TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

YMCA Gwobr mewn Hyfforddiant Ymarfer Corff Grwp - Beicio Dan Do Lefel 2

Yn gryno

Mae'r cwrs hwn yn galluogi dysgwyr i gynllunio a chyfarwyddo'n broffesiynol Sesiynau seiclo y tu mewn sy'n ddiogel ac yn effeithiol o fewn amgylchedd campfa neu glwb iechyd.

Bydd dysgwyr yn datblygu'r wybodaeth, y sgiliau a'r ymddygiadau i ddod yn hyfforddwr beicio dan do mewn grwp, o fewn cyd-destun, gan fodloni gofynion y diwydiant a nodir yn safon broffesiynol CIMSPA.

Mae'r cwrs hwn ar gyfer...

... y rhai sydd eisoes yn gweithio yn y sector ffitrwydd ond sydd eisiau ennill sgiliau newydd

...y rhai sydd eisiau ychwanegu at eu gwybodaeth a'u sgiliau presennol i gwrdd â safon broffesiynol Hyfforddwr Ymarfer Grwp Craidd CIMSPA.

TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

Cynnwys y cwrs

Bydd dysgwyr yn datblygu'r wybodaeth, y sgiliau a'r ymddygiadau i ddod yn arweinydd ymarfer corff grwp, o fewn cyd-destun, gan fodloni gofynion y diwydiant sydd wedi'u nodi yn safon broffesiynol graidd ymarfer grwp CIMSPA.

Ar gyfer Dyfarniad Lefel 2 YMCA mewn Arwain Ymarfer Corff Grwp: Seiclo tu mewn grwp bydd rhaid i ddysgwyr gyflawni 2 uned orfodol:

Egwyddorion cynllunio a chyflwyno sesiynau ymarfer corff grwp
Cynllunio a chyflwyno ymarfer cylchol grwp

Wedi'i gynnal yn y stiwdio sbin ar gampws Brynbuga, mae'r cwrs hwn yn mynd i'r afael â:

Buddion seiclo grwp dan do
Iechyd a diogelwch mewn perthynas â seiclo grwp dan do
Sut i ddylunio ac addysgu sesiynau effeithiol a diogel
Egwyddorion a newidynnau a ddefnyddir o fewn sesiwn
Sut i fonitro ac annog cyfranogwyr
Sut i ddefnyddio cerddoriaeth yn ystod sesiynau
Sut i asesu a myfyrio ar ddarparu seiclo grwp dan do.

Bydd angen ichi fod wedi ymrwymo'n llawn i fynychu ac yn barod i gyfrannu yn y sesiynau. Byddwch yn cael eich asesu drwy bortffolio o dystiolaeth ac arddangosiad ymarferol/aseiniad.

Wedi ichi gwblhau'r cwrs yn llwyddiannus, gallwch symud ymlaen at Gampfa Lefel 2, Ymarfer Corff i Gerddoriaeth Lefel 2, Ymarfer Corff a Gweithgareddau Corfforol i Blant Lefel 2, Hyfforddi Sesiynau Cylchol neu swydd yn y diwydiant ffitrwydd.

Gofynion Mynediad

Rhaid i chi fod wedi cwblhau Tystysgrif Lefel 2 mewn Hyfforddiant Ffitrwydd i gael lle ar y cwrs hwn neu fod wedi cwblhau'r unedau gorfodol canlynol:

- Anatomi a ffisioleg ar gyfer hyfforddwyr ymarfer corff a ffitrwydd

- Darparu profiad cwsmer cadarnhaol yn yr amgylchedd ymarfer corff

- Rheoli ffordd o fyw ac ymwybyddiaeth iechyd

TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

Gwybodaeth Ychwanegol

Mae'r cwrs hwn yn cael ei gynnal dros ddeuddydd (ar y penwythnos) ar gampws Brynbuga, ac mae'n orfodol eich bod yn mynychu'r deuddydd.