TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

YMCA Tystysgrif Ddwys mewn Hyfforddi Ffitrwydd â€“ Cwrs Ymarferol i Hyfforddwyr Campfa Lefel 2

Yn gryno

Ydych eisiau dilyn gyrfa fel hyfforddwr ffitrwydd? Bydd y cwrs hwn yn rhoi'r dechrau perffaith ichi, yn addysgu'r sgiliau a gwybodaeth theori ac ymarferol ichi ddod yn hyfforddwr cymwys.

Mae'r cwrs hwn ar gyfer...

...unrhyw un sydd eisiau dod yn hyfforddwr ffitrwydd cymwys yn y sector preifat (campfa) neu gyhoeddus (awdurdod lleol).

Cynnwys y cwrs

Mae'r cwrs yn mynd i'r afael â llu o fodiwlau, gan gynnwys:

Anatomeg a Ffisioleg (arholiad)
Iechyd, Diogelwch a Lles mewn Amgylchedd Ffitrwydd (gorfodol)
Egwyddorion Ymarfer Corff, Ffitrwydd ac Iechyd (arholiad)

TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

Gwybod sut i gefnogi cleientiaid sy'n cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol (gorfodol)
Cynllunio ac arwain ymarfer corff mewn campfa (ymarferol)

Bydd angen ichi fod yn hunan-gymhellol, gweithgar, prydlon ac ymrwymedig, yn frwd dros ddod yn hyfforddwr ffitrwydd cymwys ac yn benderfynol o lwyddo'r asesiadau ymarferol ac arholiadau theori, ynghyd ag ennill profiad ymarferol gwirfoddol mewn campfa ffitrwydd. Bydd angen ichi hefyd werthfawrogi bod y cwrs yn gofyn ichi ymrwymo i bresenoldeb a'r llwyth gwaith.

Byddwch yn cael eich asesu gan ddefnyddio cyfuniad o arholiadau, unedau gorfodol a gwaith campfa, cyn eich dyfarnu â Thystysgrif Gwobr YCMA Lefel 2 mewn Hyfforddi Ffitrwydd (campfa). Yn dilyn y cwrs, gallwch ddod o hyd i waith mewn campfa ffitrwydd breifat neu gyhoeddus, neu symud ymlaen at Ddiploma Gwobr YMCA Lefel 3 mewn Hyfforddi Personol (yn ddibynnol ar brofiad).

Gofynion Mynediad

Nid oes gofynion mynediad ffurfiol. Fodd bynnag, bydd angen ichi fod â phrofiad o ddefnyddio offer cardiofasgwlaidd a phwysau rhydd a chlwm o fewn amgylchedd y gampfa, a gwybodaeth sylfaenol o anatomi a ffisioleg.

Gwybodaeth Ychwanegol

Wedi ichi gofrestru, byddwch yn derbyn llyfr YMCA ar feysydd yr arholiad, a byddwch angen ei astudio cyn dechrau'r cwrs.