

Unedau

Mae'r ddogfen hon yn cynnwys yr unedau ar gyfer Diploma Pearson BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Hyfforddi Hyfforddiant Cylchol), wedi'u cyfieithu i'r Gymraeg i gefnogi addysgu ac asesu trwy gyfrwng y Gymraeg.

Beth sydd ar gael i bob uned yn Gymraeg?

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

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

Ble galla i gael hyd i weddill y fanyleb?

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

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

bydd angen i chi gyfeirio at y fanyleb Saesneg, sydd ar gael ar y wefan ochr yn ochr â'r ddogfen hon (<https://qualifications.pearson.com/content/dam/pdf/btec-industry-skills/sports-industry-skills-instructing-circuit-training/2020/specification-and-sample-assessments/btec-l2-dip-sports-ind-skills-instructing-circuit-training-specification.pdf>)

Pa gefnogaeth sydd ar gael?

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

Uned 1: Gweithio yn y Diwydiant Chwaraeon a Hamdden Egnïol

Lefel: **2**

Math o uned: **Gorfodol**

Math o asesiad: **Mewnol**

Oriau dysgu dan arweiniad: **120**

Crynodeb o'r uned

Yn yr uned hon, bydd y dysgwyr yn archwilio sut mae pobl yn cael mynediad at chwaraeon a gweithgarwch corfforol a'r gwahanol swyddi sydd ar gael yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol.

Cyflwyniad i'r uned

I raddau mwy neu lai, mae chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn rhan o fywydau llawer o bobl o ddyddiau ysgol ymlaen. Bydd y profiadau a gânt yn llunio'r ffordd maen nhw'n meddwl am chwaraeon a gweithgarwch corfforol ac yn dylanwadu, yn ddigon posibl, ar eu hagweddau parhaus tuag at gyfranogi. Wrth i ni heneiddio gall mwy o rwystrau ein hatal rhag cyfranogi neu olygu ei bod yn anoddach i ni wneud hynny, ond mae ymarfer rheolaidd ar bob adeg mewn bywyd a'n gwybodaeth a'n dealltwriaeth o rôl allweddol chwaraeon a gweithgarwch corfforol wrth gynnal ffordd iach o fyw yn bwysicach nag erioed.

Yn yr uned hon, byddwch yn edrych ar y gwahanol ffyrdd mae pobl yn cael mynediad at chwaraeon a gweithgarwch corfforol o ddyddiau ysgol ymlaen. Byddwch yn edrych ar y rhwystrau a all atal pobl rhag cymryd rhan mewn ymarfer rheolaidd neu olygu bod gwneud hynny'n anodd iddynt ac yn ymchwilio i'r manteision niferus ac amrywiol sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol, beth bynnag yw eich oed.

Byddwch yn ymchwilio i'r gwahanol swyddi sy'n bodoli yn y byd hamdden egnïol a'r sgiliau personol, yr ymddygiad, yr wybodaeth a'r cymwysterau y mae eu hangen i ymgymryd â phob rôl yn effeithiol. Byddwch hefyd yn archwilio'r gwahanol bolisiau a gweithdrefnau sy'n rheoli chwaraeon a gweithgarwch corfforol, ac yn deall bod angen deddfwriaeth, rheoleiddio, polisiau a gweithdrefnau i gadw pawb yn ddiogel, pa bynnag weithgaredd maen nhw'n ei wneud.

Bydd yr uned hon yn gam cyntaf da ar yr ysgol ar gyfer ystod eang o swyddi yn y diwydiant hamdden egnïol. Bydd yn eich paratoi ar gyfer astudiaethau mwy penodol ar yr un lefel, er enghraifft, fel hyfforddwr campfa, cynorthwy-ydd hamdden neu arweinydd chwaraeon, neu ar gyfer symud ymlaen at gymhwyster lefel uwch neu Brentisiaeth.

Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch chi'n:

- A** Archwilio sut mae pobl yn cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol
- B** Archwilio swyddi yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol
- C** Archwilio sgiliau personol ac ymddygiad proffesiynol ar gyfer gweithio yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol
- D** Archwilio dulliau o ddefnyddio arferion gwaith da yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol.

Crynodeb o'r uned

Nod dysgu	Meysydd addysgu allweddol	Crynodeb o'r dystiolaeth asesu a awgrymir
A Archwilio sut mae pobl yn cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol	A1 Ble i gael mynediad at chwaraeon a gweithgarwch corfforol A2 Manteision cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol A3 Rhwystrau rhag cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol A4 Mentrau chwaraeon, gweithgarwch corfforol ac iechyd	Adroddiad ysgrifenedig neu daflen sy'n rhoi sylw i fynediad at chwaraeon a gweithgarwch corfforol, manteision cyfranogi, rhwystrau rhag cyfranogi a ffyrdd o oresgyn y rhwystrau ar gyfer cyfranogwyr gwahanol. Erthygl wedi'i hysgrifennu ar gyfer tudalen we neu gyfnodolyn sy'n archwilio'r gwahanol fathau o swyddi a chyflogaeth yn y diwydiant hamdden egnïol a chynghor defnyddiol ar sut i gynnal a datblygu gwybodaeth a sgiliau priodol. Cyflwyniad ar-lein neu gyflwyniad yn seiliedig ar sleidiau sy'n archwilio ffyrdd o gyfleu delwedd broffesiynol a dulliau gwahanol o weithio gyda phobl eraill.
B Archwilio swyddi yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol	B1 Swyddi a chyfleoedd yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol B2 Mathau o gyflogaeth yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol B3 Sut i gynnal a datblygu gwybodaeth a sgiliau perthnasol	
C Archwilio sgiliau personol ac ymddygiad proffesiynol ar gyfer gweithio yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol	C1 Cyfleu delwedd broffesiynol C2 Gweithio gydag eraill	
D Archwilio dulliau o ddefnyddio arferion gwaith da yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol	D1 Gofynion cyfreithiol a rheoleiddiol D2 Polisiâu mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol D3 Rôl ac effaith yr asiantaethau perthnasol D4 Diogelu ac amddiffyn plant, pobl ifanc ac oedolion agored i niwed mewn chwaraeon a hamdden egnïol D5 Ffiniau proffesiynol D6 Hunanfyfyrrio a gwerthuso	

Mae'r meysydd addysgu allweddol yn yr uned hon yn cynnwys:

Sgiliau sector	Gwybodaeth	Sgiliau trosglwyddadwy/ymddygiad
• Cyfathrebu â chleientiaid a chydweithwyr • Ymchwilio i swyddi, deddfwriaeth • Arddangos sgiliau ac ymddygiad priodol • Cymhwyso gwybodaeth mewn sefyllfaoedd bywyd go iawn	• Rhwystrau rhag cyfranogi a manteision cyfranogi • Swyddi, cyfrifoldebau a ffyrdd o weithio • Sgiliau ac ymddygiad, yr angen amdanynt a'u heffaith • Deddfwriaeth, rheoliadau, polisïau a gweithdrefnau	• Cyfathrebu • Gweithio gydag eraill • Sgiliau meddwl/gallu i addasu • Datrys problemau • Rheoli gwybodaeth • Hunanreolaeth a datblygiad

Cynnwys yr uned

Gwybodaeth a sgiliau sector

Nod dysgu A: Archwilio sut mae pobl yn cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol

Bydd y dysgwyr yn archwilio'r ffyrdd gwahanol mae grwpiau gwahanol o bobl yn cael mynediad at chwaraeon a gweithgarwch corfforol a'r manteision mae cymryd rhan yn rheolaidd yn y gweithgareddau hyn yn eu cynnig i bobl a'r gymdeithas.

A1 Mynediad at chwaraeon a gweithgarwch corfforol

- Ysgol:
 - addysg gorfforol – gweithgareddau a gynhelir yn ystod amser gwersi sy'n dilyn y Cwricwlwm Cenedlaethol
 - gweithgareddau allgyrsiol – cyn/ar ôl ysgol, yn ystod amser cinio, gwyliau, e.e. cynnig chwaraeon arbenigol, cystadleuol (oddi mewn i'r ysgol/rhwng ysgolion), cyfranogol, annhraddodiadol, e.e. hunanamddiffyniad, yoga.
- Chwaraeon yn y gymuned:
 - hyfforddi, datblygu sgiliau, cystadleuol
 - gweithgareddau hamdden, cyfranogol, 'ychydig o hwyl yn unig'
 - hamdden corfforol – gweithgareddau a gynhelir yn ystod amser hamdden i fwynhau, e.e. yn ffurfiol fel rhan o glwb, yn anffurfiol, e.e. cerdded, rhedeg, beicio gyda ffrindiau neu'r teulu
 - gweithgareddau awyr agored – gweithgareddau yn yr awyr agored (neu mewn mannau hamdden) sy'n anturus, e.e. dringo creigiau, beicio mynydd, hwylio, sgïo
 - campfeydd, e.e. cyhoeddus, preifat, yn y gweithle.
- Amgylcheddau eraill – gartref, mewn parc, e.e. yn unigol, yn ffurfiol fel rhan o grŵp (bwt camp), tanysgrifiadau ar-lein (Les Mills a Peloton).

A2 Manteision cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol

- Deall manteision cyfranogi ar gyfer yr unigolyn:
 - manteision corfforol
 - atal a rheoli cyflyrau iechyd cyffredin sy'n cynnwys: clefyd coronaidd y galon, strôc, diabetes math 2, canser, gordewdra, pwysedd gwaed uchel, osteoporosis
 - cyfradd curiad calon isel wrth orffwys
 - lefel iach o gymhareb braster y corff
 - cynyddu màs cyhyrau i gynnal cryfder ac atal dirywiad
 - graddfa fetabolaidd uwch
 - gwell manteision seicolegol, sy'n cynnwys: iechyd meddwl – rheoli straen, gostwng lefelau gorbryder, llai o symptomau iselder
 - gwell hunanhyder a hunan-barch
 - delwedd corff gadarnhaol
 - manteision cymdeithasol
 - rhoi ffocws
 - lleihau diflastod
 - annog rhyngweithio â phobl eraill
 - gwell sgiliau cymdeithasol
 - yn datblygu sgiliau arwain.

- Deall manteision cymdeithasol cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol:
 - colli llai o ddyddiau gwaith oherwydd afiechyd ac anafiadau
 - llai o bwysau ar y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) a gwasanaethau cysylltiedig
 - manteision economaidd, e.e. cyflogaeth mewn diwydiannau cysylltiedig, yr arian sy'n cael ei wario yn y maes hamdden
 - mae'n adeiladu cynhwysiant cymdeithasol, e.e. ffurfio perthnasoedd cadarnhaol, dileu rhwystrau
 - gostyngiad mewn ymddygiad gwrthgymdeithasol.
- Canllawiau gweithgarwch corfforol ar gyfer oedrannau gwahanol.
- Argymhellion bwyta'n iach sy'n cael eu cydnabod yn genedlaethol.

A3 Rhwystrau rhag cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol

Deall y rhwystrau rhag cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol a sut i oresgyn neu leiafu'r rhain.

- Rhwystrau rhag cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol:
 - cyfleoedd cyfyngedig
 - agweddau negyddol at gyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol
 - arian cyfyngedig, e.e. blaenoriaethau ariannol eraill
 - hunanhyder isel, e.e. diffyg gallu ymddangosiadol, pryderon sy'n ymwneud â hyder corff
 - ffordd o fyw, e.e. cyfyngiadau amser ac ymrwymadau eraill fel gwaith cartref, gofal plant, oriau gwaith
 - anabledd, e.e. gweledig neu anweledig, hygrychedd
 - meddygol, e.e. atgyfeiriad meddygol, cydgysylltiad â meddyg teulu
 - rhywedd, e.e. disgwyliadau traddodiadol o ran y rhywiau, anghydbwysedd o ran y rhywiau (bechgyn/dynion yn bennaf)
 - ethnig/diwylliannol, e.e. cynefindra â gwahanol chwaraeon a gweithgareddau, agweddau diwylliannol at weithgarwch corfforol a chwaraeon
 - adnoddau, e.e. diffyg cyfleusterau hygrych neu ddewis o chwaraeon, lleoliad, trafnidiaeth
 - cymdeithasol, e.e. pwysau gan gyfoedion a'r teulu, modelau rôl, sut mae pobl ifanc yn cael eu portreadu, rhywedd
 - gostyngiad mewn niferoedd/grwpiau y cydnabyddir bod eu cyfranogiad yn isel, e.e. merched yn eu harddegau.
- Goresgyn neu leiafu rhwystrau rhag cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol:
 - defnyddio modelau rôl cadarnhaol, e.e. herio stereoteipiau, cefnogi dyheadau
 - addasu cyfleusterau, e.e. yn hygrych i ddefnyddwyr cadeiriau olwyn, creu amgylchedd croesawus
 - hyrwyddo cydraddoldeb ac amrywiaeth yn yr holl weithgareddau
 - hyrwyddo effeithiau cadarnhaol cyfranogi
 - ymgynghori â phobl, e.e. gofyn am adborth gan grwpiau targed er mwyn sicrhau bod y cyfleoedd a ddarperir yn cyd-fynd â'r anghenion
 - defnyddio logisteg i gefnogi ymgysylltiad, e.e. amseriad, lleoliad, hyd sesiwn
 - tynnu sylw at y gweithgareddau a gynigir, e.e. yn ddeniadol i'r grŵp/grwpiau targed, prisiau gostyngol, darparu cyfarpar
 - cynyddu ymwybyddiaeth, e.e. defnyddio dulliau priodol o dynnu sylw at gyfleoedd gweithgarwch
 - darparu cyswllt rhwng profiadau cadarnhaol o chwaraeon ysgol a chyfranogiad sy'n parhau.

A4 Mentrau chwaraeon, gweithgarwch corfforol ac iechyd

- Pwrpas mentrau chwaraeon, gweithgarwch corfforol ac iechyd:
 - gwella iechyd corfforol
 - gwella iechyd meddwl
 - gwella ffitrwydd a llesiant
 - anelu tuag at argymhellion y llywodraeth a'i agenda osod, e.e. canllawiau gweithgarwch
 - cynyddu gwybodaeth y cyhoedd am iechyd, e.e. hybu bwyta'n iach
 - mynd i'r afael â materion cymdeithasol
 - mynd i'r afael ag anghydraddoldebau.
- Mentrau chwaraeon lleol a chenedlaethol:
 - yr asiantaethau sy'n ymwneud â nhw, e.e. cyrff llywodraethu cenedlaethol (NGBs), Sport England, Chwaraeon Cymru
 - mentrau chwaraeon ac iechyd cenedlaethol, e.e. *Change4Life*, *This Girl Can*
 - mentrau, clybiau a chyfleoedd chwaraeon ac iechyd lleol.

Nod dysgu B: Archwilio swyddi yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol

Bydd y dysgwyr yn archwilio'r gwahanol fathau o swyddi a chyflogaeth sydd ar gael yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol ynghyd â ffyrdd o gynnal a datblygu gwybodaeth a sgiliau er mwyn gweithio yn y sector hwn.

B1 Mathau o ddarpariaeth a swyddi yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol

- Darpariaeth genedlaethol a lleol:
 - cyhoeddus
 - preifat
 - gwirfoddol
 - trydydd sector, e.e. elusennau, mentrau cymdeithasol neu fentrau cydweithredol
 - partneriaethau cyhoeddus/preifat.
- Swyddi:
 - datblygu chwaraeon, e.e. swyddogion datblygu chwaraeon, swyddogion corff llywodraethu cenedlaethol (NGB), gweinyddwr chwaraeon
 - rheoli hamdden, e.e. rheoli cyfleusterau, cynnal a chadw tiroedd, cydlynnydd gweithgareddau, addysg
 - newyddiaduraeth chwaraeon
 - gwyddor chwaraeon ac ymarfer, e.e. maethgwr, seicoleg chwaraeon, therapi chwaraeon a rheoli anafiadau mewn perfformiad chwaraeon
 - ymarfer a ffitrwydd, e.e. hyfforddwr campfa, hyfforddwr grŵp ymarfer
 - hyfforddi
 - gwirfoddoli.

B2 Mathau o gyflogaeth yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol

- Mathau o waith:
 - gwaith am dâl, e.e. llawn-amser, rhan-amser, contract cyfnod penodol, dim oriau
 - hunangyflogaeth, e.e. annibynnol, isgontractwr, yn ôl y galw
 - prentisiaethau
 - gwirfoddoli.

B3 Dulliau o gynnal a datblygu gwybodaeth a sgiliau perthnasol

- Llwybrau gyrfa mewn chwaraeon, e.e. camu ymlaen o fod yn rheolwr ar ddyletswydd mewn canolfan hamdden i fod yn rheolwr cyffredinol.
- Ffynonellau gwybodaeth am lwybrau gyrfa mewn chwaraeon.
- Cymwysterau a hyfforddiant perthnasol:
 - addysgol
 - sector penodol
 - swydd benodol.
- Pwysigrwydd mynediad rheolaidd at weithgareddau datblygiad proffesiynol parhaus (DPP) perthnasol:
 - ffynonellau cyfleoedd DPP
 - mynediad at weithgareddau DPP perthnasol
 - cadw log DPP personol
 - cynllunio gyrfa: y gweithgareddau DPP sy'n ofynnol er mwyn cyflawni nod gyrfa, trefn gweithgareddau DPP, costau ariannol, amserlen.
- Ymwybyddiaeth o'r tueddiadau cyfredol yn y diwydiant, e.e. technoleg y gellir ei gwisgo a thechnoleg sy'n gysylltiedig â ffitrwydd.

Nod dysgu C: Archwilio sgiliau personol ac ymddygiad proffesiynol ar gyfer gweithio yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol**C1 Cyfleu delwedd broffesiynol**

- Rhesymau dros gyfleu delwedd broffesiynol, e.e. enw da, bodlonrwydd cwsmeriaid, ymddiriedaeth cwsmeriaid, uniondeb personol.
- Ffyrdd o gyfleu delwedd broffesiynol, e.e. bonheddig a chwrtais, parchus, hunanddisgyblaeth, creadigrwydd a datrys problemau, gwranddo ac empathi, sylw i gwsmeriaid, cyfathrebu, prydlondeb ac effeithlonrwydd, gwaith tîm, aelodaeth o sefydliadau proffesiynol, cyflwyniad personol, parchu cydraddoldeb ac amrywiaeth, sgiliau sylfaenol: llythrennedd, rhifedd, technoleg gwybodaeth, cymwysterau proffesiynol.

C2 Gweithio gydag eraill

- Mathau o ymgysylltu â chwsmeriaid:
 - wyneb yn wyneb
 - dros y ffôn
 - ysgrifenedig, e.e. llythyrau, negeseuon e-bost, poster, hysbysiadau
 - y cyfryngau cymdeithasol
 - cymwysiadau meddalwedd technoleg gwybodaeth (apiau).
- Dulliau cyfathrebu:
 - geiriol, e.e. defnyddio iaith, goslef, iaith briodol, hyder
 - di-eiriau, e.e. cyswllt llygaid, iaith y corff, mynegiant wyneb, ystumiau
 - gwranddo gweithredol, e.e. defnyddio cwestiynau i gadarnhau dealltwriaeth, ceisio eglurhad, tawelu meddwl.
- Ymateb i'r wybodaeth sy'n dod i law:
 - yn y fan a'r lle, e.e. rhoi ymatebion priodol
 - ar ôl y digwyddiad, e.e. chwilio am wybodaeth, ceisio cefnogaeth.
- Addasu dulliau cyfathrebu i fodloni anghenion cleientiaid gwahanol.
- Datblygu perthynas a chysylltiadau cadarnhaol, e.e. testunau sgwrs priodol ar gyfer cleientiaid gwahanol, iaith y corff sy'n gadarnhaol/agored, cadw cyswllt llygaid a gwenu.

UNED 1: GWEITHIO YN Y DIWYDIANT CHWARAEON A HAMDDEN EGNÏOL

- Delio â gwrthdaro:
 - 'fflachbwyntiau' posibl, e.e. mewnol (cydweithwyr, cymheiriaid) ac allanol (cwsmeriaid, cleientiaid, cyfranogwyr)
 - strategaethau ar gyfer osgoi gwrthdaro
 - strategaethau ar gyfer rheoli gwrthdaro.
- Ceisio cymorth:
 - pryd i geisio cymorth
 - ffyrdd o ofyn am gymorth
 - pwy i droi atyn nhw.
- Proses sefydlu.
- Mentora:
 - rôl y mentor
 - y broses fentora
 - dulliau cymorth mentora, gan gynnwys: anghenion tymor byr, e.e. ceisio cymorth mewn sefyllfa anodd, anghenion tymor canolig, e.e. cymorth i ddatblygu meysydd sgiliau gwannach, anghenion tymor hir, e.e. camu ymlaen yn eich gyrfa
 - pobl a allai fod yn fentoriaid.

Nod dysgu D: Archwilio dulliau o ddefnyddio arferion gwaith da yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol

D1 Gofynion cyfreithiol a rheoleiddiol

Gwybod perthnasedd deddfwriaeth gymwys bresennol.

- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith.
- Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf).
- Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus (RIDDOR).
- Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH).
- Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Arwyddion a Signalau Diogelwch).
- Deddf Cydraddoldeb.
- Diogelu plant ac oedolion agored i niwed a'u goruchwyllo'n ddiogel.

D2 Polisiâu mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol

Gwybod polisiâu perthnasol y sefydliad.

- Iechyd a diogelwch.
- Contractau cyflogaeth.
- Asesu risg a rheoli risg.
- Derbyniadau.
- Cydraddoldeb ac amrywiaeth.
- Codi a chario, e.e. gosod, datgymalu a storio cyfarpar.
- Yr amgylchedd.
- Cyfarpar diogelu personol (PPE).
- Cynllun gweithredu arferol (NOP).
- Cynllun gweithredu mewn argyfwng (EAP).
- Cynlluniau storio.
- Pwysigrwydd bod sefydliadau'n ysgrifennu polisiâu safonol, yn eu rhoi ar waith ac yn glynu wrthynt.
- Goblygiadau peidio â chael polisiâu safonol neu beidio â glynu wrthynt.

D3 Rôl ac effaith yr asiantaethau perthnasol

- Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol (NGB).
- Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE).
- Sefydliadau a gyllidir gan y llywodraeth, e.e. Sport England, Chwaraeon Cymru.

D4 Diogelu ac amddiffyn plant, pobl ifanc ac oedolion agored i niwed mewn chwaraeon a hamdden egnïol

- Ystyr diogelu.
- Mae diogelu'n berthnasol i'r bobl ganlynol:
 - plant – unrhyw un o dan 18 oed
 - oedolion agored i niwed – unigolion sy'n 18 oed neu'n hŷn y gall fod angen gwasanaethau gofal cymunedol arnynt ar gyfer anabledd meddyliol neu anabledd arall, neu salwch sy'n golygu na fedrant ofalu amdanynt eu hunain na diogelu eu hunain rhag niwed sylweddol neu gamfantaidd ddifrifol.
- Amddiffyn plant.
- Deddfwriaeth diogelu ac amddiffyn plant.
- Rôl y cyrff diogelu perthnasol:
 - Uned Amddiffyn Plant mewn Chwaraeon
 - Cymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant (NSPCC).
- Ymddygiad priodol o gwmpas plant, e.e. gwranddo ar blant a'u parchu bob amser, trin pob plentyn heb ragfarn a heb wahaniaethu, defnyddio iaith briodol, herio ymddygiad annerbyniol, sicrhau bod mwy nag un oedolyn yn bresennol yn ystod gweithgareddau gyda phlant a phobl ifanc neu sicrhau bod oedolion eraill o fewn golwg neu o fewn clyw.
- Ymddygiad amhriodol o gwmpas plant, e.e. trin plant yn nawddoglyd, datblygu perthnasoedd amhriodol, cael cyswllt â phlant y tu allan i'r rôl waith, rhoi manylion cyswllt personol i blant, bygwth plant, gwneud addewidion amhriodol, yn enwedig yng nghyswllt cyfrinachedd, gorliwio neu fychanu materion cam-drin plant.
- Gweithdrefnau i'w dilyn wrth fynegi pryderon am ddiogelu neu amddiffyn plant.
- Gweithdrefnau i ymateb i ddatgeliad.
- Polisiâu a gweithdrefnau sefydliadau ar gyfer diogelu ac amddiffyn plant.
- Cwmpas eich rôl eich hun a rôl pobl eraill o ran diogelu ac amddiffyn plant.

D5 Ffiniau proffesiynol

- Gweithio oddi mewn i ffiniau eich gwybodaeth a'ch cymhwysedd proffesiynol yn seiliedig ar gymwysterau a phrofiad:
 - sut i weithio oddi mewn i ffiniau proffesiynol, e.e. rhoi cyngor ac arweiniad oddi mewn i gwmpas eich ymarfer eich hun, cyfeirio pobl at ymarferwyr cymwysedig yn ôl y galw
 - glynu wrth godau ymddygiad perthnasol, e.e. cod ymarfer UK Coaching ar gyfer hyfforddwyr chwaraeon, codau ymddygiad Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol
 - llif y broses o atgyfeirio cleientiaid i weithwyr proffesiynol eraill yn ôl y galw.

D6 Hunanfyfrio a gwerthuso

- Defnyddio hunanfyfrio/gwerthuso i gynorthwyo datblygiad personol:
 - dulliau gwerthuso, e.e. hunanwerthuso, gwerthuso gan gyfoedion, mentor, cleient
 - cynllunio datblygiad
 - ffynonellau cymorth ar gyfer datblygiad proffesiynol personol.

Sgiliau trosglwyddadwy

Paratoi ar gyfer gwaith

- Ymchwilio i swyddi, deddfwriaeth.

Datblygu sgiliau ymarferol a thechnegol

- Cyfathrebu â chleientiaid a chydweithwyr.
- Arddangos sgiliau ac ymddygiad priodol.
- Cymhwyso gwybodaeth mewn sefyllfaoedd bywyd go iawn.
- Swyddi, cyfrifoldebau a ffyrdd o weithio.

Deddfwriaeth, rheoliadau, polisïau a gweithdrefnau

- Sgiliau meddwl/gallu i addasu.

Rheoli gwybodaeth

- Datrys problemau.
- Rheoli gwybodaeth.
- Hunanreolaeth a datblygiad.

Meini prawf asesu

Llwyddo	Teilyngdod	Rhagoriaeth
Nod dysgu A: Archwilio sut mae pobl yn cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol		
A.LI1 Amlinellu'r ddarpariaeth chwaraeon a gweithgarwch corfforol a'r mynediad ati ar gyfer pobl ar wahanol adegau yn eu bywydau.	A.T1 Esbonio'r prif rwystrau sy'n atal pobl rhag cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol a'r prif alluogwyr.	A.Rh1 Gwerthuso'r ddarpariaeth a manteision cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar wahanol adegau ym mywyd unigolyn a sut y gellir goresgyn rhwystrau trwy ddefnyddio strategaethau perthnasol lleol neu genedlaethol.
A.LI2 Amlinellu pwysigrwydd cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar wahanol adegau ym mywyd unigolyn.		
Nod dysgu B: Archwilio swyddi yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol		
B.LI3 Disgrifio pedair swydd wahanol a mathau o gyflogaeth yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol.	B.T2 Asesu'r prif gyfrifoldebau a mathau o gyflogaeth ar gyfer pedair swydd wahanol yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol.	B.Rh2 Gwerthuso pedair swydd wahanol yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol a'r llwybrau gyrfa a'r mathau o gyflogaeth sy'n gysylltiedig â nhw.
Nod dysgu C: Archwilio sgiliau personol ac ymddygiad proffesiynol ar gyfer gweithio yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol		
C.LI4 Amlinellu effeithiau ymddygiad proffesiynol ar feithrin cysylltiadau cadarnhaol â chwsmeriaid yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol.	C.T3 Esbonio effeithiau ymddygiad proffesiynol ar gysylltiadau â rhanddeiliaid allanol a chydweithwyr mewnol.	C.Rh3 Gwerthuso effeithiau ymddygiad proffesiynol ar feithrin cysylltiadau â rhanddeiliaid allanol a mewnol.

UNED 1: GWEITHIO YN Y DIWYDIANT CHWARAEON A HAMDDEN EGNÏOL

Llwyddo	Teilyngdod	Rhagoriaeth
Nod dysgu D: Archwilio dulliau o ddefnyddio arferion gwaith da yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol		
D.LI5 Nodi canllawiau cenedlaethol, deddfwriaeth a pholisïau sy'n berthnasol i waith yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol.	D.T4 Esbonio sut mae canllawiau cenedlaethol, deddfwriaeth a pholisïau perthnasol, gan gynnwys amddiffyn plant, yn cael eu defnyddio mewn swydd a nodwyd yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol.	D.Rh4 Cyfiawnhau'r defnydd o ganllawiau cenedlaethol, deddfwriaeth a pholisïau perthnasol ar gyfer swydd a nodwyd, gan gynnwys amddiffyn plant.

Gwybodaeth hanfodol ar gyfer penderfyniadau asesu

Nod dysgu A

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- rhoi esboniad cynhwysfawr o'r gwahanol ffactorau sy'n dylanwadu ar gyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod plentyndod, llencyndod a bywyd oedolyn. Bydd y dysgwyr yn rhoi ystyriaeth lawn i sut y gallai'r ffactorau a nodwyd ganddynt annog neu rwystro cyfranogiad. Gwnânt waith ymchwil er mwyn cefnogi eu hateb â ffeithiau a ffigurau (e.e. canran y merched oedran gadael ysgol sy'n rhoi'r gorau i gyfranogi). Bydd y dysgwyr wedyn yn rhoi esboniad rhesymegol o'r manteision cyfranogi ar gyfer pob grŵp a nodwyd, y rhwystrau rhag cyfranogi, a sut y gellid lleiafu neu oresgyn y rhain, gan ddefnyddio enghreifftiau o raglenni neu strategaethau lleol a/neu genedlaethol perthnasol i gefnogi eu hateb.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- esbonio pwysigrwydd cyfranogi mewn chwaraeon a/neu weithgarwch corfforol ar wahanol adegau mewn bywyd: fel plentyn, yn ystod llencyndod ac fel oedolyn. Byddant yn disgrifio rhai o'r manteision, gan ddefnyddio enghreifftiau i gefnogi eu disgrifiad, ac yna'n esbonio'r prif ffactorau sy'n galluogi ac yn rhwystro cyfranogiad mewn chwaraeon a/neu weithgarwch corfforol ar gyfer pob un o'r tri grŵp a nodwyd.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- amlinellu lle mae pobl yn debygol o gael profiad o chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar wahanol adegau yn eu bywydau (fel plentyn, yn ystod llencyndod ac fel oedolyn), er enghraifft yn yr ysgol, yn y gymuned. Bydd y dysgwyr hefyd yn amlinellu sut mae pobl yn debygol o gael mynediad at chwaraeon ar yr adegau gwahanol hyn mewn bywyd (er enghraifft mewn gwers addysg gorfforol orfodol, trwy glybiau allgyrsiol dewisol), ar gyfer ffitrwydd, ar ffurf gweithgaredd cystadleuol, mewn digwyddiad wedi'i drefnu, yn ystod amser hamdden.
- amlinellu pwysigrwydd cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar y tair adeg wahanol mewn bywyd, gan ystyried manteision ffisiolegol, seicolegol a chymdeithasol.

Nod dysgu B

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- dethol pedair swydd wahanol o'u dewis nhw yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol. Maen nhw'n dadansoddi pob swydd a ddewiswyd, gan gynnwys y prif gyfrifoldebau, y math o amgylchedd neu sefydliad y gallai'r unigolyn hwnnw weithio ynddo, y math/mathau o gyflogaeth (hunangyflogedig, dan gontract, cyflogedig), gofynion mynediad posibl, y llwybr gyrfa ac anghenion datblygu proffesiynol parhaus. Dylai'r dysgwyr ymchwilio i bob rôl a chynnwys ffeithiau a ffigurau wedi'u gwirio i gefnogi eu hateb.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- dethol pedair swydd wahanol o'u dewis nhw yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol. Maen nhw'n disgrifio pob un o'r swyddi a ddewiswyd, gan gynnwys y prif gyfrifoldebau a'r math/mathau o gyflogaeth (hunangyflogedig, dan gontract, cyflogedig). Dylai'r dysgwyr ymchwilio i bob rôl i gefnogi eu hateb.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- disgrifio pedair swydd wahanol yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol a'r mathau o gyflogaeth sydd ar gael yn y diwydiant hwn.

Nod dysgu C**I gyrraedd safon rhagoriaeth**, bydd y dysgwyr yn:

- ystyried effeithiau defnyddio 'ymddygiad proffesiynol' (gweithio mewn tîm, cyfathrebu'n effeithiol, cydweithredu, cyfaddawdu) ar feithrin cysylltiadau cadarnhaol yn effeithiol â rhanddeiliaid allanol (cwsmeriaid, cyfranogwyr, cleientiaid, gweithwyr proffesiynol eraill) a mewnol (er enghraifft cydweithwyr, cymheiriaid, rheolwyr). Bydd y dysgwyr yn dadansoddi effeithiau cadarnhaol posibl yr ymddygiad hwn a'r effeithiau negyddol posibl sy'n gysylltiedig â phheidio ag ymddwyn fel hyn. Bydd y dysgwyr hefyd yn ystyried y rôl y gall mentor ei chwarae o ran cefnogi datblygiad mewn meysydd ymarfer proffesiynol gwannach.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- disgrifio'r effaith y gallai ymddwyn yn broffesiynol (cyfathrebu'n effeithiol, cydweithredu, cyfaddawdu) ei chael ar eu gallu i feithrin cysylltiadau cadarnhaol â rhanddeiliaid allanol (cwsmeriaid, cyfranogwyr, cleientiaid, gweithwyr proffesiynol eraill) ac ar eu gallu i weithio'n effeithiol yn rhan o dîm gyda chydweithwyr mewnol.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- amlinellu effeithiau ymddygiad proffesiynol ar feithrin cysylltiadau cadarnhaol â chleientiaid, cwsmeriaid a/neu gyfranogwyr a sut y gellir datblygu cysylltiadau cadarnhaol, gan gynnwys defnyddio enghraifft benodol neu enghreifftiau penodol o'r canlynol:
 - sut mae'r broses fentora yn gweithio i gefnogi staff
 - sut mae proses sefydlu yn gallu cefnogi staff.
- amlinellu ffiniau proffesiynol ar eu cyfer nhw eu hunain a darparwyr eraill mewn ysgol.

Nod dysgu D**I gyrraedd safon rhagoriaeth**, bydd y dysgwyr yn:

- dethol swydd o'u dewis nhw ac yn ystyried effaith a phwysigrwydd canllawiau cenedlaethol, deddfwriaeth a pholisïau perthnasol. Rhaid i'r dysgwyr gynnwys amddiffyn plant yn ogystal â chanllawiau, deddfwriaeth a pholisïau allweddol eraill y teimlant eu bod yn briodol. Bydd y dysgwyr yn dadansoddi pob un gan gyfeirio'n uniongyrchol at y swydd a ddewiswyd ganddynt ac yn esbonio'r canlyniadau posibl sy'n gysylltiedig â phheidio â gweithredu neu ddilyn y rhain yn y rôl hon.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- dethol swydd o'u dewis nhw yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol ac yn esbonio, trwy gyfeirio'n uniongyrchol at y swydd honno, sut mae canllawiau cenedlaethol, deddfwriaeth a pholisïau perthnasol, gan gynnwys amddiffyn plant, yn cael eu defnyddio.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- nodi canllawiau cenedlaethol, deddfwriaeth a pholisïau sy'n berthnasol i waith yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol. Bydd y dysgwyr yn gwneud hynny gyda swydd benodol mewn golwg neu o safbwynt 'byd chwaraeon' mwy cyffredinol. Bydd y dysgwyr hefyd yn amlinellu'r rheolau a'r cyfrifoldebau diogelu ac amddiffyn plant sy'n berthnasol i waith yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol, ac unwaith eto gallai cadw swydd benodol mewn golwg gynorthwyo'r dysgwyr â'u hateb.

Gweithgaredd asesu

Bydd y gweithgaredd asesu crynodol yn digwydd ar ôl i'r dysgwyr gwblhau eu datblygiad ffurfiannol. Dylai'r gweithgaredd fod yn ymarferol, wedi'i osod mewn sefyllfa realistig ac yn defnyddio'r hyn a ddysgwyd yn yr uned, gan gynnwys y sgiliau trosglwyddadwy. Bydd angen i chi roi cyfnod penodol o amser a nifer penodol o oriau i'r dysgwyr gwblhau'r gweithgaredd. Mae *Adran 6* yn cynnwys gwybodaeth am osod aseiniadau, ac mae rhagor o wybodaeth ar ein gwefan. Dangosir strwythur a awgrymir ar gyfer asesu crynodol yn yr adran *Crynodeb o'r uned*, ynghyd â mathau addas o dystiolaeth. Mae hynny at ddibenion enghreifftiol yn unig, ac felly gellir ei addasu i ymateb i anghenion lleol neu i asesu ar draws unedau lle mae cyfleoedd addas yn bodoli. Bydd yr wybodaeth yn yr adran *Cysylltiadau ag unedau eraill* o gymorth i ganfod cyfleoedd eraill i asesu ar draws unedau.

Sefyllfa a awgrymir

Rydych chi newydd gael eich cyflogi yn swyddog datblygu chwaraeon mewn elusen canolfan chwaraeon leol. Mae eich rheolwyr yn pryderu bod niferoedd isel yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn y fwrdeistref ac maen nhw wedi gofyn i chi edrych ar y gwahanol fannau a ffyrdd y mae pobl oedran ysgol uwchradd ac yn hŷn yn gallu cael mynediad at gyfleoedd gweithgarwch corfforol ar hyn o bryd. Maen nhw am i chi gael gwybod hefyd beth yw'r rhwystrau mwyaf cyffredin sy'n atal pobl rhag cyfranogi ac archwilio ffyrdd o leihau neu oresgyn y rhwystrau hyn a nodwyd.

Mae eich rheolwyr hefyd yn meddwl bod creu mwy o gyfleoedd i gyfranogi yn un ffordd o annog mwy o bobl i fod yn egnïol. Maen nhw wedi gofyn i chi chwilio am wybodaeth am y gwahanol rolau y gallent gyflogi mwy o bobl ynddyn nhw er mwyn creu cyfleoedd ychwanegol, yn ogystal â'r gwahanol ddewisiadau cyflogaeth (e.e. dan gontract, yn ôl y galw, cyflogedig, hunangyflogedig).

Os bydd angen ailasesu, rhaid defnyddio enghraifft wahanol. Mae'r canlynol yn enghraifft o weithgaredd ailasesu.

Mae eich rheolwyr wedi penderfynu y byddai cyflogi mwy o arweinwyr chwaraeon yn ffordd dda o gynyddu ystod y gweithgareddau sy'n cael eu cynnig yn y fwrdeistref. Maen nhw wedi gofyn i chi ysgrifennu disgrifiad swydd ar gyfer rôl arweinydd chwaraeon, sy'n tynnu sylw at yr holl sgiliau ac ymddygiadau y bydd angen i'r ymgeisydd/ymgeiswyr llwyddiannus feddu arnynt a'u harddangos.

Gwybodaeth bellach i diwtoriaid ac aseswyr

Canllawiau cyflwyno

Mae'r canlynol yn enghreifftiau o weithgareddau ymarferol a gweithdai y gallai tiwtoriaid eu defnyddio wrth ddatblygu sgiliau sector a throsglwyddadwy fel rhan o gyflwyno'r uned hon. Lle bynnag y bo modd, dylid defnyddio gweithgareddau ymarferol i helpu'r dysgwyr i ddatblygu sgiliau personol a sector er mwyn paratoi ar gyfer yr asesiad terfynol. Nid yw'r awgrymiadau hyn wedi'u bwriadu'n ganllaw terfynol a fydd yn cwmpasu'r holl oriau dysgu dan arweiniad (GLH) yn yr uned.

Cyflwyniad i'r uned

Gallai'r dysgwyr gyfnewid â rhywun am eu profiadau chwaraeon yn ystod eu hoes. Yn ddelfrydol bydd y dysgwr yn dewis cyfnewid â rhywun o genhedlaeth hŷn (e.e. rhiant, mam-gu, tad-cu). Mae'r dysgwyr yn llunio cwestiynau ar gyfer y cyfnewid i ennyn gwybodaeth am gyfranogiad yr unigolyn ar wahanol adegau yn eu bywyd (yn ystod plentyndod ac yn yr ysgol, llencyddod, heddiw).

Mae'r dysgwyr yn holi am agwedd eu gwrthrych at chwaraeon a gweithgarwch corfforol, y cyfleoedd maen nhw wedi'u cael i gyfranogi ar wahanol adegau mewn bywyd, beth maen nhw'n teimlo y mae chwaraeon wedi'i roi iddynt ac unrhyw agweddau maen nhw'n meddwl sy'n well neu'n waeth y dyddiau hyn.

Mae'r dysgwyr yn crynhoi eu canfyddiadau ac yn creu cyflwyniad byr, poster neu adroddiad.

Amser a awgrymir: tua 5 awr.

Gweithgaredd: Beth sy mlaen?

Mae'r dysgwyr yn cael cyfleuster chwaraeon lleol a ddewiswyd ar hap i'w archwilio. Gall y tiwtor restru a dyrannu'r rhain er mwyn sicrhau croestoriad da o gyfleusterau a gellir cynnwys ysgolion lleol, clybiau chwaraeon, campfeydd, canolfannau hamdden, stiwdiosawns. Bydd y dysgwyr yn darganfod pa weithgareddau sy'n digwydd yn y ganolfan a ddyrannwyd. Gellir rhannu'r wybodaeth hon â'r grŵp ehangach a chreu hysbysfwrdd 'beth sy mlaen' sy'n dangos yr ystod o gyfleoedd sydd yn eu hardal leol i'r holl ddefnyddwyr.

Amser a awgrymir: tua 6 awr.

Gweithgaredd: Manteision cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol Manteision corfforol

Mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau ymarferol a damcaniaethol er mwyn archwilio manteision corfforol cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Rhennir y dysgwyr yn grwpiau gyda phob grŵp yn ymchwilio i un o'r cyflyrau iechyd cyffredin sydd yn y fanyleb. Wedyn, bydd y dysgwyr yn darparu'r wybodaeth hon trwy gyflwyniad i weddill y grŵp, gan ddefnyddio dull cyflwyno o'u dewis nhw.

Mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn profion iechyd i gofnodi cyfradd curiad eu calon wrth orffwys a mynegai màs eu corff (BMI). Wedyn, bydd y dysgwyr yn dehongli'r data hwn er mwyn nodi eu hiechyd corfforol mewn perthynas â'r profion hyn.

Archwilir y gyfradd metabolaeth waelodol (BMR) yng nghyswllt effaith ymarfer ar BMR a màs y cyhyrau. Wedyn, mae'r dysgwyr yn ysgrifennu taflen sy'n esbonio sut mae cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn effeithio ar BMR ac effaith màs y cyhyrau ar BMR.

Amser a awgrymir: 5 awr.

Gweithgaredd: Manteision cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol
Manteision seicolegol

Rhennir y dysgwyr yn grwpiau gyda phob grŵp yn ymchwilio i un o'r manteision seicolegol, sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, a nodwyd yn y fanyleb. Mae'r dysgwyr yn darparu'r wybodaeth hon i weddill y grŵp trwy gyflwyniad, gan ddefnyddio dull cyflwyno o'u dewis nhw.

Amser a awgrymir: 3 awr.

Gweithgaredd: Manteision cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol
Manteision cymdeithasol

Mae'r dysgwyr yn ymchwilio i'r manteision mae cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn eu cynnig i gymdeithas. Yna, rhoddir grwpiau penodol mewn cymdeithas, e.e. pobl hŷn, arddegwyr, pobl ddi-waith, i bob grŵp ac mae'r dysgwyr wedyn yn paratoi cyflwyniad ynghylch pam mae cyfranogi'n rheolaidd mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn fuddiol i lesiant cymdeithasol y grŵp penodol hwnnw.

Amser a awgrymir: 3 awr.

Gweithgaredd: Rhwystrau a galluogwyr

Mae'r dysgwyr yn ymchwilio i'r prif rwystrau rhag cyfranogi trwy siarad â gwahanol bobl anweithgar, edrych ar-lein, siarad â gweithwyr proffesiynol. Ar gyfer pob rhwystr a nodwyd, mae'r dysgwyr yn ystyried dulliau realistig o leiafu neu ddileu'r rhwystr hwnnw. Mae'r dysgwyr yn ystyried cwestiynau fel: A yw rhai rhwystrau'n anoddach i'w goresgyn nag eraill? A yw'r un rhwystr yn cael effaith wahanol ar wahanol bobl? A oes rhai rhwystrau nad oes modd eu goresgyn? Sut mae modd hwyluso cyfranogiad os yw'r rhwystrau'n parhau?

Amser a awgrymir: tua 6 awr.

Gweithgaredd: Mentrau chwaraeon, gweithgarwch corfforol ac iechyd

Mewn parau, mae'r dysgwyr yn gwneud gwaith ymchwil i ddod i wybod am wahanol fentrau chwaraeon lleol a chenedlaethol. Maen nhw'n canolbwyntio ar un fenter ac yn darganfod sut mae honno'n cael ei defnyddio mewn lleoliad lleol, e.e. canolfan chwaraeon neu goleg lleol. Mae'r dysgwyr yn cyflwyno adroddiad sy'n adolygu'r fenter a'r boblogaeth darged, gan archwilio'r manteision iechyd corfforol a meddyliol, ffitrwydd a llesiant a hefyd y cysylltiadau ag argymhellion y llywodraeth.

Amser a awgrymir: 7 awr.

Gweithgaredd: Darparu chwaraeon

Dylai'r dysgwyr gymryd rhan mewn ymweliadau â darparwyr chwaraeon lleol yn y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol. Yn ystod pob ymweliad, dylai'r dysgwyr nodi'r cyfleusterau, y gweithgareddau a'r gost ar gyfer pob darparwr.

Yna, mae'r dysgwyr yn cwblhau gweithgaredd cymharu a chyferbynnu i archwilio'r ddarpariaeth chwaraeon yn y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol.

Amser a awgrymir: 6 awr.

Gweithgaredd: Swydd dda...

Mae'r dysgwyr yn ymchwilio i'r ystod o swyddi gwahanol sydd yn y diwydiant hamdden egnïol ac yn dewis rôl benodol sydd o ddiddordeb iddynt. Ar gyfer y rôl a ddewiswyd, mae'r dysgwyr yn darganfod beth yn union mae'r swydd yn ei olygu, yr amodau gwaith a'r tâl, y cymwysterau sydd eu hangen, sut beth fyddai diwrnod nodweddiadol. Dylid annog y dysgwyr i gysylltu â rhywun sy'n gwneud y swydd honno a'i holi'n uniongyrchol neu hyd yn oed ei gysgodi yn y gwaith am gyfnod.

Amser a awgrymir: tua 6 awr.

Gweithgaredd: Y sgiliau sydd eu hangen ar gyfer swydd chwaraeon a hamdden

Mae'r dysgwyr yn archwilio swyddi ac yn rhoi'r dymuniadau a nodir yn fwyaf cyffredin gan gyflogwyr yn eu trefn. Ystyriant sut y gallent ddatblygu eu sgiliau i fodloni gofynion galwedigaethol swydd a hysbysebair, e.e. cyrsiau, cymwysterau, cysgodi gwaith, dysgu hunangyfeiriedig, mentora.

Maen nhw'n paratoi cyflwyniad, sy'n dangos y meysydd mae arnyn nhw eisiau/angen eu datblygu ac yn disgrifio strategaethau i gyflawni hynny.

Mewn grwpiau, mae'r dysgwyr yn paratoi posteri sy'n dangos manteision ac anfanteision gwahanol fathau o gyfleoedd datblygu ac yna'n ymchwilio i gyfleoedd posibl ar gyfer eu cyfoedion yn seiliedig ar sgysiau byr am eu set o sgiliau neu'r meysydd sgiliau y mae angen eu gwella.

Amser a awgrymir: tua 6 awr.

Gweithgaredd: Cynnal a datblygu gwybodaeth a sgiliau

Mae'r dysgwyr yn ymchwilio i'r cymwysterau a'r hyfforddiant perthnasol sydd ar gael ar gyfer tri llwybr gyrfa o'u dewis nhw. Maen nhw'n dewis un llwybr gyrfa ac yn llunio cynllun gyrfa sy'n nodi beth y byddai angen iddynt ei wneud i gyflawni'r nod gyrfa hwn, y gweithgareddau datblygiad proffesiynol parhaus (DPP) yn y drefn gywir, y costau ariannol a llinell amser sy'n dangos pryd y gallent fod yn gweithio yn yr yrfa a ddewiswyd ganddynt.

Amser a awgrymir: tua 3 awr.

Gweithgaredd: Tueddiadau cyfredol yn y diwydiant a thechnoleg

Trafodaeth dosbarth cyfan – mae'r dysgwyr yn trafod y dechnoleg a ddefnyddir ganddynt i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, e.e. watshis clyfar, a manteision defnyddio'r math hwn o dechnoleg.

Mae'r dysgwyr hefyd yn trafod y mathau o chwaraeon maen nhw'n hoffi cymryd rhan ynddynt ac unrhyw dueddiadau newydd, fel dosbarthiadau grwpiau ymarfer newydd neu feicio rhyngweithiol ar-lein.

Mae'r dysgwyr yn cynnal gwaith ymchwil i gael gwybod am dueddiadau eraill a mathau eraill o dechnoleg a ddefnyddir yn y diwydiant chwaraeon.

Mae'r dysgwyr yn creu poster sy'n rhoi sylw i'r dechnoleg a'r tueddiadau allweddol y daethant i wybod amdanynt.

Amser a awgrymir: 5 awr.

Gweithgaredd: Delwedd broffesiynol

Mae'r dysgwyr yn edrych ar luniau o bobl mewn gwisgoedd gwahanol ac yn trafod beth mae pob delwedd yn ei gyfleu.

Trafodaeth grŵp ynghylch pwysigrwydd cyfleu delwedd broffesiynol yn y diwydiant.

Gwneir gwaith ymchwil mewn grwpiau bach i gael gwybod am ffyrdd eraill o gyfleu delwedd broffesiynol – caiff hyn ei rannu wedyn â gweddill y grŵp.

Amser a awgrymir: 4 awr.

Gweithgaredd: Cyfathrebu â phobl eraill

Mae'r dysgwyr yn gwylio clipiau digidol o gysylltiadau gwasanaeth cwsmeriaid ac yn chwilio am enghreifftiau o arfer da ac arfer drwg, yn eu barn nhw, ac yn trafod effaith bosibl yr ymddygiad hwn ar staff, cwsmeriaid, ac enw da/busnes y sefydliad.

Maen nhw'n archwilio dulliau o sicrhau eu bod yn ymddangos yn broffesiynol ac yn creu argraff dda, e.e. bod yn gwrtais a defnyddio iaith briodol, ac yn ymarfer y rhain gyda'i gilydd. Gallant hefyd wneud recordiadau digidol mewn parau a chynnig sylwadau ar eu perfformiad eu hunain.

Rhoddir cardiau i'r dysgwyr â gwahanol gyd-destunau wedi'u nodi arnynt, e.e. 'dros y ffôn', a rhaid iddynt ddelio â'r un sefyllfa, e.e. ymholiad am eiddo coll, ond yn y cyd-destun gwahanol.

Rhodiant adborth i'r grŵp a thrafodant effaith y cyd-destun gwahanol ar eu gallu i gyfathrebu'n llwyddiannus â'r cwsmer.

Mae'r dysgwyr yn ymweld â chyfleuster chwaraeon a hamdden egnïol lleol ac yn talu sylw i ddull ac ansawdd y gwasanaeth cwsmeriaid a ddarperir gan y staff. Trafodant eu harsylwadau a dyfeisiant gyflwyniad hyfforddi byr y gellid ei ddarparu i'r staff, gan roi sylw i feysydd i'w gwella.

Amser a awgrymir: tua 6 awr.

Gweithgaredd: Cysylltiadau yn y gwaith

Mae'r dysgwyr yn archwilio ymddygiadau ar gyfer gwaith tîm effeithiol, e.e. y gallu i dderbyn beirniadaeth adeiladol ac ysgogi eraill, ac yn asesu effaith yr ymddygiadau hyn ar yr amgylchedd gwaith ac ar unigolion.

Maen nhw'n dewis un neu ddau o ymddygiadau allweddol ac yn cael tasg gan y tiwtoriaid i'w chwblhau mewn grŵp. Maen nhw'n gwneud y dasg, gan roi enghreifftiau o'r ymddygiadau hyn ac adborth ar sut roedd hynny'n teimlo. Cânt adborth hefyd gan eu cyfoedion ar y ffordd roedd y driniaeth a gawsant yn gwneud iddynt deimlo ac ymateb. Mae'r dysgwyr yn trafod manteision gwaith tîm effeithiol ar gyfer y busnes, e.e. cyfrannu at amcanion y busnes, ac yn llunio strategaethau y gallai rheolwr eu defnyddio i wella gwaith tîm.

Amser a awgrymir: tua 6 awr.

Gweithgaredd: Datrys anghydfodau

Mae hanner y grŵp yn cael tasg ymarferol i'w gwneud gyda'i gilydd. Mae'r hanner arall yn eu gwylio'n cwblhau'r dasg. Nid yw'r grŵp sy'n gweithio yn gwybod bod y gwylywyr yn chwilio am arwyddion anghytgord, gwrthdaro ac anghytundeb. Mae nodiadau'r gwylywyr yn cynnwys beth sy'n sbarduno'r teimladau negyddol hyn, i bob golwg, a sut mae pobl yn ymateb i ddangos eu bod nhw'n anhapus, e.e. newid yn iaith y corff neu lai o fewnbwn neu ymdrech. Mae'r ddau grŵp yn rhoi adborth i'w gilydd ac yn trafod achosion a chanlyniadau gwrthdaro mewn gwaith tîm.

Mae'r dysgwyr yn archwilio'r polisïau neu'r gweithdrefnau sydd gan wahanol sefydliadau ar gyfer delio â gwrthdaro ac yn nodi themâu allweddol, megis cyfeirio at fframwaith ymddygiad. Maen nhw'n ceisio cynnig sail resymegol ar gyfer y polisïau neu'r gweithdrefnau – beth gallen nhw fod yn ceisio'i gyflawni fel cyfanwaith neu fesul cam?

Amser a awgrymir: tua 5 awr.

Gweithgaredd: Sgiliau cyfathrebu â chwsmeriaid

Mae'r dysgwyr yn trafod y thema, 'Beth sy'n gwneud gwasanaeth/gofal cwsmeriaid da?' Rhannant enghreifftiau o adeg pan gawson nhw ofal cwsmer da/gwael, gan ddweud pam y mae'n perthyn i'r categori hwnnw, beth oedd ei effaith a sut gellid bod wedi delio â'r mater yn fwy effeithiol, yn eu barn nhw.

Dangosir sleidiau PowerPoint® iddynt sy'n cynnwys logos nifer o sefydliadau sy'n ymwneud yn uniongyrchol â chwsmeriaid, e.e. Marks & Spencer®, Virgin®, ac maen nhw'n ystyried ac yn nodi trwy waith ymchwil, pa sefydliadau sydd uchaf eu clod am eu gwasanaeth/gofal cwsmeriaid. Mae'r dysgwyr yn dewis dau sefydliad ac yn archwilio pam mae'r rhain mor dda am ddarparu gwasanaeth/gofal cwsmeriaid.

Maen nhw'n nodi grwpiau defnyddwyr a sefyllfaoedd gwahanol ac yn ymarfer ymddygiadau gwasanaeth cwsmeriaid sy'n cyfateb i bob un, e.e. delio â phlentyn sydd wedi cynhyrfu o gymharu ag oedolyn dig.

Gall y dysgwyr greu fideos a phosteri ar gyfer darparwyr chwaraeon a hamdden egnïol i gynnig awgrymiadau allweddol ynghylch cyfathrebu'n effeithiol â gwahanol fathau o gwsmeriaid.

Amser a awgrymir: tua 5 awr.

Gweithgaredd: Beth yw mentor

Trafodaeth grŵp ynghylch beth yw mentor a'i rôl.

Mae'r dysgwyr yn gweithio mewn paruau i drafod pwy, yn eu barn nhw, allai fod yn fentor, sut y byddent yn gweithio gyda mentor, manteision cael mentor ac unrhyw bryderon posibl.

Mae pob pâr yn rhoi adborth i weddill y grŵp.

Amser a awgrymir: tua 1 awr.

Gweithgaredd: Gofynion cyfreithiol a rheoleiddiol

Rhoddir taflen waith i'r dysgwyr sy'n rhoi sylw i'r gofynion cyfreithiol a rheoleiddiol canlynol:

- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith
- Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf)
- Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus (RIDDOR)
- Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH)
- Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Arwyddion a Signalau Diogelwch)
- Deddf Cydraddoldeb
- Diogelu plant ac oedolion agored i niwed a'u goruchwylio'n ddiogel.

Gofynnir cwestiynau i'r dysgwyr am bob un o'r gofynion i gwblhau eu taflen waith.

Trafodaeth ddosbarth ynghylch pwysigrwydd sicrhau'r ddarpariaeth hon yn y diwydiant chwaraeon.

Amser a awgrymir: 5 awr.

Gweithgaredd: Anelu am aur!

Mae'r dysgwyr yn canolbwyntio ar ddeddfwriaeth a pholisïau a gweithdrefnau adnabyddus wrth iddynt weithio mewn grwpiau bach i ysgrifennu pump o gwestiynau 'anelu am aur' i'w gofyn i weddill y dosbarth mewn cwis. Bydd tair rhan i bob cwestiwn a ysgrifennir ganddynt a phob rhan yn cynnwys brawddeg fydd yn galluogi'r timau eraill i adnabod y darn penodol o ddeddfwriaeth. Bydd rhan gyntaf y cwestiwn yn werth 10 pwynt ac yn cynnwys ffaith lai adnabyddus am y ddeddfwriaeth/rheoliad/polisi neu weithdrefn (e.e. ysgrifennwyd hwn yn 1974). Os bydd unrhyw dimau yn dyfalu'n gywir ar ôl y cliw cyntaf, byddant yn cael 10 pwynt. Os na fydd neb yn dyfalu'r ateb, gofynnir yr ail gwestiwn, gwerth 5 pwynt (e.e. enw arall arno yw HASAWA). Os bydd rhywun yn dyfalu'n gywir, byddant yn cael 5 pwynt ond os na ddaw'r ateb caiff y cwestiwn olaf – sy'n werth 2 bwynt – ei ddarllen allan (e.e. mae'n disgrifio sut mae'n rhaid i gyflogwyr amddiffyn iechyd, diogelwch a lles eu gweithwyr).

Caiiff y dysgwyr ddefnyddio'r rhyngwryd i'w helpu i greu eu cliwiau ac mae'n bosib y bydd angen dyrannu'r ddeddfwriaeth fel nad yw pob tîm yn dewis yr un rhai!

Amser a awgrymir: tua 3 awr.

Gweithgaredd: Polisiâu mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol

Mae'r dysgwyr yn ymweld â chanolfan chwaraeon, yn cael eu tywys o'i hamgylch ac yn gwrandao ar sgwrs am bolisïau iechyd a diogelwch y sefydliad. Caiiff y dysgwyr ofyn cwestiynau a chael golwg ar y polisiâu lle bydd hynny'n bosibl er mwyn cael gwell syniad o sut maen nhw'n cael eu defnyddio yn y gweithle.

Amser a awgrymir: 3 awr.

Gweithgaredd: Polisiâu a gweithdrefnau cydraddoldeb ac amrywiaeth ar gyfer y gweithle

Mae'r dysgwyr yn archwilio sefyllfaoedd lle mae pobl yn cael eu trin yn anghyfartal ac yn cael llai o gyfleoedd yn y gweithle na'u cydweithwyr. Maen nhw'n archwilio diffyg cydraddoldeb, stereoteipiau a gwahaniaethu, a'u heffaith ar unigolion a sefydliadau.

Fel grŵp, bydd y dysgwyr yn trafod pwysigrwydd cael gweithle amrywiol a rhai o fanteision hynny, fel defnyddio gwybodaeth o wahanol rannau o'r gymuned a dod i ddeall anghenion ac ymddygiadau gwahanol gwsmeriaid yn well.

Mewn grwpiau, mae'r dysgwyr yn archwilio nodweddion allweddol amrywiaeth o ddeddfau, e.e. y Ddeddf Cydraddoldeb, y Ddeddf Hawliau Dynol, ac yn rhoi adborth i'w cyfoedion ar y nodweddion allweddol.

Maen nhw'n archwilio sefyllfaoedd cyfle cyfartal ac yn eu trafod, gan esbonio'r effaith a gânt ar yr unigolyn dan sylw, y busnes a'r staff eraill.

Mae'r dysgwyr yn dychmygu eu bod yn rheolwr newydd ar gyfleuster lle mae'r sefyllfaoedd hyn wedi digwydd ac yn awgrymu sut y byddent yn delio â nhw petaent yn digwydd eto, ac yn llunio strategaethau i'w hatal rhag digwydd yn y lle cyntaf.

Amser a awgrymir: tua 4 awr.

Gweithgaredd: Cefnogi cydraddoldeb ac amrywiaeth wrth weithio gydag eraill

Mae'r tiwtoriaid yn rhoi posterï top bwrdd i'r dysgwyr â theitlau sy'n awgrymu ffyrdd o gynyddu ymwybyddiaeth o gydraddoldeb ac amrywiaeth a chydymffurfiaeth â chydaddoldeb ac amrywiaeth yn y gweithle: arwain o'r brig, hyfforddi, recriwtio, pennu canlyniadau clir, sefydlu pwyllgor cydraddoldeb ac amrywiaeth, adnabod y cwsmeriaid a bod yn gynhwysol.

Mae'r dysgwyr yn symud o gwmpas yr ystafell ac yn meddwl am strategaethau a syniadau o dan bob thema er mwyn gwella cydraddoldeb ac amrywiaeth mewn sefydliad.

Mae'r dysgwyr yn gweithio mewn paru i ysgrifennu cynllun cydraddoldeb ac amrywiaeth ar gyfer sefydliad.

Amser a awgrymir: tua 3 awr.

Gweithgaredd: Diogelu ac amddiffyn plant, pobl ifanc ac oedolion agored i niwed yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol

Mae siaradwr gwadd o sefydliad diogelu cysylltiedig, fel yr NSPCC, yn rhoi trosolwg o ddiogelu a phwysigrwydd hynny i unrhyw unigolyn sy'n gweithio gyda phlant.

Taflenni gwaith am ddiogelu i'w cwblhau gan y dysgwyr.

Mae'r dysgwyr yn ymweld â sefydliad i weld sut mae diogelu'n digwydd – lle bydd y dysgwyr o dan 18 oed, dylent gael profiad o drefniadau diogelu, fel llofnodi wrth gyrraedd ac wrth adael, posterï a manylion am lle mae'r swyddog diogelu neu'r swyddog sy'n trefnu.

Amser a awgrymir: 8 awr.

Gweithgaredd: Ffiniau proffesiynol

Trafodaeth ddosbarth ynghylch ystyr hyn a sut i sicrhau bod unrhyw unigolyn sy'n gweithio yn y diwydiant chwaraeon yn arddel ffiniau proffesiynol.

Amser a awgrymir: 2 awr.

Gweithgaredd: Y sgiliau sy'n ofynnol ar gyfer rôl chwaraeon a hamdden

Mae'r dysgwyr yn archwilio swyddi ac yn rhoi'r dymuniadau a nodir yn fwyaf cyffredin gan gyflogwyr yn eu trefn. Ystyriant sut y gallent ddatblygu eu sgiliau i fodloni gofynion galwedigaethol swydd a hysbysebïr, e.e. cyrsiau, cymwysterau, cysgodi gwaith, dysgu hunangyfeiriedig, mentora.

Maen nhw'n paratoi cyflwyniad, sy'n dangos y meysydd mae arnyn nhw eisiau/angen eu datblygu ac yn disgrifio strategaethau i gyflawni hynny.

Mewn grwpiau, mae'r dysgwyr yn paratoi posterï sy'n dangos manteision ac anfanteision gwahanol fathau o gyfleoedd datblygu ac yna'n ymchwilio i gyfleoedd posibl ar gyfer eu cyfoedion yn seiliedig ar sgysiau byr am eu set o sgiliau neu feysydd sgiliau i'w gwella.

Amser a awgrymir: tua 5 awr.

Adnoddau hanfodol

Ar gyfer yr uned hon, bydd angen i'r dysgwyr gael mynediad at y canlynol:

- cyfleuster hamdden
- dogfennau deddfwriaeth iechyd a diogelwch, cydraddoldeb ac amrywiaeth
- offer hysbysebu a chyfathrebu
- cyfleoedd i gyfathrebu â chwsmeriaid
- enghreifftiau o gyfleoedd swyddi.

Cyfranogiad cyflogwyr

Byddai'r uned hon yn elwa o gyfranogiad cyflogwyr ar ffurf:

- cyfleoedd profiad gwaith strwythuredig mewn sefydliad hamdden, lle gall y dysgwyr gymhwyso'u sgiliau a dod i ddeall yn well beth mae'r rôl maen nhw'n ymgymryd â hi yn ei olygu
- dosbarth meistr gan ddarparu'r hamdden, e.e. canolfannau hamdden yn dangos sut maen nhw'n darparu gwasanaeth o ansawdd uchel i gwsmeriaid ac yn hyrwyddo cydraddoldeb ac amrywiaeth yn eu sefydliadau.

Uned 2: Datblygu Gwybodaeth a Sgiliau'r Hyfforddwr Ymarfer

Lefel: **2**

Math o uned: **Gorfodol**

Math o asesiad: **Mewnol**

Oriau dysgu dan arweiniad: **60**

Crynodeb o'r uned

Mae'r dysgwyr yn archwilio'r wybodaeth a'r sgiliau sylfaenol sy'n ofynnol er mwyn gweithio gyda chleientiaid fel hyfforddwr yn y diwydiant ymarfer a ffitrwydd.

Cyflwyniad i'r uned

Mae mwy a mwy o bobl yn defnyddio campfeydd a chyfleusterau ffitrwydd ac felly, mae ar ganolfannau ymarfer a ffitrwydd angen mwy o hyfforddwyr i weithio iddyn nhw i gefnogi'r galw hwn.

Mae rôl yr hyfforddwr ymarfer yn cynnwys sgiliau ymwneud â chleientiaid a hefyd yr wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau hanfodol ond llai amlwg sy'n angenrheidiol er mwyn ymgymryd â'r rôl hon yn llwyddiannus ac yn effeithiol.

Yn yr uned hon, byddwch yn astudio'r anatomeg a'r ffisioleg y mae angen i hyfforddwr ymarfer eu gwybod. Yr wybodaeth sylfaenol hon am systemau'r corff a sut maen nhw'n ymateb i weithgarwch corfforol yw conglaen dylunio sesiynau a rhaglenni ymarfer effeithiol.

Byddwch yn dysgu am bwysigrwydd gwasanaeth cwsmeriaid a'r sgiliau a'r technegau fydd yn eich galluogi i roi cefnogaeth lawn i gleientiaid ym mhob rhan o'r gampfa neu'r cyfleuster ffitrwydd. Byddwch hefyd yn dysgu sut mae sicrhau bod darpar gleientiaid a chleientiaid presennol yn ddiogel ac yn barod i ymarfer, pa gamau i'w cymryd i'w cadw nhw'n ddiogel a sut i fwyafu'r siawns y byddant yn glynu wrth raglen ymarfer yn y tymor canolig a'r tymor hir.

Bydd yr uned hon yn eich helpu i gamu ymlaen i gyflogaeth yn y diwydiant iechyd a ffitrwydd. Bydd hefyd yn eich helpu i fynd ymlaen i astudio ymhellach mewn addysg uwch neu gymwysterau proffesiynol mewn cyfarwyddo ymarfer a ffitrwydd fel hyfforddwr personol, neu i weithio gyda phoblogaethau arbennig ac atgyfeiriadau meddygol.

Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch chi'n:

- A** Archwilio systemau'r corff a'u hymateb i ymarfer
- B** Archwilio ffyrdd o ymateb i anghenion cwsmeriaid er mwyn darparu gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol
- C** Deall y defnydd o reoli risg a'r broses atgyfeirio cleientiaid.

Crynodeb o'r uned

Nod dysgu	Meysydd addysgu allweddol	Crynodeb o'r dystiolaeth asesu a awgrymir
A Archwilio systemau'r corff a'u hymateb i ymarfer	A1 Y system gardioresbiradol A2 Y system gyhyrysgerbydol A3 Systemau egni A4 Y system dreulio A5 Y system nerfol A6 Egwyddorion biomecaneg mewn ymarfer	Bydd y dystiolaeth ar ffurf adroddiadau ysgrifenedig, cyflwyniadau wedi'u ffilmio, posteri, taflenni, cyfleoedd arsylwi ymarferol a/neu ddatganiadau tystion.
B Archwilio ffyrdd o ymateb i anghenion cwsmeriaid er mwyn darparu gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol	B1 Archwilio demograffeg leol ac anghenion cwsmeriaid B2 Defnyddio adborth gan y cwsmer i lywio gwasanaeth cwsmeriaid B3 Darparu gwasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleuster ffitrwydd B4 Cynnal amgylchedd ffitrwydd diogel a dymunol B5 Dilyn gweithdrefnau gweithredu diogel	
C Deall y defnydd o reoli risg a'r broses atgyfeirio cleientiaid	C1 Pwysigrwydd haenu risg i ddiogelu cyfranogiad y cleient C2 Modelau haenu risg a sut i haenu risg cleientiaid C3 Newid ymddygiad ac ymlyniad i ymarfer	

Mae'r meysydd addysgu allweddol yn yr uned hon yn cynnwys:

Sgiliau sector	Gwybodaeth	Sgiliau trosglwyddadwy/ymddygiad
- Prosesau cyfathrebu/ymgyngori - Trefnu/paratoi - Cynllunio - Cymhwyso gwybodaeth allweddol - Adolygu/gwerthuso ar gyfer cynnydd yn y dyfodol	- Anatomeg a ffisioleg - Demograffeg cleientiaid a'i heffaith ar ddewisiadau hamdden - Ymgysylltu â chwsmeriaid - Defnyddio adborth gan gwsmeriaid i wella profiad cleientiaid - Dulliau diogel o lanhau cyfleuster hamdden - Haenu risg a newid ymddygiad	- Cyfathrebu - Gweithio gydag eraill - Sgiliau meddwl/gallu i addasu - Datrys problemau - Rheoli gwybodaeth - Hunanreolaeth a datblygiad

Cynnwys yr uned

Gwybodaeth a sgiliau sector

Nod dysgu A: Archwilio systemau'r corff a'u hymateb i ymarfer

A1 Y system gardioresbiradol

- Lleoliad y galon a'r ysgyfaint.
- Strwythur y system gardiofasgwlaidd, gan gynnwys yr atriwm de, yr atriwm chwith, y fentrigl de, y fentrigl chwith, llif y gwaed trwy'r galon.
- Pibellau gwaed sy'n arwain i mewn ac allan o'r galon, gan gynnwys yr aorta, *vena cava*, rhydveli ysgyfeiniol, gwythïen ysgyfeiniol, cylchrediad systemig, cylchrediad pwmonaidd.
- Swyddogaeth y system gardiofasgwlaidd, gan gynnwys darparu gwaed a maetholion i'r corff, gwaredu cynhyrchion gwastraff, thermoreoli.
- Strwythur a swyddogaethau'r pibellau gwaed, gan gynnwys gwythiennau, rhydweiliau, capilarïau.
- Pwysedd gwaed, gan gynnwys pwysedd gwaed systolig a diastolig, dosbarthiadau pwysedd gwaed normal, gorbwysedd ac isbwysedd.
- Strwythur y system resbiradol, gan gynnwys y tracea, broncws, bronciolynnau, alfeoli, llengig, cyhyrau rhyngasennol, taith aer trwy'r llwybr resbiradu.
- Swyddogaeth y system resbiradol, gan gynnwys cyfnewid nwyol ocsigen a charbon deuocsid yn y corff.
- Resbiradaeth fewnol ac allanol.
- Ymatebion cardioresbiradol i ymarfer aciwt:
 - cynnydd rhagweladol yng nghyfradd curiad y galon
 - cynnydd yng nghyfradd curiad y galon
 - cynnydd yn y gyfradd anadlu a'r cyfaint cyfnewid
 - dychweliad gwythiennol a goblygiadau 'cronni gwaed' ar gyfer y sesiwn ymarfer.
- Addasiadau cardioresbiradol i ymarfer:
 - hypertroffedd y galon
 - 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
 - cynnydd yn y gyfradd anadlu
 - rheolaeth niwrol a chemegol
 - cynnydd mewn cyfaint cyfnewid
 - gostyngiad mewn amser ymadfer.
- Systemau cardioresbiradol (cardiofasgwlaidd a resbiradol) grwpiau arbennig o bobl, gan gynnwys plant/pobl ifanc, menywod cyn geni/ar ôl geni ac oedolion hŷn.

A2 Y system gyhyrsgerbydol

- Strwythur y system sgerbydol, gan gynnwys y sgerbwd echelinol, sgerbwd atodol.
- Lleoliad prif esgyrn y sgerbwd, gan gynnwys y craniwm, pont yr ysgwydd, asennau, sternwm, hwmerws, radiws, wlna, padell yr ysgwydd, iliwm, pwbis, ischiwm, carpalau, metacarpalau, ffalangau, asgwrn y forddwyd, padell y pen-glin, tibia, ffibwla, esgyrn tarsol, esgyrn metatarsol, asgwrn cefn (cerfigol, thorasig, fertebrâu meingefnol, sacrw, asgwrn cynffon).
- Swyddogaethau'r sgerbwd, gan gynnwys amddiffyn, cynhyrchu gwaed, symud, siâp, storio mwynau.
- Dosbarthiad yr esgyrn, gan gynnwys rhai byr, hir, gwastad, afreolaidd, sesamoid.
- Strwythur yr esgyrn, gan gynnwys cartilag cymalog, epiffysis, diaffysis, periostewm, platiau epiffyseal, mêr esgyrn.
- Camau tyfu'r esgyrn.
- Ailfodelu esgyrn, gan gynnwys osteoclastau ac osteoblastau, fitamin D, calsiwm, yr hormonau sy'n ymwneud ag ailfodelu esgyrn (oestrogen).
- Tendonau, gan gynnwys strwythur a swyddogaeth.
- Gewynnau, gan gynnwys strwythur a swyddogaeth.
- Cartilag, gan gynnwys rôl, lleoliad, strwythur a swyddogaeth.
- Dosbarthiad y cymalau, gan gynnwys cymal clo/ffibrog, lled-symudol/cartilagaidd, synofaidd.
- Strwythur y cymalau synofaidd, gan gynnwys capsïwl y cymal, pilen synofaidd, hylif synofaidd, gewynnau, tendonau, cartilag hyalin, cartilag ffibrog.
- Mathau o gymalau synofaidd a'u hystod symud.
- Mathau o symudiadau cymalau, gan gynnwys plygu ac ymestyn, atsymud ac allsymud, cylchddwytho, swpinadiad a phronadiad, gwadnblygu a chefnblygu, plygu ac ymestyn ochrol, plygu ac ymestyn llorweddol, codi a gostwng, gwrthdroi ac echdroi.
- Ymddaliad, gan gynnwys crymiadau a phantiau'r asgwrn cefn, aliniad niwtral yr asgwrn cefn, symudiadau posibl yr asgwrn cefn a gwyradau yn ymddaliad yr asgwrn cefn.
- Strwythur y system gyhyrol, gan gynnwys cyhyr y galon, cyhyr llyfn, cyhyr sgerbydol, nodweddion a swyddogaethau pob math o feinwe cyhyrol.
- Strwythur y cyhyr sgerbydol.
- Lleoliad y prif gyhyrau blaen ac ôl, gan gynnwys 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*, trapesiws, *latissimus dorsi*, oblicau, *gluteus maximus*.
- Strwythur a swyddogaeth cyhyrau llawr y pelfis.
- Mathau o weithrediad cyhyrau – consentrig, ecsentrig, isometrig, isocinetig.
- Gweithrediad cymalau a achosir gan gyfangu grwpiau penodol o gyhyrau.
- Mathau o ffibrau'r cyhyr sgerbydol, eu nodweddion a'r mathau o gampau a gysylltir â phob un, Math 1, Math 2a, Math 2b.
- Ymatebion cyhyrsgerbydol i ymarfer aciwt:
 - cynnydd yn y cyflenwad gwaed i'r cyhyrau
 - cynnydd yn hyblygedd cyhyrau
 - cynnydd yn yr ystod symud
 - micro-rwygiadau mewn ffibrau cyhyrau
- Ymateb cyhyrsgerbydol i ymarfer cronig:
 - y broses ailfodelu a rôl osteoblastau ac osteoclastau.

- Effeithiau mathau gwahanol o ymarfer:
 - ymarfer cynnal pwysau
 - trosglwyddo straen a achosir gan ardrawiad
 - hormonau
 - pwysau'r corff
 - calsiwm
 - fitamin D
 - ymarfer seiliedig ar ymwrthiant
 - hypertroffedd
 - cydbwysedd cyhyrau
 - cynnydd yng nghryfder tendonau
 - cynnydd yng nghryfder cyhyrau
 - cynnydd mewn goddefiant i asid lactig
 - cynnydd mewn storfeydd calsiwm yn yr esgyrn
 - cynnydd yn nhrwch cartilag hyalin
 - ymarfer aerobig
 - cynnydd mewn storfeydd myoglobin
 - cynnydd yn nifer y mitochondria
 - cynnydd mewn storfeydd glycogen a braster
 - cynnydd yn ymestyniad gewynnau
 - cynnydd mewn cynhyrchu hylif synofaidd.
- Achosion ac effeithiau poen yn y cyhyrau ar ôl ymarfer (DOMS).
- Y system gyhyrsgerberbydol mewn poblogaethau arbennig:
 - y glasoed, gan gynnwys poenau tyfu, datblygu anterth dwysedd mwynau'r esgyrn, anafiadau gorhyfforddi/gorddefnydd cyffredin, e.e. pen-gliniau neidwyr
 - menywod cyn geni ac ar ôl geni
 - newidiadau mewn ymddaliad, gan gynnwys plygu ymlaen ag estyniad yng ngwregys yr ysgwydd, cyffosis thorasig, cyhyrau hir a gwan yn rhan uchaf y cefn, a chyhyrau pectorol byr a thynn ac yn tueddu i gael poen yn y gwâr a'r ysgwydd
 - effaith beichiogrwydd ar ymddaliad ac aliniad cymalau, newidiadau hormonaidd yn cynyddu risg anafiadau, camaliniad cymalau, anghydbwysedd cyhyrol a dirywiad sgiliau echddygol
 - oedolion hŷn – effaith y broses heneiddio ar ailfodelu esgyrn, cymalau, cryfder cyhyrau, pŵer, dwysedd esgyrn, llai o hyblygrwydd a symudedd.

A3 Systemau egni

- Creatin ffosffad.
- System asid lactig.
- System egni aerobig.
- Defnyddio carbohydradau, brasterau a phroteinau wrth gynhyrchu ATP.
- Ymateb systemau egni i ymarfer:
 - Ymateb systemau egni i ymarfer aciwt:
 - ymarfer corff a chwaraeon sy'n defnyddio'r systemau hyn i ddarparu egni
 - anabolaeth a chatabolaeth
 - blinder sy'n deillio o sgîl gynhyrchion y systemau egni
 - ymadfer, gan gynnwys amser ymadfer a chymeriant gormodol o ocsigen ar ôl ymarfer (EPOC)
 - ymateb systemau egni i ymarfer cronig:
 - defnydd cynyddol o fraster fel tanwydd
 - cynnydd mewn storfeydd glycogen
 - cael gwared â mwy o asid lactig
 - effaith hyfforddiant dygnwch/dulliau hyfforddi datblygedig ar ddefnyddio tanwydd ar gyfer egni.

A4 Y system dreulio

- Strwythur a swyddogaeth pob rhan o'r system dreulio, gan gynnwys y geg, oesoffagws, stumog, coluddyn bach, coluddyn mawr.
- Treulio brasterau, proteinau, carbohydradau, a'r prif ensymau sy'n gysylltiedig â hynny.
- Ffynonellau a swyddogaeth ffibr deietegol.
- Swyddogaeth yr afu/iau mewn treuliad.
- Swyddogaeth y pancreas mewn treuliad.
- Graddfeydd amser ar gyfer treulio macrofaetholion gwahanol.
- Hylif mewn treuliad.

A5 Y system nerfol

- Rôl a swyddogaethau'r brif system nerfol.
- Egwyddorion cyfngiad cyhyrau.
- Deddf 'y cyfan neu ddim'/actifadu unedau echddygol (*motor unit recruitment*).
- Ymateb y system nerfol i ymarfer cronig:
 - cysylltiadau niwrogyhyrol gwell
 - ffitrwydd echddygol gwell.
- Y system nerfol mewn poblogaethau arbennig:
 - oedolion hŷn – llai o gydbwysedd a chydysymud, llai o ddysgu echddygol, llai o graffter gweledol a chlywedol, cof tymor byr gwaelach.

A6 Egwyddorion biomecaneg mewn ymarfer

- Planau symud:
 - talcennol
 - saethol
 - llorweddol.
- Termau anatomegol:
 - uwch ac isaf
 - blaen ac ôl
 - medial ac ochrol
 - procsimal a distal
 - arwynebol a dwfn.
- Gwybod effaith newidynnau ymarfer ar fiomecaneg a chinesiolog.
- Cydfannau cyhyrau a liferi.
- Diffyg effeithlonrwydd biomecanyddol:
 - gostyngiad mewn trosglwyddo straen
 - risg gynyddol o anaf
 - llwyth cynyddol yn cael ei osod ar synergyddion.

Nod dysgu B: Archwilio ffyrdd o ymateb i anghenion cwsmeriaid er mwyn darparu gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol

B1 Archwilio demograffeg leol ac anghenion cwsmeriaid

Dylai'r dysgwyr ddeall demograffeg y cyfleuster hamdden maen nhw'n canolbwyntio arno er mwyn bodloni anghenion eu cwsmeriaid yn y ffordd orau.

- Effaith demograffeg leol ar y ddarpariaeth hamdden a chyfranogiad yn y sefydliad a nodwyd:
 - math o gwsmeriaid, e.e. oed, rhywedd, gallu, anabledd, diwylliant
 - anghenion cwsmeriaid, e.e. mynediad, iaith, amserlennu, amgylchedd economaidd
 - dymuniadau cwsmeriaid, e.e. math/mathau o ddosbarthiadau neu weithgareddau, gwasanaethau eraill sy'n cael eu cynnig.
- Dulliau o nodi anghenion a dymuniadau'r cwsmer, e.e. sgysiau anffurfiol, cyfarfodydd, holiaduron, arolygon.
- Sut mae annog cynhwysiant cymdeithasol, e.e. aelodaeth oriau tawel, ystod eang o weithgareddau sy'n addas i bob diwylliant, sesiynau un rhyw, sesiynau arbenigol ar adegau penodol o'r dydd i ddarparu ar gyfer grwpiau o gleientiaid penodol, defnyddio delweddau cadarnhaol mewn hysbysebion.

B2 Defnyddio adborth gan y cwsmer i lywio gwasanaeth cwsmeriaid

- Diben yr adborth, e.e. cadw aelodau, er mwyn iddynt barhau â'u haelodaeth, gwella profiad y cwsmer, datblygu meysydd lle mae gwendidau yn y ddarpariaeth, pwysu a mesur diddordeb mewn cynlluniau newydd.
- Dulliau o gasglu a chofnodi adborth, e.e. trafodaeth unigol gyda'r cleient, ffurflenni adborth, e-bost, holiaduron ac arolygon barn.
- Rhoi adroddiad ar yr adborth, e.e. i'r rheolwr llinell neu randdeiliaid eraill, yn unol â gweithdrefn y sefydliad.
- Sut y gellir defnyddio'r adborth i wella bodlonrwydd cwsmeriaid, e.e. gwerthuso'r wybodaeth a gasglwyd, blaenoriaethu newidiadau, cael gwybodaeth bellach/fanylach, rhoi newidiadau ar waith yn y gwasanaeth a ddarperir, cwblhau'r 'cylch adborth' er mwyn sicrhau bod barn cwsmeriaid wedi cael ei hystyried ac y gweithredwyd arni.
- Dehongli a defnyddio adborth a data cwsmeriaid i ddeall y gwahanol fathau o gwsmeriaid a'u hanghenion.

B3 Darparu gwasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleuster ffitrwydd

- Ymgysylltu â chwsmeriaid mewn ffordd gyfeillgar ac agos-atoch i arddangos gwasanaeth cwsmeriaid rhagorol:
 - dangos ymwybyddiaeth o gynhyrchion a chynigion y sefydliad
 - gwybod am daith y cwsmer
 - delio ag ymholiadau wyneb yn wyneb, dros y ffôn, trwy e-bost a/neu'r cyfryngau cymdeithasol
 - datblygu perthynas trwy ryngweithio mewn modd cadarnhaol ac apelgar, e.e. defnyddio osgo gadarnhaol, ymgysylltu'n weithredol â'r cleientiaid, bod yn gyfeillgar, ymateb yn frwd
 - parchu cydraddoldeb ac amrywiaeth
 - arddangos ymarweddiad proffesiynol, e.e. gwisg, iaith a thestunau sgwrs addas, arfer disgresiwn
 - defnyddio dulliau cyfathrebu priodol
 - gweithio'n dda gydag eraill yn rhan o dîm
 - cerdded o gwmpas y gampfa a chydgyssylltu â'r cleientiaid, e.e. dewis yr amser iawn i siarad, peidio â tharfu'n ddiangen ar sesiwn y cleient yn y gampfa, helpu'r cleientiaid mae angen cymorth arnyn nhw â chyfarpar y gampfa.

B4 Cynnal amgylchedd ffitrwydd diogel a dymunol

- Sicrhau bod y cyfleusterau'n lân a hylan:
 - gwybod pa safonau a ddisgwyllir
 - defnyddio cynhyrchion a chyfarpar glanhau priodol yn ôl yr angen, e.e. hylif gwrthfacterol, hylif golchi llawr, cannydd, hylif glanhau arwynebau, mop, brwsh, cadachau.
- Cynnal eich diogelwch chi ac eraill wrth lanhau trwy gymhwyso polisiâu iechyd a diogelwch y sefydliad ynghylch glanhau, e.e. defnyddio cyfarpar diogelu personol (PPE).
- Defnyddio arwyddion a chyfathrebu yn ystod gweithgareddau glanhau fel bydd hynny'n briodol.
- Defnyddio amserlen lanhau i gynnal safonau uchel o hylendid a glendid.
- Cofnodi'r gweithgareddau glanhau gan ddilyn polisi a gweithdrefnau'r sefydliad.

B5 Dilyn gweithdrefnau gweithredu diogel

- Dilyn gweithdrefnau gweithredu safonol i sicrhau eich diogelwch chi ac eraill:
 - dilyn gweithdrefnau'r sefydliad, e.e.:
 - asesu risg a rhoi adroddiadau
 - cynnal a chadw arferol
 - cynlluniau gweithredu mewn argyfwng
 - COSHH
 - codi a chario
 - diogelwch trydanol
 - glynu wrth ganllawiau'r gwneuthurwr wrth osod, datgymalu a storio cyfarpar
 - nodi peryglon sy'n gysylltiedig â meysydd gweithgaredd, pobl a risg gorfforol.

Nod dysgu C: Deall y defnydd o reoli risg a'r broses atgyfeirio cleientiaid**C1 Pwysigrwydd haenu risg i ddiogelu cyfranogiad y cleient**

- Diffinio haenu risg.
- Goblygiadau cyfreithiol a moesegol sy'n gysylltiedig â haenu risg:
 - ar eich cyfer chi
 - ar gyfer y sefydliad
 - ar gyfer y cleient.
- Defnyddio haenu risg ochr yn ochr â gweithdrefnau eraill ar gyfer sgrinio iechyd a ffitrwydd:
 - y berthynas rhwng haenu risg, sgrinio iechyd a phrofion ffitrwydd, e.e. cryfderau, gwendidau, cyfyngiadau.

C2 Modelau haenu risg a sut i haenu risg cleientiaid

- Offer cydnabyddedig:
 - system goleuadau traffig Irwin a Morgan
 - offer cenedlaethol/rhyngwladol eraill sy'n seiliedig ar dystiolaeth, e.e. canllawiau ACSM, siart ffactorau risg clefyd coronaidd y galon (CAD)
 - protocolau/llwybrau atgyfeirio/gofal y cytunwyd arnynt yn lleol ac yn genedlaethol.
- Dulliau o gasglu gwybodaeth, e.e. ymgynghori â'r cleient, holiaduron.
- Ffiniau'r rôl broffesiynol a chyfyngiadau'r cwmpas ymarfer:
 - cyfrinachedd cleientiaid
 - diogelu data
 - y math o wybodaeth y gellir ei chasglu
 - ymwybyddiaeth o'r angen am sensitifrwydd yng nghyswllt casglu data.

- Asesu risg:
 - ffactorau sy'n dangos bod risg y cleient yn isel, yn ganolog neu'n uchel
 - gwrtharwyddion ymarfer e.e.:
 - cymharol
 - absoliwt.
- Amgylchiadau lle byddai gofyn atgyfeirio'r cleient i weithwyr ymarfer proffesiynol arbenigol eraill a/neu weithwyr meddygol proffesiynol.
- Yr ystod o weithwyr ymarfer proffesiynol neu weithwyr iechyd proffesiynol perthnasol y gallwch gyfeirio/atgyfeirio cleientiaid iddynt pan fyddant y tu hwnt i'ch maes ymarfer/cymhwyster eich hun.

C3 Newid ymddygiad ac ymlyniad i ymarfer

- Y broses newid ymddygiad:
 - Y camau newid/model trawsddamcaniaethol o newid ymddygiad.
- Rôl symbyliad cynhenid ac allanol mewn ymlyniad i ymarfer.
- Technegau/dulliau gweithredu a all ysgogi ymlyniad i ymarfer, e.e. creu amgylchedd cadarnhaol sy'n symbylu ac yn grymuso cleientiaid ac yn hyrwyddo ymlyniad i ymarfer, er mwyn cefnogi cyflawni nodau.

Sgiliau trosglwyddadwy

Paratoi ar gyfer gwaith

- Gweithio gydag eraill yn rhan o dîm.
- Dilyn gweithdrefnau a chanllawiau'r sefydliad.
- Defnyddio eich menter eich hun.
- Gofyn am gymorth.

Cyfathrebu

- Arddangos dulliau cyfathrebu priodol ar gyfer gweithio gyda chydweithwyr a chleientiaid.

Datrys problemau

- Ymateb i broblemau sy'n cael eu codi gan gwsmeriaid yn y diwydiant chwaraeon, a'u datrys.

Datblygu sgiliau ymarferol a thechnegol

- Arddangos ffyrdd cywir o weithio gan lynu wrth ddeddfwriaeth, polisïau a gweithdrefnau mewn diwydiant chwaraeon.

Meini prawf asesu

Llwyddo	Teilyngdod	Rhagoriaeth
Nod dysgu A: Archwilio systemau’r corff a’u hymateb i ymarfer		
A.LI1 Amlinellu strwythur a swyddogaeth y systemau cardioresbiradol, cyhyrysgerbydol, egni, treulio, a nerfol.	A.T1 Esbonio sut mae strwythur a swyddogaeth y systemau cardioresbiradol, cyhyrysgerbydol, egni, treulio a nerfol yn ymateb i gyfranogiad mewn ymarfer aciwt a chronig.	A.Rh1 Asesu sut mae addasiadau i’r systemau cardioresbiradol, cyhyrysgerbydol, egni a nerfol yn gwella perfformiad mewn ymarfer.
A.LI2 Amlinellu ymateb y systemau cardioresbiradol, cyhyrysgerbydol, egni a nerfol i gyfranogiad mewn ymarfer aciwt a chronig.		
A.LI3 Amlinellu egwyddorion biomecaneg mewn ymarfer.		
Nod dysgu B: Archwilio ffyrdd o ymateb i anghenion cwsmeriaid er mwyn darparu gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol		
B.LI4 Arddangos sgiliau cyfathrebu mewn rôl gwasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleuster ffitrwydd.	B.T2 Cyfathrebu mewn modd dymunol ac effeithiol i gyflawni rôl gwasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleuster ffitrwydd.	B.Rh2 Defnyddio ystod o sgiliau cyfathrebu priodol i gyflawni rôl gwasanaeth cwsmeriaid mewn amgylchedd ffitrwydd, gan ddewis ac addasu’r dulliau cyfathrebu sy’n gweddu orau i anghenion y cwsmer.
B.LI5 Gwneud gweithgareddau glanhau mewn amgylchedd ffitrwydd.	B.T3 Dewis a defnyddio cynhyrchion a chyfarpar priodol er mwyn glanhau yn effeithiol mewn amgylchedd ffitrwydd.	B.Rh3 Dilyn prosesau’r sefydliad a gwneud gweithgareddau glanhau cynhwysfawr ac effeithiol, gan ddewis a defnyddio cynhyrchion a chyfarpar priodol.

Llwyddo	Teilyngdod	Rhagoriaeth
Nod dysgu C: Deall y defnydd o reoli risg a'r broses atgyfeirio cleientiaid		
C.LI6 Amlinellu'r defnydd o fodelau haenu risg i ddiogelu cyfranogiad y cleient.	C.T4 Disgrifio rolau gweithwyr iechyd proffesiynol eraill ac ym mha amgylchiadau y gall fod angen atgyfeirio cleientiaid iddynt.	C.Rh4 Gwerthuso rolau gweithwyr iechyd proffesiynol eraill, gan gynnwys y rhesymau posibl dros atgyfeirio cleient iddynt, eu cyfrifoldebau tuag at y cleient, ac effaith bosibl eu cyfraniad ar y cleient.
C.LI7 Amlinellu'r rhesymau pam y gall fod angen atgyfeirio cleient i weithiwr iechyd proffesiynol arall.		

Gwybodaeth hanfodol ar gyfer penderfyniadau asesu

Nod dysgu A

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- rhoi esboniad cynhwysfawr o sut mae'r systemau cardioresbiradol, cyhyrsgerbydol, egni a nerfol yn addasu yn y tymor byr a'r tymor hir, gan ddangos achos ac effaith clir trwy ddefnyddio enghreifftiau dilys i gefnogi eu hateb. Byddant yn cyfiawnhau sut mae'r addasiadau hyn yn cefnogi gwelliant mewn perfformiad wrth ymarfer.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- disgrifio mewn cryn fanylder strwythur a swyddogaeth pob un o systemau'r corff (y systemau cardioresbiradol, cyhyrsgerbydol, egni a nerfol).
- esbonio effeithiau ymarfer ar bob un o systemau'r corff yn y tymor byr a'r tymor hir, gan gynnwys deall sut y gall systemau'r corff mewn poblogaethau arbennig fod yn wahanol i systemau'r corff mewn oedolyn cyffredin, gan ddangos achos ac effaith clir ar gyfer pob elfen sy'n cael ei chynnwys.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- amlinellu strwythur a swyddogaeth pob un o systemau'r corff (y systemau cardioresbiradol, cyhyrsgerbydol, egni a nerfol) ac effeithiau ymarfer ar bob un o'r rhain yn y tymor byr a'r tymor hir. Maen nhw'n cynnwys amlinelliad o sut y gall systemau'r corff mewn poblogaethau arbennig fod yn wahanol i systemau'r corff mewn oedolyn cyffredin.
- rhoi amlinelliad o egwyddorion biomecaneg, gan gynnwys y planau symud gwahanol a'r mathau o symudiad sy'n digwydd ym mhob un ohonynt. Byddant yn cynnwys dosbarthiad liferi gwahanol ac yn rhoi enghreifftiau o ble y mae pob un yn y corff. Efallai y byddant yn hepgor peth gwybodaeth.

Nod dysgu B

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- ymgymryd â rôl gwasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleuster ffitrwydd, gan gydnabod yr angen i ddewis ac addasu sgiliau a dulliau cyfathrebu. Bydd y dysgwyr yn ystyried yr amgylchedd maen nhw ynddo, yr offer sydd ar gael iddynt ac anghenion penodol y cleientiaid er mwyn cyfathrebu'n effeithiol ag ystod o gleientiaid. Gall hyn gynnwys cyswllt dros y ffôn, defnyddio cyfryngau ysgrifenedig (e-bost, llythyrau), defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i gyrraedd cynulleidfia eang, sgysiau wyneb yn wyneb, delio ag ymholiadau a chwynion, gwybod pryd i gyfeirio cwsmer at reolwr.
- dilyn gweithdrefnau'r sefydliad (er enghraifft rota neu amserlen lanhau) i wneud dyletswyddau glanhau yn ôl y gofyn. Rhaid i'r dysgwyr ddangos eu bod yn defnyddio eu menter eu hunain i sicrhau bod yr amgylchedd ffitrwydd yn lân a hylan. Bydd hyn yn cynnwys delio â gofynion glanhau annisgwyl (er enghraifft arllwysiadau, damweiniau) yn ogystal â'r gwaith glanhau arferol (er enghraifft sychu'r peiriannau). Byddant yn dewis ac yn defnyddio'r cynnyrch/cynhyrchion a'r offer mwyaf priodol ar gyfer y dasg lanhau angenrheidiol. Bydd y dysgwyr yn dewis, yn defnyddio ac yn cadw deunyddiau a chynhyrchion glanhau, gan sicrhau eu bod yn bodloni'r gofynion iechyd a diogelwch.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- ymgymryd â rôl gwasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleuster ffitrwydd, gan arddangos y gallu i gyfathrebu mewn ffordd ddymunol ac effeithiol ag ystod o gleientiaid, yn ogystal â defnyddio sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid eraill yn fedrus ac yn hyderus yn ôl y galw.
- gwneud gwaith glanhau diogel mewn cyfleuster ffitrwydd, gan gynnwys defnyddio cyfarpar diogelu personol a systemau gwaith diogel. Bydd y dysgwyr yn dewis ac yn defnyddio'r cynnyrch/cynhyrchion a'r offer mwyaf priodol ar gyfer y dasg lanhau angenrheidiol. Bydd y dysgwyr yn dewis, yn defnyddio ac yn cadw'r deunyddiau a'r cynhyrchion glanhau, gan sicrhau eu bod yn bodloni'r gofynion iechyd a diogelwch.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- ymgymryd â rôl gwasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleuster ffitrwydd, gan ddangos ystod o sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid i safon resymol.
- gwneud rhai gweithgareddau glanhau yn ddiogel mewn cyfleuster ffitrwydd, gan gynnwys defnyddio rhywfaint o gyfarpar diogelu personol a systemau gwaith diogel.

Nod dysgu C

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- llunio adroddiad ysgrifenedig sy'n cynnwys gwybodaeth fanwl sy'n rhoi esboniad clir o rolau gweithwyr iechyd proffesiynol eraill, gan gynnwys y rhesymau posibl dros atgyfeirio cleient iddynt, eu cyfrifoldebau tuag at y cleient ac effaith bosibl eu cyfraniad ar y cleient.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- rhoi disgrifiad eithaf manwl o rolau gweithwyr iechyd proffesiynol eraill ac ym mha amgylchiadau y gall fod angen atgyfeirio cleientiaid iddynt.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- amlinellu'r defnydd o fodelau haenu risg i ddiogelu cyfranogiad y cleient a'r rhesymau pam y gall fod angen atgyfeirio cleient i weithiwr iechyd proffesiynol arall.

Gweithgaredd asesu

Bydd y gweithgaredd asesu crynodol yn digwydd ar ôl i'r dysgwyr gwblhau eu datblygiad ffurfiannol. Dylai'r gweithgaredd fod yn ymarferol, wedi'i osod mewn sefyllfa realistig ac yn defnyddio'r hyn a ddysgwyd yn yr uned, gan gynnwys y sgiliau trosglwyddadwy. Bydd angen i chi roi cyfnod penodol o amser a nifer penodol o oriau i'r dysgwyr gwblhau'r gweithgaredd. Mae *Adran 6* yn cynnwys gwybodaeth am osod aseiniadau, ac mae rhagor o wybodaeth ar ein gwefan.

Dangosir strwythur a awgrymir ar gyfer asesu crynodol yn yr adran *Crynodeb o'r uned*, ynghyd â mathau addas o dystiolaeth. Mae hynny at ddibenion enghreifftiol yn unig, ac felly gellir ei addasu i ymateb i anghenion lleol neu i asesu ar draws unedau lle mae cyfleoedd addas yn bodoli. Bydd yr wybodaeth yn yr adran *Cysylltiadau ag unedau eraill* o gymorth i ganfod cyfleoedd eraill i asesu ar draws unedau.

Sefyllfa a awgrymir

Rydych chi'n cyflwyno cais am rôl wirfoddol mewn cyfleuster ffitrwydd lleol. Cyn y cyfweiliad, gofynnwyd i chi baratoi cyflwyniad (gall hwn fod ar ffurf sgwrs, poster, nodiadau neu gyflwyniad) i esbonio pwysigrwydd systemau'r corff a sut mae ymarfer yn effeithio arnyn nhw.

Gwnaethoch gais llwyddiannus am swydd wirfoddol a gofynnwyd i chi weithio yn y dderbynfa i gyfarch cleientiaid sy'n dod i mewn i'r cyfleuster ffitrwydd. Mae'r rheolwr am i chi gasglu adborth gan y cleientiaid er mwyn mesur eu bodlonrwydd â'r cyfleuster ffitrwydd. Mae cael adborth gan y cleientiaid yn bwysig ac felly mae'r rheolwr yn gofyn i chi greu dull o gasglu adborth ganddyn nhw. Gellir defnyddio'r adborth wedyn i wella profiadau cwsmeriaid yn eich canolfan ffitrwydd.

Buoch yn gwirfoddoli yn y cyfleuster ffitrwydd am rai misoedd bellach ac rydych chi wedi datblygu perthynas dda gyda'r cleientiaid. Mewn adolygiad interim gyda'ch rheolwr, gofynnwyd i chi amlygu'r ffyrdd llwyddiannus y buoch yn ymgysylltu â'r cwsmeriaid a sut rydych chi wedi cyfathrebu â nhw mewn modd effeithiol. Bydd rhywun yn arsylwi arnoch wrth i chi ymgysylltu â'r cleientiaid.

Mae cadw amgylchedd glân ac iach yn bwysig i'r diwydiant ffitrwydd. Mae glendid yn rhan allweddol o gadw cwsmeriaid yn hapus a sicrhau bod y cyfleuster ffitrwydd yn hylan. Mae glanhau yn un o'r gweithgareddau rydych chi'n eu gwneud yn ystod eich lleoliad gwirfoddoli. Mae'n bwysig eich bod chi'n gwneud y dyletswyddau hyn yn ddiogel ac yn gywir. Mae angen i reolwr y cyfleuster fod yn sicr eich bod yn ddiogel tra byddwch yn gwneud y gweithgareddau glanhau, felly mae'n eich gwyllo wrth i chi gwblhau eich tasgau.

Os bydd angen ailasesu, rhaid defnyddio enghraifft wahanol. Mae'r canlynol yn enghraifft o weithgaredd ailasesu.

Defnyddir cyfleuster ffitrwydd gwahanol gydag adborth gwahanol gan gleientiaid.

Gwybodaeth bellach i diwtoriaid ac aseswyr

Canllawiau cyflwyno

Mae'r canlynol yn enghreifftiau o weithgareddau ymarferol a gweithdai y gallai tiwtoriaid eu defnyddio wrth ddatblygu sgiliau sector a throsglwyddadwy fel rhan o gyflwyno'r uned hon. Lle bynnag y bo modd, dylid defnyddio gweithgareddau ymarferol i helpu'r dysgwyr i ddatblygu sgiliau personol a sector er mwyn paratoi ar gyfer yr asesiad terfynol. Nid yw'r awgrymiadau hyn wedi'u bwriadu'n ganllaw terfynol a fydd yn cwmpasu'r holl oriau dysgu dan arweiniad (GLH) yn yr uned.

Cyflwyniad i'r uned

Amlinellwch natur y testunau a'r archwiliad y disgwylir i'r dysgwyr eu cwblhau ar gyfer yr uned hon.

Gweithgaredd dosbarth cyfan: mae'r dysgwyr yn gweithio'n unigol, mewn parau neu mewn grwpiau bach i arddangos eu gwybodaeth flaenorol am y pwnc. Mae'r awgrymiadau'n cynnwys gofyn i'r dysgwyr weithio'n annibynnol i alw gwybodaeth flaenorol i gof cyn datblygu gwybodaeth mewn parau ac, yn olaf, mewn grwpiau bach (gan ddefnyddio papur A3 i gofnodi'r canfyddiadau). Mae'r dysgwyr yn rhoi adborth trwy sesiwn holi ac ateb gyfeiriedig.

Amser a awgrymir: tua 1 awr.

Gweithgaredd: Strwythur y system gardioresbiradol

Mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn gweithgaredd ymarferol byr. Mae'r tiwtor yn gweiddi enwau rhannau sylfaenol o strwythur y pedair system yn y corff. Mae'r dysgwyr yn rhedeg at y wal a nodwyd ar gyfer y system honno. Bydd y dysgwr olaf i gyrraedd y system gywir yn cael fforffed.

Mae'r dysgwyr yn gwylio clip fideo sy'n dangos strwythur y galon (Cân y galon).

Mae'r dysgwyr yn labelu strwythurau'r galon ar ddiagram heb ei labelu. Darperir y labeli.

Gweithgaredd ymarferol: defnyddir conau i greu siâp siambrau'r galon. Defnyddir bibiau glas i gynrychioli'r gwaed dadocsigenedig a bibiau coch i gynrychioli'r gwaed ocsigenedig. Caiff y dysgwyr rolau i'w chwarae yn y galon, e.e. falfiau cilgant. Mae'r dysgwyr yn gweithredu fel y gwaed ac yn symud trwy'r system gardiofasgwlaidd.

Mae'r dysgwyr yn ysgrifennu llwybr y gwaed trwy'r galon. Nid yw'r tiwtor yn rhoi mewnbwn a rhaid i'r dosbarth weithio gyda'i gilydd i adnabod eu rôl unigol a'i rhan yn y broses gyfan.

Gwaith pâr: rhaid i'r dysgwyr osod proses y gylchred gardiaidd yn y drefn gywir gan ddefnyddio'r fersiwn wedi'i chymysgu a ddarparwyd.

Gweithgaredd sesiwn lawn: mae'r dysgwyr yn gweithio'n unigol i gofnodi proses gywir symudiad y gwaed trwy'r galon ar eu taflen.

Amser a awgrymir: tua 2 awr.

Gweithgaredd: Swyddogaeth y system gardioresbiradol

Cyflwyniad gan y tiwtor ar brif swyddogaethau'r system gardioresbiradol – cyflenwi gwaed a maetholion i'r corff, gwaredu cynhyrchion gwastraff a thermoreoli.

Mae'r dysgwyr yn ymchwilio i strwythur a swyddogaeth pob math o bibell waed. Darperir rhai geiriau allweddol, a rhaid i'r dysgwyr ddechrau dewis pa rai o'r termau hyn sy'n berthnasol i bob pibell waed.

Mae'r dysgwyr yn defnyddio'u canfyddiadau i gynhyrchu eu diagramau eu hunain o bob math o bibell waed, a dylent eu labelu'n gywir.

Amser a awgrymir: tua 1 awr.

Gweithgaredd: Ymateb y system gardioresbiradol i ymarfer aciwt

Gweithgaredd ymarferol – bydd y dysgwyr yn mesur cyfradd curiad eu calon wrth orffwys ac yn ei chymharu â gweddill y dosbarth. Mae'r tiwtor yn trafod ystodau normal a beth sy'n gallu effeithio ar gyfradd curiad y galon wrth orffwys.

Rhennir y dysgwyr yn grwpiau o dri i gymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n para dwy funud. Maen nhw i gyd yn gwneud ymarfer gwahanol: 1) camu, 2) eistedd yn erbyn wal a 3) y planc. Mae'r dysgwyr yn trafod effeithiau ffisiolegol yr ymarfer a welir ym mhob unigolyn yn y grŵp a phwy oedd yn dangos yr effaith fwyaf.

Mae'r dysgwyr yn gweithio mewn paru i gofnodi cyfraddau anadlu ei gilydd. Mae'r tiwtor yn trafod dilystrwydd y canlyniadau ac yn rhoi'r data normadol.

Mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn ymarfer camu (neu ymarfer dwys arall tebyg) am ddwy funud, gan weithio mor galed ag y gallant. Dylai partner gofnodi eu cyfradd anadlu cyn gynted ag y byddan nhw wedi gorffen yr ymarfer ac ymhen tair munud ar ôl hynny. Mae'r tiwtor yn trafod y cynnydd yn y gyfradd anadlu a'r gyfradd ymadfer.

Mae'r dysgwyr yn cael darlun heb ei labelu o'r systemau resbiradol a gofynnir iddynt leoli: yr ysgyfaint, y bronci, y bronciolynnau, yr alfeoli a'r llengig.

Mae'r dysgwyr yn ymchwilio i swyddogaeth pob strwythur ac yn ychwanegu disgrifiad, yn eu geiriau eu hunain, at eu diagram wedi'i labelu.

Mae'r dysgwyr yn ad-drefnu'r prosesau ar gyfer mewnanadlu ac allanadlu yn gywir. Dylent wneud hynny mewn paru trwy weithgaredd cerdyn. Mae'r dysgwyr yn gwirio'u siart llif gyda'r tiwtor ac yna'n cofnodi'r broses gywir.

Amser a awgrymir: tua 4 awr.

Gweithgaredd: Addasiadau cardioresbiradol yn sgil ymarfer

Gweithgaredd grŵp cyfan: gwib-addysgu – rhowch faes cynnwys i barau/grwpiau bach a'r amser i gynyddu eu gwybodaeth yn y maes. Mae'r grwpiau'n cylchdroi er mwyn addysgu'r cynnwys i'w gilydd ar ffurf gwib-gyfarfod. Gofynnwch i'r unigolion gyfuno'r cynnwys mewn llyfr gwaith a rhoi sgôr i'w gilydd am yr addysgu.

Gweithgaredd unigol: cwis byr i wirio'r hyn a ddysgwyd.

Amser a awgrymir: tua 2 awr.

Gweithgaredd: Strwythur y system gyhyrsgerberdol

Mae'r dysgwyr yn cael llun torri o sgerbwd a rhaid iddynt ei roi yn ôl at ei gilydd.

Mae'r dysgwyr yn ymrannu'n dri thîm ac yn cael nifer cyfartal o esgyrn ar sticeri bach. Rhaid i'r timau labelu pob asgwrn yn gywir mewn amser penodedig ar 'fodel' byw. Caiff hyn ei gymharu wedyn â model o sgerbwd.

Mae'r dysgwyr yn cofnodi'r atebion cywir ar ddiagram gwag wrth i'r ymatebion gael eu gwirio.

Mae'r tiwtor yn arwain trafodaeth ar swyddogaeth y system sgerbydol.

Mewn grwpiau o dri, rhoddir diagram o gymal synfaidd i'r dysgwyr. Maen nhw'n labelu'r strwythurau sylfaenol yn y cymal gan ddefnyddio'r labeli a roddwyd iddynt ac yna'n nodi swyddogaeth pob elfen o'r cymal.

Mae'r tiwtor yn cyflwyno swyddogaethau'r system gyhyrsgerberdol.

Meddwl, Paru, Rhannu: rhoddir swyddogaethau sylfaenol y sgerbwd i'r dysgwyr a rhaid iddyn nhw eu datblygu/ymhelaethu arnynt. I wneud hynny, byddant yn cael amser penodedig i feddwl yn annibynnol ac ysgrifennu eu syniadau, wedyn byddant yn ffurfio pâr i drafod, ac yna'n ffurfio grŵp o bedwar ac yn cofnodi eu syniadau.

Rhoddir sgerbwd heb ei labelu i'r dysgwyr a gofynnir iddynt weithio'n annibynnol i labelu chwe asgwrn (a ddewiswyd gan y tiwtor).

Amser a awgrymir: tua 2 awr.

Gweithgaredd: Y system gyhyrsgerbydol ar waith

Mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn sesiwn hyfforddiant cylchol sy'n cynnwys yr ymarferion canlynol: codi pwysau o'u blaen, cyrllo'r cyhyrau deuben, dipiau'r cyhyrau triphen, gwasg fainc, tynnu-i-fyny, creinsio'r oblicau, cyrcydau sglefriwr, rhagwthio, cyrcydu, pont gan godi un goes a chodi'r sodlau.

Ar ôl cwblhau cylch cyflawn, rhoddir enwau'r prif gyhyrau i'r dysgwyr a gofynnir iddynt adnabod y prif gyhyr sy'n gweithio ym mhob ymarferiad.

Mae'r dysgwyr yn cofnodi'r ymatebion cywir.

Mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn gweithgaredd ymoeri addas.

Gan ddefnyddio'r wybodaeth o'r sesiwn ymarferol, mae'r dysgwyr yn gweithio mewn grwpiau o dri i labelu diagram sy'n lleoli'r prif gyhyrau.

Mae'r dysgwyr yn gweithio'n annibynnol i gofnodi lleoliad y prif gyhyrau ar daflen waith.

Rhennir y dysgwyr yn grwpiau gallu cymysg a rhoddir llun o weithgaredd chwaraeon iddynt.

Defnyddiant y diagram o'r gweithgaredd rhagarweiniol i nodi'r prif gyhyrau sy'n gweithio yn yr ymarfer a'u rôl yn y symudiad. Mae'r dysgwyr yn cyflwyno'u canfyddiadau yn ystod trafodaeth ddosbarth; bydd adborth gan y dosbarth yn llywio'r ymatebion cywir.

Rhoddir cyhyr i'r dysgwyr. Rhaid iddynt weithio gyda phartner i leoli'r cyhyr yn gywir ar eu corff.

Amser a awgrymir: tua 2 awr.

Gweithgaredd: Twf esgyrn, ailfodelu ac ymddaliad

Cyflwyniad a arweinir gan y tiwtor gyda thafleenni gwaith cysylltiedig ynghylch y broses tyfu esgyrn ac ymddaliad.

Amser a awgrymir: tua 1 awr.

Gweithgaredd: Ymateb y system gyhyrsgerbydol yn sgil ymarfer aciwt

Cyflwyniad gan y tiwtor/trafodaeth ddosbarth: sut mae'r system gyhyrol yn ymateb i sesiwn sengl o chwaraeon neu ymarfer?

Cyflwyniad gan y tiwtor: ymatebion y system gyhyrol i sesiwn sengl o chwaraeon neu ymarfer.

Gweithgaredd grwpiau bach: gofynnwch i'r dysgwyr lunio cyflwyniad gydag arddangosiadau ategol sy'n dangos ymatebion y system gyhyrol.

Tasg unigol: rhowch brawf byr i wirio'r hyn a ddysgwyd. Defnyddiwch gwestiynu estynedig fel gweithgaredd estyn.

Amser a awgrymir: 1 awr.

Gweithgaredd: Ymateb y system gyhyrsgerbydol i wahanol fathau o ymarfer

Mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn gwahanol fathau o ymarfer cynnal pwysau, seiliedig ar ymwrthiant ac ymarfer aerobig, ac yn adnabod pob math o ymarfer.

Gweithgaredd grwpiau bach/dosbarth cyfan: lluniwch bedwar pecyn gwybodaeth, pob un yn cynrychioli addasiad allweddol. Rhowch becyn yr un i'r dysgwyr a chaniatewch amser iddynt ddarllen y pecynnau a'u hanodi, a datblygu dealltwriaeth gadarn o'r maes. Ar ôl gwneud hynny, mae'r dysgwyr yn dod yn diwtor ac yn creu 'caffi gwybodaeth', lle mae'r dysgwyr yn addysgu ei gilydd.

Gweithgaredd grŵp bach: Cwis atgrynhoi yn null rhaglen *A Question of Sport*.

Amser a awgrymir: 3 awr.

Gweithgaredd: Y system gardioresbiradol a chyhyrsgerbydol mewn poblogaethau arbennig

Rhoddir math o boblogaeth arbennig a restrir yn y fanyleb i'r dysgwyr. Gwnânt waith ymchwil a chânt wybod am bob un o systemau'r corff a'u hamrywiadau yn dibynnu ar y boblogaeth arbennig a roddwyd iddynt.

Mae'r dysgwyr yn paratoi ac yn rhoi cyflwyniad i weddill y dosbarth.

Amser a awgrymir: 5 awr.

Gweithgaredd: Systemau egni

Cyflwyniad gan y tiwtor a thaflenni gwaith ynghylch y systemau egni yn unol â'r fanyleb.

Amser a awgrymir: 1 awr.

Gweithgaredd: Y system dreulio

Cyflwyniad gan y tiwtor a thaflenni gwaith ynghylch y system dreulio yn unol â'r fanyleb.

Amser a awgrymir: 1 awr.

Gweithgaredd: Y system nerfol

Cyflwyniad gan y tiwtor a thaflenni gwaith ynghylch y system nerfol yn unol â'r fanyleb.

Amser a awgrymir: 1 awr.

Gweithgaredd: Egwyddorion biomecaneg mewn ymarfer

Trosolwg o'r planau symud ac mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn gweithgareddau ac yn gorfod penderfynu pa blân mae'r gweithgaredd yn symud trwyddo.

Rhoddir termau anatomegol i'r dysgwyr a diffiniadau ar gyfer pob un; rhaid iddynt ddisgrifio'r rhannau o'r corff wedyn gan ddefnyddio'r termau hyn.

Cyflwyniad gan y tiwtor ar effeithlonrwydd biomecanyddol, cydfannau cyhyrau a liferi.

Amser a awgrymir: 1 awr.

Gweithgaredd: Demograffeg leol ac anghenion cwsmeriaid

Mae'r dysgwyr yn ymchwilio i'w hardal leol i gael gwybod pa fathau o gyfleusterau iechyd a ffitrwydd sydd ar gael a sut maen nhw'n darparu ar gyfer gwahanol fathau o gwsmeriaid.

Lle bydd hynny'n bosibl, gallai'r dysgwyr ddylunio a dosbarthu holiaduron i gael gwybod beth mae pobl yn chwilio amdano yn yr ardal leol o ran darpariaeth iechyd a ffitrwydd.

Bydd y dysgwyr wedyn yn paratoi ac yn rhoi cyflwyniad er mwyn rhannu eu canfyddiadau â gweddill y dosbarth.

Mae'r dysgwyr yn ysgrifennu adolygiad i asesu'r ddarpariaeth iechyd a ffitrwydd ar gyfer pobl yn yr ardal leol ac yn nodi a oes bylchau yn y ddarpariaeth ar gyfer rhai mathau o gwsmeriaid yn yr ardal leol.

Amser a awgrymir: 3 awr.

Gweithgaredd: Map meddwl sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid

Mae'r dysgwyr yn creu map meddwl o'r holl sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid sy'n dod i'r meddwl. Gallent ddefnyddio'r syniadau hyn wedyn i amlygu profiadau cadarnhaol a negyddol o'r gwahanol fathau o wasanaeth cwsmeriaid.

Gellir rhoi sefyllfa chwarae rôl i'r dysgwyr sy'n dangos llwybr cleient trwy'r cyfleuster ffitrwydd.

Gallai'r dysgwyr nodi cyfleoedd ar gyfer sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid ac ymarfer defnyddio'u sgiliau cyfredol mewn modd sylfaenol.

Amser a awgrymir: tua 2 awr.

Gweithgaredd: Adborth gan gleientiaid i lywio gwasanaeth cwsmeriaid

Rhoddir ystod o wybodaeth i'r dysgwyr am eu cleientiaid. Gan weithio mewn parau, mae'r dysgwyr yn creu proffil o ddefnyddiwr campfa nodweddiadol yn eu cyfleuster. Gallent ddefnyddio'r wybodaeth hon wedyn i greu rhestr o ddisgwyliadau cleientiaid a nodi sut mae eu cyfleuster ffitrwydd nhw yn herio cynhwysiant cymdeithasol.

Mae'r dysgwyr yn cerdded trwy'r cyfleuster ffitrwydd gan edrych arno trwy lygaid y cwsmer. Amlygant y rhannau da o'u profiad a'r meysydd y gellid eu gwella. Mae'r dysgwyr wedyn yn creu poster sy'n amlygu 10 ffordd o gadw cwsmeriaid yn eu cyfleuster ffitrwydd. Yn olaf, ysgrifennant god ymarfer ar gyfer eu hymddygiad eu hunain pan fyddant yn gweithio yn eu cyfleuster ffitrwydd. Mae'r rhestr yn nodi'r ymddygiadau cadarnhaol y disgwylir iddynt eu harddangos.

Rhoddir enghreifftiau i'r dysgwyr o wybodaeth a gasglwyd o'r adborth gan gwsmeriaid a'r mathau o ddulliau casglu adborth. Lle bydd hynny'n bosibl, maen nhw'n ceisio cwblhau'r ffurflenni adborth i gael profiad ohonynt. Gallai'r dysgwyr wedyn amlygu'r meysydd y nododd cleientiaid fod angen eu gwella ac awgrymu datrysiadau. Yna, bydd y dysgwyr yn myfyrio ar bwysigrwydd yr adborth gan gleientiaid.

Amser a awgrymir: tua 6 awr.

Gweithgaredd: Ymgysylltu â chwsmeriaid

Mae'r dysgwyr yn cwblhau profiad gwaith am gyfnod penodedig mewn cyfleuster ffitrwydd. Gallent ymgymryd â rôl sy'n delio'n uniongyrchol â chwsmeriaid, er mwyn iddynt gael cyfle i ryngweithio â nhw. Yn yr ystafell ddosbarth, gofynnir iddynt ymateb i sefyllfaoedd a roddwyd. Gallai'r sefyllfaoedd gynnwys rheoli gwrthdaro, sut i ddatblygu perthynas â'r cleientiaid, pryd i ymgysylltu â chleientiaid a phryd i beidio â gwneud hynny. Yn dilyn y sesiwn hon, gallai'r dysgwyr wneud rhagor o brofiad gwaith er mwyn ymarfer y sgiliau y buont yn eu trafod.

Amser a awgrymir: tua 6 awr.

Gweithgaredd: Cynnal amgylcheddau ffitrwydd diogel a dymunol

Mae'r dysgwyr yn ymweld â gwahanol rannau o'r cyfleuster ac yn nodi gweithgaredd 'cyn ac ar ôl' o'u dewis nhw, yn ogystal â'r paratodau a'r gofynion cynnal a chadw yn y tymor byr a'r tymor hir. Yn ôl yn y dosbarth, maen nhw'n llunio rhestr o'r pethau allweddol y mae angen chwilio amdanynt ym mhob rhan cyn cychwyn gweithgareddau neu baratoi ar eu cyfer.

Mae'r dysgwyr yn cynnal hapwiriadau yn y rhannau o'r cyfleuster gan ddefnyddio'r rhestrau gwirio a ddyluniwyd ganddynt ac yn ceisio cael hyd i beryglon na fydd eu cyfoedion wedi eu gweld efallai. Mae'r dysgwyr yn trafod beth dylid ei wneud os gwelir peryglon, gan nodi pa rai y gellir delio â nhw a pha rai y dylid eu cyfeirio at oruchwyliwr. Gwnânt restr o ddamweiniau a allai ddigwydd os na roddir sylw prydlon ac effeithiol i'r perygl.

Mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn sefyllfaoedd chwarae rôl sy'n canolbwyntio ar ddelio â chwynion am rannau o'r cyfleuster ac yn dysgu sut mae rhoi adborth i gwsmeriaid mewn ffordd sy'n eu sicrhau bod eu cwynion yn cael eu cymryd o ddifrif.

Amser a awgrymir: tua 3 awr.

Gweithgaredd: Cardiau glanhau

Mae'r dysgwyr yn gwyllo neu'n gwrando ar ystod o wahanol brosesau glanhau ar gyfer amrywiaeth o fannau a sefyllfaoedd gwahanol yn y cyfleuster hamdden. Yna, gallant hap-ddewis 'cerdyn glanhau' fydd yn disgrifio sefyllfa iddynt (bydd y tiwtor wedi creu'r rhain ymlaen llaw a gallent gynnwys sefyllfaoedd fel 'gollwng diod befriog yn y caffî', neu 'waed ar y peiriant rhwyfo'). Bydd y dysgwyr yn disgrifio sut y byddent yn rheoli'r sefyllfa a ddewiswyd ganddynt; pa gyfarpar a chynhyrchion glanhau y byddai eu hangen arnynt, ble mae'r rhain i'w cael, y broses y byddent yn ei dilyn, a sut i sicrhau diogelwch tra byddant yn glanhau.

Amser a awgrymir: tua 5 awr.

Gweithgaredd: Dilyn gweithdrefnau gweithredu diogel mewn canolfan iechyd a ffitrwydd

Mae'r dysgwyr yn ymweld â chanolfan iechyd a ffitrwydd leol, yn cael eu tywys o'i hamgylch ac yn gwrando ar sgwrs am bolisïau a gweithdrefnau'r sefydliad sy'n gysylltiedig ag iechyd a diogelwch, gan gynnwys: asesu risg a rhoi gwybod am waith cynnal a chadw arferol, cynlluniau gweithredu mewn argyfwng, COSHH, codi a chario a diogelwch trydanol.

Gall y dysgwyr ofyn cwestiynau a chael golwg ar weithdrefnau'r sefydliad lle bydd hynny'n bosibl er mwyn cael gwell syniad o sut mae'r rhain yn cael eu defnyddio yn y gweithle.

Mae'r dysgwyr yn siarad â staff yn y ganolfan i gael gwybod sut mae'r gweithdrefnau'n cael eu defnyddio ar gyfer eu rôl nhw.

Amser a awgrymir: 3 awr.

Gweithgaredd: Haenu risg

Cyflwyniad gan y tiwtor ynghylch haenu risg a beth mae hynny'n ei olygu i'r unigolyn, i'r sefydliad ac i'r cleient.

Mae'r dysgwyr yn gweithio mewn parau i ymchwilio i offer cydnabyddedig ar gyfer haenu risg, sy'n cynnwys:

- system goleuadau traffig Irwin a Morgan
- offer cenedlaethol/rhyngwladol eraill sy'n seiliedig ar dystiolaeth
- protocolau/llwybrau atgyfeirio/gofal y cytunwyd arnynt yn lleol ac yn genedlaethol

ac yn edrych ar sut mae pob un yn cael ei ddefnyddio. Mae'r dysgwyr yn rhoi adborth wedyn i weddill y dosbarth.

Amser a awgrymir: 2 awr.

Gweithgaredd: Casglu gwybodaeth gan gleientiaid

Mae'r dysgwyr yn llunio map meddwl o'r gwahanol ddulliau o gasglu gwybodaeth gan gleientiaid.

Mae'r dysgwyr wedyn yn llunio holiadur ffordd o fyw ar ôl cwblhau gwaith ymchwil ar y mater hwn, ac yn gweithio mewn parau i ddefnyddio'r holiadur a chofnodi'r atebion.

Mae'r dysgwyr yn rhoi adborth i'r cleient wedyn ar yr asesiad risg.

Amser a awgrymir: 2 awr.

Gweithgaredd: Glanhau cyfleuster ffitrwydd

Mae'r dysgwyr yn cael arddangosiad ymarferol o sut mae glanhau a chynnal a chadw yn eu cyfleuster ffitrwydd. Gallai'r arddangosiad roi cyfle i'r dysgwyr wneud y gweithgareddau glanhau a defnyddio cynhyrchion glanhau priodol. Yn ystod yr arddangosiad, gallai'r aseswr drafod pwysigrwydd gweithdrefnau gweithredu diogel a sut i gadw'n ddiogel wrth gynnal y gweithgareddau. Gellid rhoi cyfle wedyn i'r dysgwyr ymarfer y gweithgareddau glanhau a gallai'r aseswr ddarparu adborth ffurfiannol ar lwyddiant y gweithgareddau glanhau.

Amser a awgrymir: tua 10 awr.

Gweithgaredd: Gohirio ymarfer

Mae'r dysgwyr yn nodi'r gwahanol resymau dros ohirio ymarfer (gan gynnwys materion a amlygwyd yn yr ymgynghoriad â'r cleient yn ogystal â sefyllfaoedd gohirio dros dro/ar unwaith). Fel arall, gallai'r tiwtor baratoi sefyllfaoedd efelychu sy'n cynnwys problemau a fyddai'n arwain at ohirio ymarfer, a gallai'r rhain gael eu dosbarthu ar hap. Rhaid i'r dysgwyr archwilio pa gamau y byddai angen eu cymryd ym mhob sefyllfa a amlygwyd, gan gynnwys pwy fyddai'r unigolyn mwyaf priodol i atgyfeirio'r cleient iddo, a'r canlyniadau tebygol.

Amser a awgrymir: tua 1 awr.

Adnoddau hanfodol

Ar gyfer yr uned hon, bydd angen i'r dysgwyr gael mynediad at:

- werslyfrau ac adnoddau o'r rhynggrwyd ynghylch anatomeg a ffisioleg
- cyfleuster ffitrwydd, fel campfa neu glwb iechyd a ffitrwydd.

Cysylltiadau ag unedau eraill

Mae'r uned hon yn defnyddio'r wybodaeth a'r sgiliau sy'n cael eu haddysgu yn:

Uned 3: Hyfforddiant Cylchol mewn Grŵp

Uned 4: Gweithio fel Hyfforddwr Grŵp Hyfforddiant Cylchol.

Cyfranogiad cyflogwyr

Byddai'r uned hon yn elwa o gyfranogiad cyflogwyr ar ffurf:

- siaradwyr gwadd
- profiad gwaith
- cefnogaeth gan ganolfannau iechyd a ffitrwydd lleol.

Uned 3: Hyfforddiant Cylchol mewn Grŵp

Lefel: **2**

Math o uned: **Gorfodol**

Math o asesiad: **Mewnol**

Oriau dysgu dan arweiniad: **60**

Crynodeb o'r uned

Bydd y dysgwyr yn archwilio dosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp, yn deall y gwahanol fathau o ddosbarthiadau a sut y gellir darparu ar gyfer elfennau gwahanol o iechyd, ffitrwydd ac anghenion cyfranogwyr.

Cyflwyniad i'r uned

Mae pobl yn deall yn fwy nag erioed bwysigrwydd datblygu ffitrwydd a bod yn egniol fel conglfeini ffordd iach o fyw. Mae dosbarthiadau hyfforddiant cylchol yn boblogaidd dros ben am eu bod nhw'n hyblyg, yn hygyrch, yn effeithiol ac yn gallu cael eu haddasu. Fel hyfforddwr grwpiau ymarfer neu rywun sy'n gweithio yn y sector ffitrwydd, mae'n bwysig eich bod chi'n deall ystod ac amrywiaeth y math penodol hwn o ddosbarth ymarfer mewn grŵp. Bydd angen i chi wybod am strwythurau a ffurfiau posibl dosbarthiadau, yr ystod a'r amrywiaeth o wahanol weithgareddau y gellir eu cynnwys yn ogystal ag effaith defnyddio cerddoriaeth a'r rheolau ynglŷn â hynny. Bydd angen hefyd i chi ddeall cyfrifoldebau hyfforddwr hyfforddiant cylchol mewn grŵp a'r sgiliau a'r ymddygiad sy'n angenrheidiol er mwyn meithrin perthnasoedd effeithiol gydag aelodau'r dosbarth.

Yn yr uned hon, byddwch yn archwilio dosbarthiadau ymarfer cylchol mewn grŵp. Byddwch yn dysgu am y gwahanol fathau o hyfforddiant cylchol a sut y gallech gynllunio ymarferion sy'n addas i anghenion a dymuniadau eich cyfranogwyr. Byddwch yn ystyried pwysigrwydd defnyddio cerddoriaeth yn eich dosbarthiadau, ynghyd â'r materion cyfreithiol sy'n gysylltiedig â hynny. Byddwch hefyd yn dysgu am y cyfrifoldebau fydd gennych fel hyfforddwr grŵp hyfforddiant cylchol, gan gynnwys y sgiliau a'r ymddygiad sy'n angenrheidiol ar gyfer dosbarthiadau llwyddiannus a chysylltiadau effeithiol rhwng y cyfranogwr a'r hyfforddwr.

Mae'r uned hon yn bwysig os ydych chi'n ystyried gyrfa yn y diwydiant campfa/ffitrwydd neu fel hyfforddwr campfa. Mae'n rhoi'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth allweddol sydd eu hangen arnoch i ddyfeisio dosbarthiadau hyfforddiant cylchol priodol a deall sut mae meithrin perthynas â'r cyfranogwyr a'ch cyflwyno eich hun fel hyfforddwr proffesiynol a llwyddiannus.

Mae gofynion staffio newydd ar gyfer tiwtor, aseswr a dilyswr mewnol yr uned hon. Edrychwch ar *Adran 4 Cynllunio eich rhaglen* i gael rhagor o wybodaeth.

Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch chi'n:

- A** Archwilio hyfforddiant cylchol mewn grŵp
- B** Ymchwilio i osodiadau dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp
- C** Archwilio cyfrifoldebau a sgiliau darparu hyfforddwyr hyfforddiant cylchol mewn grŵp.

Crynodeb o'r uned

Nod dysgu	Meysydd addysgu allweddol	Crynodeb o'r dystiolaeth asesu a awgrymir
A Archwilio hyfforddiant cylchol mewn grŵp	A1 Dosbarthiadau ymarfer mewn grŵp A2 Dosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp A3 Manteision hyfforddiant cylchol	Bydd y dysgwyr yn cynhyrchu adroddiad ysgrifenedig sy'n manylu ar y defnydd o ddosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp a'u manteision.
B Ymchwilio i osodiadau dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp	B1 Mathau o orsafoedd hyfforddiant cylchol B2 Gosodiad gorsafoedd B3 Dylunio cerdyn hyfforddiant cylchol B4 Defnyddio cerddoriaeth mewn dosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp	Bydd y dysgwyr yn cynhyrchu cyflwyniad a/neu sioe sleidiau sy'n manylu ar yr ystod o orsafoedd a gweithgareddau y gellid eu defnyddio mewn hyfforddiant cylchol, yn ogystal â'r defnydd o gerddoriaeth a chyfreithlondeb gwneud hynny.
C Archwilio cyfrifoldebau a sgiliau darparu hyfforddwyr hyfforddiant cylchol mewn grŵp	C1 Cyfrifoldebau hyfforddwyr hyfforddiant cylchol mewn grŵp C2 Ffurio perthnasoedd gwaith effeithiol gyda chleientiaid C3 Sgiliau darparu ar gyfer hyfforddwyr hyfforddiant cylchol mewn grŵp	Bydd y dysgwyr yn cynhyrchu adroddiad ysgrifenedig neu gyflwyniad sy'n manylu ar y rolau, y cyfrifoldebau a'r sgiliau darparu sydd eu hangen ar hyfforddwyr hyfforddiant cylchol mewn grŵp.
Mae'r meysydd addysgu allweddol yn yr uned hon yn cynnwys:		
Sgiliau sector	Gwybodaeth	Sgiliau trosglwyddadwy/ymddygiad
- Ymchwilio i wahanol fathau o ddosbarthiadau hyfforddiant cylchol a gwahanol orsafoedd posibl - Ystyried cyfrifoldebau'r hyfforddwr ymarfer	- Gwahanol fathau o ddosbarthiadau ymarfer mewn grŵp, eu harddull, eu hamcanion a'u cyfarpar - Cyfrifoldebau'r hyfforddwr ymarfer effeithiol - Effaith a chyfreithlondeb defnyddio cerddoriaeth mewn dosbarthiadau ymarfer	- Cyfathrebu - Gweithio gydag eraill - Sgiliau meddwl/gallu i addasu - Datrys problemau - Rheoli gwybodaeth - Hunanreolaeth a datblygiad

Cynnwys yr uned

Gwybodaeth a sgiliau sector

Nod dysgu A: Archwilio hyfforddiant cylchol mewn grŵp

A1 Dosbarthiadau ymarfer mewn grŵp

- Ymarfer i gerddoriaeth, e.e. Chwilbedlo, *Clubbercise*, Camu, *Zumba*, *Bokwa*, *Bodypump*, Coesau, Boliau a Phenolau.
- Hyfforddiant egwyl, e.e. HIIT, LIIT, Cylchoedd, Tabata, *Metafit*, *Insanity*.
- Cyflyru'r corff, e.e. Bocsiomarfer, *Body combat*, *Crossfit*, Pwysau tecell, *jumpga*.
- Hyblygrwydd, e.e. *Yoga*, *Pilates*, Ffitrwydd polyn, *BodyBalance*.

A2 Dosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp

- Mathau o ddosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp, e.e. cryfder, cardio, HITT/*Metafit*, perthnasol i gampau penodol.
- Nodau ac amcanion y dosbarth, e.e. iechyd, ffitrwydd, hwyl.
- Cyfarpar, e.e. system gerddoriaeth, amserydd electronig, pwysau rhydd, matiau, rhaffau trwm, ysgolion SAQ, peli ymarfer, peli taflu trwm, peiriant camu, blychau plyo, clwydi, conau, bagiau dyrnu, barrau tynnu-i-fyny, peiriannau cardio (e.e. rhwyfo, camu, sgïo, beicio), pwysau tecell, trampolinau.
- Amgylchedd, e.e. o dan do, yn yr awyr agored, ystafell ffitrwydd, neuadd chwaraeon.
- Cyfraniad pobl eraill, e.e. partner, tîm, unigol, cystadleuol, cydweithredol.

A3 Manteision hyfforddiant cylchol

- Diddordebau a hoffterau, e.e. amrywiaeth o weithgareddau a/neu gyfarpar, cerddoriaeth, hwyl.
- Cydweithredu, cystadlu a chefnogi, e.e. gweithio gydag eraill.
- Cyfuniad o ymarferion cardiofasgwlaidd ac ymwrthiant.
- Gallu addasu i fodloni anghenion unigol.
- Hyblyg, e.e. lle, cyfarpar.
- Cost effeithiol.
- Cymhareb gadarnhaol o ran amser ac effeithiolrwydd.

Nod dysgu B: Ymchwilio i osodiadau dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp

B1 Mathau o orsafoedd hyfforddiant cylchol

- Mathau o ymarferion.
- Gorsafoedd mewn perthynas â'i gilydd, e.e. gweithio grwpiau o gyhyrau am yn ail, amrywiaeth o ymarferion.
- Gorsafoedd i wella dygnwch aerobig, e.e. rhedeg nôl a mlaen, neidiau seren, sgipio.
- Gorsafoedd i wella cryfder cyhyrol, e.e. defnyddio pwysau rhydd neu bwysau sefydlog.
- Gorsafoedd i wella dygnwch cyhyrol, e.e. byrfreichiau, dipiau'r cyhyrau triphen, cyrcydu, rhagwthio.
- Gorsafoedd i wella cryfder craidd, e.e. creinsio, eistedd-i-fyny ar osgo, planc, estyniadau'r cefn.
- Elfennau ffitrwydd sy'n gysylltiedig â sgiliau, e.e. cydbwysedd, amser ymateb, cydsymud, ystwythder.
- Gorsafoedd sy'n berthnasol i gampau penodol, e.e. saethu mewn pêl-fasged, osgoi mewn pêl-rwyd, bowllo mewn criced.

UNED 3: HYFFORDDIANT CYLCHOL MEWN GRŴP

B2 Gosodiad gorsafoedd

- Cylch.
- Sgwâr.
- Llinell.
- Tei bê.
- Corneli.
- Trefn bwrpasol, e.e. er mwyn ffitio yn y lle sydd ar gael neu ddefnyddio peiriannau sefydlog.

B3 Dylunio cerdyn hyfforddiant cylchol

- Enw'r ymarfer.
- Diagram, e.e. gosodiad yr ymarfer (e.e. rhediad ystwythder) neu'r dechneg ymarfer (e.e. creinsio gan bedlo'r coesau).
- Y prif bwyntiau darparu.
- Addasiadau, cynnydd, atchweliadau.
- Lle i gofnodi sgôr/canlyniadau os yw hynny'n briodol.

B4 Defnyddio cerddoriaeth mewn dosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp

- Defnydd cadarnhaol o gerddoriaeth:
 - defnyddio cerddoriaeth i symbylu
 - apelio at ystodau oedran gwahanol
 - y cysylltiad rhwng arddull y gerddoriaeth a'r math o ymarfer, e.e. *dancercise*, *body combat*, *Zumba*, *yoga*
 - defnyddio o gerddoriaeth mewn gwahanol rannau o'r sesiwn, e.e. ymgynhesu, cyflymu curiad y galon, ymoeri, ymlacio
 - cynllunio pyliau o weithgaredd yn gysylltiedig â hyd cân neu ddarn o gerddoriaeth.
- Ffynonellau cerddoriaeth, e.e. CD, ffrydio, lawrlwytho.
- Cyfreithiau trwyddedu:
 - Y Drwydded Gerddoriaeth (PRS a PPL)
 - Hawlfraint – Trwydded ProDub.

Nod dysgu C: Archwilio cyfrifoldebau a sgiliau darparu hyfforddwyr hyfforddiant cylchol mewn grŵp**C1 Cyfrifoldebau hyfforddwyr hyfforddiant cylchol mewn grŵp**

- Iechyd a diogelwch.
- Cynllunio sesiwn gylchol sy'n briodol i anghenion y cyfranogwyr.
- Arddangos lefelau uchel o ofal cwsmeriaid.
- Bod yn llysgennad i'r sefydliad maen nhw'n ei gynrychioli.
- Sicrhau bod anghenion a dymuniadau'r cyfranogwr wrth wraidd y sesiwn.
- Parchu cydraddoldeb ac amrywiaeth.
- Bod yn fodel rôl, e.e. agwedd gadarnhaol, ymdrech, golwg.
- Aelodaeth o gyrff proffesiynol perthnasol, e.e. CIMSPA, REPS.
- Deall bod angen diogelu'r cyfranogwyr a chyflawni'r ddyletswydd gofal angenrheidiol.
- Bod â'r yswiriant gofynnol.
- Ymgymryd â datblygiad proffesiynol parhaus (DPP) ac ymglyfarwyddo â'r wybodaeth ddiweddaraf.

C2 Ffurio perthnasoedd gwaith effeithiol gyda chleientiaid

- Cyn y sesiwn hyfforddiant cylchol:
 - hysbysebu'n effeithiol, e.e. ble, sut
 - ateb ymholiadau mewn modd priodol ac amserol
 - sicrhau bod unrhyw negeseuon perthnasol yn cael eu cyfathrebu, e.e. newid amser, lleoliad.
- Yn ystod y sesiwn:
 - croesawu'r cyfranogwyr
 - gwneud i aelodau newydd deimlo'n gartrefol, e.e. tawelu ofnau, cefnogi, ateb cwestiynau
 - cyfathrebu'n effeithiol
 - gwrandao gweithredol ac ymateb i gwestiynau a sylwadau'r cleient
 - rhoi adborth cadarnhaol a symbylu
 - bod yn broffesiynol ac yn agos-atoch.
- Ar ôl y sesiwn:
 - bod ar gael i'r cleientiaid yn syth ar ôl y sesiwn i sgwrsio, ateb ymholiadau
 - mynd ar drywydd unrhyw broblemau neu bryderon
 - rhoi adborth cadarnhaol trwy gyfryngau priodol, e.e. 'sesiwn wych pwn' 'ma' ar y cyfryngau cymdeithasol.
- Rhwng sesiynau:
 - cysylltu â chyfranogwyr yn ôl yr angen, e.e. aelodau rheolaidd oedd yn absennol
 - cyfleu delwedd gadarnhaol ar y cyfryngau cymdeithasol fel sy'n briodol, e.e. diweddariadau am ddosbarthiadau, gweithgareddau, cyflawniadau personol
 - rhannu gwybodaeth berthnasol, e.e. dosbarthiadau neu weithgareddau eraill, heriau.

C3 Sgiliau darparu ar gyfer hyfforddwyr hyfforddiant cylchol mewn grŵp

- Cyflwyno delwedd broffesiynol fel hyfforddwr hyfforddiant cylchol mewn grŵp:
 - cyfeillgar, agos-atoch, amyneddgar, empathig.
- Rheoli amser.
- Symbylu, e.e. anogaeth, cydnabod cyflawniad.
- Trefnus ac yn gallu trefnu eraill.
- Sgiliau cyfathrebu, e.e. geiriol, dieiriau, gwrandao gweithredol.
- Safle hyfforddi, e.e. pawb yn eich gweld, gallu gweld y cyfranogwyr.
- Adlewyrchu pan fydd angen.
- Modelu.
- Addasu.
- Gosod nodau a thargedau wedi'u personoli.
- Rhoi adborth priodol.

Sgiliau trosglwyddadwy

Paratoi ar gyfer gwaith

- Ymgymryd â rôl arweiniol yn y sector ffitrwydd.

Datblygu sgiliau ymarferol a thechnegol

- Arddangos sgiliau cynllunio ac arwain, gan gynnwys defnyddio arddangosiadau a gosod y cyfleusterau a'r cyfarpar.

Rheoli gwybodaeth

- Defnyddio'r wybodaeth a gafwyd gan y cyfranogwyr i gynllunio a darparu dosbarth ymarfer effeithiol sy'n bodloni eu hanghenion, eu dymuniadau a'r hyn sy'n eu symbylu.

Meini prawf asesu

Llwyddo	Teilyngdod	Rhagoriaeth
Nod dysgu A: Archwilio hyfforddiant cylchol mewn grŵp		
A.LI1 Amlinellu'r manteision mae gwahanol fathau o hyfforddiant cylchol mewn grŵp yn eu cynnig i'r cyfranogwyr.	A.T1 Esbonio'r manteision mae gwahanol fathau o hyfforddiant cylchol mewn grŵp yn eu cynnig i ddarpar gyfranogwyr.	A.Rh1 Gwerthuso hyfforddiant cylchol mewn grŵp ar gyfer darpar gyfranogwyr.
Nod dysgu B: Ymchwilio i osodiadau dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp		
B.LI2 Amlinellu'r gwahanol ffurfiau, gorsafoedd ac ymarferion a ddefnyddir mewn ystod o ddosbarthiadau hyfforddiant cylchol.	B.T2 Dadansoddi manteision defnyddio gwahanol ffurfiau, gorsafoedd ac ymarferion mewn ystod o ddosbarthiadau hyfforddiant cylchol.	B.Rh2 Gwerthuso manteision defnyddio gwahanol ffurfiau, gorsafoedd ac ymarferion mewn ystod o ddosbarthiadau hyfforddiant cylchol ar gyfer ystod amrywiol o gyfranogwyr.
B.LI3 Amlinellu'r defnydd o gerddoriaeth ar gyfer dosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp.		
Nod dysgu C: Archwilio cyfrifoldebau a sgiliau darparu hyfforddwyr hyfforddiant cylchol mewn grŵp		
C.LI4 Amlinellu cyfrifoldebau hyfforddwyr hyfforddiant cylchol mewn grŵp.	D.T3 Esbonio pwysigrwydd cyflawni cyfrifoldebau'r hyfforddwr a defnyddio sgiliau darparu priodol er mwyn cynnal sesiwn hyfforddiant cylchol effeithiol mewn grŵp.	D.Rh3 Gwerthuso effeithiolrwydd cyfrifoldebau a sgiliau darparu'r hyfforddwr wrth gynnal sesiwn hyfforddiant cylchol mewn grŵp.
C.LI5 Amlinellu'r sgiliau darparu sy'n ofynnol ar gyfer hyfforddwr hyfforddiant cylchol mewn grŵp.		

Gwybodaeth hanfodol ar gyfer penderfyniadau asesu

Nod dysgu A:

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- gwerthuso ystod o wahanol fathau o ddosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp (isafswm o bedwar). Maen nhw'n rhoi esboniad cynhwysfawr o sut y gellid defnyddio'r math o ddosbarth hyfforddiant cylchol i wella ffitrwydd, cryfder a gwydnwch, a chael hwyl ar yr un pryd. Mae'r dysgwyr yn ystyried elfennau a allai leihau effaith pob dosbarth a sut a pham y gallent fod yn amhriodol neu'n anaddas ar gyfer cyfranogwyr a/neu'r meysydd mae angen i hyfforddwr fod yn ymwybodol ohonynt. Defnyddiant enghreifftiau realistig a thrylwyr i gefnogi eu hateb.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- rhoi esboniad clir o'r rhan fwyaf o'r manteision mae o leiaf bedwar math o ddosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp yn eu cynnig, gan esbonio sut a pham y gellir priodoli'r manteision hyn i'r dosbarthiadau a ddewiswyd ganddynt. Rhaid i'r dysgwyr roi enghreifftiau i gefnogi eu hatebion.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- amlinellu rhai o'r manteision mae o leiaf ddau fath o ddosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp yn eu cynnig i gyfranogwyr.

Nod dysgu B:

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- gwerthuso manteision defnyddio ystod eang o wahanol ffurfiau, gorsafoedd ac ymarferion ar gyfer o leiaf dri math gwahanol o sesiynau hyfforddiant cylchol. Byddant yn rhoi ystyriaeth lawn i'r math o gyfranogwyr sydd yn y dosbarth ac effeithiau cadarnhaol a negyddol posibl y dewisiadau maen nhw'n eu gwneud. Ar gyfer pob un, byddant yn nodi'n gyson effaith y dewisiadau ar ddymuniadau, anghenion a galluoedd y cyfranogwyr. Byddant yn cynnwys yr addasiadau a all fod yn angenrheidiol er mwyn darparu ar gyfer dymuniadau, anghenion a galluoedd eu cyfranogwyr. Byddant yn rhoi ystyriaeth glir i bwysigrwydd defnyddio cerddoriaeth, gan gynnwys yr effaith negyddol y gallai dewisiadau gwael a/neu amhriodol ei chael ar lwyddiant y dosbarth.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- darparu manylion am o leiaf ddau fath gwahanol o ffurfiau, gorsafoedd ac ymarferion y gellid eu defnyddio yn ystod dosbarth hyfforddiant cylchol. Byddant yn dadansoddi'r defnydd o'r elfennau gwahanol hyn, gan awgrymu'r manteision y gallai pob un eu cynnig i wahanol fathau o gyfranogwyr. Byddant yn cynnwys effaith cerddoriaeth ar y dosbarth, y manteision a'r ffactorau mae angen bod yn ymwybodol ohonynt o ran y gofynion cyfreithiol.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- amlinellu o leiaf ddwy ffurf wahanol (er enghraifft, cylch, tei bô, corneli) ac o leiaf 10 gorsaf wahanol y gellid eu cynnwys mewn hyfforddiant cylchol. Byddant yn cynnwys rhai manylion am y math/mathau o ymarfer y gellid eu gwneud ym mhob gorsaf a nodwyd. Bydd y dysgwyr yn amlinellu effaith cerddoriaeth ar ddosbarth hyfforddiant cylchol, gan gynnwys defnyddio cerddoriaeth i ysgogi, rheoli'r cyflymder a'r math o ymarfer, a chyfrannu at awyrgylch cyffredinol y dosbarth. Byddant yn amlygu o leiaf un goblygiad cyfreithiol i ddefnyddio cerddoriaeth yn eu dosbarth.

Nod dysgu C:

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- gwerthuso'r angen am y sgiliau darparu a nodwyd er mwyn cyflawni cyfrifoldebau amrywiol yr hyfforddwr hyfforddiant cylchol mewn grŵp cyn, yn ystod ac ar ôl y dosbarthiadau. Maen nhw'n llwyr archwilio'r effaith gadarnhaol mae bod â'r sgiliau angenrheidiol yn ei chael ar eu gallu i gyflawni rôl yr hyfforddwr hyfforddiant cylchol mewn grŵp yn effeithiol, a'r effaith negyddol bosibl sy'n gysylltiedig â phheidio â bod â'r sgiliau hynny. Mae'r dysgwyr yn cynnwys enghreifftiau perthnasol sy'n llwyr gefnogi'r gwerthusiadau maen nhw'n eu gwneud.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- rhoi esboniad eithaf manwl o gyfrifoldebau amrywiol yr hyfforddwr hyfforddiant cylchol mewn grŵp cyn, yn ystod ac ar ôl y dosbarthiadau, ynghyd â'r sgiliau darparu sy'n angenrheidiol er mwyn cynnal sesiynau effeithiol. Byddant yn cynnig rhesymau pam y mae pob sgil yn ddymunol ac yn cysylltu'r rheiny â'r cyfrifoldebau a nodwyd, gan dynnu sylw at y sgiliau darparu amrywiol sydd eu hangen a'u heffaith ar allu'r hyfforddwr i ymgymryd â'i rôl yn llwyddiannus.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- darparu rhai manylion am gyfrifoldebau tebygol hyfforddwr hyfforddiant cylchol mewn grŵp, gan gynnwys y cyfrifoldebau cyn, yn ystod ac ar ôl y dosbarth. Bydd y dysgwyr hefyd yn amlinellu'r sgiliau darparu y bydd eu hangen ar hyfforddwr hyfforddiant cylchol mewn grŵp er mwyn cynllunio a darparu'r dosbarth yn effeithiol a bodloni dymuniadau ac anghenion y cyfranogwyr.

Gweithgaredd asesu

Bydd y gweithgaredd asesu crynodol yn digwydd ar ôl i'r dysgwyr gwblhau eu datblygiad ffurfiannol. Dylai'r gweithgaredd fod yn ymarferol, wedi'i osod mewn sefyllfa realistig ac yn defnyddio'r hyn a ddysgwyd yn yr uned, gan gynnwys y sgiliau trosglwyddadwy. Bydd angen i chi roi cyfnod penodol o amser a nifer penodol o oriau i'r dysgwyr gwblhau'r gweithgaredd. Mae *Adran 6* yn cynnwys gwybodaeth am osod aseiniadau, ac mae rhagor o wybodaeth ar ein gwefan. Dangosir strwythur a awgrymir ar gyfer asesu crynodol yn yr adran *Crynodeb o'r uned*, ynghyd â mathau addas o dystiolaeth. Mae hynny at ddibenion enghreifftiol yn unig, ac felly gellir ei addasu i ymateb i anghenion lleol neu i asesu ar draws unedau lle mae cyfleoedd addas yn bodoli. Bydd yr wybodaeth yn yr adran *Cysylltiadau ag unedau eraill* o gymorth i ganfod cyfleoedd eraill i asesu ar draws unedau.

Sefyllfa a awgrymir

Rydych chi'n gweithio mewn campfa sy'n cael ei darparu gan y cyngor ac mae eich rheolwr wedi gofyn i chi hyrwyddo ystod newydd o ddosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp fydd yn cael eu cynnig mewn canolfannau ffitrwydd ar draws y fwrdeistref.

Nid yw campfeydd y cyngor yn cynnig unrhyw ddosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp ar hyn o bryd ac mae peth gwrthwynebiad i'r 'syniad newydd' hwn ymhlith y staff presennol. Fodd bynnag, mae'r cyngor yn teimlo bod canolfannau ffitrwydd preifat yn achub y blaen gan eu bod nhw'n darparu ystod o ddosbarthiadau hyfforddiant cylchol sy'n apelio at gwsmeriaid.

Mae'r cyngor wedi gofyn i chi weithio gyda'i weithwyr ffitrwydd proffesiynol i wella eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o'r hyfforddiant cylchol cyfredol a mwyaf diweddar a'u hargyhoeddi o fanteision y dosbarthiadau hyn.

Byddwch chi'n dylunio ac yn darparu cyflwyniad i wella eu gwybodaeth ac ennyn eu cefnogaeth i'r math newydd hwn o ddosbarth.

Gwybodaeth bellach i diwtoriaid ac aseswyr

Canllawiau cyflwyno

Mae'r canlynol yn enghreifftiau o weithgareddau ymarferol a gweithdai y gallai tiwtoriaid eu defnyddio wrth ddatblygu sgiliau sector a throsglwyddadwy fel rhan o gyflwyno'r uned hon. Lle bynnag y bo modd, dylid defnyddio gweithgareddau ymarferol i helpu'r dysgwyr i ddatblygu sgiliau personol a sector er mwyn paratoi ar gyfer yr asesiad terfynol. Nid yw'r awgrymiadau hyn wedi'u bwriadu'n ganllaw terfynol a fydd yn cwmpasu'r holl oriau dysgu dan arweiniad (GLH) yn yr uned.

Cyflwyniad i'r uned

Mae'r dysgwyr yn gweithio mewn parau neu mewn grwpiau bach i greu map meddwl o bopeth maen nhw'n ei wybod am hyfforddiant cylchol. Gellir defnyddio penawdau fel 'cerddoriaeth', 'ymarferion', 'rhesymau dros gymryd rhan' i roi cyfeiriad i'r dysgwyr os bydd angen. Mae'r grwpiau'n rhannu eu syniadau a gellir creu map meddwl sy'n cwmpasu'r grŵp cyfan. Mae'r dysgwyr yn defnyddio'r wybodaeth hon i lunio poster sy'n hysbysebu rhaglen neu ddosbarth hyfforddiant cylchol dychmygol maen nhw'n mynd i'w gynnal. Maen nhw'n meddwl am enw ar gyfer eu sesiwn neu raglen a bydd eu poster yn cynnwys y prif resymau 'gwerthu' i gyfranogwyr posibl yn ogystal â'r elfennau allweddol sy'n ymwneud â hyfforddiant cylchol.

Amser a awgrymir: tua 5 awr.

Gweithgaredd: Arsylwi ar ddosbarth ffitrwydd neu gymryd rhan mewn dosbarth ffitrwydd

Mae'r dysgwyr yn ymweld â darparwr ffitrwydd lleol i arsylwi neu gymryd rhan mewn darparu dosbarth hyfforddiant cylchol. Dylai'r dysgwyr ysgrifennu nodiadau yn ystod y dosbarth (arsylwi) neu ar ôl y dosbarth (cyfranogi). Dylid rhoi arweiniad i'r dysgwyr ynghylch pa wybodaeth i'w chofnodi.

Amser a awgrymir: tua 6 awr.

Gweithgaredd: Cymryd rhan mewn gwahanol fathau o hyfforddiant cylchol

Mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn gwahanol fathau o hyfforddiant cylchol o dan arweiniad y tiwtor neu weithwyr ffitrwydd proffesiynol eraill sy'n hyfforddi pob math o hyfforddiant ffitrwydd yn rheolaidd.

Gallai'r mathau o ddosbarth gynnwys cryfder, cardio, HITT, *Metafit* a dosbarthiadau sy'n berthnasol i gamp benodol. Ar gyfer dosbarth sy'n berthnasol i gamp benodol, gallai'r dysgwyr fynd i glwb chwaraeon, fel clwb rygbi, a chymryd rhan mewn dosbarth hyfforddiant cylchol a gynlluniwyd ar gyfer chwaraewyr rygbi.

Ar ôl pob sesiwn dylai'r dysgwyr weithio mewn grwpiau bach i drafod pa fath o ffitrwydd oedd yn cael ei wella yn y sesiwn, pa rannau o'r sesiwn roedden nhw wedi eu mwynhau ac unrhyw rannau nad oeddent wedi eu mwynhau. Trafodaeth dosbarth cyfan am fanteision y math o hyfforddiant cylchol yn unol â chynnwys yr uned.

Amser a awgrymir: tua 10 awr.

Gweithgaredd: Siaradwr gwadd

Mae'r dysgwyr yn gwrando ar ddarlith wadd gan weithiwr ffitrwydd proffesiynol o gampfa leol. Bydd hyn yn rhoi cyfle i'r dysgwyr ddeall y dosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp mwyaf cyfredol sy'n cael eu darparu yn y sector ac effaith y dosbarthiadau ar y cyfranogwyr. Yn dilyn y ddarlith wadd, dylid cynnal grŵp ffocws lle dylai'r dysgwyr baratoi cwestiynau i'w gofyn i'r gweithiwr ffitrwydd proffesiynol.

Amser a awgrymir: tua 3 awr.

Gweithgaredd: Gosodiad gorsafoedd

Mae'r dysgwyr yn gweithio mewn grwpiau bach ac yn cael enwau ystod o wahanol orsafoedd a allai fod yn rhan o gylch, wedi'u hysgrifennu ar gardiau a baratowyd ymlaen llaw. Mae'r tiwtor yn galw allan wybodaeth berthnasol am gylch dychmygol, e.e. ei nod, nifer y cyfranogwyr, faint o le sydd ar gael, a rhaid i'r dysgwyr osod eu cardiau gorsaf yn y drefn a'r ffurf briodol, yn eu barn nhw. Mae'r dysgwyr yn cerdded o amgylch yr ystafell i gael golwg ar gylch pob grŵp a gall cynrychiolydd o bob grŵp egluro eu dewisiadau i'r dosbarth cyfan. Cynhelir trafodaeth ynghylch cryfderau pob cylch a ddyfeisiwyd a'r meysydd i'w datblygu.

Gellir ailadrodd y gweithgaredd gyda gwybodaeth wahanol am y math o gylch sydd ei angen.

Amser a awgrymir: tua 5 awr.

Gweithgaredd: Darlun o arweinydd

Mae'r dysgwyr yn gweithio mewn grwpiau bach ac yn cael darn o bapur siart troi neu rywbeth tebyg ar gyfer tynnu llun hyfforddwr dosbarth hyfforddiant cylchol 'da'. Wedyn, maen nhw'n tynnu llun hyfforddwr dosbarth hyfforddiant cylchol 'gwael'. Maen nhw'n rhannu eu lluniau â gweddill y grŵp ac yn trafod y dewisiadau a wnaethant ynghylch eu llun. Mae'n bosibl iawn fod yr hyfforddwr 'da' mewn dillad priodol, yn dal cynllun mewn un llaw a stopwatsh yn y llall, ac yn gwenu, tra bo'r un 'gwael' (neu'r un aneffeithiol os yw hynny'n well gennyh) yn ddi-raen ac yn dal sigarét mewn un llaw ac ati. Mae hyn yn arwain at drafodaeth am werth sgiliau darparu a nodweddion personol amrywiol.

Amser a awgrymir: tua 3 awr.

Gweithgaredd: Gorsafoedd mewn dosbarth hyfforddiant cylchol

Cyflwynir y dysgwyr i'r gwahanol fathau o orsafoedd y gellir eu defnyddio mewn dosbarth hyfforddiant cylchol, gan gynnwys cyfarwyddiadau clir ac arddangosiadau techneg, a phwyntiau addysgu ar gyfer y canlynol:

- gorsafoedd sy'n targedu elfennau ffitrwydd penodol
- gweithio grwpiau o gyhyrau am yn ail a chaniatáu egwyliu gorffwys er mwyn ymadfer
- defnyddio cardiau hyfforddiant cylchol yn ôl yr angen
- darparu arddangosiad o bob gorsaf
- y nifer mwyaf o gyfranogwyr ym mhob gorsaf.

Mae'r dysgwyr yn gweithio mewn parau i ddyfeisio cylch, gan greu cardiau hyfforddiant cylchol ac arddangos y dechneg i'w gilydd gyda phwyntiau addysgu. Mae eu partner yn rhoi adborth ar y cryfderau a'r meysydd i'w gwella er mwyn datblygu sgiliau hyfforddi.

Amser a awgrymir: tua 12 awr.

Gweithgaredd: Taith y cwsmer

Mae'r dysgwyr yn ystyried 'taith y cwsmer', yr adegau pan fyddan nhw (fel hyfforddwr ffitrwydd) yn dod i gysylltiad â chleientiaid, pa fath o gysylltiad y gallai hwn fod, a materion i'w hystyried mewn perthynas â'r 'pwyntiau cyswllt' hyn. Gallai hynny gynnwys cynyddu ymwybyddiaeth (trwy hysbysebu), y cyswllt cyntaf (wyneb yn wyneb, trwy'r cyfryngau cymdeithasol), rhannu gwybodaeth (e.e. anfon gwybodaeth am y dosbarth, yr amseroedd), y sesiwn gyntaf (croesawu), diwedd y sesiwn gyntaf (adrodd yn ôl, gwirio bod pawb yn iawn), ar ôl y sesiwn gyntaf (casglu adborth, holi a fyddan nhw'n dod eto) a chyswllt parhaus unwaith y bydd cleient yn mynychu'n rheolaidd. Ar gyfer pob un o'r rhain (ac unrhyw rai eraill bydd y dysgwyr yn meddwl amdanynt) gall y dysgwyr ystyried pwysigrwydd pob cam a sut bydd eu sgiliau a'u hymddygiad nhw fel hyfforddwr yn effeithio ar y daith.

Amser a awgrymir: tua 10 awr.

Gweithgaredd: Dewis cerddoriaeth ar gyfer dosbarthiadau hyfforddiant cylchol

Mae'r dysgwyr yn rhestru eu hoff fathau o gerddoriaeth ac yn rhoi adborth i weddill y dosbarth. Lle bydd hynny'n bosibl ac yn briodol, bydd y dysgwyr yn gwrandao ar glipiau o'r gerddoriaeth ac yn penderfynu a yw hi'n briodol ar gyfer dosbarth hyfforddiant cylchol ac ar gyfer pa rannau o'r sesiwn.

Cyflwynir y dysgwyr i wahanol fathau o gerddoriaeth o wahanol ddegawdau a thrafodant pa fathau o gerddoriaeth allai fod yn well ar gyfer cyfranogwyr sy'n perthyn i wahanol ddemograffeg. Mae'r dysgwyr yn rhestru mathau priodol o gerddoriaeth, yn cynnwys curiadau y funud lle bydd hynny'n bosibl, ar gyfer gwahanol rannau o'r dosbarth a hefyd yn nodi mathau o gerddoriaeth sy'n amhriodol (e.e. geiriau anaddas).

Amser a awgrymir: 6 awr.

Adnoddau hanfodol

Ar gyfer yr uned hon, rhaid i'r dysgwyr gael mynediad i gyfleusterau a chyfarpar ymarfer addas, er enghraifft neuadd chwaraeon neu stiwdio campfa gyda *dumbbells*, *barbells*, matiau, bandiau ymwrthiant, meinciau a stopwatsh. Rhaid i'r holl asesiadau ymarferol gael eu cynnal mewn amgylchedd byd go iawn. Lle bydd hynny'n bosibl, dylent ddigwydd yn y gweithle, 'wrth eu gwaith' yn y gwaith, neu mewn sefyllfa sydd mor agos â phosibl at yr un hon, er mwyn efelychu'r amgylchedd gwaith. Byddai'n ddelfrydol pe gallai'r dysgwr gwblhau'r agwedd ymarferol yn ystod ei brofiad gwaith. Dylai'r asesiad gael ei gynnal gyda 'chleientiaid/chyfranogwyr go iawn' yn hytrach na chymheiriaid. Bydd cleient/cyfranogwr go iawn yn aelod o'r clwb/cyfleuster neu'n rhywun cyfatebol ar gyfer hyfforddeion hunangyflogedig.

Rhaid i'r cleient/cyfranogwr go iawn beidio â bod:

- yn gweithio yn yr un cyfleuster â'r dysgwr
- yn berthynas i'r dysgwr, er enghraifft priod, partner, rhiant, llysfam, llystad, brawd, chwaer
- wedi ymgofrestru am yr un cymhwyster â'r dysgwr ar yr un pryd ag ef/hi.

Cyfranogiad cyflogwyr

Byddai'r uned hon yn elwa o gyfranogiad cyflogwyr ar ffurf:

- siaradwyr gwadd – gweithwyr ffitrwydd proffesiynol sy'n darparu darlithoedd ynghylch y dosbarthiadau ffitrwydd cyfredol a mwyaf diweddar a ddefnyddir yn y sector
- profiad gwaith – byddai'r dysgwyr yn elwa o ymweld â darparwyr ffitrwydd lleol i arsylwi a chymryd rhan mewn dosbarth ffitrwydd
- cefnogaeth gan staff busnesau lleol fel mentoriaid – gweithio gyda gweithwyr ffitrwydd proffesiynol lleol i gael adborth ar ddeall a darparu'r dosbarthiadau ffitrwydd cyfredol a mwyaf diweddar.

Uned 4: Gweithio fel Hyfforddwr Hyfforddiant Cylchol mewn Grŵp

Lefel: **2**

Math o uned: **Gorfodol**

Math o asesiad: **Mewnol Synoptig**

Oriau dysgu dan arweiniad: **120**

Crynodeb o'r uned

Bydd y dysgwyr yn archwilio dosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp, gan ddeall sut mae cynllunio a darparu sesiynau penodol ar gyfer grwpiau o gyfranogwyr.

Cyflwyniad i'r uned

Mae llawer o bobl yn aelodau o ganolfan iechyd a ffitrwydd neu'n mynd i ddosbarthiadau ymarfer mewn grŵp i'w helpu i wella cyfansoddiad eu corff, datblygu ffitrwydd a chadw'n iach. Byddwch yn dod ar draws ystod o wahanol ddosbarthiadau ymarfer mewn grŵp mewn unrhyw gampfa neu gyfleuster ffitrwydd, a'r math mwyaf cyffredin, yn aml, yw hyfforddiant cylchol. Mae hyfforddiant cylchol yn boblogaidd dros ben am ei fod yn hyblyg, yn hygyrch, yn effeithiol ac yn gallu cael ei addasu. Fel hyfforddwr ymarfer mewn grŵp neu rywun sy'n gweithio yn y sector ffitrwydd, disgwylir i chi ddeall sut i gynllunio a darparu dosbarthiadau hyfforddiant cylchol ymarfer mewn grŵp sy'n gyfredol ac yn apelgar ac yn gwella iechyd a llesiant y cyfranogwyr.

Yn yr uned hon, byddwch yn archwilio beth mae'n rhaid ei wneud i fod yn hyfforddwr ymarfer cylchol mewn grŵp. Byddwch yn dysgu sut mae cynllunio a darparu dosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn grŵp er mwyn bodloni nodau'r cleient, sut mae addasu ymarferion a sut mae cadw'r cleientiaid yn ddiogel. Byddwch hefyd yn dysgu sut mae adolygu eich sesiwn, gan nodi cryfderau a meysydd y mae angen eu datblygu yn y dyfodol.

Mae'r uned hon yn bwysig os ydych chi'n ystyried gyrfa yn y diwydiant campfa/ffitrwydd neu yrfa fel hyfforddwr hyfforddiant cylchol mewn grŵp. Mae'n rhoi'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth allweddol sydd eu hangen arnoch i gynllunio, darparu a monitro hyfforddiant cylchol mewn grŵp ac yn gofyn eich bod yn dangos y gallu i weithio gydag eraill, meithrin perthynas a chyfathrebu'n effeithiol er mwyn darparu eich sesiwn go iawn.

Mae gofynion staffio newydd ar gyfer tiwtor, aseswr a dilyswr mewnol yr uned hon. Edrychwch ar *Adran 4 Cynllunio eich rhaglen* i gael rhagor o wybodaeth.

Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch chi'n:

- A** Cynllunio dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp
- B** Hyfforddi dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp
- C** Adolygu dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp.

Meini prawf asesu

Nod dysgu	Meysydd addysgu allweddol	Crynodeb o'r dystiolaeth asesu a awgrymir
A Cynllunio dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp	A1 Ystyriaethau cynllunio ar gyfer hyfforddiant cylchol A2 Cynllunio dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp	Bydd y dysgwyr yn cynhyrchu adroddiad ysgrifenedig sy'n manylu ar y ffyrdd y byddan nhw'n annog ac yn paratoi cyfranogwyr i gymryd rhan mewn dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp.
B Hyfforddi dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp	B1 Paratoi cyfranogwyr ar gyfer hyfforddiant cylchol B2 Hyfforddi dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp	Bydd y dysgwyr yn llunio cynllun ar gyfer dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp. Cofnodir y cynllun ar ffurf briodol (templod cynllunio, recordiad fideo digidol).
C Adolygu dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp	C1 Adolygu dosbarth ymarfer seiliedig ar hyfforddiant cylchol C2 Gwerthuso eich perfformiad eich hun ar gyfer rhaglen hyfforddiant cylchol mewn grŵp	Bydd y dysgwyr yn arwain dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp o'u dewis nhw; rhaid i'r grŵp fod yn gymheiriaid neu'n grŵp allanol. Bydd y sesiwn yn cael ei ffilmio neu darperir tystiolaeth trwy ddatganiad tyst. Rhaid i'r dysgwyr adolygu dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp y buont yn ei arwain gan ddefnyddio fformat addas.

Mae'r meysydd addysgu allweddol yn yr uned hon yn cynnwys:

Sgiliau sector	Gwybodaeth	Sgiliau trosglwyddadwy/ymddygiad
- Trafod gwybodaeth cleientiaid - Cynllunio - Iechyd a diogelwch - Arwain ymarfer mewn grŵp	- Gwahanol fathau o ddosbarthiadau ymarfer mewn grŵp, eu harddull, eu hamcanion, eu cyfarpar, ac ati - Sut i gynllunio a darparu dosbarth ymarfer mewn grŵp	- Cyfathrebu - Gweithio gydag eraill - Sgiliau meddwl/gallu i addasu - Datrys problemau - Rheoli gwybodaeth - Hunanreolaeth a datblygiad

Cynnwys yr uned

Gwybodaeth a sgiliau sector

Nod dysgu A: Cynllunio dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp

A1 Ystyriaethau cynllunio ar gyfer hyfforddiant cylchol

- Nifer y cyfranogwyr.
- Mathau o gyfranogwyr/demograffeg y cyfranogwyr, e.e. symbyliad, anghenion, dymuniadau, hoffterau, casbethau.
- Llunio rhaglen ymarfer ar gyfer ffitrwydd corfforol ac ar gyfer manteision iechyd a'r gwahaniaeth rhwng y ddau.
- Amgylchedd yr ymarfer, e.e. o dan do, y tu allan.
- Y canllawiau argymelledig cenedlaethol ar gyfer gweithgarwch corfforol ac iechyd ar gyfer gwahanol oeddrannau, e.e. canllawiau prif swyddog meddygol (CMO) y Deyrnas Unedig.
- Mynediad at ffynonellau gwybodaeth credadwy, dulliau ymchwil ac ymarfer seiliedig ar dystiolaeth.
- Cysylltiad ag elfennau ffitrwydd (yn ymwneud ag iechyd a sgiliau) a'r canllawiau cenedlaethol/rhyngwladol cydnabyddedig ar gyfer datblygu'r rhain.
- Egwyddorion a newidynnau ffitrwydd/hyfforddiant (egwyddorion FITT (amlder, arddwysedd, amser a math)), ymlyniad, ymaddasiad, addasiad a chynnydd ar gyfer pob elfen FITT, goblygiadau penodoldeb, gorlwytho cynyddol, cildroadedd, gallu i ymaddasu, unigoliaeth, amser ymadfer.
- Pwysigrwydd cydbwysedd cyhyrol.
- Dyletswyddau gwaith, e.e. gweithio gydag eraill (cydweithwyr, cyfranogwyr), paratoi meysydd gweithgareddau ar gyfer y sesiwn (cyfarpar, yn hygyrch, yn briodol, yn barod i'w defnyddio).

A2 Cynllunio dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp

- Casglu gwybodaeth, e.e. y cyfleusterau sydd ar gael, y cyfarpar, nifer y cyfranogwyr, gallu/profiadau blaenorol y cyfranogwyr, amser a hyd y sesiwn.
- Pennu nodau CAMPUS, e.e. cysylltiedig ag anghenion a dymuniadau'r grŵp a'r hyn sy'n eu symbylu.
- Strwythur a chynnwys y dosbarth:
 - amseriadau a dilyniannau realistig
 - ymgynhesu, e.e. ymarfer arddwysedd isel, gemau hwyliog a rhyngweithiol, cynyddu cyfradd curiad y galon yn raddol, paratoi'n feddyliol ar gyfer y sesiwn
 - ymestyniadau/symudiadau paratoadol, e.e. ymestyniadau statig, dynamig a balistig ar gyfer grwpiau o gyhyrau perthnasol/a dargedwyd, ailadroddiadau, setiau, amseriadau
 - cromlin aerobig, e.e. cynyddu arddwysedd fesul tipyn hyd at 60-80% o uchafswm cyfradd curiad y galon (MHR)
 - prif gynnwys y sesiwn, e.e. y lefel arddwysedd uchaf, ystod o ymarferion, ystod o grwpiau o gyhyrau, ymarferion sy'n heriol i'r cyfranogwyr, cynnal cyfradd curiad y galon, ailadroddiadau, setiau, amseriadau
 - ymarferion craidd, e.e. ymarferion dynamig a statig sy'n targedu grwpiau o gyhyrau craidd penodol, ymarferion sefydlogrwydd craidd
 - ymarferion ymwrthiant sy'n targedu'r prif gyhyrau/grwpiau o gyhyrau
 - ymoeri, e.e. lleihau cyfradd curiad y galon i'r gyfradd wrth orffwys (RHR), arddwysedd isel
 - ymestyn, e.e. amseriadau, ymestyn datblygol, ymestyn i gynnal a chadw.

UNED 4: GWEITHIO FEL HYFFORDDWR HYFFORDDIANT CYLCHOL MEWN GRŴP

- Dewis a rheoli gorsafoedd:
 - gorsafoedd i dargedu elfennau ffitrwydd penodol (ystyried penodoldeb, cymysgedd o ymarferion cardiofasgwlaidd ac ymwrthiant)
 - gweithio grwpiau o gyhyrau am yn ail a chaniatáu egwyliu gorffwys er mwyn ymadfer
 - defnyddio cardiau hyfforddiant cylchol yn ôl yr angen
 - arddangosiad o bob gorsaf
 - y nifer mwyaf o gyfranogwyr ym mhob gorsaf.
- Cymhwyso gwybodaeth am anatomeg a ffisioleg:
 - systemau aerobig ac anaerobig, cydbwysedd cyhyrau, ymateb cyfradd curiad y galon i ymarfer, gofynion egni.
- Cymhwyso gwybodaeth i ddulliau hyfforddiant ymarfer mewn grŵp, technegau diogel ac effeithiol:
 - ymarfer cardiofasgwlaidd (e.e. parhaus, egwyl, *fartlek*)
 - ymarfer ymwrthiant (e.e. ymarferion pwysau'r corff, defnyddio cyfarpar bach)
 - ymarfer swyddogaethol (e.e. patrymau symud, gweithrediad cyhyrau ac elfennau ffitrwydd sy'n ofynnol ar gyfer gweithgareddau bywyd pob dydd)
 - ymarfer hyblygrwydd ac ystod symud (e.e. ymestyn statig a symud y cymalau).
- Nodi a dewis cerddoriaeth berthnasol a phriodol:
 - cyflymder (curiadau y funud)
 - math o gerddoriaeth, e.e. ffurf, cynnwys, arddull addas.
- Dewis cyfarpar, e.e. perthnasol, hygyrch, diogel.
- Pwyntiau hyfforddi:
 - techneg – symudiadau sylfaenol, technegau ar gyfer ymarferion penodol, technegau codi
 - addasiadau a dewisiadau amgen – cynyddu a lleihau anhawster, addasiadau i ddarparu ar gyfer anghenion cyfranogwyr.
- Iechyd a diogelwch:
 - asesiad risg ar gyfer y cyfleuster a'r cyfarpar
 - y cynllun gweithredu mewn argyfwng perthnasol
 - prosesau cymorth cyntaf.

Nod dysgu B: Hyfforddi dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp**B1 Paratoi cyfranogwyr ar gyfer hyfforddiant cylchol**

- Sgrinio iechyd a phwysigrwydd cynnal sgrinio llafar cyn sesiynau ymarfer mewn grŵp.
- Risgiau:
 - gwrtharwyddion absoliwt i ymarfer.
- Atgyfeirio'r cleient, e.e. cyflyrau meddygol, anafiadau nawr ac yn y gorffennol a/neu anabledau, i weithiwr meddygol proffesiynol neu glinigwyr yn ôl yr angen.
- Gohirio ymarfer, e.e. dros dro.
- Casglu gwybodaeth gan y cyfranogwyr:
 - nodau
 - hoffterau a chasbethau
 - symbyliad i gyfranogi.
- Nodweddion y cyfranogwr:
 - lefelau ffitrwydd
 - profiad blaenorol
 - oed
 - rhesymau dros gyfranogi, e.e. manteision iechyd, ffitrwydd cardiofasgwlaidd, tynhau'r cyhyrau, colli pwysau.

B2 Hyfforddi dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp

- Arwain dosbarth hyfforddiant cylchol, ysbrydoli'r cyfranogwyr a chyflwyno personoliaeth a dawn arddangos i'r sesiwn:
 - o bod ar gael i'r cyfranogwyr yn union cyn ac ar ôl y sesiwn
 - o effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd dechrau'r sesiwn, e.e. croesawu'r cyfranogwyr, cynnal sgrinio llafar cyn yr ymarfer a gweithredu ar yr adborth, gosod y cyfarpar yn ddiogel, gwirio dealltwriaeth y cyfranogwyr, gosod y cywair, rhannu'r nodau allweddol
 - o bod cynnwys a chyfarpar y sesiwn yn briodol i'r amgylchedd a'r math o sesiwn
 - o defnyddio cyfathrebu llafar effeithiol, e.e. cyfarwyddiadau clir, terminoleg gywir, meithrin perthynas, gwirio dealltwriaeth
 - o creu amgylchedd cadarnhaol a grymusol sy'n helpu'r cleientiaid i gyfranogi mewn ymarfer a glynu wrtho
 - o defnyddio arddangosiadau cywir, priodol a thechnegol ddiogel, e.e. canllawiau clir ynghylch y meysydd allweddol, yn gwbl weladwy i'r cyfranogwyr:
 - ymgynhesu
 - ymarferion swyddogaethol
 - ymarferion hyblygrwydd ac ystod symud
 - ymarferion pwysau'r corff
 - ymarferion cardiofasgwlaidd
 - defnyddio cyfarpar bach (e.e. matiau ar gyfer gwaith craidd/abdomenol)
 - ymoeri
 - o dewis safleoedd priodol ar gyfer arsylwi ar berfformiad y cyfranogwyr a'i fonitro er mwyn sicrhau diogelwch y cleient ac ymateb i anghenion y cleient
 - o rhoi pwyntiau hyfforddi, adborth a sylwadau ategol sy'n berthnasol i'r cleient mewn modd cyfeillgar a phroffesiynol
 - o dewis adegau priodol i ymgysylltu'n rhagweithiol â'r cleientiaid
 - o defnyddio cynnydd, atchweliad ac addasiad i wella techneg cleient mewn ymateb i anghenion y cyfranogwyr
 - o gwerthfawrogi effaith cyflymder symud ar ymddaliad, aliniad ac arddwysedd
 - o dewis a defnyddio dulliau ysgogi priodol, e.e. geiriau o ganmoliaeth, iaith gadarnhaol y corff, her bersonol, her grŵp, cystadleuaeth, adborth perthnasol a defnyddiol
 - o defnyddio asesu risg dynamig i optimeiddio diogelwch y cyfranogwyr, e.e. gwirio bod ganddynt ddillad ac esgidiau cywir, techneg ddiogel, defnyddio'r cyfarpar yn ddiogel, codi a chario, glynu wrth ganllawiau'r gwneuthurwr
 - o defnydd effeithiol o gerddoriaeth
 - o cymhwyso strategaethau cywiro yn ôl y gofyn
 - o defnyddio amseriadau a dilyniannau realistig yn ystod y sesiwn a rheoli amseriadau cyffredinol y sesiwn
 - o arddangos dulliau arwain effeithiol i ddarparu ar gyfer arddulliau dysgu gwahanol, gan addasu'r dulliau cyfathrebu i fodloni anghenion unigol
 - o dewis yn seiliedig ar fanteision a chyfyngiadau pob dull
 - o monitro arddwysedd yr ymarfer, e.e. prawf siarad, graddfa Borg, graddio ymdrech ganfyddedig, monitro cyfradd curiad y galon
 - o trin egwyddorion FITT i sicrhau cynnydd yn unol ag anghenion unigol
 - o diwedd effeithlon ac effeithiol i'r sesiwn, e.e. ymoeri, datgymalu/cadw'r cyfarpar yn ddiogel, y camau nesaf yn ymgysylltiad parhaus y cyfranogwyr, rhoi adborth, bod ar gael i'r cyfranogwyr os oes cwestiynau neu bryderon ganddyn nhw
 - o gweithio ar eich pen eich hun neu weithio mewn tîm.

Nod dysgu C: Adolygu dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp**C1 Adolygu dosbarth ymarfer seiliedig ar hyfforddiant cylchol**

- Defnyddio adolygiad i asesu llwyddiant y rhaglen o ran cefnogi anghenion corfforol a seicolegol y cleientiaid, e.e. holiadur, trafodaeth ffurfiol (grwpiau ffocws), sgwrs anffurfiol (ar ddiwedd y sesiwn), arolwg ar-lein (*SurveyMonkey*), pŵl gwelltyn (codi dwylo).
- Sicrhau dealltwriaeth y cleientiaid er mwyn iddynt barhau â'r rhaglen gyda goruchwyliaeth uniongyrchol neu hebddi.
- Rhannu adborth â'r cleientiaid er mwyn annog a gwella perfformiad.
- Awgrymu defnydd ychwanegol/amgen o'r cyfleusterau yn dibynnu ar ddiddordebau'r cleient.
- Adolygu'r sesiwn/rhaglen yn rheolaidd er mwyn cael gwybod pa mor dda mae'r rhaglen yn bodloni anghenion y cleient.
- Gwerthuso'r rhaglenni a gynlluniwyd a myfyrio arnyn nhw er mwyn sicrhau bod anghenion corfforol a seicolegol yr unigolion yn cael eu bodloni.
- Gwerthuso perfformiad y cyfranogwr yn ystod y sesiwn/sesiynau.
- Asesu priodoldeb cynnwys y sesiwn yng nghyswllt y grŵp defnyddwyr a'r amgylchedd.
- Cynnig newidiadau/addasiadau yn seiliedig ar berfformiad y cyfranogwr.

C2 Gwerthuso eich perfformiad eich hun ar gyfer rhaglen hyfforddiant cylchol mewn grŵp

- Gwerthuso eich perfformiad eich hun yng nghyswllt y sesiwn/rhaglen:
 - gwerthuso a myfyrio ar eich perfformiad eich hun o ran cynorthwyo'r cleientiaid â'u rhaglen ymarfer
 - awgrymiadau, e.e. newidiadau/addasiadau i'r rhaglen a gynlluniwyd yn seiliedig ar y gwerthusiad o'ch perfformiad eich hun
 - gwerthuso eich rheolaeth eich hun dros iechyd, diogelwch a lles y cleient
 - gofyn am gymorth gan gydweithwyr i wella ymarfer proffesiynol
 - adborth gan gydweithwyr ar eich perfformiad eich hun
 - gweithio ar feysydd datblygu a nodwyd, e.e. dadansoddi bylchau, cynllun datblygu personol.
- Datblygiad personol parhaus er mwyn cyflawni'r arferion gwaith cyfredol a gorau a chamu ymlaen yn y maes/meysydd a ddewiswyd.
- Cynllunio ariannol ac adolygu datblygiad ar gyfer y dyfodol, e.e. incwm, costau gweithio fel hyfforddwr campfa (ffioedd trwyddedau cerddoriaeth, yswiriant, aelodaeth o gyrff proffesiynol), proffiliau cyfryngau cymdeithasol i'ch hyrwyddo eich hun neu'r busnes, deall y cynnyrch a gynigir gan y sefydliad ei hun a sut i gefnogi gwariant eilaidd.

Sgiliau trosglwyddadwy

Paratoi ar gyfer gwaith

- Ymgymryd â rôl arweiniol yn y sector ffitrwydd.

Datblygu sgiliau ymarferol a thechnegol

- Arddangos sgiliau cynllunio ac arwain, gan gynnwys defnyddio arddangosiadau a gosod y cyfleusterau a'r cyfarpar.

Rheoli gwybodaeth

- Defnyddio gwybodaeth gan y cyfranogwyr er mwyn cynllunio a darparu dosbarth ymarfer mewn modd effeithiol sy'n bodloni eu hanghenion, eu dymuniadau a'r hyn sy'n eu symbylu.

Meini prawf asesu

Llwyddo	Teilyngdod	Rhagoriaeth
Nod dysgu A: Cynllunio dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp		
A.LI1 Amlinellu'r ystyriaethau wrth gynllunio dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp.	A.T1 Paratoi cynllun manwl ar gyfer dosbarth hyfforddiant cylchol i grŵp o gyfranogwyr, gan gyfiawnhau'r dewisiadau a wnaed.	A.Rh1 Paratoi cynllun cynhwysfawr ar gyfer dosbarth hyfforddiant cylchol, gan ddarparu cyfiawnhad clir dros y dewisiadau a wnaed ar gyfer y grŵp o gyfranogwyr a ddewiswyd.
A.LI2 Cynllunio dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp ar gyfer grŵp o gyfranogwyr a ddewiswyd.		
Nod dysgu B: Hyfforddi dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp		
B.LI3 Amlinellu sut mae paratoi cyfranogwyr ar gyfer dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp.	B.T2 Paratoi a hyfforddi grŵp o gyfranogwyr mewn dosbarth hyfforddiant cylchol, gan wneud hynny'n ddiogel ac yn briodol.	B.Rh2 Paratoi a hyfforddi dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp, gan wneud hynny'n ddiogel ac yn drylwyr.
B.LI4 Hyfforddi dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp a gynlluniwyd, gan wneud hynny'n ddiogel.		
Nod dysgu C: Adolygu dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp		
C.LI5 Adolygu dosbarth hyfforddiant cylchol, gan nodi llwyddiannau a meysydd i'w datblygu yn gysylltiedig â chyflawniad a mwynhad y cyfranogwr.	C.T3 Asesu eich cyflawniad a'ch mwynhad personol chi a'r cyfranogwyr yn ystod dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp.	C.Rh3 Gwerthuso eich cyflawniad a'ch mwynhad personol chi a'r cyfranogwyr yn ystod dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp, gan gynnig argymhellion i wella'r sesiwn.
C.LI6 Adolygu eich perfformiad eich hun fel hyfforddwr hyfforddiant cylchol, gan nodi cryfderau personol a meysydd i'w datblygu.		

Gwybodaeth hanfodol ar gyfer penderfyniadau asesu

Rhaid i feini prawf asesu **B.LI3, B.LI4, B.T2 a B.Rh2** gydymffurfio â'r gofynion asesu ymarferol canlynol:

- mae CIMSPA yn nodi'n glir yr arweiniad asesu ymarferol y mae'n rhaid glynw wrtho er mwyn cydymffurfio â chymeradwyaeth y cyrff proffesiynol. Yn ôl CIMSPA, un o'r prif faterion mae cyflogwyr yn gofyn amdano yw bod angen pwysleisio pwysigrwydd cynnwys asesiadau o fywyd go iawn yn Safonau Proffesiynol CIMSPA.

Mae cyflogwyr wedi nodi'n eglur fod rhaid i'r holl asesiadau ymarferol gael:

- eu cynnal mewn **amgylchedd byd go iawn**. Lle bydd hynny'n bosibl, dylent ddigwydd yn y gweithle, '**wrth eu gwaith**' yn y gwaith, neu mewn sefyllfa sydd mor agos â phosibl at yr un hon, er mwyn efelychu'r amgylchedd gwaith. Lle bydd hynny'n briodol, er enghraifft, gallai defnyddio carfan wahanol o ddysgwyr ar gyfer yr asesiad ymarferol fod yn sefyllfa dderbyniol.

Gellid ymdrin â hynny hefyd yn ystod lleoliad gwaith.

- eu cynnal gyda 'chleientiaid/cyfranogwyr go iawn' yn hytrach na chyda chymheiriaid. Bydd cleient/cyfranogwr go iawn, yn yr achos gorau, yn aelod o'r clwb/cyfleuster neu'n rhywun cyfatebol ar gyfer hyfforddeion hunangyflogedig.

Rhaid i'r **cleient/cyfranogwr go iawn** beidio â bod:

- yn gweithio yn yr un cyfleuster â'r dysgwr
- yn berthynas i'r ymgeisydd, h.y. priod, partner, llysfam, llystad, brawd neu chwaer
- wedi ymgofrestru am yr un cymhwyster â'r hyfforddai ar yr un pryd ag ef/hi
- yn ffrind agos.

Os na allwch ddefnyddio cleientiaid/cyfranogwyr go iawn

Bydd yna sefyllfaoedd pan fydd defnyddio cleient/cyfranogwr go iawn yn anghynnaladwy. Os bydd amgylchiadau lle na ddylid defnyddio cleientiaid/cyfranogwyr go iawn, dylid cytuno ar hynny â'r sefydliad dyfarnu, a darparu tystiolaeth os oedd ymweliad sicrhau ansawdd gan CIMSPA i gael ei drefnu.

Gofynion o ran adnoddau

Ar gyfer yr uned hon, rhaid i'r dysgwyr gael mynediad at y canlynol:

- cyfarpar campfa, yn cynnwys peiriannau cardiofasgwlaidd, pwysau rhydd a phwysau sefydlog
- cyfarpar recordio, fel camera fideo, tabled, offer recordio llais
- ystod o gyfarpar sgrinio iechyd a phrofi ffitrwydd yn y maes
- data normadol ar gyfer dehongli canlyniadau'r profion
- cyfarpar a chyfleusterau ymarfer addas, er enghraifft campfa sydd â chyfarpar cardiofasgwlaidd, peiriannau ymwrthiant sefydlog a phwysau rhydd.

Rhaid gadael digon o amser rhwng sesiwn gyntaf a sesiwn olaf y rhaglen ffitrwydd a ffordd o fyw er mwyn i'r asesiad ddangos gwelliannau ar gyfer y cleient.

Nod dysgu A:**I gyrraedd safon rhagoriaeth,** bydd y dysgwyr yn:

- cynllunio sesiwn hyfforddiant cylchol mewn grŵp sy'n gynhwysfawr ac wedi'i strwythuro'n dda ar gyfer grŵp a ddewiswyd. Bydd y cynllun yn cynnwys yr holl feysydd allweddol sy'n angenrheidiol ar gyfer sesiwn effeithiol, gan gynnwys: darganfod a defnyddio gwybodaeth gefndir (nifer y cyfranogwyr, eu gallu, eu profiad blaenorol, y cyfleusterau a'r cyfarpar sydd ar gael), detholiad o gerddoriaeth sy'n briodol i arddull y sesiwn, ei chynnwys a'r grŵp, gweithgareddau a ddewiswyd i fodloni anghenion, dymuniadau a'r hyn sy'n symbylu'r cyfranogwyr, strwythur priodol i'r sesiwn (cyflymder a llif, cromlin aerobig, cydbwysedd cyhyrau), pwyntiau addysgu/darparu perthnasol, gweithgareddau cychwynnol/ymgynhesu ac ymoeri/sesiwn lawn. Rhaid i'r dysgwyr hefyd awgrymu ffyrdd o gynyddu, atchwelyd neu addasu'r gweithgareddau a gynlluniwyd er mwyn bodloni anghenion yr holl gyfranogwyr yn y ffordd orau, gan gyfiawnhau'r awgrymiadau maen nhw'n eu gwneud.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- cynllunio sesiwn hyfforddiant cylchol mewn grŵp sy'n fanwl ac wedi'i strwythuro'n dda ar gyfer grŵp a ddewiswyd. Bydd y cynllun yn cynnwys yr holl feysydd allweddol sy'n angenrheidiol ar gyfer sesiwn effeithiol, gan gynnwys: darganfod a defnyddio gwybodaeth gefndir (nifer y cyfranogwyr, eu gallu, eu profiad blaenorol, y cyfleusterau a'r cyfarpar sydd ar gael), detholiad o gerddoriaeth sy'n briodol i arddull y sesiwn, ei chynnwys a'r grŵp, gweithgareddau a ddewiswyd i fodloni anghenion, dymuniadau a'r hyn sy'n symbylu'r cyfranogwyr, strwythur priodol i'r sesiwn (cyflymder a llif, cromlin aerobig, cydbwysedd cyhyrau), pwyntiau addysgu/darparu perthnasol, gweithgareddau cychwynnol/ymgynhesu ac ymoeri/sesiwn lawn.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- cynhyrchu cynllun syml ond effeithiol ar gyfer sesiwn hyfforddiant cylchol mewn grŵp ar gyfer grŵp a ddewiswyd. Bydd y cynllun yn cynnwys yr holl feysydd allweddol sy'n angenrheidiol ar gyfer sesiwn effeithiol, gan gynnwys darganfod a defnyddio gwybodaeth gefndir (nifer y cyfranogwyr, eu gallu, eu profiad blaenorol, y cyfleusterau a'r cyfarpar sydd ar gael), detholiad o gerddoriaeth, dewis gweithgareddau, gweithgareddau cychwynnol/ymgynhesu ac ymoeri/sesiwn lawn. Bydd y cynllun yn dangos bod rhai amseriadau priodol ar waith ar gyfer pob rhan o'r sesiwn, bydd angen cynnwys ffurf y cylch a bydd angen cynllunio ymarferion ar gyfer pob gorsaf. Rhaid i'r cynllun gynnwys ystyriaethau iechyd a diogelwch a'r pwyntiau addysgu ar gyfer pob ymarfer, lle bydd hynny'n briodol.

Nod dysgu B:**I gyrraedd safon rhagoriaeth,** bydd y dysgwyr yn:

- cymryd camau priodol cyn darparu dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp i sicrhau bod y cyfranogwyr wedi'u paratoi ac yn barod i gymryd rhan, ac y bydd y sesiwn yn briodol i'w hanghenion a'u dymuniadau. Mae hyn yn cynnwys ymgynghori ar lafar, sgrinio iechyd a ffitrwydd, holi ac ateb. Mae'r dysgwyr wedyn yn hyfforddi sesiwn sengl o hyfforddiant cylchol mewn grŵp, gan: sicrhau cyflymder a llif priodol rhwng y gweithgareddau, defnyddio cerddoriaeth yn effeithiol, optimeiddio diogelwch pob cyfranogwr a chynnal asesiad risg dynamig er mwyn cynnal a chadw lefelau diogelwch, ysgogi ac annog mewn amrywiaeth o ffyrdd sy'n gweddu orau i anghenion y cyfranogwyr a sicrhau cyfathrebu clir a chywir fel bod y cyfranogwyr yn deall pob gorsaf/beth mae'n rhaid iddynt ei wneud.
- defnyddio dull darparu hyderus sy'n addas i oed, anghenion a phrofiad blaenorol y cyfranogwyr. Maen nhw'n hwyluso sesiwn hwyliog ac apelgar, a bydd ganddynt yr hyder i addasu'r gweithgareddau a/neu eu dull darparu mewn ffordd sy'n gweddu orau i anghenion y sesiwn.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- cymryd camau priodol cyn darparu dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp i sicrhau bod y cyfranogwyr wedi'u paratoi ac yn barod i gymryd rhan, ac y bydd y sesiwn yn briodol i'w hanghenion a'u dymuniadau. Gall hyn gynnwys ymgynghori ar lafar, sgrinio iechyd a ffitrwydd, holi ac ateb. Mae'r dysgwyr yn hyfforddi sesiwn sengl o hyfforddiant cylchol mewn grŵp, gan: ddilyn eu cynllun, optimeiddio diogelwch pob cyfranogwr, symbylu ac annog, a sicrhau cyfathrebu clir a chywir fel bod y cyfranogwyr yn deall pob gorsaf/beth mae'n rhaid iddynt ei wneud. Dylai'r dull darparu fod yn addas i oed, anghenion a phrofiad blaenorol y cyfranogwyr a dylai hwylluso sesiwn hwyliog ac apelgar, a bydd gan y dysgwyr yr hyder i addasu'r gweithgareddau a/neu eu dull darparu mewn ffordd sy'n gweddu orau i anghenion y sesiwn.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- arwain sesiwn ymarfer hyfforddiant cylchol mewn grŵp sy'n ddiogel ac yn eithaf effeithiol. Maen nhw'n paratoi'r lle, yn gosod peth cyfarpar priodol yn ddiogel ar gyfer y sesiwn hyfforddiant cylchol, yn croesawu'r cyfranogwyr ac yn rhoi gwybod iddynt am weithdrefnau argyfwng y cyfleuster a'r gofynion iechyd a diogelwch ar gyfer y sesiwn. Maen nhw'n cynnal sgrinio llafar cyn ymarfer gyda'r cyfranogwyr cyn cyflwyno ac esbonio'r cylch a'i amcanion ac arddangos pob ymarfer yn effeithiol. Mae'r dysgwyr yn cynnwys ymarferion ymgynhesu, prif elfen ac ymoeri ac yn arddangos rhai dulliau addysgu priodol wrth arsylwi ar dechneg a'i chywiro lle bydd hynny'n briodol. Dangosant yn ystod y sesiwn eu bod yn gallu defnyddio rhai sgiliau cyfathrebu gwahanol i helpu'r cyfranogwyr a'u hysgogi, maen nhw'n arddangos ac yn esbonio'r ymarferion gydag aliniad diogel ac effeithiol ac yna'n sicrhau bod y cyfranogwyr yn gwneud yr ymarferion yn ddiogel ac yn effeithiol trwy gydol y sesiwn. Lle bydd hynny'n briodol, mae'r dysgwyr yn arddangos ymarferion amgen neu rai wedi'u haddasu i'r cyfranogwyr pan fydd hynny'n angenrheidiol.
- unwaith y bydd y sesiwn wedi'i chwblhau, mae angen iddynt ddangos eu bod yn medru cloi'r sesiwn yn briodol. Gall fod angen promptiau ar y dysgwyr trwy gydol yr asesiad.

Nod dysgu C:**I gyrraedd safon rhagoriaeth,** bydd y dysgwyr yn:

- adolygu'r sesiwn hyfforddiant cylchol mewn grŵp y buont yn ei harwain, yng nghyswllt y nodau a'r amcanion a nodwyd ar gyfer y sesiwn yn ogystal â nodau'r cleient. Mae'r dysgwyr yn rhoi esboniad manwl o unrhyw newidiadau a wnaethant yn ystod y sesiwn yng nghyswllt mwynhad a/neu gyflawniad y cleient (er enghraifft, ymarfer oedd yn rhy anodd neu'n rhy hawdd) ac unrhyw newidiadau y byddent yn eu gwneud i sesiynau yn y dyfodol (o ran y cynnwys, y rheolaeth ar y sesiwn, y dull cyflwyno) er mwyn cynyddu mwynhad a/neu effeithiolrwydd. Mae'r dysgwyr yn awgrymu sut y gallai sesiynau edrych yn y dyfodol er mwyn cefnogi cynnydd y cyfranogwr. Gall hynny gynnwys elfennau fel camu ymlaen at weithgareddau mwy heriol, canolbwyntio ar feysydd gwannach.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- adolygu'r sesiwn hyfforddiant cylchol mewn grŵp y buont yn ei harwain, yng nghyswllt y nodau a'r amcanion a nodwyd ar gyfer y sesiwn yn ogystal â nodau'r cleient. Mae'r dysgwyr yn esbonio unrhyw newidiadau a wnaethant yn ystod y sesiwn yng nghyswllt mwynhad a/neu gyflawniad y cleient (er enghraifft, ymarfer oedd yn rhy anodd neu'n rhy hawdd) ac unrhyw newidiadau y byddant yn eu gwneud i sesiynau yn y dyfodol (o ran y cynnwys, y rheolaeth ar y sesiwn, y dull cyflwyno) er mwyn cynyddu mwynhad a/neu effeithiolrwydd.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- adolygu'r sesiwn hyfforddiant cylchol mewn grŵp y buont yn ei harwain, gan amlinellu pa agweddau ar y sesiwn oedd yn llwyddiannus, yn eu barn nhw, a pha rai oedd yn llai llwyddiannus. Dylid paratoi'r adolygiad hwn yng nghyswllt y nodau a'r amcanion a nodwyd ar gyfer y sesiwn yn ogystal â nodau'r cleient.
- adolygu eu perfformiad eu hunain wrth ddarparu sesiwn hyfforddiant cylchol mewn grŵp, gan awgrymu rhai cryfderau a gwendidau personol a meysydd i'w datblygu yn y dyfodol.

Gweithgaredd asesu

Bydd y gweithgaredd asesu crynodol yn digwydd ar ôl i'r dysgwyr gwblhau eu datblygiad ffurfiannol. Dylai'r gweithgaredd fod yn ymarferol, wedi'i osod mewn sefyllfa realistig ac yn defnyddio'r hyn a ddysgwyd yn yr uned, gan gynnwys y sgiliau trosglwyddadwy. Bydd angen i chi roi cyfnod penodol o amser a nifer penodol o oriau i'r dysgwyr gwblhau'r gweithgaredd. Mae *Adran 6* yn cynnwys gwybodaeth am osod aseiniadau, ac mae rhagor o wybodaeth ar ein gwefan. Dangosir strwythur a awgrymir ar gyfer asesu crynodol yn yr adran *Crynodeb o'r uned*, ynghyd â mathau addas o dystiolaeth. Mae hynny at ddibenion enghreifftiol yn unig, ac felly gellir ei addasu i ymateb i anghenion lleol neu i asesu ar draws unedau lle mae cyfleoedd addas yn bodoli. Bydd yr wybodaeth yn yr adran *Cysylltiadau ag unedau eraill* o gymorth i ganfod cyfleoedd eraill i asesu ar draws unedau.

Sefyllfa a awgrymir

Mae'r cyngor lleol wedi penderfynu ei fod yn awyddus i gyflwyno dosbarth 'hyfforddiant cylchol mewn grŵp' newydd yn ei holl gampfeydd ac wedi gofyn i chi arwain y prosiect hwn.

Mae'r cyngor yn deall sail hyfforddiant cylchol mewn grŵp ac mae'n gwbl sicr ynghylch manteision y dosbarthiadau hyn, ond gofynnodd i chi gefnogi datblygiad y rhaglen newydd.

I wneud hynny, rhaid i chi sicrhau bod eich cydweithwyr yn deall yr angen am gynllunio a darparu sesiynau sy'n bodloni gofynion y cyfranogwyr, a gweithio gyda nhw i ddatblygu ffyrdd priodol i'r campfeydd dan sylw gasglu'r wybodaeth gefndir angenrheidiol.

Byddwch yn eu haddysgu sut i gynllunio sesiynau perthnasol, diddorol, hwyliog ac apelgar.

Byddwch yn arddangos sut mae sesiynau'n cael eu darparu, gyda phwyslais arbennig ar y sgiliau cyfathrebu ac addasu sy'n angenrheidiol.

Byddwch yn eu helpu hefyd i fod yn ymwybodol o'r angen am adolygu eu perfformiad nhw ac eraill, gan awgrymu ffyrdd posibl o gasglu a dadansoddi'r wybodaeth hon a sut y gellid ei defnyddio i gefnogi datblygiad parhaus y rhaglen.

Os bydd angen ailasesu, rhaid defnyddio enghraifft wahanol. Mae'r canlynol yn enghraifft o weithgaredd ailasesu.

Dylid defnyddio math gwahanol o hyfforddiant cylchol mewn grŵp ar gyfer y cynllun, y ddarpariaeth a'r adolygiad.

Gwybodaeth bellach i diwtoriaid ac aseswyr

Canllawiau cyflwyno

Mae'r canlynol yn enghreifftiau o weithgareddau ymarferol a gweithdai y gallai tiwtoriaid eu defnyddio wrth ddatblygu sgiliau sector a throsglwyddadwy fel rhan o gyflwyno'r uned hon. Lle bynnag y bo modd, dylid defnyddio gweithgareddau ymarferol i helpu'r dysgwyr i ddatblygu sgiliau personol a sector er mwyn paratoi ar gyfer yr asesiad terfynol. Nid yw'r awgrymiadau hyn wedi'u bwriadu'n ganllaw terfynol a fydd yn cwmpasu'r holl oriau dysgu dan arweiniad (GLH) yn yr uned.

Cyflwyniad i'r uned

Gofynnir i'r dysgwyr ymchwilio i ddosbarthiadau hyfforddiant cylchol ar-lein, a cheisio cael hyd i ddosbarth neu elfen o ddosbarth maen nhw'n meddwl sy'n enghraifft dda a'i dangos i'w cyfoedion. Gofynnir iddynt gael hyd i segment 3-4 munud o'r dosbarth ar-lein a ddewiswyd ganddynt i'w ddangos i weddill y grŵp a rhaid iddynt droslaisio'r clip (yn fyw neu wedi'i recordio ymlaen llaw), gan esbonio pam maen nhw wedi'i ddewis ac amlinellu'r elfennau sy'n enghreifftiau o arfer da yn eu barn nhw. Dylid annog y dysgwyr i chwilio'n ddyfnach a darganfod clip sydd ychydig yn wahanol neu'n llai cyffredin (un na fydd neb arall yn ei ddangos, gobeithio). Yn ddelfrydol bydd y clipiau maen nhw'n eu rhannu yn dangos gorsaf neu weithgaredd diddorol, dull darparu penodol neu ymagwedd arloesol. Mae'r dysgwyr yn trafod y clipiau maen nhw wedi'u gwyllo ac yn ystyried sut y gallent ddefnyddio unrhyw beth maen nhw wedi'i weld a/neu'i ddysgu wrth iddynt fynd ymlaen i gynllunio a darparu eu sesiwn/sesiynau eu hunain.

Amser a awgrymir: tua 4 awr.

Gweithgaredd: Cymryd rhan mewn gwahanol fathau o hyfforddiant cylchol

Mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn gwahanol fathau o hyfforddiant cylchol o dan arweiniad y tiwtor neu weithwyr ffitrwydd proffesiynol eraill sy'n hyfforddi pob math o hyfforddiant ffitrwydd yn rheolaidd.

Gallai'r mathau o ddosbarth gynnwys cryfder, cardio, HITT, *Metafit* a dosbarthiadau sy'n berthnasol i gamp benodol. Ar gyfer dosbarth sy'n berthnasol i gamp benodol, gallai'r dysgwyr fynd i glwb chwaraeon, fel clwb rygbi, a chymryd rhan mewn dosbarth hyfforddiant cylchol a gynlluniwyd ar gyfer chwaraewyr rygbi.

Ar ôl pob sesiwn dylai'r dysgwyr weithio mewn grwpiau bach i drafod pa fath o ffitrwydd oedd yn cael ei wella yn y sesiwn, pa rannau o'r sesiwn roedden nhw wedi eu mwynhau ac unrhyw rannau nad oeddent wedi eu mwynhau. Trafodaeth dosbarth cyfan am fanteision y math o hyfforddiant cylchol yn unol â chynnwys yr uned.

Amser a awgrymir: tua 10 awr.

Gweithgaredd: Cardiau 'annisgwyl'

Mae'r dysgwyr yn cael neu'n dewis ar hap gardiau sy'n cynnwys rhywfaint o wybodaeth y bydd ei hangen er mwyn cynllunio sesiwn hyfforddiant cylchol briodol. Mae'r wybodaeth hon yn cynnwys: nifer y cyfranogwyr, eu gallu/profiad blaenorol, nodau'r sesiwn, y cyfarpar sydd ar gael. Rhaid i'r dysgwyr ddefnyddio'r wybodaeth ar eu cerdyn/cardiau i gynllunio cylch priodol. Ar ôl cynllunio'r cylch ar bapur, gall y tiwtor ychwanegu 'cerdyn annisgwyl' sy'n golygu bod rhaid i'r dysgwyr addasu eu sesiwn i ddarparu ar gyfer y newid. Gall y cardiau annisgwyl gynnwys pethau fel: dyblu nifer y cyfranogwyr, colli darnau penodol o gyfarpar, newidiadau i'r lle sydd ar gael (e.e. mae angen i grŵp arall ddefnyddio'r neuadd chwaraeon hefyd, felly dim ond hanner y neuadd sydd ar gael i chi bellach), newidiadau i'r amgylchedd (e.e. rhaid cynnal y sesiwn y tu allan ac mae'n ddiwrnod oer). Rhaid i'r dysgwyr addasu'r cylch a gynlluniwyd ganddynt i ddarparu ar gyfer y 'cerdyn annisgwyl' hwn.

Amser a awgrymir: tua 4 awr.

Gweithgaredd: Sgrinio iechyd

Cyflwynir y dysgwyr i'r broses ymgynghori â'r cleient. Gallai'r tiwtor arwain sesiwn sy'n canolbwyntio ar wahanol elfennau'r ymgynghoriad, gan gyflwyno'r dysgwyr i'r gwahanol ddogfennau. Gallai'r dysgwyr wedyn gymryd eu tro, mewn parau, i gynnal PAR-Q, holiadur hanes meddygol a holiadur ffordd o fyw. Gallai'r dysgwr fod yn ymwybodol o'r broses gyfan, y gwahanol ddulliau o'i chyflawni a'r ffordd orau i'w chwblhau.

Amser a awgrymir: tua 5 awr.

Gweithgaredd: Asesiadau iechyd y cleient

Dangosir i'r dysgwyr sut mae cynnal asesiadau iechyd a phrofion ffitrwydd sy'n cynnwys:

- pwysedd gwaed
- cyfradd curiad y galon wrth orffwys
- mynegai màs y corff (BMI)
- cylchedd y wasg.

Mae'r tiwtor yn arddangos ac yn gweinyddu'r profion i ddechrau ac wedyn mae'r dysgwyr yn gweithio mewn parau dros nifer o wersi i ddysgu sut i weinyddu a chofnodi data o'r prawf yn ogystal â dehongli'r canlyniadau. Yna, dylai'r dysgwyr ymarfer rhoi adborth sensitif a phriodol i'w cleient ar y data er mwyn datblygu sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid wrth rannu gwybodaeth sensitif.

Amser a awgrymir: tua 6 awr.

Gweithgaredd: Ystyriaethau cynllunio ar gyfer sesiynau hyfforddiant cylchol

Mae'r dysgwyr yn ymchwilio i'r canllawiau cenedlaethol ar weithgarwch corfforol ar gyfer grwpiau oedran gwahanol ac yn rhoi adborth i weddill y dosbarth.

Caiiff elfennau ffitrwydd cysylltiedig ag iechyd a chysylltiedig â sgiliau eu haddysgu a'u trafod, gyda thaflenni gwaith sy'n cadarnhau'r hyn a ddysgwyd.

Rhoddir astudiaethau achos i'r dysgwyr sy'n cynnwys gwahanol bobl o wahanol oeddrannau a nodau ffitrwydd gwahanol. Rhaid i'r dysgwyr roi trosolwg o sut i raglennu ffitrwydd corfforol a manteision iechyd ar gyfer pob unigolyn. Wedyn, rhaid iddyn nhw weithio gyda phartner i drafod manteision pob rhaglen o ran yr elfennau ffitrwydd sy'n cael eu hyfforddi a'r manteision iechyd.

Amser a awgrymir: tua 6 awr.

Gweithgaredd: Egwyddorion hyfforddi ar gyfer hyfforddiant cylchol

Cyflwyniad a thrafodaeth o dan arweiniad y tiwtor ar egwyddorion FITT ac egwyddorion hyfforddi eraill o'r rhestr yn y fanyleb. Mae'r dysgwyr wedyn yn adolygu cynlluniau hyfforddi i weld sut mae egwyddorion FITT yn cael eu hymgorffori mewn rhaglen hyfforddi.

Mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn dulliau hyfforddi cardiofasgwlaidd, swyddogaethol, ymwrthiant a hyblygrwydd gan ddefnyddio'r cyfarpar hyfforddiant cylchol priodol ac yna'n adolygu beth oedd ynghlwm wrth y dull hyfforddi a sut roedd yn hyfforddi'r elfen ffitrwydd honno.

Mae'r dysgwyr yn dyfeisio cynlluniau hyfforddi yn seiliedig ar yr egwyddorion hyfforddi a'r dulliau hyfforddi ar gyfer gwahanol fathau o gleientiaid a ddarparwyd gan y tiwtor mewn astudiaethau achos.

Mae'r dysgwyr yn gweithio mewn parau i lunio rhaglen hyfforddi ffitrwydd ar gyfer ei gilydd. Wedyn, gallant drafod y rhaglenni hyn, gan drafod eu rhesymau dros gynllunio'r rhaglen fel y gwnaethant. Gallent drafod a meddwl am ymarferion amgen posibl y gellid eu defnyddio, petai angen, i gadw'r rhaglen ymarfer mewn campfa yn effeithiol a sicrhau ei bod yn bodloni nodau'r cleient.

Amser a awgrymir: tua 15 awr.

Gweithgaredd: Gorsafoedd mewn dosbarth hyfforddiant cylchol

Cyflwynir y dysgwyr i'r gwahanol fathau o orsafoedd y gellir eu defnyddio mewn dosbarth hyfforddiant cylchol, gan gynnwys cyfarwyddiadau clir ac arddangosiadau techneg, a phwyntiau addysgu ar gyfer y canlynol:

- gorsafoedd sy'n targedu elfennau ffitrwydd penodol
- gweithio grwpiau o gyhyrau am yn ail a chaniatáu egwylliau gorffwys er mwyn ymadfer
- defnyddio cardiau hyfforddiant cylchol yn ôl yr angen
- darparu arddangosiad o bob gorsaf
- y nifer mwyaf o gyfranogwyr ym mhob gorsaf.

Mae'r dysgwyr yn gweithio mewn paru i ddyfeisio cylch, gan greu cardiau hyfforddiant cylchol ac arddangos y dechneg i'w gilydd gyda phwyntiau addysgu. Mae eu partner yn rhoi adborth ar y cryfderau a'r meysydd i'w gwella er mwyn datblygu sgiliau hyfforddi.

Amser a awgrymir: tua 12 awr.

Gweithgaredd: Cynllunio dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp

Strwythur a chynnwys y dosbarth.

Cyflwynir y dysgwyr i gynllun ar gyfer sesiwn hyfforddiant cylchol sy'n cynnwys:

- amseriadau a dilyniannau realistig
- ymgynhesu
- ymestyniadau/symudiadau paratoadol
- cromlin aerobig – prif gynnwys y sesiwn
- ymarferion craidd
- ymarferion ymwrthiant
- ymoeri
- ymestyn.

Trafodir pob rhan ac mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn enghreifftiau ymarferol o bob rhan o'r sesiwn er mwyn cael profiad o bob elfen o'r dosbarth. Holi ac ateb ar ôl pob gweithgaredd ymarferol gyda'r dysgwyr yn ysgrifennu trosolwg o'r hyn dylid ei gynnwys a sut i gwblhau cynllun sesiwn ar gyfer pob rhan o ddosbarth hyfforddiant cylchol.

Amser a awgrymir: 16 awr.

Gweithgaredd: Iechyd a diogelwch ar gyfer dosbarthiadau hyfforddiant cylchol

Trafodaeth dosbarth cyfan am asesu risg a phroses y cynllun gweithredu mewn argyfwng, a'r prosesau cymorth cyntaf mae'n rhaid eu rhoi ar waith a'u deall wrth hyfforddi dosbarthiadau hyfforddiant cylchol mewn gwahanol gyfleusterau.

Mae'r dysgwyr yn cwblhau asesiad risg ar gyfer cylch yn eu canolfan ac adolygiad dosbarth cyfan.

Amser a awgrymir: 4 awr.

Gweithgaredd: Hyfforddi dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp

Mae'r dysgwyr yn gweithio yn rhan o grŵp i gynllunio a darparu hyfforddiant cylchol ar gyfer gweddill y dosbarth. Gall yr holl ddysgwyr fod yn gyfrifol am nifer penodedig o orsafoedd yn y cylch a bydd rhaid iddynt (ar y cyd â'u grŵp) ddyfeisio gweithgaredd ar gyfer yr orsaf/gorsafoedd a ddyrannwyd iddynt yn ogystal â'i gyflwyno a'i arddangos fel rhan o'u darpariaeth.

Wrth i'r dysgwyr ddatblygu hyder a phrofiad, byddant yn arwain y grŵp cyfan ar gyfer un orsaf gan sicrhau eu bod yn dilyn y cynnwys perthnasol ym manyleb yr uned ar gyfer yr orsaf maen nhw'n ei hyfforddi.

Caiff y dysgwyr eu recordio, lle bydd hynny'n bosibl. Maen nhw'n adolygu eu cryfderau ac yn nodi meysydd i'w gwella. Adborth adeiladol gan y dosbarth cyfan ar ôl pob gorsaf.

Mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn asesiadau ffurfiannol mewn grwpiau bach i hyfforddi dosbarth hyfforddiant cylchol mewn grŵp.

Amser a awgrymir: tua 30 awr.

Gweithgaredd: Adolygu rhaglenni ymarfer mewn grŵp

Mae'r tiwtor a'r dysgwyr yn trafod eu barn ar sut roedd eu rhaglenni wedi gweithio, beth allasai fod yn well a beth, yn eu barn nhw, oedd y cryfderau a'r gwendidau mwyaf. Mae'r tiwtor yn datblygu gallu'r dysgwyr i werthuso'n effeithiol trwy ddarparu sesiwn yn y dosbarth sy'n canolbwyntio ar werthuso effeithiol. Maen nhw'n rhannu arferion da o ran gwerthuso effeithiol ac yn rhoi darlun i'r dysgwyr o sut beth yw gwerthusiad da.

Mae'r dysgwyr yn archwilio'r gwahaniaeth rhwng gwerthuso eu perfformiad eu hunain a gwerthuso perfformiadau eu cleientiaid. Maen nhw'n meddwl am yr agweddau gwahanol y dylid eu hystyried wrth roi'r broses hon ar waith a sut i werthuso eu cleientiaid a nhw eu hunain.

Mae'r dysgwyr yn ceisio adolygu a gwerthuso eu perfformiad eu hunain a pherfformiad y cleient. Maen nhw'n gwahaniaethu'n glir rhwng eu gwerthusiad eu hunain a'u gwerthusiad o'r cleient ac mae eu gwaith yn dangos beth yw'r gwahaniaethau o ran rhoi adborth effeithiol i gleientiaid.

Amser a awgrymir: tua 8 awr.

Adnoddau hanfodol

Ar gyfer yr uned hon, rhaid i'r dysgwyr gael mynediad i gyfleusterau a chyfarpar ymarfer addas, er enghraifft, neuadd chwaraeon neu stiwdio campfa gyda *dumbbells*, *barbells*, matiau, bandiau ymwrthiant, meinciau a stopwatsh. Rhaid i'r holl asesiadau ymarferol gael eu cynnal mewn amgylchedd byd go iawn. Lle bydd hynny'n bosibl, dylent ddigwydd yn y gweithle, 'wrth eu gwaith' yn y gwaith, neu mewn sefyllfa sydd mor agos â phosibl at yr un hon, er mwyn efelychu'r amgylchedd gwaith. Byddai'n ddelfrydol pe gallai'r dysgwr gwblhau'r agwedd ymarferol yn ystod ei brofiad gwaith. Dylai'r asesiad gael ei gynnal gyda 'chleientiaid/chyfranogwyr go iawn' yn hytrach na chymheiriaid. Bydd cleient/cyfranogwr go iawn yn aelod o'r clwb/cyfleuster neu'n rhywun cyfatebol ar gyfer hyfforddeion hunangyflogedig.

Rhaid i'r cleient/cyfranogwr go iawn beidio â bod:

- yn gweithio yn yr un cyfleuster â'r dysgwr
- yn berthynas i'r dysgwr, er enghraifft priod, partner, rhiant, llysfam, llystad, brawd, chwaer
- wedi ymgofrestru am yr un cymhwyster â'r dysgwr ar yr un pryd ag ef/hi.

Cysylltiadau ag unedau eraill

Mae gan yr uned hon gysylltiadau cryf â'r canlynol:

- Uned 1 Gweithio yn y Diwydiant Chwaraeon a Hamdden Egniol.

Cyfranogiad cyflogwyr

Byddai'r uned hon yn elwa o gyfranogiad cyflogwyr ar ffurf:

- siaradwyr gwadd – gweithwyr ffitrwydd proffesiynol sy'n darparu darlithoedd ynghylch y dosbarthiadau ffitrwydd cyfredol a mwyaf diweddar a ddefnyddir yn y sector
- profiad gwaith – byddai'r dysgwyr yn elwa o ymweld â darparwyr ffitrwydd lleol i arsylwi a chymryd rhan mewn dosbarth ffitrwydd
- cefnogaeth gan staff busnesau lleol fel mentoriaid – gweithio gyda gweithwyr ffitrwydd proffesiynol lleol i gael adborth ar ddeall a darparu'r dosbarthiadau ffitrwydd cyfredol a mwyaf diweddar

UNED 4: GWEITHIO FEL HYFFORDDWR HYFFORDDIANT CYLCHOL MEWN GRŴP