

Trosolwg

Mae'r safon hon yn ymwneud â chynllunio a pharatoi ymarfer yn y dŵr ar gyfer oedolion sydd yn ôl pob golwg yn iach.

Prif ganlyniadau'r safon hon yw:

1. casglu a dadansoddi gwybodaeth
2. cynllunio ymarfer dŵr diogel ac effeithiol
3. paratoi'ch hun a'r cyfarpar ar gyfer ymarfer yn y dŵr

Rhaid i chi gynnwys yr ymarfer craidd a'r wybodaeth am ffitrwydd a dealltwriaeth ddamcaniaethol fel y nodir yn y ddogfen Gofynion Gwybodaeth Graidd Ymarfer a Ffitrwydd SkillsActive sy'n berthnasol i'r rôl swydd.

Mae'r safon hon ar gyfer hyfforddwyr sy'n cynllunio, yn hyfforddi ac yn adolygu sesiynau ymarfer yn y dŵr.

SKAEF9

Cynllunio a pharatoi ymarfer yn y dŵr



Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu: