



Manyleb

Cymhwyster Lefel 3 mewn Arwain
Taith Gerdded ar Dir Isel (LWL3)

Cymhwyster Lefel 3 mewn Arwain
Alldaith ar Dir Isel (LEL3)



**Sports
Leaders**



Gwybodaeth am y cymhwyster

Amcanion:

Mae LWL3 yn paratoi pobl gyfrifol, llawn cymhelliant a hyderus i arwain teithiau cerdded diogel, pwrpasol a difyr yng nghefn gwlad ar dir isel yn annibynnol.

Mae LEL3 yn darparu sgiliau a phrofiad i'r rhai sydd eisiau arwain grwpiau alldaith a hyfforddi cyfranogwyr i ymgymryd â'u halldeithiau hunangynhaliol eu hunain.

	Cymhwyster Lefel 3 mewn Arwain Taith Gerdded ar Dir Isel	Cymhwyster Lefel 3 mewn Arwain Alldaith ar Dir Isel
Isafswm oedran ar ddyddiad dechrau'r cwrs	17 oed	17 oed
Isafswm oedran ar gyfer ardystiad	18 oed	18 oed
Rhagofynion	Dim	Dim
Lefel goruchwyliaeth yn ystod y cwrs	Goruchwyliaeth uniongyrchol	Goruchwyliaeth uniongyrchol
Lefel goruchwyliaeth ar ôl cymhwyso	Annibynnol ar oruchwyliaeth	Annibynnol ar oruchwyliaeth
Cyfanswm Amser Cymhwyso (TQT)	83 awr	135 awr
Amser gyda thiwtor (GL)	45 awr	72 awr
Dangos arweiniad	15 awr o Arweinyddiaeth Cerdded	15 awr o Arweinyddiaeth Cerdded 15 awr o Arweinyddiaeth Alldeithiau
Credydau	8 credyd	4 credyd
Rhif y cymhwyster (cod Quan)	603/1128/9	603/1079/0

Asesu

Mae Arweinwyr Chwaraeon wedi darparu Cofnod Tystiolaeth Cyfranogwr (DER) ar gyfer y cymhwyster hwn. Mae'r Cofnod yn orfodol ac yn defnyddio'r asesiadau hyn:

- Arsylwi ymarferol – gellir defnyddio fideos / ffotograffau i gefnogi hyn
- Cwestiynu'r wybodaeth sylfaenol – drwy daflenni gwaith
- Cynlluniau a gwerthusiadau i'w cwblhau yn ystod y cwrs

* Mae modd gwneud addasiadau rhesymol ar gyfer dysgwyr nad ydynt yn gallu cwblhau'r Cofnod

Adnodda

I'ch helpu i gyflwyno ac asesu'r cymhwyster hwn, bydd Arweinwyr Chwaraeon yn rhoi mynediad i chi at y dogfennau canlynol yn electronig:

- Manyleb y cymhwyster
- Cofnod Tystiolaeth y Cyfranogwr
- Gweithgareddau Adnodd y Tiwtor ar gyfer pob uned
- Cofnod Dilysu Mewnol
- Rhestr Wirio Adolygu Sicrwydd Ansawdd
- Datganiad Dilysrwydd Dysgwr Grŵp (ffurflen ddewisol)

Hyfforddiant

Mae Hyfforddiant Tiwtoriaid yn orfodol i Ganolfannau sy'n bwriadu cyflwyno cymwysterau Arweinwyr Chwaraeon. Rhaid i o leiaf un person i bob Canolfan ymgymryd â Hyfforddiant Tiwtoriaid sy'n rhoi statws 'Tiwtor / Aseswr Hyfforddedig' sy'n para am ddwy flynedd. Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am Hyfforddiant Tiwtoriaid [yma](#).

Mae hefyd yn orfodol i bob Dilyswrw Mewnol a enwir ar gymwysterau Arweinwyr Chwaraeon ymgymryd ag e-hyfforddiant. Mae e-hyfforddiant Rheolwyr Cwrs Canolfan (CCMs) ar gael hefyd a gellir ei weld [yma](#).

Gofynion Tiwtor / Asesydd a Dilyswr Mewnol

Rhaid i Diwtoriaid / Aseswyr a Dilyswyr Mewnol feddu ar o leiaf un o'r dyfarniadau / cymwysterau arweinyddiaeth personol canlynol:

- Dyfarniad Arweinydd Mynydd yr Haf
- Dyfarniad Arweinydd Bryniau a Rhostir (neu ei ragflaenydd - y Dyfarniad Arweinydd Grŵp Cerdded)
- Dyfarniad Arweinydd Mynydd y Gaeaf
- Dyfarniad Hyfforddwr Mynydd
- Tystysgrif Hyfforddwr Mynydd
- Arweinydd Alldeithiau Mynydd Cydwasanaethau
- Cynllun Mynydd a Rhostir y De Orllewin - Arweinydd Mynydd yr Haf ynghyd â'r Gymeradwyaeth Gwersylla
- Dyfarniad Arweinydd Tir Isel Hyfforddiant Mynydd gyda'r modiwl gwersylla
- Arweinydd Rhostir Haf Cynllun Mynydd a Rhostir y De Orllewin (cyrsiau i'w cynnal yn y De Orllewin yn unig)
- Dyfarniad Arweinydd Tir Isel Hyfforddiant Mynydd

Polisiâu

Wrth gytuno i'r Telerau ac Amodau, mae'r holl Ganolfannau sy'n cynnig y Cymwysterau yn cydnabod bod y polisiâu canlynol yn eu lle a'u bod ar gael i'r dysgwyr ac i'r tiwtoriaid yn ôl yr angen:

- Polisi cwynion
- Polisi camymddwyn a chamweinyddu
- Polisi apeliadau

Drwy ein hadolygiadau Sicrhau Ansawdd, bydd modd gweld ydi'r rhain ar gael ac a oes rhywun wedi cael mynediad atynt yn y 12 mis diwethaf. Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau am hyn, cysylltwch â'ch [Uwch Swyddog Sicrhau Ansawdd](#) neu eich aelod o'r [Tîm Gwasanaethau Cwsmeriaid](#) cyn gynted â phosib. Rydym yn fwy na pharod i gynnig cyfarwyddyd ynghylch y polisiâu hyn os oes angen.

Pris

[Yma](#) gallwch weld prisiau holl gymwysterau, dyfarniadau ac adnoddau ychwanegol Arweinwyr Chwaraeon.

Cwestiynau Cyffredin

Mae rhestr o Gwestiynau Cyffredin ar gael [yma](#).

Unedau a Meini Prawf Asesu'r Cymwysterau

Cymhwyster Lefel 3 mewn Arwain Taith Gerdded ar Dir Isel (LWL3)

Cymhwyster Lefel 3 mewn Arwain Alldaith ar Dir Isel (LEL3)

Teitl ac amlinelliad o'r uned	Oriau Dysgu dan Arweiniad (Amser gyda thiwtor)	Astudio dan Gyfarwyddyd <small>*Yn cynnwys 15 awr o arddangosfa arwain</small>	Cyfanswm Oriau Cymhwyso (TQT)	Credydau
Unedau gorfodol				
Uned 1 - Datblygu sgiliau arwain yn yr awyr agored	3	2	5	
Uned 2 - Cynllunio taith gerdded ar gyfer grŵp yng nghefn gwlad ar dir isel	6	3	9	
Uned 3 - Paratoi ar gyfer taith gerdded yng nghefn gwlad ar dir isel	5	2	7	
Uned 4 - Arwain sesiynau sy'n rhannu'r wybodaeth a'r sgiliau sy'n ofynnol i gerdded yng nghefn gwlad ar dir isel	6	2	8	
Uned 5 - Cynllunio, taith gerdded yng nghefn gwlad ar dir isel	5	18*	23	
Uned 6 - Llywio ar gyfer yr Arweinydd Cerdded	15	10	25	
Uned 7 - Rheoli grwpiau heb oruchwyliaeth yng nghefn gwlad	5	1	6	
Uned 8 - Crefft gwersylla ar gyfer Arweinydd Alldeithiau (cyfranogwyr y Cymhwyster Lefel 3 mewn Arwain Alldaith ar Dir Isel yn unig)	27	25*	52	
	72	63	135	14

Uned 1 - Datblygu sgiliau arwain yn yr awyr agored				
Deilliant dysgu Bydd y cyfranogwr yn...	Cynnwys addysgu Rhaid addysgu'r cyfranogwr am...	Meini Prawf Asesu Rhaid i'r cyfranogwr allu...	Gweithredu gofynnol Rhaid i'r cyfranogwr...	Beth sydd angen ei gwblhau
1. Deall y sgiliau a'r ymddygiadau gofynnol ar gyfer arweinyddiaeth effeithiol a chynhwysol	Beth yw ystyr 'sgil' ac 'ymddygiad' a'r gwahaniaethau rhyngddynt	1.1 Egluro tebygrwydd a gwahaniaethau rhwng sgiliau ac ymddygiadau	Egluro o leiaf 1 tebygrwydd ac 1 gwahaniaeth rhwng sgiliau ac ymddygiadau	Tasg 2 - Cynllun datblygu sgiliau ac ymddygiadau arwain Diffinio sgiliau ac ymddygiadau arwain
	Elfennau allweddol a'r gwahaniaethau rhwng arwain, hyfforddi ac addysgu chwaraeon a gweithgarwch corfforol	1.2 Disgrifio'r sgiliau y bydd arweinydd effeithiol eu hangen	Disgrifio o leiaf 5 sgil y a pham maent yn angenrheidiol	
	Y sgiliau a'r ymddygiadau gofynnol ar gyfer arweinyddiaeth effeithiol a chynhwysol	1.3 Disgrifio'r ymddygiadau y bydd arweinydd effeithiol eu hangen	Disgrifio o leiaf 5 ymddygiad y bydd arweinydd effeithiol eu hangen a pham maent yn angenrheidiol	
	Yr ymddygiadau y bydd disgwyl i arweinydd llwyddiannus eu portreadu	1.4 Egluro pam fydd y sgiliau a'r ymddygiadau a nodwyd yn angenrheidiol ar gyfer arweinyddiaeth effeithiol a llwyddiannus		
	Yr effaith y gall meddu ar / portreadu neu beidio â meddu ar / portreadu'r sgiliau a'r ymddygiadau hyn ei chael ar: - Cyfranogwyr - Sesiynau - Eu hunain fel yr arweinydd - Arweinwyr eraill			
	Sut gall sgiliau ac ymddygiadau arwain cadarn eich gwneud yn wahanol i eraill			
Rôl a chyfrifoldebau Arweinydd Cerdded				
2. Deall cwmpas a phwysigrwydd sgiliau arwain allweddol	Dulliau cyfathrebu: - Cyfathrebu llafar - Cyfathrebu dieiriau			
	Dulliau cymell			

	Strategaethau rheoli ymddygiad			
	Dulliau gwahaniaethu ac addasu			
	Pwysigrwydd a sut i sicrhau cyfathrebu, cymell, rheoli ymddygiad a gwahaniaethu effeithiol wrth arwain grwpiau penodol			
3. Deall pwysigrwydd sgiliau ac ymddygiadau arwain mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd	Sut a pham gall y sgiliau a'r ymddygiadau arwain a nodwyd fod yn berthnasol y tu allan i'r awyr agored	3.1 Egluro'r effaith bositif y gall y sgiliau a'r ymddygiadau arwain a nodwyd ei chael ar gyflogadwyedd a llwyddiant mewn amgylchedd gwaith	Egluro'r effaith bositif y gallant ei chael ar gyflogadwyedd a llwyddiant mewn amgylchedd gwaith	Tasg 2 - Cynllun datblygu sgiliau ac ymddygiadau arwain Gwerthuso eich sgiliau a'ch ymddygiadau arwain eich hun
	Yr effaith bositif y gall y sgiliau a'r ymddygiadau arwain a nodwyd ei chael ar gyflogadwyedd a llwyddiant mewn amgylchedd gwaith			
	Pwysigrwydd gwaith tîm mewn sefyllfaoedd amrywiol			
	Y cyswllt rhwng sgiliau ac ymddygiadau arwain effeithiol a gwaith tîm llwyddiannus			
4. Gallu gwerthuso ac adlewyrchu ar eich arferion eich hun fel arweinydd	Gwerth hunanadlewyrchu	4.1 Gwerthuso eich sgiliau a'ch ymddygiadau arwain eich hun	Creu cynllun gweithredu yn seiliedig ar werthusiad personol, gan dynnu sylw at o leiaf dair sgil/tri ymddygiad sydd angen eu datblygu	Tasg 2 - Cynllun datblygu sgiliau ac ymddygiadau arwain Creu cynllun datblygu personol
	Pa ffynonellau o adborth all gefnogi gwerthuso ac adolygu			
	Sut i werthuso eu sgiliau ac ymddygiadau arwain eu hunain			
	Sut i greu cynllun gweithredu ar gyfer datblygu perfformiad personol	4.2 Creu cynllun gweithredu ar gyfer datblygu eu perfformiad personol	Rhoi sylw i feysydd datblygu cyn ac ar ôl cadarnhau	
	Defnyddio'r cynllun gweithredu i ddatblygu perfformiad personol	4.3 Defnyddio'r cynllun gweithredu i ddatblygu perfformiad personol	Ar un achlysur o leiaf defnyddio cynllun gweithredu i ddatblygu perfformiad	Arsylwi Ymarferol - Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd

Uned 2 - Cynllunio taith gerdded ar gyfer grŵp yng nghefn gwlad ar dir isel				
Deilliant dysgu Bydd y cyfranogwr yn...	Cynnwys addysgu Rhaid addysgu'r cyfranogwr am...	Meini Prawf Asesu Rhaid i'r cyfranogwr allu...	Gweithredu gofynnol Rhaid i'r cyfranogwr...	Beth sydd angen ei gwblhau
1. Deall y cyfyngiadau cyfreithiol wrth gynllunio taith gerdded	Nodi'r cyrff rheoleiddio perthnasol ar gyfer iechyd a diogelwch yn yr awyr agored			
	Sut mae'r ddeddfwriaeth gyfredol yn effeithio ar rôl yr Arweinydd Cerdded			
	Sut i ddiogelu cyfranogwyr i gynnwys: - Beth yw diogelu - Pwysigrwydd diogelu cyfranogwyr - Sut i roi gwybod am bryderon am ddiogelu cyfranogwyr			
	Sut i adnabod, ymarfer i a rhoi gwybod am bryderon am ddiogelu cyfranogwyr			
2. Deall y canllawiau trefniadaethol wrth gynllunio taith gerdded	Beth yw cylch gwaith Arweinydd Cerdded	2.1 Egluro cylch gwaith Arweinydd Cerdded	Ar gyfer taith wedi'i chynllunio, esbonio tri rheswm pam mae'r ardal mewn cylch gwaith a pha amodau fyddai'n ei rhynnu allan o'r cylch gwaith	Tasg 3 - Cerdyn Llwybr 1 Cynllunio, arwain a gwerthuso taith gerdded yn ystod y dydd i gael ei harwain wrth hyfforddi Tasg B - Cerdyn Llwybr 2 Cynllunio, arwain a gwerthuso taith gerdded yn ystod y dydd i gael ei harwain ar yr alldaith deuddydd
	Pam mae angen yswiriant grŵp a phersonol priodol			
	Ehangder y polisi yswiriant perthnasol			
	Pwysigrwydd cwblhau'r dogfennau trefniadaethol a chynllunio gofynnol			

Uned 2 - Cynllunio taith gerdded ar gyfer grŵp yng nghefn gwlad ar dir isel (parhad)				
Deilliant dysgu Bydd y cyfranogwr yn ...	Cynnwys addysgu Rhaid addysgu'r cyfranogwr am ...	Meini Prawf Asesu Rhaid i'r cyfranogwr allu ...	Gweithredu gofynnol Rhaid i'r cyfranogwr ...	Beth sydd angen ei gwblhau
3. Cynllunio taith gerdded	Pa wybodaeth sydd ei hangen i gynllunio taith gerdded	3.1 Creu cynllun ar gyfer llwybr dethol gyda mynediad cyhoeddus sydd o fewn cylch gwaith yr arweinydd ac yn diwallu anghenion grŵp penodol	Darparu o leiaf ddau gerdyn llwybr wedi'u cwblhau yn annibynnol sydd o fewn cylch gwaith yr arweinydd	Tasg 3 - Cerdyn Llwybr 1 Cynllunio, arwain a gwerthuso taith gerdded yn ystod y dydd i gael ei harwain wrth hyfforddi Tasg B - Cerdyn Llwybr 2 Cynllunio, arwain a gwerthuso taith gerdded yn ystod y dydd i gael ei harwain ar yr alldaith deuddydd
	Sut i ddewis llwybr gyda mynediad cyhoeddus sydd o fewn cylch gwaith yr arweinydd			
	Sut i greu cynllun ar gyfer taith gerdded sy'n briodol i anghenion y grŵp			
2. Deall pwysigrwydd rhagolygon y tywydd	Sut i ddefnyddio'r ffynonellau o wybodaeth am y tywydd	2.1 Addasu cynllun taith gerdded o ganlyniad i ragolygon y tywydd	Addasu llwybr wedi'i gynllunio os bydd y tywydd yn wael ar o leiaf un achlysur	
	Beth yw ystyr y derminoleg a ddefnyddir wrth drafod rhagolygon y tywydd			
	Sut i addasu cynllun cerdded o ganlyniad i ragolygon y tywydd			

Uned 3 – Paratoi ar gyfer taith gerdded yng nghefn gwlad ar dir isel				
Deilliant dysgu Bydd y cyfranogwr yn...	Cynnwys addysgu Rhaid addysgu'r cyfranogwr am...	Meini Prawf Asesu Rhaid i'r cyfranogwr allu...	Gweithredu gofynnol Rhaid i'r cyfranogwr...	Beth sydd angen ei gwblhau
1. Disgrifio amrywiaeth o ddillad ac offer sydd ar gael ar gyfer cerdded	Manteision ac anfanteision gwahanol gynlluniau dillad ac offer	1.1 Cynghori cyfranogwyr ar ddillad ac offer gofynnol ar gyfer taith gerdded yn ystod y dydd	Rhoi o leiaf dair mantais a thri anfantais ar gyfer pob un, cynghori cyfranogwyr ar ddau fath a dau ddarn o offer gofynnol ar gyfer taith gerdded ddydd i gyfranogwyr	Arsylwi Ymarferol – Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
	Cynghori cyfranogwyr ar ddillad ac offer ar gyfer taith gerdded yn ystod y dydd			
	Sut i ofalu am ddillad ac offer cerdded	1.2 Cynghori cyfranogwyr ar ofynion cynnal a chadw dillad ac offer cerdded	Rhoi cyngor ar gynnal a chadw dau fath o ddillad a dau ddarn o offer gofynnol ar gyfer taith gerdded ddydd i o leiaf ddau gyfranogwr	
	Pwysigrwydd cit cymorth cyntaf a chysgod grŵp			
	Cynghori cyfranogwyr ar ofynion cynnal a chadw dillad ac offer cerdded			
	Sut i greu bag cefn Arweinydd Cerdded gyda'r offer llawn	1.3 Creu bag cefn Arweinydd Cerdded gyda'r offer llawn	Ar un achlysur o leiaf, creu bag cefn Arweinydd Cerdded gyda'r offer llawn	
2. Deall sut mae ffitrwydd yn effeithio ar y gallu i gerdded	Sut gall lefelau ffitrwydd effeithio ar y gallu i gymryd rhan mewn taith gerdded	2.1 Egluro sut gall lefelau ffitrwydd effeithio ar y gallu i gymryd rhan mewn taith gerdded	Egluro o leiaf ddwy ffordd y gall ffitrwydd effeithio ar y gallu i gymryd rhan mewn taith gerdded	Tasg 6 – Ffactorau a all effeithio ar gyfranogwyr ar daith gerdded yn ystod y dydd
	Sut i ddatblygu ffitrwydd cerdded	2.2 Disgrifio dulliau o ddatblygu ffitrwydd cerdded	Disgrifio o leiaf ddau dull o wella ffitrwydd ar gyfer cerdded	
3. Deall sut i ofalu am draed i gerdded	Sut i ofalu am draed cyn, yn ystod ac ar ôl cerdded	3.1 Egluro sut i ofalu am draed cyn, yn ystod ac ar ôl cerdded	Egluro sut i ofalu am draed cyn, yn ystod ac ar ôl cerdded ar o leiaf un achlysur	
	Sut i gynghori cyfranogwyr am sut i ofalu am draed			
4. Deall gofynion dietyddol ar gyfer taith gerdded yn ystod y dydd	Pwysigrwydd hydradu ac egni	4.1. Deall pwysigrwydd hydradu ac egni	Egluro dau reswm pam mae hylif a dau reswm pam mae bwyd yn bwysig ar gyfer taith gerdded yn ystod y dydd	Arsylwi Ymarferol – Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
	Cynghori cyfranogwyr ar bwysigrwydd hylif a bwyd ar gyfer taith gerdded yn ystod y dydd	4.2 Cynghori cyfranogwyr ar bwysigrwydd hylif a bwyd ar gyfer taith gerdded yn ystod y dydd	Rhoi cyngor i o leiaf ddau gyfranogwr ar fwyd a diod priodol ar gyfer taith gerdded yn ystod y dydd	

Uned 4 – Arwain sesiynau sy'n rhannu'r wybodaeth a'r sgiliau sy'n ofynnol i gerdded yng nghefn gwlad ar dir isel				
Deilliant dysgu Bydd y cyfranogwr yn ...	Cynnwys addysgu Rhaid addysgu'r cyfranogwr am ...	Meini Prawf Asesu Rhaid i'r cyfranogwr allu ...	Gweithredu gofynnol Rhaid i'r cyfranogwr ...	Beth sydd angen ei gwblhau
1. Rheoli sesiynau sy'n rhannu gwybodaeth a sgiliau ar gyfer cerdded yng nghefn gwlad ar dir isel	Sut i gynllunio amrywiaeth o sesiynau sy'n briodol i'r grŵp	1.1 Cynllunio sesiynau sy'n briodol i'r grŵp	Darparu o leiaf ddau gynllun sesiwn	Tasg 7 – Cynllun Sesiwn 1 Cynllunio, arwain a gwerthuso sesiwn i rannu gwybodaeth (wrth hyfforddi) Tasg E – Cynllun Sesiwn 2 Cynllunio, arwain a gwerthuso sesiwn i rannu gwybodaeth (wrth hyfforddi)
	Sut i arwain amrywiaeth o sesiynau sy'n briodol i'r grŵp	1.2 Arwain sesiynau sy'n diwallu anghenion y grŵp	Arwain o leiaf ddau sesiwn sy'n diwallu anghenion y grŵp	Arsylwi Ymarferol – Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
2. Monitro dysgu cyfranogwyr	Gwirio gwybodaeth a dealltwriaeth cyfranogwyr cyn, yn ystod ac ar ddiwedd sesiynau	2.1 Gwirio gwybodaeth a dealltwriaeth cyfranogwyr drwy gydol sesiynau	Gwirio gwybodaeth a dealltwriaeth cyfranogwyr ar ddechrau, yn ystod ac ar ddiwedd sesiynau	
	Dewis a defnyddio dulliau adborth sy'n briodol i oedran / gallu'r cyfranogwyr	2.2. Dewis a defnyddio dulliau adborth sy'n diwallu anghenion y cyfranogwyr	Dangos rhoi adborth ar ddau achlysur o leiaf Dewis a defnyddio isafswm o ddau ddull adborth gwahanol wrth roi adborth	
	Dewis a defnyddio dulliau adborth sy'n briodol i oedran / gallu'r cyfranogwyr	2.2. Dewis a defnyddio dulliau adborth sy'n diwallu anghenion y cyfranogwyr	Dangos ar o leiaf un achlysur adolygu a dod â sesiwn i ben yn briodol	
3. Gwerthuso sesiynau	Sut i werthuso'r rôl maent wedi'i chwarae yn y sesiynau a nodi beth ellid ei wella ar gyfer sesiynau yn y dyfodol	3.1 Gwerthuso'r rôl maent wedi'i chwarae yn y sesiynau a nodi beth ellid ei wella ar gyfer sesiynau yn y dyfodol	Darparu tystiolaeth bod sesiwn wedi cael ei werthuso ac awgrymu gwelliannau y gellid eu gwneud ar o leiaf un achlysur	Tasg 7 – Cynllun Sesiwn 1 Cynllunio, arwain a gwerthuso sesiwn i rannu gwybodaeth (wrth hyfforddi) Tasg E – Cynllun Sesiwn 2 Cynllunio, arwain a gwerthuso sesiwn i rannu gwybodaeth (wrth hyfforddi)

Uned 5 - Cynllunio, taith gerdded yng nghefn gwlad ar dir isel				
Deiliant dysgu Bydd y cyfranogwr yn...	Cynnwys addysgu Rhaid addysgu'r cyfranogwr am...	Meini Prawf Asesu Rhaid i'r cyfranogwr allu...	Gweithredu gofynnol Rhaid i'r cyfranogwr...	Beth sydd angen ei gwblhau
1. Rheoli amrywiaeth o deithiau cerdded yng nghefn gwlad ar dir isel	Cynllunio amrywiaeth o deithiau cerdded	1.1 Cynllunio amrywiaeth o deithiau cerdded	Cynllunio isafswm o ddwy daith gerdded drwy wahanol fathau o dir (e.e. tir fferm agored a choedydd)	Tasg 3 - Cerdyn Llwybr 1 Cynllunio, arwain a gwerthuso taith gerdded yn ystod y dydd i gael ei harwain mewn hyfforddiant Tasg B - Cerdyn Llwybr 2 Cynllunio, arwain a gwerthuso taith gerdded yn ystod y dydd i gael ei harwain ar yr alldaith deudydd
	Arwain amrywiaeth o deithiau cerdded	1.2 Arwain amrywiaeth o deithiau cerdded	Arwain dan oruchwyliaeth isafswm o ddwy daith gerdded drwy wahanol fathau o dir (e.e. tir fferm agored a choedydd)	Arsylwi Ymarferol - Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
	Elfennau cyfathrebu a fydd yn cefnogi darparu chwaraeon / gweithgarwch corfforol yn effeithiol i gynnwys: - Cyfathrebu ar lafar - Cyfathrebu dieiriau	1.3 Defnyddio cyfathrebu effeithiol wrth arwain taith gerdded	Defnyddio o leiaf dri dull cyfathrebu llafar gwahanol a thri dull cyfathrebu dieiriau gwahanol yn effeithiol	Tasg 8 - Log Arwain Taith Gerdded Ddydd (15 awr Dangos Arweiniad - rhaid ei wneud yn y cam cadarnhau)
	Dulliau cymell	1.4 Defnyddio dulliau cymell effeithiol wrth arwain taith gerdded	Defnyddio pedwar dull cymell yn effeithiol	
	Sut i addasu gweithgareddau i ddiwallu anghenion cyfranogwyr	1.5 Addasu taith gerdded yn effeithiol yn unol ag anghenion y cyfranogw(y)r	Addasu taith gerdded yn unol ag anghenion y cyfranogw(y)r ar o leiaf un achlysur	
	Strategaethau i reoli ymddygiad cyfranogw(y)r	1.6 Defnyddio rheolau sylfaenol fel rhan o daith gerdded	Pennu a gorfodi o leiaf dair rheol sylfaenol	
	Strategaethau y gellid eu defnyddio i gynorthwyo gyda threfniadaeth ar ddiwrnod y daith gerdded			

Uned 5 - Cynllunio, taith gerdded yng nghefn gwlad ar dir isel (parhad)					
Deilliant dysgu Bydd y cyfranogwr yn...	Cynnwys addysgu Rhaid addysgu'r cyfranogwr am...	Meini Prawf Asesu Rhaid i'r cyfranogwr allu...	Gweithredu gofynnol Rhaid i'r cyfranogwr...	Beth sydd angen ei gwblhau	
1. Rheoli amrywiaeth o deithiau cerdded yng nghefn gwlad ar dir isel (parhad)	Sut i ddefnyddio gweithdrefnau diogelwch a rheoli risgiau newydd fel maent yn codi	1.7 Defnyddio gweithdrefnau diogelwch a rheoli risgiau newydd fel maent yn codi	Cwblhau asesiad risg ar gyfer o leiaf un taith gerdded ddydd wedi'i chynllunio	Tasg 5 - Asesiad risg taith gerdded ddydd Cwblhau asesiad risg ar gyfer taith gerdded ddydd	
			Dangos gweithredu isafswm o dair gweithdrefn ddiogelwch yn ystod taith gerdded		Arsylwi Ymarferol - Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
			Dangos ar o leiaf un achlysur rheoli risgiau newydd yn briodol		
	Pwysigrwydd cyflymder, egni, cadwraeth, cydbwysedd a chydymudiad ar daith gerdded ddydd	1.8 Defnyddio tactegau i gynnal cyflymder y cerdded	Dangos defnyddio tactegau i gynnal cyflymder taith gerdded ar o leiaf ddau achlysur		
Defnyddio tactegau i gynnal cyflymder y daith gerdded					
Llywio yn fanwl gywir wrth arwain	1.9 Llywio yn fanwl gywir wrth arwain	Dangos defnyddio tactegau i gynnal cyflymder taith gerdded ar o leiaf ddau achlysur			
2. Gallu gofalu am gefn gwlad	Deall y cod cefn gwlad				
	Deall effaith gweithgarwch ar yr amgylchedd a sut i'w lleihau				
	Pwysigrwydd materion hylendid dynol yn yr awyr agored a gofalu am gyflenwadau dŵr				

Uned 5 - Cynllunio, taith gerdded yng nghefn gwlad ar dir isel (parhad)				
Deiliant dysgu Bydd y cyfranogwr yn...	Cynnwys addysgu Rhaid addysgu'r cyfranogwr am...	Meini Prawf Asesu Rhaid i'r cyfranogwr allu...	Gweithredu gofynnol Rhaid i'r cyfranogwr...	Beth sydd angen ei gwblhau
2. Gallu gofalu am gefn gwlad (parhad)	Cwblhau asesiad risg o'r effaith amgylcheddol	2.1 Cwblhau asesiad risg o'r effaith amgylcheddol	Cwblhau o leiaf un asesiad risg amgylcheddol, un ar gyfer taith gerdded ddydd ac un ar gyfer alldaith dros nos	Tasg 4 – Asesiad risg ar gyfer effaith amgylcheddol taith gerdded ddydd Cwblhau asesiad risg o'r effaith amgylcheddol ar gyfer taith gerdded ddydd Tasg D - Asesiad risg o effaith amgylcheddol alldaith Cwblhau asesiad risg o'r effaith amgylcheddol ar gyfer alldaith dros nos
	Addysgu cyfranogwyr am bwysigrwydd gofalu am gefn gwlad	2.2 Addysgu cyfranogwyr am bwysigrwydd gofalu am gefn gwlad	Dangos o leiaf un achlysur o addysgu cyfranogwyr am: - Y cod cefn gwlad - Yr effaith ar yr amgylchedd - Hylendid pobl a gofalu am ddŵr - Egwyddorion gadael dim olion - Amgylchedd lleol	Arsylwi Ymarferol - Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
3. Dod â'r daith i ben a'i gwerthuso	Sut i adolygu a dod â theithiau dydd i ben yn briodol	3.1 Adolygu a dod â thaith i ben	Dangos ar o leiaf ddau achlysur adolygu a dod â thaith i ben	
	Gwerthuso'r rôl maent wedi'i chwarae yn y sesiynau a nodi beth ellid ei wella ar gyfer sesiynau yn y dyfodol	3.2 Gwerthuso'r rôl maent wedi'i chwarae yn y sesiynau a nodi beth ellid ei wella ar gyfer sesiynau yn y dyfodol	Ar o leiaf ddau achlysur gwerthuso'r rôl wnaethant ei chwarae ar y daith	Tasg 3 - Cerdyn Llwybr 1 Cynllunio, arwain a gwerthuso taith gerdded yn ystod y dydd i gael ei harwain wrth hyfforddi Tasg B - Cerdyn Llwybr 2 Cynllunio, arwain a gwerthuso taith gerdded yn ystod y dydd i gael ei harwain ar yr alldaith deuddydd

Uned 6 - Llywio ar gyfer yr Arweinydd Cerdded				
Deilliant dysgu Bydd y cyfranogwr yn...	Cynnwys addysgu Rhaid addysgu'r cyfranogwr am...	Meini Prawf Asesu Rhaid i'r cyfranogwr allu...	Gweithredu gofynnol Rhaid i'r cyfranogwr...	Beth sydd angen ei gwblhau
1. Gwybod am y gwahanol fathau o fapiau sydd ar gael	Manteision ac anfanteision: - Mathau o fapiau - Graddfeydd mapiau - Llywio GPs - Mapiau electronig - Chwedlau map			
2. Defnyddio cwmpawd o fewn cylch gwaith yr Arweinydd Cerdded	Sut i ddefnyddio cwmpawd i: - Pennu'r map - Gwirio cyfeiriad y llwybr - Mynd i gerdded ar gyfeirlin	2.1 Defnyddio cwmpawd i: - Pennu'r map - Gwirio cyfeiriad y llwybr - Mynd i gerdded ar gyfeirlin	Ar o leiaf ddau achlysur pennu'r map, gwirio cyfeiriad llwybr a mynd i gerdded ar gyfeirlin gan ddefnyddio cwmpawd	Arsylwi Ymarferol - Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
3. Amcangyfrif pellter ar y map ac ar y ddaear	Sut i amcangyfrif yr amser i gerdded llwybr gan ddefnyddio'r pellter a deithir a'r uchder i'w ddringo	3.1 Amcangyfrif yr amser i gerdded llwybr gan ddefnyddio'r pellter a deithir a'r uchder i'w ddringo	Ar o leiaf ddau achlysur creu cerdyn llwybr yn dangos newidiadau uchder, y pellter a deithir a'r amser a ganiateir	Tasg 3 - Cerdyn Llwybr 1 Cynllunio, arwain a gwerthuso taith gerdded yn ystod y dydd i gael ei harwain wrth hyfforddi Tasg B - Cerdyn Llwybr 2 Cynllunio, arwain a gwerthuso taith gerdded yn ystod y dydd i gael ei harwain ar yr alldaith deuddydd
	Sut i ddefnyddioo amseru a chyflymder i amcangyfrif pellter ar y map ac ar y ddaear	3.2 Defnyddioo amseru a chyflymder i amcangyfrif pellter ar y map ac ar y ddaear	Ar o leiaf ddau achlysur defnyddioo amseru a chyflymder i amcangyfrif pellter	Arsylwi Ymarferol - Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
4. Dehongli'r gynrychiolaeth o ryddhad ar fap	Sut i adnabod ffurfiau tir yn erbyn gwybodaeth cyfuchlinau ar y map i gynnwys: - Bryniau bach	4.1 Adnabod ffurfiau tir yn erbyn gwybodaeth cyfuchlinau ar y map i gynnwys: - Bryniau bach	Ar o leiaf ddau achlysur	

	- Cymoedd - Ailfynediad mawr	- Cymoedd - Ailfynediad mawr		
	Sut i adnabod siapiau tir o'r wybodaeth am dirwedd ar y map	4.2 Disgrifio siapiau tir o'r wybodaeth am dirwedd ar y map	Ar o leiaf ddau achlysur disgrifio'r siapiau tir o'r wybodaeth am dirwedd ar y map	
5. Gallu defnyddio technegau llywio	Sut i ddyfeirio strategaeth lywio	5.1 Dyfeisio strategaeth lywio	Ar o leiaf ddau achlysur nodi strategaeth lywio ar gyfer cymal o alldaith	Arsylwi Ymarferol - Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
	Dewis a defnyddio amrywiaeth o dechnegau llywio fel: - Casglu a dal nodweddion - Pwyntiau ymosod - Anelu i ffwrdd	5.2 Dewis a defnyddio amrywiaeth o dechnegau llywio fel: - Casglu a dal nodweddion - Pwyntiau ymosod - Anelu i ffwrdd	Ar o leiaf ddau achlysur dewis a defnyddio o leiaf ddwy dechneg lywio	
	Technegau i lywio pan nad yw'n hawdd gweld	5.3 Cynllunio sut i lywio pan nad yw'n hawdd gweld	Cynllunio sut i lywio pan nad yw'n hawdd gweld ar gyfer o leiaf un daith gerdded wedi'i chynllunio	Tasg 3 - Cerdyn Llwybr 1 Cynllunio, arwain a gwerthuso taith gerdded yn ystod y dydd i gael ei harwain wrth hyfforddi Tasg B - Cerdyn Llwybr 2 Cynllunio, arwain a gwerthuso taith gerdded yn ystod y dydd i gael ei harwain ar yr alldaith deuddydd

6. Gwybod beth i'w wneud os ydych ar goll	Sut i adnabod camgymeriadau llywio	6.1 Deall bod camgymeriad wedi digwydd	Ar o leiaf un achlysur deall bod camgymeriad wedi digwydd	Arsylwi Ymarferol - Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
	Sut i ddefnyddio technegau adleoli	6.2 Defnyddio technegau adleoli	Ar o leiaf un achlysur defnyddio technegau adleoli	
Sut i adnabod camgymeriadau llywio	6.1 Deall bod camgymeriad wedi digwydd	Ar o leiaf un achlysur deall bod camgymeriad wedi digwydd		
	Sut i ddefnyddio technegau adleoli	6.2 Defnyddio technegau adleoli	Ar o leiaf un achlysur defnyddio technegau adleoli	
7. Addysgu cyfranogwyr am sgiliau a thechnegau llywio sylfaenol	Y sgiliau a'r technegau gofynnol i lywio gan ddefnyddio rheiliau llaw ar dir gyda phwyntiau nodwedd niferus	7.1 Addysgu cyfranogwyr am y sgiliau a'r technegau gofynnol i lywio gan ddefnyddio rheiliau llaw ar dir gyda phwyntiau nodwedd niferus	Ar o leiaf un achlysur addysgu cyfranogwyr am y sgiliau a'r technegau gofynnol i lywio gan ddefnyddio rheiliau llaw ar dir gyda phwyntiau nodwedd niferus	

Uned 7 - Rheoli grwpiau heb oruchwyliaeth yng nghefn gwlad				
Deiliant dysgu Bydd y cyfranogwr yn...	Cynnwys addysgu Rhaid addysgu'r cyfranogwr am...	Meini Prawf Asesu Rhaid i'r cyfranogwr allu...	Gweithredu gofynnol Rhaid i'r cyfranogwr...	Beth sydd angen ei gwblhau
1. Gwybod y rhesymau dros grwpiau'n gweithredu heb oruchwyliaeth	Manteision i'r grŵp o weithredu heb oruchwyliaeth			
2. Deall y gweithdrefnau argyfwng wrth oruchwyllo grwpiau heb oruchwyliaeth	Y gweithdrefnau argyfwng i'w dilyn	2.1 Egluro'r gweithdrefnau argyfwng i'w dilyn	Egluro o leiaf ddwy weithdrefn argyfwng i'w dilyn	Arsylwi Ymarferol - Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
3. Dyfeisio strategaeth oruchwyllo ar gyfer grwpiau sy'n mynd ar siwrneiau heb oruchwyliaeth	Y ffactorau y mae'n rhaid eu hystyried wrth ddyfeisio cynllun goruchwyllo priodol	3.2 Egluro'r ffactorau y mae'n rhaid eu hystyried wrth ddyfeisio cynllun goruchwyllo priodol	Egluro o leiaf ddau ffactor y mae'n rhaid eu hystyried wrth ddyfeisio cynllun goruchwyllo priodol	Tasg 3 - Cerdyn Llwybr 1 Cynllunio, arwain a gwerthuso taith gerdded yn ystod y dydd i gael ei harwain wrth hyfforddi Tasg B - Cerdyn Llwybr 2 Cynllunio, arwain a gwerthuso taith gerdded yn ystod y dydd i gael ei harwain ar yr alldaith deuddydd
	Sut i ddewis a defnyddio dulliau effeithiol o oruchwyliaeth	3.2 Dewis a defnyddio dulliau effeithiol o oruchwyliaeth	Ar o leiaf un achlysur dewis a defnyddio lefelau a dulliau priodol o oruchwyliaeth	Arsylwi Ymarferol - Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
	Y gweithdrefnau a'r asesiad risg	3.3 Dewis a defnyddio gweithdrefnau i asesu a rheoli risg yn effeithiol	Ar o leiaf ddau achlysur dewis a defnyddio gweithdrefnau i asesu a rheoli risg yn effeithiol	

Uned 8 – Crefft gwersylla ar gyfer Arweinydd Alldeithiau (cyfranogwyr y Cymhwyster Lefel 3 mewn Arwain Alldaith ar Dir Isel yn unig)				
Deiliant dysgu Bydd y cyfranogwr yn...	Cynnwys addysgu Rhaid addysgu'r cyfranogwr am...	Meini Prawf Asesu Rhaid i'r cyfranogwr allu...	Gweithredu gofynnol Rhaid i'r cyfranogwr...	Beth sydd angen ei gwblhau
1. Rheoli amrywiaeth o alldeithiau dros nos	Sut i gynllunio amrywiaeth o alldeithiau dros nos, gan gynnwys cwblhau asesiad risg alldaith	Cynllunio amrywiaeth o alldeithiau dros nos	Cynllunio o leiaf ddwy alldaith dros nos Creu o leiaf ddau asesiad risg ar gyfer alldaith	Tasg 1 – Cynllunio alldaith dros nos 1 Cynllunio, arwain a gwerthuso alldaith dros nos (wrth hyfforddi) Tasg A - Cynllunio alldaith dros nos 2 Cynllunio, arwain a gwerthuso alldaith dros nos (ar gyfer alldaith deuddydd)
	Sut i arwain amrywiaeth o alldeithiau dros nos gyda chyn lleied o effaith â phosib ar yr amgylchedd	1.2 Arwain amrywiaeth o alldeithiau dros nos gyda chyn lleied o effaith â phosib ar yr amgylchedd	Arwain o leiaf un alldaith dros nos gyda chyn lleied o effaith â phosib ar yr amgylchedd	Arsylwi Ymarferol – Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
	Sut i ddefnyddio gweithdrefnau diogelwch a rheoli risgiau newydd fel maent yn digwydd	1.3 Defnyddio gweithdrefnau diogelwch a rheoli risgiau newydd fel maent yn digwydd	Ar o leiaf ddau achlysur defnyddio gweithdrefnau diogelwch a rheoli risgiau newydd fel maent yn digwydd	Tasg 9 – Log Arweinyddiaeth Alldaith (15 awr Dangos Arweinyddiaeth – rhaid ei gynnal yn y cam cadarnhau)
2. Disgrifio amrywiaeth o offer personol a grŵp ar gyfer gwersylla ar alldeithiau	Manteision ac anfanteision gwahanol gynlluniau a deunyddiau o offer gwersylla personol a grŵp: - Bagiau cefn - Pebyll - Poptai - Matiau cysgu - Sachau cysgu	2.1 Cyflwyno manteision ac anfanteision gwahanol gynlluniau a deunyddiau o offer gwersylla personol a grŵp	Cyflwyno o leiaf ddwy fantais a dwy anfantis o leiaf ddau gynllun a deunydd offer gwersylla o blith: - Bagiau cefn - Pebyll - Poptai - Matiau cysgu - Sachau cysgu	
	Gofynion cynnal a chadw offer gwersylla	2.2. Egluro gofynion cynnal a chadw offer gwersylla	Cyflwyno o leiaf ddau ofyniad cynnal a chadw ar gyfer offer gwersylla	
	Sut i bacio bag cefn gydag offer llawn i arweinydd gwersylla	2.3 Creu bag cefn gydag offer llawn i arweinydd gwersylla	bag cefn gydag offer llawn i arweinydd gwersylla ar o leiaf ddau achlysur	

Uned 8 - Crefft gwersylla ar gyfer Arweinydd Alldeithiau (cyfranogwyr y Cymhwyster Lefel 3 mewn Arwain Alldaith ar Dir Isel yn unig)				
Deiliant dysgu Bydd y cyfranogwr yn...	Cynnwys addysgu Rhaid addysgu'r cyfranogwr am...	Meini Prawf Asesu Rhaid i'r cyfranogwr allu...	Gweithredu gofynnol Rhaid i'r cyfranogwr...	Beth sydd angen ei gwblhau
3. Addysgu cyfranogwyr am y defnydd o offer gwersylla alldeithiau	Sut i ddefnyddio offer gwersylla yn gywir er mwyn addysgu cyfranogwyr	3.1 Dangos defnydd cywir o offer gwersylla er mwyn addysgu cyfranogwyr	Ar o leiaf ddau achlysur, dangos defnydd o offer gwersylla i gyfranogwyr, i gynnwys: - Pacio ac addas bag cefn alldaith - Codi pabell ysgafn, ei thynnu i lawr a'i phacio, a hefyd pabell gwersyll sylfaen	Arsylwi Ymarferol - Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
			Dangos defnydd diogel o wahanol boptai i gynnwys defnyddio dau danwydd gwahanol	
4. Paratoi bwyd ar gyfer alldeithiau dros nos	Sut i greu bwydlenni ar gyfer alldeithiau dros nos gan ddefnyddio eitemau bwyd a diod priodol	4.1 Creu bwydlen ar gyfer alldeithiau dros nos	Ar o leiaf un achlysur, creu bwydlen briodol ar gyfer alldaith dros nos	Tasg 1 - Cynllunio alldaith dros nos 1 Cynllunio, arwain a gwerthuso alldaith dros nos (wrth hyfforddi) Tasg A - Cynllunio alldaith dros nos 2 Cynllunio, arwain a gwerthuso alldaith dros nos (ar gyfer alldaith deuddydd)
			Ar o leiaf un achlysur, rhoi gwybod i'r cyfranogwyr am weithdrefnau hylendid personol i'w dilyn cyn ac yn ystod coginio	
	Sut i ddewis a pharatoi a choginio pryddau ar stof wersylla	4.2 Addysgu cyfranogwyr am y gweithdrefnau hylendid personol i'w dilyn cyn ac yn ystod coginio	Ar o leiaf un achlysur, rhoi gwybod i'r cyfranogwyr am weithdrefnau hylendid personol i'w dilyn cyn ac yn ystod coginio	Arsylwi Ymarferol - Ffurflen Asesu Tiwtor / Asesydd
	Pwysigrwydd gweithdrefnau hylendid personol i'w dilyn cyn ac yn ystod coginio			

Uned 8 - Crefft gweryllia ar gyfer Arweinydd Alldeithiau (cyfranogwyr y Cymhwyster Lefel 3 mewn Arwain Alldaith ar Dir Isel yn unig)				
Deiliant dysgu Bydd y cyfranogwr yn...	Cynnwys addysgu Rhaid addysgu'r cyfranogwr am...	Meini Prawf Aseu Rhaid i'r cyfranogwr allu...	Gweithredu gofynnol Rhaid i'r cyfranogwr...	Beth sydd angen ei gwblhau
5. Rheoli grwpiau yn ystod alldeithiau dros nos	Y technegau rheoli y gellir eu defnyddio ar gyfer rheoli: - grwpiau ar alldeithiau dros nos - grwpiau heb oruchwyliaeth ar alldeithiau dros nos			
	Amrywiaeth o weithgareddau 'amser segur' i ddifyrru grŵp			
6. Gwybod am y gwahanol fathau o lety sydd ar gael ar gyfer alldeithiau dros nos	Y gwahanol fathau o lety sydd ar gael ar gyfer alldeithiau dros nos			
	Y materion i'w hystyried wrth reoli grwpiau mewn llety			