# Uned D21 Paratoi ar gyfer sesiwn

## Cyflwyniad

### Crynodeb

Uned am baratoi sesiwn yw hon – er enghraifft, sesiwn weithgaredd awyr agored, neu sesiwn 'ragflas' amser hamdden ar gyfer camp neu weithgaredd neilltuol. Efallai mai diben y sesiwn fyddai:

- rhoi cyflwyniad i bobl i gamp neu weithgaredd
- cynnig gweithgareddau hamdden i bobl sy'n hwyl ac yn bleserus
- eu helpu i dyfu fel unigolion
- datblygu eu sgiliau cymdeithasol
- annog pobl i gymryd rhan yn y dyfodol a datblygu yn y gamp neu'r gweithgaredd
- ateb rhai gofynion cwricwlwm – er enghraifft y cwricwlwm cenedlaethol neu gwricwlwm a gynlluniwyd gan gorff llywodraethu cenedlaethol camp arbennig.

Rhennir yr uned yn dair rhan. Mae'r rhan gyntaf (tudalen 2) yn rhoi enghreifftiau ac esboniadau o rai o'r geiriau a ddefnyddiwn yn yr uned. Mae'r ail ran (tudalennau 3-5) yn disgrifio'r tri pheth y mae'n rhaid ichi eu gwneud. Dyma nhw:

**D21.1 Cynllunio'r sesiwn**
**D21.2 Eich paratoi eich hun ar gyfer y sesiwn**
**D21.3 Paratoi cyfarpar a chyfleusterau ar gyfer y sesiwn**

Mae'r drydedd ran (tudalen 6) yn sôn am yr wybodaeth a'r ddealltwriaeth y mae'n rhaid ichi eu cael.

### Grŵp Targed

Mae'r uned hon ar gyfer pobl sy'n gallu paratoi gweithgaredd chwaraeon, hamdden neu awyr agored gyda rhywfaint o oruchwyliaeth, fel rheol mewn amgylchedd a reolir.

### Unedau Cysylltiedig

Mae'r uned hon yn cysylltu'n agos ag unedau D22 a D23.

### Lle yn y Fframwaith NVQ/SVQ

Mae'r uned yn uned graidd yn yr NVQ/SVQ lefel 2 Arwain Gweithgareddau.

### Cysylltiadau â Sgiliau Allweddol a Chraidd

*Bydd yr uned hon yn darparu peth tystiolaeth ar gyfer y Sgiliau Allweddol QCA hyn:*
Cyfathrebu 2.1a, 2.2, 2.3
Cymhwyso Rhifau 1.1, 1.2, 1.3
Gweithio gyda Phobl Eraill 2.1, 2.2, 2.3
Datrys Problemau 2.1, 2.2, 2.3

*a'r Sgiliau Craidd SQA hyn* :
Cyfathrebu Canolradd 1
Rhifedd Mynediad 3
Gweithio gyda Phobl Eraill Canolradd 1
Datrys Problemau Canolradd 1


© Skills Active, 2001.

# Uned D21 Paratoi ar gyfer sesiwn

## Beth yw Ystyr rhai o'r Geiriau a Ddefnyddiwn yn yr uned hon

| | |
|---|---|
| **Seiliedig ar gwricwlwm** | *mewn cyd-destun addysgol, gall hyn gyfeirio at ofynion y cwricwlwm cenedlaethol; mewn cyd-destun hyfforddi, gall gyfeirio at ofynion a osodir gan gorff llywodraethu cenedlaethol y gamp neu'r gweithgaredd* |
| **Amgylchedd** | *yr ardal lle bydd y gweithgaredd yn digwydd; gallai hyn fod yn gyfleuster dan do neu'n amgylchedd awyr agored naturiol* |
| **Gofynion iechyd a diogelwch** | *y rhai sy'n ofynnol o dan y gyfraith, codau ymarfer diwydiant, cyrff llywodraethu cenedlaethol (pan fo'r gweithgaredd o dan adain corff llywodraethu cenedlaethol) a rhai eich sefydliad eich hun* |
| **Amcanion** | *beth ddylai'r cyfranogwyr ei gyflawni yn ystod sesiwn* |
| **Cyfranogwyr** | *y bobl rydych yn eu harwain yn ystod y gweithgaredd* |
| **Pobl ag anghenion neilltuol** | *pobl y gallai'r sesiwn fod yn fwy heriol nag sy'n arferol iddynt, er enghraifft pobl â chyflyrau meddygol, pobl sydd dros bwysau, yn anarferol o swil neu nerfus, merched beichiog; nid yw'r uned hon yn cwmpasu cyfranogwyr anabl* |
| **Datblygiad personol a chymdeithasol** | *galluogi pobl i wella eu galluoedd personol mewn meysydd fel hunanhyder, hunan-barch, hunanddibyniaeth, hunanddisgyblaeth a datrys problemau yn ogystal â'u gallu i weithio gyda phobl eraill ac uniaethu â nhw* |
| **Yn barod yn gorfforol a meddyliol** | *gallu gwneud y gweithgaredd heb straen corfforol neu emosiynol diangen na pherygl anaf* |
| **Cynllun** | *tystiolaeth fod y sesiwn wedi ei threfnu'n systematig; fel rheol bydd yn ysgrifenedig, ond gallai fod yn 'gynllun meddyliol'* |
| **Annog cyfranogi yn y dyfodol a datblygu mewn camp neu weithgaredd** | *annog cyfranogwyr i ddal ati i gymryd rhan* |
| **Gweithgareddau hamdden** | *profiadau hamdden pleserus sy'n hwyl, a gyflwynir yn aml yng nghyd-destun gwyliau gweithgaredd neu gynllun gwyliau* |
| **Dilyniannau** | *sut mae'r gweithgareddau o fewn y sesiwn yn dilyn ymlaen o'r naill i'r llall* |
| **Sesiwn** | *cyfnod pan fyddwch yn arwain cyfranogwyr mewn gweithgareddau gyda rhyw elfen o ymdrech gorfforol a/neu sgil / datrys problemau; gall y gweithgareddau hyn fod yn gampau cydnabyddedig, fel canŵio, hwylio, badminton neu bêl-droed neu gallant gael eu creu'n fyrfyfyr i ateb amcanion arbennig; yn y cyd-destun awyr agored, byddant bron yn sicr o gynnwys elfen o risg a reolir; gall gweithgareddau fod yn 'rhagflas' ar gyfer camp sy'n annog cyfranogwr i fynd ymlaen i ddatblygu ei berfformiad yng nghyd-destun hyfforddiant* |
| **Dull arwain** | *y ffordd y byddwch yn arwain y cyfranogwyr trwy'r gweithgareddau; er enghraifft, gallech eu cyfarwyddo'n ofalus ym mhob cam, neu gallech eu helpu i wneud y gweithgareddau, gan eu hannog i ddadansoddi a datrys problemau drostynt eu hunain* |
| **Amseroedd** | *pryd y dylai gweithgareddau arbennig ddigwydd* |


© Skills Active, 2001.

D21.1

# Cynllunio'r sesiwn

## Y Safon Genedlaethol

### Beth mae'n rhaid ichi ei wneud

*I gyrraedd y safon genedlaethol, rhaid ichi:*

1 casglu'r **wybodaeth** angenrheidiol **am y sesiwn**

2 bod â chynllun sesiwn sy'n ateb **nodau'r rhaglen** ac anghenion ac addewid **cyfranogwyr** unigol

3 gwneud yn siŵr bod gan y cynllun amcanion realistig, dilyniannau ac amseroedd

4 gwneud yn siŵr bod y cynllun yn bodloni gofynion iechyd a diogelwch

5 addasu'r cynllun i ystyried y cyfarpar, y cyfleusterau a'r amser sydd ar gael

6 nodi unrhyw amgylchiadau a all newid a chynllunio sut i ddelio â'r rhain

7 cael cymeradwyaeth i gynllun y sesiwn gan y cydweithiwr sy'n gyfrifol am y rhaglen

### Beth mae'n rhaid ichi ei gwmpasu

*O'ch gwaith, rhaid ichi ddangos eich bod wedi casglu pob un o'r mathau canlynol o:*

**a gwybodaeth am y sesiwn**

1 amser a lleoliad

2 cyfranogwyr a ddisgwylir

3 anghenion ac addewid cyfranogwyr

4 nodau'r rhaglen

5 gofynion iechyd a diogelwch

6 cyfarpar a chyfleusterau sydd ar gael

7 gwerthusiadau o sesiynau tebyg

*wedi cynllunio ar gyfer o leiaf ddau o'r mathau canlynol o:*

**b nodau'r rhaglen**

1 hamdden

2 seiliedig ar gwricwlwm

3 datblygiad personol a chymdeithasol

4 annog pobl i gymryd rhan yn y dyfodol a datblygu yn y gamp neu'r gweithgaredd

*wedi cynllunio ar gyfer o leiaf ddau o'r mathau canlynol o:*

**c cyfranogwr**

1 oedolion

2 plant a phobl ifanc

3 pobl ag anghenion neilltuol

*Rhaid ichi hefyd ddangos, fodd bynnag, fod yr wybodaeth angenrheidiol gennych i gwmpasu'r holl fathau o gyd-destun a restrir uchod.*


© Skills Active, 2001.

# Uned D21 Paratoi ar gyfer sesiwn

D21.2

## Eich paratoi eich hun ar gyfer y sesiwn

### Y Safon Genedlaethol

#### Beth mae'n rhaid ichi ei wneud

*I gyrraedd y safon genedlaethol, rhaid ichi:*

1. bod â'ch cynlluniau a gwybodaeth hanfodol arall am y **sesiwn** ar gael yn rhwydd
2. gwneud yn siŵr bod eich cymhwysedd a'ch cymwysterau personol eich hun yn ateb gofynion arwain y **sesiwn** a'r **cyfranogwyr**
3. gwneud yn siŵr eich bod yn barod yn gorfforol a meddyliol ar gyfer y **sesiwn**
4. gwneud yn siŵr bod y **cyfarpar personol** cywir a diogel yn barod gennych ar gyfer **y sesiwn**
5. dewis dull arwain sy'n briodol i nodau'r **sesiwn** ac anghenion ac addewid y **cyfranogwyr**

#### Beth mae'n rhaid ichi ei gwmpasu

*O'ch gwaith rhaid ichi ddangos eich bod wedi cynllunio ar gyfer o leiaf ddau o'r mathau canlynol o:*

**a sesiwn**

1 hamdden

2 seiliedig ar gwricwlwm

3 datblygiad personol a chymdeithasol

4 annog pobl i gymryd rhan yn y dyfodol a datblygu yn y gamp neu'r gweithgaredd

*bod o leiaf ddau o'r mathau canlynol o bethau ar gael gennych:*

**b cyfarpar personol**

1 cyfarpar gweithgaredd

2 dillad

3 cyfarpar diogelwch

4 cyfarpar cymorth cyntaf

*a'ch bod wedi eich paratoi eich hun ar gyfer o leiaf ddau o'r mathau canlynol o:*

**c cyfranogwr**

1 oedolion

2 plant a phobl ifanc

3 pobl ag anghenion neilltuol

*Rhaid ichi hefyd ddangos, fodd bynnag, fod yr wybodaeth angenrheidiol gennych i gwmpasu'r holl fathau o gyd-destun a restrir uchod.*


© Skills Active, 2001.

# Uned D21 Paratoi ar gyfer sesiwn

D21.3

## Paratoi cyfarpar a chyfleusterau ar gyfer y sesiwn

### Y Safon Genedlaethol

#### Beth mae'n rhaid ichi ei wneud

*I gyrraedd y safon genedlaethol, rhaid ichi:*

1 dethol a chael gafael ar gyfarpar a chyfleusterau sy'n addas ar gyfer y **cyfranogwyr** a'r **sesiwn**

2 gwneud yn siŵr bod y cyfarpar a'r cyfleusterau yn ateb gofynion iechyd a diogelwch a chodau ymarfer lleol

3 adnabod unrhyw gyfarpar peryglus neu annefnyddiadwy a dilyn y drefn gywir ar gyfer delio â'r rhain

4 annog a helpu'r **cyfranogwyr** i baratoi cyfarpar a chyfleusterau'n ddiogel ac yn unol â gweithdrefnau eich sefydliad

5 paratoi cyfarpar a chyfleusterau mewn ffordd sy'n lleihau niwed i'r amgylchedd lleol ac anaf i chi eich hun ac i eraill

#### Beth mae'n rhaid ichi ei gwmpasu

*O'ch gwaith rhaid ichi ddangos eich bod wedi paratoi cyfarpar a chyfleusterau ar gyfer o leiaf ddau o'r mathau canlynol o:*

**a cyfranogwr**

1 oedolion

2 plant a phobl ifanc

3 pobl ag anghenion neilltuol

*ar gyfer o leiaf ddau o'r mathau canlynol o:*

**b sesiwn**

1 hamdden

2 seiliedig ar gwricwlwm

3 datblygiad personol a chymdeithasol

4 annog pobl i gymryd rhan yn y dyfodol a datblygu yn y gamp neu'r gweithgaredd

*Rhaid ichi hefyd ddangos, fodd bynnag, fod yr wybodaeth angenrheidiol gennych i gwmpasu'r holl fathau o gyd-destun a restrir uchod.*


© Skills Active, 2001.

# Uned D21 Paratoi ar gyfer sesiwn

## Beth mae'n rhaid ichi ei wybod a'i ddeall

*I fod yn gymwys yn yr uned hon, rhaid ichi wybod a deall y canlynol*

### Ar gyfer yr uned gyfan

K1 y gwerthoedd neu'r codau ymarfer perthnasol i'r gwaith rydych chi'n ei wneud

K2 pwysigrwydd cynllunio a pharatoi gofalus a thrwyadl ar gyfer sesiynau

K3 y gofynion iechyd a diogelwch sy'n berthnasol i'r gweithgareddau rydych yn eu cynllunio, er enghraifft: polisïau a gweithdrefnau iechyd a diogelwch eich sefydliad, Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith, gofynion gweithgareddau o fewn cwmpas Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol, gofynion gweithgareddau o fewn cwmpas Deddf Canolfannau Gweithgareddau (Diogelwch Pobl Ifanc) lle bo'r rhain yn berthnasol

K4 nodau'r rhaglen rydych yn helpu i'w chyflwyno

K5 anghenion ac addewid y cyfranogwyr

K6 y mathau o anghenion arbennig a all fod gan gyfranogwyr a sut i addasu eich cynlluniau, chi eich hunan a'r cyfarpar a'r cyfleusterau i ateb yr anghenion hyn

### Ar gyfer D21.1 Cynllunio'r sesiwn

K7 beth ddylai cynllun y sesiwn ei gwmpasu

K8 pwysigrwydd trin gwybodaeth am gyfranogwyr yn gyfrinachol a beth mae hyn yn ei olygu

K9 sut i ddatblygu a gwirio amcanion, dilyniannau ac amseroedd ar gyfer sesiwn

K10 sut i gael gwybod am y cyfarpar a'r cyfleusterau a fydd ar gael ar gyfer y sesiwn

K11 y mathau o amgylchiadau a all newid a sut i gynllunio ar gyfer y rhain

K12 pam mae'n bwysig cael cymeradwyaeth y cydweithiwr sy'n gyfrifol am y rhaglen

### Ar gyfer D21.2 Eich paratoi eich hun ar gyfer y sesiwn

K13 pam mae'n bwysig i'ch cynlluniau ar gyfer y sesiwn a gwybodaeth hanfodol arall fod ar gael yn rhwydd

K14 lefelau cymhwysedd personol a'r mathau o gymwysterau sydd eu hangen arnoch i arwain y sesiynau rydych yn eu paratoi

K15 pam mae'n bwysig bod â'r lefel gywir o gymhwysedd personol a'r cymwysterau priodol a beth a all ddigwydd os na fyddant gennych

K16 her gorfforol a meddyliol arwain y sesiwn a gynlluniwyd a pham mae'n bwysig ichi fod yn y cyflwr corfforol a meddyliol cywir

K17 gwahanol ddulliau arwain sy'n briodol i wahanol fathau o gyfranogwyr a sesiynau

### Ar gyfer D21.3 Paratoi cyfarpar a chyfleusterau ar gyfer y sesiwn


© Skills Active, 2001.

# Uned D21 Paratoi ar gyfer sesiwn

K18 y mathau o gyfarpar a chyfleusterau sydd eu hangen arnoch ar gyfer y sesiwn a gynlluniwyd

K19 sut i ddewis cyfarpar a fydd yn briodol i grŵp arbennig o gleientiaid

K20 sut i wirio cyfarpar a chyfleusterau a'r gweithdrefnau cywir i'w dilyn pan fyddwch yn darganfod cyfarpar a chyfleusterau peryglus neu annefnyddiadwy

K21 pam y dylai cyfranogwyr helpu i baratoi cyfleusterau a chyfarpar

K22 sut y gellid niweidio'r amgylchedd lleol a sut i ddiogelu'r amgylchedd rhag niwed


© Skills Active, 2001.