1, MC2, MC3, HR2, CE1]</p>	<p>T1 cymharu a chyferbynnu gofynion technegol a thactegol tair camp gyferbyniol</p>	
<p>LI2 cynhyrchu rhestr wirio arsylwadol y gellir ei defnyddio i asesu gallu technegol a thactegol perfformiwr mewn camp a ddewiswyd</p> <p>[YA1, MC1, MC2, MC3, GT1, GT2, HR1, HR2, CE1, CE2, CE3]</p>		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI3 defnyddio rhestr wirio arsylwadol i asesu gallu technegol a thactegol perfformiwr elit, mewn camp a ddewiswyd, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella</p> <p>[MC1, MC4, YA1, YA4, HR2, DM1, DM5, CE2, CE4]</p>	<p>T2 esbonio cryfderau a meysydd i'w gwella, o ran gallu technegol a thactegol, y perfformiwr chwaraeon elit a ddewiswyd, a gwneud awgrymiadau datblygu</p>	<p>Rh1 cyfiawnhau'r awgrymiadau datblygu a wnaed i'r perfformiwr chwaraeon elit a ddewiswyd o ran meysydd i'w gwella</p>
<p>LI4 defnyddio rhestr wirio arsylwadol i asesu gallu technegol a thactegol eu hunain, mewn sefyllfa gystadleuol ar gyfer camp a ddewiswyd, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella</p> <p>[DM1, DM2, DM3, DM4, DM5, YA1, YA2, MC2, CE4]</p>	<p>T3 esbonio'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella, yng ngallu technegol a thactegol eu hunain mewn sefyllfa gystadleuol</p>	
<p>LI5 cwblhau cofnod pedair wythnos o allu technegol a thactegol eu hunain mewn camp a ddewiswyd, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella</p> <p>[CE3, CE4, DM4, MC1, MC2, MC3, YA3, HR1, HR2, HR3, HR5, HR6]</p>	<p>T4 egluro'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella a nodwyd o allu technegol a thactegol eu hunain mewn camp a ddewiswyd</p>	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI6 cynhyrchu cynllun datblygu gallu technegol a thactegol eu hunain, yn seiliedig ar gryfderau a meysydd i'w gwella a nodwyd.</p> <p>[GT5, CE4, DM2, DM3, DM5, MC4, MC6, YA3, YA6]</p>	<p>T5 cysylltu'r cynllun datblygu â chryfderau a meysydd i'w gwella a nodwyd yng ngallu technegol a thactegol eu hunain.</p>	<p>Rh2 cyfiawnhau awgrymiadau a wnaed yn y cynllun datblygu personol.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 28: Dull o fyw'r Athletwr

Cod yr uned:	A/502/5790
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw i ddysgwyr ddod i ddeall ffactorau ffordd o fyw a all effeithio ar berfformiad athletaidd.

Cyflwyniad yr uned

Nid cyflyru corfforol a medrau technegol, tactegol a meddyliol yn unig sydd wrth wraidd bod yn llwyddiannus mewn chwaraeon. Daw llwyddiant â chyfrifoldeb i fod yn broffesiynol ym mhob agwedd ar fywyd. Mae'r ffordd y mae athletwyr yn treulio eu hamser hamdden, yn cyfathrebu â'r cyfryngau ac eraill ac yn cynllunio gyrfa ar ôl chwaraeon, oll yn dylanwadu ar enw da a llwyddiant yr athletwyr hynny yn y pen draw. Mae'r uned hon yn archwilio agweddau ar ffordd athletwyr o fyw, yn ogystal â dyletswyddau y bydd yn rhaid iddynt eu cyflawni fel rhan o'u rôl broffesiynol mewn chwaraeon — er enghraifft, ymddangosiadau cyhoeddus a chyfweliadau â'r cyfryngau.

Mae athletwyr llwyddiannus yn llygad y cyhoedd, ac mae pob agwedd ar eu bywydau yn destun craffu gan y cyfryngau. Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth o ffordd o fyw a delwedd gyhoeddus, a dylid ei hystyried yn sylfaen i ddatblygu gwybodaeth dysgwyr o natur gyfannol perfformiad a rhagoriaeth.

Mae'r uned hon ar gyfer athletwyr sydd â'r potensial realistig i gyflawni rhagoriaeth yn eu maes chwaraeon, neu ar gyfer unigolion sydd am weithio gydag athletwyr elit — er enghraifft, mewn rôl hyfforddi.

Mae'r uned hon yn archwilio ystod o ffactorau ffordd o fyw a all effeithio ar athletwr o fewn a thu hwnt i'r chwaraeon, gan gynnwys amser hamdden, grwp cyfoedion a phwysau eraill a materion ariannol. Mae'n archwilio beth a ystyrir yn ymddygiad priodol i athletwr mewn sefyllfaoedd chwaraeon ac eraill. Caiff strategaethau rheoli ac ymdopi, a chyfathrebu gyda'r cyfryngau ac eraill pwysig, eu harchwilio.

Nod yr uned yw galluogi dysgwyr i gynhyrchu cynllun gyrfa iddynt eu hunain neu i athletwr i gynyddu'r siawns o lwyddo yn ystod ac ar ôl gyrfa athletaidd gystadleuol.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod sut y gall ffordd o fyw effeithio ar athletwyr
- 2 Gwybod pwysigrwydd ymddygiad priodol i athletwyr
- 3 Gwybod sut i gyfathrebu'n effeithiol â'r cyfryngau ac eraill pwysig
- 4 Gallu cynhyrchu cynllun gyrfa.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod sut y gall ffordd o fyw effeithio ar athletwyr

Ffactorau ffordd o fyw: amser hamdden (gweithgareddau priodol e.e. gorffwys, ymlacio, gweithgareddau amhriodol e.e. alcohol, cyffuriau, gamblo, ysmegu, ymddygiad afreolus); pwysau e.e. cyfoedion, bywyd cymdeithasol, clwb, byw oddi cartref, hyfforddiant, cystadleuaeth; ariannol e.e. gwario, cynilo, buddsoddi, nawdd, treth, yswiriant

2 Gwybod pwysigrwydd ymddygiad priodol i athletwyr

Ymddygiad: ymddygiad yn ystod cystadleuaeth a hyfforddiant e.e. cadw at reolau, parch tuag at gyfoedion ac eraill, dillad priodol; cyfle cyfartal; modelau rôl priodol e.e. llysgenhadon chwaraeon, enwogion; gwella statws chwaraeon; annog perfformwyr ifanc i gyrraedd rhagoriaeth; cynyddu cyfranogiad i bawb

Strategaethau ymdopi a rheoli: e.e. mentora a hyfforddi, trafodaethau grwp ac un-i-un, newid ffordd o fyw, newid arferion

Sefyllfaedd: ar y maes chwarae ac oddi arno e.e. yn ystod cystadlaethau, yn ystod hyfforddiant, teithio i'r maes chwarae ac oddi yno; delio â'r cyfryngau e.e. teledu, radio, y wasg; delio â'r cyhoedd e.e. cefnogwyr aflonyddgar ac ymosodol; delio â phobl eraill e.e. cyflogwyr, swyddogion gemau, hyfforddwyr clwb/rhanbarthol/cenedlaethol, asiantau, rheolwyr, noddwyr, cydweithwyr eraill o'r tîm

3 Gwybod sut i gyfathrebu'n effeithiol â'r cyfryngau ac eraill pwysig

Ffactorau: e.e. cyfathrebu'n gywir ac yn glir, paratoi ar gyfer cyfathrebu (pwrpas a chynnwys, cynulleidfa, ymarferion, sgriptiau a thafleuni atgoffa, ymchwil, adnoddau a chasglu gwybodaeth), cyflwyno personol (arddulliau cyfathrebu ac iaith y corff, iaith, lleferydd, y defnydd o eirfa dechnegol, cyflymder, goslef, eglurder), ymddangosiad, amseru, gofynion gwahanol fathau o gyfryngau

Mathau o gyfweiliadau cyfryngau: e.e. teledu (lleol a chenedlaethol), radio (lleol a chenedlaethol), cyfryngau wedi'u hargraffu (papurau newydd lleol, papurau newydd cenedlaethol, cylchgronau arbenigol, cylchgronau clwb)

Pwysig eraill: e.e. cyflogwyr, swyddogion gemau, hyfforddwyr clwb/rhanbarthol/cenedlaethol, asiant, rheolwr, noddwyr, cydweithwyr eraill o'r tîm

4 Gallu cynhyrchu cynllun gyrfa

Cynllun gyrfa: pennu cyrchnodau (tymor byr, tymor canolig, tymor hir); hunanasesu a dadansoddi anghenion e.e. dadansoddiad SWOT, nodau gyrfaol tymor byr a thymor hir, sgiliau technegol ac ymarferol, sgiliau allweddol a sylfaenol; cynllunio gyrfa athletaidd e.e. disgwyliadau presennol fel athletwr, dyddiadau adolygu allweddol, cyfnodau newid (newid hyfforddwr, newid clwb, cyflawni statws cenedlaethol a rhyngwladol), cynlluniau wrth gefn (salwch, damwain, anaf parhaol); cynllunio ail yrfa e.e. cymwysterau a phrofiad, dewisiadau gyrfa y tu allan i chwaraeon proffesiynol e.e. hyfforddwr, athro, y cyfryngau, datblygu chwaraeon, ffisiotherapydd, cefnogaeth gwyddor chwaraeon

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio pum ffactor gwahanol ffordd o fyw a all effeithio ar athletwyr	T1 egluro pum ffactor gwahanol ffordd o fyw a all effeithio ar athletwyr	Rh1 dadansoddi pum ffactor gwahanol ffordd o fyw a all effeithio ar athletwyr
LI2 disgrifio pwysigrwydd ymddygiad priodol i athletwyr	T2 egluro pwysigrwydd ymddygiad priodol i athletwyr	Rh2 cyfiawnhau pwysigrwydd ymddygiad priodol i athletwyr.
LI3 disgrifio'r strategaethau y gall athletwyr eu defnyddio i helpu i ymdrin â thair sefyllfa wahanol a allai ddylanwadu ar eu hymddygiad		
LI4 disgrifio'r ffactorau i'w hystyried wrth gynnal dau fath gwahanol o gyfweiliad cyfryngau		
LI5 disgrifio'r ffactorau i'w hystyried wrth gyfathrebu ag eraill pwysig		

Meini prawf asesu a graddio

I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI6 cynhyrchu cynllun gyrfa sy'n cwmpasu gyrfa unigolyn fel athletwr a'u gyrfa y tu allan i chwaraeon cystadleuol.</p> <p>[MC1, MC3]</p>	<p>T3 egluro ffactorau sy'n ymwneud â chynllunio gyrfa i athletwr.</p>	

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol MC - meddylwyr creadigol	DM - dysgwyr myfyriol GT - gweithwyr tîm	HR - hunanreolwyr CE - cyfranogwyr effeithiol
----------------	--	---	--

Uned 29: Egwyddorion ac Arferion mewn Antur Awyr Agored

Cod yr uned:	K/600/2273
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth dysgwyr o egwyddorion ac arferion sylfaenol y diwydiant awyr agored, gan gynnwys pob agwedd ar ddarpariaeth, swyddogaeth ac arfer da.

Cyflwyniad yr uned

Mae antur awyr agored yn faes cyfoethog ac amrywiol, i'r graddau bod llawer o weithwyr yn y maes yn methu â diffinio ei led a'i gwmpas yn ddigonol. Mae'r uned hon yn datblygu dealltwriaeth dysgwyr o'r egwyddorion ac arferion sylfaenol sy'n sail i antur awyr agored.

Mae'r uned hon yn edrych ar ddarpariaeth eang addysg awyr agored a'r cyfleoedd ar gyfer datblygiad personol a chymdeithasol, datblygiad sefydliadol, addysg amgylcheddol, hamdden, antur a datblygu sgiliau technegol.

Bydd yr uned yn cyflwyno dysgwyr i'r dylanwadau cymdeithasol a hanesyddol sydd wedi effeithio a dylanwadu ar antur awyr agored. Bydd dysgwyr yn dod i ddeall yr ystod eang o antur awyr agored sydd ar gael a'i arferion, gwahaniaethau strwythurol, gweithgareddau a grwpiau targed i gymryd rhan.

Mae cyswllt gyda darparwyr a chyflogwyr gweithgar yn y diwydiant gweithgareddau awyr agored yn hanfodol i gyflwyno'r uned hon yn effeithiol. Gallai'r cyswllt hwn fod ar ffurf ymweliadau â darparwyr neu ganolfannau gweithgareddau awyr agored, lleoliadau profiad gwaith neu siaradwyr gwadd.

Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i archwilio egwyddorion arfer da wrth hwyluso neu arwain sesiynau gweithgareddau awyr agored ac antur.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am ffactorau allweddol wrth ddatblygu antur awyr agored
- 2 Gwybod manteision cymryd rhan mewn antur awyr agored
- 3 Gwybod am weithgareddau a ddarperir mewn antur awyr agored
- 4 Gwybod am arfer da wrth gyflwyno antur awyr agored.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am ffactorau allweddol wrth ddatblygu antur awyr agored

Ffactorau: unigolion allweddol e.e. Baden Powell, Kurt Hahn; cyrff neu fudiadau e.e. Cymdeithas y Sgowtiaid, Cymdeithas y Geidiaid, Outward Bound, cynllun Gwobr Dug Caeredin, darpariaeth Awdurdodau Addysg Lleol, canolfannau astudiaeth maes, cynnwys gweithgareddau yn y Cwricwlwm Cenedlaethol, defnydd wrth ddatrys materion cymunedol, datblygu cyrff llywodraethu, materion cynladwyedd amgylcheddol, Rheoliadau Trwyddedu Gweithgareddau Antur (2004)

Dylanwadau: e.e. cymdeithasol, cenedlaetholdeb, archwilio a theithiau wedi'u hysgogi gan resymau gwleidyddol neu economaidd, datblygiad hamdden tyrfol dosbarth canol, twf antur awyr agored, deddfwriaeth iechyd a diogelwch, mynediad i weithgareddau, y galw am fwy o ddewis o fewn cymdeithas, ehangu cyfleusterau ac offer, yr angen i fynd i'r afael â materion (gordewdra, cynhwysiant cymdeithasol, cydlynid cymunedol)

2 Gwybod manteision cymryd rhan mewn antur awyr agored

Buddion: e.e. datblygiad personol (meddyliol, corfforol, emosiynol), sgiliau gwneud penderfyniadau, datblygu perthnasau, hunanhyder, hunan-barch, hyrwyddo hunanfynegiant, gweithio gydag eraill, deall pobl eraill, cydnabod cyflawniad, defnydd adeiladol o amser hamdden, profiad personol o'r awyr agored

Cyfranogiad: e.e. dysgu drwy brofiad, meithrin ymddiriedaeth, cymryd risg, datblygu grwp, adeiladu tîm, profiad yr anialwch, datrys problemau, yr amgylchedd awyr agored neu gymdeithasol, dysgu sgiliau, grymuso, ymwybyddiaeth amgylcheddol

3 Gwybod am weithgareddau a ddarperir mewn antur awyr agored

Gweithgareddau: mathau e.e. gweithgareddau datrys problemau, gwerysyla, gweithgareddau natur, gweithgareddau cyrsiau rhaff, hwylio, dringo, cerdded mynyddoedd, ogofa, canwio, hwylyfyrddio; cyflawni e.e. profiadau preswyl, teithiau diffeithwch, rhaglenni canol dinas, antur trefol, addysg amgylcheddol, addysg ysgol, hyfforddiant ac asesiadau sgiliau technegol

4 **Gwybod am arfer da wrth gyflwyno antur awyr agored**

Cysyniadau allweddol: e.e. arweinyddiaeth ofalgar, arweinyddiaeth briodol, herio drwy ddewis, cynhwysiant, cyfle cyfartal, rheoli risg (seicolegol, corfforol), ymwybyddiaeth amgylcheddol, gweithgareddau priodol, hygyrchedd

Pwysigrwydd: e.e. amgylchedd gwaith diogel, yn rhydd o beryglon a risgiau diangen, amgylchedd gofalgar i gleientiaid ddysgu a datblygu ynddo, gofal cwsmeriaid da, cwsmeriaid yn dychwelyd, arf farchnata dda, delwedd broffesiynol

Dulliau: e.e. gweithdrefnau sicrhau ansawdd, protocolau iechyd a diogelwch, datblygu staff, gweithdrefnau gweithredu effeithiol, ymddygiad proffesiynol, gweithdrefnau brys, sefydlu a dilyn

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio dylanwad tri ffactor gwahanol ar ddatblygu antur awyr agored [YA1]	T1 esbonio dylanwad tri ffactor gwahanol ar ddatblygu antur awyr agored	Rh1 gwerthuso dylanwad tri ffactor gwahanol ar ddatblygu antur awyr agored
LI2 disgrifio pedair mantais cymryd rhan mewn antur awyr agored	T2 esbonio pedair mantais cymryd rhan mewn antur awyr agored	Rh2 gwerthuso pedair mantais cymryd rhan mewn antur awyr agored
LI3 disgrifio cyflwyno pum gweithgaredd gwahanol mewn antur awyr agored		
LI4 disgrifio pum cysyniad allweddol gwahanol o arfer da mewn antur awyr agored	T3 esbonio pum cysyniad allweddol gwahanol o arfer da mewn antur awyr agored	Rh3 gwerthuso pum cysyniad allweddol gwahanol o arfer da mewn antur awyr agored.
LI5 disgrifio pedwar rheswm pam mae arfer da yn bwysig mewn antur awyr agored [YA1, MC1, MC2]	T4 egluro pedwar rheswm pam mae arfer da yn bwysig mewn antur awyr agored	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI6 disgrifio pedwar dull a ddefnyddir i hyrwyddo arfer da mewn antur awyr agored.</p> <p>[YA1, MC1, MC2]</p>	<p>T5 egluro pedwar dull a ddefnyddir i hyrwyddo arfer da mewn antur awyr agored.</p>	

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 30: Offer a Chyfleusterau ar gyfer Gweithgareddau Awyr Agored ac Antur

Cod yr uned:	M/600/2274
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw ymchwilio i'r offer a'r chyfleusterau sydd ar gael i gyfranogwyr gweithgareddau awyr agored ac antur.

Cyflwyniad yr uned

Mae offer yn hanfodol bwysig i'r rhai sy'n dewis ymgymryd â gweithgareddau awyr agored ac antur, ac ar adegau gall achub bywydau.

Mae rhwyddineb defnydd bwyell rew gytbwys, gweithrediad llyfn dyfais belai, cynhesrwydd siaced manblu neu'r lloches a ddarperir gan babell mynydd o safon yn hysbys i'r rhai sydd wedi dibynnu ar yr eitemau hyn mewn amodau garw.

Mae'r uned hon yn edrych ar y cyfarpar a'r chyfleusterau sy'n berthnasol i weithgareddau awyr agored ac antur dethol dysgwyr. Yr ymagwedd orau ati yw cyfuniad o sesiynau ymarferol a theori sy'n seiliedig er mwyn gallu archwilio'r offer a'r chyfleusterau gwirioneddol yn drylwyr a'u gwerthuso o ran eu dyluniad, swyddogaeth a defnydd.

Dylai dysgwyr gael gweld amrywiaeth mor eang â phosib o offer, a dylent allu ymgyswngwrddo â'u defnydd, gan bennu cryfderau a gwendidau yn ogystal ag addasrwydd at y diben.

Dylai dysgwyr fod yn gallu cynnal a storio offer a ddefnyddir yn aml mewn gweithgareddau awyr agored ac antur. Bydd disgwyl i ddysgwyr archwilio dulliau profi, arweiniad a deddfwriaeth berthnasol i offer a chyfleusterau. Caiff datblygiadau offer a chyfleusterau cyfredol ar gyfer gweithgareddau awyr agored ac antur eu cynnwys hefyd.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am gyfarpar a chyfleusterau a ddefnyddir mewn gweithgareddau awyr agored ac antur
- 2 Gallu defnyddio offer a ddefnyddir mewn gweithgareddau awyr agored ac antur
- 3 Gwybod am ddatblygiadau diweddar i offer a chyfleusterau ar gyfer gweithgareddau awyr agored ac antur
- 4 Gallu profi a chynnal a chadw offer ar gyfer gweithgareddau awyr agored ac antur.

Cynnwys yr uned

1 **Gwybod am gyfarpar a chyfleusterau a ddefnyddir mewn gweithgareddau awyr agored ac antur**

Offer: mathau e.e. dillad, esgidiau, offer technegol, offer diogelwch, cymhorthion dysgu a chyfarwyddo, penodol i sefyllfa neu safle; deunyddiau e.e. naturiol, synthetig, adeiladwaith (baffl, cwiltio, cast cau sêm, wedi'u gofannu); priodweddau a nodweddion e.e. gallu, hygyrchedd, strwythur; swyddogaethau e.e. teithio (caiac, beiciau mynydd, esgidiau), gwrth-dywydd, cynhesrwydd, diogelwch (cymhorthion amddiffyn dringo, helmedau, harneisiau)

Cyfleusterau: e.e. walïau dringo, cyrsiau dwr gwyn, llethrau sgïo, cyrsiau rhaffau; lleoliad e.e. daearyddiaeth, dan do, yr awyr agored; maint a graddfa; pwrpas; gweithdrefnau mynediad a gadael; iechyd a diogelwch

2 **Gallu defnyddio offer a ddefnyddir mewn gweithgareddau awyr agored ac antur**

Offer: mathau e.e. dillad, esgidiau, offer technegol, offer diogelwch, cymhorthion addysgu a hyfforddi, penodol i sefyllfa, penodol i safle

Defnydd: deddfwriaeth gysylltiedig e.e. iechyd a diogelwch; rheoliadau cysylltiedig e.e. offer diogelwch personol, cydymffurfio ag Ewrop; canllawiau e.e. gwneuthurwr, y corff llywodraethu, Gweithredaeth Iechyd a Diogelwch, cymdeithasau, cyrff diwydiant; arfer gwaith e.e. yn ymwneud â gweithrediad, datgymalu, storio

3 **Gwybod am ddatblygiadau diweddar i offer a chyfleusterau ar gyfer gweithgareddau awyr agored ac antur**

Datblygiadau: e.e. llawer yn derbyn offer ysgafn ar gyfer mynydda a cherdded mynyddoedd, ymgorffori ffabrigau a haenau er mwyn helpu i leihau datguddiad i UV mewn dillad, cynyddu'r nifer sy'n defnyddio polion cerdded i helpu teithiau ac i leihau ardrawiad, newidiadau i ddyluniad caiac ar gyfer chwarae cychod a chilfach, defnydd cynyddol o ddeudodau allyrru golau mewn systemau goleuo awyr agored, datblygiadau i ddeunyddiau ar gyfer dillad cragen feddal, y defnydd o systemau lleoli byd-eang, cynnydd ym maint ac argaeledd llethrau eira a walïau dringo synthetig dan do, chwaraeon mynydd a dwr newydd megis gleidio cyflym a syrffio barcud

4 Gallu profi a chynnal a chadw offer ar gyfer gweithgareddau awyr agored ac antur

Offer: e.e. dan do, awyr agored, personol, grwp, technegol

Prawf: e.e. gweithdrefnau, systemau, sefydliadau, dilysrwydd, deddfwriaeth; cofnodi ac adrodd; monitro e.e. defnyddio a cham-drin, traul

Cynnal: e.e. protocolau a gweithdrefnau penodol i ganolfan, canllawiau ac argymhellion gweithgynhyrchwyr, oes, deddfwriaeth, cofnodi ac adrodd

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio tri gwahanol fath o offer a ddefnyddir mewn gweithgareddau awyr agored ac antur	T1 esbonio tri gwahanol fath o offer a ddefnyddir mewn gweithgareddau awyr agored ac antur	Rh1 gwerthuso tri gwahanol fath o offer a ddefnyddir mewn gweithgareddau awyr agored ac antur
LI2 disgrifio dau wahanol fath o gyfleuster a ddefnyddir ar gyfer gweithgareddau awyr agored ac antur		
LI3 dangos defnydd cywir o dri gwahanol fath o offer a ddefnyddir mewn gweithgareddau awyr agored ac antur, gyda chymorth tiwtor [HR2, HR3]	T2 dangos defnydd cywir o dri gwahanol fath o offer a ddefnyddir mewn gweithgareddau awyr agored ac antur yn annibynnol	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI4 disgrifio dau ddatblygiad diweddar mewn offer neu gyfleusterau ar gyfer gweithgareddau awyr agored ac antur [YA4, YA2]</p>	<p>T3 egluro dau ddatblygiad diweddar mewn offer neu gyfleusterau ar gyfer gweithgareddau awyr agored ac antur</p>	<p>Rh2 gwerthuso dau ddatblygiad diweddar mewn offer neu gyfleusterau ar gyfer gweithgareddau awyr agored ac antur.</p>
<p>LI5 dangos gweithdrefnau priodol ar gyfer profi a chynnal a chadw tri darn gwahanol o offer a ddefnyddir mewn gweithgareddau awyr agored ac antur, gyda chymorth tiwtor. [YA1, HR2, HR3, CE4]</p>	<p>T4 dangos gweithdrefnau priodol ar gyfer profi a chynnal a chadw tri darn gwahanol o offer a ddefnyddir mewn gweithgareddau awyr agored ac antur, yn annibynnol.</p>	

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 31: Effaith a Chynaliadwyedd mewn Antur Awyr Agored

Cod yr uned:	K/502/5798
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw i ddysgwyr ddeall effaith gweithgareddau awyr agored ar yr amgylchedd naturiol.

Cyflwyniad yr uned

Rhaid gofalu a dathlu amgylcheddau naturiol, a dylai'r rhai sy'n eu defnyddio sicrhau bod ymdeimlad o werth ac ysbryd wrth eu defnyddio. Mae'r diwydiannau antur awyr agored ac addysg wedi treulio blynyddoedd lawer yn defnyddio cefn gwlad heb feddwl am y costau amgylcheddol, ond mae hyn wedi newid dros y blynyddoedd diwethaf, a bellach ystyrir cynaliadwyedd yn allweddol i ddyfodol y diwydiant.

Yn aml, ystyrir cynaliadwyedd yn ddatblygiad sy'n diwallu anghenion y presennol heb gyfaddawdu anghenion yn y dyfodol, ac mae'n ymwneud â chenedlaethau'r presennol a'r dyfodol. Mae cynaliadwyedd yn gofyn am ystyried cefn gwlad fel adnodd bregus i'w drin â pharch a gofal.

Dylai pobl sy'n mwynhau gweithgareddau awyr agored a'r rhai sy'n gweithio mewn diwydiannau awyr agored fod yn ymwybodol o'r gwrthdaro a all godi rhwng gwahanol grwpiau yng nghefn gwlad. Mae ymagwedd broffesiynol yn bwysig i sicrhau yr ystyrir yr holl anghenion ac i sicrhau goddefgarwch parhaus i'r diwydiant gan grwpiau cefn gwlad eraill.

Yn yr uned hon, bydd dysgwyr yn archwilio effaith gweithgareddau hamdden ar yr amgylchedd, a chyflwynir hwy i fanteision a chyfyngiadau deddfwriaeth y gorffennol a'r presennol ar dirfeddianwyr a defnyddwyr hamdden cefn gwlad. Bydd dysgwyr yn archwilio sefydliadau sy'n gysylltiedig â chadwraeth a'r gwahaniaeth rhwng sefydliadau statudol, gwirfoddol a phreifat.

Mae'r uned wedi'i chynllunio i annog dysgwyr i gyfrannu'n ôl i'r amgylchedd mewn ffordd gynaliadwy. Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddatblygu syniadau a gwneud cyfraniad ymarferol i gynaliadwyedd yn eu hardal leol.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am effaith defnyddio cefn gwlad, a manteision dull cynaliadwy o'i ddefnyddio
- 2 Gwybod am ddeddfwriaeth sy'n ymwneud â defnydd hamdden a mynediad i dir
- 3 Gwybod am sefydliadau sy'n gysylltiedig â gwarchod yr amgylchedd
- 4 Gallu ymgymryd â phrosiect cynaliadwyedd amgylcheddol.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am effaith defnyddio cefn gwlad, a manteision dull cynaliadwy o'i ddefnyddio

Defnydd: defnydd hamdden e.e. canwio, caiacio, hwylfyrddio, hwylio, cychod pwer, sgwba-blymio, cerdded, beicio mynydd, dringo creigiau, ogofa, cyfeiriannu, paraesgyn, paragleidio, barcuta, hedfan awyrennau microysgafn, hedfan mewn balwn; defnyddiau eraill e.e. amaethyddiaeth, milwrol, diwydiant, coedwigaeth; defnyddiau sy'n gwrthdaro e.e. pysgotwyr a chaiacwyr, dringwyr a gwylwyr adar, cerddwyr a beicwyr mynydd, syrffwyr a hwylfyrddwyr

Effeithiau: cymdeithasol; economaidd; diwylliannol; corfforol; gallu cario

Cynaliadwyedd: diffiniad e.e. datblygiad sy'n diwallu anghenion y presennol heb gyfaddawdu ar anghenion y dyfodol; ymagweddau e.e. technegau rheoli ymwelwyr, hunan-reoleiddio, a rheoleiddio gan gyrrff statudol a gwirfoddol

2 Gwybod am deddfwriaeth sy'n ymwneud â defnydd hamdden a mynediad i dir

Deddfwriaeth: e.e. Deddf Parciau Cenedlaethol a Mynediad i Gefn Gwlad (1949), Deddf Cefn Gwlad (1968), Deddf Bywyd Gwyllt a Chefn Gwlad (1981), Cynhadledd y Ddaear Rio (1992), Deddf yr Amgylchedd (1995), Deddf Cyfiawnder Troseddol (1994), Mesur Cefn Gwlad a Hawliau Tramwy (Mawrth 2000); effeithiau deddfwriaeth

Gorchmynion dosbarthu: yn ymwneud â defnydd a mynediad tir e.e. Ardaloedd o Harddwch Naturiol Eithriadol (AHNE), Safleoedd o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig (SoDdGA), Gwarchodfeydd Natur Cenedlaethol (GNG), mentrau DEFRA (cynlluniau stiwardiaeth cefn gwlad), parciau cenedlaethol

Hawliau Tramwy Cyhoeddus (HTC): rolau (tirfeddianwyr, awdurdodau lleol, awdurdodau priffyrdd)

3 Gwybod am sefydliadau sy'n gysylltiedig â gwarchod yr amgylchedd

Sefydliadau: statudol (llywodraeth) e.e. awdurdodau lleol, awdurdodau parciau cenedlaethol, English Heritage, Scottish National Heritage, Cyngor Cefn Gwlad Cymru, English Nature, Asiantaeth Cefn Gwlad, Comisiwn Coedwigaeth; gwirfoddol e.e. yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, Ymddiriedolaeth Brydeinig ar gyfer Gwirfoddolwyr Cadwraeth, y Gymdeithas Frenhinol er Gwarchod Adar (RSPB), Cyfeillion y Ddaear, Greenpeace; preifat e.e. awdurdodau dwr, tirfeddianwyr (corfforaethol ac unigolion); swyddogaeth; cylch gorchwyl; strwythur

4 Gallu ymgymryd â phrosiect cynaliadwyedd amgylcheddol

Prosiect cynaliadwyedd amgylcheddol: e.e. plannu coed, datblygu adnodd addysgol, siart adnabod adar, waliau, llwybrau troed (adeiladu, atgyweirio, cynnal a chadw)

Cynllun: nodau ac amcanion; targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); swyddogaethau; cyfrifoldebau; adnoddau e.e. dynol, corfforol, cyllidol; iechyd a diogelwch e.e. asesiad risg; cynlluniau wrth gefn

Cynnal: rolau a chyfrifoldebau cyflawn; cyflawni nodau ac amcanion; cyflawni targedau

Adolygu: yn erbyn nodau ac amcanion; yn erbyn targedau; ffurfiannol a chrynodol; adborth e.e. cyfranogion, arsyllwyr, cyfoedion, aseswyr; cryfderau; meysydd i'w gwella

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio effaith defnyddio cefn gwlad	T1 egluro effaith defnyddio cefn gwlad	
LI2 disgrifio tair agwedd ar ddefnydd hamdden cynaliadwy o gefn gwlad	T2 egluro tair agwedd ar ddefnydd hamdden cynaliadwy o gefn gwlad	Rh1 gwerthuso tair agwedd ar ddefnydd hamdden cynaliadwy o gefn gwlad
LI3 disgrifio tri darn o ddeddfwriaeth, tri gorchmynion dosbarthu a thair system Hawliau Tramwy Cyhoeddus		
LI4 disgrifio tri sefydliad sy'n gysylltiedig â gwarchod yr amgylchedd a'r gwaith a wneir ganddynt	T3 esbonio gwaith y tri sefydliad sy'n gysylltiedig â gwarchod yr amgylchedd	
LI5 cynllunio prosiect cynaladwyedd amgylcheddol [YA1, MC1, MC2, DM2]		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI6 cynnal prosiect cynaliadwyedd amgylcheddol gyda chymorth tiwtor [YA1, MC1, MC2]	T4 cynnal prosiect cynaliadwyedd amgylcheddol yn annibynnol	
LI7 adolygu prosiect cynaliadwyedd amgylcheddol, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella. [DM1, DM3]	T5 gwerthuso'r prosiect cynaliadwyedd amgylcheddol a gwneud argymhellion ar gyfer gwella.	Rh2 cyfiawnhau awgrymiadau a wnaed i wella cynllunio a chynnal y prosiect cynaliadwyedd amgylcheddol.

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 32: Addysg Amgylcheddol ar gyfer Antur Awyr Agored

Cod Uned:	O/502/5800
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw i ddysgwyr ddod yn gyfarwydd â'r amgylchedd, gan gynnwys creigiau, grymoedd daearyddol, cynefinoedd ac ecoleg.

Cyflwyniad yr uned

Nid yw llwyddiant yn y sector antur awyr agored yn dibynnu ar ffitrwydd corfforol, gallu technegol a sgiliau unigol yn unig. Mae gwybodaeth am y gwahanol amgylcheddau lle cynhelir gweithgareddau hefyd yn hanfodol. Gall cael gwybodaeth amgylcheddol wella'r profiad awyr agored i bawb yn sylweddol.

Mae'r byd naturiol yn lle diddorol a rhyfeddol, a chaiff gweithgareddau awyr agored eu gwella gan yr amgylchedd. Yn wir, mae cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored a'r amgylchedd naturiol yn rhan annatod o'i gilydd.

Mae gwybodaeth am dirweddau a'u datblygiad, yr ecosystemau ynddynt, a sut maent yn dylanwadu ar weithgareddau yn yr awyr agored, yn bwysig i ddysgwyr sydd am weithio yn y maes hwn.

Bydd dysgwyr yn ymchwilio i'r prif fathau o greigiau yn Ynysoedd Prydain, ac yn ystyried sut y dylanwadir ar weithgareddau awyr agored perthnasol gan y gwahanol fathau o greigiau.

Bydd dysgwyr yn archwilio datblygiad tirwedd, gan ddod i ddeall y grymoedd daearyddol perthnasol, yn cynnwys hindreuliad, erydu a dyddodi.

Bydd dysgwyr yn ymchwilio i'r cysyniad o gynefinoedd, ac yn edrych ar y rhai sydd i'w cael yn Ynysoedd Prydain, megis coetiroedd, rhostiroedd a gwrychoedd, gan ystyried y nodweddion unigryw pob un.

I gloi, bydd dysgwyr yn ymchwilio i ecosystem a'r organebau ynddi, a byddant yn ystyried dulliau a ddefnyddir i nodi organebau.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am y prif fathau o greigiau yn Ynysoedd Prydain a'u dylanwad ar weithgareddau awyr agored ac antur
- 2 Gwybod am y grymoedd daearyddol sy'n dylanwadu ar ddatblygiad tirwedd
- 3 Gwybod am y gwahanol gynefinoedd yn Ynysoedd Prydain
- 4 Gallu cyfleu gwybodaeth am ecosystem.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am y prif fathau o greigiau yn Ynysoedd Prydain a'u dylanwad ar weithgareddau awyr agored ac antur

Mathau o greigiau: igneaidd e.e. gwenithfaen, gabro; gwaddodol e.e. calchfaen, tywodfaen; metamorffig e.e. marmor, llechi; gwreiddiau (ymwthiol, allwthiol, gwaddodol, metamorffedig); priodweddau a nodweddion

Dylanwad ar weithgareddau awyr agored ac antur: e.e. arddulliau dringo, cynnydd cerdded, dewis o lwybrau, iechyd a diogelwch

2 Gwybod am y grymoedd daeryddol sy'n dylanwadu ar ddatblygiad tirwedd

Grymoedd daeryddol: hindreulio (cemegol, ffisegol) e.e. carbonadu, hydrolysis, gweithredu rhew, gweithredu gwreiddiau planhigion; erydiad (dwr, rhew, dynol) e.e. afonydd, y môr, rhewlifoedd, haenau iâ, sathru; dyddodiad (dwr, rhew, gwynt, cemegol, dynol)

Datblygiad tirwedd: siâp y dirwedd e.e. dyffrynnoedd siâp U a V, esgeiriau wedi'u cwtogi, dyffrynnoedd crog, ceunant, poer, pentyrrau a bwâu môr; golygfeydd carst e.e. ffurfio ogofau; golygfeydd sy'n gysylltiedig â gwahanol fathau o greigiau e.e. Dartmoor (gwenithfaen), Malham Cove (calchfaen), Creigiau Harrison (tywodfaen)

3 Gwybod am y gwahanol gynefinoedd yn Ynysoedd Prydain

Cynefinoedd: e.e. coetir, rhostir, glaswelltir, gwrychoedd, gwlyptiroedd, afonydd, pyllau, morfeydd heli, twyni tywod; nodweddion arbennig (uchder, glawiad, tymheredd, datguddiad, math o bridd, statws maetholion, fflora, ffawna, uchafbwynt hinsoddol)

4 Gallu cyfleu gwybodaeth am ecosystem

Ecosystemau: cymuned fiolegol o organebau cydberthynol a'u hamgylchedd ffisegol e.e. rhostir grugieir, rhostir heb rugieir

Ffactorau sy'n effeithio ar ddsbarthiad ecolegol: dosbarthu organebau o fewn ecosystem; biotig e.e. planhigion ac anifeiliaid; anfiotig e.e. pridd, tymheredd, glawiad, agwedd, datguddiad; yr angen i addasu er mwyn goroesi; rhyngberthynas ecosystemau e.e. gweoedd bwyd/cadwyni/gorchmynion blaenoriaeth

Adnodd adnabod: e.e. taflen, poster neu daith dywys

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio'r prif fathau o greigiau a geir yn Ynysoedd Prydain a'u dylanwad ar weithgareddau awyr agored ac antur	T1 esbonio dylanwad y prif fathau o greigiau a geir yn Ynysoedd Prydain ar weithgareddau awyr agored ac antur	
LI2 disgrifio'r grymoedd daearyddol sy'n dylanwadu ar ddatblygiad y dirwedd, ac effeithiau'r grymoedd hynny	T2 egluro'r grymoedd daearyddol sy'n dylanwadu ar ddatblygiad y dirwedd, ac effeithiau'r grymoedd hynny	
LI3 disgrifio pedwar gwahanol gynefin yn Ynysoedd Prydain		
LI4 disgrifio ecosystem a ddewiswyd a'r ffactorau sy'n dylanwadu ar ddosbarthiad ecolegol o fewn iddi	T3 egluro sut mae ffactorau'n dylanwadu ar ddosbarthiad ecolegol o fewn ecosystem a ddewiswyd	Rh1 dadansoddi sut mae ffactorau'n dylanwadu ar ddosbarthiad ecolegol o fewn ecosystem a ddewiswyd

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI5 dylunio a chynhyrchu adnoddau y gellid eu defnyddio i adnabod organebau gwahanol o fewn ecosystem a ddewiswyd.</p> <p>[YA1, YA2, YA3, MC1, MC2, MC3, MC5]</p>	<p>T4 dadansoddi'r adnodd fel ffordd o adnabod organebau gwahanol o fewn ecosystem a ddewiswyd.</p>	<p>Rh2 awgrymu gwelliannau posibl i adnodd i adnabod organebau gwahanol o fewn ecosystem a ddewiswyd.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 33: Sgiliau ar gyfer Gweithgareddau Awyr Agored ac Antur ar y Tir

Cod Uned:	L/502/5809
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir a ddewiswyd ac i adolygu perfformiad.

Cyflwyniad yr uned

Defnyddir gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir yn eang gan lawer o ddarparwyr profiadau awyr agored i ddiwallu anghenion eu rhaglenni a'u cleientiaid.

Mae'r gweithgareddau craidd ar y tir yn cynnwys cerdded mynyddoedd, dringo creigiau, mynydda, ogofa a chyfeiriannu. Fodd bynnag, mae amrywiaeth o raglenni awyr agored gwahanol, a bennir gan y galw gan gwsmeriaid neu fynediad i adnoddau, gan gynnwys gweithgareddau fel sgïo i lawr allt, sgïo Nordig, eirafyrddio, mynydda a cherdded.

Mae'r uned hon yn datblygu ac yn gwella galluoedd a dealltwriaeth y dysgwyr o sgiliau gweithgareddau ar y tir. Mae'n canolbwyntio ar gysyniad yr ymarferydd da yn yr awyr agored, tra'n cydnabod bod gwybodaeth a dealltwriaeth o natur ac ethos y gweithgaredd yn hanfodol.

Bydd dysgwyr yn astudio dau weithgaredd yn fanwl, gan ganolbwyntio ar gaffael y sgiliau a'r technegau ymarferol hanfodol ar gyfer cyfranogiad annibynnol diogel, effeithlon a phersonol ym mhob weithgaredd.

Ar ôl cwblhau'r uned hon bydd dysgwyr yn gwybod am amrywiaeth o weithgareddau awyr agored ac antur ar y tir, yn ogystal â datblygu'r sgiliau, yr wybodaeth a'r ddealltwriaeth sy'n gysylltiedig â'r rhain. Bydd dysgwyr yn cael gwybodaeth o weithdrefnau diogelwch, egwyddorion arfer da, rolau a chyfrifoldebau, ymwybyddiaeth amgylcheddol a phwysigrwydd gweithdrefnau argyfwng.

Bydd yr uned hon yn rhoi cyfle i ddysgwyr fyfyrion ar arferion a sgiliau cyfredol a chynhyrchu cynllun ar gyfer datblygiad ar unwaith a photensial, gan gynnwys gofynion y diwydiant ar gyfer datblygu sgiliau a chymwysterau ar gyfer gweithwyr.

Mae Cynnwys yr uned yn gysylltiedig iawn â meysydd llafur gwobrau'r corff llywodraethol cenedlaethol perthnasol er mwyn i ddysgwyr ddatblygu'n gyflym yn y llwybrau hyn os ydynt yn dymuno gwneud hynny.

Mae'r pwyslais drwy gydol yr uned hon ar gymryd rhan mewn gweithgareddau'n ddiogel.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am weithgareddau awyr agored ac antur amrywiol ar y tir
- 2 Gallu rheoli risgiau mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir
- 3 Gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir
- 4 Gallu adolygu datblygiad sgiliau eu hunain mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am weithgareddau awyr agored ac antur amrywiol ar y tir

Gweithgareddau: e.e. cerdded mynyddoedd, cyfeiriannu, dringo creigiau, ogofa ac archwilio mwyngloddiau, sgïo, eirafyrddio; darparwyr e.e. cyhoeddus, preifat, gwirfoddol, partneriaethau; grwpiau targed a rhai sy'n cymryd rhan e.e. plant, pobl ifanc, pobl ag anableddau; lleoliadau e.e. naturiol, synthetig, cyrsiau sefydlog, cyrsiau cystadleuol; nodau e.e. hamdden, datblygu sgiliau, datblygu tîm, datblygiad personol; amcanion e.e. taith, amgylcheddol, darganfod, addysgiadol

2 Gallu rheoli risgiau mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir

Asesiad risg: manylion y risgiau e.e. naturiol (creigiau, dwr, tymheredd) dynol, yn ymwneud ag offer; pwy allai gael ei effeithio; tebygolrwydd hyn yn digwydd; difrifoldeb; graddio risg; rheolau risg; cyfyngau

3 Gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir

Sgiliau a thechnegau: medrau technegol personol e.e. symud yn effeithiol, graddfeydd a ddringwyd, lefel hyfedredd; sgiliau technegol penodol i weithgaredd e.e. gosod diogelu, defnydd priodol o raff a chlymau, gosod belai, defnyddio cwmpawd i ddod o hyd i gyfarwyddyd; ffitrwydd personol e.e. cryfder, stamina, hyblygrwydd; sgiliau a gwybodaeth generig e.e. rhagweld y tywydd, mordwyo, cyfathrebu, cadw ynni, cyfrifo pellter, cynllunio gweithdrefnau brys; sgiliau a thechnegau uwch e.e. sy'n cael eu rhagnodi gan gyrff llywodraethol, y mae galw amdanynt mewn cystadlaethau, rhuglder a chymhwysedd mewn sefyllfaoedd amgylcheddol neu lle ceir pwysau amser

4 Gallu adolygu datblygiad sgiliau eu hunain mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir

Adolygu: ffurfiannol a chrynodol; cryfderau; meysydd i'w gwella; adborth e.e. gan arsyllwyr, cyfoedion, hyfforddwyr, arolygwyr; cofnodi e.e. cofnod, dyddiadur

Cynllun datblygu: amcanion; targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cerrig milltir; cyfleoedd; rhwystrau potensial; adnoddau e.e. dynol, ffisegol, cyllidol; gofynion cyflogwyr e.e. nodweddion personol, dyfarniadau cyrff llywodraethu, cymwysterau; gofynion cyrff llywodraethu e.e. profiad, cofrestru, tystiolaeth, arfer da

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio pedwar gweithgaredd awyr agored ac antur ar y tir gwahanol	T1 cymharu a chyferbynnu pedwar gweithgaredd awyr agored ac antur ar y tir gwahanol	
LI2 cynnal asesiadau risg ar gyfer dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar y tir [YA1, YA2, YA3, YA4, YA5, YA6, MC1, MC2, MC4, MC5, MC6, HR3, HR4, CE2, CE3, CE4, CE5]		
LI3 disgrifio'r sgiliau a'r technegau angenrheidiol ar gyfer dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar y tir	T2 cymharu a chyferbynnu'r sgiliau a'r technegau angenrheidiol ar gyfer dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar y tir	Rh1 gwerthuso'r sgiliau a'r technegau angenrheidiol ar gyfer dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar y tir

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI4 arddangos sgiliau a thechnegau mewn dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar y tir, gyda chymorth tiwtor</p> <p>[MC5, HR2, HR3, HR4, HR6, HR7, DM1, DM2, DM3, DM4, DM5]</p>	<p>T3 arddangos sgiliau a thechnegau mewn dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar y tir yn annibynnol</p>	<p>Rh2 arddangos sgiliau a thechnegau uwch mewn dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar y tir.</p>
<p>LI5 adolygu eu perfformiad eu hunain wrth arddangos o sgiliau a thechnegau mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella</p> <p>[YA1, YA3, YA4, YA6, MC2, MC4, HR2, HR6, HR7, DM1, DM2, DM3, DM4, DM5, CE4]</p>	<p>T4 adolygu eu perfformiad eu hunain wrth arddangos o sgiliau a thechnegau mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir, gan esbonio cryfderau a meysydd i'w gwella.</p>	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI6 cynhyrchu cynllun datblygu personol, ar sail cryfderau a meysydd i'w gwella a nodwyd ar gyfer sgiliau a thechnegau mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir. [HR2, HR3, HR6, HR7, DM1, DM2, DM3, DM4, DM5, CE3, CE4]</p>		

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 34: Sgiliau ar gyfer Gweithgareddau Awyr Agored ac Antur ar y Dwr

Cod Uned:	J/600/2278
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored ac antur a ddewiswyd ar ddwr ac i adolygu perfformiad.

Cyflwyniad yr uned

Mae gweithgareddau awyr agored ac antur ar y dwr yn cael eu defnyddio'n helaeth gan lawer o ddarparwyr profiadau awyr agored i gwrdd ag anghenion eu cleientiaid.

Mae'r gweithgareddau craidd ar ddwr hyn yn cynnwys canwio, caiacio, hwylyrddio a hwylio dingi. Fodd bynnag, mae amrywiaeth o raglenni awyr agored gwahanol, a bennir gan y galw gan gwsmeriaid neu fynediad i adnoddau, gan gynnwys gweithgareddau megis syrffio, syrffio canw, corff-fyrddio a hwylio.

Mae'r uned hon yn datblygu ac yn gwella galluoedd a dealltwriaeth dysgwyr o sgiliau gweithgareddau ar ddwr. Mae'n canolbwyntio ar gysyniad yr ymarferydd da yn yr awyr agored, tra'n cydnabod bod gwybodaeth a dealltwriaeth o natur ac ethos y gweithgaredd yn hanfodol.

Bydd dysgwyr yn astudio dau weithgaredd yn fanwl, gan ganolbwyntio ar ennill y sgiliau a'r technegau ymarferol hanfodol ar gyfer cyfranogiad annibynnol diogel, effeithlon a phersonol ym mhob gweithgaredd.

Ar ôl cwblhau'r uned hon bydd dysgwyr yn gwybod am amrywiaeth o weithgareddau awyr agored ac antur ar y dwr, yn ogystal â datblygu'r sgiliau, yr wybodaeth a'r ddealltwriaeth sy'n gysylltiedig â'r rhain. Bydd dysgwyr yn cael gwybod am weithdrefnau diogelwch, egwyddorion arferion da, rolau a chyfrifoldebau, ymwybyddiaeth amgylcheddol a phwysigrwydd gweithdrefnau argyfwng.

Bydd yr uned hon yn rhoi cyfle i ddysgwyr fyfyrion ar arferion a sgiliau cyfredol ac i gynhyrchu cynllun ar gyfer datblygiad ar unwaith a photensial, gan gynnwys gofynion y diwydiant am ddatblygu sgiliau a chymwysterau i weithwyr.

Mae Cynnwys yr uned yn gysylltiedig iawn â meysydd llafur gwobrau'r corff llywodraethol cenedlaethol perthnasol er mwyn i ddysgwyr ddatblygu'n gyflym yn y llwybrau hyn os ydynt yn dymuno gwneud hynny.

Mae'r pwyslais drwy gydol yr uned hon ar gymryd rhan mewn gweithgareddau'n ddiogel.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am weithgareddau awyr agored ac antur amrywiol ar ddwr
- 2 Gallu rheoli risgiau mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr
- 3 Gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr
- 4 Gallu adolygu datblygu sgiliau eu hunain mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am weithgareddau awyr agored ac antur amrywiol ar ddwr

Gweithgareddau: e.e. canwio, caiacio, hwylyfyrddio, hwylio dingis, syrffio; darparwyr e.e. cyhoeddus, preifat, gwirfoddol, partneriaethau; grwpiau targed a chyfranogion e.e. plant, pobl ifanc, pobl ag anableddau; lleoliadau e.e. naturiol, synthetig, cyrsiau sefydlog, cyrsiau cystadleuaeth; nodau e.e. hamdden, datblygu sgiliau, datblygu tîm, datblygiad personol; amcanion e.e. taith, amgylcheddol, darganfod, addysgiadol

2 Gallu rheoli risgiau mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr

Asesiad risg: manylion y risgiau e.e. naturiol (creigiau, dwr, tymheredd), dynol, yn ymwneud ag offer; pwy allai gael ei effeithio; tebygolrwydd hyn yn digwydd; difrifoldeb; graddio risg; rheolau risg; cyfyngau

3 Gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr

Sgiliau a thechnegau: galluoedd technegol personol e.e. symud yn effeithlon, safonau padlo, hyfedredd lefel hwylio; sgiliau technegol penodol i weithgaredd e.e. meistrolï strôc, gallu i ddehongli dwr, defnyddio mesurau addas i farnu gallu eu hunain; ffitrwydd personol e.e. cryfder, stamina, hyblygrwydd; sgiliau a gwybodaeth generig e.e. rhagweld y tywydd, mordwyo, cyfathrebu, cadw ynni, cyfrifo pellter, cynllunio gweithdrefnau brys; sgiliau a thechnegau uwch e.e. sy'n cael eu rhagnodi gan gyrff llywodraethol, y mae galw amdanynt mewn cystadlaethau, rhuglder a chymhwysedd mewn sefyllfaoedd amgylcheddol neu lle ceir pwysau amser

4 Gallu adolygu datblygu eu sgiliau eu hunain mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr

Adolygu: ffurfiannol a chrynodol; cryfderau; meysydd i'w gwella; adborth e.e. gan arsyllwyr, cyfoedion, hyfforddwyr, arolygwyr; cofnodi e.e. cofnod, dyddiadur

Cynllun datblygu: amcanion; targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cerrig milltir; cyfleoedd; rhwystrau potensial; adnoddau e.e. dynol, ffisegol, cyllidol; gofynion cyflogwyr e.e. nodweddion personol, dyfarniadau cyrff llywodraethu, cymwysterau; gofynion cyrff llywodraethu e.e. profiad, cofrestru, tystiolaeth, arfer da

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio pedwar gweithgaredd awyr agored ac antur ar ddwr gwahanol	T1 cymharu a chyferbynnu pedwar gweithgaredd awyr agored ac antur ar ddwr gwahanol	
LI2 cynnal asesiadau risg ar gyfer dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar ddwr [YA1, YA2, YA3, YA4, YA5, YA6, MC1, MC2, MC4, MC5, MC6, HR3, HR4, CE2, CE3, CE4, CE5]		
LI3 disgrifio'r sgiliau a'r technegau angenrheidiol ar gyfer dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar ddwr	T2 cymharu a chyferbynnu'r sgiliau a'r technegau angenrheidiol ar gyfer dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar ddwr	Rh1 gwerthuso'r sgiliau a'r technegau angenrheidiol ar gyfer dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar ddwr

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI4 arddangos sgiliau a thechnegau mewn dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar ddwr, gyda chymorth tiwtor [MC5, HR2, HR3, HR4, HR6, HR7, DM1, DM2, DM3, DM4, DM5]</p>	<p>T3 arddangos sgiliau a thechnegau mewn dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar ddwr yn annibynnol</p>	<p>Rh2 arddangos sgiliau a thechnegau uwch mewn dau wahanol weithgaredd awyr agored ac antur ar ddwr.</p>
<p>LI5 adolygu perfformiad eu hunain wrth arddangos o sgiliau a thechnegau mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella [YA1, YA3, YA4, YA6, MC2, MC4, HR2, HR6, HR7, DM1, DM2, DM3, DM4, DM5, CE4]</p>	<p>T4 adolygu perfformiad eu hunain wrth arddangos o sgiliau a thechnegau mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr, gan esbonio cryfderau a meysydd i'w gwella.</p>	
<p>LI6 cynhyrchu cynllun datblygu personol, ar sail cryfderau a meysydd i'w gwella a nodwyd ar gyfer sgiliau a thechnegau mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr. [HR2, HR3, HR6, HR7, DM1, DM2, DM3, DM4, DM5, CE3, CE4]</p>		

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 35: Arwain Gweithgareddau Awyr Agored ac Antur ar y Tir

Cod yr uned:	H/502/5816
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i archwilio'r sgiliau a galluoedd arwain gofynnol i arwain gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir.

Cyflwyniad yr uned

I rywun sy'n hoff o'r awyr agored, mae symud o gyfranogiad personol i fyd arweinyddiaeth yn gam mawr. Mae'r newid yn lefel y cyfrifoldeb yn aml yn syndod, a gall newid natur y gweithgaredd i'r darpar arweinydd.

Mae mwynhau'r gweithgaredd o ganlyniad i arweinyddiaeth o safon yn hanfodol yn niwydiant gweithgareddau awyr agored ac antur heddiw. Mae'r uned hon yn tywys dysgwyr drwy'r cyfnod hwn o newid er mwyn cadw eu mwynhad a'u brwdfrydedd am y gweithgaredd. Mae'r uned yn rhoi'r sgiliau angenrheidiol i ddysgwyr i ddarparu arweinyddiaeth a hyfforddiant yn annibynnol i eraill sy'n llai profiadol na nhw eu hunain.

Rhaid i arweinwyr gweithgareddau awyr agored ac antur farnu'n barhaus. Mae'r dyfarniadau hyn yn seiliedig ar wybodaeth a sgiliau a enillir drwy brofiad ymarferol. Rhaid i arweinwyr feddu ar y galluoedd hyn er mwyn dewis gweithgaredd priodol ar gyfer lefel eu grwp, goruchwyllo'r grwp yn ystod y gweithgaredd a chynnal amgylchedd gwaith diogel.

Mae natur ymarferol iawn i'r uned hon, ac mae'n ddilyniant rhesymegol i'r unedau cysylltiedig sy'n canolbwyntio ar gyfranogiad. Mae'r uned hon yn cydnabod bod angen cydbwysedd o sgiliau technegol a rhyngbersonol ar y rhai sy'n cyflwyno ac yn arwain gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir i'w galluogi i weithio'n fedrus.

Disgwylir i ddysgwyr gynllunio arwain un gweithgaredd awyr agored ac antur ar y tir a chwarae rôl arweiniol yn y gweithgaredd hwn. Bydd cyfle i ddysgwyr hefyd adolygu eu perfformiad a llunio cynllun datblygu i gaffael sgiliau a thechnegau.

Mae'r uned hon yn rhoi sylw i bwysigrwydd cynnig profiadau cadarnhaol mewn amgylchedd dysgu diogel dan arweiniad wrth archwilio themâu, arddulliau a dulliau goruchwyllo grwp mewn sefyllfa awyr agored ymarferol.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod y rolau a'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig ag arwain gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir
- 2 Gallu cynllunio gweithgaredd awyr agored ac antur ar y tir
- 3 Gallu arwain gweithgaredd awyr agored ac antur ar y tir
- 4 Gallu adolygu ei berfformiad ei hun wrth gynllunio ac arwain gweithgaredd awyr agored ac antur ar y tir.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod y rolau a'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig ag arwain gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir

Gweithgareddau ar y tir: e.e. dringo creigiau, ogofa, sgïo, cyfeiriannu, cerdded mynyddoedd, cerdded ceunentydd

Swyddogaethau: e.e. hyfforddwr, cynllunydd, dadansoddwr, arfarnwr, rheolwr (perthnasau, staff eraill, timau, unigolion)

Cyfrifoldebau: rhwymedigaethau cyfreithiol sy'n codi o ddyletswydd o ofal a dyletswydd uwch o ofal e.e. lle rhiant, canllawiau technegol ac arfer da, Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith (1974), Deddf Canolfannau Gweithgareddau (Diogelwch Pobl Ifanc) (1995), Rheoliadau Trwyddedu Gweithgareddau Antur (2004); cynnal gwerthoedd a moeseg y gweithgaredd; eu polisiau a'u gweithdrefnau sefydliadol eu hunain; asesiad risg; gwybodaeth am y gweithgaredd e.e. lleoliad, offer, sgiliau a thechnegau, ymwybyddiaeth amgylcheddol; ymateb i ddamweiniau ac argyfyngau; delwedd e.e. proffesiynol, gwisg, ymddygiad

2 Gallu cynllunio gweithgaredd awyr agored ac antur ar y tir

Cynllun: cyfranogwyr; nodau ac amcanion e.e. priodol i gyfranogwyr; dewis o weithgaredd e.e. priodol i'r grwp, o fewn eu gallu; gofynion cyfreithiol; asesiadau risg; gofynion ac arweiniad y corff llywodraethol; cydsyniad; cytundebau mynediad; cynllunio argyfwng; cyfyngau e.e. tywydd gwael; adnoddau e.e. dynol, corfforol, cyllidol

Cyfranogwyr: e.e. plant, pobl ifanc, oedolion, pobl ag anableddau, grwpiau lle nad yw eu haelodau'n adnabod ei gilydd, grwpiau cymysg neu un-rhyw, cynhwysiad cymdeithasol

3 Gallu arwain gweithgaredd awyr agored ac antur ar y tir

Arwain: cydrannau gweithgaredd (cynhesu, prif ran y sesiwn, sesiwn gloi, sesiwn adolygu ac adborth); offer e.e. dewis, gwirio, defnyddio, glanhau, storio; grwp e.e. rheoli grwp, hyfforddi, cefnogi, addasu gweithgaredd; gwybodaeth e.e. gweithgaredd, yr amgylchedd, y tywydd; diogel e.e. arfer da, canllawiau; sgiliau uwch e.e. rheoli grwp i gyflawni nodau ac amcanion, sicrhau lles y grwp, cyfathrebu clir, gwneud penderfyniadau cywir ac effeithiol, ecwiti, rheoli grwp a disgyblaeth, y defnydd gorau o amgylchedd, rheoli amser, dangos yn glir a chywir

4 Gallu adolygu ei berfformiad ei hun wrth gynllunio ac arwain gweithgaredd awyr agored ac antur ar y tir

Adolygu: ffurfiannol a chrynodol; cryfderau; meysydd i'w gwella; adborth e.e. tiwtor, grwp, cyfoedion, arsylwyr; datblygu targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cyfleoedd datblygiadol e.e. gweithdai sgiliau, cyrsiau uwch, rhaglenni'r Corff Llywodraethu Cenedlaethol, trosglwyddo sgiliau o weithgareddau gwahanol; rhwystrau; adnoddau e.e. dynol, corfforol, cyllidol

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio pedair rôl wahanol arweinwyr mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir	T1 egluro pedair rôl wahanol arweinwyr mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir	Rh1 dadansoddi rolau a chyfrifoldebau gwahanol arweinwyr mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir
LI2 disgrifio cyfrifoldebau arweinwyr mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir	T2 egluro cyfrifoldebau arweinwyr mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar y tir	
LI3 cynllunio ar gyfer arwain gweithgaredd awyr agored ac antur a ddewiswyd ar y tir [MC1, MC2, MC3, MC4, MC5, MC6, DM1, DM2, DM3, DM4]		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI4 arwain gweithgaredd awyr agored ac antur a ddewiswyd ar y tir gyda chymorth tiwtor</p> <p>[GT1, GT3, GT4, GT5, GT6, MC3, MC4, MC5, MC6, HR1, HR2, HR3, HR4, HR5, HR7]</p>	<p>T3 arwain gweithgaredd awyr agored ac antur a ddewiswyd ar y tir yn annibynnol</p>	<p>Rh2 defnyddio sgiliau arweinyddiaeth a hyfforddi uwch priodol mewn gweithgaredd awyr agored ac antur a ddewiswyd ar y tir</p>
<p>LI5 adolygu arweinyddiaeth eu hunain mewn gweithgaredd awyr agored ac antur a ddewiswyd ar y tir, gan nodi cryfderau a meysydd i'w datblygu.</p> <p>[DM1, DM2, DM3, DM4, DM5]</p>	<p>T4 gwneud argymhellion i ddatblygu priodweddau arweinyddiaeth eu hunain.</p>	<p>Rh3 cyfiawnhau'r argymhellion i ddatblygu priodweddau arweinyddiaeth eu hunain.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 36: Arwain Gweithgareddau Awyr Agored ac Antur ar y Dwr

Cod Uned:	A/600/2276
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i archwilio'r sgiliau a galluoedd arwain gofynnol i arwain gweithgareddau awyr agored ac antur ar y dwr.

Cyflwyniad yr uned

I rywun sy'n hoff o'r awyr agored, mae symud o gyfranogiad personol i fydd arweinyddiaeth yn gam mawr. Mae'r newid yn lefel y cyfrifoldeb yn aml yn syndod, a gall newid natur y gweithgaredd i'r darpar arweinydd.

Mae mwynhau'r gweithgaredd o ganlyniad i arweinyddiaeth o safon yn hanfodol yn niwydiant gweithgareddau awyr agored ac antur heddiw. Mae'r uned hon yn tywys dysgwyr drwy'r cyfnod hwn o newid er mwyn cadw eu mwynhad a'u brwdfrydedd am y gweithgaredd. Mae'r uned yn rhoi'r sgiliau angenrheidiol i ddysgwyr i ddarparu arweinyddiaeth a hyfforddiant yn annibynnol i eraill sy'n llai profiadol na nhw eu hunain.

Rhaid i arweinwyr gweithgareddau awyr agored ac antur farnu'n barhaus. Mae'r dyfarniadau hyn yn seiliedig ar wybodaeth a sgiliau a enillir drwy brofiad ymarferol. Rhaid i arweinwyr feddu ar y galluoedd hyn er mwyn dewis gweithgaredd priodol ar gyfer lefel eu grwp, goruchwyllo'r grwp yn ystod y gweithgaredd a chynnal amgylchedd gwaith diogel.

Mae natur ymarferol iawn i'r uned hon, ac mae'n ddilyniant rhesymegol i'r unedau cysylltiedig sy'n canolbwyntio ar gyfranogiad. Mae'r uned hon yn cydnabod bod angen cydbwysedd o sgiliau technegol a rhyngbersonol ar y rhai sy'n cyflwyno ac yn arwain gweithgareddau awyr agored ac antur ar y dwr i'w galluogi i weithio'n fedrus.

Disgwylir i ddysgwyr gynllunio arwain un gweithgaredd awyr agored ac antur ar y dwr a chwarae rôl arweiniol yn y gweithgaredd hwn. Bydd cyfle i ddysgwyr hefyd adolygu eu perfformiad a llunio cynllun datblygu i gaffael sgiliau a thechnegau.

Mae'r uned hon yn rhoi sylw i bwysigrwydd cynnig profiadau cadarnhaol mewn amgylchedd dysgu diogel dan arweiniad wrth archwilio themâu, arddulliau a dulliau goruchwyllo grwp mewn sefyllfa awyr agored ymarferol.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod y rolau a'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig ag arwain gweithgareddau awyr agored ac antur ar y dwr
- 2 Gallu cynllunio gweithgaredd awyr agored ac antur ar y dwr
- 3 Gallu arwain gweithgaredd awyr agored ac antur ar y dwr
- 4 Gallu adolygu ei berfformiad ei hun wrth gynllunio ac arwain gweithgaredd awyr agored ac antur ar y dwr.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod y rolau a'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig ag arwain gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr

Gweithgareddau ar y dwr: ee caiacio, canwio, hwylio, hwylyfyrddio

Swyddogaethau: e.e. hyfforddwr, cynllunydd, dadansoddwr, arfarnwr, rheolwr (perthnasau, staff eraill, timau, unigolion)

Cyfrifoldebau: rhwymedigaethau cyfreithiol sy'n codi o ddyletswydd o ofal a dyletswydd uwch o ofal e.e. lle rhiant, canllawiau technegol ac arfer da, Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith (1974), Deddf Canolfannau Gweithgareddau (Diogelwch Pobl Ifanc) (1995), Rheoliadau Trwyddedu Gweithgareddau Antur (2004); cynnal gwerthoedd a moeseg y gweithgaredd; eu polisiau a'u gweithdrefnau sefydliadol eu hunain; asesiad risg; gwybodaeth am y gweithgaredd e.e. lleoliad, offer, sgiliau a thechnegau, ymwybyddiaeth amgylcheddol; ymateb i ddamweiniau ac argyfyngau; delwedd e.e. proffesiynol, gwisg, ymddygiad

2 Gallu cynllunio gweithgaredd awyr agored ac antur ar y dwr

Cynllun: cyfranogwyr; nodau ac amcanion e.e. priodol i gyfranogwyr; dewis o weithgaredd e.e. priodol i'r grwp, o fewn eu gallu; gofynion cyfreithiol; asesiadau risg; gofynion ac arweiniad y corff llywodraethol; cydsyniad; cynllunio argyfwng; cyfyngau e.e. tywydd gwael; adnoddau e.e. dynol, corfforol, cyllidol

Cyfranogwyr: e.e. plant, pobl ifanc, oedolion, pobl ag anableddau, grwpiau lle nad yw eu haelodau'n adnabod ei gilydd, grwpiau cymysg neu un-rhyw, cynhwysiad cymdeithasol

3 Gallu arwain gweithgaredd awyr agored ac antur ar y dwr

Arwain: cydrannau gweithgaredd (cynhesu, prif ran y sesiwn, sesiwn gloi, sesiwn adolygu ac adborth); offer e.e. dewis, gwirio, defnyddio, glanhau, storio; grwp e.e. rheoli grwp, hyfforddi, cefnogi, addasu gweithgaredd; gwybodaeth e.e. gweithgaredd, yr amgylchedd, y tywydd; diogel e.e. arfer da, canllawiau; sgiliau uwch e.e. rheoli grwp i gyflawni nodau ac amcanion, sicrhau lles y grwp, cyfathrebu clir, gwneud penderfyniadau cywir ac effeithiol, ecwiti, rheoli grwp a disgyblaeth, y defnydd gorau o amgylchedd, rheoli amser, dangos yn glir a chywir

4 Gallu adolygu ei berfformiad ei hun wrth gynllunio ac arwain gweithgaredd awyr agored ac antur ar y dwr

Adolygu: ffurfiannol a chrynodol; cryfderau; meysydd i'w gwella; adborth e.e. tiwtor, grwp, cyfoedion, arsylwyr; datblygu targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cyfleoedd datblygiadol e.e. gweithdai sgiliau, cyrsiau uwch, rhaglenni'r Corff Llywodraethu Cenedlaethol, trosglwyddo sgiliau o weithgareddau gwahanol; rhwystrau; adnoddau e.e. dynol, corfforol, cyllidol

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 pedair rôl wahanol arweinwyr mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr	T1 egluro pedair rôl wahanol arweinwyr mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr	Rh1 dadansoddi rolau a chyfrifoldebau gwahanol arweinwyr mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr
LI2 disgrifio cyfrifoldebau arweinwyr mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr	T2 egluro cyfrifoldebau arweinwyr mewn gweithgareddau awyr agored ac antur ar ddwr	
LI3 cynllunio ar gyfer arwain gweithgaredd awyr agored ac antur a ddewiswyd ar ddwr [MC1, MC2, MC3, MC4, MC5, MC6, DM1, DM2, DM3, DM4]		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI4 arwain gweithgaredd awyr agored ac antur a ddewiswyd ar ddwr gyda chymorth tiwtor</p> <p>[GT1, GT3, GT4, GT5, GT6, MC3, MC4, MC5, MC6, HR1, HR2, HR3, HR4, HR5, HR7]</p>	<p>T3 arwain gweithgaredd awyr agored ac antur a ddewiswyd ar ddwr yn annibynnol</p>	<p>Rh2 defnyddio sgiliau arweinyddiaeth a hyfforddi uwch priodol mewn gweithgaredd awyr agored ac antur a ddewiswyd ar ddwr</p>
<p>LI5 adolygu arweinyddiaeth eu hunain mewn gweithgaredd awyr agored ac antur a ddewiswyd ar ddwr, gan nodi cryfderau a meysydd i'w datblygu.</p> <p>[DM1, DM2, DM3, DM4, DM5]</p>	<p>T4 gwneud argymhellion i ddatblygu priodweddau arweinyddiaeth eu hunain.</p>	<p>Rh3 cyfiawnhau'r argymhellion i ddatblygu priodweddau arweinyddiaeth eu hunain.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 37

Alldeithiau Awyr Agored ac Antur

Cod Uned:	J/502/5825
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i gynllunio alldeithiau awyr agored ac antur, cymryd rhan ynddynt a myfyrio arnynt.

Cyflwyniad yr uned

Drwy hanes, cynhaliwyd alldeithiau yn ymwneud â theithio, archwilio ac ymdrechu. Heddiw, mae alldeithiau'n rhan o fywydau pobl lawer bob dydd, gan gynnwys cynllun gwobr Dug Caeredin ac alldeithiau eraill wedi'u hanelu at ddatblygiad personol, a blynyddoedd bwlch ac anturiaethau mwy traddodiadol mewn rhannau anghysbell o'r byd.

Mae'r uned yn archwilio alldeithiau a'u rôl mewn antur awyr agored. Rhaid i ddysgwyr fod yn gyfarwydd â'u hanes, eu hamcanion a'u llwyddiannau. Dylai dysgwyr hefyd fod yn gyfarwydd ag alldeithiau enwog sy'n arddangos gwaith tîm, ymdrech, dynoliaeth, arweinyddiaeth a dyfalbarhad. Mae'r uned hon yn gofyn i ddysgwyr fyfyrto ar ysbryd yr alldeithiau hyn drwy gynllunio, cymryd rhan ac adolygu'r teithiau awyr agored ac antur y maent wedi'u profi.

Er mwyn cynnal alldeithiau'n llwyddiannus, dylai'r dysgwyr ennill y sgiliau cynllunio a'r wybodaeth ymarferol briodol. Bydd dysgwyr yn cael y cyfle i ddangos eu gallu a'u medrusrwydd gan ddefnyddio ystod eang o sgiliau alldaith ymarferol, yn ogystal â sgiliau arwain a goruchwylio grwp.

Bydd dysgwyr yn mynd ar o leiaf ddwy alldaith, fydd yn cyflenwi ac yn adeiladu ar unrhyw alldeithiau eraill y byddant wedi eu gwneud yn eu rhaglen astudio neu drwy gyd-destun ehangach cymryd rhan mewn alldeithiau.

Bydd yr uned hon yn caniatáu i ddysgwyr ddatblygu hunanhyder, sgiliau rhyngberonol a sgiliau arwain mewn amgylchedd dysgu diogel. Bydd y sgiliau hyn yn cael eu datblygu drwy gymryd rhan yn ymarferol mewn cynllunio, cynnal a gwerthuso alldeithiau dydd ac alldeithiau aml-ddydd. Bydd dysgwyr yn cael cyfle i ddatblygu'n bersonol drwy gwblhau alldeithiau dydd ac aml-ddydd, gan wella datblygiad corfforol, cymdeithasol, ysbrydol, emosiynol a deallusol.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod y mathau o alldeithiau
- 2 Gallu cynllunio alldeithiau
- 3 Gallu mynd ar alldeithiau
- 4 Gallu adolygu eu cynllunio a'u cyflawni parthed alldeithiau.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod y mathau o alldeithiau

Mathau o alldeithiau: e.e. unigol (Ellen MacArthur), grwpiau a thimau (Shackleton), corfforaethol (teithiau mynydda masnachol Himalaya), myfyrwyr (blynyddoedd bwllch), addysgol (Dug Caeredin, ysgol, coleg), milwrol (alldeithiau mynydda a noddir gan y gwasanaeth lifrai), clybiau

Disgrifiad o alldaith: e.e. hyd (un dydd, sawl dydd, hyd estynedig); ffurf e.e. mynydda, cerdded, canwio/caiocio, hwylio, ogofa, merlota, aml-weithgaredd, beicio; ardal e.e. lleol; lleoliad e.e. rhanbarthol, cenedlaethol, rhyngwladol; nodau e.e. milwrol, concwest, gwyddonol, fforio, datblygiad personol, adeiladu timoedd, cystadleuaeth, rhoi gwybodaeth, adloniant, addysgiadol, masnachol; amcanion e.e. cyllido (cymorthdaliadau, nawdd, cynnydd yn y bunt hamdden), cynllunio, cyfle (blynyddoedd bwllch, mwy o amser hamdden, cydraddoldeb, gwell sgiliau technegol), y 'byd sy'n crebachu', newidiadau cymdeithasol), gwelliannau mewn offer (personol, cyfathrebu, gweithgaredd), cludiant preifat

2 Gallu cynllunio alldeithiau

Cynllun: dewis priodol o weithgaredd; dewis priodol o leoliad; nodau ac amcanion; caniatâd e.e. gan sefydliadau, rheolwyr llinell, cyrff llywodraethu, awdurdodau lleol, rhieni, cyfranogion, tîrfeddianwyr, cyrff gweinyddu priodol; logisteg e.e. maint y grwp, cymarebau staff/grwp, trafndiaeth (yn ôl ac ymlaen o ardal yr alldaith, defnydd hunangynhaliol o gludiant, cefnogaeth cludiant yn ystod yr alldaith), grwpiau llety, cyfarpar; bwyd; offer e.e. dewis pabell (pabell canolfan, pabell fynydd, pabell goginio, pabell ysgafn, offer gwerysll), offer personol (sach deithio, sach gysgu, mat cysgu, haenau gwaelod, haenau gwres, amddiffyn rhag dwr, esgidiau) offer grwp (stofiau, rhaffau); cyllid e.e. creu cyllideb, incwm a gwariant, nodi meysydd fydd yn arwain at gost uchel (bwyd, cludiant, tanwydd, ffioedd gweryslla), systemau archwilio (cadw cofnodion, diogelwch a diogeledd, trafod arian, cofnodi pob trafodyn, gweithio i gyllideb a gynlluniwyd, cynllunio ar gyfer argyfyngau); iechyd a diogelwch e.e. ffurflenni meddygol, ffurflenni hysbysiad, manylion cyswllt, cynllun trywydd, cadwyn awdurdod, amser a dyddiad disgwylidig dychwelyd, yswiriant, asesiad risg, cymorth cyntaf, rhagolygon y tywydd

3 **Gallu mynd ar alldeithiau**

Sgiliau: sgiliau mordwyo e.e. cyfeiriadau map, canfod cyfeiriad, dehongli, cyfeiriadau grid, graddfa a phellter, nodweddion canllaw, defnyddio'r allwedd, sgiliau cwmpawd; sgiliau crefft gwersylla e.e. codi pebyll, symud pebyll dewis safleoedd gwersylla, defnyddio'r dirwedd fel cysgod, coginio, adeiladu gwersyll; sgiliau teithio e.e. cyflymder a rhythm, cadw egni, sgiliau rheoli, croesi tir anodd, osgoi peryglon; sgiliau tywydd e.e. rhagolygon y tywydd, rhagweld amodau, asesu amodau; sgiliau uwch e.e. mordwyo gan ddefnyddio nodweddion dehongli, anelu gan ddefnyddio cyfeiriant cwmpawd, nodi safle drwy gyfrwng dulliau ail-leoli, llwybro mewn gweledd gwael/tywyllwch, llwybro'n gyflym ac yn gywir dan unrhyw amodau, dadansoddi tywydd elfennol

Technegau: technegau mordwyo e.e. cardiau trywydd, cyfrifo amser, cyfrifo pellter, gofalu am a phlygu mapiau, nodweddion cyfrif ; technegau crefft gwersylla e.e. cadw pabell yn sych, coginio, gwaredu sbwriel, hylendid personol, pacio offer, defnyddio offer, storio offer; technegau uwch e.e. camu, cyfrifo pellter sy'n cael ei deithio drwy amser, dewis da o drywydd gyda newidiadau priodol i'r amodau, cerdded ar gyfeiriant, gwersylla ar dir gwyllt iawn, gwersylla'n gysurus mewn tywydd anodd

4 **Gallu adolygu eu cynllunio a'u cyflawni parthed alldeithiau**

Adolygu cynllunio: ffurfiannol a chrynodol; adborth e.e. arsylwyr, cyfoedion; cryfderau; meysydd i'w gwella; sgiliau e.e. cyfathrebu, arweinyddiaeth, gwneud penderfyniadau

Adolygu'r cyflawniad: ffurfiannol a chrynodol; adborth e.e. arsylwyr, cyfoedion; cryfderau; meysydd i'w gwella; priodoldeb yr alldaith e.e. addasrwydd yr ardal, dewis yr alldaith, paru'r alldaith gyda'r cyfranogion, iechyd a diogelwch

Cynllun datblygu: amcanion; targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); cerrig milltir; rhwystrau potensial i ddatblygiad; adnoddau e.e. dynol, corfforol, cyllidol

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio pedwar math gwahanol o alldaith [YA2, YA3, YA4]	T1 cymharu a chyferbynnu pedwar math gwahanol o alldaith	
LI2 cynllunio alldaith undydd gyda chymorth tiwtor [MC1, MC2, MC3, MC5, MC6, DM3, GT1, GT2, GT3, GT4, GT5, GT6, HR1, HR2, HR3, HR4, HR6, CE1, CE2, CE3]	T2 cynllunio alldaith undydd yn annibynnol	
LI3 cynllunio alldaith sawl dydd gyda chymorth tiwtor [MC1, MC2, MC3, MC5, MC6, DM3, GT1, GT2, GT3, GT4, GT5, GT6, HR1, HR2, HR3, HR4, HR6, CE1, CE2, CE3]	T3 cynllunio alldaith sawl dydd yn annibynnol	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI4 ymgymryd â dwy wahanol alldaith gan arddangos sgiliau a thechnegau priodol gyda chymorth tiwtor</p> <p>[DM3, GT1, GT3, GT5, HR1, HR2, HR4]</p>	<p>T4 ymgymryd â dwy wahanol alldaith gan arddangos sgiliau a thechnegau priodol yn annibynnol</p>	<p>Rh1 ymgymryd â dwy wahanol alldaith gan arddangos sgiliau a thechnegau uwch</p>
<p>LI5 cynnal adolygiad o gynllunio a chynnal alldeithiau, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella</p> <p>[DM1, DM3, DM4, DM5, HR3, HR5]</p>	<p>T5 egluro cryfderau a meysydd i'w gwella a nodwyd a'u cysylltu ag awgrymiadau a wnaed yn y cynllun datblygu personol.</p>	<p>Rh2 cyfiawnhau awgrymiadau a wnaed yn y cynllun datblygu personol.</p>
<p>LI6 cynhyrchu cynllun datblygu personol yn seiliedig ar gryfderau a meysydd i'w gwella a nodwyd.</p> <p>[YA1, YA4, DM2, DM5, HR3, HR5]</p>		

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 38: Gweithgareddau Amgen ar gyfer Antur Awyr Agored

Cod yr uned:	M/600/0007
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw i ddysgwyr ddeall, paratoi a chymryd rhan mewn gweithgareddau antur awyr agored amgen.

Cyflwyniad yr uned

Mae gweithgareddau amgen yn dod yn fwyfwy pwysig yn y diwydiant awyr agored cyffredinol. Mae unigolion, ysgolion, canolfannau awyr agored a darparwyr eraill bellach yn ategu'r gweithgareddau awyr agored craidd, sef cerdded mynyddoedd, dringo creigiau, ogofa, caiacio, canwio a hwylio gyda gweithgareddau sy'n fwy hygyrch, yn canolbwyntio llai ar sgiliau a chyfarpar ac sydd fel arfer yn symlach ac yn rhatach i'w cyflawni. Fodd bynnag, o fewn y grwp hwn o weithgareddau mae rhai sy'n gofyn am fwy o gyfleusterau ac sy'n ddrutach i'w rhedeg, megis rafftio dwr gwyn a chyrsiau rhaffau.

Rhaid i gyfranogwyr feddu ar ddealltwriaeth dda o'r ystod o weithgareddau amgen a'u nodau ac amcanion. Mae'r uned hon yn cynnwys gweithgareddau traddodiadol ar y tir, ar y dwr ac yn yr aer yn ogystal â gweithgareddau adrenalín, corfforaethol ac adeiladu grwp mwy newydd. Bydd dysgwyr yn dod i ddeall nodweddion gwahanol gweithgareddau amgen ac yn gallu egluro pam maent yn wahanol.

Gyda phob gweithgaredd awyr agored ac antur, mae nodau ac amcanion wedi'u diffinio'n glir yn bwysig i gyfeirio dysgu ac i sicrhau y cyflwynir y gweithgareddau mewn ffordd ddiogel a reolir.

Mae addasu gweithgareddau awyr agored i amgylcheddau gwahanol wedi bod yn ddylanwad allweddol ar y ffordd y datblygir ac y cynhelir gweithgareddau. Mae'r uned hon yn cynnwys pwysigrwydd y lleoliad lle cynhelir gweithgareddau, y math o amgylchedd (dwr, tir neu aer) y cynhelir gweithgareddau, a'r math o offer a chyfleusterau angenrheidiol ar gyfer y gweithgaredd. Bydd dysgwyr yn archwilio pa mor bwysig yw gosod gweithgareddau amgen yng nghyd-destun yr amgylchedd awyr agored ac yn gallu eu cymharu a'u cyferbynnu â gweithgareddau awyr agored craidd traddodiadol.

Mae'r uned yn rhoi cyfle i ddysgwyr brofi cynifer o weithgareddau amgen â phosib, ac wrth wneud hynny dysgu am y sgiliau ymarferol angenrheidiol i ymgymryd â hwy'n effeithiol ac yn ddiogel. Bydd cyfle i ddysgwyr ddangos eu medrau a'u galluoedd ymarferol mewn dau weithgaredd amgen gwahanol, myfyrio ar sut y gellid gwella a datblygu eu perfformiad yn y gweithgareddau.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod am amrywiaeth o orchwylion amgen gwahanol
- 2 Gwybod effaith offer a'r amgylchedd ar weithgareddau amgen
- 3 Gallu cymryd rhan mewn goruchwylion amgen
- 4 Gallu adolygu eu perfformiad eu hunain mewn gweithgareddau amgen.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod am amrywiaeth o orchwylion amgen gwahanol

Gorchwylion amgen: e.e. rasys antur, clogfeini, digwyddiadau herio (heriau antur, heriau corfforaethol, heriau codi arian), llywio arfordir, rhedeg bryniau, cerdded ceunentydd, problemau menter grwp (GIP), beicio mynydd, adeiladu rafft, cyrsiau rhaffau (uchel ac isel), sgïo, eirafyrddio, gweithgareddau dwr (corff-fyrddio, syrffio caiac, syrffio, rafftio dwr gwyn); grwpiau sy'n cymryd rhan e.e. grwpiau o oedolion yn ceisio gwefr, grwpiau corfforaethol, teuluoedd, unigolion, grwpiau ysgol, grwpiau gwyliau gweithgareddau haf; nodau e.e. ceisio adrenalin a gwefr, bondio, GIP, hwyl, ariannol, torri'r garw, datblygu arweinyddiaeth, datblygu corfforol, hunan-barch, datblygu cymdeithasol, adeiladu tîm; amcanion e.e. mynediad (lleoliad, agoswydd y safle, defnydd tir, amodau cyffredinol), addasu gweithgareddau eraill (clogfeini, paragleidio, eirafyrddio, syrffio corff), amgen i weithgareddau awyr agored craidd (llywio arfordir, beicio mynydd, syrffio), syml i'w cyflwyno (cerdded ceunentydd, rhedeg bryniau, GIP)

2 Gwybod effaith offer a'r amgylchedd ar weithgareddau amgen

Amgylcheddau naturiol: e.e. traethau, clogfeini, llwybrau troed, llwybrau ceffylau, lonydd gwyrdd, arfordiroedd, clogwyni arfordirol, bryniau, ceunentydd, mynyddoedd, gweunydd, rhostiroedd, llynnoedd, cronfeydd dwr, pyllau, llynnoedd, camlesi, afonydd, eira, baeau, syrffio, cefnfor agored

Amgylchedd o waith dyn: e.e. waliau dringo, meysydd menter grwp, cyrsiau beicio mynydd, cyrsiau rhaffau, llethrau sgïo synthetig (dan do ac awyr agored), cyrsiau dwr gwyn

Offer: offer personol e.e. beicio, caiacio, bwrdd corff, bwrdd syrffio; offer GIP e.e. sgwâr ddall, disgwrs, 'juggernaut', gwe corryn; offer diogelwch unigol e.e. cymorth hynofedd, sbectol/gogls, helmed, dillad sbâr, tortsh, chwiban; offer diogelwch grwp e.e. lloches brys, pecyn cymorth cyntaf, fflerau, ffôn symudol, stôf, lein daflu

Dylanwadau: e.e. mynediad, cyfyngiadau cynllunio, cost, galw, tueddiadau, iechyd a diogelwch, cyfryngau

3 Gallu cymryd rhan mewn goruchwylion amgen

Iechyd a diogelwch: asesiadau risg; technegau diogelwch e.e. sylwi, system gyfaill, achub hunan, achub pobl eraill; offer diogelwch e.e. offer gofynnol, gofal am offer; arwyddion rhybuddio a signalau e.e. croesi sgis cyn damweiniau, hosan wynt, marcwyr ardal syrffio, rheoli digwyddiadau; ystyriaethau pellach e.e. golau, amser, tywydd

Sgiliau ymarferol: priodol i'r gweithgaredd e.e. sgiliau grwp (sgiliau hwyluso, gwaith tîm, arweinyddiaeth, sylwi, cyfathrebu, cynllunio), sgiliau unigol (teithio, stopio, troi, cydbwysedd, cyflymder, cryfder, cynllunio), gwybodaeth a sgiliau offer (defnyddio rhaffau, rigio, cydosod a defnyddio offer, adeiladu a dymchwel gweithgareddau), sgiliau datrys problemau (adnabod peryglon, cynllunio, prosesau meddwl, prosesau datrys, darllen amgylcheddau, adolygu)

Sgiliau uwch: e.e. arwain, hwyluso, cysylltiedig â chystadleuaeth; priodol i weithgaredd e.e. caiacio syrffio (dewis tonnau, gwneud cynnydd wrth fynd allan, toriadau, gwaelod a phen troadau tonnau, ymylu'r cwch, rholio Esgimo, ergydion cefnogi), cerdded ceunentydd (darllen lefelau'r dwr, nodi peryglon, dewis llwybr effeithlon, dringo waliau fertigol, disgyn i lawr cwympiadau fertigol, gwaith rhaffau, sylwi), sgïo/eirafyrddio (stopio, troi, cysylltu troadau, defnydd cywir annibynnol o godiad, disgyn yn ddiogel ac effeithlon ar deithiau coch, darllen arwyddion llethrau)

4 Gallu adolygu perfformiad eu hunain mewn gweithgareddau amgen

Adolygu perfformiad: e.e. gweithdai sgiliau, cyrsiau uwch, rhaglenni cyrff llywodraethu athletwyr elit, trosglwyddo sgiliau o weithgareddau amgen i weithgareddau craidd yr awyr agored, myfyrdod personol, gosod nodau, rhaglen datblygu sgiliau; cryfderau a meysydd ar gyfer gwella

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio pedwar gweithgaredd amgen gwahanol	T1 cymharu a chyferbynnu pedwar gweithgaredd amgen gwahanol o ran eu nodau a'u hamcanion	
LI2 disgrifio pedair effaith wahanol y mae'r amgylchedd a'r offer yn eu cael ar gyfranogiad mewn gweithgareddau amgen		
LI3 disgrifio tri dylanwad ar gyfranogiad mewn gweithgareddau amgen		
LI4 disgrifio ystyriaethau iechyd a diogelwch yn ymwneud â chyfranogiad mewn pedwar gweithgaredd amgen gwahanol	T2 esbonio ystyriaethau iechyd a diogelwch yn ymwneud â chyfranogiad mewn pedwar gweithgaredd amgen gwahanol	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI5 dangos medrau ymarferol mewn dau weithgaredd amgen gwahanol gyda chymorth tiwtor</p> <p>[DM1, DM2, DM4, DM5, GT1, GT3, GT5, HR1, HR2]</p>	<p>T3 dangos medrau ymarferol mewn dau weithgaredd amgen gwahanol yn annibynnol</p>	<p>Rh1 dangos medrau ymarferol uwch mewn dau weithgaredd amgen gwahanol</p>
<p>LI6 adolygu perfformiad eu hunain gan arddangos sgiliau ymarferol mewn dau weithgaredd amgen gwahanol, gan nodi cryfderau a meysydd i'w gwella.</p> <p>[HR1, HR2, HR5, HR6, CE2, CE3, CE4, DM1, DM2, DM3, DM4, DM5]</p>	<p>T4 egluro awgrymiadau sy'n ymwneud â datblygu sgiliau yn seiliedig ar feysydd i'w gwella a nodwyd.</p>	<p>Rh2 cyfiawnhau awgrymiadau a wnaed yn ymwneud â datblygu sgiliau.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 39: Cyfleusterau Chwaraeon a Rheoli Gweithredol

Cod Uned:	T/600/0008
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw i ddysgwyr ymchwilio i nodau, amcanion ac adnoddau cyfleusterau chwaraeon a hamdden. Bydd hefyd yn rhoi cyfle i ddysgwyr ddatblygu eu sgiliau ar gyfer gweithio yn y cyfleusterau hyn.

Cyflwyniad yr uned

Bydd gan gyfleusterau chwaraeon a hamdden nodau ac amcanion gwahanol gan ddibynnu ar eu lleoliad ac a ydynt yn perthyn i'r sector cyhoeddus, preifat neu wirfoddol. Mae gan lawer o sefydliadau ddatganiad cenhadaeth yn amlinellu'r hyn y maent yn ceisio'i gyflawni. Bydd nodau ac amcanion cyfleusterau chwaraeon gwahanol yn dylanwadu'n uniongyrchol ar y rhaglenni a'r gwasanaethau y maent yn eu cynnig, yr adnoddau ffisegol a'r gweithdrefnau gweithredu.

Mae gofyn am weithrediadau cyfleusterau chwaraeon a hamdden effeithiol yn y diwydiant chwaraeon er mwyn sicrhau ei fod yn rhedeg yn esmwyth ac yn cael ei reoli'n effeithiol. Mae hyn yn ei dro'n arwain at lefelau perfformiad a bodlonrwydd cwsmeriaid uchel gan arwain at well profiadau i gyfranogwyr. Mae sgiliau arwain gweithredol effeithiol yn hanfodol i lwyddiant cyfleusterau chwaraeon a hamdden, a dyma'r math o sgiliau y mae cyflogwyr yn chwilio amdanynt yn eu cyflogeion.

Bydd rhan gyntaf yr uned hon yn rhoi dealltwriaeth i ddysgwyr o nodau ac amcanion cyfleusterau chwaraeon a hamdden. Bydd dysgwyr yn ymchwilio i'r ffactorau sy'n cyfeirio rheolaeth strategol y gwasanaethau a'r materion sy'n llunio'r ddarpariaeth yn y cyfleusterau hyn. Bydd dysgwyr hefyd yn archwilio 'r ddarpariaeth, yr adnoddau a'r gwasanaethau a gynigir mewn amrywiaeth o gyfleusterau chwaraeon a hamdden gwahanol.

Mae ail ran yr uned yn galluogi dysgwyr i archwilio sgiliau sy'n gysylltiedig â rheoli gweithredol. Mae'r sgiliau hyn yn ofynnol gan gyflogwyr, a bydd dysgwyr yn gallu datblygu'r sgiliau hyn ar draws yr uned. Bydd rhaid i ddysgwyr ddeall beth yw gwasanaeth cwsmeriaid da a gallu dangos hyn mewn gwaith sy'n gysylltiedig â sefyllfaoedd. Bydd dysgwyr hefyd yn ymchwilio i'r sgiliau personol a rheoli angenrheidiol ar gyfer swyddi arwain, a bydd rhaid iddynt allu dangos eu sgiliau mewn sefyllfaoedd cyfleuster chwaraeon a hamdden.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod nodau, amcanion ac adnoddau cyfleusterau chwaraeon a hamdden a ddewiswyd
- 2 Gwybod y gwasanaethau a'r cynnyrch a gynigir gan gyfleusterau chwaraeon a hamdden a ddewiswyd
- 3 Deall y sgiliau angenrheidiol i weithio mewn cyfleusterau chwaraeon a hamdden
- 4 Gallu arddangos sgiliau gweithredol effeithiol.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod nodau, amcanion ac adnoddau cyfleusterau chwaraeon a hamdden a ddewiswyd

Nodau: e.e. anghenion cymunedol, safonau ansawdd, targedau derbyn, mynediad i bawb, hyrwyddo lles, cefnogaeth ysgolion

Amcanion: e.e. cymdeithasol, sefydliadol, ariannol, cyfle cyfartal, iechyd, datblygiadol, addysgol, amcanion eraill sy'n berthnasol i'r cyfleuster (cod ymarfer)

Adnoddau: nodweddion cyfleuster e.e. maint, cynllun, goleuadau, technoleg, marchnata, mynediad, iechyd a diogelwch, meysydd parcio, ystafelloedd newid; offer angenrheidiol e.e. chwaraeon, ffitrwydd, gwasanaethau busnes a chefnogi, digwyddiadau, lletygarwch; monitro ansawdd e.e. systemau adolygu ac archwiliadau, arolygiadau, samplo, adborth gan gwsmeriaid

Cyfleusterau: e.e. campfeydd, canolfannau chwaraeon, canolfannau iechyd a ffitrwydd

2 Gwybod y gwasanaethau a'r cynnyrch a gynigir gan gyfleusterau chwaraeon a hamdden a ddewiswyd

Gwasanaethau: e.e. lluniaeth, hyfforddiant personol, meithrinfa, cynlluniau cyfeirio meddygon teulu

Cynhyrchion: e.e. rhaglen o weithgareddau (bob dydd, bob wythnos), digwyddiadau gwylwyr, digwyddiadau arbennig (arddangosfeydd, y celfyddydau, adloniant), cynadleddau, clybiau cymdeithasol; prisiau e.e. aelodaeth, brig, oddi ar y brig, cyfraddau rhatach, tymoroldeb

Tueddiadau: e.e. mentrau chwaraeon (penodol i chwaraeon, mentrau llywodraeth), newid economaidd-gymdeithasol, tueddiadau penodol i chwaraeon

3 Deall y sgiliau angenrheidiol i weithio mewn cyfleusterau chwaraeon a hamdden

Sgiliau personol: e.e. cymhelliant, cyfathrebu, trefnu, rheoli amser, gweithio gydag eraill

Sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid: e.e. creu awyrgylch croesawgar, sgiliau cyfathrebu (ysgrifenedig, llafar, heb fod ar lafar), gan nodi anghenion cwsmeriaid, sgiliau gwranddo, sgiliau holi effeithiol, cyflwyniad personol, diwallu anghenion cwsmeriaid

Sgiliau rheoli: e.e. dirprwyo, arweinyddiaeth, cynllunio, gwneud penderfyniadau, datrys problemau

4 Gallu arddangos sgiliau gweithredol effeithiol

Sgiliau gweithredol: sgiliau personol; sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid; sgiliau rheoli

Sefyllfaoedd cyfleusterau chwaraeon a hamdden: cwsmeriaid e.e. aelodaeth, archebion cyffredinol, gwerthu gwasanaethau'r cyfleuster; cyfarpar e.e. storio, gwiriadau iechyd a diogelwch; gwaith cynnal a chadw e.e. amserlenni glanhau, offer newydd; staff e.e. rotas, cymarebau, staff cymwys (ochr y pwll, campfa); delio ag argyfyngau e.e. gwacáu, digwyddiadau cymorth cyntaf

Adolygu: adborth e.e. cwsmeriaid, cydweithwyr, goruchwylwyr, tiwtor, arsylwyr; cryfderau a meysydd i'w datblygu yn y dyfodol; targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); anghenion hyfforddi yn y dyfodol

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio nodau, amcanion ac adnoddau dau wahanol gyfleuster chwaraeon a hamdden [YA1, YA2, MC1]	T1 cymharu a chyferbynnu nodau, amcanion ac adnoddau dau wahanol gyfleuster chwaraeon a hamdden	
LI2 disgrifio gwasanaethau a chynnyrch dau wahanol gyfleuster chwaraeon a hamdden [YA1, YA2, MC1]		
LI3 disgrifio dau wahanol dueddiad a'u heffaith ar y gwasanaethau a'r cynnyrch a gynigir gan gyfleusterau chwaraeon a hamdden [YA1, YA2, MC1]	T2 esbonio dau wahanol dueddiad a'u heffaith ar y gwasanaethau a'r cynnyrch a gynigir gan gyfleusterau chwaraeon a hamdden	Rh1 dadansoddi dau wahanol dueddiad a'u heffaith ar y gwasanaethau a'r cynnyrch a gynigir gan gyfleusterau chwaraeon a hamdden

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI4 egluro sut mae sgiliau personol, gwasanaeth cwsmeriaid a rheoli'n galluogi gweithio medrus mewn cyfleusterau chwaraeon a hamdden</p> <p>[YA3, MC1]</p>	<p>T3 gwerthuso'r sgiliau personol, gwasanaeth cwsmeriaid a rheoli a ddefnyddir mewn cyfleusterau chwaraeon a hamdden gan ddefnyddio enghreifftiau o arfer da</p>	
<p>LI5 dadansoddi'r defnydd o sgiliau mewn dau gyfleuster chwaraeon a hamdden gwahanol</p> <p>[YA3, MC1]</p>		
<p>LI6 arddangos sgiliau gweithredol mewn tair sefyllfa cyfleuster chwaraeon a hamdden wahanol gyda chymorth tiwtor</p> <p>[DM3, DM4, GT1, HR3]</p>	<p>T4 arddangos sgiliau gweithredol mewn tair sefyllfa cyfleuster chwaraeon a hamdden wahanol yn annibynnol</p>	<p>Rh2 arddangos defnydd integredig o sgiliau mewn tair sefyllfa cyfleuster chwaraeon a hamdden wahanol</p>
<p>LI7 adolygu perfformiad eu hunain, gan ddisgrifio cryfderau a meysydd i'w datblygu yn y dyfodol.</p> <p>[DM3, DM4, DM5, CE2]</p>	<p>T5 adolygu perfformiad eu hunain, gan esbonio cryfderau a meysydd i'w datblygu yn y dyfodol.</p>	<p>Rh3 adolygu perfformiad eu hunain, gan gyfiawnhau cryfderau a meysydd i'w datblygu yn y dyfodol.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 40: Datblygu Etifeddiaeth Chwaraeon

Cod Uned:	H/600/0022
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned yw darparu gwybodaeth a dealltwriaeth i ddysgwyr o gysyniad datblygu etifeddiaeth chwaraeon, gan ganolbwyntio ar seilwaith lleol a chenedlaethol.

Cyflwyniad yr uned

Mae'r uned hon yn canolbwyntio ar effaith digwyddiad chwaraeon mawr fel Gemau Olympaidd a Gemau Paralympaidd Llundain 2012 ar bob agwedd ar fywyd yn y DU; ar yr economi, tai, cyflogaeth, twristiaeth, addysg ac ar y ddelwedd y mae'r DU yn ei phortreadu i weddill y byd.

Mae'n bwysig ystyried y term 'etifeddiaeth' a'i ystyr mewn cyd-destun chwaraeon. Er enghraifft, cymharu arwyddocâd mawr y Gemau Olympaidd i'r DU â dyfarnu arian ar gyfer gwelliannau i gyfleusterau newid i glwb chwaraeon lleol. Mae gan y ddau etifeddiaeth a manteision i ddefnyddwyr yn y dyfodol, mae angen cynllunio a rhagwelediad ar y ddau ac rhaid dilyn proses o reoli prosiectau ar gyfer y ddau.

Mae'r uned hon yn archwilio'r syniad o etifeddiaeth chwaraeon. Ar ôl ei diffinio, bydd dysgwyr yn cynllunio prosiect etifeddiaeth chwaraeon, a'r unig gyfyngiad ar y cwmpas a'r manylion fydd dychymyg tîm y prosiect (y grwp o ddysgwyr), ac yn nodi anghenion lleol. Y bwriad yw y bydd grwp o ddysgwyr yn ffurfio consortiwm bach i lunio prosiect yn seiliedig ar angen lleol – er enghraifft, man gorffwys i glwb bowlio, matiau dawns i brosiect ieuencid neu goliau pêl-droed i gymdeithas dai.

Bydd dysgwyr yn ffurfio tîm rheoli'r prosiect ac yn ymuno â'r broses gynllunio i gyflwyno cais i ffynhonnell gyllid gydnabyddedig – er enghraifft, Arian i Bawb.

Bydd dysgwyr naill ai'n cyflwyno cais byw neu'n cynnig sylwadau ar y broses o gyd-destun chwarae rôl.

Mae'r uned hefyd yn archwilio effaith digwyddiadau chwaraeon rhyngwladol pwysig ar fywyd y DU, gan gynnwys cymryd rhan mewn chwaraeon, adfywio, cynaliadwyedd a hybu'r DU.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod egwyddorion allweddol datblygu etifeddiaeth chwaraeon
- 2 Deall proses gynllunio rhaglenni datblygu chwaraeon
- 3 Gallu cynllunio ac adolygu prosiect etifeddiaeth chwaraeon lleol
- 4 Gwybod effaith bosib cynnal digwyddiadau byd-eang.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod egwyddorion allweddol datblygu etifeddiaeth chwaraeon

Etifeddiaeth genedlaethol: cymdeithasegol e.e. tai, seilwaith cymdeithasol, seilwaith a deunydd adnewyddadwy, trafnidiaeth, seilwaith chwaraeon a diwylliannol; hyfforddiant a sgiliau e.e. Cenedlaethol Academi Sgiliau Adeiladu, Academi Sgiliau Cenedlaethol ar gyfer Chwaraeon a Hamdden Egniol, Train to Gain, Ar Eich Marc; cyflogaeth ac adnewyddu economaidd e.e. lletygarwch a thwristiaeth, cyflogaeth adeiladu

Etifeddiaeth leol: e.e. meithrinfa, rhaglen hyfforddiant a gweithgareddau anabl, arddangosfa a llwybr cerdded, cyfleusterau chwarae a chwaraeon, hyrwyddo bwyta'n iach, gardd fywyd gwyllt gymunedol, cyfleusterau gwella chwaraeon neu ymarfer corff mewn neuadd bentref

Rôl sefydliadau ac unigolion: cenedlaethol e.e. pwyllgor trefnu, Awdurdod Gweithredu'r Gemau Olympaidd, Maer Llundain, Adran y Cyfryngau, Diwylliant a Chwaraeon, Grwp Gwledydd a Rhanbarthau, Pwyllgor Olympaidd Cenedlaethol, noddwyr swyddogol; lleol e.e. awdurdodau lleol, mudiadau gwirfoddol, partneriaid y sector preifat

2 Deall proses gynllunio rhaglenni datblygu chwaraeon

Cynllunio: nodau ac amcanion e.e. cynlluniau lleol, rhanbarthol, cenedlaethol, marchnadoedd targed; rhanddeiliaid e.e. Awdurdod Lleol, Sport England, Chwaraeon y DU, gwleidyddion, rheolwyr cyfleusterau, cleientiaid, Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol, y sector gwirfoddol, darparwyr addysg, hybu iechyd; adnoddau dynol; adnoddau ariannol; adnoddau corfforol e.e. deunyddiau cyhoeddusrwydd, cyhoeddiadau, hysbysebu, post, sylw yn y cyfryngau

Ffynonellau ariannu: e.e. Arian i Bawb, Spaces for Sports Barclays, Charities Aid Foundation (CAF), Bwrsariaeth Comander Collins, Sefydliad Dickie Bird, Sefydliad Pêl-droed, Sefydliad Chwaraeon a'r Celfyddydau, Grantiau Calon Iach, Help the Aged, Sefydliad Chwaraeon Cenedlaethol, Clwb Rotari Rhyngwladol, y Ford Gron, Sportsmatch, Chwaraeon Tesco

3 Gallu cynllunio ac adolygu prosiect etifeddiaeth chwaraeon lleol

Cynnig: diffinio prosiect; trefnu strwythur sydd â rolau diffiniedig; datblygu perthynas gyda grwp bychan o randdeiliaid allweddol; llunio cynllun; gwneud cais am arian

Adolygu: crynodeb o amcanion y prosiect; cyflawni manteision a gynlluniwyd; tybiaethau anghywir a effeithiodd ar wireddu manteision; tasgau a ragorodd ar amcangyfrifon amser; costau, ansawdd; gwersi a ddysgwyd; argymhellion ar gyfer gweithredu

4 **Gwybod effaith bosib cynnal digwyddiadau byd-eang**

Etifeddiaeth gadarnhaol: e.e. cyfleoedd cyflogaeth, datblygu cymunedol, hyrwyddo cenedl chwaraeon flaenllaw yn y byd busnesau lleol, adfywio dinesig, pobl ifanc ysbrydoledig, byw'n gynaliadwy, hybu'r DU

Etifeddiaeth negyddol: e.e. cynyddu dyled genedlaethol, gorlenwi yn ystod y digwyddiad, effaith niweidiol os yw'r seilwaith yn un dros dro, trosedd, tai fforddiadwy, straen ar y system drafnidiaeth, cyfleusterau ac adnoddau na ellir eu defnyddio

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio etifeddiaeth chwaraeon a darparu dwy enghraifft genedlaethol a dwy enghraifft leol [YA1, YA2, YA4]	T1 esbonio etifeddiaeth chwaraeon a darparu dwy enghraifft genedlaethol a dwy enghraifft leol	
LI2 nodi rôl sefydliadau ac unigolion allweddol ar gyfer prosiectau lleol a chenedlaethol.	T2 egluro rôl sefydliadau ac unigolion allweddol ar gyfer prosiectau lleol a chenedlaethol	Rh1 gwerthuso rôl sefydliadau ac unigolion allweddol ar gyfer prosiectau lleol a chenedlaethol
LI3 egluro proses gynllunio prosiect etifeddiaeth chwaraeon [YA1, YA2]		
LI4 disgrifio pedair ffynhonnell o gyllid ar gyfer prosiectau chwaraeon		
LI5 paratoi cynnig ar gyfer prosiect etifeddiaeth chwaraeon lleol [GT1, GT2, GT3, GT4, GT5, GT6, CE1, CE3, CE4, CE5, HR1, HR2, HR3, HR4, HR5, HR6]	T3 disgrifio cryfderau a meysydd i'w gwella cynnig eu hunain ar gyfer prosiect etifeddiaeth chwaraeon	Rh2 gwerthuso eu cynnig eu hunain ar gyfer prosiect etifeddiaeth chwaraeon, gan gyfiawnhau argymhellion ar gyfer gwelliant pellach

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI6 adolygu effeithiolrwydd prosiect etifeddiaeth chwaraeon lleol [DM1, DM2, DM3, DM4, DM5, DM6, MC5, MC6]		
LI7 disgrifio effaith digwyddiad chwaraeon byd-eang.	T4 egluro effaith digwyddiad chwaraeon byd-eang.	Rh3 dadansoddi effaith digwyddiad chwaraeon byd-eang.

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 41: Proffilio Perfformiad Chwaraeon

Cod yr uned:	K/600/0023
QCF Lefel 4:	BTEC Cenedlaethol Uwch
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Mae'r uned hon yn galluogi'r dysgwr i archwilio rôl a swyddogaeth proffilio perfformiad mewn chwaraeon a'r defnydd o broffilio i ddylunio, monitro a gwerthuso cynllun gweithredu perfformiad chwaraeon.

Cyflwyniad yr uned

Mae proffilio perfformiad yn ddull effeithiol o gyfoethogi datblygiad sgiliau corfforol, seicolegol a thechnegol unigolyn. Defnyddir proffilio perfformiad yn eang gan hyfforddwr chwaraeon i wella perfformiad chwaraeon unigolion. Yn y cyd-destun hwn, mae'r hyfforddwr chwaraeon yn helpu i hyrwyddo a datblygu nodweddion corfforol, seicolegol a thechnegol trwy gyfuniad o arsylwi, addysg ac arddangos perfformiad effeithiol.

Yn yr uned hon, bydd dysgwyr yn mabwysiadu rôl yr hyfforddwr chwaraeon a byddant yn rhan uniongyrchol o broffilio perfformiad chwaraeon unigolyn dros wyth wythnos. Defnyddir proffilio perfformiad i nodi a datblygu priodoleddau ffitrwydd, sgiliau, seicolegol a thechnegol penodol unigolyn er mwyn gwella ei berfformiad chwaraeon. Mae'r uned hon wedi'i dylunio i ddatblygu sgiliau hyfforddi chwaraeon a rhinweddau arwain a enillwyd yn ystod y flwyddyn gyntaf o astudio ar lefel BTEC Cenedlaethol.

Mae'r uned hon yn canolbwyntio ar rôl gyfannol proffilio perfformiad a sut y gellir defnyddio proffilio effeithiol ochr yn ochr â sgiliau a thechnegau hyfforddi er mwyn gwella perfformiad chwaraeon unigolyn. Mae proffilio perfformiad yn galluogi hyfforddwr a pherfformwyr chwaraeon i weithio ar y cyd i ystyried, gwerthuso a chytuno ar amcanion perfformiad. Mae'r broses yn helpu i ddatblygu a gwella'r berthynas ddwyffordd rhwng yr hyfforddwr a'r perfformiwr chwaraeon. Bydd yr uned hon yn rhoi dealltwriaeth i ddysgwyr o'r broses broffilio ddwyffordd a phwysigrwydd ystyried anghenion y perfformiwr chwaraeon yn llawn.

Yn eu swyddogaeth hyfforddi, bydd rhaid i ddysgwyr sicrhau bod cyfle i'r perfformiwr chwaraeon roi adborth a chyfrannu at eu proffil a'u nodau perfformiad. Bydd rhaid ystyried y nodweddion corfforol, seicolegol a thechnegol a'r sgiliau sy'n bwysig i berfformiwr chwaraeon gyflawni rhagoriaeth yn eu maes chwaraeon. Bydd rhaid trafod a chytuno ar nodweddion gyda'r perfformiwr cyn eu hymgorffori yn y broses broffilio.

Yn eu swyddogaeth hyfforddi, bydd dysgwyr yn gweithio'n agos gyda pherfformiwr chwaraeon unigol er mwyn arsylwi, dadansoddi a mesur perfformiad chwaraeon trwy arsylwi'r perfformiwr ar waith yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol. Bydd hyn yn arwain at ddatblygu proffil perfformiad. Wedyn, bydd rhaid i ddysgwyr gymharu a chyferbynnu eu harsylwadau a'u dadansoddiad eu hunain o'r perfformiad gydag adborth gan y perfformiwr chwaraeon. Bydd yn bwysig defnyddio sgiliau cyfathrebu a dadansoddi effeithiol, oherwydd bydd rhaid trafod a datrys unrhyw anghysondebau rhwng eu canfyddiadau eu hunain a rhai'r perfformiwr chwaraeon. Dylai'r ddau barti drafod, deall a chytuno ar feysydd i'w gwella a nodau hyfforddiant.

Mae rhan olaf yr uned yn caniatáu i ddysgwyr ddylunio cynllun gweithredu perfformiad chwaraeon wyth wythnos a'i roi ar waith ar gyfer yr unigolyn yn seiliedig ar ganlyniadau'r proffil perfformiad. Bydd rhaid i ddysgwyr ddefnyddio proffilio trwy gydol y cynllun i fonitro perfformiad yr unigolyn, gan addasu'r cynllun yn ôl yr angen i ddiwallu anghenion newidiol y perfformiwr. Bydd dysgwyr wedyn yn ailwerthuso perfformiad chwaraeon yr unigolyn ac yn dadansoddi i ba raddau y cyflawnwyd y nodau hyfforddiant, gan ddarparu argymhellion ar gyfer hyfforddi a datblygu yn y dyfodol.

Gallai dysgwyr ddefnyddio'r wybodaeth a'r sgiliau a enillwyd o astudio'r uned hon i bontio'r bwch rhwng y coleg/ysgol a symud ymlaen i astudio ymhellach ar lefel gradd israddedig neu gymhwyster proffesiynol yn y gwyddorau chwaraeon ac ymarfer neu feysydd cysylltiedig. Mae'r uned hon o fudd i ddysgwyr sydd â diddordeb mewn gweithio gydag eraill mewn chwaraeon, yn enwedig addysgu, arwain a hyfforddi athletwyr neu berfformwyr chwaraeon.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Deall rôl a swyddogaeth proffilio perfformiad mewn chwaraeon
- 2 Gallu pennu perfformiad chwaraeon cyfredol unigolyn
- 3 Gallu gosod targedau ar gyfer perfformiad chwaraeon unigolyn yn y dyfodol
- 4 Gallu adolygu'r cynllun gweithredu perfformiad chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Deall rôl a swyddogaeth proffilio perfformiad mewn chwaraeon

Rôl: e.e. meithrin cysylltiadau, hyrwyddo cyfleoedd, datblygu ymwybyddiaeth, diffinio nodau

Swyddogaeth: e.e. i fesur barn yr hyfforddwr, i fesur barn y perfformiwr, ymagwedd gyfannol at ddatblygiad a hyfforddiant personol, gwella perfformiad chwaraeon

Nodweddion ar gyfer rhagoriaeth: ffitrwydd corfforol e.e. ffitrwydd aerobig, hyblygrwydd, dygnwch cyhyrol, cryfder, cyflymder, cyfansoddiad y corff; ffitrwydd sy'n gysylltiedig â sgiliau e.e. cydbwysedd, cydsymud, amser ymateb, pŵer, ystwythder; seicolegol e.e. canolbwytio, defnyddio sgiliau, rheoli pryder; technegol e.e. tactegau, penodol i chwaraeon

2 Gallu pennu perfformiad chwaraeon cyfredol unigolyn

Proffil perfformiad: nodi nodweddion e.e. ffitrwydd corfforol, sy'n gysylltiedig â sgiliau, seicolegol, technegol; arsylwi perfformiad e.e. uniongyrchol, anuniongyrchol; mesur a dadansoddi perfformiad; adborth gan y perfformiwr chwaraeon e.e. profiad blaenorol, lefelau hyfforddiant presennol, ymroddiad ac ymdrech, ystyried nodweddion am ragoriaeth; hunan-broffil y perfformiwr chwaraeon; cytuno a nodi proffil cyfredol

Technegau hyfforddi: mecanwaith cefnogi i'r perfformiwr chwaraeon e.e. yr amgylchedd ffisegol; gosod nodau (dadansoddi proffiliau perfformiad); archwilio unrhyw anawsterau cyflawni nodau gyda'r perfformiwr chwaraeon; dod i gytundeb; cofnodi crynodebau e.e. cytundebau, rhyngweithiadau; arfer adlewyrchol; sgiliau cyfathrebu e.e. geiriol, di-eiriau; gwrthrychau cyfeirio; y defnydd o gymhorthion dynol a thechnolegol i gyfathrebu; arddulliau hyfforddi e.e. gorchymyn, cilyddol, datrys problemau, darganfod wedi'i gyfarwyddo

Cofnod hyfforddi: cofnod o'r technegau hyfforddi a ddefnyddir; dyddiadur o'r broses broffilio e.e. manylion arsylwadau, cyfarfodydd, trafodaethau, pryderon, camau gweithredu a gododd, canlyniadau, pwyntiau i'w trafod yn y dyfodol

3 **Gallu gosod targedau ar gyfer perfformiad chwaraeon unigolyn yn y dyfodol**

Targedau: targedau CAMPUS (cyraeddadwy, amserol, mesuradwy, penodol, uchelgeisiol, synhwyrol); graddfa amser e.e. tymor byr, canolig, hir, tymhorol; datblygu priodoleddau e.e. ffitrwydd corfforol, sy'n gysylltiedig â sgiliau, seicolegol, technegol, tactegol

Perfformiad chwaraeon yn y dyfodol: e.e. mynediad at gyfleoedd hyfforddiant eraill, gwell gallu mewn chwaraeon, cyfleoedd cystadleuaeth eraill

Cynllun gweithredu perfformiad chwaraeon: targedau (gosod a chytuno); amcanion; adnoddau; cyfnodau (cylchoedd macro, meso, micro); trefnlen o weithgareddau gwahanol; trefn hyfforddi; cyfleoedd hyfforddi a chystadlu; deiet e.e. gofynion maethol, adfer hylif; dyddiadau allweddol

Rhwystrau: e.e. anaf, y tywydd, dulliau teithio a chostau teithio, anallu i gyflawni targedau, salwch, diffyg offer ac adnoddau eraill, arian, argaeledd a hygyrchedd yr adnoddau, materion seicolegol (lefelau cymhelliant, pryder a straen, hyder), gwrthdynciadau eraill (perthnasau personol)

4 **Gallu adolygu'r cynllun gweithredu perfformiad chwaraeon**

Monitro: defnyddio proffilio perfformiad i fonitro perfformiad yn unol â thargedau; defnyddio asesiadau ac adborth; caffael sgiliau a gwybodaeth; addasu cynllun gweithredu; cadw at gynllun gweithredu

Meini prawf gwerthuso: proffil perfformiad ar ôl cynllun gweithredu; yn erbyn targedau; dadansoddiad SWOT (cryfderau, gwendidau, cyfleoedd, bygythiadau); ffactorau sy'n effeithio ar berfformiad; argymhellion ar gyfer y dyfodol e.e. cyrsiau a rhaglenni cydnabyddedig, cymwysterau proffesiynol; addasu'r cynllun; ansawdd perfformiad (y perfformiwr, hunan)

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 egluro rôl a swyddogaeth proffilio perfformiad mewn chwaraeon		
LI2 esbonio'r nodweddion gwahanol gofynnol i unigolyn gyflawni rhagoriaeth yn eu camp a ddewiswyd		
LI3 defnyddio proffilio perfformiad i asesu perfformiad chwaraeon presennol unigolyn, gan ystyried proffil y perfformiwr ei hun o'i berfformiad [YA1, YA2, YA3, YA4, YA5, YA6, GT1, GT2, GT3, GT4, GT5, GT6, DM1, DM4, CE4, CE5]		
LI4 disgrifio cryfderau'r perfformiad a meysydd i'w gwella [YA4, YA6, GT1, GT2, GT3, GT4, GT5, GT6, DM1, CE4, CE5]	T1 esbonio cryfderau'r perfformiad a meysydd i'w gwella	Rh1 dadansoddi'n feirniadol gryfderau'r perfformiad a'r meysydd i'w gwella

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI5 asesu priodoldeb y technegau hyfforddi a ddefnyddiwyd yn ystod y broses broffilio, gan gadw cofnod hyfforddi [GT1, GT2, GT3, GT4, GT5, GT6, MC3, MC5, DM4, DM5, DM6, CE4, CE5]		
LI6 egluro'r targedau y cytunwyd arnynt gydag unigolyn i wella eu perfformiad chwaraeon yn y dyfodol [YA1, YA3, YA4, YA5, YA6, GT1, GT2, GT3, GT4, GT5, GT6, MC6, HR1, HR2, HR3, HR4, HR7, DM1, DM2]	T2 cyfiawnhau'r targedau i wella eu perfformiad chwaraeon yn y dyfodol	
LI7 llunio cynllun gweithredu perfformiad chwaraeon wyth wythnos i unigolyn, gan gynnwys gweithdrefnau wrth gefn ar gyfer rhwystrau posib i'w gyflawni [YA4, YA5, YA6, GT1, GT2, GT3, GT4, GT5, GT6, MC3, MC6, HR1, HR2, HR3, HR4, HR7, DM2, CE1, CE2, CE3]		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI8 gweithredu cynllun gweithredu perfformiad chwaraeon wyth wythnos i unigolyn		
LI9 defnyddio proffilio perfformiad i fonitro a gwerthuso perfformiad drwy gydol cyfnod y cynllun	T3 addasu'r cynllun i ddiwallu anghenion newidiol y perfformiwr	
LI10 adolygu cynnydd a chyflawniadau, gan ddefnyddio meini prawf gwerthuso i ddisgrifio llwyddiant y perfformiad. [DM1, DM2, DM3, DM4, DM6]	T4 adolygu cynnydd a chyflawniadau, gan ddefnyddio meini prawf gwerthuso i esbonio llwyddiant y perfformiad.	Rh2 adolygu cynnydd a chyflawniadau, gan ddefnyddio meini prawf gwerthuso i ddadansoddi llwyddiant y perfformiad.

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 42: Archwiliad Ymchwil mewn Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer

Cod Uned:	F/600/0030
QCF Lefel 4:	BTEC Cenedlaethol Uwch
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Mae'r uned yn rhoi cyfle i'r dysgwr ddylunio a chynnal archwiliad ymchwil fanwl yn annibynnol i bwnc o ddiddordeb personol sy'n codi o unrhyw faes o fewn y gwyddorau chwaraeon ac ymarfer corff.

Cyflwyniad yr uned

Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i ddatblygu'r sgiliau, yr wybodaeth a'r ddealltwriaeth ragofynnol i allu ymgymryd ag archwiliad ymchwil bwysig. Drwy gydol yr uned hon, bydd dysgwyr yn datblygu ac yn gwella'u sgiliau gwaith ymchwil gwyddonol ac ymchwiliol, gan gynnal cysylltiadau agos ag aseswr yr uned gan gynnal eu harchwiliad ymchwil yn annibynnol. Y bwriad yw i'r uned hon ddatblygu'r sgiliau ymchwil sydd wedi'u sefydlu'n dda a ddatblygwyd yn ystod blwyddyn gyntaf astudio ar lefel BTEC Cenedlaethol.

Mae'r uned yn darparu profiad a chyfle ar gyfer gwaith ymchwil manwl a dadansoddi data a fydd yn gwella sgiliau a enillwyd o astudio ar lefel genedlaethol. Bydd dysgwyr yn dod i werthfawrogi amrywiaeth eang o strategaethau a thechnegau ymchwil a ddefnyddir yn y gwyddorau chwaraeon ac ymarfer corff a sut i ddatrys problemau mewn ffordd wyddonol.

Bydd dysgwyr yn datblygu'r gallu i gymryd cyfrifoldeb am eu dysgu eu hunain drwy nodi problem ymchwil i'w datrys yn annibynnol. Gallai canfod yr ateb i'w problem ymchwil arwain at nifer o fanteision. Er enghraifft, helpu i wella arferion addysgol neu helpu dysgwyr i ddatblygu sgiliau defnyddiol ar drywydd eu hymchwiliad. Beth bynnag yw'r rhesymeg dros ddatblygu eu cynnig ymchwil, mae'n bwysig bod y pwnc ymchwil o ddiddordeb personol i'r dysgwr. Efallai y bydd y broblem yn deillio o leoliad yn y byd go iawn neu wedi'i chynhyrchu o gysyniadau damcaniaethol. Pa bynnag lwybr y bydd dysgwyr yn dewis ei ddilyn, mae'n hollbwysig bod y dysgwr yn meddu ar, neu'n datblygu, gwybodaeth fanwl am eu pwnc sydd o ddiddordeb personol er mwyn cynnig problem ymchwil ddilys.

Drwy gynnal adolygiad o ddeunydd darllen, bydd dysgwyr yn gallu archwilio methodolegau a ddefnyddiwyd o'r blaen i ddatrys problemau gwyddonol arbennig. Gall adolygiad o ddeunydd darllen ddarparu cyfoeth o wybodaeth am bynciau, methodoleg ac offer, dyluniadau ymchwil, dadansoddiadau ystadegol, goblygiadau ymchwil ac argymhellion astudio yn y dyfodol dethol o fewn y maes diddordeb. Drwy gynnal adolygiad o'r deunydd darllen mewn maes o ddiddordeb personol, bydd dysgwyr yn dod yn gyfarwydd â gwaith ymchwil a gynhaliwyd gan bobl eraill a bydd yn gallu gweld sut y gall hyn yn ymwneud â'r gwaith o lunio eu damcaniaethau hymchwil eu hunain a'i gefnogi. Bydd dysgwyr wedyn yn dylunio eu cynnig ymchwil ac yn cynnal ymchwiliad gwreiddiol i brofi eu damcaniaethau ymchwil.

Mae'r uned hon wedi'i dylunio i roi gwerthfawrogiad i ddysgwyr o bwysigrwydd dadansoddi data ar gyfer ymchwil wyddonol. Bydd dysgwyr yn defnyddio profion ystadegol priodol i ddadansoddi tystiolaeth a data ymchwil a gasglwyd yn ofalus, gan ddarparu cofnod clir a chywir o'u hymchwiliad. Yn rhan olaf yr uned hon, bydd dysgwyr yn cynhyrchu eu harchwiliad ymchwil mewn fformat gwyddonol safonol gan ddilyn canllawiau traethawd hir.

Gallai dysgwyr ddefnyddio'r wybodaeth a'r sgiliau a enillwyd o astudio'r uned hon i bontio'r bwch rhwng y coleg/ysgol a symud ymlaen i astudio ymhellach ar lefel gradd israddedig neu gymhwyster proffesiynol yn y gwyddorau chwaraeon ac ymarfer neu feysydd cysylltiedig.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gallu cynllunio archwiliad ymchwil
- 2 Gallu rhoi'r ymchwiliad ar waith a dehongli'r canlyniadau
- 3 Gallu adolygu canlyniadau'r archwiliad ymchwil
- 4 Gallu cyflwyno ymchwil yr ymchwiliad.

Cynnwys yr uned

1 Gallu cynllunio archwiliad ymchwil

Cynnig ymchwil: maes astudio (rhesymeg dros ddewis); datgan y broblem; cefndir i'r broblem; adolygiad o ddeunydd darllen cysylltiedig e.e. lleoli, darllen a threfnu deunydd darllen o ffynonellau gwreiddiol, ffynonellau eilaidd, ystyried defnyddioldeb/ perthnasedd deunydd darllen, cyfeiriadau; dadansoddi llenyddiaeth; nod yr ymchwiliad; damcaniaethau ymchwil (dim a damcaniaethau eraill); cyfiawnhau'r astudiaeth; dull ymchwil; cwmpas a chyfyngiadau; goblygiadau e.e. adnoddau

Dylunio ymchwil: systematig; gwreiddiol; ystyriaethau moesegol mewn gwyddorau chwaraeon ac ymarfer corff (ynghylch arbrofi gyda phobl); ystyriaethau iechyd a diogelwch yn y gwyddorau chwaraeon ac ymarfer corff e.e. cael caniatâd i brofi; cynhyrchu ymwadiad, caniatâd deallus; math o ymchwil e.e. ansoddol, meintiol; nodweddion y cyfranogwyr; ystyriaethau diogelwch y cyfranogwyr; maint y sampl; methodoleg; adnoddau; dadansoddiadau ystadegol; dilysrwydd; dilysrwydd; bod yn ddibynadwy; rheoli newidynnau

2 Gallu rhoi'r ymchwiliad ar waith a dehongli'r canlyniadau

Gweithredu: e.e. yn ôl dyluniad a dull yr ymchwil, profi rhagdybiaethau ymchwil, ystyried dilysrwydd y prawf, dibynadwyedd, iechyd a diogelwch y cyfranogwyr

Technegau casglu data: math e.e. ansoddol, meintiol; dethol o offer priodol i gasglu data; cofnodi systematig; unedau priodol; problemau methodolegol e.e. rhagfarn, newidynnau a rheoli newidynnau, dilysrwydd, dibynadwyedd

Cyflwyno data: e.e. defnyddio tablau, defnyddio graffiau

Dehongli data: dethol dulliau dadansoddi priodol; dethol prawf ystadegol perthnasol e.e. prawf T, Cyfernod Cydberthyniad Moment Cynnyrch Pearson (r), Dadansoddi Amrywiant, Cyfernod Cydberthyniad Mewnddosbarth; lefel arwyddocâd

3 Gallu adolygu canlyniadau'r archwiliad ymchwil

Canlyniadau: llwyddiant yr ymchwiliad gan gyfeirio at nod a damcaniaethau; dilysrwydd y canlyniadau; dibynadwyedd y canlyniadau; trafod canlyniad(au) o ran adolygu'r deunydd darllen; casgliad(au)

Ystyriaethau yn y dyfodol: arwyddocâd yr ymchwiliad; defnyddio canlyniadau'r ymchwil; goblygiadau; cyfyngiadau'r ymchwiliad; gwelliannau; argymhellion ar gyfer ymchwil bellach

4 **Gallu cyflwyno'r archwiliad ymchwil**

Fformat gwyddonol: tudalen deitl; tudalen gynnwys (rhestr o dablau, rhestr o ffigurau); diolchiadau; abstract; cyflwyniad; adolygiad o ddeunydd darllen; methodoleg; damcaniaethau (rhagdybiaeth nwl ac eraill); canlyniadau (dadansoddiad ystadegol o ddata); trafodaeth; casgliad; cyfeiriadau (system gyfeirio Harvard); atodiadau

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI1 cynhyrchu cynnig ymchwil dilys am acchwiliad chwaraeon ac ymarfer corff sy'n seiliedig ar wyddorau, gyda chymorth tiwtor</p> <p>[YA1, YA2, YA3, MC1, MC2, MC3, MC4, MC5, MC6, HR3]</p>	<p>T1 cynhyrchu cynnig ymchwil dilys am archwiliad chwaraeon ac ymarfer corff sy'n seiliedig ar wyddorau, gyda chefnogaeth gyfyngedig gan diwtor</p>	<p>Rh1 cynhyrchu cynnig ymchwil dilys am archwiliad chwaraeon ac ymarfer corff sy'n seiliedig ar wyddorau, yn annibynnol</p>
<p>LI2 disgrifio'r dyluniad ymchwil ar gyfer archwiliad ymchwil chwaraeon ac ymarfer corff</p> <p>[YA1, YA2, YA3, MC1, MC2, MC3, MC4, MC5, MC6, HR3]</p>	<p>T2 esbonio'r dyluniad ymchwil ar gyfer archwiliad ymchwil chwaraeon ac ymarfer corff</p>	<p>Rh2 cyfiawnhau'r dyluniad ymchwil ar gyfer archwiliad ymchwil chwaraeon ac ymarfer corff</p>
<p>LI3 gweithredu'r archwiliad ymchwil, gan ddisgrifio technegau casglu data</p> <p>[YA1, YA2, YA3]</p>	<p>T3 gweithredu'r archwiliad ymchwil, gan esbonio technegau casglu data</p>	

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI4 cyflwyno a dehongli data a gasglwyd, gan ddefnyddio technegau ystadegol i ddisgrifio'r canlyniadau ymchwil [YA4, YA6]	T4 cyflwyno a dehongli data a gasglwyd, gan esbonio'r canlyniadau ymchwil	Rh3 cyflwyno a dehongli data a gasglwyd, gan ddadansoddi'r canlyniadau ymchwil.
LI5 adolygu canlyniadau'r ymchwiliad, gan egluro meysydd i'w hystyried yn y dyfodol [YA4, YA6, DM5, CE4]	T5 dadansoddi canlyniadau'r ymchwiliad yn feirniadol, gan gyfiawnhau meysydd i'w hystyried yn y dyfodol.	
LI6 cynhyrchu'r ymchwiliad, gan ddilyn fformat safonol gwyddonol. [YA4, YA6, DM5]		

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 43: Dulliau Labordy ac Arbrolfol yn y Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer

Cod Uned:	L/600/0032
QCF Lefel 4:	BTEC Cenedlaethol Uwch
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw galluogi dysgwyr i archwilio gweithdrefnau safonol ym maes cinanthropometreg ac i ddod yn fwy cyfarwydd â dulliau labordy ac arbrolfol.

Cyflwyniad yr uned

Bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i ddeall, datblygu a defnyddio sgiliau ymarferol a gwybodaeth chwaraeon mewn amrywiaeth o ddulliau labordy ac arbrolfol. Bydd dysgwyr yn dod i ddeall a gwerthfawrogi pwysigrwydd cadw at brotocolau iechyd a diogelwch wrth gynnal dulliau a phroffion arbrolfol. Bydd dysgwyr yn datblygu sgiliau i fod yn fedrus wrth drin a dehongli data gwyddonol. Y bwriad yw y bydd yr uned hon yn galluogi dysgwyr i fyfyrwyr ac ymgorffori gwybodaeth a sgiliau arbenigol a ddatblygwyd yn ystod eu blwyddyn gyntaf o astudio ar lefel BTEC Cenedlaethol.

Mae'r uned yn darparu cyflwyniad i ddulliau labordy ac arbrolfol ym maes cinanthropometreg, gan roi profiad gwerthfawr i ddysgwyr ar gyfer gwaith arbrolfol uwch. Mae cinanthropometreg'n disgrifio'r berthynas rhwng strwythur a swyddogaeth y corff dynol, yn benodol o ran symudiad dynol. Defnyddir cinanthropometreg mewn nifer eang o feysydd, gan gynnwys biomecaneg, maeth ac ymarfer corff ffisioleg.

Cyflwynir dysgwyr i dulliau anthropometrig amgen ar gyfer rhagfynegi canran braster corff unigolyn. Bydd dysgwyr yn datblygu sgiliau ymarferol sy'n angenrheidiol i ddefnyddio technegau anthropometrig ac yn archwilio ffactorau a allai effeithio ar gywirdeb y canlyniadau. Bydd dysgwyr wedyn yn defnyddio dadansoddiadau ystadegol i benderfynu faint o berthynas neu wahaniaeth sydd rhwng y dulliau amgen anthropometrig, a goblygiadau posib hyn ar gyfer rhagweld canran braster corff yr unigolyn.

Bydd dysgwyr wedyn yn symud ymlaen i asesiad a dehongliad ymarferol o'r somatoteip anthropometrig. Mae somatoteipio'n ddull a ddefnyddir i ddisgrifio'r corff dynol presennol o ran siâp a chyfansoddiad y corff. Bydd dysgwyr yn ymchwilio i somatoteip anthropometrig unigolyn, gan ddehongli'r canlyniadau a chysylltu'r rhain â perfformiad chwaraeon cyfredol ac yn y dyfodol.

Mae rhan olaf yr uned yn galluogi dysgwyr i amcangyfrif ffitrwydd aerobig (uchafswm yr ocsigen a anadlir) unigolyn drwy ddefnyddio dulliau asesu eraill. Bydd defnyddio technegau ystadegol yn galluogi dysgwyr i benderfynu faint o berthynas neu wahaniaeth sydd rhwng y dulliau a ddewiswyd. Bydd dealltwriaeth drylwyr o'r dulliau prawf yn galluogi dysgwyr i archwilio ac ystyried unrhyw wahaniaethau a allai ddigwydd yn y rhagfynegiad o ffitrwydd aerobig. Bydd dysgwyr wedyn yn dehongli lefelau ffitrwydd aerobig yr unigolyn yn unol â data normadol, a data ar gyfer perfformwyr elit, gan amlygu cryfderau a darparu argymhellion ar gyfer gwella.

Gyda'i gilydd, mae'r dulliau labordy ac arbrofol clasurol a archwilir yn yr uned hon yn rhoi dealltwriaeth i ddysgwyr o ginanthropometreg a thechnegau ymarferol anthropometrig. Gallai dysgwyr ddefnyddio'r wybodaeth a'r sgiliau a enillwyd o astudio'r uned hon i bontio'r bwlch rhwng y coleg/ysgol a symud ymlaen i astudio ymhellach ar lefel gradd israddedig neu gymhwyster proffesiynol yn y gwyddorau chwaraeon ac ymarfer neu feysydd cysylltiedig.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Deall materion iechyd, diogelwch a moesegol sy'n gysylltiedig â dulliau labordy ac arbrofol mewn gwyddorau chwaraeon ac ymarfer corff
- 2 Gallu amcangyfrif canran braster y corff gan ddefnyddio dulliau anthropometrig
- 3 Gallu mesur a dehongli'r somatoteip anthropometrig
- 4 Gallu defnyddio dulliau arbrofol i ragfynegi swm uchaf yr ocsigen a anadlir.

Cynnwys yr uned

1 Deall materion iechyd, diogelwch a moesegol sy'n gysylltiedig â dulliau labordy ac arbrolf mewn gwyddorau chwaraeon ac ymarfer corff

Materion iechyd a diogelwch: derbyn caniatâd y cyfranogwr i brofi; sgrinio iechyd; defnyddio caniatâd deallus, ymwrthodiad cyfranogwr; paratoi'r cyfranogwr; dilyniant prawf; gweithdrefnau diogelwch labordy; trefnau cymorth cyntaf; rhesymau dros stopio'r prawf

Materion moesegol: e.e. cofnodi canlyniadau, cyfrinachedd data, storio data, clirio moesegol, sicrhau lles y cyfranogwr drwy gydol y gweithdrefnau profi

2 Gallu amcangyfrif canran braster y corff gan ddefnyddio dulliau anthropometrig

Dulliau anthropometrig: dull plygu croen Durnin a Wormersley (cyhyrau deuben cyhyrau triphen, isbalfeisiol, uwchgoluddaidd); dull plygu croen Jackson a Pollock i ddyinion (y frest, yr abdomen, y glun); dull plygu croen Jackson a Pollock i fenywod (triphen, uwchgoluddaidd, glun); Dadansoddi Rhwystriant Biodrydanol; Hydrodensitometreg; dulliau eraill e.e. dadansoddiadau cylcheddol

Canllawiau prawf: paratoi cyn y prawf e.e. cael caniatâd i brofi, caniatâd gwybodus; ymarfer a defnyddio'r dechneg gywir; unedau mesur

Materion dilysrwydd: e.e. calibro offer, newidynnau profi, ystyriaethau eraill e.e. paratoi'r cyfranogwr

Materion dibynadwyedd: e.e. cysondeb canlyniadau (treial un, treial dau, cyfartaledd), gwahaniaeth derbyniol rhwng treialon

Cyfrifiadau i amcangyfrif canran braster y corff: hafaliad i ragweld dwysedd corff; hafaliad i ragweld canran braster y corff (yn ôl y dull a ddefnyddiwyd, oedran, rhyw a tharddiad ethnig); defnyddio nomogram

Dehongli canlyniadau: defnyddio profion ystadegol i benderfynu faint o berthynas neu wahaniaeth sydd rhwng dulliau gwahanol e.e. Cyfernod Cydberthyniad Moment Cynnyrch Pearson (r), profion T ; cymharu â normau ar gyfer oedran, rhyw a tharddiad ethnig; cryfderau a meysydd i'w gwella

3 Gallu mesur a dehongli'r somatoteip anthropometrig

Mesur somatoteip anthropometrig: paratoi cyn y prawf e.e. cael caniatâd i brofi, caniatâd deallus; somatoteip anthropometrig Heath-Carter (defnyddio ffurf graddio somatoteip Heath-Carter); elfen gyntaf (plygu'r croen); ail elfen (taldr, diamedrau esgyrn, cenglau); trydedd elfen (mynegai pwysol pwysau a thaldr)

Dehongli canlyniadau: plotio ar siart somato; categorïau (endomorff, mesomorff, ectomorff, categorïau eraill somatoteip); yn ymwneud â pherfformiad chwaraeon; cryfderau a meysydd i'w gwella

4 **Gallu defnyddio dulliau arbrofol i ragfynegi swm uchaf yr ocsigen a anedlir**

Dulliau arbrofol: paratoi cyn y prawf e.e. cael caniatâd i brofi, caniatâd deallus, sgrinio iechyd; dilysrwydd prawf a materion dibynadwyedd; profion rhedeg aerobig e.e. prawf ffitrwydd aml-gam, prawf rhedeg 12 munud, prawf rhedeg 1.5 milltir; profion camu aerobig e.e. prawf camu Harvard, prawf camu Forestry, prawf camu coleg Queens; profion beicio aerobig e.e. prawf ergometreg beicio Astrand

Dehongli canlyniadau: defnyddio profion ystadegol i benderfynu faint o berthynas neu wahaniaeth sydd rhwng canlyniadau profion e.e. Cyfernod Cydberthyniad Moment Cynnyrch Pearson (r), profion T; materion dilysrwydd, materion dibynadwyedd; cymharu â normau ar gyfer oedran a rhyw, cymharu â pherfformwyr chwaraeon elit; cryfderau a meysydd i'w gwella

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI1 esbonio materion iechyd a diogelwch sy'n gysylltiedig â dulliau labordy ac arbrofol mewn gwyddorau chwaraeon ac ymarfer corff [YA1, YA6]</p>		
<p>LI2 gwerthuso materion moesegol sy'n gysylltiedig â dulliau labordy ac arbrofol mewn gwyddorau chwaraeon ac ymarfer corff [YA1, YA6]</p>		
<p>LI3 dilyn canllawiau prawf i ragfynegi canran braster corff unigolyn gan ddefnyddio dau ddull anthropometrig gwahanol [YA2]</p>		

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI4 disgrifio materion dilysrwydd a dibynadwyedd y ddau ddull anthropometrig a ddewiswyd</p> <p>[YA1, YA3, YA4, YA6]</p>	<p>T1 esbonio materion dilysrwydd a dibynadwyedd y ddau ddull anthropometrig a ddewiswyd</p>	<p>Rh1 dadansoddi materion dilysrwydd a dibynadwyedd y ddau ddull anthropometrig a ddewiswyd</p>
<p>LI5 gwneud cyfrifiadau i ragfynegi canran braster corff unigolyn gan ddefnyddio dau ddull anthropometrig gwahanol, gan ddehongli'r canlyniadau a disgrifio cryfderau a meysydd i'w gwella</p> <p>[YA1, YA2, YA3, YA4, YA5, YA6, GT1, GT3, GT4, GT5, GT6, DM1, DM5, DM6]</p>	<p>T2 gwneud cyfrifiadau i ragfynegi canran braster corff unigolyn gan ddefnyddio dau ddull anthropometrig gwahanol, gan esbonio'r canlyniadau a'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella</p>	
<p>LI6 cynnal asesiad o somatoteip anthropometrig yr unigolyn, gan ddisgrifio'r canlyniadau</p> <p>[YA1, YA2, YA3, YA4, YA5, YA6, GT1, GT3, GT4, GT5, GT6, DM1, DM5, DM6]</p>	<p>T3 cynnal asesiad o somatoteip anthropometrig yr unigolyn, gan esbonio'r canlyniadau</p>	<p>Rh2 cynnal asesiad o somatoteip anthropometrig yr unigolyn, gan ddadansoddi'r canlyniadau</p>

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
<p>LI7 dilyn dau ddull arbrofol gwahanol i ragweld y defnydd mwyaf posib unigolyn o ocsigen, gan ddisgrifio'r canlyniadau.</p> <p>[YA1, YA2, YA3, YA4, YA5, YA6, GT1, GT3, GT4, GT5, GT6, DM1, DM5, DM6]</p>	<p>T4 dilyn dau ddull arbrofol gwahanol i ragweld y defnydd mwyaf posib unigolyn o ocsigen, gan esbonio'r canlyniadau.</p>	<p>Rh3 dilyn dau ddull arbrofol gwahanol i ragweld y defnydd mwyaf posib unigolyn o ocsigen, gan ddadansoddi'r canlyniadau.</p>

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol	DM - dysgwyr myfyriol	HR - hunanreolwyr
	MC - meddylwyr creadigol	GT - gweithwyr tîm	CE - cyfranogwyr effeithiol

Uned 44: Ffisioleg Gymhwysol Chwaraeon ac Ymarfer

Cod Uned:	L/600/0046
NQF Lefel 3:	BTEC Cenedlaethol
Gwerth Credydau:	10
Oriau dysgu dan arweiniad:	60

Amcan a phwrpas

Nod yr uned hon yw i ddysgwyr archwilio amrywiaeth o ffactorau gan gynnwys tymheredd, uchder, oed, rhyw, hil a chymhorthion ergogenig a'u heffeithiau ar berfformiad chwaraeon.

Cyflwyniad yr uned

Nid yw'r mwyafrif o athletwyr yn ddigon ffodus i hyfforddi neu gystadlu mewn amodau ymarfer delfrydol — mae'r rhan fwyaf yn gorfod ymdopi gyda gofynion eu chwaraeon a'r amgylchedd.

Gall yr hinsawdd amrywio'n ddramatig rhwng gwahanol leoliadau a thymhorau. O ganlyniad, efallai y bydd llawer o athletwyr eu hunain yn perfformio mewn amodau llawer rhy boeth, neu mewn rhai achosion, amodau llawer rhy oer. Mae gwybodaeth am sut i ymdopi â hinsoddau gwahanol ac addasu iddynt yn hanfodol i berson berfformio'n dda neu hyfforddi'n ddiogel.

Gan fod cystadlaethau'n cael eu cynnal ar draws y byd, efallai y bydd rhai athletwyr yn gorfod cystadlu ar uchderau gwahanol, fel yn achos Gemau Olympaidd 1968 a gynhaliwyd yn Ninas Mecsico, lle cystadlodd athletwyr ar uchder uwch nag yr oedd llawer ohonynt wedi'i brofi o'r blaen. Fel gyda hinsawdd eithafol, mae uchder hefyd yn gosod pwysau ychwanegol ar y corff a all effeithio'n ddramatig ar berfformiad.

Bydd rhyw, hil ac oedran person yn cael effaith sylweddol ar eu gallu o ran chwaraeon ac ymarfer corff. Dylai rhaglenni hyfforddi a disgwyliadau ystyried y ffactorau hyn. Mae unrhyw berson sy'n dymuno gweithio fel hyfforddwr mewn chwaraeon ac ymarfer corff yn debygol iawn o orfod mynd i'r afael â dynion a menywod o oedrannau a hiliau gwahanol. Felly, mae'n hanfodol bod ganddynt wybodaeth dda am y gwahaniaeth yn eu hanghenion hyfforddi, eu galluoedd a'u gofynion.

Mae llawer o athletwyr yn ceisio gwella eu perfformiad trwy ddefnyddio cymhorthion ergogenig. Mae rhai o'r cymhorthion hyn yn ddulliau derbyniol o wella perfformiad. Fodd bynnag, mae eraill wedi'u gwahardd, a gellir atal unrhyw berson a geir yn eu defnyddio rhag cystadlu.

Mae'r uned hon yn archwilio'r holl faterion hyn, gan ddechrau gyda ffactorau amgylcheddol yr hinsawdd ac uchder, ac yna symud ymlaen i'r ffactorau unigol, hil, oedran a rhyw. Yna, trafodir cymhorthion ergogenig, gan gynnwys sylweddau cyfreithlon ac anghyfreithlon. Caiff effeithiau a goblygiadau cymryd y cymhorthion eu harchwilio, ynghyd â'r chwaraeon y maent yn gysylltiedig â hwy.

Canlyniadau dysgu

Pan gwblheir yr uned hon dylai dysgwr:

- 1 Gwybod sut y mae tymheredd ac uchder yn effeithio ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon
- 2 Gwybod am y gwahaniaethau corfforol rhwng pobl o wahanol rhyw a hil a'u heffaith ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon
- 3 Gwybod effaith effeithiau ffisiolegol heneiddio ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon
- 4 Gwybod effeithiau a goblygiadau defnyddio cymhorthion ergogenig ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon.

Cynnwys yr uned

1 Gwybod sut y mae tymheredd ac uchder yn effeithio ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon

Tymheredd: ymatebion y corff i dymheredd uchel e.e. chwysu, swyddogaeth yr hypothalamws, dulliau colli gwres; effeithiau tymheredd uchel e.e. hyperthermia, dadhydradiad; effeithiau tymheredd uchel ar berfformiad chwaraeon; ymatebion y corff i dymheredd isel e.e. crynu, addasiadau fasgwlaidd; effeithiau tymheredd isel e.e. hypothermia; effeithiau tymheredd isel ar berfformiad chwaraeon

Uchder: ymatebion y corff i dir uchel e.e. goranadlu, tachycardia; effeithiau tir uchel e.e. gostyngiad mewn pwysedd rhannol ocsigen, llai o ocsigen ar y defnydd mwyaf (VO_2 mwyaf); addasu i uchder; effeithiau tir uchel ar berfformiad chwaraeon

2 Gwybod am y gwahaniaethau corfforol rhwng pobl o wahanol ryw a hil a'u heffaith ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon

Rhyw: gwahaniaethau corfforol e.e. maint y corff, cyfansoddiad y corff, màs cyhyrau, lefelau testosterone, lefelau haemoglobin, VO_2 mwyaf, thermoreoleiddio, maint y galon, hyblygrwydd, gwahaniaethau hyfforddi; effeithiau e.e. cyfnodau adfer, cynhwysedd anaerobig, cynhwysedd aerobig

Hil: e.e. tarddiad Gorllewin Affricanaidd, tarddiad Dwyrain Affricanaidd, Cawcasws, Asiaidd; gwahaniaethau corfforol e.e. mathau o ffibr cyhyrau, cyfansoddiad y corff, cynhwysedd yr ysgyfaint, lefelau hemoglobin, y math o gorff; effeithiau e.e. goddefgarwch gwres, goddefgarwch oerfel, gallu i redeg ar wib, goddefgarwch uchder uchel

3 Gwybod effaith effeithiau ffisiolegol heneiddio ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon

Effeithiau ffisiolegol heneiddio: e.e. uchafswm cyfradd curiad y galon, cyfaint ysgyfaint, hyblygrwydd, thermoreoleiddio

Effaith: e.e. hyfforddiant, cyfnodau adfer, cynhwysedd aerobig ac anaerobig, gorgynhesu

4 **Gwybod effeithiau a goblygiadau defnyddio cymhorthion ergogenig ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon**

Cymhorthion ergogenig: e.e. steroidau anabolig, hormon twf, creatin, inswlin, caffein, cyffuriau gwaed, erythropoietin (EPO), hyfforddiant uchder, llwytho glycogen, atalyddion beta, canabis, amffetaminau, cocên

Effeithiau: cadarnhaol e.e. gostwng cyfradd curiad y galon, lleihau amser adfer, cynyddu symudiad asidau brasterog; negyddol e.e. crychguriadau'r galon, ffrwythlondeb is, canser, anhwylderau croen, pwysedd gwaed uwch, anawsterau anadlu, cramp yn y cyhyrau, methiant yr arenau

Meini prawf asesu a graddio

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

Meini prawf asesu a graddio		
I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI1 disgrifio ymatebion y corff i dymheredd, a'u heffeithiau ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon		
LI2 disgrifio ymatebion y corff i uchder uchel, a'i effeithiau ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon		
LI3 disgrifio'r gwahaniaethau ffisiolegol rhwng athletwyr o rywiau gwahanol, a'u heffeithiau ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon [MC1, MC4]	T1 egluro'r gwahaniaethau ffisiolegol rhwng athletwyr o rywiau gwahanol, a'u heffeithiau ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon	Rh1 dadansoddi'r gwahaniaethau ffisiolegol rhwng athletwyr o rywiau gwahanol, a'u heffeithiau ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon
LI4 disgrifio'r gwahaniaethau ffisiolegol rhwng athletwyr o hiliau gwahanol, a'u heffeithiau ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon	T2 egluro'r gwahaniaethau ffisiolegol rhwng athletwyr o hiliau gwahanol, a'u heffeithiau ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon	

Meini prawf asesu a graddio

I gael gradd llwyddo mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd teilyngdod mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo, fod y dysgwr yn gallu:	I gael gradd rhagoriaeth, mae'n rhaid i'r dystiolaeth ddangos, yn ogystal â'r meini prawf llwyddo a theilyngdod, fod y dysgwr yn gallu:
LI5 disgrifio effaith effeithiau ffisiolegol heneiddio ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon [YA6]	T3 esbonio effaith effeithiau ffisiolegol heneiddio ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon	Rh2 dadansoddi effaith effeithiau ffisiolegol heneiddio ar berfformiad ymarfer corff a chwaraeon
LI6 disgrifio effeithiau a goblygiadau chwech o gymhorthion ergogenig gwahanol a ddefnyddir ar gyfer perfformiad ymarfer corff a chwaraeon.	T4 egluro effeithiau a goblygiadau chwech o gymhorthion ergogenig gwahanol a ddefnyddir ar gyfer perfformiad ymarfer corff a chwaraeon.	Rh3 dadansoddi effeithiau a goblygiadau chwech o gymhorthion ergogenig gwahanol a ddefnyddir ar gyfer perfformiad ymarfer corff a chwaraeon.

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

Allwedd	YA - ymholwyr annibynnol MC - meddylwyr creadigol	DM - dysgwyr myfyriol GT - gweithwyr tîm	HR - hunanreolwyr CE - cyfranogwyr effeithiol
----------------	--	---	--