

---

## Trosolwg

Mae'r safon yma ynglyn â sut fyddech chi'n cynorthwyo gyda cynllunio, cyflawni ac adolygu sesiwn hyfforddi chwaraeon.

Rhaid i hyfforddwyr hefyd gymryd i ystyriaeth ganllawiau gan Gyrff Llywodraethu Chwaraeon a'u profiadau blaenorol hwy eu hunain pan yn cynorthwyo gyda chynllunio sesiynau hyfforddi chwaraeon.

Prif ddeilliant y safon yma yw:

1. Cynorthwyo gyda chynllunio, cyflawni ac adolygu sesiwn hyfforddi chwaraeon.

Mae'r safon yma ar gyfer pobl sy'n gweithio fel cynorthwywyr hyfforddi, cyfarwyddwyr cynorthwyol neu arweinwyr gweithgareddau cynorthwyol.

## Meini prawf perfformiad

### *Rhaid i chi allu:*

1. nodi eich cyfrifoldebau ar gyfer y sesiwn hyfforddi chwaraeon.
2. nodi **amcanion** y sesiwn hyfforddi chwaraeon
3. cytuno ar y cynllun ar gyfer y sesiwn hyfforddi chwaraeon gyda'r unigolyn sy'n gyfrifol.
4. asesu parodrwydd y sawl sy'n cymryd rhan i wneud hynny.
5. paratoi'r adnoddau a'r amgylchedd ar gyfer y gweithgareddau sydd wedi eu cynllunio.
6. cyflawni gweithgareddau sydd wedi eu cynllunio yn ddiogel ac yn effeithiol
7. dangos ac egluro yn glir yn unol â'r cynllun sydd wedi ei gytuno
8. arsylwi perfformiad a lles y sawl sy'n cymryd rhan yn ystod y gweithgaredd
9. rhoi **adborth** i'r sawl sy'n cymryd rhan yn ystod y gweithgaredd
10. sicrhau bod diogelwch y sawl sy'n cymryd rhan yn cael ei gynnal
11. gweithio i amseriadau sydd wedi eu cynllunio a'u cytuno
12. cyfeirio unrhyw sefyllfaoedd sydd y tu hwnt i'ch gorchwyl i'r unigolyn sy'n gyfrifol
13. gadael yr amgylchedd a'r cyfarpar mewn cyflwr sy'n dderbyniol ar gyfer ei ddefnyddio yn y dyfodol
14. cymryd adborth y sawl sy'n cymryd rhan i ystyriaeth
15. rhoi adborth i'r unigolyn sy'n gyfrifol am berfformiad y sawl sy'n cymryd rhan
16. cyfrannu tuag at adolygu'r sesiwn
17. trafod eich perfformiad eich hun gyda'r unigolyn sy'n gyfrifol
18. cofnodi cynllun datblygu personol o adolygiad o'r sesiwn er mwyn datblygu eich sgiliau hyfforddi ymhellach

## Gwybodaeth a dealltwriaeth

*Mae angen i chi wybod a deall:*

1. y ddeddfwriaeth, canllawiau, polisïau, gweithdrefnau a phrotocolau cyfredol sy'n berthnasol i'ch ymarfer gwaith ac y mae'n rhaid i chi gydymffurfio â hwy
2. sut i nodi a chofnodi'r amcanion ar gyfer y sesiwn hyfforddi chwaraeon
3. pwysigrwydd gweithio yn agos gyda'r unigolyn sy'n gyfrifol
4. pam ei fod yn bwysig i gynllunio a pharatoi ar gyfer sesiwn
5. yr adnoddau a'r amgylchedd sydd ar gael a sut i baratoi'r rhain ar gyfer a y gweithgareddau sydd wedi eu cynllunio
6. sut i gyflawni gweithgareddau sydd wedi eu cynllunio mewn modd diogel ac effeithiol
7. ffyrdd o egluro a dangos sy'n berthnasol i anghenion y sawl sy'n cymryd rhan a'u lefel o brofiad
8. pam ei fod yn bwysig arsylwi perfformiad y sawl sy'n cymryd rhan yn ystod y gweithgaredd
9. pwysigrwydd rhoi adborth i'r sawl sy'n cymryd rhan yn ystod gweithgaredd a/neu sesiwn
10. pam ei fod yn bwysig gweithio i amseriadau sydd wedi cael eu cynllunio a'u cytuno
11. ffyrdd o asesu a oes gan rywun sy'n cymryd rhan anghenion sydd tu hwnt i'r maes rydych yn gymwys a sut i gyfeirio at bobl broffesiynol eraill
12. pwysigrwydd gadael eich amgylchedd a'ch cyfarpar mewn cyflwr sy'n dderbyniol i'w ddefnyddio yn y dyfodol
13. pwysigrwydd cymryd i ystyriaeth adborth y sawl sy'n cymryd rhan a chyfrannu at yr adborth ar berfformiad y sawl sy'n cymryd rhan iddynt hwy ac i'r unigolyn sy'n gyfrifol
14. pam ei fod yn bwysig adolygu yn barhaus y sesiwn a/ neu'r gweithgaredd a'r sawl sy'n cymryd rhan
15. pwysigrwydd gwneud defnydd cadarnhaol o adborth gan eraill, y sawl sy'n cymryd rhan a thrafod eich perfformiad gyda'r unigolyn sy'n gyfrifol
16. pam dylech chi gofnodi'r canlyniadau o adolygiad y sesiwn er mwyn datblygu eich sgiliau hyfforddi ymhellach

---

## Cwmpas/Ystod cysylltiedig â meini prawf perfformiad

### **Amcanion**

1. gwella gallu corfforol
2. gwella llythrennedd corfforol
3. gwella gallu meddyliol
4. gwella sgiliau a thechnegau
5. gwella gallu tactegol
6. gwella ffordd o fyw
7. darparu hwyl a mwynhad

### **Adborth**

1. iechyd a diogelwch
2. rheolau a chodau
3. sgiliau a thechnegau
4. cyd destun tactegol
5. ymddygiad y sawl sy'n cymryd rhan

---

## Geirfa

### **Llythrennedd Corfforol**

Llythrennedd corfforol yw'r cymhelliad, hyder, gallu corfforol, gwybodaeth a'r dealltwriaeth i werthfawrogi a chymryd cyfrifoldeb dros ymwneud â gweithgareddau corfforol ar gyfer bywyd

### **Cysylltiadau â SGC eraill**