



# FOCUS AWARDS

Tystysgrif Lefel 2 Focus Awards mewn  
Cynllunio a Darparu Ymarfer Corff mewn  
Campfa (RQF)

603/5231/0

# Crynodeb o'r Cymhwyster

Gwybodaeth Allweddol

## Lefel

2

## Sector

Chwaraeon a Hamdden

## Math o Gymhwyster

Cymhwyster Galwedigaethol

## Cyfanswm Amser y Cymhwyster

240

## Gwerth y Credydau

24

## Oriau Dysgu dan Arweiniad

158

## Statws

Ar gael i Ddysgwyr

## Dulliau Asesu

Portffolio Tystiolaeth

## Isafswm Oedran

16



# Cynnwys

Crynodeb o'r Cymhwyster .....	2
Gwybodaeth Allweddol.....	2
Unedau .....	7
Gofynion o ran Staff .....	24
Geirfa ddefnyddiol o'r termau a ddefnyddir yn y fanyleb hon .....	25
Adborth yr Asesydd.....	27
Adroddiad y Sicrhawr Ansawdd.....	28
Mewnol .....	28

Hanes y Fersiynau			
Fersiwn	Dyddiad	Awdur	Disgrifiad o'r Newid
Gwreiddiol	Hydref 2019	Datblygu Cymwysterau	
2	Rhagfyr 2021	Tîm Cefnogi'r Ganolfan	Fformatio a diweddarau'r dyluniad
3	Hydref 2022	Datblygu Cymwysterau	Adolygu'r cymwysterau

## Tystysgrif Lefel 2 Focus Awards mewn Cynllunio a Darparu Ymarfer Corff mewn Campfa (RQF)

Rhif Cyfeirnod y Cymhwyster: 603/5231/0

Oriau Dysgu dan Arweiniad: 158

Cyfanswm Amser y Cymhwyster: 240

Credydau: 24

### Diben y Cymhwyster:

Nod y cymhwyster hwn yw darparu'r wybodaeth a'r sgiliau i ddysgwyr gynllunio, darparu a gwerthuso sesiynau hyfforddi ffitrwydd diogel ac effeithiol heb oruchwyliaeth mewn amgylchedd campfa.

### Ystod Oedran

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

### Cwmpas Daearyddol

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

### Gofynion Mynediad i Ddysgwyr

- Argymhellir yn gryf y dylid meddu ar rywfaent o brofiad o ymarferion mewn campfa, gan gynnwys pwysau rhydd
- Mae'r cymhwyster yn gofyn am ymdrech gorfforol ac mae cyfranogiad unigol yn hanfodol; felly, mae angen rhywfaint o ffitrwydd corfforol
- Cynhwysir elfen o gyfathrebu hefyd (trafod, cyflwyno, darllen ac ysgrifennu) a dylai'r dysgwyr feddu ar sgiliau sylfaenol mewn cyfathrebu

### Addasiadau Rhesymol ac Ystyriaethau Arbennig

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:

- Dyfarniad Lefel 2 Focus Awards mewn Hyfforddi Dymbelau (RQF)
- Dyfarniad Lefel 2 Focus Awards mewn Hyfforddi Sesiynau Cylchol (RQF)
- Tystysgrif Lefel 3 Focus Awards mewn Cynllunio a Darparu Hyfforddiant Personol (RQF)
- Tystysgrif Lefel 2 Focus Awards mewn Hyfforddi Cryfder a Chyflyru ar gyfer Chwaraeon (RQF)

## Deunydd Ategol a Gwefannau Defnyddiol

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



## Strwythur y Cymhwyster

Rhaid i ddysgwyr gwblhau **pob un o'r 6 uned orfodol** i gyflawni cyfanswm o 24 credyd.

### Unedau Gorfodol

Teitl yr Uned	Cyfeirnod yr Uned	Lefel	Credydau	Oriau Dysgu dan Arweiniad
Egwyddorion iechyd a lles ar gyfer ymarfer corff, ffitrwydd ac iechyd	Y/617/8588	2	4	28
Anatomi, ffisioleg a chinesiolog ar gyfer ymarfer corff ac iechyd	D/617/8589	2	6	41
Gwybod sut i gefnogi cleientiaid i reoli eu ffordd o fyw a gwella'u cymhelliant i ymgymryd ag ymarfer corff a gweithgarwch corfforol	R/617/8590	2	2	13
Egwyddorion ymarfer proffesiynol ac iechyd a diogelwch mewn amgylchedd ffitrwydd	Y/617/8591	2	2	16
Cynllunio ymarfer proffesiynol gydag ymgynghoriadau ac asesiadau effeithiol ar gyfer sesiynau ymarfer corff mewn campfa	D/617/8592	2	4	23
Hyfforddi ymarfer proffesiynol, a goruchwyllo ymarfer corff yn effeithiol ar gyfer sesiynau ymarfer corff mewn campfa	H/617/8593	2	6	37

# Unedau

<b>Teitl yr Uned:</b>	Egwyddorion iechyd a lles ar gyfer ymarfer corff, ffitrwydd ac iechyd		
<b>Rhif yr Uned:</b>	Y/617/8588		
<b>Lefel:</b>	2		
<b>Oriau Dysgu dan Arweiniad:</b>	28		
<b>Credydau:</b>	4		
<b>Manylion yr uned:</b> Nod yr uned hon yw datblygu gwybodaeth a dealltwriaeth o egwyddorion allweddol ymarfer corff, ffitrwydd ac iechyd, gan gynnwys elfennau, egwyddorion a newidynnau ffitrwydd, manteision gweithgarwch corfforol, a phwysigrwydd bwyta'n iach.			
<b>Deilliant Dysgu</b> Bydd y dysgwr yn:		<b>Maen Prawf Asesu</b> Gall y dysgwr:	
1	Deall effeithiau ymarfer corff ar y corff	1.1	Disgrifio addasiadau cardiofasgwlaidd ac anadlol i hyfforddiant gwytnwch/erobig
		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 effaith Valsalva a phryd y gallai fod yn fanteisiol ac yn wrtharwydd
		1.8	Disgrifio effeithiau byrdymor a hirdymor gwahanol fathau o ymarfer corff ar gyhyrau
		1.9	Disgrifio gwahanol fathau o ymarferion a all wella ystum y corff
2	Deall elfennau ffitrwydd	2.1	Diffinio elfennau ffitrwydd ac iechyd sy'n gysylltiedig â sgiliau ac iechyd
		2.2	Esbonio sut i addysgu cleientiaid am elfennau ffordd iach o fyw
		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"> <li>• Penodolrwydd</li> <li>• Gorlwytho cynyddol</li> <li>• Gwrthdroadwyedd</li> <li>• Hyblygrwydd</li> <li>• Gwahaniaethau/anghenion unigol</li> <li>• Amser adfer</li> </ul>

		3.2	Esbonio egwyddorion 'FITT', sef Amllder, Dwyster, Amser a Math
		3.3	Esbonio egwyddorion rhaglen hyfforddiant ddatblygol wrth ddatblygu elfennau ffitrwydd
		3.4	Esbonio sut i sylweddoli pryd a sut i gymryd cam yn ôl mewn rhaglen hyfforddiant
		3.5	Esbonio egwyddorion addasu, diwygio a datblygu ar pob elfen o 'FITT' (Amllder, Dwyster, Amser a Math)
		3.6	Disgrifio effaith cyflymder ar yr ystum, aliniad a dwyster
		3.7	Disgrifio effaith ysgogiadau, disgyrchiant a gwrthiant ar ymarfer corff
		3.8	Disgrifio'r gwahaniaethau rhwng trefnu 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"> <li>• Y prawf siarad</li> <li>• Cyfradd ymdrech ganfyddedig (RPE)</li> <li>• Monitro cyfradd curiad y galon a'r defnydd o wahanol barthau cyfradd curiad y galon</li> </ul>
6	Deall y manteision iechyd sy'n deillio o weithgarwch corfforol	6.1	Disgrifio manteision ffordd iach ac egniol o fyw
		6.2	Disgrifio'r manteision iechyd sy'n deillio o weithgarwch corfforol
		6.3	Disgrifio effaith gweithgarwch corfforol ar achosion clefydau penodol, gan gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clefyd coronaidd y galon</li> <li>• Rhai mathau o ganser</li> <li>• Diabetes Math 2</li> <li>• Gorbwysedd</li> <li>• Gordewdra</li> <li>• Osteoporosis</li> </ul>
		6.4	Amlinellu sut mae straen, blinder ac alcohol yn cyfrannu at ffordd rhywun o fyw



		6.5	Disgrifio'r ffyrdd y gall gweithiwr iechyd a ffitrwydd proffesiynol gyfathrebu buddion ffordd o fyw iach ac egnïol gyda chwsmeriaid
		6.6	Disgrifio cysyniad 'amgylchedd obesogenig' a ffactorau a all gyfrannu ato
		6.7	Disgrifio sut y gall datblygiadau mewn technoleg gefnogi taith iechyd a ffitrwydd cwsmer
7	Deall pwysigrwydd bwyta'n iach	7.1	Disgrifio'r model/canllaw bwyd cenedlaethol cyfredol
		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 ddiategol y maethynnau allweddol
		7.6	Nodi ffynonellau dietegol cyffredin y maethynnau allweddol
		7.7	Disgrifio hafaliad cydbwysedd egni
		7.8	Esbonio canlyniadau iechyd posibl maeth gwael

#### Canllawiau

#### LO 7

Canllawiau a chyngor cenedlaethol, i gynnwys:

- Sefydliadau a gwefannau y gellir chwilio am wybodaeth/cyfeirio cleientiaid ynddynt e.e. NHS Choices, British Heart Foundation, SSHES Active, ymgyrch Change4Life yr Adran Iechyd, Diabetes UK ac ati.
- Canllawiau cenedlaethol a argymhellir gan Brif Swyddog Meddygol y DU ar gyfer gweithgarwch corfforol ac iechyd.
- Manteision iechyd ar sail tystiolaeth sy'n deillio o weithgarwch corfforol
- Y berthynas rhwng ymateb a dos.
- Sut i ymchwilio i gyflyrau meddygol anghyfarwydd mewn cysylltiad â chyfranogi mewn ymarfer corff/cyngor ar ymarfer corff.

Rolau proffesiynol a chwmpas ymarfer, i gynnwys:

- Sefydliadau a gwefannau y gellir chwilio am wybodaeth/cyfeirio cleientiaid ynddynt e.e. NHS Choices, British Heart Foundation, SSHES Active, ymgyrch Change4Life yr Adran Iechyd, Diabetes UK ac ati.
- Canllawiau cenedlaethol a argymhellir gan Brif Swyddog Meddygol y DU ar gyfer gweithgarwch corfforol ac iechyd.

<b>Teitl yr Uned:</b>	Anatomi, ffisioleg a chinesiolog ar gyfer ymarfer corff ac iechyd		
<b>Rhif yr Uned:</b>	D/617/8589		
<b>Lefel:</b>	2		
<b>Oriau Dysgu dan Arweiniad:</b>	41		
<b>Credydau:</b>	6		
<b>Manylion yr uned:</b> 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 osgo a chraidd.			
<b>Deilliant Dysgu</b> <b>Bydd y dysgwr yn:</b>		<b>Maen Prawf Asesu</b> <b>Gall y dysgwr:</b>	
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
		1.9	Disgrifio canllawiau pwysedd gwaed cyfredol sy'n seiliedig ar dystiolaeth (NICE, BHF, Sefydliad Iechyd y Byd)
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
		2.7	Disgrifio cyfansoddiad nwyon mewn aer sy'n cael ei fewnanadlu ac aer sy'n cael ei allanadlu
3	Deall strwythur a swyddogaeth y sgerbwdd	3.1	Disgrifio swyddogaethau sylfaenol y sgerbwdd
		3.2	Nodi strwythurau'r sgerbwdd echelinol
		3.3	Nodi strwythurau'r sgerbwdd atodol
		3.4	Esbonio dosbarthiad esgyrn
		3.5	Nodi enghreifftiau o esgyrn sy'n perthyn i bob dosbarthiad esgyrn
		3.6	Esbonio strwythur yr asgwrn hir
		3.7	Esbonio camau twf ar gyfer esgyrn
		3.8	Disgrifio ystum o ran: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cromliniau asgwrn cefn</li> <li>● Aliniad asgwrn cefn niwtral</li> <li>● Ystod posibl o symudiadau yr asgwrn cefn</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Gwiriadau osgo'r corff i gynnwys cyffosis, lordosis, sgoliosis ac effeithiau beichiogrwydd a gordewdra</li> </ul>
4	Deall cymalau sydd yn y sgerbwdd	4.1	Disgrifio dosbarthiad cymalau a lleoliadau
		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
		4.5	Disgrifio ffactorau a allai gyfyngu ar ystod symudiadau cymal
		4.6	Disgrifio termau anatomegol mewn cysylltiad â'r lleoliad anatomegol
5	Deall y system gyhyrol a ffasgol	5.1	Nodi'r tri math o feinwe cyhyrau
		5.2	Diffinio nodweddion a swyddogaethau'r tri math o feinwe cyhyrau
		5.3	Disgrifio swyddogaeth ffasgau yn y corff
		5.4	Disgrifio strwythur sylfaenol cyhyrau ysgerbydol
		5.5	Enwi a dod o hyd i leoliad cyhyrau ysgerbydol (ar flaen y corff)
		5.6	Enwi a dod o hyd i leoliad cyhyrau ysgerbydol (ar gefn y corff)
		5.7	Disgrifio strwythur a swyddogaeth cyhyrau llawr y pelfis
		5.8	Disgrifio gwahanol weithredoedd y cyhyrau
		5.9	Nodi'r symudiadau cymalau sy'n digwydd drwy gyfngiadau grŵp penodol o gyhyrau
		5.10	Disgrifio swyddogaeth cyhyr sy'n amgylchynu cymal er mwyn cynhyrchu, rheoli a rhoi'r gorau i symud
		5.11	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 nwysedd mwynau cymalau ac esgyrn, cyhyrau, ligamentau a thendonau, a'u goblygiadau o ran ymarfer corff, ynghyd â goblygiadau penodol sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer gweithio gyda'r canlynol: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pobl ifanc 13-18 oed</li> <li>Menywod cynenedigol ac ôl-enedigol</li> <li>Pobl hŷn (dros 50 oed)</li> <li>Pobl anabl</li> </ul>
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 erobig ac anerobig
		7.3	Disgrifio sut mae hyd a dwyster ymarfer corff yn effeithio ar ymgysylltiad y systemau egni
8	Deall y system nerfol a'i pherthynas ag ymarfer corff	8.1	Disgrifio rôl a swyddogaethau'r system nerfol
		8.2	Disgrifio egwyddorion y modd y mae cyhyrau'n cyfangu

		8.3	Disgrifio'r 'ddefdf popeth neu ddim'/recriwtio unedau echddygol
		8.4	Disgrifio sut y gall ymarfer corff wella cysylltiadau niwrogyhyrol a ffitrwydd echddygol
9	Deall strwythur a swyddogaeth y system dreulio	9.1	Amlinellu'r hyn y mae treulio yn ei olygu
		9.2	Disgrifio prif swyddogaethau'r system dreulio
		9.3	Disgrifio strwythur y system dreulio
		9.4	Esbonio sut mae'r system dreulio yn gweithio i gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Graddfeydd amser ar gyfer treulio</li> <li>• Sut mae carbohydradau yn cael eu hamsugno</li> <li>• Yr ensymau cysylltiedig</li> <li>• Sut mae'r afu a'r pancreas yn cynorthwyo</li> </ul>
		9.5	Esbonio sut mae hylif yn bwysig ar gyfer treulio

<b>Teitl yr Uned:</b>	Gwybod sut i gefnogi cleientiaid i reoli eu ffordd o fyw a'u cymell i ymgymryd ag ymarfer corff a gweithgarwch corfforol		
<b>Rhif yr Uned:</b>	R/617/8590		
<b>Lefel:</b>	2		
<b>Oriau Dysgu dan Arweiniad:</b>	13		
<b>Credydau:</b>	2		
<b>Manylion yr uned:</b> Nod yr uned hon yw datblygu dealltwriaeth a gwybodaeth am sut i ddatblygu perthnasoedd gwaith effeithiol â chleientiaid, sut i ddarparu gwasanaethau parhaus i gwsmeriaid, a sut i gefnogi cleientiaid i ddal ati i wneud ymarfer corff/gweithgarwch corfforol.			
<b>Deilliant Dysgu</b> <b>Bydd y dysgwr yn:</b>		<b>Maen Prawf Asesu</b> <b>Gall y dysgwr:</b>	
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
		1.5	Disgrifio pwysigrwydd sgiliau cyfathrebu a'r gwahanol strategaethau y gellir eu defnyddio i addasu ei arddull gyfathrebu ei hun i weddu i bersonoliaeth ac anghenion y cleient.
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 mae'n 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 mae'n bwysig ymdrin ag anghenion cleientiaid er boddhad iddynt
		4.3	Nodi lle i ddod o hyd i wybodaeth perthnasol a phriodol sy'n seiliedig ar dystiolaeth i ddiwallu anghenion cleientiaid
		4.4	Esbonio pwysigrwydd ymdrin ag unrhyw oedi wrth ddiwallu anghenion cleientiaid yn amserol ac yn effeithiol
		4.5	Esbonio sut mae'r cylch adborth yn helpu i wella'r gwasanaeth cwsmeriaid a ddarperir i gleientiaid
		4.6	Rhoi enghreifftiau o sut i ragori ar ddisgwyliadau cwsmeriaid, pan fo hynny'n briodol
		4.7	Esbonio pwysigrwydd ymdrin â chwynion cleientiaid mewn modd cadarnhaol gan ddilyn gweithdrefn y sefydliad
5	Deall sut i wneud profiad y cwsmer cystal â phosibl	5.1	Nodi'r mathau o gwsmeriaid sy'n ymweld â chyfleuster iechyd a ffitrwydd
		5.2	Nodi'r mathau o gynhyrchion/gwasanaethau sydd mewn cyfleuster iechyd a ffitrwydd
		5.3	Amlinellu taith y cwsmer yn amgylchedd y cyfleuster ffitrwydd
		5.4	Nodi disgwyliadau a dyheadau cwsmeriaid yn amgylchedd y cyfleuster ffitrwydd
		5.5	Disgrifio ffyrdd o ymgysylltu â chwsmeriaid a meithrin perthynas er mwyn gwneud eu profiad cystal â phosibl.
		5.6	Amlinellu sut i gefnogi defnydd diogel a phleserus o amgylchedd y cyfleuster ffitrwydd.
		5.7	Esbonio sut i ddatblygu cefnogaeth cymdeithasol a chynhwysiant yn yr amgylchedd ffitrwydd.
		5.8	Disgrifio ac esbonio dulliau cadw cwsmeriaid, a pham mae cadw'n bwysig
		5.9	Disgrifio sut i ddefnyddio TG a phlatfformau cyfryngau cymdeithasol yn y cyfleuster iechyd a ffitrwydd i wella deilliannau busnes, cefnogi'r nod o gadw cwsmeriaid a gwella profiad y cwsmer
		5.10	Disgrifio sut i gael adborth i gefnogi'r nod o gadw aelodau
		5.11	Esbonio sut i nodi gwrthdaro posibl a sut i reoli'r gwrthdaro yn briodol
		5.12	Esbonio sut i ddehongli data cwsmeriaid er mwyn gwella gwasanaeth cwsmeriaid
		5.13	Esbonio pwysigrwydd 'cerdded ar lawr y gampfa' a bod yn hygyrch ac yn hawdd i gleientiaid fynd ato

6	Deall proffesiynoldeb yn y diwydiant	6.1	Amlinellu'r term proffesiynoldeb
		6.2	Amlinellu ymddygiad gweithiwr ffitrwydd proffesiynol yn unol ag ymddygiad proffesiynol
		6.3	Diffinio cod moeseg
		6.4	Amlinellu cyrff llywodraethu cyfredol a'u rôl yn y diwydiant
		6.5	Nodi rôl DPP a'i rôl yn y diwydiant
<b>Canllawiau</b>			
<p>LO 1</p> <p>Rhaid i ddysgwyr allu dangos eu gwybodaeth am wahanol dechnegau cyfathrebu a phryd y mae'n briodol eu defnyddio nhw. Rhaid i'r rhain gynnwys: llafar, dieiriau, iaith y corff, dulliau holi a gwrando</p> <p>Deall gwahanol dechnegau cyfathrebu a sut i'w defnyddio nhw:          iaith y corff/technegau arsylwi/dieiriau, negodi, cwestiynu agored/caeedig, technegau cyfweld ysgogol: e.e. datblygu "pwysigrwydd", "hyder" a "pharodrwydd", ymdrin â gwrthwynebiad i newid, defnyddio cwestiynu penagored, datganiadau myfyriol, aralleirio, crynhoi, mantolen benderfyniadol, gwrando gweithredol.</p> <p>LO 3</p> <p>Adolygu nodau CAMPUS i gynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sut i bennu nodau gyda chleientiaid.</li> <li>- Sut i werthuso cynnydd cleientiaid drwy fonitro ac adolygu nodau y cytunwyd arnynt.</li> <li>- Sut i addasu nodau yn unol â chynnydd ac amgylchiadau unigol.</li> </ul> <p>LO 4</p> <p>Rhaid i ddysgwyr ddeall sut i fodloni ac ymdrin â disgwyliadau a dyheadau cleientiaid, rhaid iddynt allu dangos eu dealltwriaeth o daith ffitrwydd cleient drwy ddarparu cymorth, rhaid dangos hyn hefyd drwy elfennau ymarferol mewn tystiolaeth unedau eraill.</p> <p>LO 5</p> <p>Rhaid i ddysgwyr ddeall demograffeg leol y sefydliad a sut mae'n effeithio ar wasanaethau, dylent ddangos dealltwriaeth o'r sefydliad a'r hyn a gynnigir.</p> <p>Rhaid i ymgysylltiad cwsmeriaid gynnwys, o leiaf: wyneb yn wyneb, dros y ffôn, ysgrifenedig, cyfryngau cymdeithasol a digidol.</p> <p>Bydd sut i gael adborth ar gyfer cadw aelodau hefyd yn dangos dulliau o gael adborth cyffredinol gan gleientiaid a darpar gleientiaid. Rhaid i ddysgwyr ddeall sut y gellir cofnodi dulliau o gael adborth.</p> <p>LO 6</p> <p>Rhaid i ddysgwyr allu dangos eu bod yn deall sut i gyflwyno eu hunain yn broffesiynol, gan sicrhau eu bod yn parhau i fod yn hawdd i fynd atynt bob amser.</p> <p>Rhaid nodi moeseg broffesiynol; Aelodaeth broffesiynol, ffiniau rôl/cwmpas ymarfer a chyfrifoldebau, cynrychioli sgiliau, galluoedd, a gwybodaeth, rhyngwyneb â gweithwyr proffesiynol perthnasol eraill, arferion busnes a chod ymddygiad proffesiynol</p>			

<b>Teitl yr Uned:</b>	Egwyddorion ymarfer proffesiynol ac iechyd a diogelwch mewn amgylchedd ffitrwydd		
<b>Rhif yr Uned:</b>	Y/617/8591		
<b>Lefel:</b>	2		
<b>Oriau Dysgu dan Arweiniad:</b>	16		
<b>Credydau:</b>	2		
<b>Manylion yr uned:</b> Nod yr uned hon yw datblygu'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth sydd eu hangen ar hyfforddwyr personol i gynnal iechyd, diogelwch a lles mewn amgylchedd ffitrwydd, gan gynnwys diogelu plant ac oedolion sy'n agored i niwed.			
<b>Deiliant Dysgu</b> <b>Bydd y dysgwr yn:</b>		<b>Maen Prawf Asesu</b> <b>Gall y dysgwr:</b>	
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 gweithdrefnau brys 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
		2.7	Esbonio sut i ymgymryd â thasgau cynnal a chadw a glanhau arferol y cyfleuster campfa a'i offer.
		2.8	Nodi rheoliadau ar gyfer protocolau glanhau a chynnal a chadw yn y cyfleuster iechyd a ffitrwydd
		2.9	Nodi cynhyrchion glanhau a chynnal a chadw addas i'w defnyddio yn y cyfleuster iechyd a



			ffitrwydd ynghyd â'u gofynion cyfarpar diogelu personol cysylltiedig a storio diogel
		2.10	Disgrifio sut i fonitro a chynnal safonau hylendid diogel ac uchel yn unol â gweithdrefnau iechyd a diogelwch y cyfleuster.
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"> <li>• Cyfleusterau</li> <li>• Offer</li> <li>• Arferion gweithio, gan gynnwys codi a thrin offer</li> <li>• Ymddygiad cleientiaid</li> <li>• Diogelwch</li> <li>• Hylendid</li> </ul>
		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 polisiau 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 gall fod yn angenrheidiol cysylltu ag asiantaethau statudol
		4.9	Disgrifio sut i gynnal cyfrinachedd gwybodaeth sy'n ymwneud â chamdriniaeth bosibl

<b>Teitl yr Uned:</b>	Cynllunio ymarfer proffesiynol gydag ymgynghoriadau ac asesiadau effeithiol ar gyfer sesiynau ymarfer corff mewn campfa
<b>Rhif yr Uned:</b>	D/617/8592
<b>Lefel:</b>	2
<b>Oriau Dysgu dan Arweiniad:</b>	23
<b>Credydau:</b>	4

**Manylion yr uned:** Nod yr uned hon yw datblygu'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i gynllunio a pharatoi rhaglen ymarfer corff yn y gampfa gydag oedolion sy'n ymddangos yn iach – ar gyfer unigolion a grwpiau.

<b>Deiliant Dysgu</b> <b>Bydd y dysgwr yn:</b>		<b>Maen Prawf Asesu</b> <b>Gall y dysgwr:</b>	
1	Deall sut i gasglu gwybodaeth cleientiaid 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"> <li>• Holiaduron</li> <li>• Cyfweliad</li> <li>• Arsyllwad</li> <li>• Mesuriadau corfforol</li> </ul>
		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)
		1.5	Esbonio sut i gynnal 'strategaeth risg' cwsmeriaid drwy gasglu gwybodaeth am iechyd a ffitrwydd
		1.6	Esbonio beth yw ystyr cwsmeriaid risg isel, canolig ac uchel
		1.7	Esbonio'r broses o newid ymddygiad
		1.8	Esbonio rôl cymhelliant cynhenid ac anghynhenid o ran dal ati i wneud ymarfer corff
2	Deall sut i ddefnyddio gwybodaeth cleientiaid 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
		2.5	Nodi gweithwyr proffesiynol perthynol i iechyd eraill y gellid atgyfeirio cwsmer atynt i gael cyngor iechyd a ffitrwydd
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 ymarfer corff mewn campfa gyda chleientiaid
		3.3	Nodi ymarferion amrywiol fel y gall cleientiaid unigol ddatblygu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ffitrwydd cardiofasgwlaidd</li> <li>• Ffitrwydd cyhyrol</li> <li>• Symudedd</li> <li>• Sgiliau echddygol</li> <li>• Ffitrwydd gweithredol i gefnogi 'gweithgareddau bywyd bob dydd'</li> </ul>
		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 cylchdro
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 cleientiaid ac unrhyw risgiau posibl sy'n deillio o gymryd rhan mewn rhaglen mewn campfa
		4.4	Cynnal cyfrinachedd cleientiaid
		4.5	Cynefino cleientiaid newydd yn llwyddiannus
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"> <li>• Eu hanghenion a'u potensial</li> <li>• Arferion da a dderbynnir yn y diwydiant</li> <li>• Eu lefel cymhwysedd eu hunain</li> <li>• Argymhellion cenedlaethol cydnabyddedig ar gyfer bwyta'n iach</li> </ul>
		5.2	Dewis ymarferion mewn campfa a fydd yn helpu cleientiaid i ddatblygu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ffitrwydd cardiofasgwlaidd</li> <li>• Ffitrwydd cyhyrol</li> <li>• Symudedd</li> <li>• Sgiliau echddygol</li> <li>• Ffitrwydd gweithredol i gefnogi 'gweithgareddau bywyd bob dydd'</li> </ul>

		5.3	Cynllunio sut i leihau unrhyw risgiau sy'n berthnasol i'r rhaglen
		5.4	Cynllunio amserau a dilyniannau realistig ar gyfer ymarfer corff
		5.5	Cofnodi cynlluniau rhaglen mewn fformat priodol
		5.6	Nodi sut i greu amgylchedd cadarnhaol sy'n cymhell ac yn grymuso cleientiaid ac sy'n eu hybu i ddal ati i wneud ymarfer corff er mwyn eu cefnogi i gyflawni nod
		5.7	Argymhell gweithgareddau eraill sy'n gwella iechyd a ffitrwydd er mwyn ategu rhaglenni campfa
6	Gallu greu cynlluniau er mwyn gwella busnes	6.1	Disgrifio sut i baratoi cynllun ariannol busnes
		6.2	Disgrifio'r amrywiaeth o gynhyrchion sefydliadol sydd ar gael a sut i gefnogi gwariant eilaidd
		6.3	Disgrifio pwysigrwydd ac effaith cyfryngau digidol a chymdeithasol o ran busnes
		6.4	Creu cynllun ariannol i gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elw</li> <li>• Colled</li> <li>• Trethi</li> <li>• Yswiriant gwladol</li> <li>• Yswiriant atebolrwydd</li> <li>• Trwydded gerddoriaeth</li> </ul>
		6.5	Creu cynllun cyfryngau cymdeithasol a digidol
		6.6	Creu proffil cyfryngau cymdeithasol proffesiynol

<b>Teitl yr Uned:</b>	Hyfforddi ymarfer proffesiynol a goruchwyllo ymarfer corff yn effeithiol ar gyfer sesiynau ymarfer corff mewn campfa		
<b>Rhif yr Uned:</b>	H/617/8593		
<b>Lefel:</b>	2		
<b>Oriau Dysgu dan Arweiniad:</b>	37		
<b>Credydau:</b>	6		
<b>Manylion yr uned:</b> Nod yr uned hon yw datblygu'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i gynllunio a pharatoi rhaglen ymarfer corff yn y gampfa gydag oedolion sy'n ymddangos yn iach – ar gyfer unigolion a grwpiau.			
<b>Deiliant Dysgu</b> <b>Bydd y dysgwr yn:</b>		<b>Maen Prawf Asesu</b> <b>Gall y dysgwr:</b>	
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"> <li>• Peiriannau cardiofasgwlaidd</li> <li>• Peiriannau gwrthiant</li> <li>• Pwysau rhydd</li> <li>• Ymarfer corff gan ddefnyddio pwysau'r corff</li> <li>• Dulliau offer gweithredol eraill (Bocsys, bandiau ac ati)</li> </ul>
		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
		2.4	Dangos y gallu i weithio gyda chydweithwyr a chwsmeriaid i sicrhau bod tasgau cynnal a chadw a glanhau arferol yn cael eu cyflawni yn unol ag amserlen glanhau dyddiol y cyfleuster
3	Gallu paratoi cleientiaid ar gyfer ymarfer corff mewn campfa	3.1	Helpu cleientiaid i deimlo'n gartrefol ac yn gyfforddus
		3.2	Cyflawni sgrinio llafar cyn ymarfer corff o ran y parodrwydd i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol
		3.3	Esbonio pwrpas a gwerth yr ymarferion, gan gynnwys cynhesu a dadgynhesu
		3.4	Disgrifio'r ymarferion, gan gynnwys ei ofynion corfforol a thechnegol
		3.5	Cadarnhau neu ddiwygio cynlluniau gyda chleientiaid fel y bo'n briodol
		3.6	Rhoi cyngor ar weithdrefnau brys y cyfleuster i gleientiaid
		3.7	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
		4.3	Defnyddio modelau hyfforddi priodol ac effeithiol i gyflawni ymarferion mewn campfa
5	Gallu goruchwylio 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"> <li>• Myfyrio ar y sesiwn</li> <li>• Gofyn cwestiynau</li> <li>• Rhoi adborth</li> <li>• Nodi anghenion pellach</li> </ul>

		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	Esbonio pwysigrwydd adolygu cynnydd y cwsmeriaid yn rheolaidd er mwyn cynorthwyo gyda chynnydd a chadw
		7.3	Nodi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pa mor dda y mae'r ymarferion yn diwallu anghenion y cleient</li> <li>• Pa mor effeithiol ac ysgogol oedd y berthynas â'r cleient</li> <li>• Pa mor dda y mae'r arddull hyfforddi yn cyfateb i anghenion y cleient</li> </ul>
		7.4	Nodi sut i wella ymarfer personol
		7.5	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

# Gofynion o ran Staff

## Gofynion ar gyfer Tiwtoriaid/Hyfforddwyr

Bydd gofyn i 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 gofyn 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 cyd-fynd, 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 hygrededd.
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	