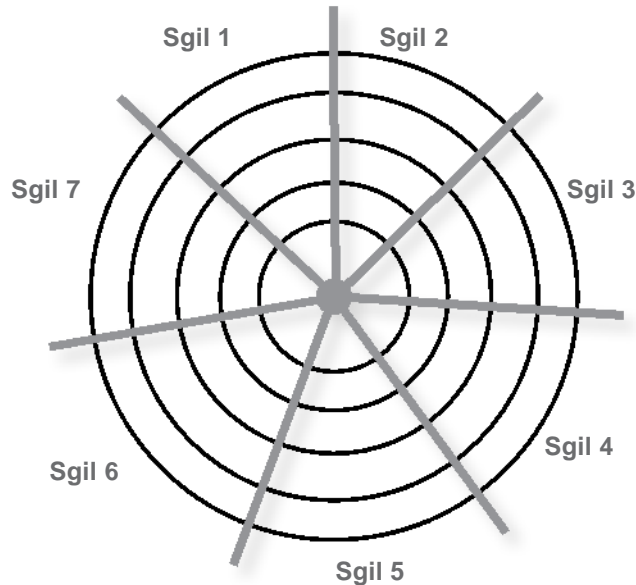


## 26. Gweithgaredd Ymarfer: Gwybod y Sgiliau

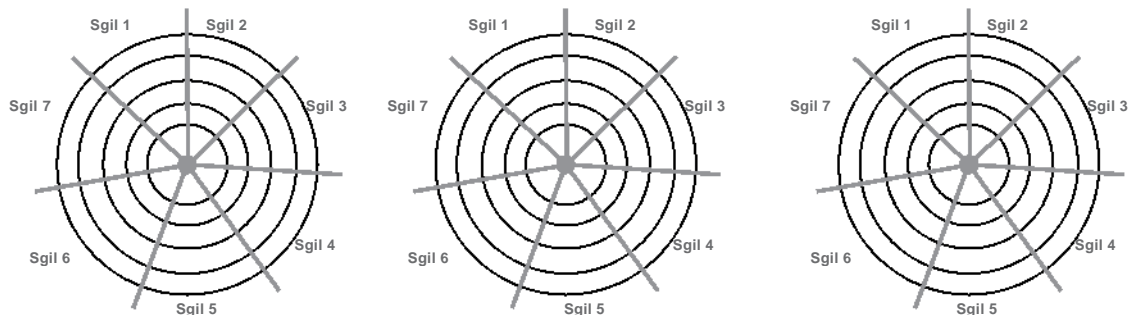
Mae hi bron yn amhosib ymarfer sgiliau pwnc os nad ydych yn gwybod beth yw'r sgiliau hynny. Pan fyddwch yn gwybod, gallwch eu gosod mewn diagram targed fel yr un isod. Caiff diagramau targed fel hyn eu defnyddio gan seicolegwyr chwaraeon wrth weithio gydag athletwyr.



Caiff pob darn o'r diagram ei liwio'n unol â pha mor hyderus rydych yn teimlo â sgil benodol a faint o ymarfer rydych wedi ei wneud ar y sgil honno. Bydd darn wedi ei liwio'n llawn yn cynrychioli sgil y teimlwch sydd wedi ei ddatblygu'n llawn a darn heb ei liwio ar gyfer sgil sydd angen llawer o waith

Ewch i weld eich athrawon a gofyn iddynt, 'Pa saith sgil sydd angen i mi eu meistrioli er mwyn cael A?' Darllenwch eich meysydd llafur ac edrychwch ar yr amcanion asesu (AA), sef y sgiliau mae'r arholwr yn chwilio amdanynt. Bydd cynlluniau marcio yn rhoi disgrifiad o'r sgiliau hyn hefyd. Bydd adroddiadau arholwyr yn amlinellu'r sgiliau y mae'r myfyrwyr yn eu gweithredu'n dda, a beth maent yn tueddu i'w wneud yn wael. Pan fyddwch yn gwybod am y sgiliau, ceisiwch eu crynhoi mewn brawddeg fer er mwyn sicrhau eich bod wedi eu deall go iawn.

Wedyn gallwch ddefnyddio'r diagramau targed gwag yn yr adran hon er mwyn dechrau tracio'n rheolaidd sut rydych yn defnyddio'r sgiliau hyn yn eich gwaith eich hun:



## Syniadau i gloi

Dyma dri pheth y gallech roi cynnig arnynt. Rydym wedi gweld myfyrwyr yn eu defnyddio gan wneud cynnydd cyflym mewn ychydig iawn o amser:

1 Gofynnwch i'ch athrawon am ddarn o waith enghreifftiol – gallai fod yn waith myfyriwr arall – sy'n arddangos y sgiliau y mae arnoch angen eu gwella, a hynny ar lefel neu radd benodol (C, B neu A) neu'r radd rydych yn dymuno ei chael. Yna dadansoddwch beth sydd ar goll o'ch gwaith chi. Canolbwyntiwch ar y pethau y mae angen i chi 'wneud mwy ohonynt' a'r pethau y dylech 'wneud llai ohonynt'.

2 Dewch o hyd i fyfyrwr rydych yn ei adnabod sy'n cyflawni sgil benodol yn well na chi, gweithiwch ochr yn ochr â nhw, gan wyllo sut mae'n ei wneud.

3 Symudwch yn gyflym i mewn ac allan o amodau arholiad, gan ymarfer eich sgiliau mewn cyfnodau byr. Yn hytrach na gwneud papur arholiad cyfan am dros ddwy awr, dewch o hyd i ychydig o gwestiynau, cyfrifwch faint o amser fyddai ei angen arnoch i'w cwblhau mewn arholiad (deuddeg neu bymtheg munud dyweder) ac ewch â'ch hun i mewn i amodau arholiad am y cyfnod hwnnw. Yna aseswch ansawdd eich gwaith – neu gofynnwch i athro ei wirio.