Unedau

Mae’r ddogfen hon yn cynnwys yr unedau ar gyfer Diploma Pearson BTEC Lefel 2 yn Sgiliau’r Diwydiant Chwaraeon (Hyfforddi Ymarfer mewn Campfa), 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-exercise-in-a-gym-environment/2020/specification-and-sample-assessments/btec-l2-dip-sports-ind-skills-instructing-exercise-in-a-gym-environment-spec.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 bolisïau a gweithdrefnau sy'n rheoli chwaraeon a gweithgarwch corfforol, ac yn deall bod angen deddfwriaeth, rheoleiddio, polisïau 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.
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	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 chyngor defnyddiol ar sut i gynnal a datblygu gwybodaeth a sgiliau priodol.
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	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.
D Archwilio dulliau o ddefnyddio arferion gwaith da yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol	**D1** Gofynion cyfreithiol a rheoleiddiol **D2** Polisïau 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** Hunanfyfyrio 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 (bŵt 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.

 © Pearson Education Limited 2021

- 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 ymrwymiadau eraill fel gwaith cartref, gofal plant, oriau gwaith
  - anabledd, e.e. gweledig neu anweledig, hygyrchedd
  - 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 hygyrch 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 hygyrch 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 hagenda 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, cydlynydd gweithgareddau, addysg
  - newyddiaduraeth chwaraeon
  - gwyddor chwaraeon ac ymarfer, e.e. maethegwr, 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.

© Pearson Education Limited 2021

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, gwrando 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, posteri, 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
  - gwrando 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.

- 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 goruchwylio’n ddiogel.

D2 Polisïau mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol

Gwybod polisïau 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 polisïau safonol, yn eu rhoi ar waith ac yn glynu wrthynt.
- Goblygiadau peidio â chael polisïau safonol neu beidio â glynu wrthynt.

 © Pearson Education Limited 2021

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 gamfantais 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. gwrando 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.
- Polisïau 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 Hunanfyfyrio a gwerthuso

- Defnyddio hunanfyfyrio/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.

 © Pearson Education Limited 2021

Meini prawf asesu

Llwyddo	Teilyngdod	Rhagoriaeth
Nod dysgu A: Archwilio sut mae pobl yn cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol		
A.Ll1 Amlinellu'r ddarpariaeth chwaraeon a gweithgarwch corfforol a'r mynediad ati ar gyfer pobl ar wahanol adegau yn eu bywydau. **A.Ll2** Amlinellu pwysigrwydd cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar wahanol adegau ym mywyd unigolyn.	**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.
Nod dysgu B: Archwilio swyddi yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol		
B.Ll3 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.Ll4 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.

Llwyddo	Teilyngdod	Rhagoriaeth
Nod dysgu D: Archwilio dulliau o ddefnyddio arferion gwaith da yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol		
D.Ll5 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.

 © Pearson Education Limited 2021

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 pheidio 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 pheidio 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.

 © Pearson Education Limited 2021

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.

 © Pearson Education Limited 2021

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

 © Pearson Education Limited 2021

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 hysbysebir, 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 sgyrsiau 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.

 © Pearson Education Limited 2021

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. Rhoddant 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 gwylwyr yn chwilio am arwyddion anghytgord, gwrthdaro ac anghytundeb. Mae nodiadau'r gwylwyr 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 parau 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.

 © Pearson Education Limited 2021

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).

Caiff y dysgwyr ddefnyddio'r rhyngrwyd 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: Polisïau mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol

Mae'r dysgwyr yn ymweld â chanolfan chwaraeon, yn cael eu tywys o'i hamgylch ac yn gwrando ar sgwrs am bolisïau iechyd a diogelwch y sefydliad. Caiff y dysgwyr ofyn cwestiynau a chael golwg ar y polisïau 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: Polisïau 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 posteri top bwrdd i'r dysgwyr â theitlau sy'n awgrymu ffyrdd o gynyddu ymwybyddiaeth o gydraddoldeb ac amrywiaeth a chydymffurfiaeth â chydraddoldeb 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 parau 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, posteri 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 hysbysebir, 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 sgyrsiau byr am eu set o sgiliau neu feysydd sgiliau i'w gwella. **Amser a awgrymir:** tua 5 awr.

 © Pearson Education Limited 2021

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 ddarparwr 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 conglfaen 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/ymgynghori • 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*, rhydweli ysgyfeiniol, gwythïen ysgyfeiniol, cylchrediad systemig, cylchrediad pwlmonaidd.
- 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, rhydwelïau, 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 acíwt:
    - 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 gyhyrysgerbydol

- 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, sacrwm, 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 capsiwl 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 gwyriadau 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 cyhyrysgerbydol i ymarfer acíwt:
  - cynnydd yn y cyflenwad gwaed i'r cyhyrau
  - cynnydd yn hyblygedd cyhyrau
  - cynnydd yn yr ystod symud
  - micro-rwygiadau mewn ffibrau cyhyrau
- Ymateb cyhyrysgerbydol i ymarfer cronig:
  - y broses ailfodelu a rôl osteoblastau ac osteoclastau.

 © Pearson Education Limited 2021

- 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 mitocondria
    - 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 gyhyrysgerbydol 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 acíwt:
    - 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 cyfangiad 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 chydsymud, 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 chinesioleg.
- Cydfannau cyhyrau a liferi.
- Diffyg effeithlonrwydd biomecanyddol:
  - gostyngiad mewn trosglwyddo straen
  - risg gynyddol o anaf
  - llwyth cynyddol yn cael ei osod ar synergyddion.

 © Pearson Education Limited 2021

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. sgyrsiau 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, pwyso 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 chydgysylltu 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 ddisgwylir
  - 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 polisïau 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 ganolig 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.Ll1 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 acíwt a chronig.	**A.Rh1** Asesu sut mae addasiadau i'r systemau cardioresbiradol, cyhyrysgerbydol, egni a nerfol yn gwella perfformiad mewn ymarfer.
A.Ll2 Amlinellu ymateb y systemau cardioresbiradol, cyhyrysgerbydol, egni a nerfol i gyfranogiad mewn ymarfer acíwt a chronig.		
A.Ll3 Amlinellu egwyddorion biomecaneg mewn ymarfer.		
Nod dysgu B: Archwilio ffyrdd o ymateb i anghenion cwsmeriaid er mwyn darparu gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol		
B.Ll4 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.Ll5 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.

 © Pearson Education Limited 2021

Llwyddo	Teilyngdod	Rhagoriaeth
Nod dysgu C: Deall y defnydd o reoli risg a'r broses atgyfeirio cleientiaid		
C.Ll6 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.Ll7 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, cyhyrysgerbydol, 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, cyhyrysgerbydol, 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, cyhyrysgerbydol, 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 cynulleidfa eang, sgyrsiau 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 cyfweliad, 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 gwylio 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.

 © Pearson Education Limited 2021

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 acíwt

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 parau i gofnodi cyfraddau anadlu ei gilydd. Mae'r tiwtor yn trafod dilysrwydd 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 parau 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 gyhyrysgerbydol

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 synofaidd 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 gyhyrysgerbydol.

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 gyhyrysgerbydol ar waith Mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn sesiwn hyfforddiant cylchol sy'n cynnwys yr ymarferion canlynol: codi pwysau o'u blaen, cyrlio'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 thaflenni gwaith cysylltiedig ynghylch y broses tyfu esgyrn ac ymddaliad. **Amser a awgrymir:** tua 1 awr.
Gweithgaredd: Ymateb y system gyhyrysgerbydol yn sgil ymarfer acíwt 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 gyhyrysgerbydol 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 chyhyrysgerbydol 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 paratoadau 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 gwylio 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 caffi', 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 rhyngrwyd 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: Paratoi Cleientiaid ar gyfer Rhaglen Ymarfer mewn Campfa
- Uned 4: Gweithio fel Hyfforddwr Campfa.

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: Paratoi Cleientiaid ar gyfer Rhaglen Ymarfer mewn Campfa

Lefel: **2**

Math o uned: **Gorfodol**

Math o asesiad: **Mewnol**

Oriau dysgu dan arweiniad: **60**

Crynodeb o'r uned

Bydd y dysgwyr yn archwilio'r angen am gael gwybod beth yw anghenion, dymuniadau a galluoedd y cleient er mwyn cynllunio a darparu rhaglen ymarfer effeithiol mewn campfa.

Cyflwyniad i'r uned

Mae pobl yn deall yn fwy nag erioed bwysigrwydd datblygu ffitrwydd a bod yn egnïol fel conglfeini ffordd iach o fyw. Mae llawer o bobl yn aelodau o gampfa a byddant yn gweithio gyda hyfforddwyr campfa i wella cyfansoddiad eu corff, datblygu ffitrwydd a chadw'n iach.

Yn yr uned hon byddwch yn archwilio pwysigrwydd gwaith paratoi trylwyr fel allwedd i gynllunio a darparu rhaglen ymarfer effeithiol mewn campfa. Byddwch yn ystyried yr angen am ymgynghori â chleientiaid, a ffyrdd o wneud hynny, er mwyn cael gwybod beth maen nhw'n gobeithio'i gyflawni wrth ymgymryd ag ymarfer mewn campfa. Byddwch yn ymchwilio i'r broses sgrinio iechyd a phrofion ffitrwydd i sicrhau bod yr ymarfer rydych chi'n ei gynllunio yn ddiogel ac yn briodol a byddwch yn edrych ar ddefnyddio sesiwn sefydlu er mwyn i'r cleientiaid ddod yn gyfarwydd â'r gampfa ac i'w paratoi wrth iddynt gychwyn ar eu taith iechyd a ffitrwydd newydd.

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 gynllunio a darparu gweithgarwch mewn campfa sy'n briodol, yn ddiogel ac yn effeithiol ar gyfer eich cleient/cleientiaid.

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'r broses ymgynghori â'r cleient mewn campfa

B Archwilio sefydlu cleientiaid mewn campfa

C Paratoi cleientiaid ar gyfer rhaglen ymarfer mewn campfa.

Crynodeb o’r uned

<table>
<tr><th>Nod dysgu</th><th>Meysydd addysgu allweddol</th><th>Crynodeb o’r dystiolaeth asesu a awgrymir</th></tr>
<tr><td>A Archwilio’r broses ymgynghori â’r cleient mewn campfa</td><td>A1 Pwysigrwydd ymgynghori â’r cleient ar gyfer ymarfer mewn campfa
A2 Y broses ymgynghori â’r cleient</td><td rowspan="3">Cofnodion ysgrifenedig o ymgynghoriadau â chleientiaid – PAR-Q, holiaduron.

Tystiolaeth fideo o ymgynghoriad â chleient.

Datganiadau tyst yn cadarnhau cymhwysedd.</td></tr>
<tr><td>B Archwilio sefydlu cleientiaid mewn campfa</td><td>B1 Sefydlu cleientiaid fel cyfle ar gyfer gwasanaeth cwsmeriaid cadarnhaol
B2 Proses sefydlu mewn campfa</td></tr>
<tr><td>C Paratoi cleientiaid ar gyfer rhaglen ymarfer mewn campfa</td><td>C1 Ymchwilio i sgrinio iechyd ac asesiadau ffitrwydd
C2 Cynnal ymgynghoriadau, asesiadau a sesiynau sefydlu â chleientiaid mewn campfa</td></tr>
</table>

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

Sgiliau sector	Gwybodaeth	Sgiliau trosglwyddadwy/ ymddygiad
• Prosesau cyfathrebu/ ymgynghori. • Trefnu/paratoi • Cynllunio • Cymhwyso gwybodaeth allweddol • Adolygu/gwerthuso ar gyfer cynnydd yn y dyfodol	• Ymgynghori • Cyfathrebu • Meithrin perthynas • Cynllunio • Darparu • Gwerthuso	• Cyfathrebu • Gweithio gydag eraill • Sgiliau meddwl/gallu i addasu • Datrys problemau • Rheoli gwybodaeth • Hunanreolaeth a datblygiad

 © Pearson Education Limited 2021

Cynnwys yr uned

Gwybodaeth a sgiliau sector

Nod dysgu A: Archwilio'r broses ymgynghori â'r cleient mewn campfa

A1 Pwysigrwydd ymgynghori â'r cleient ar gyfer ymarfer mewn campfa

- Cynnal diogelwch y cleient.
- Profiadau cwsmer cadarnhaol.
- Addysgu'r cleient ynghylch rôl, cyfrifoldebau a chyfyngiadau'r hyfforddwr campfa.
- Holi ynghylch disgwyliadau'r cleient a'u rheoli.
- Meithrin perthynas gref yn seiliedig ar ymddiriedaeth.

A2 Y broses ymgynghori â'r cleient

- Dulliau o gwblhau ymgynghoriadau â'r cleient:
  - cyfweliad ffurfiol
  - trafodaeth anffurfiol
  - ymgynghoriad unigol
  - cyswllt mewn grŵp bach
  - PAR-Q
  - holiadur
  - wyneb yn wyneb, ar-lein, dros y ffôn, trwy e-bost.

Nod dysgu B: Archwilio sefydlu cleientiaid mewn campfa

B1 Sefydlu cleientiaid fel cyfle ar gyfer gwasanaeth cwsmeriaid cadarnhaol

- Addewid gwasanaeth cwsmeriaid y sefydliad a phwysigrwydd rhagori ar hynny:
  - rhoi digon o wybodaeth i'r cleient am weithgareddau, gwasanaethau a dosbarthiadau
  - darparu ar gyfer anghenion cleientiaid gwahanol o ran gwahanol ddemograffeg, lefelau ffitrwydd, nodau'r cleient
  - cynnal diogelu data, cyfrinachedd y cleient a rheoliadau GDPR
  - bod yn broffesiynol ac yn agos-atoch yn unol â safonau'r sefydliad.
- Sut mae modd gwella profiad y cwsmer, e.e. systemau archebu dosbarthiadau, defnyddio technoleg briodol (y cyfryngau cymdeithasol, rhannu data, canlyniadau), dosbarthiadau rhithwir, sesiynau hyfforddi.
- Pwysigrwydd cydsyniad gwybodus.
- Ymgyfarwyddo â pholisïau a gweithdrefnau penodol a'u perthnasedd i'r cleient.

B2 Proses sefydlu mewn campfa

- Pwysigrwydd sefydlu'r cleient yn y gampfa.
- Sefydlu'r cleient yn y gampfa:
  - dangos sut mae defnyddio'r cyfleusterau, gan gynnwys y peiriannau cardiofasgwlaidd, y peiriannau pwysau ymwrthiant, pwysau rhydd, llawr y gampfa, stiwdios dosbarthiadau
  - gweithdrefnau archebu
  - defnydd diogel o'r cyfleusterau gan gynnwys clipiau diogelwch ar felinau traed
  - glanhau/sychu'r cyfleusterau ar ôl iddynt gael eu defnyddio
  - gwybodaeth am ystod lawn o weithgareddau, gwasanaethau a dosbarthiadau, gan gynnwys prosesau archebu
  - ymwybyddiaeth o'r siarter gwasanaeth cwsmeriaid a phwysigrwydd ymdrechu i ragori arni.
- Addasu sesiynau sefydlu ar gyfer grwpiau amrywiol eu maint er mwyn sicrhau effeithiolrwydd, gan gynnwys unigolion, parau a grwpiau bach.

Nod dysgu C: Paratoi cleientiaid ar gyfer rhaglen ymarfer mewn campfa

C1 Ymchwilio i sgrinio iechyd ac asesiadau ffitrwydd

- Offer sgrinio iechyd ac asesiadau y gellir eu defnyddio i gasglu gwybodaeth berthnasol a holi ynghylch anghenion y cleient:
  - PAR-Q
  - holiadur hanes meddygol
  - holiaduron ffordd o fyw, gan gynnwys lefelau gweithgarwch nawr ac yn y gorffennol, hoffterau a chasbethau o ran ymarfer
  - asesiad iechyd, gan gynnwys pwysedd gwaed, cyfradd curiad y galon wrth orffwys, mynegai màs y corff (BMI), cylchedd y wasg
  - asesiad ffitrwydd, gan gynnwys ffitrwydd cardioresbiradol is-facsimwm (*sub-maximal)*, cryfder cyhyrol, dygnwch cyhyrol.
- Asesu risg y cleient:
  - gwrtharwyddion ymarfer
    - absoliwt
    - cymharol
  - amgylchiadau lle gall fod gofyn atgyfeirio i feddyg neu weithiwr iechyd proffesiynol arall
  - rhesymau dros ohirio ymarfer dros dro.
- Defnyddio dulliau cyfathrebu addas i ganfod anghenion cleientiaid, creu perthynas, tawelu meddwl a chefnogi cleientiaid.

C2 Cynnal ymgynghoriadau, asesiadau a sesiynau sefydlu â chleientiaid mewn campfa

- Cynnal ymgynghoriad diogel ac effeithiol i holi ynghylch anghenion a dymuniadau'r cleient.
- Tywys y cleient trwy broses sgrinio iechyd diogel ac effeithiol, e.e. PAR-Q, holiadur hanes meddygol, holiadur ffordd o fyw, ffurflenni ymgynghori eraill.
- Cynnal asesiadau iechyd a ffitrwydd diogel ac effeithiol:
  - pwysedd gwaed
  - cyfradd curiad y galon wrth orffwys
  - mynegai màs y corff (BMI)
  - cylchedd y wasg
  - ffitrwydd cardioresbiradol is-facsimwm *(sub-maximal)*
  - cryfder cyhyrol
  - dygnwch cyhyrol.
- Cynnal sesiwn sefydlu effeithiol mewn campfa:
  - arddangos gwybodaeth dda am y cyfarpar a'r ymarferion
  - meithrin perthynas dda â'r cleientiaid
  - dangos empathi
  - rheoli amser yn effeithiol
  - rhoi adborth effeithiol
  - cyfeirio'r cleientiaid at rannau eraill o'r cyfleusterau yn dibynnu ar eu diddordebau.

 © Pearson Education Limited 2021

Sgiliau trosglwyddadwy

Paratoi ar gyfer gwaith

- Cynnal prosesau ymgynghori, cynllunio, darparu a gwerthuso rhaglen ffitrwydd ar gyfer cleient.

Datblygu sgiliau ymarferol a thechnegol

- Arddangos a chymhwyso egwyddorion hyfforddi er mwyn datblygu ffitrwydd unigolyn.

Rheoli gwybodaeth

- Cynnal ymgynghoriad yn effeithiol, gan sicrhau cyfrinachedd cleientiaid bob amser.

Meini prawf asesu

Llwyddo	Teilyngdod	Rhagoriaeth
Nod dysgu A: Archwilio'r broses ymgynghori â'r cleient mewn campfa		
A.Ll1 Amlinellu pwysigrwydd ymgynghoriad â chleient i raglen ymarfer mewn campfa. **A.Ll2** Amlinellu'r dulliau a ddefnyddir i ymgynghori â chleient.	**A.T1** Asesu pwysigrwydd ymgynghoriad â chleient a'r dulliau a ddefnyddir, i'r cleient a'r hyfforddwr campfa.	**A.Rh1** Gwerthuso'r rhaglen ymgynghori â'r cleient, ei phwysigrwydd i'r cleient a'r hyfforddwr, a'r gwahanol ddulliau y gellir eu defnyddio ar gyfer ystod o gleientiaid gwahanol.
Nod dysgu B: Archwilio sefydlu cleientiaid mewn campfa		
B.Ll3 Amlinellu pwrpas sesiwn sefydlu mewn campfa. **B.Ll4** Amlinellu'r broses sefydlu mewn campfa ar gyfer cleient a ddewiswyd.	**B.T2** Asesu pwysigrwydd y sesiwn sefydlu i'r cleient a'r gampfa.	**B.Rh2** Gwerthuso'r broses sefydlu mewn campfa, gan gynnwys ei phwysigrwydd i ystod o gleientiaid a'r gampfa.
Nod dysgu C: Paratoi cleientiaid ar gyfer rhaglen ymarfer mewn campfa		
C.Ll5 Cynnal ymgynghoriad â chleient a ddewiswyd, gan gynnwys sgrinio iechyd a phrofi ffitrwydd cyn ymarfer mewn campfa. **C.Ll6** Cynnal sesiwn sefydlu mewn campfa ar gyfer cleient a ddewiswyd.	**C.T3** Cynnal ymgynghoriad a sesiwn sefydlu effeithiol gyda chleient cyn ymarfer mewn campfa.	**C.Rh3** Cynnal ymgynghoriad a sesiwn sefydlu cynhwysfawr gyda chleient cyn ymarfer mewn campfa.

 © Pearson Education Limited 2021

Gwybodaeth hanfodol ar gyfer penderfyniadau asesu

Rhaid i feini prawf asesu **C.Ll5** a **C.Ll6**, **C.T3** a **C.Rh3** gydymffurfio â'r gofynion asesu ymarferol canlynol:

Mae CIMSPA yn nodi'n glir yr arweiniad asesu ymarferol y mae'n rhaid glynu 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
- 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
- cael eu cynnal gyda 'chleientiaid/chyfranogwyr 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 anghynaladwy. 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.

Nod dysgu A

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- gwerthuso'r broses ymgynghori â'r cleient o'r dechrau i'r diwedd, gan gynnwys sut mae'n gallu bod yn fanteisiol i'r cleient a'r hyfforddwr. Bydd y dysgwyr yn asesu'r ffyrdd cadarnhaol y gall ymgynghoriad tringar hwyluso rhannu gwybodaeth rhwng y cleient a'r hyfforddwr (a rhwng yr hyfforddwr a'r cleient), ei bwysigrwydd yng nghyswllt meithrin perthynas rhwng y cleient a'r hyfforddwr a'r modd y caiff ei ddefnyddio i baratoi'r ffordd ar gyfer profiad ffitrwydd cadarnhaol. Bydd y dysgwyr yn gwerthuso rhinweddau ystod o ddulliau ymgynghori, gan awgrymu sut, pam ac o dan ba amgylchiadau y gallai pob un fod yn fwyaf priodol. Yn rhan o'u gwerthusiad, bydd y dysgwyr yn trafod yr effaith negyddol y gallai ymdrin yn wael ag ymgynghoriad ei chael, er enghraifft, trwy ddewis dulliau amhriodol (anfon neges e-bost at rywun sy'n methu defnyddio cyfrifiadur neu gynnal ymgynghoriad mewn grŵp bach ar gyfer rhywun sydd â phroblemau neu bryderon personol yr oedd wedi gobeithio eu rhannu mewn cyfarfod un i un), gofyn cwestiynau amhriodol (sy'n bersonol iawn, sy'n amlwg yn gwneud i'r cleient deimlo'n anghysurus, nad ydynt yn gysylltiedig â'r mater dan sylw) a/neu fabwysiadu dull gweithredu amhriodol (er enghraifft, anghyfeillgar, swta, anghwrtais).

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- asesu pwysigrwydd yr ymgynghoriad â'r cleient, gan gynnwys y rôl gadarnhaol sydd ganddo o ran rhannu gwybodaeth (hoffterau, casbethau, dymuniadau, gobeithion), ei bwysigrwydd o ran meithrin perthynas rhwng y cleient a'r hyfforddwr a'r modd y caiff ei ddefnyddio i baratoi'r ffordd ar gyfer profiad ffitrwydd cadarnhaol. Bydd y dysgwyr yn disgrifio'r gwahanol ddulliau o ymgynghori â chleientiaid, gan asesu rhinweddau cymharol pob un. Byddant hefyd yn rhoi rhai manylion am yr effaith negyddol y gallai ymdrin yn wael ag ymgynghoriad ei chael, er enghraifft, trwy ddewis dulliau amhriodol (anfon neges e-bost at rywun sy'n methu defnyddio cyfrifiadur neu gynnal ymgynghoriad mewn grŵp bach ar gyfer rhywun sydd â phroblemau neu bryderon personol yr oedd wedi gobeithio eu rhannu mewn cyfarfod un i un), gofyn cwestiynau amhriodol (sy'n bersonol iawn, sy'n amlwg yn gwneud i'r cleient deimlo'n anghysurus, nad ydynt yn gysylltiedig â'r mater dan sylw) a/neu fabwysiadu dull gweithredu amhriodol (er enghraifft, anghyfeillgar, swta, anghwrtais).

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- rhoi rhai manylion am yr angen i ymgynghori â'r cleient cyn dechrau ymarfer. Byddant yn deall bod ymgynghori â'r cleient yn caniatáu cyfnewid gwybodaeth y gellir ei defnyddio i gynllunio a darparu ymarfer mewn campfa ond mae'n bosibl na fyddant yn gwerthfawrogi ym mha ffyrdd eraill y gallai'r broses hon gefnogi'r berthynas rhwng y cleient a'r hyfforddwr. Byddant yn amlinellu'r gwahanol ffyrdd o gynnal ymgynghoriad (er enghraifft, wyneb yn wyneb, holiadur, trafodaeth grŵp, e-bost) ond mae'n bosibl na fyddant yn gallu awgrymu ffactorau a allai ddylanwadu ar ddewis dull priodol, elfennau cadarnhaol a negyddol posibl pob dull nac effaith y dull a ddewiswyd ar y berthynas rhwng y cleient a'r hyfforddwr.

Nod dysgu B

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- gwerthuso proses sefydlu'r cleient o'r dechrau i'r diwedd, gan gynnwys y manteision y gall eu cynnig i'r cleient a'r hyfforddwr. Bydd y dysgwyr yn asesu'r ffyrdd cadarnhaol y gall sesiwn sefydlu dringar mewn campfa hwyluso rhannu gwybodaeth rhwng y cleient a'r hyfforddwr (a rhwng yr hyfforddwr a'r cleient), ei phwysigrwydd o ran meithrin perthynas rhwng y cleient a'r hyfforddwr a'r modd y caiff ei defnyddio i baratoi'r ffordd ar gyfer profiad ffitrwydd cadarnhaol. Bydd y dysgwyr yn gwerthuso rhinweddau proses sefydlu (mewn cyfleuster ffitrwydd a nodwyd neu broses ddychmygol). Yn rhan o'u gwerthusiad, bydd y dysgwyr yn trafod effaith negyddol bosibl ymdrin yn wael â sesiwn sefydlu, er enghraifft, cymryd bod lefel wybodaeth y cleient yn uwch neu'n is nag y mae mewn gwirionedd, bod yn nawddoglyd neu'n anghyfeillgar.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- asesu'r broses sefydlu, gan gynnwys ei phwysigrwydd o ran caniatáu i gleientiaid ymgyfarwyddo â'r cyfleuster a'r gampfa, datblygu'r berthynas rhwng y cleient a'r hyfforddwr a pharatoi'r ffordd ar gyfer profiad ffitrwydd cadarnhaol. Bydd y dysgwyr yn disgrifio'r ffordd y gellir cynnal sesiwn sefydlu gyda'r cleient, yn seiliedig ar broses a ddefnyddir mewn cyfleuster a nodwyd neu'n seiliedig ar sefyllfa maen nhw wedi'i chreu. Byddant hefyd yn rhoi peth manylion am effaith negyddol bosibl ymdrin yn wael â sesiwn sefydlu, e.e. cymryd bod lefel wybodaeth y cleient yn uwch neu'n is nag y mae mewn gwirionedd, bod yn nawddoglyd neu'n anghyfeillgar.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- rhoi peth gwybodaeth am bwrpas sesiwn sefydlu mewn campfa. Bydd y dysgwyr yn gwybod y prif fanteision mae sesiwn sefydlu effeithiol yn eu cynnig i'r cleient. Byddant hefyd yn amlinellu'r broses sefydlu mewn campfa. Gall hyn fod ar gyfer cyfleuster ffitrwydd neu gampfa a nodwyd neu gallai fod yn broses 'sefyllfa ddelfrydol' maen nhw wedi'i dyfeisio eu hunain.

Nod dysgu C

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- cynnal ymgynghoriad perthnasol a manwl â'r cleient, er enghraifft, wyneb yn wyneb, gan lenwi ffurflenni neu PAR-Q, er mwyn holi ynghylch dymuniadau ac anghenion y cleient. Maen nhw'n creu perthynas broffesiynol gyda'r cleient ac yn darparu gwybodaeth hanfodol a manwl am weithgareddau, systemau archebu, safonau'r sefydliad a chydsyniad gwybodus. Maen nhw'n cynnal sgrinio iechyd a phrofion ffitrwydd diogel a thrylwyr gan ddefnyddio offer ac asesiadau perthnasol ac yn darparu gwybodaeth fanwl, ar yr un pryd, am natur y profion a pham maen nhw'n cael eu cynnal. Byddant yn defnyddio'r wybodaeth o'r sgrinio iechyd a'r prawf ffitrwydd i roi esboniad llawn i'r cleient o unrhyw wrtharwyddion ymarfer ac yn ei atgyfeirio os bydd hynny'n angenrheidiol. Mae'r dysgwyr yn cyflwyno'r cleient i'r gampfa mewn modd hyderus trwy arddangos y cyfarpar a'r ymarferion yn effeithiol a'u hesbonio'n fanwl. Maen nhw'n cyfeirio'r ffordd at bob rhan arall o'r cyfleusterau a allai fod o ddiddordeb i'r cleient.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- cynnal ymgynghoriad perthnasol â chleient, er enghraifft, wyneb yn wyneb, gan lenwi ffurflenni neu PAR-Q, er mwyn holi ynghylch dymuniadau ac anghenion y cleient. Datblygant berthynas â'r cleient trwy ddarparu'r rhan fwyaf o'r wybodaeth hanfodol am weithgareddau, systemau archebu, safonau'r sefydliad a chydsyniad gwybodus ond efallai na fyddant yn cynnwys popeth. Maen nhw'n sgrinio iechyd ac yn cynnal profion ffitrwydd yn ddiogel gan ddefnyddio rhai o'r offer a'r asesiadau perthnasol, gan roi peth manylion am natur y profion a pham maen nhw'n cael eu cynnal. Defnyddiant y rhan fwyaf o'r wybodaeth o'r sgrinio iechyd a'r prawf ffitrwydd er mwyn esbonio unrhyw wrtharwyddion ymarfer i'r cleient ond efallai na fyddant yn atgyfeirio pan fydd hynny'n angenrheidiol. Mae'r dysgwyr yn cyflwyno'r cleient yn effeithiol i'r gampfa trwy arddangos ac esbonio'r rhan fwyaf o'r cyfarpar a'r ymarferion. Maen nhw'n cyfeirio'r ffordd at unrhyw rannau eraill o'r cyfleusterau, yn dibynnu ar ddiddordebau'r cleient.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- cynnal ymgynghoriad â chleient, er enghraifft wyneb yn wyneb, gan lenwi ffurflenni neu PAR-Q, ac yn cofnodi amlinelliad o ddymuniadau ac anghenion y cleient. Datblygant berthynas â'r cleient trwy ddarparu gwybodaeth am weithgareddau, systemau archebu, safonau'r sefydliad a chydsyniad gwybodus. Efallai y byddant yn hepgor peth gwybodaeth. Maen nhw'n cynnal sgrinio iechyd a phrawf ffitrwydd yn ddiogel gan ddefnyddio rhai o'r offer a'r asesiadau perthnasol. Ychydig iawn o brofion ffitrwydd y byddant yn eu cynnal o bosibl, er enghraifft pwysedd gwaed a chyfradd curiad y galon. Defnyddiant beth gwybodaeth o'r sgrinio iechyd a'r prawf ffitrwydd i roi amlinelliad i'r cleient o unrhyw wrtharwyddion ymarfer ond mae'n bosibl na fyddant yn atgyfeirio pan fydd hynny'n angenrheidiol. Mae'r dysgwyr yn cyflwyno'r cleient i'r gampfa trwy ddangos y cyfarpar iddo a'r ymarferion sy'n cael eu cynnal heb fawr ddim esboniad neu ddim esboniad o gwbl.

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.

Gellid defnyddio'r sefyllfa sy'n dilyn i gynhyrchu'r dystiolaeth sy'n ofynnol ar gyfer yr uned hon. Mae rhyddid i ganolfannau ddefnyddio sefyllfaoedd cymaradwy neu fathau eraill o dystiolaeth, cyhyd â bod hynny'n bodloni gofynion asesu'r uned.

Sefyllfa a awgrymir

Rydych chi wedi gwneud cais am swydd hyfforddwr ffitrwydd gwirfoddol mewn campfa leol. Yn dilyn cyfweliad llwyddiannus, cawsoch eich penodi'n hyfforddwr ffitrwydd gwirfoddol dan hyfforddiant.

Cyn gallu cynllunio a darparu sesiynau neu raglenni ffitrwydd mewn campfa neu gefnogi cleientiaid yn ystod eu sesiynau hyfforddi mewn campfa, gofynnwyd i chi gasglu'r holl wybodaeth berthnasol i'w rhannu â'ch cydweithwyr.

Disgwylir i chi gynnal ymgynghoriad cychwynnol: dewis a defnyddio dulliau a chwestiynau priodol i ennyn yr wybodaeth angenrheidiol; gweinyddu sgrinio iechyd a phrofion ffitrwydd er mwyn sicrhau ei bod hi'n addas i'r cleient gyfranogi a bod unrhyw bryderon perthnasol yn gallu cael eu rhannu â'r unigolyn perthnasol, a chynnal sesiwn sefydlu i'r cleient yn y gampfa fel bod yr hyder ganddo i ddefnyddio'r cyfarpar a'r peiriannau a'i fod yn deall y gweithdrefnau mae'n rhaid eu dilyn.

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

Dylai'r ailasesiad ddefnyddio cleient newydd a sesiwn wahanol mewn campfa er mwyn ymgymryd â'r broses lawn.

 © Pearson Education Limited 2021

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 grwpiau bach i drafod y cwestiynau canlynol, neu lunio map meddwl ar eu cyfer:

- Pam y gallai rhywun fod am ymuno â champfa a dechrau rhaglen ymarfer mewn campfa?
- Pa rwystrau allai droi rhywun oddi wrth ei fwriad i ymuno â champfa a/neu ddechrau rhaglen ymarfer mewn campfa, neu'i atal rhag gwneud hynny?

Mae'r dysgwyr yn rhannu ac yn trafod eu syniadau â'r grŵp ehangach.

Nesaf, mae'r dysgwyr yn ystyried beth gellid ei wneud i sicrhau bod cyflwyno cleient newydd i'r gampfa yn digwydd mor hwylus â phosibl. Maen nhw'n meddwl yn arbennig am y prosesau ymgynghori a sefydlu a sut gall y rhain annog neu rwystro'r cleient, yn dibynnu ar ba mor llwyddiannus yw'r dull gweithredu.

Mae'r dysgwyr yn creu rhai 'rheolau euraidd' y dylai campfa lynu wrthyn nhw er mwyn annog a chroesawu cleientiaid newydd yn hytrach na'u dychryn o'r lle.

Amser a awgrymir: tua 4 awr.

Gweithgaredd: Dulliau ymgynghori â chleientiaid

Mae'r dysgwyr yn archwilio gwahanol ffyrdd o ymgynghori â chleientiaid, gyda phawb yn cyfrannu eu syniadau eu hunain at restr y grŵp cyfan. Unwaith y bydd ystod o ddulliau ymgynghori wedi'i nodi, mae'r dysgwyr yn awgrymu pam y gallai pob dull fod yn briodol neu beidio. Er enghraifft, byddai ymgynghoriad fideo ar-lein yn un dull posibl. Gallai hwn fod yn syniad da os yw'n anodd i'r cleient adael y tŷ neu os yw'r cleient ar gael ar adegau cyfyngedig iawn yn unig, ond byddai'n syniad gwael os yw'r cleient yn methu defnyddio cyfrifiadur neu os oes ganddo gysylltiad gwael iawn â'r rhyngrwyd. Gellir awgrymu ac archwilio manteision ac anfanteision, a rhesymau o blaid ac yn erbyn pob dull ymgynghori.

Amser a awgrymir: tua 4 awr

Gweithgaredd: Cwestiynau ar gyfer ymgynghori â chleientiaid

Mae'r dysgwyr yn llunio rhestr o gwestiynau y gallent eu gofyn i gleient yn ystod ymgynghoriad. Unwaith y bydd yr holl ddysgwyr wedi llunio ystod o gwestiynau perthnasol, maen nhw'n eu rhannu â'r grŵp cyfan fesul un. Os bydd unrhyw ddysgwr arall wedi awgrymu'r un cwestiwn, yna bydd pawb sydd â'r cwestiwn hwnnw yn cael 5 pwynt. Os bydd rhywun wedi meddwl am gwestiwn nad oes neb arall wedi'i ystyried (a bod hwnnw'n ddefnyddiol ac yn berthnasol i'r broses ymgynghori), bydd yn cael 10 pwynt. Ar ddiwedd y gweithgaredd, gall y dysgwyr adio eu sgorau i weld pwy sydd wedi 'ennill'. Yn bwysicach, dylai ystod eang o gwestiynau ymgynghori perthnasol fod wedi cael eu dyfeisio, eu hystyried a'u trafod.

Amser a awgrymir: tua 4 awr

Gweithgaredd: Chwarae rôl ymgynghori â chleient

Gan weithio mewn parau, mae un dysgwr yn chwarae rôl y cleient a'r llall yn chwarae rôl yr hyfforddwr. Rhaid iddynt benderfynu pa gwestiynau maen nhw am eu gofyn i'w partner ac yna chwarae rôl ymgynghori â chleient. Dywedwch wrthynt am gyfnewid rolau er mwyn i'r ddau ddysgwr chwarae rhan y cleient a'r hyfforddwr yn eu tro. Trafodwch ba wersi a ddysgwyd yn sgil y gweithgaredd chwarae rôl a sut caiff y rhain eu defnyddio pan fydd yn rhaid i'r dysgwyr gynnal ymgynghoriad â chleient 'go iawn'.

Amser a awgrymir: tua 5 awr

Gweithgaredd: Cymryd rhan mewn sesiwn sefydlu mewn campfa

Mae'r dysgwyr yn mynd i gampfa ac yn gwneud sesiwn sefydlu. Maen nhw'n ysgrifennu nodiadau am broses sefydlu effeithiol: y negeseuon sy'n cael eu rhannu, sut mae pob peiriant yn gweithio, sut caiff cyfarpar ei dynnu allan, ei ddefnyddio a'i storio, negeseuon diogelwch, prosesau sy'n berthnasol i gyfleuster penodol.

Amser a awgrymir: tua 6 awr.

Gweithgaredd: Chwarae rôl proses sefydlu

Mae'r dysgwyr yn gweithio mewn parau i chwarae rôl proses sefydlu. Chwaraeant ran y cleient a'r hyfforddwr yn eu tro, gan fynd trwy'r gwahanol fathau o beiriannau a sut i'w defnyddio. Dylai'r hyfforddwr rannu'r holl negeseuon perthnasol ynghylch diogelwch, a'r gweithdrefnau mae angen eu dilyn.

Ar ôl defnyddio pob darn o gyfarpar, dylai'r dysgwyr hefyd ddangos sut mae glanhau'r cyfarpar yn drylwyr.

Amser a awgrymir: tua 7 awr.

Gweithgaredd: PAR-Q

Gall y dysgwyr ymchwilio i PAR-Q ar-lein ac mewn cyfleusterau ffitrwydd lleol. Gallant gymharu a gwrthgyferbynnu'r gwahanol enghreifftiau maen nhw'n cael hyd iddynt, gan benderfynu pa gwestiynau sy'n fwy perthnasol ac archwilio geiriad y cwestiynau.

Gall y dysgwyr wedyn lunio eu PAR-Q eu hunain i'w ddefnyddio wrth iddynt arwain sgrinio iechyd gyda'u cleient.

Amser a awgrymir: tua 4 awr.

Gweithgaredd: Sgrinio iechyd

Cyflwynir y dysgwyr i'r broses ymgynghori â'r cleient. Mae'r tiwtor yn arwain sesiwn sy'n canolbwyntio ar wahanol elfennau'r ymgynghoriad, gan gyflwyno'r dysgwyr i'r gwahanol ddogfennau. Mewn parau, mae'r dysgwyr yn eu tro yn cynnal PAR-Q, holiadur hanes meddygol a holiadur ffordd o fyw. Rhaid tynnu sylw'r dysgwyr at y broses gyfan, y gwahanol ddulliau o'i chynnal a'r ffordd orau i'w chwblhau.

Amser a awgrymir: tua 7 awr.

 © Pearson Education Limited 2021

Gweithgaredd: Asesiadau iechyd ac asesiadau ffitrwydd y cleient Dangosir i'r dysgwyr sut mae cynnal yr asesiadau iechyd a'r profion ffitrwydd, sy'n cynnwys: • pwysedd gwaed • cyfradd curiad y galon wrth orffwys • mynegai màs y corff (BMI) • cylchedd y wasg • ffitrwydd cardioresbiradol is-facsimwm *(sub-maximal)* • cryfder cyhyrol • dygnwch cyhyrol. 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 er mwyn dysgu sut i weinyddu a chofnodi'r data o'r prawf yn ogystal â dehongli'r canlyniadau. Mae'r dysgwyr yn ymarfer rhoi adborth am y data i'w cleient mewn modd sensitif a phriodol er mwyn datblygu sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid wrth roi adborth ar wybodaeth sensitif. Mae'r dysgwyr yn cael astudiaethau achos sy'n cynnwys gwahanol fathau o gleientiaid gyda data gwahanol o asesiadau iechyd a ffitrwydd. Rhaid i'r dysgwyr ddehongli'r canlyniadau ac efelychu sesiwn adborth gyda phartner i ddarparu'r adborth hwn. Dylai'r astudiaethau achos gynnwys amrywiadau mewn data y bernir eu bod yn iach ac aniach fel bod y dysgwyr yn cael profiad o roi adborth ar wybodaeth a allai fod yn annymunol i'r cleient, er mwyn iddynt fedru datblygu terminoleg briodol a dulliau cyfathrebu cefnogol ar gyfer darparu'r adborth hwn. **Amser a awgrymir:** tua 15 awr.
Gweithgaredd: Gwrtharwyddion ymarfer Trafodaeth dosbarth cyfan o dan arweiniad y tiwtor ynghylch beth yw gwrtharwyddion a'r gwahaniaeth rhwng gwrtharwyddion absoliwt a chymharol. Trafodaeth ynghylch yr amgylchiadau pan all fod gofyn atgyfeirio i feddyg neu weithiwr iechyd proffesiynol arall a rhesymau dros ohirio ymarfer dros dro. **Amser a awgrymir:** tua 4 awr.

Adnoddau hanfodol

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

- cyfarpar campfa
- 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.

Cysylltiadau ag unedau eraill

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

- Uned 1: Gweithio yn y Diwydiant Chwaraeon a Hamdden Egnïol.

Cyfranogiad cyflogwyr

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

- siaradwyr gwadd
- gwaith/syniadau sy'n cyfrannu at aseiniad yr uned/astudiaeth achos/deunyddiau prosiect
- profiad gwaith
- cymorth mentora gan staff busnesau lleol.

 © Pearson Education Limited 2021

Uned 4: Gweithio fel Hyfforddwr Campfa

Lefel: **2**

Math o uned: **Gorfodol**

Math o asesiad: **Mewnol**

Oriau dysgu dan arweiniad: **120**

Crynodeb o'r uned

Bydd y dysgwyr yn archwilio beth sydd ei angen i fod yn hyfforddwr campfa, trwy gynllunio a darparu ymarfer mewn campfa.

Cyflwyniad i'r uned

Mae pobl yn deall yn fwy nag erioed bwysigrwydd datblygu ffitrwydd a bod yn egnïol fel conglfeini ffordd iach o fyw. Mae llawer o bobl yn aelodau o gampfa a byddant yn gweithio gyda hyfforddwyr campfa i wella cyfansoddiad eu corff, datblygu ffitrwydd a chadw'n iach.

Yn yr uned hon, byddwch yn archwilio beth sydd ei angen i fod yn hyfforddwr campfa effeithiol. Byddwch yn edrych ar sut y gallwch chi, fel hyfforddwr campfa, helpu eich cleientiaid i gyflawni eu nodau. Byddwch yn dysgu sut i gynllunio gweithgareddau mewn campfa i fodloni nodau'r cleient, a byddwch yn hyfforddi sesiwn ymarfer mewn campfa, gan ddangos eich bod yn gallu monitro, addasu a chynnal diogelwch y cleient trwy'r amser. Yn olaf, byddwch chi'n 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 fel hyfforddwr campfa. Mae'n rhoi'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth allweddol i chi sy'n angenrheidiol i gynllunio, cyflwyno a monitro gweithgareddau mewn campfa ac yn gofyn i chi ddangos eich gallu i weithio gydag eraill, meithrin perthynas a chyfathrebu'n effeithiol er mwyn darparu eich sesiwn o ddifrif.

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 egwyddorion a dulliau hyfforddi rhaglenni ymarfer mewn campfa

B Cynllunio rhaglen ymarfer mewn campfa

C Hyfforddi ac adolygu sesiwn ymarfer mewn campfa.

Crynodeb o'r uned

Nod dysgu	Meysydd addysgu allweddol	Crynodeb o'r dystiolaeth asesu a awgrymir
A Archwilio egwyddorion a dulliau hyfforddi rhaglenni ymarfer mewn campfa	**A1** Egwyddorion hyfforddi i'w defnyddio mewn rhaglen hyfforddiant mewn campfa **A2** Dulliau hyfforddi ymarfer mewn campfa **A3** Technegau ymarfer mewn campfa	Cerdyn/cardiau cynllunio rhaglen. Atebion ysgrifenedig, seiliedig ar wybodaeth sy'n dangos dealltwriaeth angenrheidiol o'r elfennau damcaniaethol.
B Cynllunio rhaglen ymarfer mewn campfa	**B1** Ystyriaethau cynllunio ar gyfer rhaglen ymarfer mewn campfa **B2** Cynllunio rhaglen ymarfer mewn campfa	Tystiolaeth fideo a/neu ddatganiadau tyst sy'n cadarnhau cymhwysedd.
C Hyfforddi ac adolygu sesiwn ymarfer mewn campfa	**C1** Arddangos technegau ymarfer mewn campfa **C2** Hyfforddi ymarfer mewn campfa **C3** Adolygu sesiwn ymarfer mewn campfa **C4** Adolygu eich perfformiad eich hun yng nghyswllt rhaglen ymarfer mewn campfa	Adolygiad ysgrifenedig o sesiwn a gafodd ei chynllunio a'i darparu. Cynllunio datblygiad i wella meysydd gwannach a nodwyd.

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

Sgiliau sector	Gwybodaeth	Sgiliau trosglwyddadwy/ ymddygiad
• Prosesau cyfathrebu/ ymgynghori • Trefnu/paratoi • Cynllunio • Cymhwyso gwybodaeth allweddol • Adolygu/gwerthuso ar gyfer cynnydd yn y dyfodol	• Ymgynghori • Cyfathrebu • Meithrin perthynas • Cynllunio • Darparu • Gwerthuso	• Cyfathrebu • Gweithio gydag eraill • Sgiliau meddwl/gallu i addasu • Datrys problemau • Rheoli gwybodaeth • Hunanreolaeth a datblygiad

 © Pearson Education Limited 2021

Cynnwys yr uned

Gwybodaeth a sgiliau sector

Nod dysgu A: Archwilio egwyddorion a dulliau hyfforddi rhaglenni ymarfer mewn campfa

A1 Egwyddorion hyfforddi i'w defnyddio mewn rhaglen hyfforddiant mewn campfa

- Yr egwyddorion hyfforddi:
  - FITT, gan gynnwys amlder, arddwysedd, amser, math
  - penodoldeb
  - gorlwytho cynyddol
  - cildroadedd
  - gallu i ymaddasu
  - unigoliaeth
  - amser ymadfer.
- Rhesymau dros addasu, newid a datblygu'r gwahanol egwyddorion hyfforddi a goblygiadau gwneud hynny.

A2 Dulliau hyfforddi ymarfer mewn campfa

- Gwybod ystod o ddulliau hyfforddi ymarfer mewn campfa:
  - cardiofasgwlaidd, gan gynnwys hyfforddiant parhaus, egwyl, *fartlek*
  - ymwrthiant, gan gynnwys hyfforddiant set sengl, hyfforddiant cylchol, setiau sylfaenol, system 10 RM Delorme a Watkins, system 6 RM Berger, Uwchsetiau
  - pŵer, gan gynnwys plyometreg
  - hyblygrwydd ac ystod symud, gan gynnwys ymestyn statig (gweithredol a goddefol), ymestyn balistig
  - ymarferion swyddogaethol a chyfarpar swyddogaethol, gan gynnwys patrymau symud, gweithrediad cyhyrau, elfennau ffitrwydd ar gyfer bywyd pob dydd.

A3 Technegau ymarfer mewn campfa

- Techneg ddiogel ac effeithiol ar gyfer ystod o ymarferion mewn campfa:
  - peiriannau cardiofasgwlaidd
  - ymarferion pwysau'r corff
  - peiriannau pwysau sefydlog
  - pwysau rhydd
  - cyfarpar bach, e.e. matiau, blychau camu
  - ymarferion swyddogaethol a chyfarpar swyddogaethol (ymarferion sy'n rhoi sylw i weithgareddau sy'n angenrheidiol ar gyfer bywyd pob dydd)
  - ymarferion hyblygrwydd ac ystod symud, gan gynnwys ymestyn statig, ymestyn balistig.

Nod dysgu B: Cynllunio rhaglen ymarfer mewn campfa

B1 Ystyriaethau cynllunio ar gyfer rhaglen ymarfer mewn campfa

- Canllawiau cenedlaethol ar weithgarwch corfforol ar gyfer grwpiau oedran gwahanol, gan gynnwys plant a phobl ifanc 5–18 oed, oedolion 19–64 oed, oedolion 65 oed ac yn hŷn.
- Cael hyd i ffynonellau gwybodaeth credadwy.
- Pwysigrwydd ymarfer seiliedig ar dystiolaeth.
- Y gwahaniaeth rhwng rhaglennu ar gyfer ffitrwydd corfforol ac ar gyfer manteision iechyd.

- Gwerthfawrogi ac ystyried cleientiaid, dulliau dysgu gwahanol wrth gynllunio i ddarparu rhaglen.
- Lleiafu risgiau.
- Elfennau ffitrwydd cysylltiedig ag iechyd:
    - dygnwch aerobig
    - cyfansoddiad y corff
    - hyblygrwydd
    - dygnwch cyhyrol
    - cryfder cyhyrol
    - cyflymder.
- Elfennau ffitrwydd cysylltiedig â sgiliau:
    - ystwythder
    - cydbwysedd
    - cydsymud
    - pŵer
    - amser ymateb.
- Canllawiau cydnabyddedig cenedlaethol/rhyngwladol ar gyfer gwella gwahanol elfennau ffitrwydd.
- Rhoi gwybod i'r cleientiaid am y manteision iechyd sy'n gysylltiedig ag ymarfer.
- Addasu'r cyngor ar elfennau ffordd iach o fyw ar gyfer cleientiaid unigol.
- Y datblygiadau technolegol a ddefnyddir i gefnogi profiad y cwsmer, cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol, ysgogiad a ffocws, e.e. technoleg y gellir ei gwisgo, pedomedr, apiau ffonau clyfar.

B2 Cynllunio rhaglen ymarfer mewn campfa

- Cynllunio rhaglenni ymarfer mewn campfa sy'n ddiogel ac yn effeithiol ar gyfer ystod o gleientiaid o fewn cwmpas eich ymarfer eich hun, gan ddefnyddio cyfarpar a dulliau priodol.
- Ystyried egwyddorion perthnasol anatomeg a ffisioleg.
- Nodau CAMPUS sy'n gysylltiedig ag anghenion a dymuniadau'r cleient a'r hyn sy'n ei symbylu.
- Ymarferion ymgynhesu diogel ac effeithiol, e.e. gweithgareddau sy'n codi cyfradd y pwls, gweithgareddau ymestyn/symud.
- Ystod o ymarferion mewn campfa sy'n addas i'r cleient ac yn:
    - defnyddio ymarferion pwysau sefydlog, pwysau rhydd, pwysau'r corff, ymwrthiant priodol sy'n targedu'r prif grwpiau o gyhyrau
    - cynnwys ymarferion sy'n datblygu:
        - dygnwch cardiofasgwlaidd
        - dygnwch cyhyrol
        - cryfder cyhyrol
        - hyblygrwydd
        - sgiliau swyddogaethol.
- Glynu wrth yr egwyddorion hyfforddi.
- Ystyried arddulliau dysgu, hoffterau, casbethau ac anghenion y cleient.
- Defnyddio'r ystod lawn o gyfarpar sydd ar gael.
- Addasiadau, cynnydd ac atchweliad ar gyfer pob elfen o'r rhaglen.
- Sicrhau cydbwysedd cyhyrau.
- Ymoeri diogel ac effeithiol, e.e. ymestyn statig.
- Amseriadau a dilyniannau realistig ar gyfer y sesiynau.

 © Pearson Education Limited 2021

Nod dysgu C: Hyfforddi ac adolygu sesiwn ymarfer mewn campfa

C1 Arddangos technegau ymarfer mewn campfa

- Arddangos technegau diogel ac effeithiol:
  - ymgynhesu
  - peiriannau cardiofasgwlaidd
  - ymarferion pwysau'r corff
  - peiriannau pwysau sefydlog
  - pwysau rhydd, e.e. techneg codi, sbotio a phasio
  - ymarferion swyddogaethol a defnyddio cyfarpar
  - ymarferion hyblygrwydd ac ystod symud
  - ymoeri.

C2 Hyfforddi ymarfer mewn campfa

- Cerdded o amgylch llawr y gampfa, gan gefnogi a rhyngweithio'n effeithiol â gwahanol gleientiaid:
  - meithrin perthynas
  - agwedd gyfeillgar, anfygythiol
  - amserol, gan osgoi rhyngweithio anamserol a allai amharu ar yr hyfforddiant/ffocws
  - gwella techneg y cleient
  - cynnig dewisiadau ymarfer amgen i gynyddu neu atchwelyd yn dibynnu ar anghenion y cleient
  - cynnal diogelwch
  - ymwybyddiaeth o effaith cyflymder y symud ar ymddaliad, aliniad ac arddwysedd
  - cefnogi defnydd diogel a phleserus o'r cyfleuster ffitrwydd
  - defnyddio dulliau hyfforddi a chyfathrebu effeithiol i ddarparu ar gyfer arddulliau dysgu gwahanol, gan addasu'r rhain i fodloni anghenion y cleient
  - trin a thrafod egwyddorion FITT i sicrhau cynnydd yn unol ag anghenion unigol.
- Dulliau priodol o fonitro arddwysedd yr ymarfer, e.e. y prawf siarad, graddfa Borg ar gyfer graddio ymdrech ganfyddedig (RPE), monitro cyfradd curiad y galon, defnyddio gwahanol barthau cyfradd curiad y galon.
- Gweithio ar eich pen eich hun â'r oruchwyliaeth leiaf a/neu gyda chydweithwyr yn ôl yr angen.
- Monitro diogelwch o ran defnyddio cyfarpar ymarfer, gan gynnwys technegau codi a chario cywir a glynu wrth ganllawiau'r gwneuthurwr.
- Cynorthwyo'r cleient i adnabod a datblygu ei symbyliad mewnol ac allanol i ymarfer.
- Cydymffurfio â'r cyfrifoldebau cyfreithiol a sefydliadol perthnasol, e.e. iechyd a diogelwch yn y gwaith, cydraddoldeb ac amrywiaeth, diogelu, diogelu data, nodi peryglon, arferion gwaith diogel, moeseg ac ymddygiad proffesiynol.
- Cynnig cyngor ac arweiniad credadwy sy'n briodol i'ch lefel arbenigedd eich hun er mwyn hyrwyddo dewisiadau ffordd o fyw iach a chadarnhaol.
- Bod yn llysgennad ar gyfer y sector: arwain trwy esiampl, arddangos ymddygiadau iechyd cadarnhaol.

C3 Adolygu sesiwn ymarfer mewn campfa

- Adolygu ac asesu llwyddiant y rhaglen o ran cefnogi anghenion corfforol a seicolegol cleientiaid, e.e. holiadur, trafodaeth ffurfiol (grwpiau ffocws), sgwrs anffurfiol (ar ddiwedd y sesiwn), arolwg ar-lein (*Survey Monkey*), pôl gwelltyn (codi dwylo).
- Asesu dealltwriaeth y cleient o ran parhau â'r rhaglen ymarfer gyda goruchwyliaeth uniongyrchol a 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 unigolyn yn cael eu bodloni.
- Gwerthuso perfformiad y cyfranogwyr 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.

C4 Adolygu eich perfformiad eich hun yng nghyswllt rhaglen ymarfer mewn campfa

- Gwerthuso eich perfformiad personol yng nghyswllt y sesiwn/rhaglen:
  - cloriannu eich perfformiad eich hun a myfyrio arno wrth gynorthwyo cleientiaid â'u rhaglen ymarfer
  - awgrymu newidiadau/addasiadau i'r rhaglen a gynlluniwyd yn seiliedig ar y gwerthusiad o'ch perfformiad personol
  - gwerthuso eich rheolaeth bersonol dros iechyd, diogelwch a lles y cleient.
- Gofyn am gymorth gan gydweithwyr i wella ymarfer proffesiynol:
  - derbyn adborth gan gydweithwyr ar eich perfformiad eich hun
  - gweithio ar feysydd datblygu a nodwyd, e.e. dadansoddi bylchau, cynllun datblygu personol.

Sgiliau trosglwyddadwy

Paratoi ar gyfer gwaith

- Ymgymryd â phrosesau ymgynghori, cynllunio, darparu a gwerthuso rhaglen ffitrwydd ar gyfer cleient.

Datblygu sgiliau ymarferol a thechnegol

- Arddangos a chymhwyso'r egwyddorion hyfforddi er mwyn datblygu ffitrwydd unigolyn.

Rheoli gwybodaeth

- Cynnal ymgynghoriad effeithiol, gan barchu cyfrinachedd y cleient bob amser.

 © Pearson Education Limited 2021

Meini prawf asesu

Llwyddo	Teilyngdod	Rhagoriaeth
Nod dysgu A: Archwilio egwyddorion a dulliau hyfforddi rhaglenni ymarfer mewn campfa		
A.Ll1 Amlinellu egwyddorion hyfforddi i'w cymhwyso wrth gynllunio a darparu rhaglen ymarfer mewn campfa. **A.Ll2** Amlinellu dulliau hyfforddi y gellid eu defnyddio mewn rhaglen ymarfer mewn campfa.	**A.T1** Esbonio egwyddorion a dulliau hyfforddi a sut caiff y ddau eu hystyried a'u cymhwyso wrth gynllunio a darparu rhaglen ymarfer mewn campfa.	**A.Rh1** Gwerthuso egwyddorion a dulliau hyfforddi a'r berthynas rhyngddynt, gan gynnwys sut bydd hyn yn dylanwadu ar gynllunio a darparu rhaglen ymarfer mewn campfa.
Nod dysgu B: Cynllunio rhaglen ymarfer mewn campfa		
B.Ll3 Cynllunio rhaglen ymarfer mewn campfa sy'n para chwe wythnos ar gyfer cleient a ddewiswyd.	**B.T2** Cynhyrchu rhaglen ymarfer mewn campfa sy'n effeithiol ac yn para chwe wythnos ar gyfer cleient a ddewiswyd, gan esbonio sut mae'r rhaglen yn adlewyrchu anghenion a dymuniadau'r cleient.	**B.Rh2** Cynhyrchu rhaglen ymarfer mewn campfa sy'n gynhwysfawr ac yn para chwe wythnos ar gyfer cleient a ddewiswyd, gan gyfiawnhau'r gweithgareddau a'r strategaethau a ddewiswyd.
Nod dysgu C: Hyfforddi ac adolygu sesiwn ymarfer mewn campfa		
C.Ll4 Hyfforddi a goruchwylio sesiwn ymarfer mewn campfa er mwyn bodloni anghenion y cleient.	**C.T3** Hyfforddi a goruchwylio sesiwn ymarfer mewn campfa ar gyfer cleient a ddewiswyd, er mwyn bodloni cynllun y rhaglen ymarfer yn effeithiol.	**C.Rh3** Gwerthuso perfformiad cleient a ddewiswyd a'ch perfformiad eich hun yn ystod y sesiwn ymarfer mewn campfa, gan gyfiawnhau'r angen am welliannau er mwyn bodloni cynllun y rhaglen ymarfer mewn campfa.
C.Ll5 Adolygu perfformiad cleient a ddewiswyd yn y sesiwn ymarfer mewn campfa, gan amlinellu cryfderau a gwendidau'r cleient.	**C.T4** Asesu perfformiad cleient a ddewiswyd yn ystod y sesiwn ymarfer mewn campfa, gan argymell gwelliannau er mwyn bodloni cynllun y rhaglen ymarfer mewn campfa.	

Gwybodaeth hanfodol ar gyfer penderfyniadau asesu

Rhaid i feini prawf asesu **C.Ll4**, **C.T3, C.T4**, a **C.Rh3** gydymffurfio â'r gofynion asesu ymarferol canlynol:

Mae CIMSPA yn nodi'n glir yr arweiniad asesu ymarferol y mae'n rhaid glynu 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
- 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
- gael eu cynnal gyda 'chleientiaid/chyfranogwyr 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 dysgwr, 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 anghynaladwy. 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.

Nod dysgu A

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- rhoi esboniad cynhwysfawr o'r holl egwyddorion hyfforddi wrth gynllunio a darparu eu rhaglen ymarfer mewn campfa – gan gynnwys egwyddorion FITT a SPORT. Ar gyfer pob un, maen nhw'n rhoi esboniad clir o effaith yr egwyddorion hyn ar gynnwys eu cynllun a'r ffordd y byddant yn darparu'r hyfforddiant. Mae'r dysgwyr yn gwerthuso'r gwahanol ddulliau hyfforddi y gellid eu defnyddio yn ystod eu rhaglen ymarfer mewn campfa. Gallai'r rhain gynnwys ymwrthiant, pwysau'r corff, hyblygrwydd, ystod symud (ROM) a chryfder craidd, pwysau sefydlog, pwysau rhydd a pheiriannau cardiofasgwlaidd. Bydd y dysgwyr yn dangos dealltwriaeth fanwl o'r dulliau hyn trwy roi esboniad clir o'r effaith y bydd pob un yn ei chael ar allu'r cleient i gyflawni ei nodau. Bydd y dysgwyr hefyd yn darparu cysylltiadau clir rhwng egwyddorion hyfforddi a dulliau hyfforddi, gan ddangos yn glir bod yr egwyddorion perthnasol yn cael eu cymhwyso ar gyfer pob gweithgaredd a dull hyfforddi er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau.

 © Pearson Education Limited 2021

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- rhoi esboniad manwl o'r rhan fwyaf o'r egwyddorion hyfforddi wrth gynllunio a darparu eu rhaglen ymarfer mewn campfa – gan gynnwys egwyddorion FITT a SPORT. Maen nhw'n esbonio'r effaith y bydd pob egwyddor maen nhw wedi'i hesbonio yn ei chael ar gynnwys eu cynllun a'r ffordd maen nhw'n bwriadu darparu'r hyfforddiant. Mae'r dysgwyr yn esbonio rhai o'r gwahanol ddulliau hyfforddi y gellid eu defnyddio yn ystod eu rhaglen ymarfer mewn campfa. Gallai'r rhain gynnwys ymwrthiant, pwysau'r corff, hyblygrwydd, ystod symud (ROM) a chryfder craidd, pwysau sefydlog, pwysau rhydd a pheiriannau cardiofasgwlaidd. Dylai'r dysgwyr ddangos dealltwriaeth dda o'r dulliau hyn, trwy esbonio'r effaith y bydd pob un yn ei chael ar allu'r cleient i gyflawni ei nodau. Bydd y dysgwyr hefyd yn esbonio'r cysylltiad rhwng egwyddorion hyfforddi a dulliau hyfforddi, gan ddangos y cysylltedd rhwng yr egwyddorion perthnasol ar gyfer pob gweithgaredd a dull hyfforddi er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- amlinellu rhai o'r egwyddorion hyfforddi mae angen eu hystyried wrth gynllunio a darparu eu rhaglen ymarfer mewn campfa – gan gynnwys egwyddorion FITT a SPORT. Maen nhw'n amlinellu effaith yr egwyddorion hyn ar gynnwys eu cynllun a'r ffordd maen nhw'n bwriadu darparu'r hyfforddiant. Mae'r dysgwyr hefyd yn amlinellu rhai o'r gwahanol ddulliau hyfforddi y gellid eu defnyddio yn ystod eu rhaglen ymarfer mewn campfa. Gallai'r rhain gynnwys ymwrthiant, pwysau'r corff, hyblygrwydd, ystod symud (ROM) a chryfder craidd, pwysau sefydlog, pwysau rhydd a pheiriannau cardiofasgwlaidd. Mae'r dysgwyr yn amlinellu pa un/rai fyddai'n fwyaf addas i gefnogi hoffterau, anghenion a dymuniadau'r cleient.

Nod dysgu B

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- cynllunio rhaglen ymarfer mewn campfa sy'n fanwl, yn strwythuredig ac yn para chwe wythnos, yn seiliedig ar sgrinio iechyd a phrawf ffitrwydd cleient a ddewiswyd. Rhaid i'r cynllun gynnwys pob maes allweddol sy'n angenrheidiol ar gyfer ymarfer effeithiol, gan roi ystyriaeth lawn i nodau CAMPUS, arddulliau dysgu, hoffterau a chasbethau'r cleient. Maen nhw'n cynllunio ymarferion ymgynhesu diogel a chwbl effeithiol, ystod eang o ymarferion perthnasol a/neu'n defnyddio cyfarpar i ddatblygu dygnwch, cryfder a hyblygrwydd mewn modd cynhwysfawr. Maen nhw hefyd yn cynllunio ymarferion ymestyn effeithiol ar gyfer ymoeri. Maen nhw'n llwyr gyfiawnhau eu dewisiadau ac yn gwneud cynlluniau wrth gefn ar gyfer newidiadau posibl i raglen ymarfer y cleient. Mae eu cynllun yn dangos ymlyniad clir at yr egwyddorion hyfforddi ac yn cynnwys amseriadau a dilyniannau cywir a realistig ar gyfer pob sesiwn.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- cynllunio rhaglen ymarfer mewn campfa sy'n fanwl ac yn para chwe wythnos, yn seiliedig ar sgrinio iechyd a phrawf ffitrwydd cleient a ddewiswyd. Rhaid i'r cynllun gynnwys y rhan fwyaf o'r meysydd allweddol sy'n angenrheidiol ar gyfer ymarfer effeithiol, gan roi ystyriaeth i nodau CAMPUS, arddulliau dysgu, hoffterau a chasbethau'r cleient. Maen nhw'n cynllunio ymarferion ymgynhesu diogel ac effeithiol at ei gilydd, ystod o ymarferion perthnasol a/neu'n defnyddio cyfarpar i ddatblygu dygnwch, cryfder a hyblygrwydd. Maen nhw hefyd yn nodi manylion rhai ymarferion ymestyn ar gyfer ymoeri. Maen nhw'n rhoi rhesymau dros y rhan fwyaf o'u dewisiadau. Mae eu cynllun yn dangos ymlyniad at y rhan fwyaf o'r egwyddorion hyfforddi ac yn cynnwys rhai amseriadau a dilyniannau realistig ar gyfer pob sesiwn.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- cynllunio amlinelliad o raglen ymarfer mewn campfa sy'n para chwe wythnos, yn seiliedig ar sgrinio iechyd a phrawf ffitrwydd cleient a ddewiswyd. Bydd y cynllun yn cynnwys rhai o'r meysydd allweddol sy'n angenrheidiol ar gyfer ymarfer gan ystyried anghenion y cleient. Maen nhw'n cynllunio ymarferion ymgynhesu diogel, rhai ymarferion perthnasol a/neu'n defnyddio cyfarpar i ddatblygu o leiaf un o'r canlynol: dygnwch, cryfder a hyblygrwydd. Maen nhw'n cynllunio o leiaf un ymarfer ymestyn ar gyfer ymoeri. Mae eu cynllun yn dangos peth ymlyniad at yr egwyddorion hyfforddi ond efallai na fyddant yn cynnwys amseriadau a dilyniannau ar gyfer pob sesiwn.

Rhaid i gynlluniau'r dysgwyr gynnwys:

- isafswm o dri math o gyfarpar cardiofasgwlaidd o blith y dewisiadau canlynol:
  - beic unionsyth
  - beic gorweddol
  - melin draed
  - peiriant camu
  - peiriant rhwyfo
  - peiriant eliptig
  - peiriant trawsymarfer.
- dangos eu bod wedi cynllunio ar gyfer isafswm o:
  - dri ymarfer pwysau'r corff
  - pedwar ymarfer o bob un o'r canlynol: ymarferion codi ar beiriant ymwrthiant, ymarferion codi pwysau rhydd.

 © Pearson Education Limited 2021

Cymal/symudiad	Peiriant ymwrthiant	Pwysau rhydd	Pwysau'r corff
Plygu'r ysgwydd	Gwasg frest ar eich eistedd (gafael niwtral)	Codi'r pwysau o'ch blaen (DB)	Amherthnasol
Ymestyn yr ysgwydd	Rhwyfo ar eich eistedd (pwli isel) Rhwyfo ar eich eistedd (gafael niwtral)	Rhwyfo unfraich Tynnu drosodd â'r breichiau wedi'u plygu (DB)	Amherthnasol
Allsymud yr ysgwydd	Gwasg ysgwyddau	Gwasg ysgwyddau (DB) Codi ochrol (DB) Rhwyfo unionsyth (BB)	Amherthnasol
Atsymud yr ysgwydd	Tynnu i lawr ochrol (o flaen y frest) Tynnu-i-fyny â chymorth	Gên-i-fyny	Amherthnasol
Plygu'r ysgwydd (llorweddol)	Gwasg fainc Gwasg fainc ar eich eistedd (gafael mewn BB) *Pec deck*	Gwasg fainc Ffleiau (DB)	Byrfraich
Ymestyn yr ysgwydd (llorweddol)	Rhwyfo ar eich eistedd (gafael mewn BB)	Fflei ar eich bol (DB)	Amherthnasol
Ymestyn y penelin	Gwthio i lawr â'r cyhyrau triphen (pwli uchel) Gwasg cyhyr triphen	Gwasg cyhyrau triphen ar eich cefn (BB) Gwasg cyhyrau triphen unfraich (DB)	Byrfraich
Plygu'r penelin	Cyrlio'r cyhyrau deuben (pwli isel) Cyrlio'r cyhyr deuben ar eich eistedd	Cyrlio'r cyhyrau deuben (BB) (DB)	
Ymestyn y glun	Gwasg goesau Clun gyfan	Rhagwthio (BB, DB dewisol) Codi pwysau marw (BB) (DB)	Rhagwthio
Atsymud y glun	Atsymud ar eich eistedd Clun gyfan		
Allsymud y glun	Allsymud ar eich eistedd Clun gyfan		
Ymestyn y pen-glin	Ymestyn y pen-glin ar eich eistedd Gwasg goesau	Rhagwthio Codi pwysau marw (BB) (DB) Cyrcydu (DB) (BB)	Rhagwthio Cyrcydu

Plygu'r pen-glin	Cyrlio'r glun ar eich gorwedd Cyrlio'r glun ar eich eistedd		
Plygu'r bongorff	Peiriant abdomenol	Cyrlio abdomenol	
Ymestyn yr asgwrn cefn	Peiriant gwaelod y cefn	Codi pwysau marw (BB) (DB)	Codi'r cefn

Rhaid dangos tystiolaeth fod y dysgwr wedi cynllunio ymgynhesu ac ymoeri diogel ac effeithiol.

 © Pearson Education Limited 2021

Nod dysgu C

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- goruchwylio sesiwn mewn campfa yn hyderus, yn annibynnol ac yn ddiogel. Maen nhw'n cydymffurfio'n llwyr â'r cyfrifoldebau cyfreithiol a sefydliadol perthnasol. Mae'r dysgwyr yn meithrin perthynas mewn modd hyderus trwy ryngweithio'n gyson â'r cleient a ddewiswyd ar yr adegau cywir ac mewn modd cyfeillgar ac anfygythiol. Maen nhw'n mynd ati'n gyson i fonitro, cefnogi a rhoi cyngor credadwy i'r cleient a ddewiswyd ac eraill pan fydd hynny'n angenrheidiol. Maen nhw'n rhoi cyngor perthnasol a chredadwy yn hyderus ar sut i wella technegau, ymddaliad, aliniad, arddwysedd a hyrwyddo ffyrdd iach o fyw. Maen nhw'n cynnig dewisiadau ymarfer amgen yn gyson er mwyn cynyddu neu atchwelyd yn dibynnu ar anghenion eu cleient. Maen nhw'n addasu eu dulliau hyfforddi a chyfathrebu er mwyn darparu ar gyfer arddulliau dysgu gwahanol y cleient a ddewiswyd ganddynt ac anghenion cleientiaid eraill.
- mynd ati'n hyderus i gynnal adolygiad trylwyr o brofiad y cleient a ddewiswyd mewn campfa. Byddant yn casglu adborth cynhwysfawr gan y cleient a ddewiswyd ganddynt trwy ddefnyddio un neu fwy o'r canlynol: trafodaeth ffurfiol neu anffurfiol wyneb yn wyneb, holiaduron. Defnyddiant y sesiwn adolygu i gynnal trafodaeth gydlynol ynghylch sut y gallai'r cleient wneud gwelliannau trwy roi sylw i unrhyw wendidau. Defnyddiant yr wybodaeth hon i addasu neu ddatblygu rhaglen fanwl a strwythuredig fydd yn para chwe wythnos ychwanegol ac yn cynnwys defnydd amgen neu ychwanegol o'r cyfleusterau er mwyn gwella anghenion corfforol a seicolegol y cleient a ddewiswyd yn llwyr.
- myfyrio'n ddwys ar eu perfformiad eu hunain wrth oruchwylio sesiwn mewn campfa. Mae'r dysgwyr yn defnyddio adborth gan gydweithwyr ac eraill ynghyd â'u myfyrdod eu hunain i lwyr werthuso eu goruchwyliaeth ar y cleient a ddewiswyd ac eraill yn ystod sesiwn mewn campfa. Rhoddant nodiadau manwl am eu cryfderau a'u gwendidau, gan ddefnyddio enghreifftiau go iawn o'u sesiwn mewn campfa i gefnogi eu tystiolaeth. Yna, rhoddant sylw i'w gwendidau trwy lunio dadansoddiad bylchau neu gynllun datblygu personol.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- goruchwylio sesiwn mewn campfa yn ddiogel, gan ddangos peth hyder ond gall fod angen cymorth arnyn nhw ar adegau. Maen nhw'n cydymffurfio â'r cyfrifoldebau cyfreithiol a sefydliadol perthnasol y rhan fwyaf o'r amser. Mae'r dysgwyr yn meithrin perthynas trwy ryngweithio â'r cleient a ddewiswyd mewn modd cyfeillgar ac anfygythiol y rhan fwyaf o'r amser. Efallai na fyddant yn rhyngweithio'n amserol â chleientiaid bob amser. Maen nhw'n monitro, yn cefnogi ac yn rhoi cyngor credadwy i'r cleient a ddewiswyd ac eraill pan fydd angen y rhan fwyaf o'r amser. Maen nhw'n rhoi cyngor ar o leiaf dri o'r canlynol: gwelliannau i dechnegau, ymddaliad, aliniad, arddwysedd, dewisiadau byw'n iach. Cynigant ddewisiadau ymarfer amgen ar gyfer cynyddu neu atchwelyd, y rhan fwyaf o'r amser, yn dibynnu ar anghenion eu cleient. Maen nhw'n addasu eu cyfarwyddiadau a'u dulliau cyfathrebu i ddarparu ar gyfer arddulliau dysgu gwahanol y cleient a ddewiswyd ganddynt ac anghenion cleientiaid eraill y rhan fwyaf o'r amser.
- cynnal adolygiad o brofiad y cleient a ddewiswyd mewn campfa. Maen nhw'n casglu adborth manwl gan y cleient a ddewiswyd ganddynt trwy ddefnyddio trafodaeth ffurfiol neu anffurfiol wyneb yn wyneb a/neu holiaduron. Defnyddiant y sesiwn adolygu i drafod sut y gallai'r cleient wella trwy roi sylw i'r rhan fwyaf o'r gwendidau. Defnyddiant yr wybodaeth hon i addasu neu ddatblygu rhaglen am chwe wythnos ychwanegol, a fydd yn cynnwys peth defnydd amgen neu ychwanegol o'r cyfleusterau er mwyn gwella anghenion corfforol a seicolegol y cleient a ddewiswyd.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- goruchwylio sesiwn ymarfer mewn campfa sy'n cynnwys o leiaf dri math o gyfarpar cardiofasgwlaidd o blith y dewisiadau canlynol:
  - beic unionsyth
  - beic gorweddol
  - melin draed
  - peiriant camu
  - peiriant rhwyfo
  - peiriant eliptig
  - peiriant trawsymarfer.
- Rhaid i'r dysgwyr ddangos eu bod nhw wedi hyfforddi a chynghori ar isafswm o:
  - dri ymarfer pwysau'r corff
  - pedwar ymarfer o bob un o'r canlynol: ymarferion codi ar beiriant ymwrthiant, ymarferion codi pwysau rhydd.

 © Pearson Education Limited 2021

Cymal/symudiad	Peiriant ymwrthiant	Pwysau rhydd	Pwysau'r corff
Plygu'r ysgwydd	Gwasg frest ar eich eistedd (gafael niwtral)	Codi'r pwysau o'ch blaen (DB)	Amherthnasol
Ymestyn yr ysgwydd	Rhwyfo ar eich eistedd (pwli isel) Rhwyfo ar eich eistedd (gafael niwtral)	Rhwyfo unfraich Tynnu drosodd â'r breichiau wedi'u plygu (DB)	Amherthnasol
Allsymud yr ysgwydd	Gwasg ysgwyddau	Gwasg ysgwyddau (DB) Codi ochrol (DB) Rhwyfo unionsyth (BB)	Amherthnasol
Atsymud yr ysgwydd	Tynnu i lawr ochrol (o flaen y frest) Tynnu-i-fyny â chymorth	Gên-i-fyny	Amherthnasol
Plygu'r ysgwydd (llorweddol)	Gwasg fainc Gwasg fainc ar eich eistedd (gafael mewn BB) *Pec deck*	Gwasg fainc Ffleiau (DB)	Byrfraich
Ymestyn yr ysgwydd (llorweddol)	Rhwyfo ar eich eistedd (gafael mewn BB)	Fflei ar eich bod (DB)	Amherthnasol
Ymestyn y penelin	Gwthio i lawr â'r cyhyrau triphen (pwli uchel) Gwasg cyhyr triphen	Gwasg cyhyrau triphen ar eich cefn (BB) Gwasg cyhyrau triphen unfraich (DB)	Byrfraich
Plygu'r penelin	Cyrlio'r cyhyrau deuben (pwli isel) Cyrlio'r cyhyr deuben ar eich eistedd	Cyrlio'r cyhyrau deuben (BB) (DB)	
Ymestyn y glun	Gwasg goesau Clun gyfan	Rhagwthio (BB, DB dewisol) Codi pwysau marw (BB) (DB)	Rhagwthio
Atsymud y glun	Atsymud ar eich eistedd Clun gyfan		
Allsymud y glun	Allsymud ar eich eistedd Clun gyfan		
Ymestyn y pen-glin	Ymestyn y pen-glin ar eich eistedd Gwasg goesau	Rhagwthio Codi pwysau marw (BB) (DB) Cyrcydu (DB) (BB)	Rhagwthio Cyrcydu

Plygu'r pen-glin	Cyrlio'r glun ar eich gorwedd Cyrlio'r glun ar eich eistedd		
Plygu'r bongorff	Peiriant abdomenol	Cyrlio abdomenol	
Ymestyn yr asgwrn cefn	Peiriant gwaelod y cefn	Codi pwysau marw (BB) (DB)	Codi'r cefn

 © Pearson Education Limited 2021

Rhaid dangos tystiolaeth fod y dysgwr wedi hyfforddi ymgynhesu ac ymoeri diogel ac effeithiol.

- Arddangos technegau codi a phasio cywir, gan gynnwys defnyddio’r dull codi pwysau marw i godi *barbell* yn ddiogel o’r llawr, a sbotio. Rhaid i’r dysgwyr roi arddangosiadau cywir o’r symudiadau a’r technegau sy’n briodol i’r amgylchedd ymarfer, gan roi sylw penodol i gyflymder y symudiadau. Bydd angen i’r dysgwyr ddarparu pwyntiau addysgu cywir sy’n berthnasol i anghenion a chyfyngiadau’r cleient. Bydd yr ymarferion ymwrthiant a chardiofasgwlaidd a’r cyfarpar a ddefnyddir mewn campfa yn debygol o gyflawni’r canlyniadau a gynlluniwyd ac yn annhebygol o achosi anaf i’r cleient.
- Dangos eu bod yn gallu cyfathrebu’n effeithiol â’r cleientiaid, gan ddefnyddio arddulliau ysgogi sy’n briodol i’r unigolyn ac i ffurf yr ymarfer. Rhaid i’r dysgwyr ddangos y gallant gymhwyso dulliau taflu’r llais a defnyddio cryfder a thraw eu llais yn effeithiol. Dylid arsylwi ar y dysgwyr yn addysgu o safleoedd gwahanol gan ddefnyddio dulliau adlewyrchu ac arddangos rheolaeth ar y cleient.
- Dangos y gallu i arsylwi ar eu cleientiaid/cyfranogwyr a chywiro techneg wael lle bydd gofyn, gan ddarparu pwyntiau addysgu rheolaidd i fodloni anghenion unigol.
- Dangos tystiolaeth fod yr wybodaeth ganddynt i addasu sesiynau’n ddiogel ar gyfer y cleient unigol ac ambell gleient iach i bob golwg o boblogaeth benodol, gan gynnwys:
  - pobl ifanc rhwng 14 ac 16 oed
  - menywod cyn geni ac ar ôl geni
  - pobl hŷn (dros 50 oed).
- Darparu adolygiad o berfformiad eu cleientiaid, gan nodi’n glir gryfderau a gwendidau y gellid eu datblygu mewn sesiynau pellach yn y dyfodol. Dylai’r dysgwyr gyfeirio at nodau’r cleient, gan gysylltu’r cryfderau a’r gwendidau â chyflawni’r nodau hynny neu beidio â’u cyflawni. Dylent fynd ymlaen i adolygu eu perfformiad eu hunain fel hyfforddwr campfa. Dylent wneud sylwadau ar eu gallu i gefnogi’r cleient trwy gydol y rhaglen a nodi eu cryfderau a’u gwendidau eu hunain a meysydd i’w datblygu yn y dyfodol. Dylai’r dysgwyr sicrhau bod eu hadolygiadau o berfformiad y cleient a’u perfformiad eu hunain yn onest ac yn fyfyriol.

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.

Gellid defnyddio'r sefyllfa sy'n dilyn i gynhyrchu'r dystiolaeth sy'n ofynnol ar gyfer yr uned hon. Mae rhyddid i ganolfannau ddefnyddio sefyllfaoedd cymaradwy neu fathau eraill o dystiolaeth, cyhyd â bod hynny'n bodloni gofynion asesu'r uned.

Sefyllfa a awgrymir

Rydych chi wedi gwneud cais am swydd hyfforddwr ffitrwydd gwirfoddol yn y gampfa leol. Yn dilyn cyfweliad llwyddiannus, cawsoch eich penodi'n hyfforddwr ffitrwydd gwirfoddol dan hyfforddiant.

Rydych chi'n cwblhau cyfnod sefydlu gyda staff cymwysedig cyn cael caniatâd i dderbyn eich cleientiaid eich hun a'u cefnogi i gyflawni eu nodau.

Ar gyfer eich cleient cyntaf ar eich pen eich hun, mae rheolwr y gampfa wedi gofyn i chi sicrhau bod eich holl waith wedi'i baratoi ar gyfer ei arolygu ar unrhyw adeg. Mae gofyn i chi ddyfeisio cynllun ar gyfer y cleient a ddewiswyd gennych a fydd yn bodloni ei anghenion a'i ddyheadau. Bydd rhywun yn eich asesu wrth i chi oruchwylio eich cleient a phobl eraill yn ystod sesiwn mewn campfa a chadw at y gofynion perthnasol er mwyn bodloni eu hanghenion. Mae angen i chi sicrhau eich bod yn monitro, yn cynghori ac yn cynorthwyo eich cleient chi a chleientiaid eraill er mwyn cyflawni gofynion goruchwylio'r sesiwn. Yn olaf, mae gofyn i chi fyfyrio ar y sesiwn mewn campfa a'ch cyfraniad personol chi fel goruchwyliwr, ac amlygu'r cryfderau a'r meysydd i'w gwella. Byddwch yn defnyddio'r myfyrdod hwn i ddatblygu eich cleient am chwe wythnos ychwanegol a gwella eich perfformiad eich hun fel hyfforddwr.

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

Dylai'r ailasesiad ddefnyddio cleient newydd a sesiwn wahanol mewn campfa er mwyn ymgymryd â'r broses lawn.

 © Pearson Education Limited 2021

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 cynnwys yr uned hon gael ei ddarparu mewn modd mor ymarferol â phosibl. Fe'i lluniwyd er mwyn i'r dysgwyr ddod i ddeall yn iawn beth gallai hyfforddwr campfa/ffitrwydd ei brofi o ddydd i ddydd.

Mae'r dysgwyr yn gweithio mewn parau neu grwpiau bach i greu map meddwl o bopeth maen nhw'n ei wybod am waith hyfforddwr campfa. Gellir defnyddio penawdau fel '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 sesiwn maen nhw'n mynd i'w hyfforddi mewn campfa. Maen nhw'n meddwl am enw ar gyfer eu sesiwn/rhaglen a bydd eu poster yn cynnwys y prif resymau 'gwerthu' i gyfranogwyr posibl yn ogystal â'r elfennau allweddol sy'n ymwneud â hyfforddi mewn campfa.

Amser a awgrymir: tua 2 awr.

Gweithgaredd: Ymweld â champfa

I gyflwyno'r uned hon yn effeithiol, gallai'r dysgwyr ymweld â champfa leol lle gallent gael profiad uniongyrchol o sesiwn gychwynnol gan hyfforddwr campfa/ffitrwydd cymwysedig. Gellid dilyn hynny â sesiwn holi ac ateb rhwng yr hyfforddwr a'r dysgwyr, i ateb unrhyw gwestiynau a all fod ganddynt ar yr adeg hon.

Amser a awgrymir: tua 4 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 yr hyfforddiant campfa mwyaf cyfredol sy'n cael ei ddarparu yn y sector ac effaith y dosbarthiadau ar y cyfranogwyr. Yn dilyn y ddarlith wadd, dylid cynnal grŵp ffocws hefyd lle dylai'r dysgwyr baratoi cwestiynau i'w gofyn i'r gweithiwr ffitrwydd proffesiynol.

Amser a awgrymir: tua 3 awr.

Gweithgaredd: Egwyddorion hyfforddi, dulliau hyfforddi a thechnegau ymarfer mewn campfa.

Cyflwyniad a thrafodaeth o dan arweiniad y tiwtor ar egwyddorion FITT ac egwyddorion hyfforddi eraill o'r rhestr yn y fanyleb. Mae'r dysgwyr 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, pŵer a hyblygrwydd gan ddefnyddio cyfarpar priodol mewn campfa ac yn 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. Maen nhw'n trafod y rhaglenni hyn, gan drafod eu rhesymau dros gynllunio'r rhaglen fel y gwnaethant. Maen nhw'n trafod ac yn 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 25 awr.

Gweithgaredd: Ystyriaethau cynllunio ar gyfer rhaglen ymarfer mewn campfa

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.

Caiff 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 oedrannau a nodau ffitrwydd gwahanol. Mae'r dysgwyr yn rhoi trosolwg o sut i raglennu ffitrwydd corfforol a manteision iechyd ar gyfer pob unigolyn. Wedyn, maen nhw'n gweithio 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 8 awr.

Gweithgaredd: Cynllunio rhaglen ymarfer mewn campfa

Gallai'r tiwtor drefnu bod ymwelydd yn dod i siarad â'r dysgwyr am sut i gynllunio a pharatoi rhaglen ymarfer addas ac effeithiol mewn campfa. Gallai ganolbwyntio ar yr wybodaeth sy'n cael ei chasglu er mwyn darparu gwybodaeth glir a nodau'r cleient.

Mae'r dysgwyr yn eistedd gyda'u partner ac yn trafod y rhaglenni maen nhw wedi'u creu ar gyfer ei gilydd, gan drafod eu rhesymau dros gynllunio'r rhaglen fel y gwnaethant. Wrth drafod, maen nhw'n 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 8 awr.

Gweithgaredd: Hyfforddi a monitro rhaglen ymarfer mewn campfa

Mae'r tiwtor yn cyflwyno cyfres o sesiynau i ddangos sut i ddarparu a monitro rhaglen ymarfer mewn campfa yn effeithiol. Mae'n arddangos pob agwedd ar y broses yn effeithiol, o roi arddangosiadau effeithiol i gefnogi cleient a all fod yn cael trafferth neu'n brin ei symbyliad.

Mae'r dysgwyr yn cyflwyno rhannau o'r rhaglen ymarfer mewn campfa a gynlluniwyd ganddynt yn ymarferol gan ddatblygu'n raddol i gynnwys yr holl fathau gwahanol o ymarfer ar gyfer pob math o gyfarpar neu ymarfer codi. Yna, maen nhw'n rhoi'r sesiwn at ei gilydd er mwyn cael profiad o gyflwyno sesiwn lawn mewn campfa ar gyfer cleient.

Mae'r dysgwyr yn monitro cynnydd y cleientiaid a diogelwch y rhaglen, gan wneud unrhyw newidiadau wrth fynd ymlaen.

Mae'r tiwtor yn treulio amser gyda'r holl ddysgwyr er mwyn eu mentora wrth iddynt wneud cynnydd a rhoi targedau allweddol iddynt i'w helpu i ddatblygu a gwella fel hyfforddwr campfa/ffitrwydd.

Mae'r tiwtor yn arwain sesiynau gyda'r dysgwyr i drafod pa gynnydd neu atchweliad y gellid ei wneud a sut y byddai hyfforddwr ffitrwydd/campfa yn mynd ati i roi gwybod i'r cleient am y newidiadau hyn.

Amser a awgrymir: tua 30 awr.

Gweithgaredd: Adolygu rhaglen ymarfer mewn campfa

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.

Gallai'r tiwtor ddatblygu gallu'r dysgwyr i werthuso'n effeithiol trwy ddarparu sesiwn yn y dosbarth sy'n canolbwyntio ar werthuso effeithiol. Mae'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 y gallent werthuso eu cleientiaid a nhw eu hunain.

Mae'r dysgwyr yn ceisio adolygu a gwerthuso eu perfformiadau eu hunain a pherfformiadau'r 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'w cleientiaid ac iddyn nhw eu hunain.

Amser a awgrymir: tua 4 awr.

© Pearson Education Limited 2021

Adnoddau hanfodol

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

- cyfarpar campfa
- 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.

Cysylltiadau ag unedau eraill

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

- Uned 1: Gweithio yn y Diwydiant Chwaraeon a Hamdden Egnïol.

Cyfranogiad cyflogwyr

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

- siaradwyr gwadd
- gwaith/syniadau sy'n cyfrannu at aseiniad yr uned/astudiaeth achos/deunyddiau prosiect
- profiad gwaith
- cymorth mentora gan staff busnesau lleol.