
Trosolwg

Mae'r safon hon yn ymwneud â'r cymhwysedd sydd ei angen ar hyfforddwyr personol er mwyn cyflenwi ymarfer a gweithgarwch corfforol fel rhan o raglen hyfforddiant personol ar gyfer oedolion o bob oedran sydd yn ôl pob golwg yn iach.

Prif ganlyniadau'r safon hon yw:

1. cynllunio a pharatoi sesiynau ymarfer unigoleddig
- 2.

paratoi cyfranogwyr ar gyfer sesiynau ymarfer unigoleddig

1. addysgu ac addasu ymarferion a gynlluniwyd
- 2.

dod â sesiynau ymarfer unigoleddig i ben

Mae'n rhaid ichi gynnwys yr wybodaeth graidd ynghylch ymarfer corff a ffitrwydd a dealltwriaeth ddamcaniaethol fel y manylir arnynt yn y ddogfen Gofynion Gwybodaeth

Graidd ynghylch Ymarfer a Ffitrwydd SkillsActive sy'n berthnasol i rôl y swydd.

Mae'r safon hon ar gyfer hyfforddwyr personol sy'n cynllunio, cynnal ac adolygu rhaglenni hyfforddiant personol i fynd i'r afael â nodau tymor byr, canolig a hir.

SKAEF16

Cyflenwi ymarfer a gweithgarwch corfforol fel rhan o raglen hyfforddiant



Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu: