Unedau

Mae'r ddogfen hon yn cynnwys yr unedau ar gyfer Diploma Pearson BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Cynorthwy-ydd Hamdden Chwaraeon a Hamdden Egnïol), 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-recreation-assistant/2020/specification-and-sample-assessments/leisure-recreation-assist-2-spec.pdf.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.

 © Pearson Education Limited 2021

UNED 1: GWEITHIO YN Y DIWYDIANT CHWARAEON A HAMDDEN EGNÏOL

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 sut mae pobl yn cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol</td><td>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</td><td rowspan="4">Adroddiad ysgrifenedig neu daflen sy'n rhoi sylw i fynediad at chwaraeon a gweithgarwch corfforol, manteision cyfranogi, rhwystrau rhag cyfranogi a ffyrdd o oresgyn y rhwystrau ar gyfer cyfranogwyr gwahanol.

Erthygl wedi'i hysgrifennu ar gyfer tudalen we neu gyfnodolyn sy'n archwilio'r gwahanol fathau o swyddi a chyflogaeth yn y diwydiant hamdden egnïol a chyngor defnyddiol ar sut i gynnal a datblygu gwybodaeth a sgiliau priodol.

Cyflwyniad ar-lein neu gyflwyniad yn seiliedig ar sleidiau sy'n archwilio ffyrdd o gyfleu delwedd broffesiynol a dulliau gwahanol o weithio gyda phobl eraill.</td></tr>
<tr><td>B Archwilio swyddi yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol</td><td>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</td></tr>
<tr><td>C Archwilio sgiliau personol ac ymddygiad proffesiynol ar gyfer gweithio yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol</td><td>C1 Cyfleu delwedd broffesiynol
C2 Gweithio gydag eraill</td></tr>
<tr><td>D Archwilio dulliau o ddefnyddio arferion gwaith da yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol</td><td>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</td></tr>
</table>

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.

 © Pearson Education Limited 2021

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.T1** Esbonio'r prif rwystrau sy'n atal pobl rhag cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol a'r prif alluogwyr.	**A.Rh1** Gwerthuso'r ddarpariaeth a manteision cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar wahanol adegau ym mywyd unigolyn a sut y gellir goresgyn rhwystrau trwy ddefnyddio strategaethau perthnasol lleol neu genedlaethol.
A.Ll2 Amlinellu pwysigrwydd cyfranogi mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar wahanol adegau ym mywyd unigolyn.		
Nod dysgu B: Archwilio swyddi yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol		
B.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.

 © Pearson Education Limited 2021

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.

 © Pearson Education Limited 2021

Uned 2: Rôl a Chyfrifoldebau'r Cynorthwy-ydd Hamdden

Lefel: **2**

Math o uned: **Gorfodol**

Math o asesiad: **Mewnol**

Oriau dysgu dan arweiniad: **60**

Crynodeb o'r uned

Bydd y dysgwyr yn astudio'r sgiliau a'r ymddygiadau sy'n angenrheidiol i ymgymryd â rolau a chyfrifoldebau cynorthwy-ydd hamdden mewn cyfleuster hamdden.

Cyflwyniad i'r uned

Mae gan gynorthwywyr hamdden gant a mil o rolau a chyfrifoldebau. Gellir meddwl amdanynt fel yr injan sy'n sicrhau bod cyfleuster hamdden yn rhedeg yn esmwyth gan eu bod yn gwneud yn siŵr bod cyfarpar yn cael ei osod a'i ddatgymalu, yn cefnogi cwsmeriaid, yn cynnig cymorth ac arweiniad, yn cyflawni rolau cydweithwyr eraill fel derbynnydd neu lanhawr, ac yn sicrhau bod y cyfleuster yn gweithio'n ddiogel ac yn hwylus. I wneud eu gwaith yn effeithiol, mae angen bod gan gynorthwywyr hamdden amrywiaeth o sgiliau ac ymddygiadau: o weithio'n drefnus ac fel rhan o dîm i ddefnyddio'u menter eu hunain a chyfathrebu ag eraill, mae natur amrywiol y rôl o ddydd i ddydd yn golygu mai ychydig iawn o swyddi eraill sy'n gofyn am y fath hyblygrwydd ac ehangder profiad.

Yn yr uned hon, byddwch chi'n dysgu am y gwahanol fathau o gwsmeriaid sy'n ymweld â chyfleuster hamdden a'u hanghenion unigol. Byddwch yn archwilio'r gwahanol ffyrdd y byddwch yn dod i gysylltiad â chwsmeriaid a'r ffyrdd gorau o gyfathrebu â nhw. Byddwch hefyd yn ystyried gwahanol ffyrdd o gasglu adborth gan gwsmeriaid a'r ffordd orau i weithredu ar yr wybodaeth honno er mwyn cynnig y profiad gorau posibl i gwsmeriaid.

Os ydych chi am weithio yn y diwydiant hamdden, bydd hi'n bwysig bod gennych yr wybodaeth a'r sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid sy'n cael sylw yn yr uned hon. Bydd yr uned hefyd yn eich helpu i symud ymlaen i Brentisiaeth Lefel 3.

Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch chi'n:

A Archwilio'r sector hamdden egnïol lleol

B Archwilio rôl a chyfrifoldebau'r cynorthwy-ydd hamdden.

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 sector hamdden egnïol lleol</td><td>A1 Archwilio’r sector hamdden egnïol
A2 Rôl y sector hamdden egnïol yn y gymuned leol
A3 Ymchwilio i strwythur, trefniadaeth a swyddogaeth cyfleuster hamdden</td><td rowspan="2">Adroddiad ysgrifenedig.
Cyflwyniad sy’n archwilio rolau a chyfrifoldebau’r cynorthwy-ydd hamdden.
Sioe sleidiau sy’n cwmpasu’r prif sgiliau ac ymddygiadau sy’n angenrheidiol i gyflawni’r rôl.
Cynllun datblygu a fydd yn rhoi sylw i feysydd gwannach.</td></tr>
<tr><td>B Archwilio rôl a chyfrifoldebau’r cynorthwy-ydd hamdden</td><td>B1 Rôl y cynorthwy-ydd hamdden
B2 Cyfrifoldebau’r cynorthwy-ydd hamdden
B3 Sgiliau ac ymddygiadau’r cynorthwy-ydd hamdden</td></tr>
<tr><td colspan="3">Mae’r meysydd addysgu allweddol yn yr uned hon yn cynnwys:</td></tr>
<tr><th>Sgiliau sector</th><th>Gwybodaeth</th><th>Sgiliau trosglwyddadwy/ ymddygiad</th></tr>
<tr><td>• Datblygu sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid
• Datblygu’r gallu i ryngweithio â chwsmeriaid
• Datblygu’r gallu i lanhau cyfleuster ffitrwydd
• Rheoli’r gwaith o osod, datgymalu a storio cyfarpar</td><td>• Rôl a chyfrifoldebau’r cynorthwy-ydd hamdden
• Demograffeg cleientiaid a’i heffaith ar ddewisiadau hamdden
• Ymgysylltu â chwsmeriaid
• Dulliau diogel o lanhau cyfleuster ffitrwydd
• Trin a thrafod cyfarpar chwaraeon a ffitrwydd yn ddiogel</td><td>• Cyfathrebu
• Gweithio gydag eraill
• Sgiliau meddwl/gallu i addasu
• Datrys problemau
• Rheoli gwybodaeth
• Hunanreolaeth a datblygiad
• Defnyddio eich menter eich hun</td></tr>
</table>

 © Pearson Education Limited 2021

Cynnwys yr uned

Gwybodaeth a sgiliau sector

Nod dysgu A: Archwilio'r sector hamdden egnïol lleol

A1 Archwilio'r sector hamdden egnïol

- Cyfleusterau chwaraeon lleol:
  - campfeydd
  - canolfannau hamdden
  - canolfannau chwaraeon
  - pyllau nofio
  - cyfleusterau cymunedol, e.e. ysgolion, canolfannau cymunedol.
- Clybiau chwaraeon lleol:
  - mathau o chwaraeon a gweithgareddau
  - mathau o glybiau, e.e. cyfranogol, hamdden, perfformiad
  - maint, e.e. nifer yr aelodau, nifer y timau.
- Cyrff trefnu lleol:
  - datblygu chwaraeon
  - cyrff llywodraethu cenedlaethol
  - clybiau chwaraeon preifat
  - elusennau.

A2 Rôl y sector hamdden egnïol yn y gymuned leol

- Iechyd corfforol a ffitrwydd.
- Iechyd meddwl.
- Agweddau cymdeithasol.
- Cydlyniant cymunedol.
- Cymorth meddygol, e.e. ymarfer ar bresgripsiwn, llwybrau/cynlluniau gofal iechyd lleol.
- Codi arian.
- Gweithio ochr yn ochr ag asiantaethau statudol, e.e. lleihau troseddu.

A3 Ymchwilio i strwythur, trefniadaeth a swyddogaeth cyfleuster hamdden

Bydd y dysgwyr yn cael peth profiad o ymweld â chyfleuster hamdden fel rhan o'r uned hon. Hwn fydd y sefydliad y byddant yn ei archwilio er mwyn llwyr werthfawrogi cyfrifoldebau dyddiol y cynorthwy-ydd hamdden.

- Y math o gyfleuster (cyhoeddus/preifat/gwirfoddol).
- Y cyfleusterau a'r gweithgareddau sydd ar gael.
- Rolau swyddi, cyfrifoldebau a llinellau adrodd.
- Datganiad cenhadaeth a gweledigaeth.
- Cynhyrchion y gellir eu prynu ar y safle, e.e. dillad, cyfarpar, bwyd a diod, atchwanegiadau.
- Gwasanaethau ychwanegol a gynigir gan y cyfleuster, e.e. ffisiotherapi, harddwch, ymwybyddiaeth ofalgar, cwnsela.
- Dangosyddion perfformiad allweddol, e.e. targedau'r cyfleuster.

Nod dysgu B: Archwilio rôl a chyfrifoldebau'r cynorthwy-ydd hamdden

B1 Rôl y cynorthwy-ydd hamdden

- Hwyluso a chefnogi rhediad llyfn y gweithrediadau o ddydd i ddydd.
- Dilyn amserlenni bwciadau er mwyn sicrhau bod modd cynnal gweithgaredd yn y lle ac ar yr adeg a gynlluniwyd.
- Gweithio'n rhan o'r tîm ehangach i greu a chynnal amgylchedd croesawgar, deniadol, cadarnhaol a chefnogol i gwsmeriaid.
- Bod yn llysgennad ar ran y sefydliad, e.e. safonau uchel o wisg swyddogol a golwg bersonol, cadw amser, ymarweddiad proffesiynol.
- Gwneud tasgau ar gais y rheolwr/rheolwyr llinell.

B2 Cyfrifoldebau'r cynorthwy-ydd hamdden

- Cefnogi staff arbenigol, e.e. y dderbynfa, hyfforddwyr personol, achubwyr bywydau, hyfforddwyr campfa, rheolwr ar ddyletswydd, y caffi.
- Cefnogi cwsmeriaid.
- Gosod, datgymalu a storio cyfarpar.
- Cefnogi gweithgareddau, e.e. hyfforddi, partïon pen-blwydd, gwersylloedd gwyliau.
- Cadw'r lle yn lân a sicrhau safonau hylendid da.
- Rheoli gwaith sifftiau, e.e. oriau anghymdeithasol, sifftiau hollt.
- Dilyn gweithdrefnau'r sefydliad, e.e. y broses a ddilynir os bydd y cynorthwy-ydd hamdden yn sâl, yn hwyr yn cyrraedd y gwaith.
- Cyfathrebu â chydweithwyr, e.e. defnyddio setiau symud a siarad.
- Gofyn i gydweithwyr am gymorth, e.e. cynorthwywyr ychwanegol ar gyfer newidiadau cymhleth, ar gyfer gwaith datgymalu a gosod.

B3 Sgiliau ac ymddygiadau'r cynorthwy-ydd hamdden

- Y sgiliau a'r ymddygiadau sy'n angenrheidiol i fod yn gynorthwy-ydd hamdden effeithiol:
  - cyfathrebu
  - amynedd
  - menter
  - agos-atoch
  - brwdfrydedd.
- Pwysigrwydd pob un o'r sgiliau a'r ymddygiadau a nodwyd:
  - defnyddio sgiliau ac ymddygiadau'n briodol
  - canlyniadau cadarnhaol
  - canlyniadau negyddol yn sgil peidio â'u defnyddio
  - cydnabod cryfderau a gwendidau personol.
- Dulliau gwella i'w datblygu:
  - gosod nodau byrdymor a hirdymor
  - sail resymegol ar gyfer y meysydd y nodwyd bod angen eu datblygu
  - yr hyfforddiant sy'n angenrheidiol i ddatblygu'r meysydd hyn
  - gosod targedau ar gyfer cyfraniad personol.

 © Pearson Education Limited 2021

Sgiliau trosglwyddadwy

Paratoi ar gyfer gwaith

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

Cyfathrebu

- Arddangos dulliau cyfathrebu sy'n briodol ar gyfer y cleient.
- Defnyddio iaith addas.
- Arddangos cyfathrebu effeithiol â chwsmeriaid a chydweithwyr wrth lanhau er mwyn sicrhau profiad cadarnhaol i gwsmeriaid.

Datrys problemau

- Ymateb i broblemau sy'n cael eu codi gan gleientiaid tra byddant yn y cyfleuster a'u datrys, gan gynnwys darparu datrysiadau realistig.

Datblygu sgiliau ymarferol a thechnegol

- Arddangos dulliau o drin data, ymgysylltu â chleientiaid a glanhau cyfleuster hamdden.
- Rheoli gwybodaeth.
- Defnyddio gwybodaeth gan gleientiaid i reoli eu profiad hamdden.
- Cadw gwybodaeth cleientiaid yn ddiogel ac o dan glo.

Meini prawf asesu

Llwyddo	Teilyngdod	Rhagoriaeth
Nod dysgu A: Archwilio'r sector hamdden egnïol lleol		
A.Ll1 Amlinellu rôl y sector hamdden egnïol yn y gymuned leol. **A.Ll2** Amlinellu strwythur a threfniadaeth cyfleuster hamdden a nodwyd.	**A.T1** Dadansoddi rôl y sector hamdden egnïol a'i effaith ar y gymuned leol.	**A.Rh1** Gwerthuso rôl y sector hamdden egnïol a'i effaith ar y gymuned leol.
Nod dysgu B: Archwilio rôl a chyfrifoldebau'r cynorthwy-ydd hamdden		
B.Ll3 Nodi rôl a chyfrifoldebau'r cynorthwy-ydd hamdden mewn cyfleuster hamdden a nodwyd. **B.Ll4** Rhestru'r sgiliau a'r ymddygiadau allweddol sydd eu hangen ar gynorthwy-ydd hamdden, gan nodi eich cryfderau a'ch gwendidau eich hun.	**B.T2** Dadansoddi effaith sgiliau ac ymddygiadau'r cynorthwy-ydd hamdden ar ymgymryd â'ch rôl mewn cyfleuster hamdden a nodwyd.	**B.Rh2** Gwerthuso effaith sgiliau ac ymddygiadau'r cynorthwy-ydd hamdden ar waith mewn cyfleuster hamdden a nodwyd, gan ystyried eich cryfderau a'ch gwendidau eich hun ac awgrymu gwelliannau.

Gwybodaeth hanfodol ar gyfer penderfyniadau asesu

Nod dysgu A

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- esbonio'n fanwl a chynhwysfawr sut mae o leiaf ddau fath o sefydliad a/neu gyfleuster yn y sector hamdden egnïol lleol yn effeithio ar unigolion a'r gymuned. Maen nhw'n rhoi sylw i strwythur pob un a'r holl weithgareddau a gynigir, ac yn trafod manteision y gweithgareddau hyn i unigolion a'r gymuned trwy roi enghreifftiau realistig i gefnogi eu hateb. Maen nhw'n cysylltu'r gweithgareddau â'r genhadaeth a'r weledigaeth a'r dangosyddion perfformiad allweddol ac yn gwneud awgrymiadau ymarferol a dilys ynghylch cynnig gweithgareddau pellach a manteision y rheiny i'r gymuned ac i'r sefydliad/cyfleuster.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- rhoi peth manylion am sut mae o leiaf ddau fath o sefydliad a/neu gyfleuster hamdden yn y sector hamdden egnïol lleol yn effeithio ar unigolion a'r gymuned. Maen nhw'n rhoi sylw i strwythur pob un a'r rhan fwyaf o'r gweithgareddau a gynigir, ac yn nodi manteision y gweithgareddau hyn i unigolion a'r gymuned trwy roi rhai enghreifftiau i gefnogi eu hateb. Amlygant rai cysylltiadau â'r genhadaeth a'r weledigaeth a'r dangosyddion perfformiad allweddol.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- amlinellu o leiaf ddau fath o sefydliad a/neu gyfleuster hamdden yn y sector hamdden egnïol lleol. Byddant yn crynhoi'r rôl sydd gan y sector hamdden egnïol yn y gymuned leol trwy ddisgrifio sut mae gwasanaeth y sefydliad a'r cyfleuster yn bodloni anghenion lleol ac yn darparu ar gyfer unigolion a grwpiau cymunedol lleol.
- crynhoi strwythur cyfleuster hamdden unigol, gan gynnwys: y math o sefydliad (cyhoeddus/preifat/gwirfoddol), y cyfleusterau a'r gweithgareddau sydd ar gael, rolau swyddi, cyfrifoldebau a llinellau adrodd, datganiad cenhadaeth a gweledigaeth, cynhyrchion y mae modd eu prynu ar y safle, er enghraifft dillad, cyfarpar, bwyd a diod, atchwanegiadau ac unrhyw wasanaethau ychwanegol a gynigir gan y cyfleuster (er enghraifft ffisiotherapi, harddwch, ymwybyddiaeth ofalgar, cwnsela) ac o leiaf un dangosydd perfformiad allweddol.

Nod dysgu B

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- darparu manylion llawn am y sgiliau a'r rhinweddau sy'n angenrheidiol ar gyfer rôl y cynorthwy-ydd hamdden. Maen nhw'n esbonio rôl y cynorthwy-ydd hamdden mewn modd cynhwysfawr. Amlygant gysylltiadau clir rhwng y sgiliau a'r rhinweddau a'r effaith mae'r rhain yn ei chael o ran bod yn gynorthwy-ydd hamdden effeithiol. Bydd y dysgwyr yn rhoi ystyriaeth lawn i'w cryfderau a'u gwendidau personol eu hunain ac yn esbonio sut y bydd pob un o'r rhain yn fanteisiol iddynt mewn rôl cynorthwy-ydd hamdden. Maen nhw'n llunio cynllun datblygu personol, gan ddarparu a chyfiawnhau camau gweithredu i wella meysydd gwan, ac yn esbonio sut bydd hynny'n fodd iddynt gyflawni'r hyn na allant ei wneud ar hyn o bryd.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- darparu manylion am y rhan fwyaf o'r sgiliau a'r rhinweddau sy'n angenrheidiol ar gyfer rôl y cynorthwy-ydd hamdden. Maen nhw'n rhoi'r rhan fwyaf o'r manylion ynghylch rôl y cynorthwy-ydd hamdden ac yn amlygu rhai cysylltiadau rhwng y sgiliau a'r rhinweddau a'r effaith o ran bod yn gynorthwy-ydd hamdden effeithiol. Bydd y dysgwyr yn ystyried rhai o'u cryfderau a'u gwendidau personol eu hunain ac yn esbonio sut y bydd y cryfderau'n fanteisiol iddynt mewn rôl cynorthwy-ydd hamdden. Maen nhw'n cynhyrchu cynllun datblygu personol ac yn cynnwys awgrymiadau clir, perthnasol ar gyfer gwella.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- amlinellu rôl a rhai o gyfrifoldebau allweddol y cynorthwy-ydd hamdden.
- cynhyrchu cynllun datblygu sy'n nodi un cryfder ac un maes i'w wella ac yn cynnwys rhai awgrymiadau ar gyfer gwella, er na fyddant o bosibl y rhai mwyaf amlwg nac effeithiol.

 © 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

Mae'r cyngor lleol yn pryderu nad yw'r ddarpariaeth chwaraeon a hamdden sydd ar gael yn y gymuned leol yn briodol nac yn ddigonol i fodloni anghenion pobl leol. Mae'r cyngor wedi gofyn i chi gynnal archwiliad o ddarpariaeth y sector hamdden egnïol yn y gymuned leol. Gofynnwyd wedyn i chi ymchwilio i'r strwythur, y cyfleusterau a'r gweithgareddau mewn dau gyfleuster hamdden egnïol ac amlygu manteision y rhain i unigolion a'r gymuned. Dylech awgrymu cyfleusterau a gweithgareddau pellach i'w cynnig gan y ddau gyfleuster hamdden.

Gwelsoch fod amrediad da o gyfleoedd chwaraeon a hamdden yn yr ardal leol ond mae diffyg cynorthwywyr hamdden i weithio yn y cyfleusterau yn fater a godwyd. Petai mwy o gynorthwywyr hamdden, byddai modd cynnal mwy o weithgareddau a byddai mwy o gyfleoedd i gyfranogi.

Gofynnwyd i chi ysgrifennu disgrifiad swydd ar gyfer rôl cynorthwy-ydd hamdden y bydd y cyngor yn ei ddefnyddio i hysbysebu rhagor o swyddi. Rhaid i chi gynnwys y rolau a'r cyfrifoldebau, yn ogystal â'r sgiliau a'r ymddygiadau allweddol y byddai eu hangen ar unigolyn sy'n ymgeisio am y rôl. Yna, byddwch yn edrych ar eich sgiliau a'ch ymddygiadau eich hun ac yn nodi cryfderau a meysydd i'w gwella trwy gynhyrchu cynllun datblygu personol. Dylai eich cynllun datblygu gynnwys awgrymiadau i wella eich gwendidau.

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

Ar gyfer yr ailasesiad, bydd y dysgwyr yn archwilio'r diwydiant hamdden egnïol yn yr ardal leol, gan archwilio cyfleusterau hamdden egnïol gwahanol.

 © 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

Gall y dysgwyr weithio mewn grwpiau bach i greu map meddwl o'r gwahanol fathau o gyfleusterau chwaraeon a hamdden sy'n dod i'r meddwl. Ar gyfer pob un, gallant awgrymu'r math o gwsmer a allai ddefnyddio'r cyfleuster, y math o weithgareddau y gellid eu cynnal yno ac a oes nod, naws neu ffocws penodol yn perthyn iddo (e.e. sba iechyd o'i gymharu â champfa codi pwysau). Gall y dysgwyr lunio'u map meddwl a'i rannu â gweddill y grŵp.

Amser a awgrymir: tua 5 awr.

Gweithgaredd: Y sector hamdden egnïol

Gellir gofyn i'r dysgwyr gyflawni gwaith ymchwil ynglŷn â'r sector hamdden egnïol trwy chwilio ar-lein. Gellir rhoi cyfres o gwestiynau iddynt a gofyn iddynt ganfod yr atebion, er enghraifft:

- Beth yw'r sector hamdden egnïol?
- Pa is-sectorau y mae'n eu cynnwys?
- Pa gorff sy'n gyfrifol am y sector?
- Pa fathau o sefydliadau a chyfleusterau sy'n rhan o'r sector?
- Faint o bobl sy'n cael eu cyflogi yn y sector?
- Pa fath o swyddi sydd ar gael yn y sector?
- Faint o arian mae'r sector hamdden egnïol yn ei gyfrannu at yr economi?

Gall y dysgwyr greu poster, taflen atebion, sioe sleidiau neu ddeunydd tebyg i arddangos eu canlyniadau.

Amser a awgrymir: tua 5 awr.

Gweithgaredd: Cyfeiriadur cymunedol

Gall y dysgwyr ymchwilio i'r amrywiaeth o gyfleoedd hamdden egnïol sydd ar gael yn y gymuned leol. Gallai'r rhain gynnwys clybiau chwaraeon, canolfannau hamdden, clybiau iechyd, canolfannau cymunedol, campfeydd, pyllau nofio. Gall y dysgwyr lunio cyfeiriadur gwasanaethau lleol, gan nodi manylion y cyfleuster, beth sy'n digwydd yno, a'i leoliad.

Amser a awgrymir: 10 awr.

Gweithgaredd: Archwiliad gweithgareddau

Gellir rhoi camp neu weithgaredd corfforol a ddewiswyd ar hap i bob dysgwr. Rhaid iddynt ganfod pob man yn y gymuned leol lle gallai rhywun fynd i gymryd rhan yn y gweithgaredd hwn. Gallant lenwi profforma a baratowyd ymlaen llaw i amlygu: y cyfleuster neu'r sefydliad sy'n cynnal y gweithgaredd, pryd mae'n cael ei gynnal (dydd/dyddiau, amser/amserau), pwy gaiff gymryd rhan (ystodau oedran), faint mae'n costio ac unrhyw wybodaeth arall berthnasol (manylion cyswllt, cit angenrheidiol ac ati).

Pan fydd yr holl ddysgwyr wedi casglu'r wybodaeth angenrheidiol ar gyfer eu camp/gweithgaredd, gellir arddangos y canlyniadau ar hysbysfwrdd neu mewn cyfeiriadur lleol y gellir ei ddosbarthu i bawb sydd â diddordeb.

Amser a awgrymir: 10 awr.

Gweithgaredd: Rolau a chyfrifoldebau'r cynorthwy-ydd hamdden

Trafodaeth mewn grŵp ynghylch beth, yn eu barn nhw, yw rolau a chyfrifoldebau'r cynorthwy-ydd hamdden. Bydd y dysgwyr yn gweithio ar eu pen eu hunain i ddylunio diagramau sy'n dangos y rolau a'r cyfrifoldebau hyn.

Amser a awgrymir: tua 5 awr.

Gweithgaredd: Sgiliau ac ymddygiadau'r cynorthwy-ydd hamdden

Mae'r dysgwyr yn gweithio mewn grwpiau bach i drafod y sgiliau a'r ymddygiadau sy'n angenrheidiol ar gyfer gweithio fel cynorthwy-ydd hamdden. Trafodir pwysigrwydd pob un o'r rhain wedyn. Mae'r dysgwyr yn paratoi ac yn rhoi cyflwyniad i weddill y grŵp er mwyn rhannu eu gwaith.

Amser a awgrymir: 5 awr.

Gweithgaredd: Beth yw gwaith y cynorthwy-ydd hamdden?

Bydd y dysgwyr yn gweithio mewn parau neu mewn grwpiau bach i ysgrifennu disgrifiad swydd ar gyfer cynorthwy-ydd hamdden. Gallai'r dysgwyr gynnal gwaith ymchwil ar-lein i ganfod fideos o gynorthwywyr hamdden yn sôn am eu rolau, gallai rhywun sy'n gwneud y gwaith hwn ddod i siarad am ei waith neu gallai'r dysgwyr gyfweld â chynorthwy-ydd hamdden mewn cyfleuster ffitrwydd lleol os bydd angen gwybodaeth gefndir.

Pan fydd y dysgwyr wedi ymgyfarwyddo â rôl y cynorthwy-ydd hamdden, gallant greu disgrifiad swydd sy'n cynnwys y prif gyfrifoldebau a hyd yn oed y meini prawf dymunol a hanfodol, y cyflog, yr oriau gwaith, os bydd hynny'n briodol.

Amser a awgrymir: tua 10 awr.

Gweithgaredd: Dulliau o wella meysydd i'w datblygu

Bydd y dysgwyr yn rhestru eu sgiliau a'u hymddygiadau eu hunain ac yn siarad â phartner i rannu eu syniadau a'u diweddaru yn sgil y drafodaeth hon.

Trafodaeth dosbarth cyfan ar bennu nodau.

Yna, bydd y dysgwyr yn llunio eu cynllun datblygu personol unigol, gan amlygu eu nodau byrdymor a hirdymor o ran datblygu eu sgiliau a'u hymddygiadau i'w helpu i ddod yn gynorthwy-ydd hamdden.

Amser a awgrymir: 5 awr.

Gweithgaredd: Tasg casglu ffeithiau

Gallai'r dysgwyr ddewis cyfleuster ffitrwydd yn yr ardal leol (neu gellid rhoi cyfleuster iddynt). Efallai y bydd rhaid i'r dysgwyr weithio mewn parau neu mewn grwpiau bach yn dibynnu ar y cyfleusterau sydd ar gael yn yr ardal. Gall y dysgwyr drefnu i ymweld â'r cyfleuster a chyfweld â'r rheolwr dyletswydd (neu weithiwr tebyg) os bydd hynny'n bosibl, naill ai wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu drwy e-bost. Gall y dysgwyr chwilio am wybodaeth am y cyfleuster a ddewiswyd ganddynt neu a roddwyd iddynt, a bydd hyn yn cynnwys y math o gyfleuster (cyhoeddus/preifat/gwirfoddol), y cyfleusterau a'r gweithgareddau sydd ar gael, rolau swyddi, cyfrifoldebau a llinellau adrodd, datganiad cenhadaeth a gweledigaeth, cynhyrchion y gellir eu prynu ar y safle, gwasanaethau ychwanegol a gynigir gan y cyfleuster a'r dangosyddion perfformiad allweddol. Gall y dysgwyr rannu'r wybodaeth a gawsant â gweddill y grŵp trwy gyfrwng cyflwyniad, poster neu daflen.

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, yn ddelfrydol, un â chynorthwy-ydd hamdden sy'n fodlon rhannu ei brofiadau
- y rhyngrwyd.

Cyfranogiad cyflogwyr

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

- dosbarth meistr gan gynorthwy-ydd hamdden ynghylch y sgiliau a'r ymddygiadau y mae eu hangen arno i gyflawni ei waith
- rhannu dogfennau a deunyddiau go iawn sy'n gysylltiedig â gwaith.

 © Pearson Education Limited 2021

Uned 3: Sgiliau Gwasanaeth Cwsmeriaid y Cynorthwy-ydd Hamdden

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 gwahanol fathau o gwsmeriaid/cleientiaid a fydd yn defnyddio cyfleusterau hamdden ac yn datblygu sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid er mwyn gallu ymgysylltu'n effeithiol â'r cleientiaid hynny.

Cyflwyniad i'r uned

A ydych chi erioed wedi mynd i ymarfer mewn cyfleuster hamdden a chael gwasanaeth cwsmeriaid gwael iawn? Rydyn ni i gyd yn gwybod bod pobl sy'n prynu aelodaeth campfa yn disgwyl cael mwy na chyfarpar yn y pecyn cyffredinol. Mae'n bwysig iawn, yn naturiol, ein bod ni'n deall cleientiaid gwahanol ac yn defnyddio'r sgiliau personol gorau y gallwn i gael effaith ar ein cleientiaid.

Yn yr uned hon, byddwch chi'n dysgu am y gwahanol fathau o gwsmeriaid a'u hanghenion unigol. Byddwch hefyd yn meddwl am brofiad cwsmeriaid a'r hyn maen nhw'n ei ddisgwyl wrth gerdded i mewn i gyfleuster hamdden. Ar ôl rhoi ystyriaeth i'r wybodaeth hon, byddwch yn deall sut i ymgysylltu â gwahanol fathau o gwsmeriaid a mireinio eich sgiliau cyfathrebu er mwyn cael yr effaith fwyaf ar gleientiaid. Bydd hyn yn cynnwys casglu adborth ganddynt ynghylch sut y gallech chi wella.

Os ydych chi am weithio mewn cyfleuster hamdden mae'n bwysig bod gennych yr wybodaeth a'r sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid sy'n cael sylw yn yr uned hon. Bydd yr uned hon yn eich paratoi ar gyfer cyfleoedd cyflogaeth mewn cyfleuster ffitrwydd, neu ar gyfer symud ymlaen i Brentisiaeth Lefel 3.

Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch chi'n:

A Archwilio anghenion a dymuniadau cwsmeriaid cyfleuster hamdden

B Archwilio sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid y cynorthwy-ydd hamdden

C Cael adborth gan gwsmeriaid mewn cyfleuster hamdden.

Crynodeb o'r uned

Nod dysgu	Meysydd addysgu allweddol	Crynodeb o'r dystiolaeth asesu a awgrymir
A Archwilio anghenion a dymuniadau cwsmeriaid cyfleuster hamdden	**A1** Archwilio demograffeg leol ac anghenion cwsmeriaid **A2** Ymateb i anghenion a dymuniadau cwsmeriaid **A3** Cynhwysiant cymdeithasol mewn cyfleuster hamdden	Adroddiad, adolygiad ysgrifenedig, cyflwyniad, sioe sleidiau neu dystiolaeth debyg sy'n dangos pwysigrwydd darparu gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol.
B Archwilio sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid y cynorthwy-ydd hamdden	**B1** Disgwyliadau cwsmeriaid **B2** Sgiliau a thechnegau gwasanaeth cwsmeriaid	Adroddiad, adolygiad ysgrifenedig, cyflwyniad, sioe sleidiau neu dystiolaeth debyg sy'n dangos pwysigrwydd meithrin perthnasoedd effeithiol â chwsmeriaid. Arsylwi'n ymarferol ar sgiliau cyfathrebu.
C Cael adborth gan gwsmeriaid mewn cyfleuster hamdden	**C1** Pwysigrwydd adborth gan gwsmeriaid **C2** Ffynonellau adborth gan gwsmeriaid **C3** Defnyddio adborth gan gwsmeriaid	Adroddiad ysgrifenedig neu gyflwyniad ynghylch pwysigrwydd ceisio adborth gan gwsmeriaid a'i ddefnyddio.

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

Sgiliau sector	Gwybodaeth	Sgiliau trosglwyddadwy/ ymddygiad
• Datblygu sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid • Datblygu'r gallu i ryngweithio â chwsmeriaid • Datblygu'r gallu i lanhau cyfleuster ffitrwydd • Rheoli'r gwaith o osod, datgymalu a storio cyfarpar	• Rôl a chyfrifoldebau'r cynorthwy-ydd hamdden • Demograffeg cleientiaid a'i heffaith ar ddewisiadau hamdden • Ymgysylltu â chwsmeriaid • Dulliau diogel o lanhau cyfleuster ffitrwydd • Trin cyfarpar chwaraeon a ffitrwydd yn ddiogel	• Cyfathrebu • Gweithio gydag eraill • Sgiliau meddwl/gallu i addasu • Datrys problemau • Rheoli gwybodaeth • Hunanreolaeth a datblygiad • Defnyddio eich menter eich hun

Cynnwys yr uned

Gwybodaeth a sgiliau sector

Nod dysgu A: Archwilio anghenion a dymuniadau cwsmeriaid cyfleuster hamdden

A1 Archwilio demograffeg leol ac anghenion cwsmeriaid

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

- Effaith demograffeg leol ar y ddarpariaeth hamdden a chyfranogiad mewn cyfleuster hamdden:
  - y math o gwsmeriaid, e.e. oed, rhywedd, gallu, anabledd, diwylliant
  - anghenion cwsmeriaid, e.e. mynediad, iaith, amserlennu, amgylchedd economaidd
  - dymuniadau cwsmeriaid, e.e. 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.

A2 Ymateb i anghenion a dymuniadau cwsmeriaid

- Sut bydd y cynorthwy-ydd hamdden yn dod ar draws cwsmeriaid:
  - yn y dderbynfa
  - dros y ffôn
  - yn ystod gweithgareddau
  - mewn campfa neu neuadd chwaraeon
  - mewn ystafell newid.
- Sut gall y cynorthwy-ydd hamdden gefnogi anghenion a dymuniadau cwsmeriaid:
  - rhannu gwybodaeth â chwsmeriaid, e.e. taith dywys, cwrdd a chyfarch, ateb y ffôn, ymholiadau gan gwsmeriaid, cwynion gan gwsmeriaid, rhannu negeseuon
  - creu awyrgylch croesawgar, e.e. iaith y corff sy'n gyfeillgar ac agored, cynnal cyswllt llygaid, sgwrsio
  - ateb cwestiynau
  - dangos y ffordd at bobl, cyfleoedd, ffynonellau gwybodaeth perthnasol.

A3 Cynhwysiant cymdeithasol mewn cyfleuster hamdden

- Ffyrdd o annog cynhwysiant cymdeithasol mewn cyfleuster chwaraeon neu hamdden:
  - 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
  - annog amrywiaeth trwy ddefnyddio delweddau cadarnhaol mewn hysbysebion.

Nod dysgu B: Archwilio sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid y cynorthwy-ydd hamdden

B1 Disgwyliadau cwsmeriaid

- Pwysigrwydd rheoli a bodloni disgwyliadau cwsmeriaid:
  - disgwyliadau’r cleient, e.e. glendid, mynediad at offer a dosbarthiadau, proffesiynoldeb pob aelod o staff, gwerth am arian
  - sut i reoli disgwyliadau’r cleient, e.e. negeseuon clir a chyson, gonestrwydd ac uniondeb, dilyn protocolau’r sefydliad
  - effaith bosibl peidio â rheoli/bodloni disgwyliadau’r cleient, e.e. gwrthdaro â’r cleient, niwed i enw da, trafferthion cadw aelodau
  - rhoi profiad da i gwsmeriaid er mwyn iddynt barhau â’u haelodaeth.

B2 Sgiliau a thechnegau gwasanaeth cwsmeriaid

- Ymgysylltiad â chwsmeriaid, e.e. cyfeillgar, agos-atoch.
- Deall taith y cwsmer.
- Gwybodaeth am gynhyrchion a chynigion cyfleuster hamdden.
- Proffesiynol, e.e. gwisg swyddogol, ystumiau, iaith.
- Dulliau cyfathrebu:
  - cyfathrebu geiriol
    - gofyn cwestiynau agored a chaeedig
    - gwrando gweithredol
    - defnyddio testunau sgwrs priodol i sgwrsio’n weithredol â chwsmeriaid
  - cyfathrebu di-eiriau:
    - ystumiau dwylo
    - cyswllt llygaid
    - iaith y corff
    - arsylwi.
- Addasu dulliau cyfathrebu i fodloni anghenion cleientiaid gwahanol:
  - cynnal cyswllt cyfartal â’r holl gleientiaid
  - ymwybyddiaeth o wahaniaethau diwylliannol
  - sensitifrwydd ynghylch rhywedd.
- Ymholiadau, e.e. wyneb yn wyneb, dros y ffôn, e-bost, cyfryngau cymdeithasol.
- Meithrin perthynas:
  - testunau sgwrs priodol ar gyfer cleientiaid gwahanol
  - gwybodaeth am weithgareddau hyfforddi
  - iaith y corff sy’n gadarnhaol/agored
  - cadw cyswllt llygaid a gwenu
  - parchu cydraddoldeb ac amrywiaeth.
- Rheoli gwrthdaro:
  - delio â chwsmeriaid, e.e. rhai dig
  - goslef
  - iaith y corff
  - defnyddio iaith broffesiynol
  - atgyfeirio i oruchwyliwr, dilyn prosesau’r sefydliad.

 © Pearson Education Limited 2021

Nod dysgu C: Cael adborth gan gwsmeriaid mewn cyfleuster hamdden

C1 Pwysigrwydd adborth gan gwsmeriaid

- Pwrpas adborth:
  - cadw aelodau er mwyn iddynt barhau â'u haelodaeth
  - gwella profiad y cleient
  - datblygu meysydd lle mae gwendidau yn y ddarpariaeth
  - pwyso a mesur diddordeb mewn cynlluniau newydd
  - cofnodi adborth i'w ddefnyddio mewn adroddiadau a gweithgareddau marchnata.

C2 Ffynonellau adborth gan gwsmeriaid

- Dulliau o gasglu adborth:
  - trafodaeth un-i-un gyda'r cleient
  - ffurflenni adborth
  - e-bost
  - holiaduron ac arolygon barn
  - ystyried y ffurf orau o adborth er mwyn gallu defnyddio'r wybodaeth mewn modd ystyrlon.

C3 Defnyddio adborth gan gwsmeriaid

- Defnyddio adborth i wella bodlonrwydd cwsmeriaid:
  - gwerthuso'r wybodaeth a gasglwyd
  - blaenoriaethu newid
  - cael gwybodaeth bellach/fanylach
  - rhoi newidiadau ar waith yn narpariaeth y gwasanaeth
  - cwblhau 'cylch adborth' i sicrhau bod barn cwsmeriaid wedi cael ei hystyried ac y gweithredwyd arni.

Sgiliau trosglwyddadwy

Paratoi ar gyfer gwaith

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

Cyfathrebu

- Arddangos dulliau cyfathrebu priodol ar gyfer cydweithwyr.
- Defnyddio iaith addas.
- Arddangos cyfathrebu effeithiol â chwsmeriaid er mwyn sicrhau profiad cadarnhaol i gwsmeriaid.

Datrys problemau

- Ymateb i broblemau sy'n cael eu codi gan gwsmeriaid tra byddant yn y cyfleuster a'u datrys, gan gynnwys darparu atebion realistig.

Datblygu sgiliau ymarferol a thechnegol

- Arddangos dulliau o drin data, ymgysylltu â chleientiaid a defnyddio adborth i wella gwasanaeth.

Rheoli gwybodaeth

- Defnyddio gwybodaeth gan gleientiaid i reoli eu profiad hamdden.
- Cadw gwybodaeth cleientiaid yn ddiogel ac o dan glo.

 © Pearson Education Limited 2021

Meini prawf asesu

Llwyddo	Teilyngdod	Rhagoriaeth
Nod dysgu A: Archwilio anghenion a dymuniadau cwsmeriaid cyfleuster hamdden		
A.Ll1 Amlinellu anghenion a dymuniadau cwsmeriaid mewn cyfleuster hamdden lleol. **A.Ll2** Amlinellu ystyriaethau allweddol ar gyfer datblygu perthnasoedd effeithiol â dau fath gwahanol o gwsmer mewn cyfleuster hamdden.	**A.T1** Esbonio pwysigrwydd deall anghenion a dymuniadau cwsmeriaid wrth ddarparu gwasanaeth cwsmeriaid i ystod o fathau o gwsmeriaid mewn cyfleuster hamdden.	**A.Rh1** Asesu pwysigrwydd deall anghenion a dymuniadau cwsmeriaid ar gyfer rhoi gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol i ystod o fathau o gwsmeriaid mewn cyfleuster hamdden.
Nod dysgu B: Archwilio sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid y cynorthwy-ydd hamdden		
B.Ll3 Amlinellu sut mae disgwyliadau cwsmeriaid yn cael eu rheoli mewn cyfleuster hamdden a ddewiswyd. **B.Ll4** Arddangos sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid mewn tasg a roddwyd fel cynorthwy-ydd hamdden.	**B.T2** Arddangos sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol mewn ystod o dasgau a roddwyd fel cynorthwy-ydd hamdden er mwyn bodloni disgwyliadau cwsmeriaid.	**B.Rh2** Arddangos defnydd hyderus o sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid mewn ystod o dasgau fel cynorthwy-ydd hamdden er mwyn bodloni disgwyliadau cwsmeriaid.
Nod dysgu C: Cael adborth gan gwsmeriaid mewn cyfleuster hamdden		
C.Ll5 Amlinellu sut mae cyfleuster hamdden a ddewiswyd yn casglu adborth gan gwsmeriaid. **C.Ll6** Amlinellu sut mae'r cyfleuster hamdden yn defnyddio adborth gan gwsmeriaid i wella bodlonrwydd cwsmeriaid.	**C.T3** Darparu argymhellion manwl i wella gwasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleuster hamdden, yn seiliedig ar ddehongli adborth gan gwsmeriaid.	**C.Rh3** Darparu argymhellion manwl i wella gwasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleuster hamdden, gan ddehongli adborth gan gwsmeriaid a'i ddefnyddio i gyfiawnhau'r argymhellion.

 © Pearson Education Limited 2021

Gwybodaeth hanfodol ar gyfer penderfyniadau asesu

Nod dysgu A

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- rhoi esboniad manwl o bwysigrwydd deall anghenion a dymuniadau cwsmeriaid, gan archwilio'r cysylltiad rhwng adnabod cwsmeriaid ac ymateb yn amserol ac yn effeithiol iddynt a safon y gwasanaeth cwsmeriaid y bydd hynny'n ei ddarparu. Byddant yn dadansoddi'r ffactorau yn yr ardal leol a demograffeg yr ardal sy'n effeithio ar ddarparu gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol ar gyfer ystod o anghenion a dymuniadau cwsmeriaid, a sut mae gwasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleuster hamdden yn bodloni'r rhain. Bydd y dysgwyr yn ystyried pwysigrwydd darparu gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol o sawl safbwynt; sut mae'n fanteisiol i gwsmeriaid, i gynorthwywyr hamdden ac i'r sefydliad cyfan.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- esbonio pwysigrwydd gwybod beth yw anghenion a dymuniadau cwsmeriaid er mwyn darparu gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol. Byddant yn esbonio'r cysylltiad hwn a sut y bydd adnabod anghenion a dymuniadau pob cwsmer yn effeithio ar safon y gwasanaeth cwsmeriaid a ddarperir ganddynt. Byddant hefyd yn dangos eu bod yn deall demograffeg yr ardal leol a sut y gallai hynny hefyd effeithio ar wasanaeth cwsmeriaid.
- esbonio'r elfennau allweddol i'w hystyried fel cynorthwy-ydd hamdden er mwyn meithrin a chynnal perthnasoedd gwaith effeithiol â phob grŵp o gwsmeriaid.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- amlinellu anghenion a dymuniadau cwsmeriaid yn ogystal â demograffeg yr ardal leol. Byddant yn crynhoi pam mae'r wybodaeth hon yn bwysig i'r cyfleuster hamdden er mwyn darparu gwasanaeth cwsmeriaid rhesymol. Maen nhw'n nodi dau fath gwahanol o gwsmer sy'n defnyddio'r cyfleuster a nodwyd ac yn amlinellu'r prif elfennau y dylid eu hystyried er mwyn creu a chynnal perthnasoedd gwaith effeithiol â nhw.

Nod dysgu B

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- helpu cwsmeriaid yn hyderus ac mewn modd cyson gyfeillgar, agos-atoch i fodloni tri disgwyliad gwahanol. Byddant yn defnyddio ystod o dechnegau cyfathrebu geiriol (er enghraifft goslef, defnyddio iaith a therminoleg briodol, gwrando gweithredol) a di-eiriau (er enghraifft iaith y corff, cyswllt llygaid, arddangosiadau) i ddelio ag ymholiad gan gwsmer, cais, a datrys cwyn, gan wneud hynny'n fedrus ac yn gyson a chan lwyr fodloni disgwyliadau'r cwsmer. Dangosant eu bod yn gwbl ymwybodol o'r cynhyrchion a'r gwasanaethau sydd ar gael yn y cyfleuster hamdden. Maen nhw'n defnyddio eu menter eu hunain, yn gofyn i'w cydweithwyr am gyngor pan fydd angen ac yn atgyfeirio'n briodol i'w goruchwyliwr os bydd angen.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- helpu cwsmeriaid mewn modd cyfeillgar, agos-atoch i fodloni tri disgwyliad gwahanol. Byddant yn defnyddio ystod o dechnegau cyfathrebu geiriol (er enghraifft goslef, defnyddio iaith a therminoleg briodol, gwrando gweithredol) a di-eiriau (er enghraifft iaith y corff, cyswllt llygaid, arddangosiadau) i ddelio ag ymholiad gan gwsmer, cais, a datrys cwyn, er mwyn bodloni'r rhan fwyaf o ddisgwyliadau'r cwsmer. Dangosant ymwybyddiaeth o'r rhan fwyaf o'r cynhyrchion a'r gwasanaethau sydd ar gael yn y cyfleuster hamdden. Maen nhw'n defnyddio eu menter eu hunain y rhan fwyaf o'r amser, yn gofyn i'w cydweithwyr am gyngor pan fydd angen ac yn atgyfeirio i'w goruchwyliwr os bydd angen.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- rhestru o leiaf dri disgwyliad gan gwsmeriaid mewn cyfleuster hamdden, gan roi disgrifiad cryno ac enghraifft o bob un.
- helpu cwsmeriaid mewn modd cyfeillgar ac agos-atoch i fodloni tri disgwyliad gwahanol. Byddant yn defnyddio rhai technegau cyfathrebu geiriol (er enghraifft goslef, defnyddio iaith a therminoleg briodol, gwrando gweithredol) a di-eiriau (er enghraifft iaith y corff, cyswllt llygaid, arddangosiadau) i ddelio ag ymholiad gan gwsmer, cais, a datrys cwyn, er mwyn bodloni rhai o ddisgwyliadau'r cwsmer. Dangosant ymwybyddiaeth o rai o'r cynhyrchion a'r gwasanaethau sydd ar gael yn y cyfleuster hamdden. Maen nhw'n gofyn i'w cydweithwyr am gyngor ac yn atgyfeirio i'w goruchwyliwr y rhan fwyaf o'r amser.

Nod dysgu C

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- dehongli adborth gan gwsmeriaid ac yn darparu gwybodaeth fanwl am yr argymhellion ynghylch gwella'r gwasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleuster hamdden, gan ddefnyddio tystiolaeth o'u dehongliadau i gyfiawnhau'r argymhellion. Bydd yr argymhellion yn berthnasol ac yn ddilys yng nghyd-destun maes penodol yr adborth gan gwsmeriaid, er enghraifft, y gweithgaredd, y cynnyrch neu fodlonrwydd cwsmeriaid. Rhaid iddynt fod yn argymhellion credadwy y bydd modd eu gweithredu.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- dehongli adborth gan gwsmeriaid ac yn darparu gwybodaeth am yr argymhellion ynghylch gwella'r gwasanaeth cwsmeriaid mewn cyfleuster hamdden. Rhaid i'r argymhellion fod yn berthnasol ac yn ddilys yng nghyd-destun maes penodol yr adborth gan gwsmeriaid, er enghraifft y gweithgaredd, y cynnyrch neu fodlonrwydd cwsmeriaid. Rhaid iddynt fod yn argymhellion credadwy y bydd modd eu gweithredu.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- llunio rhestr o'r mathau o adborth y mae canolfan hamdden a ddewiswyd yn ei gael gan ei chwsmeriaid a natur yr adborth hwnnw.
- defnyddio tri math o adborth gan gwsmeriaid, er enghraifft gweithgaredd neu gynnyrch y ganolfan hamdden a/neu fodlonrwydd cwsmeriaid. Yna, byddant yn llunio argymhellion ar gyfer pob un a fydd yn berthnasol ac yn gredadwy, at ei gilydd, yn y cyd-destun.

 © 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 wedi bod yn gwirfoddoli yn yr ystafell ffitrwydd mewn campfa ffitrwydd leol. Un o'ch dyletswyddau yw gweithio yn y dderbynfa i gyfarch cleientiaid wrth iddynt ddod i mewn i'r cyfleuster. Mae rheolwr y ganolfan ffitrwydd am i chi gasglu adborth gan y cleientiaid er mwyn mesur eu bodlonrwydd â'r cyfleuster ffitrwydd. Mae cael adborth gan gleientiaid yn bwysig iawn, felly mae'r rheolwr yn gofyn i chi greu dull o gasglu adborth ganddyn nhw. Bydd modd 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 wedi cyfathrebu â nhw mewn modd effeithiol. Dylech ddangos hynny wrth i rywun arsylwi arnoch yn gweithio gyda chleientiaid yn eich rôl fel cynorthwy-ydd hamdden (e.e. yn y dderbynfa, o gwmpas y cyfleuster.)

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

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 fel rhan o'ch 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 bydd yn eich gwylio wrth i chi gwblhau eich tasgau.

 © 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 creu map meddwl o'r holl ffyrdd (lleoedd, sefyllfaoedd) y maen nhw'n cael profiad o wasanaeth cwsmeriaid. Yna, maen nhw'n ystyried yr adegau pan gawsant wasanaeth cwsmeriaid ardderchog a'r adegau pan gawsant wasanaeth cwsmeriaid gwael. Beth ddigwyddodd ym mhob sefyllfa? Beth oedd yn gwneud pob sefyllfa yn arbennig o gadarnhaol neu negyddol? Gall y dysgwyr ddefnyddio trafodaeth am eu profiad eu hunain i greu rhai 'rheolau euraidd ar gyfer gwasanaeth cwsmeriaid': pethau allweddol y dylid eu gwneud bob amser i sicrhau gwasanaeth cwsmeriaid da a phethau na ddylai byth ddigwydd wrth ymdrechu i ddarparu gwasanaeth cwsmeriaid da. Gallai'r rheolau euraidd gael eu hysgrifennu, eu haddurno neu eu harddangos. **Amser a awgrymir:** tua 10 awr.
Gweithgaredd: Demograffeg leol ac anghenion cwsmeriaid Mae'r dysgwyr yn ymchwilio i'w hardal leol i gael gwybod pa fathau o gyfleusterau hamdden 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 y mae pobl yn chwilio amdano yn yr ardal leol o ran darpariaeth hamdden. 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 hamdden 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:** 8 awr.
Gweithgaredd: Adborth gan gleientiaid 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. Gan ddefnyddio'r wybodaeth hon, maen nhw'n creu rhestr o ddisgwyliadau cleientiaid ac yn 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. Yna, mae'r dysgwyr 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. Dylai'r rhestr nodi'r ymddygiadau cadarnhaol y disgwylir iddynt eu harddangos. Rhoddir enghreifftiau i'r dysgwyr o wybodaeth a gasglwyd o adborth gan gwsmeriaid a'r mathau o ddulliau casglu adborth. Lle bydd hynny'n bosibl, byddant yn ceisio cwblhau'r ffurflenni adborth i gael profiad ohonynt. Mae'r dysgwyr wedyn yn amlygu'r meysydd y nododd cleientiaid fod angen eu gwella ac yn awgrymu datrysiadau. Yna, bydd y dysgwyr yn myfyrio ar bwysigrwydd yr adborth gan gleientiaid. **Amser a awgrymir:** tua 10 awr.

© Pearson Education Limited 2021

Gweithgaredd: Dulliau o ymateb i anghenion a dymuniadau'r cleient

Bydd y dysgwyr yn gweithio mewn parau i restru'r gwahanol ffyrdd y bydd cynorthwy-ydd hamdden yn dod ar draws cwsmeriaid (e.e. wyneb yn wyneb, dros y ffôn, trwy e-bost, y cyfryngau cymdeithasol).

Gall y dosbarth drafod pob un o'r dulliau hyn a ffyrdd o sicrhau eu bod yn darparu gwasanaeth cwsmeriaid da ym mhob sefyllfa.

Gellir ystyried gwahanol fathau o gwsmeriaid hefyd mewn perthynas ag oed, profiad a gwybodaeth am chwaraeon, pobl anabl, a sut i gynnig cymorth priodol pan fydd angen.

Amser a awgrymir: 10 awr.

Gweithgaredd: Safonau ar gyfer gwasanaeth cwsmeriaid effeithiol mewn chwaraeon a hamdden egnïol

Bydd y dysgwyr yn ymchwilio i wahanol fathau ac enghreifftiau o bolisïau a gweithdrefnau sefydliadol sydd gan gyflogwyr i gefnogi a chynnal gwasanaeth cwsmeriaid.

Maen nhw'n dewis nodweddion allweddol sy'n ymgorffori'r safonau uchaf o wasanaeth cwsmeriaid ac yn creu eu 'siarterau gwasanaeth cwsmeriaid' eu hunain ar gyfer busnes. Mae'r dysgwyr yn chwarae gemau sy'n archwilio pwysigrwydd cyfathrebu clir, e.e. siarâds. Maen nhw'n trafod pwysigrwydd gwrando, ysgrifennu nodiadau ac ailadrodd yr hyn y maent wedi'i glywed, ac yn siarad am y rhwystredigaeth a deimlent wrth chwarae'r gemau.

Maen nhw'n archwilio arferion timau hynod effeithiol ac yn creu 'siarter tîm' i'w defnyddio mewn cyfleuster chwaraeon a hamdden egnïol. Mae'r tiwtor yn dangos enghreifftiau i'r dysgwyr o sut mae casglu adborth gan gwsmeriaid er mwyn gwella gwasanaeth, a gall y dysgwyr hefyd ddarparu enghreifftiau o'u profiad eu hunain. Yna, mae'r grŵp yn trafod manteision ac anfanteision pob dull a pha un allai fod yn fwyaf defnyddiol i gyfleuster.

Amser a awgrymir: tua 6 awr.

Gweithgaredd: Rhyngweithio â chwsmeriaid

Bydd y dysgwyr yn cymryd rhan mewn sefyllfaoedd efelychu i ddangos sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid sy'n cynnwys:

- wyneb yn wyneb
- dros y ffôn
- trwy e-bost
- trwy'r cyfryngau cymdeithasol.

Bydd y dysgwyr yn gweithio mewn grwpiau o dri, gydag un yn chwarae rhan y cwsmer, un yn chwarae rhan y cynorthwy-ydd hamdden ac un yn arsylwi. Ar ôl pob efelychiad, bydd y dysgwyr yn trafod y cryfderau a'r meysydd i'w datblygu.

Yna, mae'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn sefyllfaoedd bywyd go iawn er mwyn dysgu am sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid. Gellid gwneud hynny trwy hysbysebu digwyddiad codi arian i elusen, fel stondin gacennau neu weithgaredd chwaraeon, fel rhedeg noddedig. Bydd y dysgwyr yn defnyddio'r gwahanol ddulliau cyfathrebu a astudiwyd i hysbysebu a chyflwyno'r digwyddiad, gan ymarfer dulliau cyfathrebu wyneb yn wyneb, dros y ffôn, trwy e-bost a'r cyfryngau cymdeithasol.

Bydd y dysgwyr yn asesu eu perfformiad eu hunain a pherfformiad y grŵp ac yn adrodd yn ôl ar ddiwedd y digwyddiad.

Amser a awgrymir: 20 awr.

Gweithgaredd: Rheoli ymholiadau neu broblemau gan gwsmeriaid

Rhoddir gwahanol sefyllfaoedd i'r dysgwyr ar gardiau, e.e. mae rhywun yn ymddwyn yn amhriodol yng nghaffi'r cyfleuster, ac maen nhw'n hyfforddi partner i ddelio â'r mater. Maen nhw'n darparu cymaint o fanylion â phosibl, e.e. goslef, iaith y corff, geiriau ac ymadroddion allweddol. Gall y dysgwyr ysgrifennu gwahanol benawdau wedyn, e.e. cwyn ynghylch glendid, gwasanaeth araf yn y dderbynfa, a nodi awgrymiadau allweddol ar gyfer delio â'r gwahanol broblemau.

Amser a awgrymir: tua 5 awr.

Adnoddau hanfodol

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

- cyfleuster hamdden
- ystod o gwsmeriaid.

Cyfranogiad cyflogwyr

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

- dosbarth meistr gan gynorthwy-ydd hamdden ynghylch sut mae'n gweithio yn rhan o dîm i ddarparu gwasanaeth o ansawdd uchel i gwsmeriaid
- rhannu dogfennau a deunyddiau go iawn sy'n gysylltiedig â gwaith.

Uned 4: Gweithio fel Cynorthwy-ydd Hamdden

Lefel: **2**

Math o uned: **Gorfodol**

Math o asesiad: **Mewnol Synoptig**

Oriau dysgu dan arweiniad: **120**

Crynodeb o'r uned

Bydd y dysgwyr yn ymgymryd â rôl a chyfrifoldebau cynorthwy-ydd hamdden mewn cyfleuster hamdden.

Cyflwyniad i'r uned

Os ydych chi wedi ymweld â chyfleuster chwaraeon a hamdden, i chwarae camp efallai neu gymryd rhan mewn gweithgaredd hamdden, mae'n debygol eich bod wedi cyfarfod â chynorthwywyr hamdden neu eu gweld yn ymgymryd ag amrywiaeth o rolau; yn cynnal a gosod y cyfarpar, yn glanhau'r ystafell newid neu'r man chwarae neu'n goruchwylio'r gweithgareddau niferus a gynigir gan y cyfleuster. Mae cynorthwywyr hamdden yn allweddol i weithrediad llyfn ac effeithiol unrhyw gyfleuster hamdden. Mae'r amrediad o weithgareddau a gyflawnir ganddynt a'r hyblygrwydd sydd ei angen arnynt er mwyn gweithio'n effeithiol yn hollbwysig er mwyn sicrhau bod cwsmeriaid yn cael profiad cadarnhaol a phleserus yn y cyfleuster.

Yn yr uned hon, byddwch chi'n datblygu'r sgiliau sy'n angenrheidiol er mwyn cyflawni rôl cynorthwy-ydd hamdden llwyddiannus. Cewch gyfleoedd i ddarparu profiad cadarnhaol i gwsmeriaid, cadw'r cyfleuster yn ddiogel, glân a thaclus a chynnal, gosod a storio cyfarpar hamdden.

Bydd yr uned hon yn eich paratoi ar gyfer cyfleoedd cyflogaeth mewn diwydiant hamdden gan y byddwch yn gyfarwydd â dyletswyddau dyddiol, gwaith glanhau a chynnal a chadw, a chadw cwsmeriaid yn ddiogel. Bydd yr uned hefyd yn eich paratoi ar gyfer camu ymlaen i Brentisiaeth Lefel 3.

Nodau dysgu

Yn yr uned hon byddwch chi'n:

A Archwilio deddfwriaeth, polisïau a gweithdrefnau yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol

B Arddangos gweithio gyda chyfarpar mewn cyfleuster hamdden

C Arddangos arferion gwaith diogel mewn cyfleuster hamdden.

Crynodeb o'r uned

Nod dysgu	Meysydd addysgu allweddol	Crynodeb o'r dystiolaeth asesu a awgrymir
A Archwilio deddfwriaeth, polisïau a gweithdrefnau yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol	**A1** Deddfwriaeth diogelwch **A2** Polisïau a gweithdrefnau **A3** Arweiniad sector	Poster, cyflwyniad, sioe sleidiau neu adroddiad ar y mathau o bolisïau, gweithdrefnau a deddfwriaeth sy'n berthnasol iddynt fel cynorthwy-ydd hamdden.
B Arddangos gweithio gyda chyfarpar mewn cyfleuster hamdden	**B1** Mathau o gyfarpar mewn cyfleuster hamdden **B2** Gosod, datgymalu a storio cyfarpar **B3** Cynnal archwiliadau cynnal a chadw arferol o'r cyfarpar	Gweithgaredd ymarferol wedi'i arsylwi, lle mae'r dysgwyr yn dangos eu bod yn medru gosod, datgymalu a storio cyfarpar. Tystiolaeth ar ffilm, datganiad tyst neu arsylwi byw.
C Arddangos arferion gwaith diogel mewn cyfleuster hamdden	**C1** Cynnal diogelwch mewn cyfleuster hamdden **C2** Glanhau **C3** Cynnal gweithgareddau glanhau mewn cyfleuster hamdden **C4** Rheoli gwastraff mewn cyfleuster hamdden	Gweithgaredd ymarferol wedi'i arsylwi, lle mae'r dysgwyr yn dangos y gallant ddewis a defnyddio'r cynhyrchion cywir i lanhau rhan/rhannau o'r cyfleuster. Tystiolaeth ar ffilm, datganiad tyst neu arsylwi byw.

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

Sgiliau sector	Gwybodaeth	Sgiliau trosglwyddadwy/ ymddygiad
• Datblygu sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid • Datblygu'r gallu i ryngweithio â chwsmeriaid • Datblygu'r gallu i lanhau cyfleuster ffitrwydd • Rheoli gwaith gosod, datgymalu a storio cyfarpar	• Rôl a chyfrifoldebau'r cynorthwy-ydd hamdden • Demograffeg cleientiaid a'i heffaith ar ddewisiadau hamdden • Ymgysylltu â chwsmeriaid • Dulliau diogel o lanhau cyfleuster ffitrwydd • Trin cyfarpar chwaraeon a ffitrwydd yn ddiogel	• Cyfathrebu • Gweithio gydag eraill • Sgiliau meddwl/gallu i addasu • Datrys problemau • Rheoli gwybodaeth • Hunanreolaeth a datblygiad • Defnyddio eich menter eich hun

 © Pearson Education Limited 2021

Cynnwys yr uned

Gwybodaeth a sgiliau sector

Nod dysgu A: Archwilio deddfwriaeth, polisïau a gweithdrefnau yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol

A1 Deddfwriaeth diogelwch

- Deddfwriaeth diogelwch gyfredol:
  - Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith
  - Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf)
  - Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau a Digwyddiadau 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.
- Sut mae'r sefydliad yn defnyddio pob darn o ddeddfwriaeth a nodwyd ac yn glynu wrtho.
- Perthnasedd i weithrediad y sefydliad o ddydd i ddydd.
- Yr effaith ar y sefydliad, e.e. sut mae'r staff yn glynu wrth y ddeddfwriaeth, y gwaith papur angenrheidiol.

A2 Polisïau a gweithdrefnau

- Polisïau a gweithdrefnau sy'n sicrhau bod cyfleuster hamdden yn rhedeg yn ddiogel ac yn hwylus:
  - cynlluniau gweithredu arferol (NOP)
  - cynllun gweithredu mewn argyfwng (EAP)
  - asesiad risg
  - polisi derbyniadau
  - polisi cydraddoldeb ac amrywiaeth
  - polisi amgylcheddol.
- Y dulliau a ddefnyddir gan y sefydliad i ddilyn pob polisi neu weithdrefn a nodwyd:
  - diben pob polisi neu weithdrefn
  - canlyniadau cadarnhaol dilyn y polisi neu'r weithdrefn.

A3 Arweiniad sector

- Rôl ac effaith asiantaethau perthnasol ar waith cyfleuster hamdden:
  - Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol (NGB)
  - Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE)
  - Mentrau'r llywodraeth, e.e. Chwaraeon Cymru/Sport England
  - Mentrau lleol, e.e. cynnwys y gymuned.

Nod dysgu B: Arddangos gweithio gyda chyfarpar mewn cyfleuster hamdden

B1 Mathau o gyfarpar mewn cyfleuster hamdden

- Mathau o gyfarpar y gellid eu defnyddio yn y cyfleuster hamdden:
  - syml – un neu ddwy elfen, e.e. pyst a rhwydi, goliau, peli, conau, racedi, batiau
  - cyfarpar cymhleth – yn cynnwys nifer o elfennau, e.e. trampolinau, byrddau tennis bwrdd
  - cyfarpar wedi'i bweru – ffynhonnell bŵer annibynnol, e.e. peiriant rhwyfo, beic unfan, melin draed.
- Pwysigrwydd dilyn gweithdrefnau wrth drin cyfarpar yn y diwydiant hamdden.

B2 Gosod, datgymalu a storio cyfarpar

Dylai'r dysgwyr fedru gosod, datgymalu a storio amrywiaeth o gyfarpar chwaraeon a ffitrwydd mewn cyfleuster hamdden.

- Mathau o gyfarpar:
  - cyfarpar syml
  - cyfarpar cymhleth
  - cyfarpar wedi'i bweru.
- Dulliau o osod, datgymalu a storio cyfarpar:
  - dilyn y gweithdrefnau cywir, e.e. dilyn canllawiau'r gwneuthurwr
  - cynnal archwiliadau diogelwch i sicrhau bod cyfarpar yn ddiogel i'w ddefnyddio
  - sicrhau bod y lle'n ddiogel ar gyfer y gweithgaredd nesaf
  - cadw'r man storio yn lân a diogel
  - rhoi gwybod am unrhyw anghenion diogelwch, atgyweirio neu gynnal a chadw fel y bydd hynny'n briodol.

B3 Cynnal archwiliadau cynnal a chadw arferol o'r cyfarpar

- Archwiliadau cynnal a chadw arferol:
  - yn unol â chanllawiau'r gwneuthurwr
  - o fewn cwmpas eich arbenigedd eich hun
  - defnyddio'r offer a'r deunyddiau cywir ar gyfer y dasg
  - sicrhau bod y lle yn ddiogel i chi eich hun ac i eraill yn ystod ac ar ôl yr archwiliad cynnal a chadw
  - dilyn gweithdrefnau'r sefydliad ar gyfer rhoi adroddiadau, e.e. cofnodi'r hyn a wiriwyd, pryd, gan bwy.

Nod dysgu C: Arddangos arferion gwaith diogel mewn cyfleuster hamdden

C1 Cynnal diogelwch mewn cyfleuster hamdden

- Diogelwch personol:
  - defnyddio cyfarpar diogelu personol
  - asesiad risg
  - ymgyfarwyddo â'r cynllun gweithredu mewn argyfwng
  - glynu wrth gyfrifoldebau cyfreithiol i sicrhau eich diogelwch eich hun a phobl eraill.
- Systemau gwaith diogel:
  - dilyn canllawiau'r gwneuthurwr
  - mabwysiadu technegau codi a chario priodol
  - storio cyfarpar yn ddiogel
  - glynu wrth Reoliadau COSHH ynghylch storio a defnyddio cemegion peryglus a ddefnyddir ar gyfer glanhau.

- Gweithdrefnau rhoi adroddiadau:
  - dilyn gweithdrefnau ar gyfer rhoi adroddiadau, e.e. defnyddio RIDDOR
  - dilyn trefniadau ar gyfer archwilio cyfarpar
  - polisïau mewnol ynghylch rhoi adroddiadau am ddamweiniau a digwyddiadau.

C2 Glanhau

- Pwysigrwydd glanhau:
  - hylendid
  - disgwyliadau cleientiaid
  - amgylchedd dymunol.
- Ffyrdd o gynnal amgylchedd glân a thaclus:
  - gweithdrefnau'r sefydliad, e.e. amserlenni glanhau
  - gwaith papur sy'n berthnasol i'r sefydliad, e.e. asesiadau risg
  - gofynion cyfreithiol, e.e. iechyd a diogelwch
  - cyfarpar diogelu personol (PPE) yn ôl yr angen, e.e. oferôls, gorchuddion esgidiau, goglau, menig, masgiau, ffedogau, esgidiau diogelu
  - hapwiriadau ac archwiliadau
  - hyfforddi staff
  - patrymau gwaith glanhau, e.e. defnyddio cyfarpar a deunyddiau priodol.

C3 Cynnal gweithgareddau glanhau mewn cyfleuster hamdden

- Defnyddio cynhyrchion a chyfarpar glanhau priodol yn ddiogel, e.e. hylif gwrthfacterol, hylif golchi llawr, cannydd, hylif glanhau arwynebau, mop, brwsh, cadachau.
- Cymhwyso polisïau sefydliadol a pholisïau iechyd a diogelwch ynghylch gwaith glanhau.
- Cynnal eich diogelwch chi ac eraill wrth lanhau.
- Defnyddio arwyddion a chyfathrebu yn ystod gweithgareddau glanhau fel y bydd hynny'n briodol.
- Defnyddio amserlen lanhau i gynnal safonau uchel o hylendid a glendid.
- Cofnodi'r gweithgareddau glanhau.

C4 Rheoli gwastraff mewn cyfleuster hamdden

- Mathau o wastraff:
  - gwastraff peryglus, e.e. deunydd glanhau, gwastraff gwydr/metel/plastig, gwastraff dynol
  - gwastraff nad yw'n beryglus, e.e. sbwriel, papur, cardbord, deunydd pecynnu plastig a metel.
- Gweithdrefnau ar gyfer delio â gwahanol fathau o wastraff, e.e. adnabod sylweddau peryglus, deall y risgiau sy'n gysylltiedig â thrin deunyddiau gwastraff, storio gwastraff, glynu wrth Reoliadau COSHH, gwaredu gwastraff yn ddiogel ac yn briodol, e.e. ailgylchu.
- Rheoli gwastraff:
  - gwacáu biniau gwastraff
  - ailgylchu gwastraff mewn modd priodol
  - defnyddio deunyddiau neu arferion ailgylchadwy lle bydd hynny'n bosibl, e.e. ail-lenwi poteli glanhau.

Sgiliau trosglwyddadwy

Paratoi ar gyfer gwaith

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

Cyfathrebu

- Arddangos dulliau cyfathrebu priodol ar gyfer y cleient.
- Defnyddio iaith addas.
- Arddangos cyfathrebu effeithiol â chwsmeriaid a chydweithwyr wrth lanhau er mwyn sicrhau profiad cadarnhaol i'r cwsmer.

Datrys problemau

- Ymateb i broblemau sy'n cael eu codi gan gleientiaid tra byddant yn y cyfleuster a'u datrys, gan gynnwys darparu atebion realistig.

Datblygu sgiliau ymarferol a thechnegol

- Arddangos dulliau o drin data, ymgysylltu â chleientiaid a glanhau cyfleuster hamdden.

Rheoli gwybodaeth

- Defnyddio gwybodaeth gan gleientiaid i reoli eu profiad hamdden.
- Cadw gwybodaeth cleientiaid yn ddiogel ac o dan glo.

 © Pearson Education Limited 2021

Meini prawf asesu

Llwyddo	Teilyngdod	Rhagoriaeth
Nod dysgu A: Archwilio deddfwriaeth, polisïau a gweithdrefnau yn y diwydiant chwaraeon a hamdden egnïol		
A.Ll1 Amlinellu'r ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch berthnasol y mae angen i gyfleuster hamdden ei dilyn. **A.Ll2** Amlinellu polisïau a gweithdrefnau perthnasol cyfleuster hamdden a ddewiswyd.	**A.T1** Esbonio pwysigrwydd glynu wrth ddeddfwriaeth, polisïau a gweithdrefnau iechyd a diogelwch mewn cyfleuster hamdden.	**A.Rh1** Cyfiawnhau pwysigrwydd glynu wrth ddeddfwriaeth, polisïau a gweithdrefnau iechyd a diogelwch ar gyfer cyfleuster hamdden a chynorthwy-ydd hamdden.
Nod dysgu B: Arddangos gweithio gyda chyfarpar mewn cyfleuster hamdden		
B.Ll3 Helpu i baratoi a gosod cyfarpar yn ddiogel cyn ymarfer mewn cyfleuster hamdden. **B.Ll4** Helpu i ddatgymalu, archwilio a storio cyfarpar yn ddiogel ar ôl ymarfer mewn cyfleuster hamdden.	**B.T2** Arddangos y gallu i weithio'n gymwys ac yn ddiogel gyda chyfarpar cyn ac ar ôl ymarfer mewn cyfleuster hamdden.	**B.Rh2** Arddangos y gallu i weithio'n hyderus ac yn ddiogel gyda chyfarpar cyn ac ar ôl ymarfer mewn cyfleuster hamdden.
Nod dysgu C: Arddangos arferion gwaith diogel mewn cyfleuster hamdden		
C.Ll5 Dewis cyfarpar a deunyddiau i'w defnyddio i lanhau man ymarfer mewn cyfleuster hamdden. **C.Ll6** Glanhau man ymarfer yn ddiogel mewn cyfleuster hamdden.	**C.T3** Dewis cyfarpar a deunyddiau priodol a'u defnyddio'n ddiogel i lanhau mannau ymarfer yn effeithiol mewn cyfleuster ymarfer.	**C.Rh3** Arddangos defnydd hyderus, cymwys a diogel o gyfarpar a deunyddiau wrth lanhau mannau ymarfer mewn cyfleuster hamdden.

Gwybodaeth hanfodol ar gyfer penderfyniadau asesu

Nod dysgu A

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- esbonio mewn modd cynhwysfawr a chlir yr holl resymau pam y dylid glynu wrth y ddeddfwriaeth, y polisïau a'r gweithdrefnau iechyd a diogelwch perthnasol mewn cyfleuster hamdden a nodwyd. Mae'r rhain yn cynnwys deddfwriaeth megis: y Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith, Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf), Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau a Digwyddiadau Peryglus (RIDDOR), Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH), Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Arwyddion a Signalau Diogelwch), y Ddeddf Cydraddoldeb, diogelu plant ac oedolion agored i niwed a'u goruchwylio'n ddiogel. Mae hyn yn cynnwys polisïau a gweithdrefnau megis: cynlluniau gweithredu arferol (NOP), cynllun gweithredu mewn argyfwng (EAP), asesiad risg, polisi derbyniadau, polisi cydraddoldeb ac amrywiaeth a pholisi amgylcheddol. Ar gyfer yr holl ddarnau o ddeddfwriaeth, polisïau a gweithdrefnau, bydd y dysgwyr hefyd yn asesu eu pwysigrwydd i'r cyfleuster hamdden a nodwyd a'r cyfrifoldebau sydd ganddyn nhw, fel cynorthwywyr hamdden, i ddilyn, arddel a glynu wrth bob un. Rhoddant fanylion llawn am ganlyniadau peidio â glynu wrth ddeddfwriaeth a pholisïau. Maen nhw'n rhoi sylw i'r holl ddeddfau a pholisïau perthnasol.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- disgrifio'n eithaf manwl y ddeddfwriaeth, y polisïau a'r gweithdrefnau cysylltiedig ag iechyd a diogelwch sy'n berthnasol ac y glynir wrthynt mewn cyfleuster hamdden a nodwyd. Gallai'r rhain gynnwys deddfwriaeth megis: y Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith, Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf), Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau a Digwyddiadau Peryglus (RIDDOR), Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH), Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Arwyddion a Signalau Diogelwch), y Ddeddf Cydraddoldeb, diogelu plant ac oedolion agored i niwed a'u goruchwylio'n ddiogel. Mae hyn yn cynnwys polisïau a gweithdrefnau megis: cynlluniau gweithredu arferol (NOP), cynllun gweithredu mewn argyfwng (EAP), asesiad risg, polisi derbyniadau, polisi cydraddoldeb ac amrywiaeth a pholisi amgylcheddol. Ar gyfer yr holl ddarnau o ddeddfwriaeth, polisïau a gweithdrefnau, bydd y dysgwyr yn esbonio eu pwysigrwydd i'r cyfleuster hamdden a nodwyd. Maen nhw'n rhoi sylw i'r rhan fwyaf o'r deddfau a'r polisïau perthnasol.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- amlinellu peth o'r ddeddfwriaeth gysylltiedig ag iechyd a diogelwch y dylid glynu wrthi mewn cyfleuster hamdden a nodwyd. Byddant hefyd yn amlinellu rhai o'r prif bolisïau a gweithdrefnau sydd i'w cael yn yr un sefydliad. Gallai'r rhain gynnwys polisïau a gweithdrefnau megis: cynlluniau gweithredu arferol (NOP), cynllun gweithredu mewn argyfwng (EAP), asesiad risg, polisi derbyniadau, polisi cydraddoldeb ac amrywiaeth a pholisi amgylcheddol.
- dangos eu bod yn deall gofynion allweddol o leiaf bedwar o'r darnau canlynol o ddeddfwriaeth:
  - Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith
  - Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf)
  - Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau a Digwyddiadau Peryglus (RIDDOR)
  - Gorchymyn Diwygio Rheoleiddio (Diogelwch Tân)
  - Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH)
  - Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Arwyddion a Signalau Diogelwch)

 © Pearson Education Limited 2021

  - Cyhoeddiad yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch ynghylch Rheoli Iechyd a Diogelwch mewn Pyllau Nofio
  - Y Ddeddf Cydraddoldeb
  - Diogelu plant ac oedolion agored i niwed a'u goruchwylio, diogelu data.
- dangos eu bod yn deall peth o'r arweiniad sector a rôl cyrff llywodraethu cenedlaethol, yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) a Chwaraeon Cymru/Sport England.
- sut i nodi peryglon a sut i ddilyn gweithdrefnau rhoi adroddiadau, gan gynnwys y cynllun gweithredu arferol (NOP) a'r cynllun gweithredu mewn argyfwng (EAP).

Nod dysgu B

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- ymgymryd â rôl cynorthwy-ydd hamdden yn hyderus, gan ddilyn gweithdrefnau'r sefydliad yn effeithiol i gwblhau tasgau gosod. Byddant yn defnyddio eu menter eu hunain i gyflawni rolau a chyfrifoldebau'r swydd yn ddigymell. Bydd y dysgwyr yn cymryd yr awenau er mwyn gosod y cyfarpar priodol yn gywir ac yn gymwys mewn o leiaf dair rhan wahanol o'r cyfleuster. Maen nhw'n datgymalu, glanhau a storio'r cyfarpar ar ôl ei ddefnyddio gan wneud hynny'n gymwys ac yn effeithiol. Byddant yn gweithio'n ddiogel gan ddilyn canllawiau a systemau gwaith sefydliadol a rheoleiddiol bob amser, yn ogystal â chwblhau tasgau'n hyderus ac i safon dda.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- cyflawni ystod o gyfrifoldebau sy'n gysylltiedig â bod yn gynorthwy-ydd hamdden trwy ddilyn gweithdrefnau'r sefydliad a chwblhau tasgau gosod yn briodol. Bydd y dysgwyr yn gosod y rhan fwyaf o'r cyfarpar angenrheidiol yn gymwys mewn o leiaf ddwy ran wahanol o'r cyfleuster, ac yn datgymalu, glanhau a storio'r un cyfarpar ar ôl ei ddefnyddio. Efallai y bydd angen y cymorth a'r arweiniad lleiaf arnynt gan gydweithwyr. Bydd y dysgwyr yn gweithio'n ddiogel y rhan fwyaf o'r amser ac yn dilyn canllawiau a systemau gwaith sefydliadol a rheoleiddiol, ond efallai y bydd angen eu promptio ar adegau er mwyn sicrhau diogelwch. Byddant yn arddangos cymhwysedd wrth gwblhau'r rhan fwyaf o'r tasgau i safon dderbyniol.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- ymgymryd â rhai o gyfrifoldebau cynorthwy-ydd hamdden trwy helpu cydweithwyr i osod, datgymalu a storio cyfarpar mewn o leiaf ddwy ran o'r cyfleuster, gan ddilyn gweithdrefnau'r sefydliad a gweithdrefnau diogelwch, ond bydd angen promptiau arnynt a chymorth gan eraill y rhan fwyaf o'r amser. Bydd y dysgwyr yn dilyn gweithdrefnau'r sefydliad, gan gynnwys y cynllun gweithredu arferol (NOP), yr asesiad risg a'r polisi derbyniadau, ac yn glynu wrth ofynion cyfreithiol a rheoleiddiol allweddol yn ogystal ag arweiniad sector gan gyrff llywodraethu cenedlaethol (NGBs), Chwaraeon Cymru/Sport England, ond mae'n bosibl y bydd angen eu hatgoffa y rhan fwyaf o'r amser. Bydd y dysgwyr yn dilyn cyfarwyddiadau i gwblhau tasgau i safon resymol gyda phromptiau.

Nod dysgu C

I gyrraedd safon rhagoriaeth, bydd y dysgwyr yn:

- defnyddio eu menter eu hunain yn ogystal â dilyn gweithdrefnau'r sefydliad (siart, rota lanhau) i gynnal glendid mewn o leiaf ddwy ran wahanol o'r cyfleuster. Maen nhw'n dewis y cyfarpar a'r cynhyrchion glanhau cywir ac yn defnyddio pob un yn unol â'r cyfarwyddiadau neu fel sy'n briodol. Maen nhw'n dilyn canllawiau'r sefydliad yn hyderus i lanhau i safon dda. Maen nhw'n defnyddio'r cyfarpar diogelu personol llawn pan fydd angen ac yn sicrhau eu bod yn defnyddio'r holl gyfarpar cysylltiedig â diogelwch yn ôl y gofyn. Maen nhw'n storio cyfarpar a chynhyrchion glanhau yn gyson yn unol â'r canllawiau iechyd a diogelwch a pholisi'r cyfleuster.

I gyrraedd safon teilyngdod, bydd y dysgwyr yn:

- dilyn gweithdrefnau'r sefydliad (siart, rota lanhau) i gynnal glendid mewn o leiaf ddwy ran wahanol o'r cyfleuster. Maen nhw'n dewis y rhan fwyaf o'r cyfarpar a'r cynhyrchion glanhau cywir ac yn defnyddio pob un yn unol â'r cyfarwyddiadau neu fel sy'n briodol ond efallai y bydd angen iddynt gyfeirio at y cyfarwyddiadau defnyddio yn ystod y dasg. Maen nhw'n dilyn canllawiau'r sefydliad i lanhau i safon dderbyniol y rhan fwyaf o'r amser. Maen nhw'n defnyddio cyfarpar diogelu personol pan fydd angen ac yn sicrhau bod yr holl gyfarpar cysylltiedig â diogelwch yn cael eu defnyddio yn ôl y gofyn y rhan fwyaf o'r amser. Maen nhw'n storio cyfarpar a chynhyrchion glanhau yn unol â'r canllawiau iechyd a diogelwch a pholisi'r cyfleuster y rhan fwyaf o'r amser.

I gyrraedd safon llwyddo, bydd y dysgwyr yn:

- dilyn gweithdrefnau'r sefydliad (siart, rota lanhau) am rywfaint o'r amser i gynnal glendid o leiaf ddwy ran wahanol o'r cyfleuster. Maen nhw'n dewis peth cyfarpar a chynhyrchion glanhau cywir ac yn defnyddio pob un yn unol â'r cyfarwyddiadau neu fel sy'n briodol gan gyfeirio'n gyson at y cyfarwyddiadau yn ystod y dasg neu'r arweiniad. Gallent ddefnyddio'r cyfarpar neu'r cynhyrchion anghywir ar gyfer y dasg am rywfaint o'r amser. Maen nhw'n dilyn rhai o ganllawiau'r sefydliad i lanhau i safon resymol. Defnyddiant beth cyfarpar diogelu personol pan fydd angen ond gall fod angen eu promptio i wneud hynny. Maen nhw'n storio cyfarpar a chynhyrchion glanhau yn unol â'r canllawiau iechyd a diogelwch a pholisi'r cyfleuster ond gall fod angen eu promptio i wneud hynny.

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

Buoch yn gwirfoddoli yn ystafell ffitrwydd campfa ffitrwydd leol.

Un o brif gyfrifoldebau eich rôl yw gwirio'r amserlen bwciadau a sicrhau eich bod yn y lle iawn ar yr adeg iawn i helpu i osod a/neu ddatgymalu cyfarpar. Bydd hynny'n sicrhau bod y gweithgareddau ar yr amserlen yn cael eu cynnal yn hwylus ac yn brydlon ac mae'n bwysig o ran cynnal safonau uchel o wasanaeth cwsmeriaid. Mae eich rheolwr yn gofyn i chi edrych ar amserlen bwciadau'r dydd a chreu cynllun sy'n dangos ble mae angen i chi fod a phryd, a phwy arall y gall fod angen iddynt fod wrth law i'ch helpu ar adegau priodol.

Mae gallu gosod, datgymalu a storio cyfarpar yn rhan allweddol o rôl y cynorthwy-ydd hamdden. Gofynnwyd i chi ddangos i aelod newydd o'r staff sut i osod, datgymalu a storio rhai darnau penodol o gyfarpar. Bydd angen i chi sicrhau bod eich cydweithiwr newydd yn ymwybodol o'r camau i'w dilyn er mwyn gwneud hynny'n ddiogel ac yn effeithlon, gan ddilyn prosesau'r sefydliad a phrosesau'r gwneuthurwr (lle bydd hynny'n berthnasol).

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. Mae gofyn hefyd i chi lanhau dwy ran o'r gampfa mewn modd diogel ar ôl ymarfer, gan gadw at y gofynion deddfwriaethol a chanllawiau a pholisïau'r sefydliad.

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

Gosod, datgymalu a storio gwahanol fathau o gyfarpar. Bydd angen defnyddio dau weithgaredd glanhau gwahanol.

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

Mewn grwpiau, mae'r dysgwyr yn cael gweithgaredd ymarferol sy'n gofyn iddynt gydweithio i gyflawni'r nod terfynol (e.e. rhyw fath o weithgaredd datrys problemau, adeiladu tîm). Rhaid iddynt enwebu cyfrifoldebau a defnyddio cyfathrebu priodol i gyflawni eu nod. Ar ôl cwblhau'r dasg, dylent drafod rolau a chyfrifoldebau eu cyd-aelodau o'r tîm.

- Beth oedd nod y dasg?
- Sut buon nhw'n cydweithio i gyflawni'r dasg?
- A oedd y cyfathrebu'n briodol?
- Beth y gallent fod wedi'i wneud yn well er mwyn cyflawni'r dasg yn gyflymach neu'n fwy cywir? Gall y dysgwyr ailadrodd y dasg wedyn i gymharu eu cynnydd.

Mae'r dysgwyr yn creu poster sy'n nodi ac yn esbonio pwysigrwydd gwaith tîm a chyfathrebu da mewn amgylchedd gweithrediadau hamdden. Trafodant eu profiadau yn y gweithgaredd a sut y gallent gymhwyso'r hyn a ddysgwyd i sefyllfa gyflogaeth. Maen nhw'n nodi'r nodweddion cyfathrebu a gwaith tîm sy'n angenrheidiol a'r manteision y gallai'r rhain eu cynnig i sefydliad.

Amser a awgrymir: tua 5 awr.

Gweithgaredd: Polisïau a gweithdrefnau mewn sefydliad chwaraeon

Mae'r dysgwyr yn ymweld â chanolfan hamdden/chanolfan chwaraeon leol, yn cael eu tywys o amgylch y lle ac yn gwrando ar sgwrs am y polisïau cysylltiedig ag iechyd a diogelwch sydd gan y sefydliad:

- cynlluniau gweithredu arferol (NOP)
- cynllun gweithredu mewn argyfwng (EAP)
- asesiad risg
- polisi derbyniadau
- polisi cydraddoldeb ac amrywiaeth
- polisi amgylcheddol.

Gall 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.

Bydd y dysgwyr yn siarad â staff yn y ganolfan i ganfod sut mae'r polisïau cael eu gweithredu ar gyfer eu rôl nhw.

Amser a awgrymir: 5 awr.

 © Pearson Education Limited 2021

Gweithgaredd: Mathau o gyfarpar mewn cyfleuster hamdden

Mae'r dysgwyr yn gweithio mewn parau i restru'r holl fathau o gyfarpar mewn cyfleuster hamdden.

Fel dosbarth, gallant drafod ac ychwanegu at y rhestr cyn rhannu'r cyfarpar yn gategorïau cyfarpar syml, cymhleth neu wedi'i bweru (gan esbonio'r gwahaniaethau rhwng y mathau hyn o gyfarpar yn ôl yr angen).

Gall y dosbarth drafod arweiniad iechyd a diogelwch hefyd, yn enwedig pwysigrwydd dilyn gweithdrefnau wrth drin cyfarpar.

Gellir defnyddio gweithgaredd ymarferol (byw neu ar-lein) i arddangos codi a chario yn unol â'r canllawiau diweddaraf wrth ddefnyddio pob math o gyfarpar.

Amser a awgrymir: 6 awr.

Gweithgaredd: Paratoi a gosod cyfarpar i'w ddefnyddio, a'i symud a'i storio ar ôl ei ddefnyddio

Mae'r dysgwyr yn archwilio storfa chwaraeon ac yn rhestru'r gwahanol fathau o gyfarpar chwaraeon sydd ynddi. Gosodant y cyfarpar mewn trefn o'r rhai y mae modd eu cydosod/cadw yn rhwydd/gyflym i'r rhai y mae'n fwy anodd/araf eu cydosod/cadw, gan drafod ffactorau eraill hefyd, e.e. faint o bobl sy'n ofynnol er mwyn cydymffurfio â gofynion iechyd a diogelwch, ac ati.

Mae'r dysgwyr yn ymarfer mynd i nôl, gosod, cadw a storio amrywiaeth o gyfarpar syml a rhai mwy cymhleth, ac yn llunio siartiau llif neu restrau o'r dilyniannau priodol y mae angen eu dilyn. Maen nhw'n rhannu'r rhain â'u cyfoedion i weld a yw eu rhestr yn briodol ac yn cwmpasu'r holl feysydd allweddol y mae angen rhoi sylw iddynt.

Mae'r dysgwyr yn archwilio cyfarpar sy'n ddiffygiol neu wedi'i ddifrodi ac yn pennu pethau cyffredin y dylid chwilio amdanynt, e.e. darnau coll. Maen nhw'n creu eu rhestr wirio eu hunain ar gyfer y cyfarpar ac yn cynnal archwiliad yn y storfa chwaraeon, gan nodi materion a thrafod mewn grwpiau pa rai y gallai cynorthwy-ydd hamdden roi sylw iddynt a pha rai fyddai'n cael eu hatgyfeirio i oruchwyliwr.

Mae'r dysgwyr yn archwilio cyfrifoldebau cyfreithiol dros sicrhau eu diogelwch eu hunain a diogelwch pobl eraill wrth osod a thrin cyfarpar ac yn gwneud gwaith ymchwil ynglŷn â digwyddiadau lle na chydymffurfiwyd â hynny, gan nodi beth oedd y canlyniadau. Yna, gallant ymarfer technegau codi a chario da, gan weithio mewn parau i gywiro technegau.

Amser a awgrymir: tua 18 awr.

Gweithgaredd: Paratoi a chynnal amgylcheddau diogel mewn gwahanol rannau o gyfleuster

Mae'r dysgwyr yn ymweld â gwahanol rannau o gyfleuster ac yn nodi gweithgaredd 'cyn ac ar ôl' o'u dewis nhw, yn ogystal â pharatoadau a 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 wrth baratoi ar eu cyfer.

Mae'r dysgwyr yn cynnal hapwiriadau yn y rhannau o'r cyfleuster gan ddefnyddio'r rhestrau gwirio a ddyluniwyd ganddynt i chwilio am beryglon posibl a cheisio canfod rhai na fydd eu cyfoedion wedi eu gweld. 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, gan ddysgu sut i roi adborth i gwsmeriaid mewn ffordd sy'n eu sicrhau bod eu cwynion yn cael eu cymryd o ddifrif.

Amser a awgrymir: tua 8 awr.

Gweithgaredd: Rheoli cyfarpar

Mae'r dysgwyr yn arsylwi ar rywun profiadol a chymwys yn gosod, datgymalu a storio ystod o wahanol gyfarpar sydd ar gael mewn cyfleuster hamdden. Bydd y dysgwyr yn cael profforma a baratowyd ymlaen llaw ac yn ei ddefnyddio i nodi'r camau, y prosesau a'r pwyntiau diogelwch allweddol ar gyfer pob darn o gyfarpar.

Amser a awgrymir: tua 8 awr.

Gweithgaredd: Cynnal a chadw cyfarpar chwaraeon

Mae'r dysgwyr yn llunio rhestr o'r holl wahanol fathau o gyfarpar y buont yn ymarfer eu paratoi, eu gosod, eu datgymalu a'u storio. Dewisant rai i'w harchwilio'n fanwl, gan nodi'r hyn sy'n edrych yn ddisylwedd neu'n debygol o dorri, lle mae ôl traul posibl i'w weld, beth y gellid ei gynnal a'i gadw yn hawdd a beth y gallai fod angen sylw gweithiwr proffesiynol arno, ac ati.

Maen nhw'n dod at ei gilydd i rannu eu harsylwadau a bydd y dysgwyr yn gweithio mewn grwpiau i osod y cyfarpar yn eu trefn (mewn sawl ffordd) o'r rhai sy'n fwyaf tebygol o fod ag angen gwaith cynnal a chadw i'r rhai drutaf/hawsaf/anoddaf eu cynnal a'u cadw.

Mewn grŵp bach, maen nhw'n cytuno ar restr wirio y gellid ei defnyddio i asesu cyflwr ac anghenion cynnal a chadw'r holl gyfarpar, gan gynnwys y mathau o ddiffygion y dylid chwilio amdanynt, y byddai modd i gynorthwy-ydd hamdden ei defnyddio bob dydd. Dylai'r dysgwyr gynnwys adran ar gyfer nodi pryd yr archwiliwyd y cyfarpar a chan bwy a darparu lle i nodi gwybodaeth am y camau a gymerwyd. Bydd angen argraffu'r rhestr hon a sicrhau bod modd ei defnyddio.

Amser a awgrymir: tua 15 awr.

Gweithgaredd: Sicrhau diogelwch a llesiant cyfranogwyr

Mae'r tiwtor yn paratoi ac yn cynnal sesiwn sy'n cynnwys nodweddion sy'n amlwg yn anniogel neu wedi'u cynllunio'n wael, e.e. gweithgareddau nad ydynt yn gynhwysol, neu ddosbarthu racedi badminton sydd wedi torri, a rhaid i'r dysgwyr nodi'r materion a thrafod canlyniadau negyddol posibl peidio â rhoi sylw iddynt.

Mae'r dysgwyr yn ymarfer cwblhau rhestrau gwirio ac asesiadau risg ffurfiol ar gyfer y cyfleuster a'r cyfarpar, gan argymell gwelliannau.

Mae'r dysgwyr yn creu poster 'pethau i'w gwneud a pheidio â'u gwneud' ar gyfer cyfranogwyr, gan amlygu pwysigrwydd ymddygiad, gwisg, ymarweddiad priodol. Yna, gallant gyfiawnhau'r pwyntiau y maen nhw wedi'u cynnwys.

Amser a awgrymir: tua 6 awr.

Gweithgaredd: Gweithdrefnau rhoi adroddiadau

Dylai'r dysgwyr gynnal gwaith ymchwil i gael gwybod am y gwahanol weithdrefnau rhoi adroddiadau, e.e. RIDDOR, a ddefnyddir mewn canolfan chwaraeon a'r dogfennau i sicrhau bod trefniadau archwilio offer a pholisïau damweiniau a digwyddiadau mewnol ar waith.

Gall y dysgwyr gael templedi ar gyfer y gweithdrefnau rhoi adroddiadau hyn a'u cwblhau ar gyfer sefyllfaoedd a roddwyd.

Amser a awgrymir: 2 awr.

Diploma Pearson BTEC Lefel 2 yn Sgiliau'r Diwydiant Chwaraeon (Cynorthwy-ydd Hamdden Chwaraeon a Hamdden Egnïol) – Unedau – Argraffiad 1 – Mai 2021 © Pearson Education Limited 2021

Gweithgaredd: Glanhau a thacluso mannau chwaraeon a hamdden egnïol Mae'r dysgwyr yn trafod eu profiad eu hunain o ddefnyddio cyfleusterau chwaraeon neu hamdden. A oedd pob man mor lân ag y dylai fod? Pam ddim? Beth oedd o'i le arno? Sut roedd hynny'n gwneud iddynt deimlo fel cwsmeriaid? A roesant wybod am eu pryderon? Beth ddigwyddodd? Fel grŵp, mae'r dysgwyr yn archwilio'r ystod o fannau cyfleusterau a chyfarpar mewn amgylcheddau chwaraeon a hamdden egnïol, y materion sy'n gysylltiedig â'u glanhau nhw a sut i gadw cwsmeriaid yn ddiogel tra bydd mannau'n cael eu glanhau. Maen nhw'n gwneud gwaith ymchwil ar y rhyngrwyd ynglŷn â gwahanol fathau o gynhyrchion glanhau ar gyfer cyfarpar penodol ac yn archwilio'r amrediad eang sydd ar gael. Bydd y dysgwyr, yn unigol, yn dewis gwahanol fannau ac yn nodi pa gyfarpar a deunyddiau y byddai eu hangen arnynt i'w glanhau. Maen nhw'n cynnal gwaith ymchwil i'r mathau o gemegion a ddefnyddir mewn cyfleusterau chwaraeon a hamdden, gan nodi pa rai sy'n beryglus. Maen nhw hefyd yn nodi ac yn disgrifio'r cyfarpar diogelu personol cywir y mae ei angen ar gyfer gwahanol dasgau glanhau. Yna, maen nhw'n gosod y rhain o dan benawdau clir ar gyfer pob rhan o'r cyfleuster. Mae'r dysgwyr yn paratoi diagram neu gynllun sy'n dangos lle mae risgiau i'w cael yn y ddau fan a ddewiswyd, e.e. gallai cwsmeriaid faglu dros fflecsys yn y gampfa neu ddod ar draws cemegion ar loriau gwlyb. Bydd y dysgwyr yn datgan sut y byddent yn amddiffyn y cyhoedd rhag y peryglon, gan gynnwys pa arwyddion y byddent yn eu codi, ac yn esbonio ystyr y gwahanol arwyddion. Argymhellir yn gryf fod y dysgwyr yn ymweld â chyfleuster gan fynd â'u tabl/rhestr glanhau mannau gyda nhw. Gwiriwch eu rhestr – a yw popeth y gallant ei weld yn y cyfleuster wedi'i gynnwys? Gofynnwch i'r dysgwyr addasu eu tablau yn ôl yr angen. **Amser a awgrymir:** tua 25 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 ddewis 'cerdyn glanhau' ar hap a 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 rhaid i'r dysgwyr ddisgrifio 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 10 awr.
Gweithgaredd: Trin sylweddau sy'n niweidiol i iechyd Ar bosteri mawr, mae'r tiwtor yn rhestru gwahanol fannau mewn cyfleuster chwaraeon a hamdden ac mae'r dysgwyr yn symud o un poster i'r llall, gan ychwanegu syniadau am sut, pam a ble y gellid defnyddio sylweddau ym mhob rhan. Trafodant y mannau lle mae'r angen mwyaf am gynhyrchion, yn ôl pob golwg. Mewn grwpiau bach, mae'r dysgwyr yn gwneud gwaith ymchwil i'r mathau o sylweddau a ddefnyddir yn y mannau hyn ac yn asesu sylwadau iechyd a diogelwch y gwneuthurwr neu'r gofynion o ran eu defnyddio. Maen nhw'n adrodd yn ôl i'r dosbarth ac yn cytuno, gyda'i gilydd, ar ba sylweddau yw'r rhai mwyaf peryglus yn ôl pob golwg ac ym mha rannau o'r cyfleuster y maen nhw'n fwyaf tebygol o gael eu canfod. Mae'r dysgwyr yn edrych ar bwyntiau allweddol o'r Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) ac yn nodi cyfrifoldebau cyfreithiol y cynorthwy-ydd hamdden o ran trin, storio neu symud sylweddau peryglus. Lluniant bosteri neu daflenni i'w defnyddio mewn cyfleuster chwaraeon a hamdden y bydd cyflogeion yn gallu eu darllen a'u deall yn rhwydd. Mae'r tiwtor yn argraffu amlinelliad o gorff gwag ar bapur a bydd y dysgwyr yn ei ddefnyddio i dynnu llun y cyfarpar diogelu personol y gallai cynorthwy-ydd hamdden ei wisgo a phryd y gallai hynny fod yn angenrheidiol. **Amser a awgrymir:** tua 8 awr.

Gweithgaredd: Rheoli gwastraff mewn cyfleuster hamdden

Bydd y dysgwyr yn ymweld â chyfleuster hamdden i gael gwybod sut mae'n rheoli gwastraff, gan gynnwys:

- biniau gwastraff
- ailgylchu
- ffyrdd o leihau gwastraff.

Mae'r dysgwyr yn cynhyrchu taflen sy'n rhoi sylw i ddulliau rheoli gwastraff mewn cyfleuster hamdden.

Amser a awgrymir: 3 awr.

 © Pearson Education Limited 2021

Adnoddau hanfodol

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

- cyfleuster hamdden
- ystod o gyfarpar chwaraeon: syml, cymhleth ac wedi'i bweru
- cyfarpar a chynhyrchion glanhau.

Cyfranogiad cyflogwyr

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

- dosbarth meistr gan gynorthwy-ydd hamdden ynghylch sut mae'n gweithio fel rhan o dîm i ddarparu gwasanaeth o ansawdd uchel i gwsmeriaid, cynnal a chadw cyfleusterau a sicrhau diogelwch yn ei gyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol
- rhannu dogfennau a deunyddiau go iawn sy'n gysylltiedig â gwaith.