

## Trosolwg

Mae'r safon hon yn ymwneud â goruchwyllo a hyfforddi rhaglen o weithgareddau ymarfer a chorfforol ar gyfer cyfranogwyr a atgyfeirir fel unigolion neu grwpiau, yn cyflwyno â chyflyrau meddygol amrywiol a all fod yn sengl neu'n lluosog. Mae'n cynnwys y sgiliau a gwybodaeth sylfaenol sydd eu hangen i weithio o fewn system atgyfeirio ar gyfer ymarferion.

Prif ganlyniadau'r safon hon yw:

1. paratoi cyfranogwyr ar gyfer rhaglenni o weithgareddau ymarfer a chorfforol
2. addysgu ac addasu rhaglenni atgyfeirio o weithgareddau ymarfer a chorfforol
3. dod â rhaglenni atgyfeirio o weithgareddau ymarfer a chorfforol i ben

Mae'n rhaid ichi gynnwys yr wybodaeth graidd ynghylch ymarfer corff a ffitrwydd a dealltwriaeth ddamcaniaethol fel y manylir arnynt yn y ddogfen Gofynion Gwybodaeth Graidd ynghylch Ymarfer a Ffitrwydd SkillsActive sy'n berthnasol i rôl y swydd.

Mae'r safon hon ar gyfer gweithwyr proffesiynol ym meysydd ymarfer a ffitrwydd, sy'n paratoi, goruchwyllo a hyfforddi rhaglenni o weithgareddau ymarfer a chorfforol er mwyn mynd i'r afael â nodau tymor byr, canolig a hir gyda chyfranogwyr a atgyfeirir. Byddant fel arfer yn gweithio heb oruchwyliaeth uniongyrchol.

## Meini prawf perfformiad

### *Rhaid i chi allu:*

#### **Paratoi cyfranogwyr ar gyfer rhaglenni atgyfeirio o weithgareddau ymarfer a chorfforol\*\***

1. paratoi'r **amgylchedd** ac adnoddau sydd arnoch eu hangen ar gyfer yr **ymarferion a/neu weithgareddau corfforol** a gynlluniwyd
2. casglu unrhyw **wybodaeth newydd** gan y **cyfranogwyr** am eu hymateb i **ymarferion a/neu weithgareddau corfforol blaenorol**
3. esbonio i'r **cyfranogwyr** sut mae'r sesiwn yn cysylltu â'u **nodau**
4. trafod y gweithgareddau rydych wedi'u cynllunio ar gyfer y sesiwn gyda'r **cyfranogwyr**
5. esbonio gofynion corfforol a thechnegol yr ymarferion **a/neu weithgareddau corfforol a gynlluniwyd**
6. esbonio i'r **cyfranogwyr** sut mae'r **ymarferion a/neu weithgareddau corfforol** yn gallu cael eu cynyddu neu eu hatchwelyd er mwyn cwrdd â'u **nodau**
7. asesu a chytuno gyda'r **cyfranogwyr** eu cyflwr parodrwydd i gymryd rhan yn yr **ymarferion a/neu weithgareddau corfforol a gynlluniwyd**
8. negodi, cytuno a chofnodi gyda **chyfranogwyr** unrhyw newidiadau i'r ymarferion **gweithgareddau ymarfer a/neu gorfforol\*\***
9. sicrhau bod cydbwysedd o gyfarwyddyd, gweithgarwch a thrafodaeth o fewn y sesiwn
10. esbonio pwrpas a gwerth sesiwn twymo i fyny i'r **cyfranogwyr**

11. darparu **cyfranogwyr** â sesiwn twymo i fyny sy'n cwrdd â'u *\*cyflwr/cyflyrau* \*a/neu anghenion

\*\*

\*\*

### **Addysgu ac addasu rhaglenni atgyfeirio o weithgareddau ymarfer a chorfforol**

12. dewis **dulliau hyfforddi** sy'n perthyn i'r gweithgareddau a **chyflyrau ac anghenion cyfranogwyr**

13. gwirio **dealltwriaeth** cyfranogwyr ynghylch cyfarwyddiadau, esboniadau ac arddangosiadau

14. sicrhau y gall **cyfranogwyr** wneud y gweithgareddau yn ddiogel heb oruchwyliaeth uniongyrchol barhaol

15. arsylwi a dadansoddi **perfformiad** cyfranogwyr

16. darparu atgyfnerthiad cadarnhaol drwy gydol y sesiwn

17. cywiro technegau lle bo angen gwella ar berfformiad **cyfranogwyr**

18. cynyddu neu atchwelyd **gweithgareddau ymarfer a chorfforol** yn ôl **perfformiad\*\* cyfranogwyr**

\*\*

\*\*

### **Dod â rhaglenni atgyfeirio weithgareddau ymarfer a chorfforol i ben\*\***

19. caniatáu digon o amser i roi terfyn ar y **gweithgareddau ymarfer a chorfforol**
20. esbonio pwrpas a gwerth sesiwn tawelu i **gyfranogwyr**
21. rhoi terfyn ar y gweithgareddau trwy ddefnyddio sesiwn tawelu sy'n ddiogel ac effeithiol i **gyfranogwyr\*\***
22. darparu **cyfranogwyr** ag atgyfnerthiad ac anogaeth ynghylch eu perfformiad
23. rhoi crynodeb cywir **o'ch adborth** i gyfranogwyr ar y sesiwn
24. esbonio wrth **gyfranogwyr** sut mae eu cynnydd yn cysylltu â'u **nodau tymor byr, canolig a hir**
25. rhoi'r cyfle i **gyfranogwyr** ofyn cwestiynau am y sesiwn
26. darparu cyngor ynghylch sut gall **cyfranogwyr** reoli eu gweithgareddau eu hunain yn y dyfodol er mwyn cynorrthwyo cyflawni eu **nodau**
27. gadael yr **amgylchedd** mewn cyflwr sy'n addas ar gyfer defnydd gennych chi neu bobl eraill yn y dyfodol

## Gwybodaeth a dealltwriaeth

*Mae angen i chi wybod a deall:*

### **Paratoi cyfranogwyr ar gyfer rhaglenni atgyfeirio o weithgareddau ymarfer a chorfforol\*\***

1. yr adnoddau sydd eu hangen ar gyfer y gweithgareddau a gynlluniwyd a sut mae paratoi'r rhain
2. ffyrdd o wneud i gyfranogwyr deimlo'n esmwyth cyn y sesiwn
  1. mathau o **wybodaeth** newydd sydd eu hangen gan gyfranogwyr am eu hymateb i weithgaredd blaenorol
4. sut mae cynllunio sesiwn a gysylltir â nodau cyfranogwyr
5. pam mae angen i chi drafod y gweithgareddau rydych wedi'u cynllunio ar gyfer y sesiwn gyda'r cyfranogwyr
6. gofynion corfforol a thechnegol y gweithgareddau a gynlluniwyd
7. sut gall y gweithgareddau a gynlluniwyd gael eu cynyddu neu eu hatchwelyd er mwyn cwrdd â nodau'r cyfranogwyr
8. dulliau asesu a chytuno cyfnod parodrwydd y cyfranogwyr i gymryd rhan yn y sesiwn
9. dulliau asesu ysgogiad y cyfranogwyr i gymryd rhan yn y gweithgareddau a gynlluniwyd
  1. yr angen i negodi, cytuno a chofnodi gyda'r cyfranogwyr unrhyw newidiadau i'r gweithgareddau a gynlluniwyd
11. sut mae sicrhau bod cydbwysedd effeithiol o hyfforddi, gweithgarwch a thrafod o fewn y sesiwn
12. sut mae darparu sesiwn twymo i fyny sy'n cwrdd â chyflwr/cyflyrau a/neu anghenion y cyfranogwyr

\*\*

\*\*

### **Addysgu ac addasu rhaglenni atgyfeirio o weithgareddau ymarfer a chorfforol**

13. **dulliau hyfforddi** sy'n perthyn i'r gweithgareddau a chyflyrau ac anghenion cyfranogwyr
14. dulliau sicrhau y gall cyfranogwyr wneud y gweithgareddau yn ddiogel heb oruchwyliaeth uniongyrchol barhaol
15. sut mae arsylwi a dadansoddi perfformiad cyfranogwyr
16. dulliau darparu atgyfnerthiad cadarnhaol ac anogaeth drwy gydol y sesiwn
17. pam y dylech gywiro technegau lle mae perfformiad cyfranogwyr angen ei wella
18. sut mae symud ymlaen neu atchwelyd gweithgareddau yn ôl perfformiad y cyfranogwyr

\*\*

\*\*

\*\*

\*\*

**Dod â rhaglenni atgyfeirio ymarferion a gweithgareddau corfforol i ben\*\***

19. pam y dylech ganiatáu digon o amser i roi terfyn ar y gweithgareddau
20. sut mae rhoi terfyn ar y gweithgareddau trwy ddefnyddio sesiwn tawelu sy'n ddiogel ac effeithiol i'r cyfranogwyr
21. pam y dylech roi crynodeb cywir o'ch adborth i gyfranogwyr o'ch adborth ar y sesiwn
22. dulliau esbonio wrth gyfranogwyr sut mae eu cynnydd yn cysylltu â'u nodau
23. pam y dylech roi'r cyfle i gyfranogwyr ofyn cwestiynau am y sesiwn
24. dulliau darparu cyngor ynghylch sut gall cyfranogwyr reoli eu gweithgareddau eu hunain yn y dyfodol er mwyn cynorthwyo cyflawni eu nodau
25. pam y dylech adael yr **amgylchedd** mewn cyflwr sy'n addas ar gyfer defnydd gennych chi neu bobl eraill

## Cwmpas/Ystod cysylltiedig â meini prawf perfformiad

### Amgylchedd\*\*

\*\*

\*\*

1. gofod 2. trefn 3. tymheredd 4. deunydd llawr 5. goleuadau 6. awyru 7. defnydd o gerddoriaeth 8. cyfarpar ar gyfer y sesiwn 9. dillad a chyfarpar personol \*\* \*\* **Gweithgareddau ymarfer a/neu gorfforol\*\*, i ddatblygu** 1. cardiofasgwlaidd 2. cryfder 3. dycnwch 4. hyblygrwydd 5. sefydlogrwydd craidd 6. sgiliau echddygol \*\* \*\* **Gwybodaeth\*\* \*\* \*\*** 1. ffurflen atgyfeirio 2. cydsyniad deallus i gymryd rhan a throsglwyddo gwybodaeth feddygol 3. hanes meddygol a llawfeddygol 4. meddyginiaeth/au 5. hanes a hoffterau ynghylch gweithgarwch corfforol 6. lefelau cyfredol o ffitrwydd 7. ystyriaethau cymdeithasol a seicolegol 8. nodau personol ac ymddygiadol \*\* \*\* **Cyfranogwyr\*\* \*\* \*\*** 1. unigolion dan atgyfeiriad meddygol 2. unigolion ag anghenion penodol ynghylch ffitrwydd, dan atgyfeiriad meddygol 3. unigolion ag anghenion penodol ynghylch iechyd, dan atgyfeiriad meddygol 4. unigolion anweithredol, dan atgyfeiriad meddygol 5. grwpiau o unigolion a atgyfeiriwyd \*\* \*\* **Nodau\*\* \*\* \*\*** 1. iechyd a ffitrwydd cyffredinol/penodol 2. ffisiolegol 3. seicolegol 4. ffordd o fyw 5. cymdeithasol 6. gallu gweithredol \*\* \*\* **Amodau \*\* (i gwmpasu isafswm o 3)** 1. cardiofasgwlaidd 2. anadlol 3. cyhyrsgerbydol 4. seicolegol 5. metabolig/imiwnolegol \*\* \*\* **Dulliau hyfforddi\*\* \*\* \*\*** 1. awtocratig 2. democrataidd 3. gorchymynnol 4. cydweithredol

## Cwmpas/Ystod cysylltiedig â gwybodaeth a dealltwriaeth

### Gwybodaeth\*\*

\*\*

\*\*

1. ffurflen atgyfeirio
2. cydsyniad deallus i gymryd rhan a throsglwyddo gwybodaeth feddygol
3. hanes meddygol a llawfeddygol
4. meddyginiaeth/au
5. hanes a hoffterau ynghylch gweithgarwch corfforol
6. lefelau cyfredol o ffitrwydd
7. ystyriaethau cymdeithasol a seicolegol
8. nodau personol ac ymddygiadol

\*\*

\*\*

### Dulliau hyfforddi\*\*

\*\*

\*\*

1. awtocratig
2. democrataidd
3. gorchymynnol
4. cydweithredol

\*\*

\*\*

### **Amgylchedd\*\***

\*\*

\*\*

1. gofod
2. trefn
3. tymheredd
4. deunydd llawr
5. goleuadau
6. awyru
7. defnydd o gerddoriaeth
8. cyfarpar ar gyfer y sesiwn
9. dillad a chyfarpar personol

SKAEF20

Hyfforddi gweithgareddau ymarfer a chorfforol ar gyfer cyfranogwyr a atgyfeiriwyd



---

## Gwerthoedd