Uned 1
CYNLLUNIO, PARATOI A CHYNORTHWYO MEWN GWEITHGAREDD CHWARAEON SYML I MEWN I'R PEN DWFN
ADNODD ASESU I'R TIWTOR 1.2

Egluro'r system sgorio ym mhêl-droed rheolau Awstralaidd	**Egluro cyfrif camau mewn Cyfeiriannu**
Egluro rheolau Tenis Byr	**Egluro'r system handicap mewn Croquet**
Egluro sut i ddefnyddio Cwmpawd	**Dysgu sut i sefyll yn gywir ar gyfer ergyd ymffrost mewn Sboncen**
Dysgu strociau cynnal mewn Canŵio	**Egluro rheolau Pêl Fas Americanaidd**

UNED 1
CYNLLUNIO, PARATOI A CHYNORTHWYO MEWN GWEITHGAREDD CHWARAEON SYML
TASG GYNLLUNIO
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 1.3

AMSER	**GWEITHGAREDD** (Beth rydych chi am ei wneud)	**TREFNIADAETH** (Pa leoliad fyddwch chi'n ei ddefnyddio? Ym mhle fydd pobl yn sefyll? Unrhyw faterion diogelwch? Pethau y dylech gofio eu gwneud)	**PETHAU I'W COFIO** (Oes angen unrhyw wybodaeth bellach arnynt? Beth fyddwch chi'n ei ddweud wrthyn nhw i'w wneud?)	**OFFER**

UNED 1
CYNLLUNIO, PARATOI A CHYNORTHWYO MEWN GWEITHGAREDD CHWARAEON SYML
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 1.4

DYDDIAD:	NIFER SY'N CYMRYD RHAN:
GRŴP OEDRAN:	RHYW:
PWRPAS Y SESIWN:	OFFER:
GWEITHGAREDD CYNHESU:	TREFN/ PETHAU I'W COFIO:
PRIF WEITHGAREDD:	TREFN/ PETHAU I'W COFIO:
GWEITHGAREDD GÊM:	TREFN/ PETHAU I'W COFIO:
ARAFU AC OERI:	TREFN/ PETHAU I'W COFIO:

UNED 1
CYNLLUNIO, PARATOI A CHYNORTHWYO MEWN GWEITHGAREDD CHWARAEON SYML
TAFLEN WERTHUSO
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 1.5

Atebwch y cwestiynau isod er mwyn eich cynorthwyo i gynnig adborth ar drefn y seswin

1. Ydych chi'n credu fod y sesiwn wedi ei drefnu'n dda o flaen llaw?

2. Pam eich bod chi'n meddwl hynny?

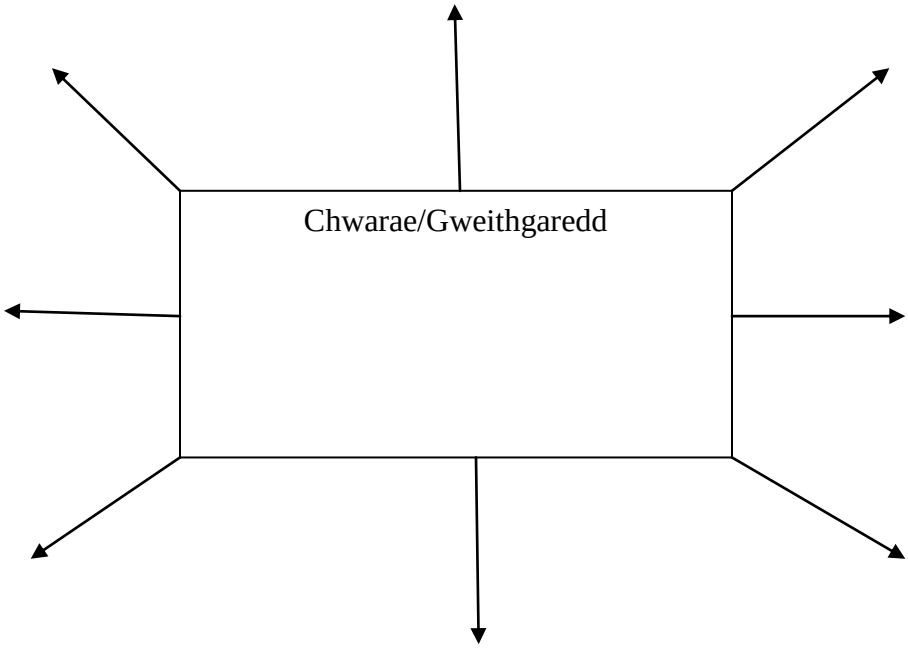
3. O'r hyn welsoch chi, ydych chi'n credu fod unrhyw agweddau nad oeddynt wedi eu trefnu'n dda? Pam eich bod chi'n meddwl hynny?

4. Pa mor drefnus oedd yr ymgeiswyr yn ystod y sesiwn? (Ystyriwch ddefnydd y gofod oedd ar gael, defnydd yr offer, maint y grwpiau, llif o un gweithgaredd i'r llall ayyb.)

5. Pa gyngor fyddech chi'n ei roi i'r ymgeiswyr er mwyn eu cynorthwyo i arwain y tro nesaf?

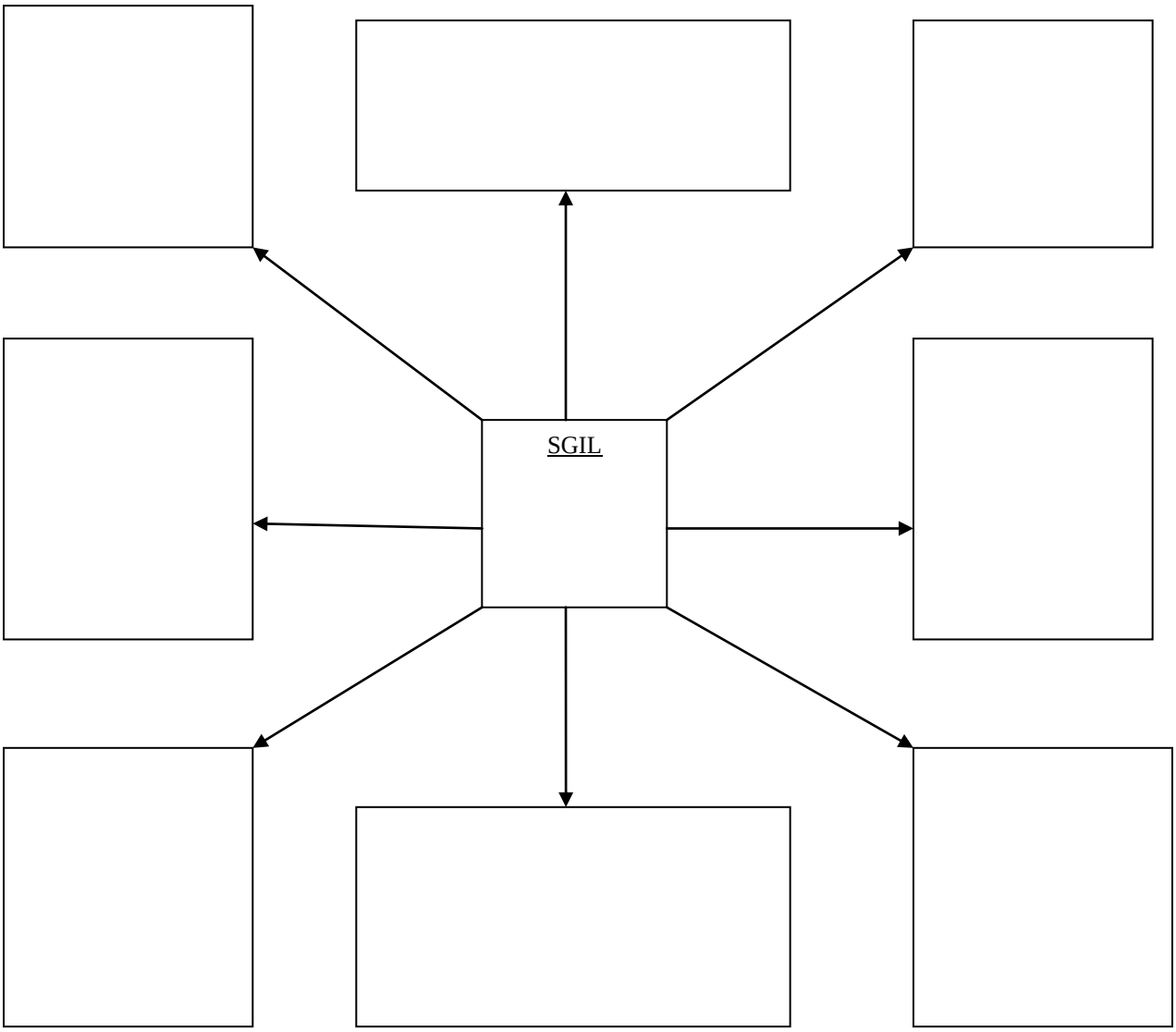
UNED 1
CYNLLUNIO, PARATOI A CHYNORTHWYO MEWN GWEITHGAREDD CHWARAEON SYML
DADANSODDI'R GWEITHGAREDD
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 1.6

Nodwch y gweithgaredd neu'r chwarae yr hoffwch ganolbwyntio arno yn y bocs. Nodwch yr holl sgiliau sydd eu hangen er mwyn cymryd rhan yn y gweithgaredd neu'r chwarae – un wrth bob saeth.



UNED 1
CYNLLUNIO, PARATOI A CHYNORTHWYO MEWN GWEITHGAREDD CHWARAEON SYML
DADANSODDI'R SGIL
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 1.7

Nodwch y sgil yr hoffech ganolbwyntio arno yn y bocs canol
Nodwch y rheolau a/neu'r pwyntiau dysgu ar gyfer y sgil – un wrth bob saeth.



UNED 1
CYNLLUNIO, PARATOI A CHYNORTHWYO GWEITHGAREDD CHWARAEON SYML
CARDIAU GWAITH BYRFYFYR
ADNODD TIWTOR / ASESYDD 1.8

Mae lle gwlyb yng nghanol eich man gweithio. Bydd angen i chi addasu eich gweithgaredd fel bod modd i bawb allu cymryd rhan mewn amgylchedd diogel.	Mae eich niferoedd yn dyblu hanner ffordd drwy'r sesiwn. Addaswch y gweithgaredd fel gall dwbl y nifer gymryd rhan.
Mae cwpwrdd yr offer wedi ei gloi ac nid oes allwedd gennych. Addaswch eich gweithgaredd yn defnyddio'r offer sydd ar gael gennych.	Os yw eich gweithgaredd yn un cydweithredol newidiwch y gweithgaredd i un gystadleuol. Os yw'n gystadleuol, newidiwch y gweithgaredd i un cydweithredol.
Mae eich gweithgaredd yn llawer rhy anodd i'r grŵp. Addaswch y gweithgaredd fel bod pawb yn gallu llwyddo.	Rydych chi am golli hanner eich niferoedd hanner ffordd drwy'r sesiwn. Addaswch eich gweithgaredd fel y gall weithio gyda hanner y nifer.
Mae grŵp arall wedi cyrraedd ac wedi cymryd hanner eich man gweithio. Addaswch y gweithgaredd fel bod modd ei chwarae yn hanner y man gweithio gwreiddiol.	Caiff eich gweithgaredd ei chwarae yn yr awyr agored ar ddiwrnod hynod o oer. Addaswch y gweithgaredd fel bod pawb mor fywiog ag sy'n bosib er mwyn eu cadw'n gynnes.
Mae cymysgedd o alluoedd gwahanol o fewn grŵp eich gweithgaredd. Sut fyddwch chi'n gwahaniaethu rhwng rheolau'r gweithgaredd er mwyn sicrhau fod pawb yn llwyddo?	Mae eich gweithgaredd yn llawer rhy hawdd i'r grŵp sy'n cymryd rhan. Sut mae modd i chi newid y rheolau fel bod pawb yn derbyn sialens ac yn peidio diflasu?

UNED 1
CYNLLUNIO, PARATOI A CHYNORTHWYO GWEITHGAREDD CHWARAEON SYML
NOD-CHWILIO
ADNODD ASESWR / TIWTOR 1.9

Cerdyn offer **4 pêl tenis** **4 bib** **4 cylchyn**	Cerdyn offer **4 ffon unihoc** **2 bêl tenis** **8 côn**
Cerdyn offer **1 pentwr o gonau** **1 bêl sbwng** **1 bat criced**	Cerdyn offer **2 gylchyn** **10 bag ffa**
Cerdyn offer **1 raced tenis byr** **6 bag ffa** **10 côn**	Cerdyn offer **1 bêl-rwyd** **1 bêl tenis** **1 bag ffa**

Cerdyn lleoliad **Hanner cwrt badminton**	Cerdyn lleoliad **Un cwrt tenis**
Cerdyn lleoliad **2 ran o dair o gwrt pêl-rwyd**	Cerdyn lleoliad **Cylch canol pêl-fasged**
Cerdyn lleoliad **Hanner cae pêl-droed**	Cerdyn lleoliad **Cae chwarae cyfan**

Cerdyn Cyfranogwyr **12 plentyn** **14 oed** **merched a bechgyn**	Cerdyn Cyfranogwyr **30 plentyn** **11 oed** **merched i gyd**
Cerdyn Cyfranogwyr **19 plentyn** **6 oed** **bechgyn i gyd**	Cerdyn Cyfranogwyr **20 plentyn** **7 oed** **merched a bechgyn**
Cerdyn Cyfranogwyr **60 plentyn** **10 oed** **merched i gyd**	Cerdyn Cyfranogwyr **13 plentyn** **rhwng 6 ac 14 oed** **bechgyn i gyd**

UNED 1
CYNLLUNIO, PARATOI A CHYNORTHWYO GWEITHGAREDD CHWARAEON SYML
GOSOD POBL MEWN GRWPIAU
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 1.12

DULL O GAEL POBL MEWN TIMAU/GRWPIAU	BETH SY'N DDA AM Y DULL HWN?	BETH SYDD DDIM CYSTAL AM Y DULL HWN?	BETH SY'N RHAID I CHI GOFIO WRTH DDEFNYDDIO'R DULL HWN?

UNED 1
CYNLLUNIO, PARATOI A CHYNORTHWYO GWEITHGAREDD CHWARAEON SYML
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 1.13

Atebwch y cwestiynau ar y daflen i'ch cynorthwyo chi gynnig sylwadau ar benodol y sesiwn.
Ar ddiwedd y sesiwn efallai y byddwch am rannu eich sylwadau gydag eraill fel y gallant hwythau hefyd ddysgu oddi wrthynt.

1. Beth wnaethoch chi sylwi am y man gwaith a'r ddechrau'r sesiwn? (efallai bod modd i chi wneud sylwadau ar offer, materion diogelwch, beth wnaeth y rhai oedd yn cymryd rhan pau ddaethant i mewn ayyb.)

2. Sut ddechreuodd y sesiwn? (A oedd cyflwyniad i'r gweithgaredd? Beth gafodd ei ddweud? Beth oedd y gweithgaredd gyntaf?)

3. Beth ddigwyddodd nesaf? (Pa weithgareddau eraill a ddefnyddiwyd? Beth gafodd ei ddweud rhwng y gweithgareddau?)

4. Sut orffennodd y sesiwn? (Beth gafodd ei ddweud? Pwy wnaeth y gwaith clirio? ayyb.)

UNED 1
CYNLLUNIO, PARATOI A CHYNORTHWYO GWEITHGAREDD CHWARAEON SYML
FFURFLEN WERTHUSO CYFOEDION
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 1.14
Bydd y daflen waith hon o gymorth i chi werthuso ymgeiswyr eraill.

1. Beth wnaeth yr arweinydd/arweinwyr yn dda o ran y trefnu?

2. Pam ydych chi'n tybio bod hyn wedi 'i wneud yn dda?

3. Oes angen iddynt weithio rhagor ar unrhyw ran o'r trefnu?

4. Pa gyngor fyddwch chi'n ei roi er mwyn iddynt gael gwell trefn y tro nesaf?

5. Beth arall wnaethon nhw'n dda?

6. Oedd yna unrhyw beth arall y dylent weithio arno ar gyfer y tro nesaf?

UNED 1
CYNLLUNIO, PARATOI A CHYNORTHWYO GWEITHGAREDD CHWARAEON SYML
FFURFLEN HUNAN WERTHUSO
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 1.15

1. Beth aeth yn dda yn fy sesiwn i? Beth oedd wedi fy mhlesio?

2. Beth nad oedd wedi mynd yn dda? Beth oedd wedi fy siomi?

3. Pa wersi rwyf wedi eu dysgu?

4. Beth wnaf yn wahanol y tro nesaf?

UNED 2
SGILIAU CYFATHREBU SYLFAENOL AR GYFER ARWAIN GWEITHGAREDD CHWARAEON
SGILIAU CYFATHREBU AR LAFAR
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 2.1

Sgil Cyfathrebu Llafar	Beth ydy ystyr y sgil?	Pryd / pam y byddwch efallai yn ei ddefnyddio?	Beth allai ddigwydd os na fyddwch yn ei ddefnyddio?
Uchder y Llais			
Taflu'r Llais			
Eglurder			
Ynganiad			
Cwestiynu			
Gwrando			
Naws a Thôn y Llais			

UNED 2
SGILIAU CYFATHREBU SYLFAENOL AR GYFER ARWAIN GWEITHGAREDD CHWARAEON
SGILIAU CYFATHREBU ERAILL
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 2.2

Sgiliau Cyfathrebu Di - eiriau	**Beth ydy ystyr y sgil?**	**Pryd / pam y byddwch efallai yn ei ddefnyddio?**	**Beth allai ddigwydd os na fyddwch yn ei ddefnyddio?**
Arddangos			
Iaith y corff			
Ystum y corff			
Arwyddion/ystumiau			
Cyswllt â'r llygaid			
Defnyddio chwiban			

UNED 2
SGILIAU CYFATHREBU SYLFAENOL AR GYFER ARWAIN GWEITHGAREDD CHWARAEON
CWESTIYNAU CYFATHREBU
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 2.3

Nodwch □ neu □ wrth ymyl y cwestiynau isod ac eglurwch yr effaith gafodd pob agwedd o'r cyfathrebu ar y rhai oedd yn cymryd rhan ac ar y sesiwn ei hun.

Cwestiwn	**☑ neu ☒**	**Pa effaith a gafodd hyn**
A groesawyd y grŵp gan yr Arweinydd?		
A gyflwynwyd y gweithgaredd gan yr arweinydd?		
A ddefnyddiwyd enwau'r rhai a gymerodd ran gan yr Arweinydd?		
Oedd cyfarwyddiadau'r Arweinydd yn glir?		
A lwyddodd yr Arweinydd i reoli'r grŵp yn effeithiol?		
A fu'r Arweinydd yn annog a chanmol y grŵp?		
Oedd modd clywed yr Arweinydd bob tro?		
A ddefnyddiodd yr Arweinydd arwyddion ac ystumiau?		
A arddangoswyd unrhyw waith gan yr Arweinydd?		
A ddefnyddiodd yr Arweinydd y cyfranogwyr i arddangos unrhyw waith?		
Oedd yr Arweinydd yn sefyll yn y lle gorau bob tro?		
A wnaeth yr Arweinydd orffen y sesiwn yn effeithiol?		

UNED 2
SGILIAU CYFATHREBU SYLFAENOL AR GYFER ARWAIN GWEITHGAREDD CHWARAEON
CHWIBAN Y TIWTOR
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 2.5

1. Pa fathau o chwythiadau gwahanol a ddefnyddiodd yr arweinydd ar ei chwiban?

2. Llenwch y bocs isod i ddangos y gwahanol fathau o chwythiadau gafodd eu defnyddio mewn sefyllfaoedd gwahanol

Math o chwythiad	Y sefyllfa

3. A ddefnyddiodd yr arweinydd un math o chwythiad nad oedd yn addas ar gyfer sefyllfa arbennig?

4. Pa fath o effaith a gafodd hyn?

5. Beth rydych chi wedi ei ddysgu, wrth arsylwi'r arweinydd, ynglŷn â chwythu chwiban?

UNED 2
SGILIAU CYFATHREBU SYLFAENOL AR GYFER ARWAIN GWEITHGAREDD CHWARAEON
YMADRODDION CANMOL
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 2.6

1. Rhestrwch yr holl wahanol fathau o 'ymadroddion canmol' yr ydych wedi clywed yr arweinydd yn eu defnyddio.

2. Pa ffyrdd eraill ar wahân i'r ymadroddion canmol a ddefnyddiodd yr arweinydd i ganmol ac i annog pobl?

3. Ydych chi'n credu fod canmol yn ystod y gweithgaredd wedi ysgogi'r cyfranogwyr?

4. Pa effaith gafodd yr anogaeth a'r ganmoliaeth ar y sesiwn yn gyffredinol?

5. Beth mae eich arsylwadau wedi'u dysgu i chi am sut mae ysgogi pobl?

UNED 3
EGWYDDORION AC YMARFER WRTH GYNNAL SESIWN IECHYD A FFITRWYDD SYLFAENOL
ARCHWILIAD AMSER A GWEITHGAREDD
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 3.1

Lefelau Ymdrech; 1=cysgu, 2=eistedd (gwylio'r teledu, wrth gyfrifiadur neu ddesg),3 =symudiadau bob dydd (bwyta, gwisgo, glanhau dannedd), 4= ymarfer corff ysgafn (cerdded, beicio) 5 = ymarfer corff llawn egni (chwaraeon neu weithgaredd chwaraeon sy'n codi tymheredd a chyfradd curiad y galon)

Dyddiad Diwrnod .

Amser Cychwyn	Amser Gorffen	Cyfnod	Gweithgaredd	Lefel Ymdrech

Cyfanswm yr amser a dreuliwyd ar bob lefel ymdrech

1	2	3	4	5

UNED 3
EGWYDDORION AC YMARFER WRTH GYNNAL SESIWN IECHYD A FFITRWYDD SYLFAENOL
ARCHWILIAD CYFLEUSTERAU
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 3.2

Pa mor hawdd ydi cyrraedd yr adeilad? (Ydi'r adeilad yn gyfleus ar gyfer trafnidiaeth gyhoeddus neu oes angen car i gyrraedd yno? All pobl gerdded yno'n rhwydd?)

Beth ydi'ch argraff gyntaf chi o du allan yr adeilad? (Ydi'r adeilad yn ymddangos yn daclus neu'n ddi-raen? Ydi'r adeilad yn groesawus? Ydi'r ardal o gwmpas yr adeilad yn effeithio arno?)

Oes darpariaeth ar gyfer pobl ag anabledd? (Fyddai modd i bobl anabl fynd i mewn i'r adeiladau yn rhwydd?)

Beth ydi'ch argraff gyntaf chi o du yn yr adeilad?

Sut mae gwybod pa weithgareddau sydd ar gael yn yr adeilad? (Oes posteri neu arwyddion i'w gweld?)

Oes mathau gwahanol o weithgareddau ar gael sy'n cwrdd ag anghenion gwahanol oedrannau, rhyw, galluoedd ayyb? Rhowch esiamplau.

Ydi hi'n hawdd darganfod costau pethau gwahanol?

Oes unrhyw ostyngiadau, cynigion arbennig neu gynlluniau ar gyfer grwpiau cymunedol penodol? Os oes, beth ydynt?

Ar y cyfan, pa mor llwyddiannus ydych chi'n credu ydi'r adeilad hwn wrth annog pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau yno?

Allwch chi feddwl am unrhyw beth y gellir ei wneud yma i fod yn fwy llwyddiannus wrth annog pobl y gymryd rhan yn y gweithgareddau?

UNED 3
EGWYDDORION AC YMARFER WRTH GYNNAL SESIWN IECHYD A FFITRWYDD SYLFAENOL
ARCHWILIAD CYFLEUSTERAU
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 3.3

Sut caiff y grwpiau canlynol eu hannog i ddefnyddio'r cyfleusterau hyn?

Merched

Rhieni gyda phlant ifanc

Pobl hŷn

Lleiafrifoedd ethnig

Pobl anabl

Pobl ar incwm isel

Ydy'r staff yn teimlo fod y cyfleusterau yn gwneud digon i annog y grwpiau hyn neu oes angen gwneud mwy?

Ar wahân i agor y drws i bobl, beth mae'r cyfleusterau hyn yn eu gwneud er mwyn hybu iechyd yn y gymuned leol?

UNED 3
EGWYDDORION AC YMARFER WRTH GYNNAL SESIWN IECHYD A FFITRWYDD SYLFAENOL
DYDDIADUR BWYD
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 3.4

DIWRNOD	AMSER	Bwyd wedi bwyta/ Diod wedi 'i yfed

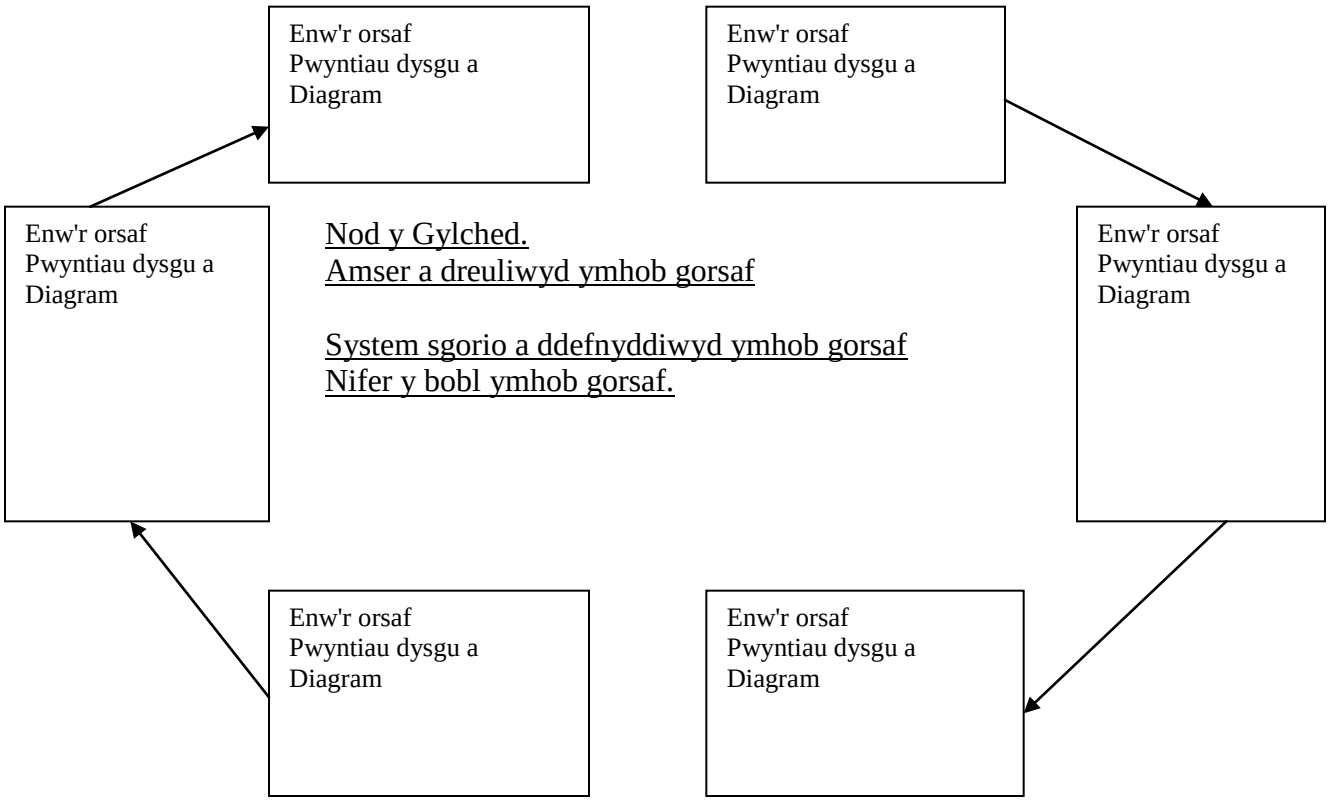
UNED 3
EGWYDDORION AC YMARFER WRTH GYNNAL SESIWN IECHYD A FFITRWYDD SYLFAENOL
GWYBODAETH AM Y CYFLEUSTERAU
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 3.5

ENW'R CYFLEUSTER	GWEITHGAREDDAU A GYNIGIR	COSTAU	GWYBODAETH DDEFNYDDIOL

UNED 3
EGWYDDORION AC YMARFER WRTH GYNNAL SESIWN IECHYD A FFITRWYDD SYLFAENOL
YMARFER GYDA CHERDDORIAETH
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 3.6

ENW'R YMARFER	**PWYNTIAU DYSGU**	**DIAGRAM**

UNED 3
EGWYDDORION AC YMARFER WRTH GYNNAL SESIWN IECHYD A FFITRWYDD SYLFAENOL
CYNLLUNIO CYLCHED
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 3.7



UNED 3
EGWYDDORION AC YMARFER WRTH GYNNAL SESIWN IECHYD A FFITRWYDD SYLFAENOL
SESIWN WEITHGAREDD PARHAUS
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 3.8

Math o weithgaredd (rhedeg, camu, nofio ayyb)

Offer angenrheidiol (e.e. stopwats, conau, a meinciau ayyb)

Man gweithio (lle bydd y rhai sy'n cymryd rhan yn sefyll neu'n symud ato neu oddi wrtho (tynnwch lun o'r lle os dymunwch)

Trefniadaeth (beth fydd angen i'r rhai sy'n cymryd rhan ei wneud?)

Amser (oes cyfyngiad amser ar gyfer cwblhau'r gweithgaredd neu a fydd angen amseru pob cyfranogwr unigol?)

System Sgorio (Beth sy'n digwydd i'r canlyniadau?)

UNED 4
BETH YW CHWARAE TEG MEWN CHWARAEON
CARDIAU SENARIO O CHWARAE'N DEG
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 4.1

Rydych chi wedi gofyn i'r cyfranogwyr rannu'n barau. Mae 2 blentyn ar ôl heb bartneriaid ac yn gwrthod paru â'i gilydd. Beth allwch chi ei wneud?	Mae un sy'n cymryd rhan yn gwrthod ymuno gyda'r gweithgaredd ac yn eistedd ar ochr y man chwarae? Beth allwch chi ei wneud?
Yn ystod gêm tîm, mae aelodau un o'r tîm yn gwrthod pasio'r bêl i un chwaraewr arbennig – er fod y chwaraewr hwnnw mewn safle da yn aml. Mae'r chwaraewr hwnnw yn dechrau teimlo bod y lleill yn eu anwybyddu ac yn rhwystredig. Beth allwch chi ei wneud?	Yn ystod gêm bêl-droed mae un o'r cyfranogwyr yn methu gôl agored a mae gweddill y tîm yn gwylltio gyda'r person hynny. Beth allwch chi ei wneud?
Rydych chi'n clywed un o'r cyfranogwyr yn galw enw cas ar gyfranogwr arall gan achosi i'r llall grïo. Er i chi geisio herio'r cyfranogwr dan sylw mae'n iddo/iddi yn gwadu ddweud dim. Beth allwch chi ei wneud?	Yn ystod gêm rownderi mae un o'r cyfranogwyr yn gwrthod gadael i unrhyw un arall fatio. Beth allwch chi ei wneud?

UNED 4
BETH YW CHWARAE TEG MEWN CHWARAEON
CARDIAU SENARIO – TAFLENNI PENDERFYNU
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 4.2

Senario .

Beth o bosib allwch chi ei wneud?	Pa effaith gadarnhaol rydych chi'n gobeithio bydd hyn yn ei gael?	Oes yna siawns o ganlyniadau negyddol?

Pa un o'r opsiynau uchod rydych chi'n ei gredu sydd orau?
.. .
. .

UNED 4
BETH YW CHWARAE TEG MEWN CHWARAEON
YR ANGEN AM REOLAU
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 4.3

Rheol	Rheswm dros gael rheol	Canlyniad torri rheol

UNED 4
BETH YW CHWARAE TEG MEWN CHWARAEON
GEMAU CYDWEITHREDOL A CHYSTADLEUOL - PA DDYLANWAD SYDD GAN REOLAU?
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 4.4

Yn y bocs isod, rhestrwch y rheolau a gyflwynwyd yn y gweithgaredd, ac ochr yn ochr â'r rheolau nodwch pa effeithiau mae pob rheol wedi ei gael ar y rhai sy'n cymryd rhan.

Y Rheol a gyflwynwyd	**Yr effaith gafodd y rheol ar y rhai oedd yn cymryd rhan**

Welsoch chi gynnydd mewn:

Chwarae Ymosodol	D	N
Twyllo	D	N
Plygu rheolau	D	N
Twrw	D	N
Anogaeth	D	N

Pa bryd, yn hollol y newidiodd y gweithgaredd o fod yn 'gystadleuaeth iach' i fod yn gêm ddireol a di-drefn?

Allwch chi feddwl unrhyw ffordd y gall gweithgaredd fod yn gystadleuol ond efo'n cadw at reolau ac ysbryd y gêm yr un pryd?

UNED 5
DEALLTWRIAETH O RÔL Y DYFARNWR
GWERTHUSO'R SWYDDOG
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 5.1

Beth wnaeth y dyfarnwr cyn y gweithgaredd?

Beth sylwoch chi arno am ble roedd y dyfarnwr yn ystod y gêm?

Sut oedd y dyfarnwr yn cyfathrebu gyda'r chwaraewyr?

Ydych chi'n credu fod y dyfarnwr yn gyson o ran safon y penderfynu?

Sut oedd y dyfarnwr yn sicrhau fod pob chwaraewr yn ddiogel trwy gydol y gêm?

Beth wnaeth y dyfarnwr os fu torri ar y rheolau?

Beth wnaeth y dyfarnwr os nad oedd y chwaraewr yn deall y rheolau?

Beth 'yn eich barn chi' a wnaeth y dyfarnwr yn arbennig o dda?

Oedd yna rywbeth oeddech chi'n ei gredu na wnaeth y dyfarnwr cystal?

Beth 'yn eich barn chi' sydd angen i'r dyfarnwr wella arno ar gyfer y tro nesaf?

UNED 5
DEALL RÔL Y DYFARNWR
SGILIAU ANGENRHEIDIOL SYDD EI ANGEN AR Y SWYDDOG
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 5.2

Sgìl neu rinwedd fyddai'r dyfarnwr ei angen o bosib	Pryd fyddai'r dyfarnwr angen y sgìl neu'r rhinwedd yma?

Pa 3 sgil neu rinwedd o'r rhestr uchod ydych chi'n credu y bydd angen i chi weithio arnynt er mwyn bod yn ddyfarnwr llwyddiannus?

1.
2.
3.

UNED 5
DEALL RÔL Y SWYDDOG CHWARAEON
DYLANWAD RHEOLAU
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 5.3

Agwedd y gweithgaredd	**Ffyrdd gall rheolau ddylanwadu ar yr agwedd hon**	**Esiamplau**
Diogelwch	Rhaid i chwaraewyr wisgo cit penodol er mwyn lleihau anafiadau	**G**orchudd dannedd mewn hoci a rygbi, padiau coesau mewn criced ayyb.
Mwynhad		
Ysgogiad		
Cyrhaeddiad		
Unrhyw agwedd arall		

Allwch chi feddwl am achlysur lle rydych chi wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd a bod y rheolau wedi dylanwadu ar unrhyw un o'r agweddau uchod mewn modd cadarnhaol?

Neu mewn modd negyddol?

UNED 5
DEALL RÔL Y DYFARNWR
PA REOLAU SYDD EU HANGEN ARNOM?
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 5.4

Grŵp 1 – Pêl-fainc

Y rheolau yw:

- Mae angen dau dîm i chwarae
- Yn Nhîm A bydd y chwaraewr talaf, y trydydd a'r pedwerydd talaf a'r chwaraewr byrraf yn y grŵp
- Yn Nhîm B bydd yr ail a'r pedwerydd chwaraewr talaf a'r chwaraewr ail byrraf yn y grŵp
- Bydd pawb arall yn mynd i dimau A a B ar hap
- Bydd mainc y naill ochr a'r llall i'r man chwarae
- Bydd y ddau dîm yn dewis y fainc y maent am anelu ati
- Bydd y ddau dîm yn dewis un chwaraewr i sefyll ar y faint y maent yn anelu ati
- Y chwaraewr ar y fainc yw'r un sy'n cael ei ben-blwydd gyntaf yn y flwyddyn
- Bydd y ddau dîm yn ceisio sgorio drwy gael y chwaraewr sydd ar y fainc i ddal y bêl
- Gall pob chwaraewr symud i ba le bynnag o fewn y man chwarae
- Ni chaiff neb redeg â'r bêl
- Os bydd y chwaraewr sydd ar y fainc yn dal eich pêl chi byddwch yn ymuno â'r chwaraewr hwnnw ar y fainc
- Rhaid dal y bêl heb adael iddi fownsio, heb gamu oddi ar y fainc na gollwng y bêl ar y llawr
- Unwaith mae 2 chwaraewr neu ragor ar y fainc ni chaiff yr un chwaraewr ddal y bêl dwywaith yn olynol
- Os aiff y bêl y tu ôl i'r fainc ar ôl tafliad gwael yna rhaid i'r tîm sy'n amddiffyn y fainc honno daflu'r bêl yn ôl i'r man chwarae wrth sefyll ychydig gamau o flaen y fainc
- Rhaid dilyn yr un drefn wedi i dîm sgorio gôl - rhaid i'r tîm sy'n amddiffyn taflu'r bêl yn ôl i'r man chwarae wrth sefyll ychydig gamau o flaen y fainc
- Gall y tîm arall amddiffyn y bêl ond rhaid i'r chwaraewr fod o leiaf un metr oddi wrth y chwaraewr sy'n dal y bêl
- Unwaith i'r bêl groesi'r llinell ganol ni all fynd yn ôl i hanner y tîm sy'n amddiffyn
- Ni cheir pasio'r un fath ddwywaith yn olynol cyn saethu at y chwaraewr ar y fainc, er enghraifft, rhaid dilyn pas o'r frest gyda bowns/tafliad dros y pen neu ysgwydd ayyb
- Pan mai ond 3 chwaraewr sydd yn weddill mewn un tîm rhaid i'r tri chwaraewr gyffwrdd y bêl cyn y gellir ceisio am gôl

- Pan mai ond 2 chwaraewr sy'n weddill yn y ddau dîm, rhaid i'r ddau chwaraewr gyffwrdd y bêl dwywaith cyn y gellir ceisio am gôl
- Pan mai ond dau chwaraewr sy'n weddill (1 o bob tîm) gall y chwaraewyr redeg wrth fownsio'r bêl ond yna mae rheolau pêl-fâs yn bodoli (dribl dwbl ayyb)
- Y tîm buddugol yw'r tîm cyntaf i gael pob chwaraewr ar eu mainc

Grŵp 2 – Gêm Goresgyn
Y rheolau yw: • Mae angen dau dîm i chwarae • Nod y gêm yw sgorio gôl • Rhaid sicrhau bod y gêm yn ddiogel drwy'r amser • Y tîm buddugol yw'r tîm sydd wedi sgorio'r nifer mwyaf o goliau

UNED 5
DEALL RÔL Y DYFARNWR
GWERTHUSIAD O'R SWYDDOG
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 5.5

Enw'r Gweithgaredd:	**Nod y Gweithgaredd:**
Offer:	**Diagram:**

Disgrifiad o'r gweithgaredd – sut mae eich chwarae?

Prif Reolau:	**Diogelwch:**
Gwneud y gweithgaredd yn haws?	**Gwneud y gweithgaredd yn anoddach?**

UNED 6
DEALL YSTOD Y CHWARAEON A'R GWEITHGAREDDAU HAMDDEN LEOL
DARPARIAETH ADNODDAU
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 6.1

Enw'r chwaraeon/gweithgaredd:	**Enw a chyfeiriad y cyfleuster chwaraeon:**
Diwrnod(au) mae'r gweithgaredd/au'n digwydd:	**Amser(oedd) mae'r gweithgaredd/au yn digwydd:**
Cost y sesiwn /sesiynau:	**Dillad/cit sydd eu hangen:**
Enw'r person cyswllt:	**Sut mae cymryd rhan:** **(ffonio i archebu lle/cyrraedd yn ddirybudd ayyb.)**

Unrhyw wybodaeth arall; (Efallai bod angen cynnwys cyfarwyddiau teithio neu fap)

UNED 6
DEALL YSTOD Y CHWARAEON A'R GWEITHGAREDDAU HAMDDEN LEOL
BETH NESAF?
TAFLEN WAITH YMGEISYDD 6.2

Enw'r Cwrs, Cymhwyster neu'r Dyfarniad	**Lle mae mynd i ddilyn y cwrs?**	**Beth yw'r anghenion mynediad?**	**Unrhyw wybodaeth arall?**
Cymhwyster Arwain Chwaraeon Cymunedol, Lefel 2, Arweinwyr Chwaraeon Prydain		Dim – ond byddai cymhwyster Lefel 1 AC yn ddefnyddiol	Cymhwyster sy'n gydnabyddedig yn genedlaethol. Mae'n agor cyfleoedd i gyflogaeth.