

## Cyfarwyddo sesiynau ymarfer corff mewn dŵr

---

### Trosolwg

Mae'r safon yma'n ymwneud â hyfforddi ymarfer corff mewn dŵr i oedolion sy'n ymddangos yn iach

Prif ddeilliannau'r safon yma yw:

1. paratoi'r sawl sy'n cymryd rhan a'r amgylchedd ar gyfer ymarfer corff mewn dŵr
2. hyfforddi ymarfer corff mewn dŵr i'r sawl sy'n cymryd rhan
3. terfynu'r sesiwn ymarfer corff mewn dŵr ac adfyfrio amdani

Mae'r safon yma ar gyfer hyfforddwyr sy'n paratoi, hyfforddi ac adolygu sesiynau ymarfer corff mewn dŵr.

## Cyfarwyddo sesiynau ymarfer corff mewn dŵr

## Meini prawf perfformiad

## Rhaid i chi allu:

1. paratoi'r **amgylchedd** a chi eich hun ar gyfer yr ymarfer corff mewn dŵr
2. nodi a dewis cyfarpar diogel a chywir ar gyfer yr ymarfer corff mewn dŵr
3. cwrdd â'r sawl sy'n cymryd rhan ar yr amseroedd a gytunwyd
4. cyflawni'r broses sgrinio briodol a chasglu unrhyw **wybodaeth** newydd sy'n ymwneud â pharodrwydd y sawl sy'n cymryd rhan ar gyfer yr ymarfer corff mewn dŵr
5. cadarnhau neu adolygu'r ymarferion a gytunir ar sail unrhyw wybodaeth newydd a dderbynnir gan y sawl sy'n cymryd rhan
6. cynghori'r sawl sy'n cymryd rhan ynglŷn â gweithdrefnau argyfwng y cyfleuster
7. rhoi esboniadau ac arddangosiadau sy'n dechnegol gywir
8. gwirio dealltwriaeth y sawl sy'n cymryd rhan o gyfarwyddiadau a rhoi'r cyfle iddynt ofyn cwestiynau
9. rhoi cyfarwyddyd, addysgiad a strategaethau cymhellol **\*\*effeithiol** i'r sawl sy'n cymryd rhan er mwyn darparu'r sesiwn ymarfer yn ddiogel ac yn effeithiol
10. monitro diogelwch ac effeithiolrwydd yr ymarferiad mewn dŵr ar gyfer pawb sy'n cymryd rhan gan ddefnyddio technegau a dulliau priodol
11. annog a chefnogi'r sawl sy'n cymryd rhan i gymryd cyfrifoldeb dros eu ffitrwydd eu hunain
12. defnyddio technegau **taflu'r llais** gyda neu heb feicroffon ar gyfer cyfarwyddo'r grŵp
13. rhoi ciwio effeithiol er mwyn galluogi'r sawl sy'n cymryd rhan i ymarfer fel sy'n briodol ar gyfer y sesiwn
14. datblygu hyder y sawl sy'n cymryd rhan drwy gynyddu ymarferion yn raddol
15. adolygu perfformiad y sawl sy'n cymryd rhan drwy gynnig dilyniannau, atchweliadau addas mewn ymateb i'w hanghenion

Cyfarwyddo sesiynau ymarfer corff mewn dŵr

---

16. cyfeirio neu ddanfon y sawl sy'n cymryd rhan at bobl broffesiynol eraill pan mae eu hanghenion y tu hwnt i lefel eich gallu
17. rhoi cyngor ar ffitrwydd mewn gweithgaredd corfforol mewn dŵr
18. cadw at yr amseriadau sydd wedi eu cytuno ar gyfer yr ymarfer corff mewn dŵr
19. rhoi cyfle i'r sawl sy'n cymryd rhan adfyfrio ar y sesiwn a rhoi adborth
20. rhoi crynodeb o'ch adborth am y sesiwn i'r sawl sy'n cymryd rhan
21. sicrhau bod y sawl sy'n cymryd rhan yn cael manylion am sesiynau yn y dyfodol
22. gadael yr amgylchedd mewn cyflwr sy'n dderbyniol ar gyfer cael ei defnyddio eto gennych chi a chan eraill
23. cyfeirio unrhyw faterion sy'n ymwneud â iechyd, diogelwch neu les yn unol â gweithdrefnau cyfreithiol a chyfundrefnol

Cyfarwyddo sesiynau ymarfer corff mewn dŵr

## Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

1. y ddeddfwriaeth, canllawiau, polisïau, gweithdrefnau a phrotocolau cyfredol sy'n berthnasol i ymarfer eich gwaith ac sydd raid i chi gadw atynt
2. amrediad a chyfyngiadau eich gallu, cyfrifoldebau ac atebolrwydd, fel ag y maent yn berthnasol i'ch swydd
3. egwyddorion anatomeg a ffisioleg yn cynnwys y systemau ysgerbydol, niwrogyhyrol, cardiofasgwlar, resbiradol, ynni a threuliol
4. sut i gymhwyso anatomeg a ffisioleg pan yn cynllunio sesiynau ymarfer corff diogel ac effeithiol mewn dŵr i amrywiaeth o bobl sy'n cymryd rhan
5. y rhannau o ffitrwydd sy'n ymwneud ag iechyd a sut i gymhwyso'r rheiny i raglen o ymarfer corff i gwrdd ag anghenion y sawl sy'n cymryd rhan gyda chi
6. manteision iechyd gweithgaredd corfforol a risgiau diffyg gweithgaredd
7. y cyngor cyffredinol am fwya'n iach y gellir ei roi i blant yn seiliedig ar ffynonellau credadwy
8. ffyrdd o nodi a pharatoi cyfarpar ac amgylcheddau diogel a chywir ar gyfer ymarfer corff mewn dŵr,
9. pam dylech chi gwrdd â'r sawl sy'n cymryd rhan yn brydlon a gwneud iddynt deimlo bod croeso iddynt
- 10. dulliau** o sgrinio a chasglu unrhyw wybodaeth newydd yn ymwneud â pharodrwydd y sawl sy'n cymryd rhan ar gyfer ymarfer corff mewn dŵr \*\*
11. sut i gadarnhau neu adolygu'r rhaglen a gytunir ar sail unrhyw wynodaeth newydd a dderbyniwyd gan y sawl sy'n cymryd rhan
12. ffyrdd o egluro gofynion corfforol a thechnegol y sesiwn i'r sawl sy'n cymryd rhan
13. y rhannau sydd eu hangen i gynllunio sesiynau ymarfer corff mewn dŵr diogel ac effeithiol
14. ffyrdd o ddarparu esboniadau ac arddangosiadau sy'n dechnegol

## Cyfarwyddo sesiynau ymarfer corff mewn dŵr

- gywir, mewn perthynas ag anghenion y sawl sy'n cymryd rhan a'u lefel o brofiad
15. pam dylech chi wirio dealltwriaeth y sawl sy'n cymryd rhan o gyfarwyddiadau a rhoi'r cyfle iddynt ofyn cwestiynau
  16. dulliau o fonitro dwysedd a thechneg yr ymarferion corff mewn dŵr a ddewisir
  17. gwahanol fathau o **ddulliau hyfforddi ac addysgu** a sut gellir eu defnyddio i ddiwallu anghenion y gwahanol rai sy'n cymryd rhan
  18. amrediad o ymarferion corff amgen ac addasiadau yn cynnwys dilyniannau ac atchweliadau
  19. ffyrdd o annog a chefnogi'r sawl sy'n cymryd rhan i gymryd cyfrifoldeb dros eu ffitrwydd eu hunain
  20. ffyrdd o daflu'r llais yn effeithiol gyda neu heb feicroffon
  21. egwyddorion rheoli ymddygiad grŵp yn ystod sesiynau ymarfer corff mewn dŵr
  22. sut i ddatblygu hyder y sawl sy'n cymryd rhan drwy gynyddu ymarferion yn raddol
  23. ffyrdd o adolygu gallu'r sawl sy'n cymryd rhan i gyflawni ymarferion corff mewn dŵr a phryd i gynnig dilyniannau ac atchweliadau addas mewn ymateb i anghenion y sawl sy'n cymryd rhan
24. pryd i roi cyngor ynglŷn ag ymarfer corff mewn dŵr a sut i'w
25. ffyrdd o asesu a oes gan rywun sy'n cymryd rhan anghenion y tu allan i faes eich gallu chi a sut i gyfeirio at bobl broffesiynol eraill
  26. y mathau o beryglon neu risgiau newydd all godi yn ystod sesiwn, sut i nodi a rheoli'r rhain
  27. diben gadael digon o amser i ddiweddu'r sesiwn, ar sail lefel profiad y sawl sy'n cymryd rhan
  28. ffyrdd o roi crynodeb cywir o'ch adborth am y sesiwn i'r sawl sy'n cymryd rhan
  29. y dulliau o gasglu adborth gan y sawl sy'n cymryd rhan ac eraill
  30. pam dylai'r sawl sy'n cymryd rhan gael gwybodaeth am sesiynau yn

y dyfodol

31. ffyrdd o adael yr amgylchedd mewn cyflwr sy'n dderbyniol ar gyfer cael ei defnyddio eto gennych chi a chan eraill
32. gweithdrefnau penodol ar gyfer adrodd am faterion sydd y tu hwnt i'ch gallu, cyfrifoldebau ac atebolrwydd

Cyfarwyddo sesiynau ymarfer corff mewn dŵr

---

## Cwmpas/Ystod cysylltiedig â meini prawf perfformiad

### Amgylchedd

1. lle gwag
2. dyluniad
3. awyriant
4. goleuo
5. defnydd o gerddoriaeth
6. cyfarpar ar gyfer y sesiwn
7. dillad a chyfarpar personol
8. dŵr bas
9. dŵr dwfn

### Gwybodaeth

1. nod personol
2. ffordd o fyw
3. hanes meddygol
4. hanes gweithgaredd corfforol
5. hoffterau gweithgaredd corfforol
6. agwedd a chymhelliant i gymryd rhan
7. lefel ffitrwydd cyfredol
8. pa mor barod ydyw rhywun
9. parodrwydd seicolegol

### Tafliad y llais

1. defnydd o uchelder
2. traw'r llais

---

## Cwmpas/Ystod cysylltiedig â gwybodaeth a dealltwriaeth

### **Dulliau**

1. holiadur
2. sgrinio geiriol
3. arsylwad

### **Technegau addysgu**

1. newid safleoedd addysgu
2. gofyn cwestiynau
3. gwneud addasiadau a dilyniannau
4. cyfathrebiadau geiriol a gweledol
5. adlewyrchu
6. arwyddion llaw
7. strategaethau ar gyfer rheoli grŵp



SKAEAF9



Cyfarwyddo sesiynau ymarfer corff mewn dŵr

---

Cysylltiadau â SGC eraill

SKAEAF2, SKAEAF8, SKAEAF20

Cyfarwyddo sesiynau ymarfer corff mewn dr

Datblygwyd gan	SkillsActive
Dyddiad cymeradwyo	30 Maw 2021
Dyddiad Adolygu Dangosol	31 Maw 2024
Dilysrwydd	Ar hyn o bryd
Statws	Gwreiddiol
Sefydliad cychwynnol	SkillsActive
RCU gwreiddiol	SKAEF10
Galwedigaethau perthnasol	Cyfarwyddwr, Chwaraeon; hamdden ac adloniant, Hyfforddwr
Cyfres/Set	Ymarfer Corff a Ffitrwydd
Geiriau Allweddol	Cyfarwyddo; ymarfer corff mewn dŵr; ymarfer corff; y sawl sy'n cymryd rhan