

OEDOLION
DYSGU
NOFIO
CYMRU

ADULT
LEARN
TO SWIM
WALES

OEDOLION DYSGU NOFIO CYMRU

Canllaw a Fframwaith Asesu ar gyfer Dysgu ac
Asesu sesiynau i Bobl Ifanc ac Oedolion

ADULT LEARN TO SWIM WALES

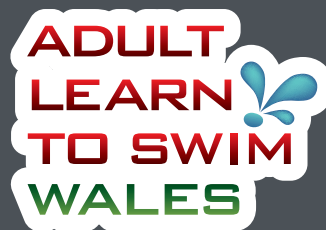
Guidance and Assessment Framework for Teaching
and Assessing Youth and Adult sessions



sportwales
chwaraeoncyfwr



Cyhoeddwyd 2020. Mae cynnwys y ddogfen hon yn disodli pob canllaw a gyhoeddwyd ac unrhyw ganlyniadau asesu.



Fframwaith asesu a dyfarnu a gefnogir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru yw Dysgu Nofio Cymru. Fe'i dyfeisiwyd gan Nofio Cymru mewn cydweithrediad â darparwyr hamdden a Chwaraeon Cymru.

Mae Dysgu Nofio Cymru'n llwybr graddedig di-dor sy'n cychwyn gyda phrofiad cyntaf baban yn y dŵr ac yn addas i nofwyr cymwys sydd â'r gallu i fwynhau gweithgareddau dŵr am oes ac arwain at genedl iachach.

Swigod:

Rhoi cyflwyniad i'r amgylchedd dyfrol â chymorth llawn i fabanod a phlant ifanc gydag oedolyn

Sblash:

Annog plant ifanc, gydag arweiniad, i fagu annibyniaeth mewn amgylchedd dyfrol er mwyn dod yn fwy hyderus yn y dŵr.

Nofio Ysgol:

Cyfnod Allweddol 2 Cynllun Nofio Ysgol i Gymru

Ton:

Dysgu'r sgiliau allweddol sydd eu hangen ar blant i nofio a datblygu sgiliau symud sylfaenol yn y dŵr, a chyflwyno cysyniadau diogelwch yn y dŵr

Sgiliau:

Datblygu sgiliau ym mhob un o'r disgyblaethau dŵr; nofio, polo dŵr, plymio, nofio artistig ac hunan-achub.

Oedolion:

Fframwaith cyfannol, cymwysadwy er mwyn cyflwyno a datblygu sgiliau dyfrol i bobl mewn oed. Mae'r tair lefel datblygu'n canolbwyntio ar adael i'r rhai sy'n cymryd rhan ddysgu a datblygu wrth eu pwysau, ac yn ôl eu hysgogiad a'u targedau eu hunain.

Gwna'r cynllun arloesol hwn gyfraniad allweddol i gyflawniad gweledigaeth Nofio Cymru o 'Weithgareddau dŵi bawb am oes' drwy ddysgu sgiliau i unigolion gael mwynhau bod yn y dŵr yn hyderus a dysgu a datblygu sgiliau cymhwysedd dŵr hanfodol.

Cynllunnir holl ganlyniadau Dysgu Nofio Cymru i sicrhau bod anghenion corfforol y rhai sy'n cymryd rhan yn cael eu bodloni a'u datblygu.

Mae'r cynllun yn cynnwys sgiliau dyfrol, nofio a sgiliau ehangach cymhwysedd dŵr a diogelwch – sy'n rhoi cyfle a dewis i unigolion gymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau dŵr o'u dewis, gan agor y drws i chwaraeon a gweithgareddau dŵr eraill fel rhan o ffordd iach ac actif o fyw.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau ynghyd â fframwaith **Dysgu Nofio Cymru** cysylltwch â'n tîm profiadol a brwdfrydig drwy e-bostio **aquaticdevelopment@swimming.org** a chrybwyll 'Dysgu Nofio Cymru' neu ffonio **01792 513636**. Fel arall, ewch i'n gwefan – **www.swimwales.org/cy**

Diolch am ymrwymo i helpu poblogaeth Cymru i ddatblygu sgiliau dŵr hanfodol a'u helpu i ddod yn ddiogel mewn dŵr ac o'i gwmpas.



Canllaw Darpariaeth Dysgu Nofio Ieuenctid ac Oedolion Nofio Cymru

Mae Nofio Cymru'n hyrwyddo cyflwyno a datblygu sgiliau yn yr amgylchedd dyfrol i'r boblogaeth gyfan.

Dylai'r profiad hwn fod yn ddiogel, yn gadarnhaol, yn gymdeithasol, yn ddifyr a hyrwyddo mwynhad o'r dŵr am oes. Dylid manteisio ar bob cyfle i ddatblygu'r sgiliau i ddod yn gorfforol abl a heini yn y dŵr ac allan o'r dŵr.

Mae'r ddogfen hon yn cynnig canllawiau cysylltiedig â gweithgareddau dysgu nofio, gwella a nofio ar gyfer ffitrwydd i ieuenctid ac Oedolion gan ddefnyddio fframweithiau asesu Oedolion Dysgu Nofio Cymru.

Cymwysterau:

Dylai'r athrawon fod wedi mynychu hyfforddiant penodol a gymeradwyir gan y diwydiant er mwyn dysgu oedolion.

Er mwyn cyflwyno ac asesu Fframwaith Oedolion Dysgu Nofio Cymru, dylai bod gan yr athrawon un o'r cymwysterau canlynol:

- Tystysgrif Dysgu Nofio Lefel 2 Swim England a bod wedi mynychu Dosbarth Meistr Dysgu Oedolion Nofio Cymru neu;
- Cymhwyster cyfwerth, Tystysgrif Dysgu Nofio Lefel 2 y Gymdeithas Hyfforddwyr Nofio a bod wedi mynychu Dosbarth Meistr Dysgu Oedolion Nofio Cymru

Mae pob athro yn ddarostyngedig i ddatgeliad y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd yn unol â'r ddeddfwriaeth bresennol a dylid mynychu hyfforddiant Diogelu bob tair blynedd.

Cymhareb Hyfforddi:

Dylai Oedolion sy'n Ddechreuwyr (yn gweithio tuag at y Wobr Ddysgu) fod mewn dosbarthiadau o ddim mwy nag un athro i bob wyth oedolyn.

Caiff Oedolion sy'n Gwella (yn gweithio tuag at Wobr Gwella) sy'n gallu nofio 10 medr ar eu boliau ac ar eu cefnau fod mewn dosbarthiadau o hyd at 12 nofiwr gydag un Athro Lefel 2. Fodd bynnag, dylid rhoi ystyriaeth i faint a dyfnder priodol y pwll.

Mae'n bosib y bydd angen gostwng y cymarebau hyn yn ddibynnol ar asesiad risg penodol i'r safle y dylid ei gynnal er mwyn penderfynu sawl unigolyn y gellir eu dysgu'n ddiogel ac yn effeithiol ar yr un pryd, o ystyried y lle sydd ar gael yn y pwll a maint y pwll.

Amserlennu

Argymhellir bod y rhai sy'n darparu gwersi nofio i ieuenctid ac Oedolion yn ystyried cynnig amrywiol wersi ar wahanol ddyddiau a gwahanol amseroedd drwy'r dydd – bore, prynhawn, gyda'r nos a dros y penwythnos er mwyn iddynt fod ar gael i gymaint â phosib o bobl.

Yn gyffredinol, mae gwersi oedolion wedi eu trefnu i slotiau hwyr gyda'r nos, a all fod yn anneniadol i gyfranogwyr.

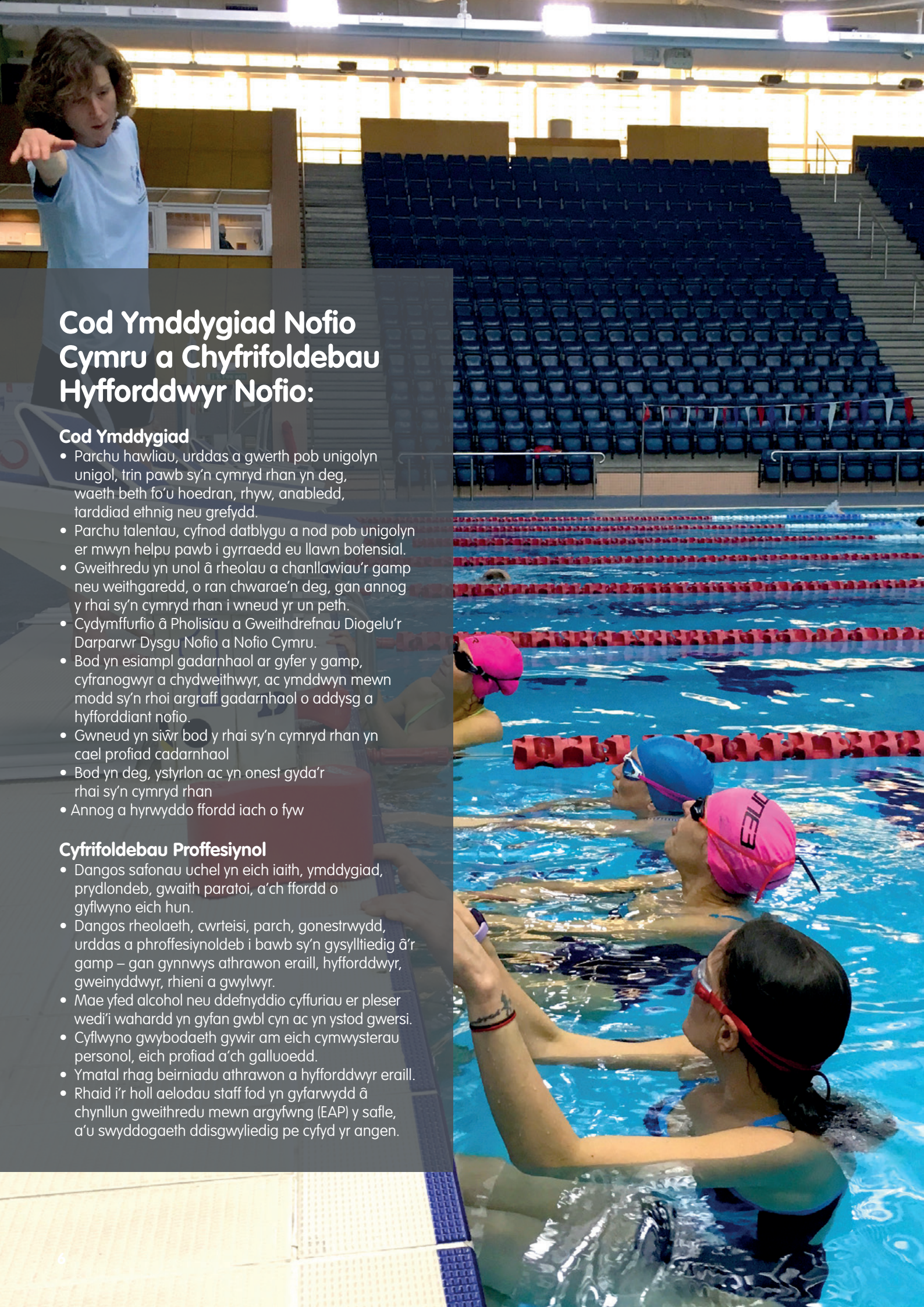


Ymgynghoriad Cyn y Gwersi

Mae Nofio Cymru yn argymhell yn gryf y dylai darparwyr a hyfforddwyr gael mwy o wybodaeth am y bobl hŷ sy'n cymryd rhan cyn cychwyn ar y gwersi.

Argymhellir bod ffurflen gais yn cael ei llenwi gyda hanes meddygol, hanes nofio blaenorol a phrofiad a thargedau a chymhelliant i gychwyn ar y gwersi. Bydd cymhelliant a thargedau oedolion sy'n dysgu yn amrywio felly mae angen i hyfforddwyr ganfod y wybodaeth er mwyn eu galluogi i roi'r profiad gorau posib i bawb sy'n cymryd rhan yn eu dosbarthiadau.





Cod Ymddygiad Nofio Cymru a Chyfrifoldebau Hyfforddwyr Nofio:

Cod Ymddygiad

- Parchu hawliau, urddas a gwerth pob unigolyn unigol, trin pawb sy'n cymryd rhan yn deg, waeth beth fo'u hoedran, rhyw, anabledd, tarddiad ethnig neu grefydd.
- Parchu talentau, cyfnod datblygu a nod pob unigolyn er mwyn helpu pawb i gyrraedd eu llawn botensial.
- Gweithredu yn unol â rheolau a chanllawiau'r gamp neu weithgaredd, o ran chwarae'n deg, gan annog y rhai sy'n cymryd rhan i wneud yr un peth.
- Cydymffurfio â Pholisïau a Gweithdrefnau Diogelu'r Darparwr Dysgu Nofio a Nofio Cymru.
- Bod yn esiampl gadarnhaol ar gyfer y gamp, cyfranogwyr a chydweithwyr, ac ymddwyn mewn modd sy'n rhoi argraff gadarnhaol o addysg a hyfforddiant nofio.
- Gwneud yn siŵr bod y rhai sy'n cymryd rhan yn cael profiad cadarnhaol
- Bod yn deg, ystyrlon ac yn onest gyda'r rhai sy'n cymryd rhan
- Annog a hyrwyddo ffordd iach o fyw

Cyfrifoldebau Proffesiynol

- Dangos safonau uchel yn eich iaith, ymddygiad, prydlondeb, gwaith paratoi, a'ch ffordd o gyflwyno eich hun.
- Dangos rheolaeth, cwrteisi, parch, gonestrwydd, urddas a phroffesiynoldeb i bawb sy'n gysylltiedig â'r gamp – gan gynnwys athrawon eraill, hyfforddwyr, gweinyddwyr, rhieni a gwylwyr.
- Mae yfed alcohol neu ddefnyddio cyffuriau er pleser wedi'i wahardd yn gyfan gwbl cyn ac yn ystod gwersi.
- Cyflwyno gwybodaeth gywir am eich cymwysterau personol, eich profiad a'ch galluoedd.
- Ymatal rhag beirniadu athrawon a hyfforddwyr eraill.
- Rhaid i'r holl aelodau staff fod yn gyfarwydd â chynllun gweithredu mewn argyfwng (EAP) y safle, a'u swyddogaeth ddisgwyliedig pe cyfyd yr angen.

Canllawiau Asesu a Chyflwyno:

Y dosbarth cywir

Dylid asesu pob unigolyn cyn iddo gael ei roi mewn dosbarth er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn cael ei roi mewn dosbarth sy'n briodol i'w allu.

Cynllunio a chadw cofnodion

Dylid ysgrifennu cynllun gwaith a'i ddilyn, a hynny ar gyfer pob bloc neu dymor o wersi; mae hyn yn cynnwys darparwyr sy'n cynnal gwersi parhaus drwy gydol y flwyddyn.

Bydd cynlluniau gwersi unigol yn deillio o'r cynllun gwaith hwn, ac yn cynnig gwybodaeth fanwl am yr hyn fydd yn cael ei ddarparu ym mhob gwers er mwyn sicrhau y caiff yr holl ganlyniadau ar gyfer pob gwers eu cynnwys a'u hailadrodd. Dylid ysgrifennu gwerthusiad ar ôl pob gwers er mwyn gwneud yn siŵr bod anghenion unigolion a'r grŵp yn cael eu diwallu, ac i helpu'r gwaith o gynllunio gwersi dilynol. Mae'n bwysig bod athrawon nofio yn cynnal asesiad parhaus o'r unigolion yn eu dosbarthiadau, ac yn cadw cofnodion cywir o gynnydd pob un.

Asesu

Gall asesu nofion fod yn broses anodd, ac rydym yn annog athrawon i ddadansoddi'r hyn y mae'r nofiwr yn ei wneud yn y dŵr yn ofalus. Mae angen i'r cyfranogwr fod wedi perfformio'r holl ganlyniadau mewn modd hyfedr a chyson cyn y gall yr athro dystio ei fod ef/ei bod hi wedi cyflawni lefel Oedolyn Dysgu Nofio Cymru.

Dull Darparu

Dylai dysgu nofio fod yn ddifyr ac yn rhywbeth y mae'r disgybl a'r athro yn ei fwynhau. Felly anogir athrawon i ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau cyflwyno, gemau, gweithgareddau a senarios i gyflawni'r canlyniadau – eu creadigedd yw'r unig gyfyngiad. Drwy addasu'r tasgau a gynigir mewn sesiwn, a'r ffordd y defnyddir yr amgylchedd a'r lle sydd ar gael, ynghyd â'r cyfarpar, bydd y cyfranogwyr yn cael eu herio mewn gwahanol ffyrdd. Gallai hyn dynnu eu sylw a'u galluogi i gyflawni tasg nad ydynt yn sylweddoli ei bod o fewn eu cyrraedd. Drwy ddefnyddio'r dull hwn o gyflwyno, bydd yr unigolion yn cael profiad cadarnhaol o ddysgu nofio, sy'n rhan allweddol o weledigaeth Nofio Cymru o 'weithgareddau dŵr i bawb am oes'.

Safle Addysgu:

Dysgu o ymyl y pwll

Mae Nofio Cymru'n hyrwyddo bod addysgu o ymyl y pwll yn rhoi'r safle gorau er mwyn goruchwyllo diogelwch y grŵp cyfan ac er mwyn rhoi adborth priodol ar berfformiad bob dysgwr yn y grŵp. Rhaid i athrawon fod mewn safle lle gellir eu gweld a'u clywed, ond hefyd lle mae modd iddynt weld y dosbarth cyfan drwy'r amser.

Addysgu yn y dŵr

Cydnabyddir y bydd gweithredwr y pwll neu'r athro, mewn rhai amgylchiadau, wedi asesu'r risg ac yn teimlo ei bod yn fwy priodol dysgu o'r dŵr. Dim ond ar ôl cynnal asesiad o'r risg y dylid ystyried gwneud hyn, gan roi ystyriaeth arbennig i'r holl ffactorau potensial.

Ymysg y ffactorau y dylid eu hystyried mae dyfnder y pwll, gallu'r dysgwyr, oedran y dysgwyr a'r cymhorthion arnofio ac achub bywyd a ddefnyddir. Rhaid i'r athro allu gweld bob dysgwr yn glir bob amser a bod yn ddigon agos i roi cynhaliaeth gorfforol os bydd angen. Gallai fod yn ymarferol goruchwyllo hyd at chwe dysgwr yn y modd hwn. Efallai y bydd angen gostwng y gymhareb er mwyn sicrhau diogelwch a hyfforddiant effeithiol. Ni ddylid ystyried cymhareb uwch oni bai bod mwy o bobl ar gael i helpu yn y dŵr.

Ni ellir rhoi darpariaeth achub bywyd o'r dŵr

Os bydd athro yn y dŵr, dylid sicrhau bod achubwr bywyd neu rywun sydd â chymhwysedd i achub bywydau ar ymyl y pwll.

Darparu ar gyfer pob dull dysgu

Mae gwahanol bobl yn prosesu gwybodaeth ac yn dysgu mewn gwahanol ffyrdd. Y dull dysgu mwyaf cyffredin yw dull 'gweledol', lle mae unigolyn yn dysgu gwneud rhywbeth drwy gymryd gwybodaeth o'r hyn sydd i'w weld. Gallai'r wybodaeth weledol fod ar ffurf mynegiant wyneb, ystumiau, enghraifft gan yr athro, fideos, ysgrifen neu gyfarwyddiadau gweledol megis defnyddio cyfarpar. Mae bod o gwmpas y dŵr yn ei gwneud yn anos byth cyfathrebu'n effeithiol. Anogir athrawon a hyfforddwyr, felly, i ddefnyddio cymaint â phosib o'r dulliau cyfathrebu dieiriau a gweledol hyn gyda'r dysgwyr yn eu dosbarthiadau. Dylid cofio bod y ganran leiaf o'r boblogaeth yn 'ddysgwyr clywedol' sy'n dysgu rhywbeth drwy wrando, ac felly dylai athrawon fod yn ymwybodol o faint o amser a dreulir yn siarad yn ystod gwersi neu wneud yn siŵr bod cyfarwyddiadau llafar yn cael eu hategu gan ddulliau dieiriau.



DEDOLION
DYSGU
NOFIO
CYMRU

ADULT
LEARN
TO SWIM
WALES

DYSGU

DYSGU CANLYNIADAU ASESU

I MEWN AC ALLAN O'R DŵR	• Mynd i'r dŵr a dod allan o'r dŵr yn ddiogel, gan ddefnyddio dull o'ch dewis eich hun
HYDER / LLEOLIAD YN Y DŵR	• Symud o gwmpas yn y dŵr yn gyfforddus, gan gynnwys ar hyd ymyl y pwll a cherdded o amgylch y pwll • Dod yn ôl i fod ar i fyny'n fertigol oddi ar y bol ac oddi ar y cefn gyda chynhaliaeth
ANADLU DYFROL	• Bod yn gyfforddus gyda dŵr ar yr wyneb • Anadlu i mewn, ac yna allan pan fo'r wyneb yn y dŵr. Ailadrodd yn rhythmig o leiaf bedair gwaith.
TROI	• Troi 350 gradd gyda'r corff yn fertigol gyda chymhorthion nofio
LLITHRO	• Gwthio a llithro at y wal neu at bartner, gan ddefnyddio offer arnofio. Dylid cadw'r corff yn lliflin ar y bol neu'r cefn
HYNOFEDD	• Arnofio gyda'r corff yn fflat ar y bol neu ar y cefn gydag offer arnofio
DIOGELWCH YN Y DŵR	• Ateb cwestiynau ar negeseuon diogelwch dŵr • Mewn dŵr at yr ysgwyddau, gydag offer arnofio, troedio'r dŵr gan symud y coesau mewn amrywiaeth o ffyrdd a sgwlio gyda'r dwylo • Mynd i ystum cadw gwres y corff gyda chymorth nofio
TEITHIO	• Symud drwy gicio ar y bol neu ar y cefn • Nofio 25 metr, gan symud mewn dull o'ch dewis eich hun
DEWISOL	• Neidio i'r dŵr dyfnder o 1.5m o leiaf, mynd o dan y dŵr, arnofio ac yna dychwelyd i ymyl y pwll.



DEDOLION
DYSGU
NOFIO
CYMRU

ADULT
LEARN
TO SWIM
WALES

GWELLA

GWELLA CANLYNIADAU ASESU

I MEWN AC ALLAN O'R DŵR	• Mynd i'r dŵr a dod allan o'r dŵr yn ddiogel, gan ddefnyddio dull o'ch dewis eich hun
HYDER / LLEOLIAD YN Y DŵR	• Dod yn ôl i fod ar i fyny'n fertigol oddi ar y bol ac oddi ar y cefn heb gynhafiaeth
ANADLU DYFROL	• Mynd o dan y dŵr a phenlinio neu eistedd ar lawr y pwll
TROI	• Plymio gyda'r pen yn gyntaf a phlymio gyda'r traed yn gyntaf o arwyneb y dŵr
LLITHRO	• Gwthio a llithro oddi wrth y wal ar y bol a/neu ar y cefn
HYNOFEDD	• Arnofio gyda'r corff yn fflat ar y bol neu ar y cefn
DIOGELWCH YN Y DŵR	• Ateb cwestiynau ar negeseuon diogelwch dŵr • Mewn dŵr at yr ysgwyddau, troedio'r dŵr gan symud y coesau mewn dull o'ch dewis eich hun am 30 eiliad • Mynd i ystum cadw gwres y corff heb gymorth nofio
TEITHIO	• Gyda'r corff yn fflat, symud drwy gicio ar y bol neu ar y cefn gydag offer arnofio am 10 metr • Nofio 50 metr gan ddefnyddio dau wahanol symudiad • Nofio 200 metr yn barhaus, gan symud mewn dull o'ch dewis eich hun
DEWISOL	• Neidio i'r dŵr, dyfnder o 1.5m o leiaf, mynd o dan y dŵr, arnofio ac yna dychwelyd i ymyl y pwll.



ACTIF

ACTIF CANLYNIADAU ASESU

I MEWN AC ALLAN O'R DŵR	• Mynd i'r dŵr ac allan o'r dŵr yn ddiogel, gan ddefnyddio dull o'ch dewis eich hun
HYDER / LLEOLIAD YN Y DŵR	• Dangos dealltwriaeth o gwrteisi wrth ddefnyddio rhesi'r pwll
ANADLU DYFROL	• Nofio yn y dull blaen (frontcrawl) gan gymryd o leiaf chwe anadl rhythmig • Nofio broga, gan gymryd o leiaf chwe anadl rhythmig
LLITHRO	• Gwthio a llithro oddi wrth y wal ar y bol ac ar y cefn
HYNOFEDD	• Arnofio gyda'r corff yn fflat ar y bol ac ar y cefn
DIOGELWCH YN Y DŵR	• Ateb cwestiynau ar negeseuon diogelwch dŵr • Neidio i'r dŵr, dyfnder lleiaf o 1.5m, mynd o dan y dŵr yn llwyr ac yna dychwelyd i ymyl y pwll. • Mynd i ystum cadw gwres y corff heb gymorth nofio
TEITHIO	• Symud drwy gicio gyda'r coesau'n symud bob yn ail ac yn symud gyda'i gilydd am 25 metr heb gymorth nofio • Nofio 100 metr gan ddefnyddio dau wahanol symudiad • Nofio 400 metr o leiaf yn barhaus, gan symud mewn dull o'ch dewis eich hun
DEWISOL	• Gwneud trosben ymlaen



Cysylltwch â ni:

I gael mwy o wybodaeth am Dysgu Nofio Cymru a nofio i Oedolion cysylltwch â Datblygu Gweithgareddau DŴr, Nofio Cymru.

Ffoniwch: 01792 513636

E-bost: aquaticdevelopment@swimming.org

Contact Us:

For further information about Learn to Swim Wales and Adult swimming, please contact Swim Wales Aquatic Development.

Call: 01792 513636

Email: aquaticdevelopment@swimming.org