

Allan â Ni! Rhaglen Dysgu Sgiliau Gweithgaredd

Cyflwyniad

Mae'r rhaglen ddysgu hon wedi'i rhannu yn 4 uned.

Uned A – Cymryd Rhan mewn Gweithgareddau Awyr Agored

Uned B – Cymryd Rhan mewn Gweithgareddau Awyr Agored gyda Ffrindiau a Theulu

Uned C – Cynorthwydd Gweithgareddau Awyr Agored

Unit Ch – Arweinydd Gweithgareddau Awyr Agored

Mae Unedau A a B yn cwmpasu pob rhan o fodiwl 1 a rhan o fodiwlau 2 a 3. Mae Unedau C ac Ch yn cwmpasu pob modiwl ac yn adeiladu ar y dysgu o Unedau A a B:

Modiwl 1. Cadw'n ddiogel

Modiwl 2. Cael profiad cofiadwy

Modiwl 3. Gwneud cynlluniau

Modiwl 4. Bod yn arweinydd

Mae 4 elfen i bob modiwl. Mae'n cymryd tuag awr i gyflawni pob elfen.

Diben y Rhaglen Ddysgu hon

Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored yn gwneud lles i iechyd a llesiant ac mae llawer o ymchwil i gefnogi hyn. Fodd bynnag, nid yw tua thri chwarter poblogaeth Cymru yn gwneud digon o weithgareddau corfforol i wneud lles i'w iechyd. Roedd arolwg o randdeiliaid sy'n ymwneud â'r rhaglen Allan â Ni! a'r rhai sy'n cymryd rhan ynddi yn dangos mai'r rhwystrau mwyaf arwyddocaol rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored yw:

- Diffyg gwybodaeth am beth i'w wneud a ble
- Diffyg hyder
- Diffyg profiad
- Diffyg sgiliau angenrheidiol

Cynlluniwyd y rhaglen ddysgu hon i fynd i'r afael â'r rhwystrau hynny. Mae'r 4 uned yn briodol i bobl sy'n dymuno cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored yn annibynnol, a/neu gyda'u ffrindiau a'u teulu, neu gyda grŵp (fel cynorthwydd, arweinydd gwirfoddol neu weithiwr cymorth sy'n gyfrifol am ddefnyddwyr gwasanaeth) neu fel arweinydd gweithgareddau awyr agored lefel isel¹ yn eu cymuned neu eu gyrfa. Mae'r rhaglen ddysgu hon yn llenwi bwlch yn y ddarpariaeth dysgu sgiliau gweithgareddau awyr agored sydd ar gael yng Nghymru ar hyn o bryd.

Mae'r rhaglen ddysgu hon yn cydnabod bod pobl yn fwy tebygol o barhau i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored pan maent yn teimlo'n gyfforddus ac yn hyderus yn yr awyr agored. Mae'r un peth yn wir am weithwyr cymorth ac arweinwyr gwirfoddol. Maent yn fwy tebygol o gyflwyno gweithgareddau awyr agored i'w grŵp os ydynt yn teimlo eu bod yn meddu ar y gallu i'w harwain, i'w cadw'n ddiogel a'u helpu i fwynhau. Mae'r rhaglen hefyd yn rhoi cyfle i unigolion nad ydynt yn teimlo'n barod i roi cynnig ar arwain i ddatblygu mewn rôl gynorthwyol.

¹ I gyflawni gweithgareddau awyr agored lefel isel, does dim angen safleoedd, cyfleusterau, cyfarpar na sgiliau arbennig.

Diben y 4 uned

Uned A – Galluogi'r rhai sy'n cymryd rhan i fod yn wybodus, yn hyderus ac yn frwdfrydig fel y gallant gymryd cyfrifoldeb am eu mwynhad a'u diogelwch eu hunain, wrth wneud gweithgareddau awyr agored lefel isel nad oes angen unrhyw sgiliau gweithgaredd, cyfarpar na chyfleusterau penodol i'w cyflawni.

Uned B – Galluogi'r rhai sy'n cymryd rhan i fod yn wybodus, yn hyderus ac yn frwdfrydig fel y gallant gymryd cyfrifoldeb am eu mwynhad a'u diogelwch eu hunain, eu ffrindiau a'u teuluoedd, wrth wneud gweithgareddau awyr agored lefel isel nad oes angen unrhyw sgiliau gweithgaredd, offer na chyfleusterau penodol i'w cyflawni.

Uned C – Galluogi'r rhai sy'n cymryd rhan i feithrin y sgiliau sy'n ofynnol i allu cynorthwyo Arweinydd Gweithgareddau Awyr Agored fel y gallant gymryd cyfrifoldeb am fwynhad a diogelwch grwpiau sy'n gwneud gweithgareddau awyr agored lefel isel nad oes angen unrhyw sgiliau gweithgaredd, offer na chyfleusterau penodol i'w cyflawni.

Uned Ch - Galluogi pobl i feithrin y sgiliau sy'n ofynnol i allu arwain gweithgareddau awyr agored, fel y gallant gymryd cyfrifoldeb am fwynhad a diogelwch grwpiau, p'un ag ydynt yn adnabod aelodau'r grŵp ai peidio, wrth wneud gweithgareddau awyr agored lefel isel nad oes angen unrhyw sgiliau gweithgaredd, offer na chyfleusterau penodol i'w cyflawni.

Achredu gyda Agored Cymru

Uned A – Cymryd Rhan mewn Gweithgareddau Awyr Agored

Lefel: Mynediad 3

Gwerth Credyd: 1

Uned B – Cymryd Rhan mewn Gweithgareddau Awyr Agored gyda Ffrindiau a Theulu

Lefel: Un

Gwerth Credyd: 1

Uned C – Cynorthwydd Gweithgareddau Awyr Agored

Lefel: Dau

Gwerth Credyd: 2

Er mwyn cyflawni lefelau Mynediad 3, Un neu Dau bydd angen i ddysgwyr roi tystiolaeth i'r hyfforddwr (ar lafar, drwy ddangos, gyda ffotograffau, fideo, lluniau neu'n ysgrifenedig, fel bo'n briodol) sy'n profi eu bod wedi deall a chofio'r pwyntiau dysgu allweddol sydd wedi'u hamlinellu ym meini prawf asesu'r uned (gweler isod). Cofnodir y dystiolaeth ac asesiad yr hyfforddwr ohoni mewn llyfr gwaith byr.

Uned Ch – Arweinydd Gweithgareddau Awyr Agored

Lefel: Tri

Gwerth Credyd: 3

Er mwyn cyflawni Lefel Tri, bydd angen i ddysgwyr roi tystiolaeth i'r hyfforddwr (ar lafar, drwy ddangos, gyda ffotograffau, fideo, lluniau neu'n ysgrifenedig, fel bo'n briodol) sy'n profi eu bod yn gallu cynllunio ac arwain gweithgaredd a myfyrio ar ei lwyddiant, yn unol â'r pwyntiau dysgu allweddol sydd wedi'u hamlinellu ym meini prawf asesu'r uned. Cofnodir y

dystiolaeth ac asesiad yr hyfforddwr ohoni mewn llyfr gwaith. Yn ogystal â hynny, bydd angen i'r dysgwr gyflawni asesiad 3 awr lle bydd angen iddynt baratoi ac arwain gweithgaredd awyr agored o'u dewis nhw. Mae canllawiau clir wedi'u darparu.

Beth fyddwch chi'n ei ddysgu?

Uned A – Cymryd Rhan mewn Gweithgareddau Awyr Agored

Canlyniad Dysgu	Meini Prawf Asesu
Bydd y dysgwr yn:	Mae'r dysgwr yn gallu:
1. Gallu paratoi ar gyfer gweithgaredd awyr agored	1.1 Enwi gweithgaredd awyr agored 1.2 Enwi lleoliadau lle mae'r gweithgaredd yn 1.1 yn cael ei gynnal 1.3 Amcangyfrif pa mor hir mae'r gweithgaredd awyr agored yn 1.1 yn ei gymryd 1.4 Dweud pa ddillad mae angen eu gwisgo ar gyfer y gweithgaredd awyr agored yn 1.1 mewn mathau gwahanol o dywydd 1.5 Nodi'r offer bydd eu hangen ar gyfer y gweithgaredd awyr agored yn 1.1
2. Gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored	2.1 Cymryd rhan mewn gweithgaredd awyr agored
3. Gwybod nodweddion y cod cefn gwlad	3.1 Nodi diben y Cod Cefn Gwlad 3.2 Nodi rhai pwyntiau sy'n cael eu rhoi yn y Cod Cefn Gwlad 3.3 Dweud sut mae cael mynediad i gefn gwlad a mannau agored cyhoeddus

Gwybodaeth Asesu

1.5 Gallai hyn gynnwys cyfarpar diogelwch ac eitemau hanfodol eraill – cyfanswm o 4 o leiaf

3.2 O leiaf 3 phwynt

3.2 Gallai hyn gynnwys er enghraifft:

- Ymchwilio i amserau agor parciau
- Y defnydd o feisydd parcio
- Y defnydd o Hawliau Tramwy Cyhoeddus
- Sut mae cael caniatâd i ddefnyddio tir preifat

Uned B – Cymryd Rhan mewn Gweithgareddau Awyr Agored gyda Ffrindiau a Theulu

Canlyniad Dysgu	Meini Prawf Asesu
Bydd y dysgwr yn:	Mae'r dysgwr yn gallu:

1. Gwybod am weithgareddau awyr agored	1.1 Rhoi enghreifftiau o amrywiaeth o weithgareddau awyr agored 1.2 Enwi buddion gweithgareddau awyr agored
2. Gallu cynllunio gweithgaredd awyr agored ar gyfer ffrindiau/teulu	2.1 Enwi nodau/canlyniadau ar gyfer y gweithgaredd 2.2 Nodi anghenion y rhai sy'n cymryd rhan a sut mae modd diwallu'r anghenion hynny 2.3 Enwi cyfarpar diogelwch ac eitemau eraill mae eu hangen ar gyfer gweithgareddau awyr agored a'u diben 2.4 Adnabod peryglon posibl 2.5 Nodi sut gellir lleihau peryglon ar weithgaredd awyr agored
3. Gallu cymryd rhan mewn gweithgaredd awyr agored gyda ffrindiau/teulu	3.1 Cymryd rhan mewn gweithgaredd awyr agored gydag eraill 3.2 Defnyddio cyfarpar a dillad angenrheidiol ar weithgaredd awyr agored

Gwybodaeth Asesu

1.1 O leiaf tri

1.2 O leiaf tri budd

2.3 Dylai hyn gynnwys cyfarpar diogelwch ond gallai hefyd gynnwys dillad a lluniaeth

Uned C – Cynorthwydd Gweithgareddau Awyr Agored

Canlyniad Dysgu	Meini Prawf Asesu
Bydd y dysgwr yn:	Mae'r dysgwr yn gallu:
1. Gwybod am weithgareddau awyr agored	1.1 Disgrifio amrywiaeth o weithgareddau awyr agored 1.2 Nodi ble i ddod o hyd i wybodaeth am weithgareddau awyr agored 1.3 Disgrifio ffyrdd y mae gweithgareddau awyr agored yn gwneud lles i'r rhai sy'n cymryd rhan
2. Deall sut i gynorthwyo gyda gweithgareddau awyr agored	2.1 Disgrifio rôl cynorthwydd gweithgareddau grŵp 2.2 Disgrifio tasgau mae cynorthwydd gweithgareddau awyr agored yn gallu bod yn gyfrifol amdanynt
3. Gallu cynorthwyo arweinydd gweithgaredd grŵp yn ystod gweithgareddau awyr agored	3.1 Cynorthwyo gyda sesiwn gweithgaredd awyr agored 3.2 Diwallu anghenion y rhai sy'n cymryd rhan ar sesiwn gweithgaredd awyr agored a gynlluniwyd
4. Deall sut i ddadansoddi risgiau/buddion ar raglen gweithgareddau awyr agored	4.1 Diffinio'r termau perygl a risg 4.2 Nodi risgiau posibl ar sesiwn gweithgaredd awyr agored a gynigir

	4.3 Cynnal profion diogelwch ar gyfer gweithgaredd awyr agored
--	--

Gwybodaeth Asesu

1.1 O leiaf pedwar gweithgaredd.

1.3 O leiaf tair ffordd y byddent yn gwneud lles i eraill

2.2 – O leiaf 5 thasg

Uned Ch – Arweinydd Gweithgareddau Awyr Agored

Canlyniad Dysgu	Meini Prawf Asesu
Bydd y dysgwr yn:	Bydd y dysgwr yn gallu:
1. Deall y gofynion ar gyfer rheoli grŵp sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored	1.1 Crynhoi rolau a chyfrifoldebau arweinydd gweithgareddau grŵp 1.2 Egluro sut dylai anghenion grŵp gael eu sefydlu
2. Deall buddion cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored	2.1 Egluro ffyrdd y gall gweithgareddau awyr agored fod o fudd i'r rhai sy'n cymryd rhan
3. Gallu cynllunio gweithgareddau awyr agored	3.1 Datblygu gweithgareddau awyr agored ar gyfer grŵp penodol 3.2 Cynhyrchu asesiad risg gweithgaredd
4. Gallu cyflwyno gweithgareddau awyr agored	4.1 Arwain sesiwn gweithgareddau awyr agored 4.2 Dangos sut i gyfathrebu gwybodaeth i'r grŵp am y gweithgareddau awyr agored 4.3 Dangos sut mae anghenion penodol y rhai sy'n cymryd rhan yn cael eu diwallu
5. Gallu myfyrio ar y broses o gynllunio a gweithredu'r gweithgareddau awyr agored	5.1 Myfyrio ar ei ddysgu a'i ddatblygiad personol ei hun 5.2 Egluro sut mae'r myfyrio hyn wedi dylanwadu ar ei arferion wrth arwain yn yr awyr agored

Gwybodaeth Asesu

CD3 – Fel rhan o'r sesiynau gweithgaredd awyr agored, bydd yr hyfforddwr yn arsylwi ac yn asesu'r dysgwr wrth iddo arwain gweithgaredd.

MPA3.1 O leiaf 3 gweithgaredd. Dylai hyn gynnwys nodi anghenion ei grŵp gweithgaredd awyr agored

AC3.2 Dylai hyn fod ar gyfer pob un o'r gweithgareddau a ddatblygwyd yn 3.1

Faint o amser bydd yn ei gymryd?

Uned A – 77 awr o ddysgu i'w gyflawni dros tua 10 awr o sesiynau gweithgaredd, er enghraifft 4 x 2-3 sesiwn awr o hyd

Uned B - 8.5 awr o ddysgu i'w gyflawni dros tua 12 awr o sesiynau gweithgaredd, er enghraifft 5 x 2-3 sesiwn awr o hyd

Uned C ac Ch - 17 awr o ddysgu i'w gyflawni dros tua 24 awr o sesiynau gweithgaredd, er enghraifft 8 x 2-3 sesiwn awr o hyd

Yn ogystal â hynny, ar gyfer Uned Ch bydd asesiad hanner diwrnod fel y gall y dysgwyr ddangos eu bod wedi caffael y dysgu angenrheidiol a'u bod yn gallu defnyddio'r dysgu hynny yng nghyd-destun cynllunio a chyflawni gweithgaredd awyr agored llwyddiannus. Hefyd, bydd disgwyl i'r rhai sy'n cymryd rhan wneud rhywfaint o ddysgu annibynnol yn enwedig o ran cynllunio'r gweithgaredd fydd yn cael ei asesu. Bydd Uned Ch yn cymryd tua 30 awr i'w gwblhau

Sut bydd y dysgu'n cael ei gyflwyno

Mae'r unedau wedi'u cynllunio i gael eu cyflwyno yn yr awyr agored yn bennaf, yn ystod y gweithgareddau awyr agored y bydd dysgwyr eisoes yn eu gwneud ac yn eu mwynhau, yn unigol neu gyda'u grŵp. Drwy gyfuno'r dysgu a'r gweithgaredd sy'n bodoli'n barod, nid oes gofyn i ddysgwyr roi nifer sylweddol o oriau ychwanegol, y tu allan i'w gweithgareddau presennol, i wneud yr unedau.

Fel arfer, caiff pob elfen ei chyflwyno mewn sesiwn gweithgaredd 2-3 awr mewn blociau o 10-20 munud. Mae rhai gweithgareddau wedi'u nodi fel rhai sy'n fwy addas fel cyfrwng ar gyfer cyflwyno'r unedau (mae rhestr ar gael). Mae cyfnod byr, ar ddechrau neu ar ddiwedd y sesiwn, yn gweithio'n well mewn lleoliad dan do neu rywle â chysgod.

Caiff yr unedau eu cyflwyno drwy amrywiaeth o ddulliau gan ddefnyddio nifer o offer a thechnegau, gyda'r pwyslais ar ddysgu rhyngweithiol ac ymarferol a llai o bwyslais ar ddefnyddio geiriau ysgrifenedig.

Mae dysgwyr yn cael taflen â chod lliwiau a darluniau ar ôl cwblhau pob elfen. Mae hyn yn rhoi rhestr wirio hawdd ei darllen sy'n galluogi'r rhai sy'n cymryd rhan i gyfeirio'n ôl at y pwyntiau allweddol a ddysgwyd, yn nes ymlaen.

Ar gyfer pwy mae'r unedau?

Mae Uned A yn addas ar gyfer unrhyw un nad yw'n teimlo'n hyderus iawn am wneud gweithgareddau awyr agored yn annibynnol ac sydd felly'n annhebygol o fod â llawer o brofiad mewn gweithgareddau awyr agored.

Mae Uned B yn addas ar gyfer unrhyw un nad yw'n hyderus chwaith am gymryd cyfrifoldeb dros ffrindiau a theulu wrth iddynt wneud gweithgareddau awyr agored gyda'i gilydd ac sydd felly'n annhebygol o fod â llawer o brofiad o wneud hyn.

Mae'r cyfyngiad oedran isaf ar gyfer Unedau A a B yn dibynnu ar gyfyngiadau oedran yn nhrwydded yr hyfforddwr/darparwr. Mae'r Unedau yn addas ar gyfer pobl sy'n mwynhau

dysgu rhyngweithiol, ymarferol, awyr agored nad yw'n cynnwys llawer o ddarllen neu ysgrifennu.

Mae Uned C yn addas ar gyfer unrhyw un nad yw'n dymuno cymryd cyfrifoldeb arweinydd ac nad yw'n hyderus iawn am gynorthwyo arweinydd grwpiau sy'n gwneud gweithgareddau awyr agored ac sydd felly'n annhebygol o fod â llawer o brofiad o wneud hyn.

Mae'r cyfyngiad oedran isaf ar gyfer Uned C yn dibynnu ar gyfyngiadau oedran yn nhrwydded yr hyfforddwr/darparwr. Mae'r Uned yn addas ar gyfer pobl sy'n mwynhau dysgu rhyngweithiol, ymarferol, awyr agored nad yw'n cynnwys llawer o ddarllen neu ysgrifennu.

Mae gan Uned Ch gyfyngiad oedran isaf o 18 oed ac mae'n addas ar gyfer unrhyw un nad yw'n hyderus iawn am gymryd cyfrifoldeb dros grŵp ac arwain y grŵp hwnnw wrth wneud gweithgareddau awyr agored ac sydd felly'n annhebygol o fod â llawer o brofiad o wneud hyn. Efallai fod hyn o fewn rôl arweinydd grŵp gwirfoddol neu fel gweithiwr cymorth sy'n gyfrifol am ddefnyddwyr gwasanaeth.

Cyn gwneud yr uned hon, bydd angen i'r rhai sy'n cymryd rhan fod wedi cwblhau Uned B neu'n gallu dangos eu bod yn meddu ar yr un wybodaeth a dealltwriaeth â rhywun sydd wedi cwblhau Uned B.

Rhaid i'r rhai sy'n cymryd rhan fod â chymhwyster cymorth cyntaf dilys a phriodol (o leiaf 16 awr o hyfforddiant).

Rhaid bod y rhai sy'n cymryd rhan wedi llwyddo i gwblhau Cwrs Cyflwyniad i Fordwyo (o leiaf 16 awr o hyfforddiant) neu fod yn gallu dangos yr un wybodaeth a gallu â rhywun sydd wedi llwyddo i gwblhau'r cwrs hwnnw.