

## YMCA Tystysgrif Ddwys mewn Hyfforddi Ffitrwydd - Unedau Gorfodol Lefel 2



### Yn gwyno

Nod y cymhwyster dwys hwn yw galluogi dysgwyr i ddatblygu'r wybodaeth a'r sgiliau er mwyn iddynt allu ymgysylltu â chleientiaid, eu hwyluso, eu haddysgu a'u cefnogi yn y gampfa neu mewn amgylchedd clwb iechyd. Wedi cwblhau'r cymhwyster hwn bydd dysgwyr yn gallu ymgeisio am swyddi Hyfforddwr Campfa.

### Mae'r cwrs hwn ar gyfer...

... unigolion sy'n awyddus dechrau ar eu llwybr yn y diwydiant ffitrwydd

... unigolion sydd eisiau gweithio fel hyfforddwr yng nghyd-destun ymarfer corff yn y gampfa, ymarfer corff i gerddoriaeth neu hyfforddi ymarfer corff grwp.

... unrhyw un sydd â diddordeb brwd mewn iechyd a ffitrwydd.

### Cynnwys y cwrs

## TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

Mae 5 uned yn y cwrs hwn ac mae unedau 1-3 yn orfodol. (Mae'r cwrs hwn wedi'i gymeradwyo gan y Sefydliad Siartredig ar gyfer Rheoli Chwaraeon a Gweithgaredd Corfforol (CIMSPA).)

### Anatomi a ffisioleg

Darparu profiad cwsmer cadarnhaol yn yr amgylchedd ymarfer corff

Rheoli Ffordd o Fyw ac Ymwybyddiaeth Iechyd

Paratoi a chynllunio rhaglenni ar gyfer y gampfa

Cyfarwyddyd proffesiynol a chyflwyno rhaglenni ar gyfer y gampfa

Mae'r unedau ymarferol yn cynnwys:

Sut i gynnal iechyd, diogelwch a lles mewn amryw o amgylcheddau ffitrwydd

Sut i raglennu ymarfer corff effeithiol a diogel ar gyfer ystod o gleientiaid, buddion iechyd a gweithgaredd corfforol a phwysigrwydd bwyta'n iach

Sut i gyfathrebu gyda chleientiaid yn effeithiol ac annog cleientiaid i lynu wrth raglen ymarfer corff

Y sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i gynllunio a pharatoi rhaglenni ymarfer corff yn y gampfa

Asesiad: Mae hwn yn gwrs damcaniaethol ac ymarferol dwys a fydd yn cael ei asesu drwy arholiad amlddewis, asesiad Y-mark llyfr agored ar-lein, asesiad llyfr gwaith ac asesiad ymarferol.

### Gofynion Mynediad

Nid oes gofynion mynediad ffurfiol, ond bydd angen i ddysgwyr gael diddordeb brwd mewn gweithgareddau ffitrwydd; mae cyfranogiad ymarferol yn hanfodol. Rhaid i chi fod yn 19 oed neu'n hyn.

### Gwybodaeth Ychwanegol