
Trosolwg

Mae'r safon yma'n ymwneud â'r gallu mae hyfforddwyr personol ei angen i lunio a rheoli rhaglenni hyfforddiant personol ar gyfer cleientiaid. Mae hyn yn debygol o ddilyn o ymgynghoriad cychwynnol a chasglu gwybodaeth. Bydd disgwyl i hyfforddwyr personol lunio rhaglen hyfforddiant personol sy'n cwrdd ag anghenion, amcanion cleientiaid, ynghyd â nodau a gytunwyd. Byddant hefyd yn adolygu ac yn addasu'r rhaglen hyfforddiant personol ar adegau y cytunir arnynt.

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

1. llunio rhaglenni ymarfer corff a gweithgaredd corfforol sy'n cymryd i ystyriaeth y wybodaeth a gasglwyd am y cleientiaid, ynghyd â'u hanghenion a'u nodau
2. llunio'r rhaglen hyfforddiant personol sy'n gyson ag egwyddorion cyfnodoli ac sy'n cydfynd â chanllawiau credadwy wedi eu seilio ar dystiolaeth
3. sefydlu technegau hyfforddiant addas sy'n benodol i anghenion cleientiaid a lefel eu gallu
4. dewis amgylcheddau addas sy'n cydfynd â hoffterau cleientiaid a'u gallu i wneud yr ymarferion yn ddiogel
5. cynllunio amserlen flaengar o sesiynau gyda chleientiaid
6. cytuno ar gynnwys y rhaglen hyfforddiant personol gyda chleientiaid
7. cytuno ar ddyddiadau adolygu'r rhaglen hyfforddiant personol a dulliau gwerthuso gyda chleientiaid
8. nodi'r **adnoddau** sydd eu hangen i gefnogi effeithiolrwydd y rhaglen hyfforddiant personol
9. sicrhau bod yr amgylchedd wedi ei pharatoi er mwyn i gleientiaid ymarfer yn effeithiol
10. nodi unrhyw beryglon a risgiau yn yr amgylchedd hyfforddi a'u cadw mor isel â phosibl
11. cofnodi a chynllunio ar gyfer newidiadau annisgwyl i'r rhaglen hyfforddiant personol os na all cleientiaid gymryd rhan yn ôl y cynllun
12. cytuno sut i gadw cysylltiad â chleientiaid rhwng sesiynau
13. cadw cofnodion o berfformiad y cleient fel y gellir adolygu cynnydd dros gyfnod o amser
14. adolygu cynnydd cleientiaid drwy gydol y rhaglen hyfforddiant personol ar adegau y cytunir arnynt
15. annog cleientiaid i rannu eu barn am gynnydd a boddhad cyffredinol

-
16. defnyddio dulliau o werthuso a gytunwyd
 17. gwerthuso perfformiad cleientiaid drwy roi adborth yn ystod yr adolygiad
 18. cytuno ar ganlyniadau'r adolygiad gyda chleientiaid a nodi'r nodau hynny sydd angen eu hailddiffinio
 19. cadw cofnod o adolygiad y rhaglen
 20. nodi newidion y rhaglen sydd angen eu haddasu
 21. cytuno ar addasiadau i'r rhaglen gyda chleientiaid er mwyn cael y gorau o'u cyflawniad
 22. nodi a chytuno ar unrhyw newidiadau i adnoddau'r rhaglen
 23. cofnodi addasiadau i'r rhaglen gan ddefnyddio fformatau addas a hygyrch
 24. monitro effeithiolrwydd yr addasiadau i'r rhaglen

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

1. y ddeddfwriaeth, canllawiau, polisïau, gweithdrefnau a phrotocolau cyfredol sy'n berthnasol i ymarfer eich gwaith ac sydd raid i chi gadw atynt

2. egwyddorion anatomeg a ffisioleg yn cynnwys y systemau ysgerbydol, cardiofasgwlar, myoffasgial, endocrinaidd, ynni a threuliol.

3. sut i gymhwyso anatomeg a ffisioleg pan yn cynllunio rhaglenni ddilynnol ar gyfer amrywiaeth o gleientiaid hyfforddiant personol.

4. y rhannau o iechyd a ffitrwydd sy'n gysylltiedig â sgil a sut i gymhwyso'r rhain i mewn i raglen ddilynnol o ymarfer corff i gydfynd ag anghenion eich cleientiaid

5. amrediad a ffiniau proffesiynol hyfforddiant personol amryw gleientiaid i gynnwys y canlynol ond heb fod yn gyfyngedig iddynt; merched cyn rhoi genedigaeth ac wedi rhoi genedigaeth, oedolion hŷn, pobl anabl a phobl ifanc.

6. manteision iechyd gweithgaredd corfforol a risgiau diffyg gweithgaredd

7. ffynonellau credadwy o wybodaeth am lunio rhaglen wedi ei gyfnodoli yn ddiogel ac yn effeithiol

8. ymarferion a/neu weithgareddau sy'n gyson â'r hyn a dderbynnir fel arfer diogel

9. sut i sefydlu techengau hyfforddiant addas a sut gellir eu haddasu i ddiwallu anghenion a gallu cleientiaid a'u nodau cyffredinol

10. sut i lunio amserlen ddilynnol o sesiynau gyda chleientiaid

11. pam ei bod yn bwysig egluro'r rhaglen hyfforddiant personol i gleientiaid a chytuno arno

12. arwyddocad sefydlu dyddiadau adolygu rheolaidd gyda'r cleientiaid

13. yr adnoddau fydd o gymorth i'r cleientiaid gymryd rhan yn y rhaglen

14. y mathau o **amgylcheddau** amgen y gellir eu defnyddio pan na all cleientiaid gymryd rhan yn ôl y cynllun

15. sut i gynllunio, paratoi a rheoli amgylcheddau amgen

-
16. pam ei bod yn bwysig nodi peryglon a risgiau posibl yn yr amgylchedd hyfforddi
 17. y mathau o wybodaeth gredadwy i gefnogi cleientiaid i gyflawni rhaglenni hyfforddiant personol sydd wedi eu cynllunio
 18. sut i fonitro ac adolygu cynnydd cleientiaid
 19. pam ei bod yn bwysig annog cleientiaid i rannu eu barn am gynnydd a boddhad cyffredinol ynglŷn â'r rhaglen hyfforddiant personol a'r gwasanaeth
 20. dulliau o werthuso sydd ar gael fydd yn cefnogi adolygiad y cleientiaid
 21. y sgiliau sydd eu hangen i roi adborth cadarnhaol ac amserol i gleientiaid
 22. pam ei bod yn bwysig cytuno ar ddeilliannau wedi eu hadolygu gyda chleientiaid
 23. sut i adolygu rhaglen hyfforddiant personol
 24. pam a sut i addasu rhaglenni hyfforddiant personol a newidion
 25. arwyddocad cytuno ar addasiadau i'r rhaglen gyda chleientiaid
 26. pryd i wneud newidiadau angenrheidiol i adnoddau'r rhaglen
 27. pryd a sut i gofnodi addasiadau'r rhaglen gan ddefnyddio fformatau addas a hygyrch
 28. arwyddocad monitro effeithiolrwydd addasiadau i'r rhaglen

Cwmpas/Ystod cysylltiedig â meini prawf perfformiad

Adnoddau

1. amgylchedd ar gyfer y sesiwn
2. gwybodaeth am y cleient
3. defnyddio technoleg gwybodaeth

Cwmpas/Ystod cysylltiedig â gwybodaeth a dealltwriaeth

Amgylchedd

****1.** campfa

2. stiwdio/neuadd chwaraeon

3. yr un sy'n cymryd rhan neu fan amgaëdig arall

4. awyr agored

5. arlein

SKAEAF14

Llunio a rheoli rhaglen hyfforddiant personol gyda chleientiaid



Cysylltiadau â SGC eraill

SKAEAF12, SKAEAF13, SKAEAF15, SKAEAF20

SKAEAF14

Llunio a rheoli rhaglen hyfforddiant personol gyda chleientiaid



Datblygwyd gan	SkillsActive
Dyddiad cymeradwyo	30 Maw 2021
Dyddiad Adolygu Dangosol	31 Maw 2024
Dilysrwydd	Ar hyn o bryd
Statws	Gwreiddiol
Sefydliad cychwynnol	SkillsActive
RCU gwreiddiol	SKAEF15
Galwedigaethau perthnasol	Cyfarwyddwr, Chwaraeon; hamdden ac adloniant, Hyfforddwr
Cyfres/Set	Ymarfer Corff a Ffitrwydd
Geiriau Allweddol	hyfforddiant personol; cynllunio; cyfnodoli; llunio; rheoli