



Tystysgrif Lefel 2 Focus Awards
mewn Hyfforddi Ffitrwydd
(RQF)

601/5883/9

Crynodeb o'r Cymhwyster

Gwybodaeth Allweddol

Lefel	Sector	Math o Gymhwyster
2	Chwaraeon a Hamdden	Galwedigaethol
Cyfanswm Amser y Cymhwyster	Gwerth y Credydau	Oriau Dysgu dan Arweiniad
230	23	158
Statws	Dulliau Asesu	Isafswm Oedran
Ar gael i ddysgwyr	Portffolio tystiolaeth	16



Cynnwys

Crynodeb o'r Cymhwyster.....	2
Cynnwys.....	3
Mae Tystysgrif Lefel 2 Focus Awards mewn Hyfforddi Ffitrwydd (RQF).....	4
Ystod Oedran.....	4
Cwmpas Daearyddol.....	4
Gofynion Mynediad i Ddysgwyr.....	4
Addasiadau Rhesymol.....	4
Dulliau Asesu.....	5
Llwybrau Cynnydd.....	5
Deunydd Ategol a Gwefannau Defnyddiol.....	5
Strwythur y Cymhwyster.....	6
Unedau Gorfodol.....	6
Unedau Dewisol.....	16

Tystysgrif Lefel 2 Focus Awards mewn Hyfforddi Ffitrwydd (RQF)

Rhif Cyfeirnod y Cymhwyster: 601/5883/9

Oriau Dysgu dan Arweiniad: 158

Cyfanswm Amser y Cymhwyster: 230

Credydau: 23

Diben y Cymhwyster:

Mae Tystysgrif Lefel 2 Focus Awards mewn Hyfforddi Ffitrwydd (RQF) wedi'i hanelu at y dysgwyr hynny sy'n gweithio neu sy'n dymuno gweithio yn y sector Ymarfer Corff a Ffitrwydd.

Mae Tystysgrif Lefel 2 Focus Awards mewn Hyfforddi Ffitrwydd (RQF) yn cynnig cyfle i ddysgwyr ennill cymhwyster mewn hyfforddi ffitrwydd drwy bedwar llwybr: Ymarfer Corff mewn Campfa, Ymarfer Corff i Gerddoriaeth, Ymarfer Corff mewn Dŵr, ac Ymarfer Corff a Gweithgarwch Corfforol i Blant. Mae pob llwybr yn galluogi dysgwyr i ddatblygu'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth sydd eu hangen arnynt wrth gynllunio a hyfforddi cleientiaid neu grwpiau o gyfranogwyr mewn gweithgarwch corfforol.

Ystod Oedran

Ceir mynediad yn ôl disgrisiwn y ganolfan. Fodd bynnag, dylai dysgwyr fod yn 16 oed i ymgymryd â'r cymhwyster hwn.

Cwmpas Daearyddol

Mae'r cymhwyster hwn ar gael yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Gofynion Mynediad i Ddysgwyr

Nid yw Focus Awards yn gosod unrhyw ofynion mynediad eraill, ond gall y ganolfan bennu neu ofyn am feini prawf ychwanegol.

Addasiadau Rhesymol

Cyfeiriwch at 'Polisi Addasiadau Rhesymol ac Ystyriaethau Arbennig' Focus Awards. Gellir lawrlwytho copi o wefan Focus Awards yn yr url canlynol:

<https://www.focusawards.org.uk/wp-content/uploads/2016/08/Reasonable-Adjustments.pdf>



Dulliau Asesu

Asesir y cymhwyster hwn yn fewnol. Rhaid i bob dysgwr greu portffolio tystiolaeth sy'n dangos ei fod wedi cyflawni'r holl ddeilliannau dysgu a'r meini prawf asesu sy'n gysylltiedig â phob uned.

Gallai'r prif ddarnau o dystiolaeth ar gyfer y portffolio gynnwys rhai neu bob un o'r canlynol:

- Arsylwadau'r asesydd
- Tystiolaeth tystion
- Cynnyrch dysgwr
- Taflenni gwaith
- Aseiniadau/prosiectau/adroddiadau
- Cofnod o gwestiynau llafar ac ysgrifenedig
- Adroddiadau dysgwyr a chymheiriaid
- Cydnabyddiaeth o ddysgu blaenorol (RPL)

Llwybrau Cynnydd

Gall dysgwyr sydd am symud ymlaen o'r cymhwyster hwn ddatblygu eu sgiliau ymhellach drwy'r canlynol:

- Diploma Lefel 3 Focus Awards Ymarferydd mewn Hyfforddiant Personol (RQF)
- Tystysgrif Lefel 3 Focus Awards mewn Cynllunio a Darparu Hyfforddiant Personol (RQF)
- Diploma NVQ Lefel 3 Focus Awards mewn Hyfforddiant Personol (RQF)

Deunydd Ategol a Gwefannau Defnyddiol

- <https://focusawards.org.uk/supportingmaterials>
- <https://ofqual.gov.uk>



Strwythur y Cymhwyster

Rhaid i ddysgwyr gyflawni pob un o'r 4 uned orfodol (14 credyd) a 2 uned ddewisol (9 - 11 credyd) mewn llwybr dewisol.

Unedau Gorfodol

Teitl yr Uned	Cyfeirnod yr Uned	Lefel	Credydau	Oriau Dysgu dan Arweiniad
Anatomi a ffisioleg ar gyfer ymarfer corff	H/600/9013	2	6	41
Iechyd, diogelwch a lles mewn amgylchedd ffitrwydd	T/600/9016	2	2	16
Egwyddorion ymarfer corff, ffitrwydd ac iechyd	A/600/9017	2	4	28
Gwybod sut i gefnogi cleientiaid sy'n cymryd rhan mewn ymarfer corff a gweithgarwch corfforol	M/600/9015	2	2	13

Unedau Dewisol

Rhaid cyflawni 1 o'r llwybrau canlynol:

Teitl yr Uned	Cyfeirnod yr Uned	Lefel	Credydau	Oriau Dysgu dan Arweiniad
Ymarfer Corff mewn Campfa				
Cynllunio ymarfer corff mewn campfa	F/600/9018	2	4	23
Hyfforddi ymarfer corff mewn campfa	A/600/9020	2	6	43
Ymarfer Corff i Gerddoriaeth				
Cynllunio sesiynau ymarfer corff i gerddoriaeth	F/600/9021	2	4	24
Hyfforddi ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grwpiau	J/600/9022	2	6	37
Ymarfer Corff mewn Dŵr				
Cynllunio ymarfer corff mewn dŵr	L/600/9023	2	5	26
Hyfforddi ymarfer corff mewn dŵr	R/600/9024	2	6	38
Ymarfer Corff a Gweithgarwch Corfforol i Blant				
Cynllunio ymarfer corff a gweithgarwch corfforol sy'n gysylltiedig ag iechyd i blant	A/600/9048	2	3	23
Hyfforddi ymarfer corff a gweithgarwch corfforol sy'n gysylltiedig ag iechyd i blant	T/600/9050	2	6	36

Unedau

Teitl yr Uned:	Anatomi a ffisioleg ar gyfer ymarfer corff ac iechyd
Rhif yr Uned:	A/600/9013
Lefel:	2
Oriau Dysgu dan Arweiniad:	41
Credydau:	6

Manylion yr uned: Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth y dysgwr o anatomi a ffisioleg y corff dynol a sut mae hyn yn berthnasol i ymarfer corff ac iechyd, gan gynnwys sefydlogrwydd ystumiol a chraidd.

Deilliant Dysgu Bydd y dysgwr yn:		Maen Prawf Asesu Gall y dysgwr:	
1	Deall strwythur a swyddogaeth y system gylchredol	1.1	Nodi lleoliad y galon
		1.2	Disgrifio swyddogaeth y galon
		1.3	Disgrifio strwythur y galon
		1.4	Disgrifio sut mae gwaed yn symud drwy bedair siambr y galon
		1.5	Disgrifio cylchrediad systemig ac ysgyfeiniol
		1.6	Disgrifio strwythur a swyddogaethau pibellau gwaed
		1.7	Diffinio pwysedd gwaed
		1.8	Nodi dosbarthiadau pwysedd gwaed
2	Deall strwythur a swyddogaeth y system anadlol	2.1	Nodi lleoliad yr ysgyfaint
		2.2	Disgrifio swyddogaeth yr ysgyfaint
		2.3	Disgrifio strwythur yr ysgyfaint
		2.4	Nodi'r prif gyhyrau sy'n gysylltiedig ag anadlu
		2.5	Disgrifio hynt aer drwy'r llwybr anadlu
		2.6	Disgrifio'r broses cyfnewid nwyol (ocsigen a charbon deuocsid) yn yr ysgyfaint
3	Deall strwythur a swyddogaeth y sgerbwd	3.1	Disgrifio swyddogaethau sylfaenol y sgerbwd
		3.2	Nodi strwythurau'r sgerbwd echelinol
		3.3	Nodi strwythurau'r sgerbwd atodol
		3.4	Esbonio dosbarthiad esgyrn
		3.5	Esbonio strwythur yr asgwrn hir
		3.6	Esbonio camau twf ar gyfer esgyrn
		3.7	Disgrifio ystum o ran: <ul style="list-style-type: none"> • Cromliniau asgwrn cefn • Aliniad asgwrn cefn niwtral • Ystod posibl o symudiadau yr asgwrn cefn • Gwyradau ystumiol i gynnwys cyffosis, lordosis, sgoliosis ac effeithiau beichiogrwydd

4	Deall cymalau yn y sgerbwd	4.1	Disgrifio dosbarthiad cymalau
		4.2	Disgrifio strwythur cymalau synofaidd
		4.3	Disgrifio'r mathau o gymalau synofaidd a'u hystod o symudiadau
		4.4	Disgrifio potensial symudiadau cymalau a gweithredoedd cymalau
5	Deall y system gyhyrol	5.1	Nodi'r tri math o feinwe cyhyrau
		5.2	Diffinio nodweddion a swyddogaethau'r tri math o feinwe cyhyrau
		5.3	Disgrifio strwythur sylfaenol cyhyrau ysgerbydol
		5.4	Enwi a nodi lleoliad cyhyrau (ar flaen y corff)
		5.5	Enwi a nodi lleoliad cyhyrau ysgerbydol (ar gefn y corff)
		5.6	Disgrifio strwythur a swyddogaeth cyhyrau llawr y pelfis
		5.7	Disgrifio gwahanol weithredoedd y cyhyrau
		5.8	Nodi'r symudiadau cymalau a achosir gan gyfangiadau grŵp penodol o gyhyrau
		5.9	Nodi mathau o ffibr cyhyrau ysgerbydol a'u nodweddion
6	Deall cwrs bywyd y system gyhyrysgerbydol a'i goblygiadau o ran ymarfer corff ar gyfer poblogaethau arbennig	6.1	Disgrifio cwrs bywyd y system gyhyrysgerbydol, gan gynnwys newidiadau yn nwyedd mwynau cymalau ac esgyrn, cyhyrau, ligamentau a thendonau, a'u goblygiadau o ran ymarfer corff, ynghyd â goblygiadau penodol ar gyfer gweithio gyda: <ul style="list-style-type: none"> • Pobl ifanc 14–16 oed • Menywod cynenedigol ac ôl-enedigol • Pobl hŷn (dros 50 oed)
7	Deall systemau egni a'u cysylltiad ag ymarfer corff	7.1	Disgrifio sut mae carbohydradau, brasterau a phroteinau yn cael eu defnyddio yn y broses o gynhyrchu egni/adenosin triffosffad
		7.2	Esbonio'r defnydd o'r tair system egni yn ystod ymarfer corff aerobig ac anaerobig
8	Deall y system nerfol a'i pherthynas ag ymarfer corff	8.1	Disgrifio rôl a swyddogaethau'r system nerfol
		8.2	Disgrifio egwyddorion cyhyrau'n cyfangu
		8.3	Disgrifio'r 'ddeddf popeth neu ddim'/recriwtio unedau echddygol
		8.4	Disgrifio sut y gall ymarfer corff wella cysylltiadau niwrogyhyrol a ffitrwydd echddygol

Teitl yr Uned:	Iechyd, diogelwch a lles mewn amgylchedd ffitrwydd		
Rhif yr Uned:	T/600/9016		
Lefel:	2		
Oriau Dysgu dan Arweiniad:	16		
Credydau:	2		
Manylion yr uned: Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth y dysgwr o weithdrefnau brys, gofynion iechyd a diogelwch, risgiau a diogelu plant ac oedolion sy'n agored i niwed mewn amgylchedd ffitrwydd.			
Deilliant Dysgu Bydd y dysgwr yn:		Maen Prawf Asesu Gall y dysgwr:	
1	Deall gweithdrefnau brys mewn amgylchedd ffitrwydd	1.1	Nodi'r mathau o argyfyngau a all ddigwydd mewn amgylchedd ffitrwydd
		1.2	Disgrifio'r rolau y mae gwahanol staff a gwasanaethau allanol yn eu chwarae yn ystod argyfwng
		1.3	Esbonio pwysigrwydd dilyn gweithdrefnau brys yn ddigynnwrf ac yn gywir
		1.4	Disgrifio sut i gynnal diogelwch pobl sy'n ymwneud ag argyfyngau nodweddiadol, gan gynnwys plant, pobl hŷn a phobl anabl
2	Deall gofynion iechyd a diogelwch mewn amgylchedd ffitrwydd	2.1	Amlinellu pam mae iechyd a diogelwch yn bwysig mewn amgylchedd ffitrwydd
		2.2	Nodi'r gofynion cyfreithiol a rheoleiddiol ar gyfer iechyd a diogelwch sy'n berthnasol i weithio mewn amgylchedd ffitrwydd
		2.3	Disgrifio Dyletswydd Gofal a ffiniau rôl broffesiynol mewn cysylltiad â grwpiau poblogaeth arbennig
		2.4	Nodi rolau nodweddiadol unigolion sy'n gyfrifol am iechyd a diogelwch mewn sefydliad ffitrwydd
		2.5	Disgrifio'r mathau o weithdrefnau diogelwch a all fod yn berthnasol mewn amgylchedd ffitrwydd
		2.6	Disgrifio'r dogfennau iechyd a diogelwch allweddol sy'n berthnasol mewn amgylchedd ffitrwydd
3	Deall sut i reoli risgiau mewn amgylchedd ffitrwydd	3.1	Nodi peryglon posibl mewn amgylchedd ffitrwydd, sy'n ymwneud â'r canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Cyfleusterau • Offer • Arferion gweithio, gan gynnwys codi a thrin offer • Ymddygiad cleientiaid • Diogelwch • Hylendid

		3.2	Disgrifio sut i asesu risg y mathau o beryglon posibl mewn amgylchedd ffitrwydd
		3.3	Disgrifio sut i reoli risgiau sy'n gysylltiedig â pheryglon mewn amgylchedd ffitrwydd
		3.4	Nodi'r person/swydd briodol i gysylltu ag ef/â hi mewn sefydliad ffitrwydd pan na ellir rheoli peryglon a risgiau yn bersonol
4	Deall sut i ddiogelu plant ac oedolion sy'n agored i niwed	4.1	Disgrifio'r hyn y mae diogelu lles plant ac oedolion sy'n agored i niwed yn ei olygu
		4.2	Disgrifio cyfrifoldebau a chyfyngiadau hyfforddwr ffitrwydd o ran diogelu plant ac oedolion sy'n agored i niwed
		4.3	Nodi'r mathau o gamdriniaeth y gall hyfforddwr ddod ar eu traws: corfforol, emosiynol, esgeulustod, bwlio a rhywiol
		4.4	Nodi arwyddion posibl camdriniaeth: corfforol, emosiynol, esgeulustod, bwlio a rhywiol
		4.5	Disgrifio polisïau a gweithdrefnau sefydliad ffitrwydd mewn cysylltiad â diogelu plant ac oedolion sy'n agored i niwed, gan gynnwys gweithdrefnau adrodd nodweddiadol
		4.6	Disgrifio'r gweithdrefnau i'w dilyn i'ch diogelu eich hun rhag cyhuddiadau o gamdriniaeth
		4.7	Nodi'r asiantaethau statudol sy'n gyfrifol am ddiogelu plant ac oedolion sy'n agored i niwed
		4.8	Esbonio pryd y gallai fod yn angenrheidiol cysylltu ag asiantaethau statudol
		4.9	Disgrifio sut i gynnal cyfrinachedd gwybodaeth sy'n ymwneud â chamdriniaeth bosibl

Teitl yr Uned:	Egwyddorion ymarfer corff, ffitrwydd ac iechyd		
Rhif yr Uned:	A/600/9017		
Lefel:	2		
Oriau Dysgu dan Arweiniad:	28		
Credydau:	4		
Manylion yr uned: Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth y dysgwr o effeithiau ymarfer corff ar y corff, cymhwysu'r egwyddorion a'r newidynnau i raglen ffitrwydd, monitro dwyster ymarfer corff yn ddiogel, manteision iechyd gweithgarwch corfforol a phwysigrwydd bwyta'n iach.			
Deilliant Dysgu Bydd y dysgwr yn:		Maen Prawf Asesu Gall y dysgwr:	
1	Deall effeithiau ymarfer corff ar y corff	1.1	Disgrifio addasiadau cardiofasgwlaidd ac anadlol i hyfforddiant dwytnwch/aerobig
		1.2	Nodi effeithiau byrdymor a hirdymor ymarfer corff ar bwysedd gwaed
		1.3	Disgrifio effaith "cronni gwaed" yn sgil ymarfer corff
		1.4	Disgrifio effeithiau ymarfer corff ar yr esgyrn a'r cymalau, gan gynnwys arwyddocâd ymarfer corff gan ddwyn pwysau
		1.5	Disgrifio cychwyn gohiriedig dolur cyhyrol (DOMS)
		1.6	Nodi ymarferion neu dechnegau sy'n debygol o achosi cychwyn gohiriedig dolur cyhyrol
		1.7	Disgrifio effeithiau byrdymor a hirdymor gwahanol fathau o ymarfer corff ar gyhyrau
		1.8	Disgrifio gwahanol fathau o ymarferion a all wella'r ystum
2	Deall elfennau ffitrwydd	2.1	Diffinio elfennau ffitrwydd sy'n gysylltiedig ag iechyd
		2.2	Diffinio elfennau ffitrwydd sy'n gysylltiedig â sgiliau
		2.3	Nodi'r ffactorau sy'n effeithio ar ffitrwydd sy'n gysylltiedig â sgiliau ac iechyd
3	Deall sut i gymhwyso egwyddorion a newidynnau ffitrwydd i raglen ymarfer corff	3.1	Disgrifio goblygiadau ffisiolegol y canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Penodolrwydd • Gorlwytho cynyddol • Gwrthdroadwyedd • Hyblygrwydd

			<ul style="list-style-type: none"> • Yn unigol • Amser adfer
		3.2	Esbonio egwyddorion 'FITT', sef Amllder, Dwyster, Amser a Math
		3.3	Esbonio egwyddorion rhaglen hyfforddi blaengar wrth ddatblygu elfennau ffitrwydd
		3.4	Esbonio sut i sylweddoli pryd a sut i gymryd cam yn ôl o ran y rhaglen hyfforddi
		3.5	Esbonio egwyddorion ymaddasu, addasu a dilyniant ar gyfer yr holl elfennau 'FITT' (Amllder, Dwyster, Amser a Math)
		3.6	Disgrifio effaith cyflymder ar yr ystum, aliniad a dwyster
		3.7	Disgrifio effaith liferi, disgyrchiant a gwrthiant ar ymarfer corff
		3.8	Disgrifio'r gwahaniaethau rhwng rhaglennu ymarfer corff ar gyfer ffitrwydd corfforol ac ar gyfer manteision iechyd
4	Deall gwrtharwyddion ymarfer corff, a chanllawiau diogelwch allweddol ar gyfer poblogaethau arbennig	4.1	Disgrifio gwrtharwyddion ymarfer corff, a chanllawiau diogelwch allweddol ar gyfer gweithio gyda phobl hŷn (50 a throsodd)
		4.2	Disgrifio gwrtharwyddion ymarfer corff, a chanllawiau diogelwch allweddol ar gyfer gweithio gyda chleientiaid cynenedigol ac ôl-enedigol
		4.3	Disgrifio gwrtharwyddion ymarfer corff, a chanllawiau diogelwch allweddol ar gyfer gweithio gyda phobl ifanc (14-16)
		4.4	Disgrifio'r ystyriaethau diogelwch allweddol ar gyfer gweithio gyda phobl anabl
5	Deall sut i fonitro dwyster ymarfer corff yn ddiogel	5.1	Disgrifio manteision a chyfyngiadau gwahanol ddulliau o fonitro dwyster ymarfer corff, gan gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> • Y prawf tasg • Cyfradd yr ymdrech canfyddedig (RPE) • Monitro cyfradd curiad y galon a'r defnydd o wahanol barthau cyfradd curiad y galon
6	Deall y manteision iechyd sy'n gysylltiedig â gweithgarwch corfforol	6.1	Disgrifio'r manteision iechyd sy'n gysylltiedig â gweithgarwch corfforol
		6.2	Disgrifio effaith gweithgarwch corfforol ar achosion clefydau penodol, gan gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> • Clefyd coronaidd y galon • Rhai mathau o ganser • Diabetes Math 2 • Gorbwysedd • Gordewdra

			<ul style="list-style-type: none"> Osteoporosis
7	Deall pwysigrwydd bwyta'n iach	7.1	Disgrifio'r model/canllaw bwyd cenedlaethol
		7.2	Disgrifio cyngor allweddol ar fwyta'n iach sy'n sail i ddeiet iach
		7.3	Esbonio pwysigrwydd hydradiad digonol
		7.4	Esbonio ffiniau rôl broffesiynol mewn cysylltiad â chynnig cyngor ar faeth
		7.5	Esbonio rôl ddietegol y maethynnau allweddol
		7.6	Nodi ffynonellau dietegol cyffredin y maethynnau allweddol
		7.7	Disgrifio'r hafaliad cydbwysedd egni
		7.8	Esbonio'r risgiau i iechyd sy'n gysylltiedig â maeth gwael

Teitl yr Uned:	Gwybod sut i gefnogi cleientiaid sy'n cymryd rhan mewn ymarfer corff a gweithgarwch corfforol		
Rhif yr Uned:	M/600/9015		
Lefel:	2		
Oriau Dysgu dan Arweiniad:	13		
Credydau:	2		
Manylion yr uned: Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth y dysgwr o ffurfio perthnasoedd gwaith effeithiol â chleientiaid, mynd i'r afael â rhwystrau i ymarfer corff a chefnogi cleientiaid i ddal ati i wneud ymarfer corff yn y byrdymor a'r hirdymor.			
Deilliant Dysgu Bydd y dysgwr yn:		Maen Prawf Asesu Gall y dysgwr:	
1	Deall sut i ffurfio perthnasoedd gwaith effeithiol â chleientiaid	1.1	Esbonio pam mae'n bwysig ffurfio perthnasoedd gwaith effeithiol â chleientiaid
		1.2	Esbonio pam mae'n bwysig cyflwyno eich hun a'r sefydliad yn gadarnhaol i gleientiaid
		1.3	Disgrifio sut y gellir defnyddio sgiliau cyfathrebu gwahanol i gynorthwyo cleientiaid gyda chymhelliant
		1.4	Esbonio pwysigrwydd gwerthfawrogi cydraddoldeb ac amrywiaeth wrth weithio gyda chleientiaid
2	Deall sut i fynd i'r afael â'r rhwystrau i ymarfer corff/gweithgarwch corfforol y mae cleientiaid yn eu profi	2.1	Nodi'r rhwystrau nodweddiadol i ymarfer corff/gweithgarwch corfforol y mae cleientiaid yn eu profi
		2.2	Esbonio sut y gall ymgorffori dewisiadau ymarfer corff/gweithgarwch corfforol cleientiaid yn eu rhaglen gryfhau cymhelliant ac ymlyniad
		2.3	Disgrifio cymhellion a gwobrau gwahanol a all gryfhau cymhelliant ac ymlyniad cleientiaid
		2.4	Disgrifio gwahanol strategaethau a all helpu cleientiaid i oresgyn rhwystrau nodweddiadol i ymarfer corff/gweithgarwch corfforol
3	Deall sut i gefnogi cleientiaid i ddal ati i wneud ymarfer corff/gweithgarwch corfforol	3.1	Esbonio pam yn ei bod yn bwysig i gleient gymryd cyfrifoldeb personol am ei ffitrwydd a'i gymhelliant ei hun
		3.2	Disgrifio sut i gynorthwyo cleientiaid i ddatblygu eu strategaeth cymhelliant ac ymlyniad eu hunain

		3.3	Nodi gwahanol ddulliau/strategaethau newid ymddygiad er mwyn annog cleientiaid i ddal ati i wneud ymarfer corff/gweithgarwch corfforol
		3.4	Disgrifio sut i bennu nodau CAMPUS byrdymor, tymor canolig a hirdymor
		3.5	Disgrifio sut i adolygu a diwygio nodau CAMPUS byrdymor, tymor canolig a hirdymor
4	Deall sut i ddarparu gwasanaeth cwsmeriaid parhaus i gleientiaid	4.1	Esbonio pwysigrwydd gofal cleientiaid i'r cleient a'r sefydliad
		4.2	Esbonio pam yn ei bod yn bwysig ymdrin ag anghenion cleientiaid er boddhad iddynt
		4.3	Nodi lle i ddod o hyd i wybodaeth perthnasol a phriodol i ddiwallu anghenion cleientiaid
		4.4	Esbonio pwysigrwydd ymdrin ag unrhyw oedi wrth ddiwallu anghenion cleientiaid yn amserol ac yn effeithiol
		4.5	Rhoi enghreifftiau o sut i ragori ar ddisgwyliadau cwsmeriaid, pan fo hynny'n briodol
		4.6	Esbonio pwysigrwydd ymdrin â chwynion cleientiaid mewn modd cadarnhaol gan ddilyn gweithdrefnau'r sefydliad

Unedau Dewisol

Teitl yr Uned:	Cynllunio ymarfer corff mewn campfa		
Rhif yr Uned:	F/600/9018		
Lefel:	2		
Oriau Dysgu dan Arweiniad:	23		
Credydau:	4		
Manylion yr uned: Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth y dysgwr o gasglu a defnyddio gwybodaeth am y cleient i gynllunio rhaglen ymarfer corff mewn campfa ddiogel gyda'r cleient.			
Deilliant Dysgu Bydd y dysgwr yn:		Maen Prawf Asesu Gall y dysgwr:	
1	Deall sut i gasglu gwybodaeth am y cleient er mwyn cynllunio ymarfer corff mewn campfa	1.1	Esbonio'r broses o gydsyniad ar sail gwybodaeth
		1.2	Disgrifio dulliau gwahanol o gasglu gwybodaeth am gleientiaid, gan gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> • Holiadur • Cyfweliad • Arsylwad • Mesuriadau corfforol
		1.3	Disgrifio sut i benderfynu pa ddull(iau) o gasglu gwybodaeth sy'n briodol yn ôl yr unigolyn
		1.4	Egluro egwyddorion sgrinio cleientiaid cyn ymarfer corff mewn campfa i gynnwys defnyddio holiadur parodrwydd ar gyfer gweithgarwch corfforol (PARQ)
2	Deall sut i ddefnyddio gwybodaeth am y cleient er mwyn cynllunio ymarfer corff mewn campfa	2.1	Disgrifio'r ffactorau, ar sail sgrinio cleientiaid, a all effeithio ar gymryd rhan mewn ymarfer corff yn ddiogel
		2.2	Rhoi enghreifftiau o sut mae gwybodaeth am gleientiaid yn effeithio ar y broses o gynllunio ymarfer corff mewn campfa
		2.3	Nodi'r rhesymau dros ohirio ymarfer corff dros dro
		2.4	Esbonio'r rhesymau dros atgyfeirio cleientiaid at weithwyr proffesiynol eraill
3	Deall sut i gynllunio ymarfer corff mewn campfa gyda chleientiaid	3.1	Disgrifio sut i gynllunio ymarfer corff mewn campfa i ddiwallu anghenion cleientiaid sydd ag amcanion gwahanol

		3.2	Esbonio pam mae'n bwysig cytuno ar nodau ac amcanion ar gyfer ymarfer corff mewn campfa gyda chleientiaid
		3.3	Nodi ymarferion amrywiol fel y gall cleientiaid unigol ddatblygu: <ul style="list-style-type: none"> • Ffitrwydd cardiofasgwlaidd • Ffitrwydd cyhyrol • Hyblygrwydd • Sgiliau echddygol
		3.4	Nodi amrywiaeth o beiriannau cardiofasgwlaidd a gwrthiant, a'u defnydd
		3.5	Disgrifio sut i gynllunio ymarfer corff mewn campfa gan ddefnyddio fformatau cylchol
4	Gallu casglu a defnyddio gwybodaeth am gleientiaid i gynllunio rhaglen ymarfer corff mewn campfa	4.1	Defnyddio dulliau priodol i gasglu gwybodaeth i gynllunio rhaglen mewn campfa
		4.2	Gwirio bod yr wybodaeth yn gywir ac yn gyfredol
		4.3	Nodi anghenion a photensial cleientiaid ac unrhyw risgiau posibl sy'n deillio o gymryd rhan mewn rhaglen mewn campfa
		4.4	Cynnal cyfrinachedd cleientiaid
5	Gallu cynllunio rhaglen ymarfer corff mewn campfa diogel ac effeithiol gyda chleientiaid	5.1	Cytuno ar amcanion gyda chleientiaid sy'n briodol i'r canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Eu hanghenion a'u potensial • Arferion da a dderbynnir yn y diwydiant • Eu lefel cymhwysedd ei hunain
		5.2	Dewis ymarferion mewn campfa a fydd yn helpu cleientiaid i ddatblygu: <ul style="list-style-type: none"> • Ffitrwydd cardiofasgwlaidd • Ffitrwydd cyhyrol • Hyblygrwydd • Sgiliau echddygol
		5.3	Cynllunio sut i leihau unrhyw risgiau sy'n berthnasol i'r rhaglen
		5.4	Cynllunio amseriadau a dilyniannau realistig ar gyfer ymarfer corff
		5.5	Cofnodi cynlluniau rhaglen mewn fformat priodol

Teitl yr Uned:	Hyfforddi ymarfer corff mewn campfa		
Rhif yr Uned:	A/600/9020		
Lefel:	2		
Oriau Dysgu dan Arweiniad:	37		
Credydau:	6		
Manylion yr uned: Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth y dysgwr wrth ddarparu ymarfer corff mewn campfa gan gynnwys paratoi'r cleient a'r offer. Bydd y dysgwr hefyd yn gallu hyfforddi, goruchwyllo a gorffen ymarfer corff mewn campfa, gan gynnwys myfyrio ar yr ymarfer corff.			
Deilliant Dysgu Bydd y dysgwr yn:		Maen Prawf Asesu Gall y dysgwr:	
1	Deall sut i ddarparu ymarfer corff mewn campfa	1.1	Nodi aliniad diogel ac effeithiol ar gyfer amrywiaeth o ystumiau ymarfer corff mewn campfa, er mwyn cwmpasu'r defnydd o'r canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Peiriannau cardiofasgwlaidd • Peiriannau gwrthiant • Pwysau rhydd
		1.2	Nodi dulliau gwahanol o addasu rhaglen ymarfer corff mewn campfa er mwyn sicrhau dilyniant a/neu atchweliad priodol
		1.3	Disgrifio sut i ddatblygu cydsymudiad cleientiaid drwy gynyddu'r ymarferion/symudiadau yn raddol
		1.4	Disgrifio egwyddorion rheoli ymddygiad ar gyfer sesiynau cynefino grwpiau
2	Gallu paratoi ei hun a'r offer ar gyfer ymarfer corff mewn campfa	2.1	Paratoi ei hun i oruchwyllo ymarfer corff mewn campfa
		2.2	Dewis offer ar gyfer rhaglenni mewn campfa yn unol ag anghenion y cleientiaid fel y bo'n briodol
		2.3	Paratoi'r amgylchedd a'r offer yn unol ag anghenion y cleientiaid fel y bo'n briodol
3	Gallu paratoi cleientiaid ar gyfer ymarfer corff mewn campfa	3.1	Helpu cleientiaid i deimlo'n gartrefol ac yn gyfforddus
		3.2	Esbonio pwrpas a gwerth yr ymarferion, gan gynnwys cynhesu a dadgynhesu
		3.3	Disgrifio'r ymarferion, gan gynnwys ei ofynion corfforol a thechnegol
		3.4	Cadarnhau neu ddiwygio cynlluniau gyda chleientiaid fel y bo'n briodol
		3.5	Rhoi cyngor ar weithdrefnau brys y cyfleuster i gleientiaid
		3.6	Defnyddio gweithgareddau cynhesu sy'n ddiogel ac yn effeithiol i'r cleientiaid

4	Gallu hyfforddi ymarfer corff mewn campfa	4.1	Rhoi esboniadau ac arddangosiadau sy'n dechnegol gywir (ag aliniad ystumiau ymarfer corff sy'n ddiogel ac yn effeithiol)
		4.2	Cyfathrebu yn unol ag anghenion y cleient a'r amgylchedd fel y bo'n briodol
5	Gallu goruchwyllo cleientiaid sy'n gwneud ymarfer corff mewn campfa	5.1	Mabwysiadu lleoliadau/ystumiau priodol i arsylwi ar gleientiaid ac ymateb i'w hanghenion
		5.2	Monitro diogelwch a dwyster ymarfer corff
		5.3	Darparu adborth a phwyntiau hyfforddi sy'n amserol, yn glir ac yn ysgogol
		5.4	Addasu ymarferion gyda dilyniannau ac atchweliadau addas yn unol ag anghenion y cleient
6	Gallu dod â sesiwn ymarfer corff mewn campfa i ben	6.1	Rhoi digon o amser i ddod â'r sesiwn i ben yn unol â lefel profiad cleientiaid
		6.2	Defnyddio gweithgareddau dadgynhesu sy'n ddiogel ac yn effeithiol i'r cleientiaid
		6.3	Cynnig adborth sy'n rhoi crynodeb cywir o'r sesiwn i'r cleientiaid
		6.4	Rhoi cyfle i'r cleientiaid wneud y canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Myfyrio ar y sesiwn • Gofyn cwestiynau • Rhoi adborth • Nodi anghenion pellach
		6.5	Sicrhau bod y cleientiaid yn deall sut i barhau â'u rhaglen ymarfer corff mewn campfa heb oruchwyliaeth uniongyrchol
		6.6	Gadael yr amgylchedd mewn cyflwr sy'n dderbyniol ar gyfer defnydd yn y dyfodol
7	Gallu myfyrio ar ddarparu ymarfer corff mewn campfa	7.1	Adolygu deilliannau gweithio gyda chleientiaid ac adborth gan gleientiaid
		7.2	Nodi: <ul style="list-style-type: none"> • Pa mor dda y mae'r ymarferion yn diwallu anghenion y cleient • Pa mor effeithiol ac ysgogol oedd y berthynas â'r cleient • Pa mor dda oedd yr arddull hyfforddi yn cyfateb i anghenion y cleient
		7.3	Nodi sut i wella ymarfer personol
		7.4	Esbonio gwerth ymarfer myfyriol
8	Gallu cefnogi cleientiaid sy'n cymryd rhan mewn ymarfer corff mewn campfa	8.1	Cyflwyno delwedd gadarnhaol ohono ei hun a'r sefydliad i gleientiaid
		8.2	Sefydlu perthynas waith effeithiol gyda chleientiaid
		8.3	Cyfathrebu â chleientiaid mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi
		8.4	Defnyddio arddulliau ysgogol sy'n briodol i'r cleient a'r fformat ymarfer corff

Teitl yr Uned:	Cynllunio ymarfer corff i sesiynau cerddoriaeth
Rhif yr Uned:	F/600/9021
Lefel:	2
Oriau Dysgu dan Arweiniad:	24
Credydau:	4

Manylion yr uned: Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth y dysgwr o gasglu a defnyddio gwybodaeth cyfranogwyr er mwyn cynllunio ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp sy'n ddiogel ac yn effeithiol.

Deilliant Dysgu Bydd y dysgwr yn:		Maen Prawf Asesu Gall y dysgwr:	
1	Deall sut i gasglu gwybodaeth am gyfranogwyr	1.1	Esbonio'r broses o gydsyniad ar sail gwybodaeth
		1.2	Disgrifio dulliau gwahanol o gasglu gwybodaeth am gyfranogwyr: <ul style="list-style-type: none"> • Holiadur • Cyfweiliad • Arsylwad
		1.3	Disgrifio sut i benderfynu pa ddulliau o gasglu gwybodaeth sy'n briodol yn ôl y sefyllfa
		1.4	Egluro egwyddorion sgrinio cyfranogwyr cyn ymarfer corff i gerddoriaeth i gynnwys defnyddio holiadur parodrwydd ar gyfer gweithgarwch corfforol (PARQ)
2	Deall sut i ddefnyddio gwybodaeth am gyfranogwyr i gynllunio ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp	2.1	Disgrifio'r ffactorau, ar sail sgrinio cleientiaid, sy'n effeithio ar gymryd rhan mewn ymarfer corff yn ddiogel
		2.2	Rhoi enghreifftiau o sut y gallai gwybodaeth am gyfranogwyr effeithio ar y dasg o gynllunio ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp
		2.3	Nodi'r rhesymau dros ohirio ymarfer corff dros dro
		2.4	Esbonio'r rhesymau dros atgyfeirio cyfranogwyr at weithwyr proffesiynol eraill
3	Deall sut i gynllunio ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp	3.1	Disgrifio sut i gynllunio ymarfer corff i gerddoriaeth i ddiwallu anghenion cleientiaid sydd ag amcanion gwahanol
		3.2	Nodi amrywiaeth o ymarferion i gerddoriaeth ar gyfer grŵp, er mwyn datblygu: <ul style="list-style-type: none"> • Ffitrwydd cardiofasgwlaidd • Ffitrwydd cyhyrol

			<ul style="list-style-type: none"> • Hyblygrwydd • Sgiliau echddygol
		3.3	Nodi amrywiaeth o offer a ddefnyddir mewn ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp a'i ddefnyddiau
		3.4	Disgrifio sut i gynllunio ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp gan ddefnyddio fformatau cylchol
4	Deall sut i ddefnyddio cerddoriaeth i wella ymarfer corff ar gyfer grŵp	4.1	Disgrifio sut i ddewis cyflymder a math o gerddoriaeth fel y bo'n briodol i'r cyfranogwyr a chyfnod y dosbarth
		4.2	Disgrifio'r gofynion cyfreithiol sy'n cwmpasu defnyddio cerddoriaeth
		4.3	Disgrifio'r egwyddorion sy'n gysylltiedig â datblygu coreograffi ar gyfer sesiwn ymarfer corff ar gyfer grŵp
5	Gallu cynllunio ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp yn ddiogel ac yn effeithiol	5.1	Nodi amcanion sy'n briodol i'r canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Anghenion a photensial tebygol y cyfranogwyr • Arferion da a dderbynnir yn y diwydiant • Ei lefel cymhwysedd ei hun
		5.2	Dewis ymarferion a fydd yn helpu cleientiaid i ddatblygu: <ul style="list-style-type: none"> • Ffitrwydd cardiofasgwlaidd • Ffitrwydd cyhyrol • Hyblygrwydd • Sgiliau echddygol
		5.3	Cynllunio ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp yn ddiogel ac yn effeithiol er mwyn cyflawni'r amcanion a gynlluniwyd ar gyfer y sesiwn
		5.4	Dewis ymarferion amrywiol sy'n ddiogel ac yn briodol i gyfranogwyr ac sy'n cynnwys dewisiadau posibl eraill
		5.5	Cynllunio amseriadau realistig a choreograffi gwreiddiol ar gyfer sesiynau
		5.6	Cofnodi cynlluniau mewn fformat priodol

Teitl yr Uned:	Hyfforddi ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp		
Rhif yr Uned:	J/600/9022		
Lefel:	2		
Oriau Dysgu dan Arweiniad:	37		
Credydau:	6		
Manylion yr uned: Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth y dysgwr wrth ddarparu ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp gan gynnwys paratoi ei hun a'r grŵp. Bydd y dysgwr hefyd yn gallu hyfforddi a dod â'r ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp i ben, helpu i wella perfformiad cyfranogwyr a darparu myfyrdod a chefnogaeth i gyfranogwyr.			
Deilliant Dysgu Bydd y dysgwr yn:		Maen Prawf Asesu Gall y dysgwr:	
1	Deall sut i ddarparu ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp	1.1	Nodi'r aliniad diogel ac effeithiol ar gyfer amrywiaeth o symudiadau ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp er mwyn datblygu: <ul style="list-style-type: none"> Ffitrwydd cardiofasgwlaidd Ffitrwydd cyhyrol Sgiliau echddygol
		1.2	Nodi dulliau gwahanol o addasu ymarfer corff i gerddoriaeth er mwyn sicrhau dilyniant ac atchweliad priodol
		1.3	Disgrifio sut i ddatblygu cydsymudiad cyfranogwyr drwy gynyddu'r ymarferion/symudiadau yn raddol, i gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> Technegau haenu Patrymau dal
		1.4	Disgrifio dulliau effeithiol o gyfuno symudiadau
		1.5	Disgrifio egwyddorion rheoli ymddygiad grŵp yn ystod sesiynau ymarfer corff i gerddoriaeth
2	Gallu paratoi ei hun a'r offer ar gyfer ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp	2.1	Paratoi ei hun i gymryd y sesiwn
		2.2	Darparu offer diogel a phriodol sy'n ddigonol i'r cyfranogwyr
		2.3	Trefnu digon o le ar gyfer gwneud ymarfer corff yn ddiogel
3	Gallu paratoi cyfranogwyr ar gyfer ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp	3.1	Helpu cyfranogwyr i deimlo'n gartrefol a bod croeso iddynt yn yr amgylchedd ymarfer corff
		3.2	Gwirio lefel profiad, gallu a chyflwr corfforol/meddygol cyfranogwyr
		3.3	Esbonio pwrpas a gwerth y sesiwn, gan gynnwys cynhesu a dadgynhesu
		3.4	Disgrifio'r ymarferion, gan gynnwys gofynion corfforol a thechnegol

		3.5	Cadarnhau neu ddiwygio cynlluniau fel y bo'n briodol
		3.6	Rhoi cyngor ar weithdrefnau brys y cyfleuster i gyfranogwyr
		3.7	Defnyddio gweithgareddau cynhesu sy'n ddiogel ac yn effeithiol i'r cyfranogwyr
4	Bod yn gallu hyfforddi ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp	4.1	Rhoi esboniadau ac arddangosiadau sy'n dechnegol gywir ag aliniad ystumiau ymarfer corff sy'n ddiogel ac yn effeithiol
		4.2	Cyfathrebu i anghenion cyfranogwyr fel y bo'n briodol
		4.3	Defnyddio lefel sain a thraw, a thafllu ei lais o'i gymharu â'r gerddoriaeth, gyda neu heb feicroffon
		4.4	Darparu awgrymiadau i alluogi cyfranogwyr i weithio yn unol â strwythur a chymal y gerddoriaeth
		4.5	Amrywio cyflymder yr ymarfer corff er mwyn sicrhau diogelwch ac effeithiolrwydd
		4.6	Sicrhau bod cyfranogwyr yn gwneud ymarfer corff yn ddiogel
		4.7	Cadw at yr amseriadau a gynlluniwyd ar gyfer y sesiwn
5	Gallu gwella perfformiad cyfranogwyr mewn ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp	5.1	Mabwysiadu lleoliadau/ystumiau priodol i arsylwi ar gyfranogwyr ac ymateb i'w hanghenion
		5.2	Gwirio y gall cyfranogwyr gyflawni'r ymarferion fel y'u cyfarwyddwyd
		5.3	Defnyddio dulliau priodol i gywiro ac atgyfnerthu techneg, gan gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> • Newid lleoliadau/ystumiau addysgu • Gofyn cwestiynau • Cyfathrebu ar lafar ac yn weledol • Drychweddu
		5.4	Darparu adborth a phwyntiau hyfforddi sy'n amserol, yn glir ac yn ysgogol
		5.5	Addasu ymarferion gyda dilyniannau ac atchweliadau addas yn unol ag anghenion y cyfranogwyr
6	Gallu dod â sesiwn ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp i ben	6.1	Rhoi digon o amser i ddod â'r sesiwn i ben yn unol ag anghenion y cyfranogwyr
		6.2	Defnyddio gweithgareddau dadgynhesu sy'n ddiogel ac yn effeithiol i'r cyfranogwyr
		6.3	Cynnig adborth sy'n rhoi crynodeb cywir o'r sesiwn i'r cyfranogwyr
		6.4	Rhoi cyfle i'r cyfranogwyr wneud y canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Myfyrio ar y sesiwn • Gofyn cwestiynau • Rhoi adborth

			<ul style="list-style-type: none"> Nodi anghenion pellach
		6.5	Dilyn y gweithdrefnau cywir o ran gwirio ac ymdrin ag unrhyw offer a ddefnyddir
		6.6	Gadael yr amgylchedd mewn cyflwr sy'n dderbyniol ar gyfer defnydd yn y dyfodol
7	Gallu myfyrio ar ddarparu ymarfer corff i gerddoriaeth ar gyfer grŵp	7.1	Adolygu deilliannau gweithio gyda chyfranogwyr ac adborth ganddynt
		7.2	<p>Nodi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pa mor dda y mae'r ymarferion yn diwallu anghenion y cyfranogwyr Pa mor effeithiol ac ysgogol oedd y berthynas â'r cyfranogwyr Pa mor dda oedd yr arddull hyfforddi yn cyfateb i anghenion y cyfranogwyr
		7.3	Nodi sut i wella ymarfer personol
		7.4	Esbonio gwerth ymarfer myfyriol
8	Gallu cefnogi cleientiaid sy'n cymryd rhan mewn ymarfer corff i gerddoriaeth	8.1	Cyflwyno delwedd gadarnhaol ohono ei hun a'r sefydliad i gleientiaid
		8.2	Sefydlu perthynas waith effeithiol gyda chleientiaid
		8.3	Cyfathrebu â chleientiaid mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi
		8.4	Defnyddio arddulliau ysgogol sy'n briodol i'r cleient a'r fformat ymarfer corff

Teitl yr Uned:	Cynllunio ymarfer corff mewn dŵr		
Rhif yr Uned:	L/600/9023		
Lefel:	2		
Oriau Dysgu dan Arweiniad:	26		
Credydau:	5		
Manylion yr uned: Nod yr uned hon yw datblygu'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth sydd eu hangen ar ddysgwyr wrth gasglu a defnyddio gwybodaeth cleientiaid wrth gynllunio ymarfer corff mewn dŵr. Bydd dysgwyr hefyd yn deall sut i ddefnyddio cerddoriaeth i wella ymarfer corff mewn dŵr a nodweddion penodol y pwll a all effeithio ar y broses o gynllunio ymarfer corff mewn dŵr.			
Deilliant Dysgu Bydd y dysgwr yn:	Maen Prawf Asesu Gall y dysgwr:		
1	Deall sut i gasglu gwybodaeth am gyfranogwyr er mwyn cynllunio ymarfer corff mewn dŵr	1.1	Esbonio'r broses o gydsyniad ar sail gwybodaeth
		1.2	Disgrifio dulliau gwahanol o gasglu gwybodaeth am gleientiaid, i gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> • Holiadur • Cyfweliad • Arsylwad
		1.3	Disgrifio sut i benderfynu pa ddull(iau) o gasglu gwybodaeth sy'n briodol yn ôl yr unigolyn
		1.4	Egluro egwyddorion sgrinio cleientiaid cyn ymarfer corff mewn dŵr i gynnwys defnyddio holiadur parodrwydd ar gyfer gweithgarwch corfforol (PARQ)
2	Deall sut i ddefnyddio gwybodaeth am gyfranogwyr er mwyn cynllunio ymarfer corff mewn dŵr	2.1	Disgrifio'r ffactorau, ar sail sgrinio cleientiaid, a all effeithio ar gymryd rhan mewn ymarfer corff yn ddiogel
		2.2	Rhoi enghraifft o sut mae gwybodaeth am gleientiaid yn effeithio ar y broses o gynllunio ymarfer corff mewn dŵr
		2.3	Nodi'r rhesymau dros ohirio ymarfer corff dros dro
		2.4	Esbonio'r rhesymau dros atgyfeirio cleientiaid at weithwyr proffesiynol eraill
3	Deall sut i gynllunio ymarfer corff mewn dŵr	3.1	Disgrifio sut i gynllunio ymarfer corff mewn dŵr i ddiwallu anghenion cleientiaid sydd ag amcanion gwahanol
		3.2	Nodi amrywiaeth o ymarferion mewn dŵr i ddatblygu: <ul style="list-style-type: none"> • Ffitrwydd cardiofasgwlaidd • Ffitrwydd cyhyrol • Hyblygrwydd • Sgiliau echddygol
		3.3	Nodi'r amrywiaeth o offer a ddefnyddir mewn sesiynau dŵr a'u defnydd

		3.4	Disgrifio'r modd cywir o baratoi yr amrywiaeth o offer a ddefnyddir mewn sesiynau dŵr
		3.5	Disgrifio sut i gynllunio ymarfer corff mewn dŵr gan ddefnyddio fformatau cylchol
4	Deall sut i ddefnyddio cerddoriaeth i wella ymarfer corff mewn dŵr	4.1	Disgrifio sut i ddewis y cyflymder a'r math o gerddoriaeth ar gyfer y cyfranogwyr a chyfnod y dosbarth
		4.2	Disgrifio'r gofynion cyfreithiol sy'n cwmpasu defnyddio cerddoriaeth
		4.3	Disgrifio effaith cyflymder yr ymarferion mewn amgylchedd dyfrol
5	Deall nodweddion penodol amgylchedd y pwll sy'n effeithio ar y broses o gynllunio sesiynau	5.1	Disgrifio effaith defnyddio dŵr bas a dŵr dwfn wrth gynllunio sesiynau dŵr
		5.2	Disgrifio pwysigrwydd y ffactorau amgylcheddol canlynol wrth gynllunio sesiynau: <ul style="list-style-type: none"> • Tymheredd a dyfnder y dŵr • Lleithder • Tymheredd yr aer
		5.3	Disgrifio effeithiau rheoleiddio tymheredd ar strwythur dosbarth
		5.4	Nodi'r ffactorau i'w hystyried wrth gynnwys pobl nad ydynt yn gallu nofio mewn sesiwn
		5.5	Disgrifio ffactorau penodol a all effeithio ar ddiogelwch yn ystod sesiynau dŵr
		5.6	Disgrifio sut i gynllunio gwaith rheoli risgiau yn ystod sesiynau dŵr
6	Gallu cynllunio ymarfer corff mewn dŵr yn ddiogel ac yn effeithiol	6.1	Nodi amcanion sy'n briodol i'r canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Anghenion a photensial tebygol y cyfranogwyr • Arferion da a dderbynnir yn y diwydiant • Ei lefel cymhwysedd ei hun
		6.2	Dewis ymarferion mewn dŵr a fydd yn helpu cleientiaid i ddatblygu: <ul style="list-style-type: none"> • Ffitrwydd cardiofasgwlaidd • Ffitrwydd cyhyrol • Hyblygrwydd • Sgiliau echddygol
		6.3	Cynllunio ymarfer corff mewn dŵr yn ddiogel ac yn effeithiol er mwyn cyflawni'r amcanion a gynlluniwyd ar gyfer y sesiwn
		6.4	Dewis ymarferion amrywiol sy'n ddiogel ac yn briodol i gyfranogwyr ac sy'n cynnwys dewisiadau posibl eraill
		6.5	Cynnwys y defnydd o gerddoriaeth fel y bo'n briodol i amcanion y sesiynau
		6.6	Cynllunio amseriadau a dilyniannau realistig

		6.7	Cofnodi cynlluniau mewn fformat priodol
--	--	-----	---

Teitl yr Uned:	Hyfforddi ymarfer corff mewn dŵr		
Rhif yr Uned:	R/600/9024		
Lefel:	2		
Oriau Dysgu dan Arweiniad:	38		
Credydau:	6		
Manylion yr uned: Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth y dysgwr wrth ddarparu ymarfer corff mewn dŵr gan gynnwys paratoi ei hun a'r offer. Bydd y dysgwr hefyd yn gallu hyfforddi ymarfer corff mewn dŵr a dod â'r sesiwn i ben, helpu i wella perfformiad cyfranogwyr a darparu myfyrdod a chefnogaeth i gyfranogwyr.			
Deilliant Dysgu Bydd y dysgwr yn:		Maen Prawf Asesu Gall y dysgwr:	
1	Deall egwyddorion hyfforddi ymarfer corff mewn dŵr	1.1	Nodi aliniad diogel ac effeithiol ar gyfer amrywiaeth o ystumiau ymarfer corff mewn dŵr, er mwyn datblygu: <ul style="list-style-type: none"> • Ffitrwydd cardiofasgwlaidd • Ffitrwydd cyhyrol • Sgiliau echddygol
		1.2	Nodi dulliau gwahanol o addasu ymarferion mewn dŵr er mwyn sicrhau dilyniant a/neu atchweliad priodol
		1.3	Disgrifio sut i ddadansoddi ymarferion amrywiol mewn dŵr a'i symudiadau i'w rhannau elfennol
		1.4	Disgrifio sut i ddatblygu cydsymudiad cyfranogwyr drwy gynyddu'r ymarferion/symudiadau yn raddol
		1.5	Disgrifio dulliau effeithiol o ddatblygu cyfuniadau o symudiadau
		1.6	Disgrifio egwyddorion rheoli ymddygiad grŵp yn ystod sesiwn ddŵr
		1.7	Disgrifio effaith liferi, disgyrchiant, hynofedd, nofiant, cynnwrf a gwrthiant ar ymarfer corff mewn dŵr
		1.8	Disgrifio'r effaith y mae dŵr yn ei chael ar y corff er enghraifft cydbwysedd statig ac wrth deithio, cynnydd i ystod symudiadau'r cymalau, symudedd, pwysau hydrostatig ar y frest
		1.9	Disgrifio sut y gall ymarfer corff mewn dŵr gynorthwyo'r broses o adfer yn sgil anafiadau
2	Gallu paratoi ei hun a'r offer ar gyfer ymarfer corff mewn dŵr	2.1	Paratoi ei hun i addysgu'r sesiwn
		2.2	Darparu offer diogel a phriodol sy'n ddigonol i'r cyfranogwyr
		2.3	Trefnu digon o le i wneud yr ymarfer corff yn ddiogel

3	Gallu paratoi cyfranogwyr ar gyfer ymarfer corff mewn dŵr	3.1	Helpu cyfranogwyr i deimlo'n gartrefol a bod croeso iddynt yn amgylchedd y pwll
		3.2	Gwirio lefel profiad, gallu a chyflwr corfforol/meddygol cyfranogwyr
		3.3	Nodi'r dillad cywir ar gyfer cyfranogwyr
		3.4	Esbonio pwrpas a gwerth yr ymarferion, gan gynnwys cynhesu a dadgynhesu
		3.5	Esbonio'r ymarferion y cytunwyd arnynt, gan gynnwys ei ofynion corfforol a thechnegol
		3.6	Cadarnhau neu ddiwygio cynlluniau fel y bo'n briodol
		3.7	Rhoi cyngor ar weithdrefnau brys y cyfleuster i gyfranogwyr
		3.8	Defnyddio gweithgareddau cynhesu sy'n ddiogel ac yn effeithiol i'r cyfranogwyr
		3.9	Cynghori cyfranogwyr ynghylch lle i leoli eu hunain yn y pwll, yn berthnasol i'w lefel o brofiad
4	Gallu hyfforddi ymarfer corff mewn dŵr	4.1	Rhoi esboniadau ac arddangosiadau sy'n dechnegol gywir gydag aliniad ac amseriadau sy'n ddiogel ac yn effeithiol, ac ansawdd symudiadau ystumiau ymarfer corff sy'n trosi'n glir i'r cyfranogwyr yn y dŵr
		4.2	Cyfathrebu i anghenion cyfranogwyr fel y bo'n briodol
		4.3	Defnyddio lefel sain a thraw, a thaflu ei lais, gyda neu heb feicroffon
		4.4	Darparu awgrymiadau i alluogi cyfranogwyr fel sy'n briodol i'r sesiwn
		4.5	Amrywio cyflymder yr ymarfer corff er mwyn sicrhau diogelwch ac effeithiolrwydd yn y dŵr
		4.6	Sicrhau bod cyfranogwyr yn gwneud ymarfer corff yn ddiogel
		4.7	Cadw at yr amseriadau ar gyfer y sesiwn
5	Gallu gwella perfformiad cyfranogwyr mewn ymarfer corff mewn dŵr	5.1	Mabwysiadu lleoliadau/ystumiau priodol i arsylwi ar yr holl gyfranogwyr ac ymateb i'w hanghenion
		5.2	Gwirio y gall cyfranogwyr gyflawni'r ymarferion fel y'u cynlluniwyd
		5.3	Defnyddio dulliau addysgu priodol i gywiro ac atgyfnerthu techneg, gan gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> • Newid lleoliadau/ystumiau addysgu • Gofyn cwestiynau • Cyfathrebu ar lafar ac yn weledol • Drychweddu
		5.4	Datblygu ymarferion yn raddol

		5.5	Darparu adborth a phwyntiau hyfforddi sy'n amserol, yn glir ac yn ysgogol
		5.6	Addasu ymarferion gyda dilyniannau ac atchweliadau addas yn unol ag anghenion y cyfranogwyr
6	Gallu dod â sesiwn ymarfer corff mewn dŵr i ben	6.1	Rhoi digon o amser i ddod â'r sesiwn i ben yn unol ag anghenion y cyfranogwyr
		6.2	Defnyddio gweithgareddau dadgynhesu sy'n ddiogel ac yn effeithiol i'r cyfranogwyr
		6.3	Cynnig adborth sy'n rhoi crynodeb cywir o'r sesiwn i'r cyfranogwyr
		6.4	Rhoi cyfle i'r cyfranogwyr wneud y canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Myfyrio ar sesiwn • Gofyn cwestiynau • Rhoi adborth • Nodi anghenion pellach
		6.5	Dilyn y gweithdrefnau cywir o ran gwirio ac ymdrin ag unrhyw offer a ddefnyddir
		6.6	Gadael yr amgylchedd mewn cyflwr sy'n dderbyniol ar gyfer defnydd yn y dyfodol
7	Gallu myfyrio ar ddarparu sesiynau ymarfer corff mewn dŵr	7.1	Adolygu deilliannau gweithio gyda chyfranogwyr ac adborth ganddynt
		7.2	Nodi: <ul style="list-style-type: none"> • Pa mor dda y mae'r ymarferion yn diwallu anghenion y cyfranogwyr • Pa mor effeithiol ac ysgogol oedd y berthynas â'r cyfranogwyr • Pa mor dda oedd yr arddull hyfforddi yn cyfateb i anghenion y cyfranogwyr
		7.3	Nodi sut i wella ymarfer personol
		7.4	Esbonio gwerth ymarfer myfyriol
8	Gallu cefnogi cleientiaid sy'n cymryd rhan mewn sesiynau ymarfer corff mewn dŵr	8.1	Cyflwyno delwedd gadarnhaol ohono ei hun a'r sefydliad i gleientiaid
		8.2	Sefydlu perthynas waith effeithiol gyda chleientiaid
		8.3	Cyfathrebu â chleientiaid mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi
		8.4	Defnyddio arddulliau ysgogol sy'n briodol i'r cleient a'r fformat ymarfer corff

Teitl yr Uned:	Cynllunio ymarfer corff a gweithgarwch corfforol sy'n gysylltiedig ag iechyd i blant
Rhif yr Uned:	A/600/9048
Lefel:	2
Oriau Dysgu dan Arweiniad:	23
Credydau:	3

Manylion yr uned: Nod yr uned hon yw datblygu'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth sydd eu hangen ar ddysgwr wrth gasglu a defnyddio gwybodaeth berthnasol wrth gynllunio ymarfer corff/gweithgarwch corfforol diogel ac effeithiol i blant.

Deilliant Dysgu		Maen Prawf Asesu	
Bydd y dysgwr yn:		Gall y dysgwr:	
1	Deall sut i gasglu gwybodaeth berthnasol er mwyn cynllunio ymarfer corff/gweithgarwch corfforol sy'n gysylltiedig ag iechyd i blant	1.1	Disgrifio'r broses sgrinio fel y mae'n berthnasol i blant
		1.2	Esbonio'r broses o gydsyniad ar sail gwybodaeth fel y mae'n berthnasol i blant
		1.3	Disgrifio dulliau gwahanol o gasglu gwybodaeth: <ul style="list-style-type: none"> • Holiadur • Cyfweiliad • Arsyllwad
		1.4	Disgrifio sut i benderfynu pa ddull(iau) o gasglu gwybodaeth sy'n briodol yn ôl y plentyn unigol
2	Gallu casglu gwybodaeth berthnasol er mwyn cynllunio ymarfer corff/gweithgarwch corfforol sy'n ddiogel ac yn effeithiol i blant	2.1	Casglu'r wybodaeth sydd ei hangen i gynllunio sesiynau ymarfer corff/gweithgarwch corfforol i blant
		2.2	Sicrhau bod yr wybodaeth yn gywir ac yn gyfredol
		2.3	Rhoi enghreifftiau o sut mae gwybodaeth cyfranogwyr yn effeithio ar y broses o gynllunio ymarfer corff/gweithgarwch corfforol i blant
		2.4	Sicrhau bod cydsyniad ar sail gwybodaeth gan riant/gofalwr ar gyfer y sesiynau ymarfer corff/gweithgarwch corfforol
		2.5	Cynnal cyfrinachedd gwybodaeth
3	Deall sut i ddefnyddio gwybodaeth er mwyn cynllunio ymarfer corff/gweithgarwch corfforol sy'n gysylltiedig ag iechyd ar gyfer plant	3.1	Disgrifio'r ffactorau, ar sail sgrinio, a all effeithio ar gymryd rhan mewn ymarfer corff/gweithgarwch corfforol yn ddiogel ar gyfer plant
		3.2	Rhoi enghraifft o sut mae gwybodaeth yn effeithio ar y broses o gynllunio sesiynau ymarfer corff/gweithgarwch corfforol sy'n gysylltiedig ag iechyd i blant
		3.3	Nodi'r rhesymau dros ohirio ymarfer corff dros dro i blant

		3.4	Esbonio'r rhesymau dros atgyfeirio plant at weithwyr proffesiynol eraill
		3.5	Disgrifio'r broses o atgyfeirio plant at weithwyr proffesiynol eraill
4	Deall sut i gynllunio ymarfer corff/gweithgarwch corfforol sy'n ddiogel ac yn effeithiol ar gyfer plant	4.1	Nodi'r camau allweddol yn y broses o gynllunio a pharatoi ymarfer corff/gweithgarwch corfforol ar gyfer plant
		4.2	Amlinellu sut i nodi amcanion ar gyfer sesiynau ar sail gwybodaeth a gesglir a sicrhau eu bod yn gwneud y canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Hybu a gwella lefelau gweithgarwch • Gwella sgiliau cymdeithasol • Hybu datblygiad personol • Gwella sgiliau a thechnegau • Darparu cyfleoedd i fwynhau a chael hwyl
		4.3	Disgrifio sut y gall defnyddio cerddoriaeth wella sesiynau ymarfer corff/gweithgarwch corfforol ar gyfer plant
		4.4	Disgrifio sut i gymhwyso egwyddorion a newidynnau ffitrwydd i amrywiaeth o weithgareddau er mwyn cyflawni manteision iechyd a lefelau gofynnol o weithgarwch corfforol mewn plant
		4.5	Nodi ymarferion/gweithgarwch corfforol sy'n ddiogel ac yn briodol i blant o bob oed, ac sy'n cynnwys dewisiadau eraill posibl
		4.6	Amlinellu pwysigrwydd a chymhwysiad cynhesu a dadgynhesu wrth gynllunio ymarfer corff/gweithgarwch corfforol i blant
5	Gallu cynllunio ymarfer corff/gweithgarwch corfforol sy'n ddiogel ac yn effeithiol i blant	5.1	Nodi amcanion sy'n briodol i'r canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Anghenion a photensial plant • Arferion da a dderbynnir yn y diwydiant • Lefel cymhwysedd y dysgwyr eu hunain • Amcanion y sesiwn
		5.2	Cynllunio ymarfer corff/gweithgarwch corfforol a fydd yn helpu plant i gyflawni'r amcanion a gynlluniwyd
		5.3	Strwythuro'r sesiwn fel y bydd plant yn cael eu cymell i ddal ati i wneud ymarfer corff/gweithgarwch corfforol
		5.4	Cynllunio amseriadau realistig ar gyfer sesiynau
		5.5	Nodi rheolau ymddygiad sylfaenol a fydd yn lleihau risgiau i blant
		5.6	Cofnodi cynlluniau mewn fformat priodol

Teitl yr Uned:	Hyfforddi ymarfer corff a gweithgarwch corfforol sy'n gysylltiedig ag iechyd i blant
Rhif yr Uned:	T/600/9050
Lefel:	2
Oriau Dysgu dan Arweiniad:	36
Credydau:	6

Manylion yr uned: Nod yr uned hon yw datblygu'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth sydd eu hangen ar ddysgwyr wrth hyfforddi, ysgogi, paratoi, gorffen a myfyrio ar ymarfer corff/gweithgarwch corfforol sy'n gysylltiedig ag iechyd i blant.

Deilliant Dysgu		Maen Prawf Asesu	
Bydd y dysgwr yn:		Gall y dysgwr:	
1	Deall egwyddorion hyfforddi ymarfer corff/gweithgarwch corfforol sy'n gysylltiedig ag iechyd i blant	1.1	Nodi'r aliniad diogel ac effeithiol ar gyfer amrywiaeth o ymarferion/gweithgareddau corfforol sy'n gysylltiedig ag iechyd i blant
		1.2	Nodi gwahanol ddulliau o addasu ymarfer corff/gweithgarwch corfforol sy'n gysylltiedig ag iechyd i anghenion plant
		1.3	Disgrifio sut i ddatblygu cydsymudiad plant drwy gynyddu'r ymarferion/symudiadau yn raddol
		1.4	Disgrifio egwyddorion rheoli ymddygiad grŵp wrth weithio gyda phlant yn yr ystod oedran 5-15
2	Deall egwyddorion cymell plant i ddal ati i wneud ymarfer corff/gweithgarwch corfforol	2.1	Esbonio pam mae angen i blant gymryd cyfrifoldeb personol am eu ffitrwydd a'u cymhelliant eu hunain
		2.2	Nodi'r rhwystrau nodweddiadol i ymarfer corff/gweithgarwch corfforol y mae plant yn eu profi
		2.3	Disgrifio strategaethau a all helpu plant i oresgyn y rhwystrau hyn
		2.4	Esbonio sut y gellir defnyddio cymhellion a gwobrau sy'n briodol i ystod o blant, i gryfhau cymhelliant ac ymlyniad
		2.5	Esbonio sut y gellir defnyddio dewisiadau ymarfer corff/gweithgarwch corfforol plant i gryfhau cymhelliant ac ymlyniad
		2.6	Disgrifio sut i gynorthwyo plant i ddatblygu eu strategaeth cymhelliant ac ymlyniad eu hunain sy'n briodol i'w hoedran
3	Gallu paratoi plant ar gyfer ymarfer corff/gweithgarwch corfforol	3.1	Helpu plant i deimlo'n gartrefol a bod croeso iddynt yn yr amgylchedd ymarfer corff
		3.2	Darparu adnoddau digonol a phriodol ar gyfer y sesiwn

		3.3	Dilyn y gweithdrefnau cywir ar gyfer cofrestru presenoldeb plant
		3.4	Gwirio lefel profiad, gallu a chyflwr corfforol/meddygol plant
		3.5	Cadarnhau neu ddiwygio cynlluniau yng ngoleuni gwybodaeth newydd
		3.6	Esbonio pwrpas a gwerth yr ymarferion/gweithgarwch corfforol, gan gynnwys y symudiadau cynhesu a dadgynhesu
		3.7	Esbonio'r ymarferion/gweithgarwch corfforol y cytunwyd arno, gan gynnwys ei ofynion corfforol a thechnegol
		3.8	Darparu gwybodaeth glir i blant am y rheolau ymddygiad sylfaenol a'r rhesymau dros y rhain
		3.9	Rhoi gwybod i blant, rhieni a gofalwyr am weithdrefnau brys y cyfleuster
4	Gallu hyfforddi ymarfer corff/gweithgarwch corfforol i blant	4.1	Gwirio bod plant yn gwisgo dillad priodol ar gyfer ymarfer corff/gweithgarwch corfforol
		4.2	Datblygu a chynnal awyrgylch o fwynhau a chael hwyl
		4.3	Paratoi plant ar gyfer y sesiwn drwy ddefnyddio symudiadau cynhesu diogel ac effeithiol
		4.4	Rhoi esboniadau ac arddangosiadau sy'n dechnegol gywir ac yn briodol i anghenion a lefel profiad y plant
		4.5	Cyfathrebu â phlant mewn ffordd sydd: <ul style="list-style-type: none"> • Yn briodol i'w hanghenion • Yn hwyl • Yn eu cymell i gymryd rhan
		4.6	Monitro i sicrhau bod plant yn cymryd rhan yn y sesiwn mewn modd diogel
		4.7	Cadw at yr amseriadau a gynlluniwyd ar gyfer y sesiwn
		4.8	Defnyddio lefel sain a thraw, a thafllu ei lais yn briodol yn unol â'r ymarfer corff/gweithgarwch corfforol
		4.9	Darparu awgrymiadau i alluogi plant i weithio yn unol â strwythur a chymal y gerddoriaeth, pan fo hynny'n berthnasol
5	Gallu cefnogi plant i gymryd rhan mewn ymarfer corff/gweithgarwch corfforol	5.1	Cyflwyno delwedd gadarnhaol ohono ei hun a'r sefydliad i blant
		5.2	Sefydlu perthynas waith effeithiol gyda phlant
		5.3	Cyfathrebu â phlant mewn ffordd sy'n gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi
		5.4	Defnyddio arddulliau ysgogol sy'n briodol i blant a'r fformat ymarfer corff/gweithgarwch corfforol

		5.5	Rhoi sylw a chymhelliant i'r plant fel y bo'n briodol i'w hanghenion
		5.6	Darparu dilyniannau ac atchweliadau priodol
		5.7	Defnyddio dulliau priodol i gywiro ac atgyfnerthu techneg, gan gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> • Newid lleoliadau/ystumiau • Gofyn cwestiynau • Gwneud addasiadau/cynnig dewisiadau eraill • Cyfathrebu ar lafar • Cyfathrebu yn weledol
		5.8	Datblygu ymarferion/gweithgareddau corfforol yn raddol fel sy'n briodol i blant
		5.9	Rheoli ymddygiad plant drwy gydol y sesiwn
		5.10	Rhoi arweiniad ac adborth sy'n amserol, yn glir ac yn helpu plant i gyflawni'r amcanion
		5.11	Addasu'r ymarferion/gweithgareddau corfforol i anghenion newidiol plant yn ystod y sesiwn
6	Gallu dod â sesiwn ymarfer corff/gweithgarwch corfforol i ben	6.1	Caniatáu digon o amser i orffen y sesiwn
		6.2	Gorffen y sesiwn gan ddefnyddio gweithgareddau dadgynhesu sy'n ddiogel ac yn effeithiol i'r plant
		6.3	Darparu adborth ysgogol ar y sesiwn i blant
		6.4	Rhoi cyfle i'r plant wneud y canlynol: <ul style="list-style-type: none"> • Meddwl am y sesiwn • Gofyn cwestiynau • Rhoi adborth
		6.5	Dilyn y gweithdrefnau cywir o ran gwirio ac ymdrin ag unrhyw offer a ddefnyddir
		6.6	Gadael yr amgylchedd mewn cyflwr sy'n dderbyniol ar gyfer defnydd yn y dyfodol
7	Gallu myfyrio ar ddarparu ymarfer corff/gweithgarwch corfforol sy'n gysylltiedig ag iechyd i blant	7.1	Adolygu deilliannau gweithio gyda phlant, eu hadborth ac adborth gan oedolion/gofalwyr eraill
		7.2	Nodi: <ul style="list-style-type: none"> • Pa mor dda wnaeth yr ymarfer corff/gweithgarwch corfforol ddiwallu anghenion plant • Pa mor effeithiol ac ysgogol oedd y berthynas â'r plant • Pa mor dda y mae'r arddull hyfforddi yn cyfateb i anghenion y plant
		7.3	Nodi sut i wella ymarfer personol
		7.4	Esbonio gwerth ymarfer myfyriol

Gofynion o ran Staff

Gofynion ar gyfer Tiwtoriaid/Hyfforddwyr

Gofynnir i diwtoriaid sy'n darparu'r cymhwyster feddu ar gymhwyster addysgu, neu fod yn gweithio tuag at gymhwyster o'r fath. Gallai hyn gynnwys cymwysterau megis Lefelau 3, 4 neu 5 mewn Addysg a Hyfforddiant, neu Dystysgrif mewn Addysg. Fodd bynnag, bydd Focus Awards yn ystyried cymwysterau addysgu eraill o'u cyflwyno. Rhaid i diwtoriaid allu dangos eu bod yn gymwys yn alwedigaethol ym maes y sector hefyd.

Gofynion ar gyfer Aseswyr

Bydd yn ofynnol i aseswyr feddu ar gymhwyster asesu perthnasol, neu fod yn gweithio tuag at gymhwyster o'r fath. Mae hyn yn cynnwys cymwysterau megis:

- Dyfarniad Lefel 3 mewn Asesu Cymhwysedd yn yr Amgylchedd Gwaith
- Dyfarniad Lefel 3 mewn Asesu Cyflawniad sy'n Gysylltiedig â Galwedigaeth
- Tystysgrif Lefel 3 mewn Asesu Cyflawniad Galwedigaethol

Fodd bynnag, bydd Focus Awards yn ystyried cymwysterau asesu perthnasol eraill o'u cyflwyno. Bydd yn ofynnol i aseswyr sydd ond yn meddu ar Ddyfarniad Lefel 3 mewn Deall Egwyddorion a Phrosesau Asesu gwblhau rhaglen astudio ychwanegol er mwyn cyflawni'r unedau cymhwysedd perthnasol sy'n ofynnol ar gyfer un o'r cymwysterau a restrir uchod.

Bydd yn ofynnol i benderfyniadau gan aseswyr dan hyfforddiant nad oes ganddynt gymhwyster asesu gael eu cydlofnodi gan asesydd sydd â chymwysterau addas.

Rhaid i aseswyr allu dangos eu bod yn gymwys yn alwedigaethol ym maes y sector hefyd.

Gofynion ar gyfer Sicrhawyr Ansawdd Mewnol (IQA)

Dylai Sicrhawyr Ansawdd Mewnol feddu ar gymhwyster Sicrhawyr Ansawdd Mewnol neu fod yn gweithio tuag at y cymhwyster hwnnw. Gall hyn gynnwys cymwysterau megis V1 (D34 gynt), neu Ddyfarniad Lefel 4 mewn Sicrhau Ansawdd Mewnol Prosesau ac Arferion Asesu. Fodd bynnag, bydd Focus Awards yn ystyried cymwysterau perthnasol eraill Sicrhawyr Ansawdd Mewnol o'u cyflwyno. Bydd yn ofynnol i benderfyniadau Sicrhawyr Ansawdd Mewnol dan hyfforddiant nad oes ganddynt gymhwyster Sicrhawyr Ansawdd Mewnol gael eu cydlofnodi gan Sicrhawr sydd â chymwysterau addas. Rhaid i Sicrhawyr Ansawdd Mewnol allu dangos cymhwysedd galwedigaethol.

Geirfa ddefnyddiol o'r termau a ddefnyddir yn y fanyleb hon

Mae'r tabl hwn yn esbonio sut mae'r termau a ddefnyddir yng nghynnwys Manyleb Cymwysterau Focus Awards yn cael eu cymhwyso. Nid yw pob term yn cael ei ddefnyddio yn y cymhwyster penodol hwn o reidrwydd.

Adolygu a diwygio	Edrych yn ôl dros y pwnc a gwneud cywiriadau neu newidiadau er mwyn gwella eglurder neu ddangos dealltwriaeth yn well.
Allosod	Defnyddio gwybodaeth a data sydd eisoes yn bodoli i ragfynegi deilliannau neu ganlyniadau posibl a allai fod y tu hwnt i'r 'norm' disgwylidig.
Amcangyfrif	Defnyddio gwybodaeth, profiad a gwybodaeth berthnasol arall sydd eisoes yn bodoli i nodi barn fras neu 'amcan gorau'.
Arddangos	Disgrifio neu esbonio gwybodaeth neu ddealltwriaeth drwy ddarparu enghreifftiau neu ddarluniau.
Barnu	Llunio barn neu wneud penderfyniad.
Coladu	Casglu a threfnu gwybodaeth mewn trefn resymegol (e.e., yn nhrefn yr wyddor, yn rhifiadol, yn gronolegol ac ati).
Crynhoi	Cyfleu'r prif syniadau neu ffeithiau yn gryno.
Cyfiawnhau	Rhoi esboniad boddhaol dros weithredoedd neu benderfyniadau.
Cyflawni	Ymgymryd â thasg neu broses i fodloni gofynion y cwestiwn.
Cymharu	Archwilio'r pynciau yn fanwl i nodi gwahaniaethau a thebygrwydd.
Cymharu'n feirniadol	Yn debyg i 'cymharu' uchod, ond gan ystyried unrhyw agweddau cadarnhaol a/neu gyfyngiadau sy'n deillio o'r gwahaniaethau a'r tebygrwydd a nodir.
Cymhwyso	Esbonio sut y gellir defnyddio'r wybodaeth bresennol mewn sefyllfaoedd newydd neu wahanol.
Cynllunio	Llunio a chofnodi (rhestru) dilyniant gwybodaeth rhesymegol a threfnus, yr adnoddau a'r camau/digwyddiadau sydd eu hangen i alluogi cysyniad neu syniad i gael ei grisialu a'i gyfathrebu.
Dadansoddi	Torri'r pwnc yn rhannau unigol. Archwilio pob un, dangos sut maen nhw'n cydfynd, p'un a ydynt yn cefnogi ei gilydd a pham maen nhw'n bwysig. Gall cyfeirio at ymchwil neu theori gyfredol gryfhau eich dadansoddiad.
Dangos	Darparu tystiolaeth i ddangos gwybodaeth a dealltwriaeth gywir.
Darparu	Nodi a chyflwyno gwybodaeth manwl a chywir sy'n gysylltiedig â'r pwnc.

Datblygu...	Ehangu cynllun neu syniad drwy ychwanegu rhagor o fanylion a/neu ddyfnder gwybodaeth.
Datgan	Rhoi'r prif bwyntiau'n glir mewn brawddegau neu baragraffau.
Dehongli	Egluro ystyr rhywbeth.
Dewis	Gwneud dewis gwybodus at ddiben penodol neu ddeiliant/canlyniad gofynnol.
Disgrifio	Ysgrifennu am y pwnc, gan gyflwyno gwybodaeth fanwl yn rhesymegol.
Dod i gasgliadau...	Dod i benderfyniad yn seiliedig ar reswm neu resymeg.
Dosbarthu	Trefnu yn unol â meini prawf penodol.
Egluro	Esbonio'r wybodaeth a gyflwynir yn glir ac yn gryno.
Esbonio	Cyflwyno gwybodaeth fanwl am y pwnc gyda rhesymau sy'n dangos sut neu pam y mae'n cael ei chynnwys. Dylech gynnwys enghreifftiau i gefnogi'r rhesymau hyn pan fo hynny'n bosibl.
Gwahaniaethu (esbonio)	Esbonio'r gwahaniaeth rhwng dwy/dau neu fwy o eitemau, adnoddau, darnau o wybodaeth.
Gwahaniaethu (nodi)	Nodi'r gwahaniaethau rhwng dwy/dau neu fwy o ddadleuon, sefyllfaoedd neu bynciau.
Gweithredu	Esbonio sut i roi syniad neu gynllun ar waith.
Gwerthuso	Archwilio cryfderau a gwendidau, ystyried dadleuon o blaid ac yn erbyn, a/neu debygrwydd a gwahaniaethau. Asesu unrhyw dystiolaeth a gyflwynir o wahanol bersbectifau a dod i gasgliad dilys neu ddyfarniad rhesymegol. Gall cyfeirio at ymchwil neu theori gyfredol gefnogi'r gwerthusiad.
Gwneud diagnosis	Coladu ac ystyried tystiolaeth briodol i nodi achos neu darddiad sefyllfa neu broblem.
Myfyrio	Ystyried gweithredoedd, profiadau neu ddysgu a sut y gallai'r rhain effeithio ar ymarfer a/neu ddatblygiad proffesiynol.
Nodi	Adnabod ac enwi'r prif bwyntiau'n gywir. Efallai y bydd angen disgrifiad neu esboniad ychwanegol i gynorthwyo eglurder ac i briodoli hygredded.
Trafod	Creu cyfrif manwl o ystod o safbwyntiau, barnau neu bersbectifau.
Ystyried	Meddwl yn feirniadol am sefyllfa, problem, gweithred neu benderfyniad a gyflwynir, a'i esbonio. Hefyd, gweler 'esbonio' uchod.

Adborth yr Asesydd

Enw'r Myfyriwr:	
Rhif Myfyriwr:	
Cwrs:	
Uned(au):	
Meini Prawf:	
Dyddiad:	
Sylwadau:	
Penderfyniad:	
Camau Pellach:	
Asesydd:	
Swydd:	

Adroddiad y Sicrhawr Ansawdd Mewnol

Adroddiad y Sicrhawr Ansawdd Mewnol			
Cymhwyster:			
Asesydd:		Sicrhawr Ansawdd Mewnol:	
Enw'r Ymgeisydd	Uned(au) a Samplwyd	Dulliau Asesu	Sylwadau
		Llofnod y Sicrhawr Ansawdd Mewnol	
		Llofnod yr Asesydd	