

YMCA Tystysgrif mewn Maetheg Uwch Lefel 4



Yn gwyno

Mae'r cymhwyster hwn yn rhoi gwybodaeth a sgiliau i ddysgwyr ddefnyddio gwyddoniaeth maeth ddibynadwy sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac argymhellion bwyta'n iach.

Dyma'r cwrs i chi os...

Bydd dysgwyr yn dod i ddeall gwyddor maeth a sut i gymhwyso hynny i ymarfer corff, chwaraeon a pherfformiad athletig.

Mae hyn yn cynnwys:

Cyfyngiadau a risgiau atchwanegiadau a chymhorthion perfformiad.
Pwysigrwydd hydradu ar gyfer perfformiad chwaraeon.

Gan weithio o fewn eu cwmpas ymarfer, byddant yn gallu cefnogi eu cleientiaid i ddeall perthnasedd canllawiau swyddogol i anghenion a dewisiadau bwyd personol, gan gynnwys ar gyfer:



TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

iechyd a lles
rheoli pwysau
perfformiad chwaraeon.

Bydd dysgwyr hefyd yn dysgu sut mae cyfeirio unigolion sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff at ffynonellau dibynadwy o wybodaeth pan fo angen

Beth fyddaf yn ei wneud?

Er mwyn cyflawni Lefel 4 YMCA mewn Maetheg Uwch ar gyfer Iechyd, Rheoli Pwysau a Pherfformiad Chwaraeon (610/2694/3), mae angen i ddysgwyr gyflawni 5 uned orfodol:

Maeth ar gyfer gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff (F/650/6219)

Strwythur a swyddogaethau'r system dreulio (K/650/7239)

Maeth cymhwysol ar gyfer ymarfer corff, chwaraeon a pherfformiad athletig (K/650/6220)

Atchwanegiadau, cymhorthion perfformiad a hydradu ar gyfer perfformiad chwaraeon (L/650/6221)

Darparu cyngor dietegol i gefnogi anghenion gwahanol athletwyr a phobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon (M/650/6222)

Beth sy'n digwydd nesaf?

Gall y cymhwyster hwn arwain at hyfforddiant pellach ar yr un lefelau a/neu lefelau uwch mewn amrywiaeth o ddisgyblaethau cysylltiedig. Er enghraifft, Tystysgrif Lefel 4 mewn Rheoli Pwysau ar gyfer Unigolion â Gordewdra, Diabetes Mellitus a/neu Syndrom Metabolig (600/6752/4).

Apply online at www.coleggwent.ac.uk

studentrecruitment@colegwent.ac.uk | 01495 333777 (Croesawn alwadau yn Gymraeg)

