
Trosolwg

Mae a wnelo'r safon hwn â pharatoi a chynllunio sesiynau ymarfer corff ar gyfer grwpiau o oedolion sydd i bob golwg yn iach a hynny drwy gyfrwng gwersi ymarfer corff, symud a dawns.

Mae disgwyl i'r rhai sy'n cyrraedd y safon allu :

1. casglu a dadansoddi gwybodaeth
2. cynllunio sesiynau ymarfer corff, symud a dawns diogel ac effeithiol i grŵp o bobl
3. paratoi eich hunan a'r cyfarpar ar gyfer sesiynau ymarfer corff, symud a dawns mewn grŵp.

Rhaid ichi gynnwys yr wybodaeth ffitrwydd ac ymarfer corff craidd a'r ddealltwriaeth ddamcaniaethol fel ag y manylir yn nogfen Gofynion Gwybodaeth Ymarfer a Ffitrwydd Craidd SkillsActive sy'n berthnasol i rôl y swydd.

Mae'r safon yma ar gyfer hyfforddwyr sy'n cynllunio, hyfforddi ac adolygu pob math o gynlluniau ymarfer corff ar gyfer grŵp o bobl.

SKAEF7

Cynllunio a pharatoi ar gyfer grwpiau ymarfer corff, symud a dawns



Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu: