sports council wales
cygnor chwaraeon cymru

Llyfr Cofnodion i Wirfoddolwr

Enw:

LOTTERY FUNDED
ARIENNIR GAN Y LOTERI

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government

Llyfr Cofnodion i Wirfoddolwyr

CYNNWYS

Cyflwyniad	**1**
Manylion Personol a dilysu oriau gwirfoddol	**2**
Adroddiad Adborth y Mentor	**3**
Addysg, Cyrsiau Hyfforddi, Gweithdai a Phrofiad Gwaith	**4**
Gwyliau, Twrnamentau, Digwyddiadau a Dyddiau Chwaraeon	**5**
Rhestri Gwirio ar gyfer Cynllunio	**6**
Cynllunio Sesiwn Hyfforddi – ENGHRAIFFT	**8**
Cynllunio Sesiwn Hyfforddi	**o 9 ymlaen**
Canllawiau Arfer Dda	**Diwedd y llyfr**

CYNGOR CHWARAEON CYMRU

Cyngor Chwaraeon Cymru yw'r sefydliad cenedlaethol sy'n gyfrifol am ddatblygu a hybu chwaraeon a hamdden yng Nghymru.

Mae Cyngor Chwaraeon Cymru'n ymroddedig i greu diwylliant positif sy'n annog gwirfoddolwyr i ymwneud â chwaraeon. Datblygwyd rhaglenni Pobl Ieuainc Egnïol gan Gyngor Chwaraeon Cymru i recriwtio a hyfforddi gwirfoddolwyr chwaraeon.

Cyflwyniad

Croeso i fyd difyr gwirfoddoli mewn chwaraeon – byd fydd yn rhoi llawer iawn o foddhad i chi.

Diben y llyfr cofnodion hwn yw eich helpu i gynllunio a gwella sesiynau a chadw cofnod o'ch hyfforddiant.

Bydd cynllunio'n sicrhau'r defnydd gorau o'r amser sydd ar gael ac yn gwneud y sesiwn yn fwy pleserus i chi ac i'ch cyfranogwyr.

PAM CADW LLYFR COFNODION?

- Yn dangos y sgiliau a feistrolwyd – arwain gweithgareddau, trefnu eraill, cynllunio a gwerthuso gemau'n effeithiol a chyfathrebu mewn ffordd addas.
- Cofnod personol o gyflawniad.
- Tystiolaeth dda ar gyfer eich CV ac i gyflogwyr posibl.
- Yn gwella datblygiad personol.
- Cofnod o gynlluniau sesiwn fel cyfeirlyfr ar gyfer hyfforddi a threfnu yn y dyfodol.

Mae'r llyfr cofnodion wedi cael ei rannu i'r adrannau a ganlyn:

- **Manylion personol a dilysiad o oriau gwirfoddol** ar gyfer cofnodi pryd a ble rydych chi'n gwirfoddoli.
- **Adroddiad Adborth y Mentor** er mwyn i'ch mentor neu eich goruchwylydd ddilysu nifer yr oriau gwirfoddol yr ydych wedi'u cwblhau a darparu adborth am eich hyfforddiant.
- **Addysg, Cyrsiau Hyfforddi, Gweithdai a Phrofiad Gwaith** ar gyfer cofnodi'r cyrsiau hyfforddi, y rhaglenni addysgu hyfforddwyr a'r gweithdai datblygiad proffesiynol eraill yr ydych wedi'u mynychu, a'r cymwysterau yr ydych wedi'u hennill.
- **Gwyliau, twrnamentau, digwyddiadau a dyddiau chwaraeon** ar gyfer cofnodi manylion y digwyddiadau chwaraeon yr ydych wedi cymryd rhan ynddynt.
- **Rhestri Gwirio ar gyfer Cynllunio** i dynnu sylw at y ffactorau i'w hystyried wrth i chi gynllunio eich sesiwn.
- **Cynllunio Sesiynau Hyfforddi** i'ch helpu i gynllunio a gwerthuso eich sesiwn.
- **Canllawiau Arfer Dda.**

Mae croeso i chi lungopïo unrhyw adran o'r llyfr cofnodion yma.

Manylion Personol

Enw'r Gwirfoddolwr: ______________________

Cyfeiriad: ______________________

Ffôn: ______________ E-bost: ______________

Enw'r Clwb / Ysgol: ______________________

Dilysu Oriau Gwirfoddol

Clwb / Ysgol	Dyddiad	Amseroedd	Oriau	Llofnod y Gwirfoddolwr	Llofnod y Mentor / Goruchwylydd

Yr wyf i ______________ yn dilysu bod ______________
(Enw'r mentor / goruchwylydd) **(Enw'r gwirfoddolwr)**

wedi cwblhau ______ awr o wasanaeth gwirfoddol.

______________ ______________ ______________
(Llofnod y mentor / goruchwylydd) **(Dyddiad)** **(Llofnod y gwirfoddolwr)**

Adroddiad Adborth y Mentor

Mae'r ffurflen hon wedi cael ei chreu i gael ei chwblhau gan eich mentor neu eich goruchwylydd, i ddilysu nifer yr oriau gwirfoddol yr ydych wedi'u cwblhau ac i ddarparu adborth ar eich hyfforddiant.

SYLWADAU'R MENTOR / GORUCHWYLYDD

(Rhowch adborth i'r gwirfoddolwr am ei rôl, yn cynnwys ei gryfderau, y meysydd ar gyfer gwelliant ac awgrymiadau ar gyfer cyfleoedd hyfforddi)

(Llofnod y mentor / goruchwylydd) **(Dyddiad)** **(Llofnod y gwirfoddolwr)**

SYLWADAU'R MENTOR / GORUCHWYLYDD

(Rhowch adborth i'r gwirfoddolwr am ei rôl, yn cynnwys ei gryfderau, y meysydd ar gyfer gwelliant ac awgrymiadau ar gyfer cyfleoedd hyfforddi)

(Llofnod y mentor / goruchwylydd) **(Dyddiad)** **(Llofnod y gwirfoddolwr)**

Addysg, Cyrsiau Hyfforddi, Gweithdai a Phrofiad Gwaith

Defnyddiwch y ffurflen hon i gofnodi'r cyrsiau hyfforddi, y rhaglenni addysgu hyfforddwyr a'r gweithdai datblygiad proffesiynol eraill rydych wedi'u mynychu a'r cymwysterau yr ydych wedi'u hennill.

Mae rhywbeth newydd i'w ddysgu bob dydd! Ceir amrywiaeth o gyfleoedd addysgu a hyfforddi i chi wneud cynnydd mewn chwaraeon a sicrhau eich bod yn ymwybodol o'r wybodaeth chwaraeon ddiweddaraf. Cysylltwch â thîm datblygu chwaraeon eich awdurdod lleol am fanylion.

Enw'r Cwrs	Dyddiad	Oriau	Lleoliad	Cydlynydd y Cwrs	Y cymhwyster a enillwyd os yn berthnasol
e.e. Gweithdy Hyfforddi Trefnyddion Pobl Ieuainc Egnïol	20/7/06	6 awr	Canolfan Hamdden	Cydlynydd Pobl Ieuainc Egnïol	Trefnydd Pobl Ieuainc Egnïol

Gwyliau, Twrnamentau, Digwyddiadau a Dyddiau Chwaraeon

Defnyddiwch y ffurflen hon i gofnodi manylion y digwyddiadau chwaraeon yr ydych wedi ymwneud â hwy. Gallai'r rhain fod yn wyliau, twrnamentau, cystadlaethau, cynghreiriau neu ddyddiau chwaraeon.

Enw'r Achlysur	Dyddiad	Oriau	Lleoliad	Eich Rôl	Sylwadau / Canlyniadau
e.e. Gŵyl Pobl Ieuainc Egnïol	20/7/06	3 awr	Canolfan Hamdden	Trefnu gweithgareddau a chadw amser	Mwynhaodd y plant i gyd y diwrnod ac enillodd Ysgol Dewi Sant y Wobr Chwarae Teg

Rhestri Gwirio ar gyfer Cynllunio

Holwch y cwestiynau a ganlyn i chi eich hun i'ch helpu i baratoi ar gyfer eich sesiwn.

PWY SY'N DOD I'R SESIWN?

Cynlluniwch sesiwn priodol i nifer, oedran a gallu'r cyfranogwyr.

- Faint o blant sy'n mynychu?
- Pa oedrannau?
- Unrhyw anghenion arbennig – anghenion meddygol/symudoledd/synhwyraidd/dysgu.
- Sawl oedolyn / gwirfoddolwr?
- A oes gennych ddigon o oedolion i roi cymhareb oedolyn / plant diogel?
- A yw pob oedolyn yn gwybod beth fydd ei gyfrifoldebau a'i ddyletswyddau ef neu hi?
- A oes gennych fanylion cyswllt rhiant / gwarcheidwad rhag ofn y ceir argyfwng?

PA ADNODDAU SYDD EU HANGEN?

- Pa leoliad, amser, offer a chardiau sydd gennych ar gyfer eich sesiwn?
- A yw'r gofod dan do neu yn yr awyr agored?
- A ydych wedi cynnal asesiad risg o'r safle ac wedi cael gwared ar unrhyyw beryglon?
- A oes gennych offer cymorth cyntaf a swyddog cymorth cyntaf cymwys?
- A ydych yn gwybod beth yw gweithdrefnau argyfwng y lleoliad?
- Os yw'r gofod yn yr awyr agored, a oes gennych gynllun tywydd gwlyb?
- Am faint fydd y sesiynau'n para?
- Pa fag(iau) offer sydd gennych chi?
- A yw'r cardiau i gyd yn y bag?
- A oes digon o offer ar gyfer nifer y cyfranogwyr neu a fyddwch yn gorfod ategu'r offer neu gynnal nifer o wahanol gemau i wneud yn siwr bod pawb yn gallu cymryd rhan drwy gydol y sesiwn?
- A ydych wedi gwirio bod cyflwr yr offer yn ddiogel?

PA WEITHGAREDDAU A GEMAU?

Dewiswch gemau a gweithgareddau fydd y cyfranogwyr yn eu mwynhau.

- A ydych wedi chwarae unrhyw rai o'r gemau hyn o'r blaen? Byddant yn mwynhau chwarae gemau maent yn eu hadnabod yn dda, gan gymryd cyfrifoldeb am sefydlu'r gemau eu hunain.

- Os felly, a oeddent yn llwyddiannus yn y gêm ynteu a oedd yn anodd iddynt?
- Pa gemau tebyg allai fod o gymorth iddynt ymarfer eu sgiliau / gwneud cynnydd?
- Sawl gêm fyddwch chi angen eu defnyddio i gadw'r cyfranogwyr i gyd yn cymryd rhan y rhan fwyaf o'r amser? Ceisiwch amrywio'r gweithgareddau i gynnal diddordeb, heb golli cyfeiriad.
- A fyddwch angen defnyddio gwahanol gemau ar gyfer gwahanol grwpiau gallu?
- A ydych wedi gofyn i'r cyfranogwyr pa gemau fyddent yn hoffi eu chwarae?

MAE'N RHAID I CHI WYBOD BETH YW DIBEN A PHWRPAS CHWARAE'R GÊM HON. GOFYNNWCH I CHI EICH HUN:

- Pa sgiliau allweddol sy'n gysylltiedig â'r gêm?
- O ba gamp y daw'r gêm?
- Pa chwaraeon eraill sy'n defnyddio sgiliau tebyg?
- Pa sgiliau eraill sydd eu hangen ar gyfer y gamp hon?
- Pa gemau eraill o'r gyfres hon o gardiau ellid eu defnyddio i ategu'r sgiliau neu'r tactegau hyn?

RYDYCH YN BAROD YN AWR I GYNLLUNIO EICH SESIWN, GAN DDEFNYDDIO'R CYNLLUNWYR SESIWN HYFFORDDI AR Y TUDALENNAU A GANLYN ...

Cofiwch werthuso eich hyfforddiant ar ddiwedd pob sesiwn i'ch helpu i wella eich sesiynau a'u cysylltu â'i gilydd.

Pob lwc gyda'ch gwirfoddoli!

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI - ENGHRAIFFT

Dyddiad y sesiwn	Dydd Mawrth 18.07.06	**Rhif y sesiwn**	ATHLETAU - Rhif 1
Lleoliad	Ysgol Gynradd San Niclas	**Amser**	3.30 - 4.30pm
Hyd	1 awr	**Nifer y cyfranogwyr**	16

Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd

Athletau, offer, cardiau, marcwyr, stopwats, clwydi a batonau.

Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu

- Cael hwyl!
- Gwella cyflymdra a dygnedd wrth redeg.
- Ymarfer rhedeg mewn rasys cyfnewid a neidio dros glwydi.

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad CROMENNI A DYSGLAU Dechrau'r gêm gyda cherdded yn gyflym, yn cynnwys ymarferion ymestyn a symudoledd rhwng y gemau. Graddol gynyddu cyflymdra'r gweithgaredd drwy gyflwyno loncian a rhedeg.	10 munud
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig: TIP / TAG CYFNEWID Rhedeg rownd tro, rhedeg cyfnewid, cyfnewid baton a sbrintio. Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi Rhedeg yn agos at y tro a phasio'r baton o'r chwith i'r dde neu o'r dde i'r chwith.	15 munud
Gêm 2 RAS GYFNEWID GAN DDECHRAU GYDA SBRINT Y sgiliau allweddol cysylltiedig Dechrau drwy sbrintio a rhedeg cyfnewid o amgylch yr un tro â gêm 1. Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi Paratoi i symud yn gyflym o ystum isel i ystum uchel. Amrywio'r ystumiau dechrau rhwng sefyll, gorwedd a phenlinio.	15 munud
Gêm 3 RHEDEG DROS GLWYDI Y sgiliau allweddol cysylltiedig Rhedeg dros glwydi a rhedeg cyfnewid. Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi Defnyddio'r un goes yn arwain dros bob clwyd - 1-2-3. Troi i'r un cyfeiriad i osgoi gwrthdaro. Ymarfer gwahanol ystumiau dechrau.	15 munud
Oeri / Crynodeb Oeri gan ddefnyddio Goleuadau Traffig: (gwyrdd = loncian, ambr = cerdded, coch = stopio ac ymestyn am 10 eiliad). Graddol ostwng lefel y loncian a gofyn i'r plant beth maent wedi'i fwynhau fwyaf am y sesiwn yn ystod yr ymestyn.	10 munud
Anafiadau / Digwyddiadau Troi ffer - wedi ei drin gyda phecyn o rew, wedi rhoi gwybod i'r rhieni ac wedi cwblhau ffurflen damwain / digwyddiad.	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn? Roedd y plant i gyd yn mwynhau'r sesiwn ac fe'u dysgwyd i neidio dros glwydi a chyfnewid baton. Roedd eu gweld yn gwella drwy gydol y sesiwn yn rhoi llawer o foddhad. Roedd hefyd yn braf gweld plentyn gydag anabledd yn ymuno yn yr hwyl ac yn cael ei dderbyn gan y grŵp.

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Byddwn yn cynnwys gêm daflu yng nghanol y sesiwn, er mwyn iddynt allu gorffwys rhwng y rasys rhedeg, oherwydd sylwais fod rhai o'r plant wedi blino braidd erbyn y gêm olaf.

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

Cyflwyno gemau neidio i ddatblygu sgiliau clwydi.
Codi uchder y clwydi a chynyddu'r pellter rhwng y rhedwyr.

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**
Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd	
Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu	

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**
Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd	
Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu	

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**

Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd

Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**
Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd	
Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu	

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**
Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd	
Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu	

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**

Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd

Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**
Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd	
Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu	

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**
Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd	
Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu	

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**

Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd

Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn
Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**

Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd

Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**
Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd	
Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu	

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**

Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd

Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**
Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd	
Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu	

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**

Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd

Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**

Yr offer oedd ei angen a’r cardiau a ddefnyddiwyd

Amcanion y sesiwn a’r canlyniadau dysgu

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso’r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**
Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd	
Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu	

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**

Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd

Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**

Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd

Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**
Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd	
Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu	

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**
Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd	
Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu	

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**

Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd

Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**
Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd	
Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu	

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**

Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd

Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**

Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd

Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**

Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd

Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

CYNLLUNIO SESIWN HYFFORDDI

Dyddiad y sesiwn	**Rhif y sesiwn**
Lleoliad	**Amser**
Hyd	**Nifer y cyfranogwyr**

Yr offer oedd ei angen a'r cardiau a ddefnyddiwyd

Amcanion y sesiwn a'r canlyniadau dysgu

CYNLLUN	AMSER
Cynhesu / Cyflwyniad	
Gêm 1 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 2 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Gêm 3 Y sgiliau allweddol cysylltiedig Pwyntiau Addysgu / Hyfforddi	
Oeri / Crynodeb	
Anafiadau / Digwyddiadau	

Gwerthuso'r Sesiwn

Beth aeth yn dda yn ystod y sesiwn?

Beth fyddech yn ei wneud yn well y tro nesaf?

Pa gemau tebyg allech chi eu defnyddio i sicrhau cynnydd yn y sgiliau allweddol?

Canllawiau Arfer Dda

Gwnewch yn siwr bod eich sesiynau'n hwyl ac yn ddiogel i bawb sy'n ymwneud â hwy.

Meddyliwch am Ddiogelwch

Gwnewch yn siwr:

- ✓ bod yr amgylchedd chwarae yn ddiogel, heb unrhyw rwystrau neu arwynebau peryglus
- ✓ bod yr offer mewn cyflwr da ac yn addas i'r plant fydd yn ei ddefnyddio
- ✓ eich bod yn cynnwys gweithgareddau cynhesu ac oeri priodol
- ✓ bod yr amgylchedd yn ddefnyddiwr-gyfeillgar i blant gydag amrywiaeth o alluoedd symudol a synhwyraidd
- ✓ bod plant gyda nam ar eu synhwyrau wedi cael cyfle i gynefino â'r man chwarae
- ✓ eich bod yn cytuno ar arwyddion dechrau, gorffen ac argyfwng priodol ar gyfer plant gyda nam ar y clyw.

Meddyliwch am Gynllunio

Cynlluniwch eich sesiynau'n ofalus i gynnwys pob plentyn sy'n bresennol. Paratowch yr offer y byddwch ei angen i gyd a rhowch ddigon o amser paratoi cyn bob sesiwn. Bydd plant yn mwynhau sesiynau sydd:

- ✓ yn drefnus
- ✓ â strwythur da
- ✓ yn cynnig her
- ✓ Siaradwch gyda rhieni, gofalwyr a staff sy'n eu hadnabod, a chyda'r plant eu hunain, am eu hanghenion penodol.
- ✓ Os yn gweithio gyda hyfforddwr arall, cytunwch ar eich cynlluniau gyda'ch gilydd a phenderfynwch sut i drefnu'r sesiwn rhyngoch.

Meddyliwch am Drefnu

- ✓ Atal problemau trwy drefnu'n dda. Gwnewch yn siwr eich bod yn gallu cael cymorth ar frys os aiff unrhyw beth o'i le.
- ✓ Cadw rheolaeth; bydd y plant yn mwynhau sesiynau diogel dan reolaeth dda, gan wybod beth a ddisgwylir ganddynt.
- ✓ Sicrhewch bod y plant yn deall sut fydd y sesiynau'n cael eu trefnu.
- ✓ Crëwch leoliad amlwg i'r plant fynd iddo os ydynt angen 'egwyl' oddi wrth bawb.

Meddyliwch am Gyfrifoldeb

Gweithiwch o fewn eich gallu a gofynnwch am gymorth os oes angen. Byddwch yn ymwybodol o bob plentyn unigol yn eich gofal a chadwch at y gweithdrefnau priodol os oes gennych unrhyw bryderon yn eu cylch. Gofalwch nad ydych yn eich rhoi eich hun mewn perygl.

- ✓ Gwnewch yn siwr bod y plant yn gwybod at bwy i droi os oes ganddynt broblem (yn y lleoliad ar gyfer cymryd 'egwyl' o bosibl).
- ✓ Dylid annog y plant i fod yn gyfrifol am ei gilydd yn ogystal ag amdanynt eu hunain.

Meddyliwch

Meddyliwch am bob sesiwn a gyflwynir gennych. Sut allai fod yn well fyth? Beth allech ei wneud yn wahanol y tro nesaf? Daliwch ati i ddysgu drwy:

- ✓ cyfnewid syniadau gyda threfnyddion eraill
- ✓ mynychu cwrs cymorth cyntaf
- ✓ rhoi cynnig ar syniadau newydd.

Meddyliwch am HWYL

Rhowch y plant yn gyntaf – os ydynt yn mwynhau Campau'r Ddraig, byddant yn datblygu arferion chwaraeon da am oes.

- ✓ Gwnewch yn siwr bod y gweithgareddau'n golygu cymaint o hwyl ag y bo modd i BAWB!