Uned 1 –
Taflen Waith 4
Cynllun Sesiwn

Beth ddylwn i'w baratoi?	
Fi	Nod
Lleoliad	Cyfleusterau
Amser	Offer
Grŵp	Gwybodaeth
Diogelwch	Cynllun Sesiwn
?	Adolygiad

Uned 1 –
Taflen Waith 6
Hunanwerthusiad

Wedi cyflwyno sesiwn neu ran o sesiwn, dylech ofyn y cwestiynau canlynol i chi eich hunan:

- Aeth y sesiwn yn dda?
- Wnaeth pob un fwynhau eu hunain?
- Wnes i baratoi'n ddigon trwyadl?
- Wnes i gwblhau'r sesiwn yn ôl y cynllun?
- Wnes i gadw at yr amser?
- Sut wnaeth y grŵp ymateb i fy nghyfarwyddiadau?
- Wnes i annog a chymell?
- Oeddwn i'n deg bob amser?
- Pa mor effeithiol oedd yr arddangosfeydd?
- A oedd yno unrhyw sefyllfaoedd anniogel?
- Wnes i reoli'r grŵp yn effeithiol?
- A fyddwn i wedi mwynhau'r sesiwn?
- Fyddan nhw'n dychwelyd yr wythnos nesaf?

Uned 1 –
Taflen Waith 7
Paratoi'r cyfleusterau a'r offer ar gyfer sesiwn weithgarwch

Gofynnwyd i chi gynnal y sesiynau canlynol ar gyfer amrywiaeth o grwpiau:

1. Gofynnwyd i chi drefnu twrnamaint pump bob ochr mewn ysgol gynradd leol. Gwnewch restr o'r paratoadau angenrheidiol i'w gwneud cyn ac yn ystod y diwrnod.

2. Yr ydych wedi gwirfoddoli i gynnal sesiwn weithgaredd ysgafn mewn canolfan galw heibio leol ar gyfer yr henoed. Rhestrwch y mathau o weithgareddau y gallwch eu cyflwyno a'r offer a'r lle y byddwch eu hangen.

3. Yr ydych yn cynorthwyo i gynnal sesiwn ffitrwydd cyffredinol ar gyfer clwb chwaraeon lleol. Mae'r cyfranogwyr yn gorfforol heini, felly dylai'r gweithgareddau eu herio. Disgrifiwch y cynllunio y byddai'n rhaid i chi ei wneud er mwyn sicrhau bod y sesiwn yn llwyddiant.

4. Cynlluniwch sesiwn weithgaredd ar gyfer grŵp ieuenctid lleol. Dylai'r sesiwn fod yn ddiogel, ystyrlon a bywiog. Rhestrwch y ffactorau y byddai'n rhaid i chi eu hystyried.

Uned 1 –
Taflen Waith 8
Arsylwi'r Arweinydd

Arsylwch arweinydd yn cyflwyno sesiwn. Atebwch y cwestiynau canlynol a rhowch adborth i weddill y grŵp:

- Oedd nod clir i'r sesiwn?
- Sut wnaeth yr arweinydd gyflwyno'r sesiwn?
- Wnaeth yr arweinydd roi cyfarwyddiadau clir a chryno?
- Wnaeth yr arweinydd gyfathrebu â'r cyfranogwyr yn ystod y sesiwn?
- Wnaeth yr arweinydd annog y grŵp wrth iddynt weithio?
- A oedd yr arweinydd yn bendant wrth roi cyfarwyddiadau, stopio'r grŵp ayyb?
- Wnaeth yr arweinydd ddefnyddio arwyddion llaw a chymryd safle da?
- Wnaeth yr arweinydd gadw at gynllun y sesiwn? Os na, pam a sut addaswyd y sesiwn?
- Wnaeth yr arweinydd gadw rheolaeth ar y grŵp?
- Sut wnaeth yr arweinydd gloi'r sesiwn?
- Wnaeth yr arweinydd werthuso'r sesiwn gyda'r cyfranogwyr?
- Unrhyw sylw arall:

Uned 1 –
Taflen Waith 9
Tasg Hunanwerthuso

Rhowch sgôr i chi eich hun ar gyfer pob un o'r sgiliau canlynol yn ystod amryw gamau'r cwrs ac amlinellwch eich cryfderau a'ch gwendidau

1. = Hyderus iawn yn fy ngallu
2. = Eithaf hyderus yn fy ngallu
3. = Ddim yn hyderus iawn yn fy ngallu
4. = Angen mwy o waith i wella

Cynllunio a pharatoi cyn y sesiynau	**Sgôr**
Cynllunio'r sesiwn	**Sgôr**
Cyflwyno cynllun y sesiwn	**Sgôr**
Sgiliau cyfathrebu	**Sgôr**
Pendantrwydd a rheolaeth grŵp	**Sgôr**
Gwybodaeth o'r pwnc	**Sgôr**
Perthynas gyda'r cyfranogwyr	**Sgôr**
Ymwybyddiaeth o ddiogelwch	**Sgôr**
Hyder wrth arwain grwpiau	**Sgôr**
Menter – addasu gweithgareddau	**Sgôr**

Ysgrifennwch sylwadau am eich gwendidau a'ch cryfderau:

Uned 2 –
Taflen Waith 10
Asesiad Risg O'r Cyfleusterau

Cyfleuster	Perygl	Beth allwch ei wneud?

Uned 3 –
Taflen Waith 11
Ymarfer Cyfeiriannu Cymunedol

Cyfarwyddiadau: Ymchwiliwch y mudiadau a'r asiantaethau lleol sy'n darparu gweithgareddau chwaraeon. Ar gyfer pob mudiad, dylech ddarganfod:

- Ble mae'r gweithgareddau'n cael eu cynnal
- Pryd mae'r gweithgareddau'n cael eu cynnal
- Pwy sy'n eu trefnu
- Pwy sy'n eu mynychu a pham
- Unrhyw gostau sydd ynghlwm â'r gweithgareddau
- Os oes unrhyw gyfleoedd ar gyfer profiad arweinyddiaeth o fewn y mudiad

Cyflwynwch adroddiad am eich canfyddiadau i weddill y grŵp.

Enw'r mudiad:	Pa weithgareddau a gynigir?
Pryd all fynychu?	Pwy sy'n mynychu a pham?
Beth yw'r gost?	Pa offer sydd ei angen?
Gyda phwy ydw i'n cysylltu?	Oes yna unrhyw gyfleoedd arweinyddiaeth o fewn y mudiad?
Ffôn/e-bost:	

Uned 3 –
Taflen Waith 12
Y Darlun Ehangach

Cyfarwyddiadau: Dewiswch gamp benodol ac ymchwiliwch sut y caiff ei gynnal, o weithgarwch lleol i'r corff llywodraethu cenedlaethol. Defnyddiwch y cwestiynau canlynol fel canllawiau i'ch cynorthwyo:

Lleol

- Ymhle allwn i gymryd rhan yn y gamp yn lleol?
- Oes yna unrhyw glybiau y gallwn ymuno â hwy?
- Ble allaf i fenthyg offer chwaraeon?
- Ble allaf i ddod o hyd i arbenigwr all gynnig cyngor ac arweiniad?
- Oes yna unrhyw ddigwyddiadau y gallwn i gyfranogi ynddynt?
- Pe byddai rhywun yn gofyn am wybodaeth am gamp benodol neu'n dymuno cychwyn cymryd rhan ynddo, beth allwn i'w wneud i gynorthwyo?

Rhanbarthol

- Sut y caiff y clybiau lleol eu rheoli?
- A gyflogir unrhyw un i ddatblygu'r gamp yn y rhanbarth?
- Beth yw gofynion eu swydd?

Cenedlaethol

- Pa Gorff Llywodraeth Cenedlaethol sy'n gyfrifol am y gamp?
- Pa ganllawiau cenedlaethol neu argymhellion sydd gan y Corff Llywodraeth hwn o safbwynt hyfforddi, dyfarnu neu arwain? Yn benodol, darganfyddwch **pwy all arwain beth**, a pha oedran / gallu/lefel grŵp (pryd yn union fyddai angen i mi ennill dyfarniad y Corff Llywodraethol yn y gamp?)

Cyflwynwch adroddiad byr am eich canfyddiadau i weddill y grŵp.

Uned 3 –
Taflen Waith 13
Pobl Leol Sy'n Ymwneud Â Chwaraeon

Cyfarwyddiadau; ymchwiliwch y bobl leol sy'n ymwneud â chwaraeon cymunedol lleol. Meddyliwch am y bobl sydd â gwybodaeth arbenigol, mynediad i adnoddau neu offer neu sy'n gallu cynnig cyfleoedd arweinyddiaeth.

Enw	**Swyddogaeth**	**Mudiad**	**Manylion cyswllt**
			Ffôn: **E-bost:**
			Ffôn: **E-bost:**
			Ffôn: **E-bost:**
			Ffôn: **E-bost:**
			Ffôn: **E-bost:**
			Ffôn: **E-bost:**
			Ffôn: **E-bost:**

Uned 4 –
Taflen Waith 14
Cynllunio a Chyflwyno Sesiwn A Fydd Yn Gwella Lefel Ffitrwydd y Cyfranogwyr

Cyfarwyddiadau: Mewn grwpiau bach, cynlluniwch sesiwn ffitrwydd a fydd yn gwella ffitrwydd y cyfranogwyr. Sicrhewch ei fod wedi'i drefnu'n dda ac yn ddiogel, ac yn cynnig digon o her ac ysgogiad i'r cyfranogwyr.

Dyddiad y sesiwn:	Nod y sesiwn:
Grŵp:	Nifer disgwyliedig o gyfranogwyr:
Offer angenrheidiol:	Lle sydd ei angen:
Amser sydd ar gael:	Nifer y gorsafoedd:
Hyd pob gweithgaredd:	Gweithgareddau cynhesu:
Cynllun y cylch:	

Uned 4 –
Taflen Waith 15
Cynllunio Cylch

Gofynnwyd i chi gynorthwyo i drefnu cylch sgiliau ar gyfer grŵp cymysg o oedolion sy'n mynychu canolfan lleol.

Tynnwch lun o faes y gweithgaredd gyda chynllun ar gyfer pob gorsaf gweithgaredd

Rhestrwch yr offer sydd ei angen ar gyfer pob gorsaf

Nodwch unrhyw faterion diogelwch

Uned 4 -
Taflen Waith 16
Tasg Werthuso

Cyfarwyddiadau : Gwerthuswch sesiwn ffitrwydd. Atebwch y cwestiynau canlynol ac amlinellwch enghreifftiau o arfer dda ac awgrymiadau ar gyfer gwella.

Cyn y Sesiwn

1. Oedd gan y sesiwn nodau clir? ☑☒
2. A gyfathrebwyd y nodau hyn i'r cyfranogwyr? ☑☒
3. Sut wnaeth yr arweinydd(ion) gychwyn y sesiwn? ☑☒
4. Oedd y gweithgaredd cynhesu yn addas ar gyfer y gweithgareddau ffitrwydd? ☑☒

Y Sesiwn

5. Oedd y sesiwn yn cynnig her i'r cyfranogwyr? ☑☒
6. A osodwyd y gweithgareddau'n effeithiol? ☑☒
7. Pa mor anodd oedd y gweithgareddau yn eich barn chi?

Ysgafn	Cymedrol	Trwm

8. Wnaeth y sesiwn gwrdd â disgwyliadau'r cyfranogwyr? ☑☒

Yr Arweinydd(ion)

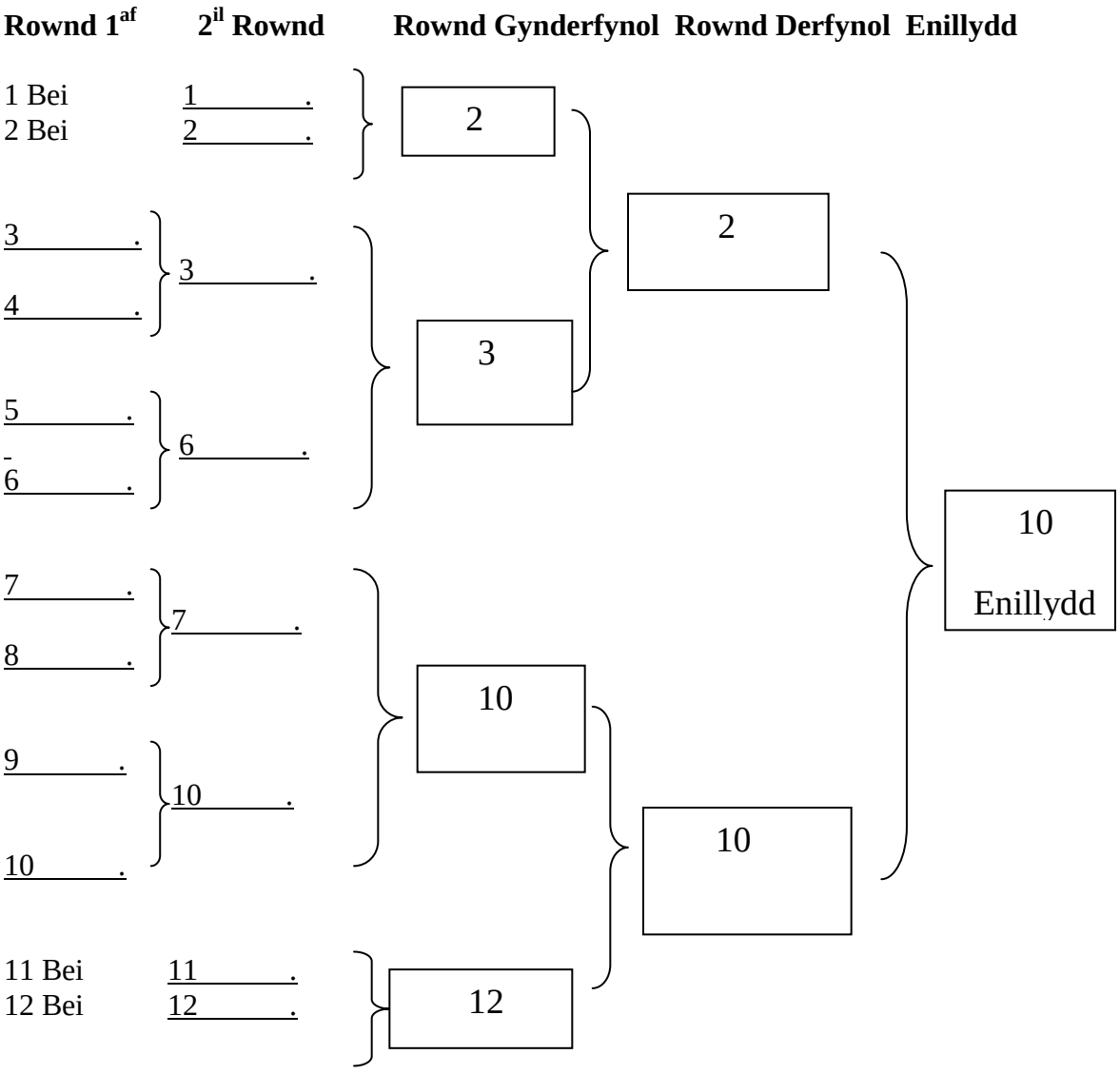
9. Pa ddull o arwain a ddefnyddiwyd gan yr arweinydd(ion)? Sut y gwyddoch hynny? ☑☒
10. Oedd hyn yn addas ar gyfer anghenion y cyfranogwyr a gofynion y sesiwn? ☑☒
11. Sut wnaeth yr arweinydd(ion) ysgogi unigolion? ☑☒
12. Wnaeth yr arweinydd(ion) gyfathrebu'n effeithiol? ☑☒

Uned 5 –
Taflen Waith 17
Cystadleuaeth Ddileu

Trefnwch gystadleuaeth ddileu gyda chystadleuaeth blât ar gyfer 12 tîm. Dylai'r timau sy'n colli yn y rownd 1af a'r 2il symud ymlaen i'r gystadleuaeth blât.
Ar ôl trefnu'r gystadleuaeth, efallai y gallwch ei ddefnyddio gyda'ch grŵp

Atebion Posibl i Daflen Waith Un

Cystadlaethau dileu
Cystadleuaeth ddileu ar gyfer 12 o dimau – Ateb Enghreifftiol



Uned 5 –
Taflen Waith 18
Deiseb Gron (Round Robin)

Taflen ganlyniadau Deiseb Gron
Cwblhewch y daflen ganlyniadau isod

Y tro hwn dyfarnwch 3 phwynt am ennill gêm, 2 bwynt am gêm gyfartal ac 1 pwynt am gwblhau ond colli'r gêm. (Ar ddiwedd y gystadleuaeth mae'n well gorffen gyda 4 pwynt yn hytrach na 0 pwynt!)

	A	B	C	D	E	Safle Pwyntiau
A						
B						
C						
D						
E						

Canlyniadau

A v B	**C v D**	**A v E**	**B v D**	**C v E**
A v D	**B v E**	**A v C**	**D v E**	**B v C**

Os oes unrhyw dimau yn gorffen gyda'r un nifer o bwyntiau, penderfynwch beth yw'r canlyniad gan ddefnyddio unrhyw ddull yr ydych yn ffafrio, ond dylech egluro sut ydych wedi gwneud hynny.

Uned 5 –
Taflen Waith 19
Cystadleuaeth Gynghrair

Cynghreiriau
Trefnwch gynghrair ar gyfer 8 tîm (pob tîm yn chwarae gêm gartref a gêm oddi cartref yn erbyn y timau eraill).

Cynlluniwch drefn y gemau ar gyfer hanner y tymor gan geisio trefnu bod y tîm fydd yn chwarae gartref y naill wythnos ac oddi cartref yr wythnos ddilynol. Peidiwch anghofio gwirio'r gemau cartref / oddi cartref i bob tîm fel rydym wedi'i wneud yn flaenorol.

Ateb posibl ar gyfer Taflen Waith 3

Cyfanswm y gemau = n x(n-1) = 8x7 = 56

Cyfanswm y gemau mewn hanner tymor = 28

Ateb enghreifftiol – trefn y gemau ar gyfer hanner cyntaf y tymor

Wythnos 1	**1 v 8**	**2 v 7**	**3 v 6**	**4 v 5**
Wythnos 2	**7 v 1**	**6 v 8**	**5 v 2**	**3 v 4**
Wythnos 3	**1 v 6**	**7 v 5**	**8 v 4**	**2 v 3**
Wythnos 4	**5 v 1**	**4 v 6**	**3 v 7**	**8 v 2**
Wythnos 5	**1 v 4**	**5 v 3**	**6 v 2**	**7 v 8**
Wythnos 6	**3 v 1**	**2 v 4**	**8 v 5**	**6 v 7**
Wythnos 7	**1 v 2**	**8 v 3**	**4 v 7**	**5 v 6**

Uned 5 –
Taflen Waith 21
Tasg Cystadleuaeth

Cystadlaethau

Trefnwch gystadleuaeth addas ar gyfer 16 o dimau sydd wedi teithio pellter sylweddol i gymryd rhan mewn digwyddiad diwrnod cyfan .

Nodiadau Tiwtor

Nid yw cystadleuaeth ddileu yn addas oherwydd fe all timau fod yn chwarae cyn lleied â 2 gêm hyd yn oed os trefnir cystadleuaeth blât.

Mae atebion addas yn cynnwys:

- Cwpan y Byd – gyda'r enillwyr yn symud ymlaen i'r rownd nesaf (gweler gwaith blaenorol)
- Cwpan y Byd (Deiseb gron)– gyda'r enillwyr a'r timau sy'n ail yn symud ymlaen i'r rownd nesaf
- Deiseb Gron mewn 4 grŵp yn symud ymlaen i 2^{il} ddeiseb gron (yr enillwyr mewn un grŵp, a grwpiau eraill ar gyfer y timau sy'n ail gyda'i gilydd, trydydd a phedwerydd)
- Deiseb Gron gydag 8 tîm ymhob grŵp

Efallai y byddwch yn dymuno gofyn i'ch arweinyddion osod trefn y chwarae, amseroedd y gemau trefnu swyddogion, a hyd yn oed cynnal cystadleuaeth ar gyfer ysgolion cynradd, efallai.

Uned 5 –
Taflen Waith 22
Tasg Cystadleuaeth

Trefnwch gystadleuaeth ddileu gyda chystadleuaeth blât ar gyfer eich grŵp (unrhyw niferoedd).

Os yw'r grŵp yn fawr, trefnwch gystadleuaeth dîm yn hytrach na chystadleuaeth unigol.

- Pob un i gynllunio cystadleuaeth fydd yn cael ei chynnal yn ystod un neu fwy o sesiynau'r cwrs. Efallai badminton neu bêl droed?
- Cyfrifwch faint o gemau fydd angen eu chwarae
- Cyfrifwch faint o amser sydd ar gael ar gyfer y gystadleuaeth
- Rhowch ffin amser i bob gêm yn hytrach na chwarae ar gyfer nifer benodol o bwyntiau. Bydd hyn yn eich galluogi i gwblhau'r holl gemau yn ystod yr amser sydd ar gael
- Sicrhewch fod gennych 2 funud o amser cyfnewid rhwng y gemau, neu fe fyddwch yn brin o amser
- Trefnwch y dyfarnwyr
- Paratowch daflen ganlyniadau

Rhestr Wirio

- Lleoliad – sicrhewch ei fod ar gael a chwblhewch archwiliadau diogelwch
- Offer – ysgrifennwch restr o'r offer sydd ei angen a sicrhewch fod popeth yn gweithio'n iawn ac mewn cyflwr derbyniol.
- Cyfranogwyr – dylent fod wedi'u gwisgo'n addas ar gyfer y sesiwn

YN AWR GALLWN FWYNHAU SESIWN DDIOGEL AC YSTYRLON

Os ydych yn dymuno, gallwch rannu'r cyfrifoldebau uchod rhwng y grŵp, yn hytrach na chael pawb yn gwneud popeth.

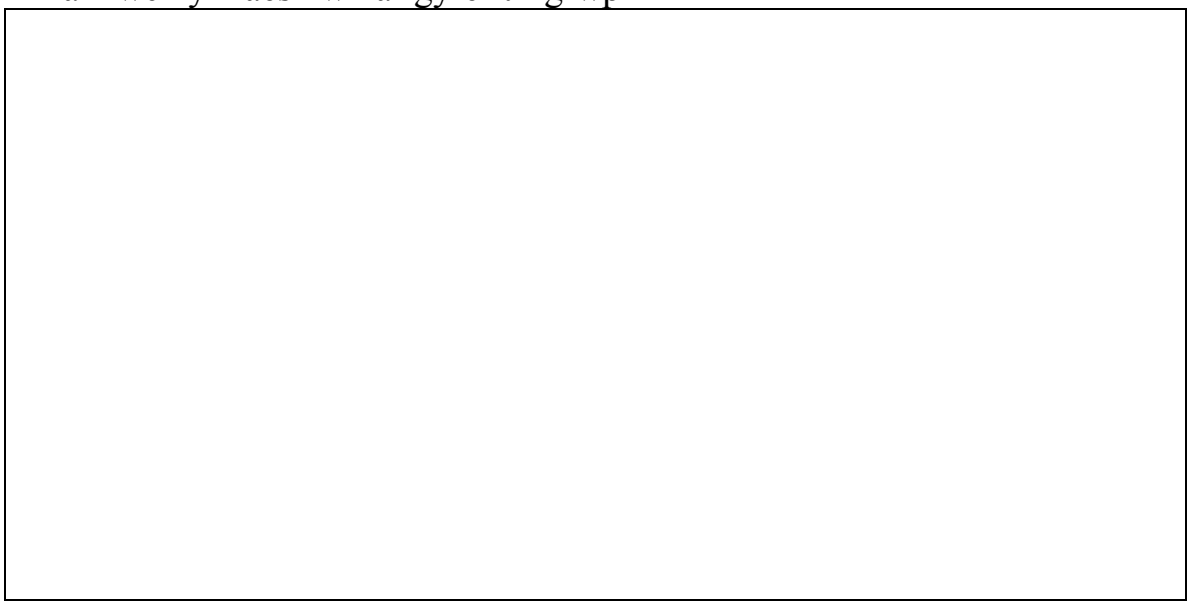
Uned 6 –
Taflen Waith 23
Ymateb i Sialens

Gweithgaredd a grŵp	Sialens?	Datrysiad?

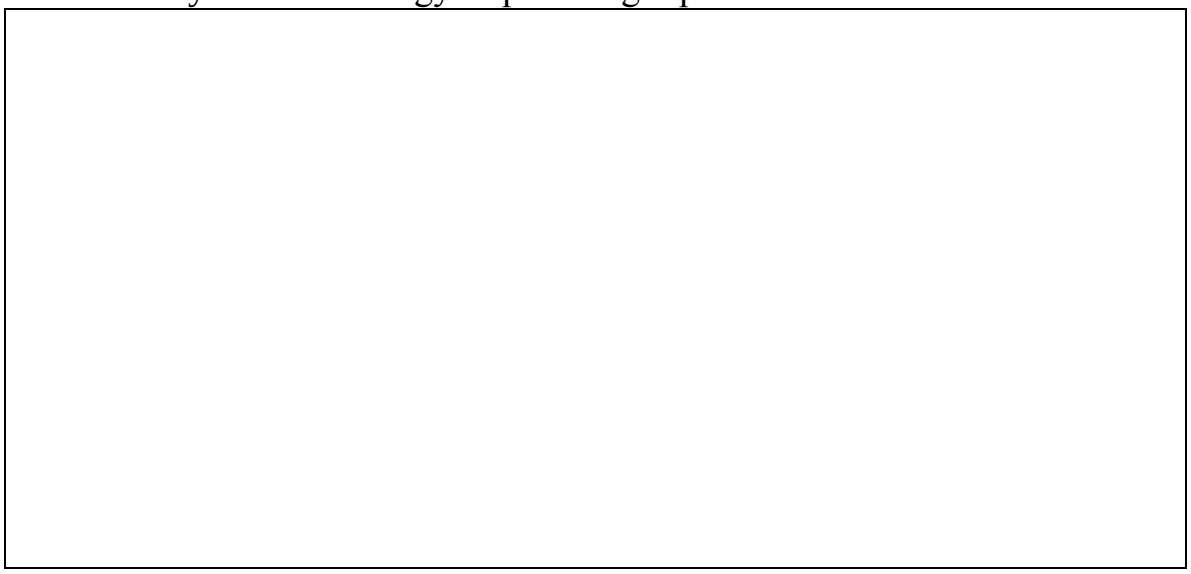
Uned 6 –
Taflen Waith 24
Defnyddio Lle yn Effeithiol

Cyfarwyddyd : Dychmygwch fod y siapiau isod yn gynlluniau o'ch maes gweithgaredd - neuadd chwaraeon, cae ayyb. Rhannwch bob maes yn rhannau ar wahân fel y gall mwy nag un grŵp eu defnyddio'r un pryd.

Rhannwch y maes hwn ar gyfer tri grŵp



Rhannwch y maes hwn ar gyfer pedwar grŵp



Uned 6 –
Taflen Waith 25
Trefnu Timau Rasys Cyfnewid

Cyfarwyddyd: Meddyliwch am ddulliau creadigol o rannu grŵp yn dimau cyfnewid. Defnyddiwch eich dulliau i rannu grwpiau o 12, 18 and 20 yn dimau. Ceisiwch rannu grŵp ag odrif o gyfranogwyr e.e. 23, gan sicrhau fod cyfle i'r holl gyfranogwyr.

Maint y grŵp	Nifer y timau	Nifer y bobl ymhob tîm	Dull o rannu'r grŵp yn dimau	Unrhyw offer angenrheidiol?

Uned 6 –
Taflen Waith 26
Rasys Cyfnewid

Gofynnwyd i chi drefnu sesiwn ymarferol o rasys cyfnewid ar gyfer grŵp cymysg o ddisgyblion ysgol gynradd wyth a naw oed.

1. Rhestrwch 5 dull gwahanol o gynnal ras gyfnewid

2. Rhestrwch 5 dull gwahanol o ddewis timau mewn dull teg

3. Disgrifiwch bum math o rasys cyfnewid ar gyfer timau, gan ddefnyddio pêl

Uned 7 –
Taflen Waith 27
Cynllunio Cyfres o Sesiynau
Nod y gyfres o sesiynau:

Rhif Sesiwn:

Grŵp Targed: Nifer y cyfranogwyr:

Nod y sesiwn:	Erbyn diwedd y sesiwn bydd y cyfranogwyr yn gallu:

	Gweithgaredd	Trefniadau angenrheidiol
Cynhesu		
Datblygiad sgiliau		
Gweithgaredd grŵp / gêm		
Gweithgaredd i gloi		

A gyflawnwyd nodau'r sesiwn?	Beth ydych chi wedi'i ddysgu o'r sesiwn?

Sut fydd y sesiwn yn paratoi'r cyfranogwyr ar gyfer y sesiwn nesaf?