



# Tystysgrif Lefel 2 mewn Hyfforddi Ffitrwydd (Gym) (Rhan-Amser)

Mae'r Dystysgrif Lefel 2 mewn Cyfarwyddo Ffitrwydd yn gwrs byr rhan-amser sy'n darparu mynediad i'r Gofrestr Gweithwyr Proffesiynol Ymarfer Corff (REP) ar lefel 2.

Mae'r cwrs yn gofyn am ymdrech gorfforol, ac mae cyfranogiad unigol yn hanfodol; felly, mae angen rhywfaint o ffitrwydd corfforol.

Mae yna hefyd elfen o gyfathrebu (trafod, cyflwyno, darllen ac ysgrifennu) dan sylw a dylai fod gan ymgeiswyr sgiliau sylfaenol lefel 2 mewn cyfathrebu. Strwythur Cymhwyster: Anatomeg a Ffisioleg ar gyfer Ymarfer Corff; Iechyd, Diogelwch a Lles mewn amgylchedd ffitrwydd; Egwyddorion Ymarfer Corff, Ffitrwydd ac Iechyd; Gwybod sut i gefnogi cleientiaid sy'n cymryd rhan mewn ymarfer corff a gweithgaredd corfforol; Cynllunio Ymarferion Seiliedig ar Gampfa; Cyfarwyddo Ymarferion Seiliedig ar Gampfa.

## Modiwlau'r cwrs

Strwythur Cymhwyster: Anatomeg a Ffisioleg ar gyfer Ymarfer Corff; Iechyd, Diogelwch a Lles mewn amgylchedd ffitrwydd; Egwyddorion Ymarfer Corff, Ffitrwydd ac Iechyd; Gwybod sut i gefnogi cleientiaid sy'n cymryd rhan mewn ymarfer corff a gweithgaredd corfforol; Cynllunio Ymarfer Corff mewn Campfa; Cyfarwyddo Ymarfer mewn Campfa.

## DULL ASTUDIO

PT

## LLEOLIAD

Academi Chwaraeon Llandarcy - 01639 648720

## HYD Y CWRS

14W