

## YMCA Tystysgrif mewn Hyfforddi 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.

Bydd y cymhwyster hwn yn eich galluogi i gael gwaith yn y dyfodol mewn campfeydd/clybiau iechyd yn y sectorau cyhoeddus a phreifat. Bydd y rôl yn cynnwys cynnal ymgynghoriadau campfa, ymsefydlu ac ysgrifennu rhaglenni campfa sy'n gysylltiedig ag iechyd ar gyfer cleientiaid.

### Dyma'r cwrs i chi os...

...Unrhyw un sydd â diddordeb mewn gweithio yn y gampfa/clwb iechyd

...Pobl sydd â diddordeb mewn ffitrwydd ac iechyd

... Y rhai sy'n mwynhau gweithio gyda phobl yn ddyddiol

# TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

...Unrhyw un sy'n dyheu am ddod yn Hyfforddwr Campfa.

## Beth fyddaf yn ei wneud?

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)

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).

## Beth a ddisgwylir ohonof i?

Nid oes unrhyw ofynion mynediad penodol, fodd bynnag, yn ddelfrydol dylech gael rhywfaint o brofiad o ymarferion yn y gampfa trwy ymarfer personol a dylai fod gennych rywfaint o ffitrwydd corfforol. Dylai dysgwyr hefyd fod â sgiliau cyfathrebu ar lefel 2, y gellir eu datblygu yn ystod y cwrs.

## Beth sy'n digwydd nesaf?

Apply online at [www.colegwent.ac.uk](http://www.colegwent.ac.uk)

[studentrecruitment@colegwent.ac.uk](mailto:studentrecruitment@colegwent.ac.uk) | 01495 333777 (Croesawn alwadau yn Gymraeg)





## TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

Cyflogaeth mewn campfa ffitrwydd gyhoeddus neu breifat  
Diploma Lefel 3 YMCA mewn Ymarfer Corff a Ffitrwydd: Hyfforddwr Personol

Apply online at [www.colegwent.ac.uk](http://www.colegwent.ac.uk)

[studentrecruitment@colegwent.ac.uk](mailto:studentrecruitment@colegwent.ac.uk) | 01495 333777 (Croesawn alwadau yn Gymraeg)

