

YMCA Tystysgrif Ddwys mewn Hyfforddi Ffitrwydd - Unedau Gorfodol Lefel 2



Yn gwyno

Nod y cymhwyster dwys hwn yw galluogi dysgwyr i ddatblygu'r wybodaeth a'r sgiliau er mwyn iddynt allu ymgysylltu â chleientiaid, eu hwyluso, eu haddysgu a'u cefnogi yn y gampfa neu mewn amgylchedd clwb iechyd. Wedi cwblhau'r cymhwyster hwn bydd dysgwyr yn gallu ymgeisio am swyddi Hyfforddwr Campfa.

Mae'r cwrs hwn ar gyfer...

... unigolion sy'n awyddus dechrau ar eu llwybr yn y diwydiant ffitrwydd

... unigolion sydd eisiau gweithio fel hyfforddwr yng nghyd-destun ymarfer corff yn y gampfa, ymarfer corff i gerddoriaeth neu hyfforddi ymarfer corff grwp.

... unrhyw un sydd â diddordeb brwd mewn iechyd a ffitrwydd.

Cynnwys y cwrs

TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

Mae 5 uned yn y cwrs hwn ac mae unedau 1-3 yn orfodol. (Mae'r cwrs hwn wedi'i gymeradwyo gan y Sefydliad Siartredig ar gyfer Rheoli Chwaraeon a Gweithgaredd Corfforol (CIMSPA).)

Anatomi a ffisioleg

Darparu profiad cwsmer cadarnhaol yn yr amgylchedd ymarfer corff

Rheoli Ffordd o Fyw ac Ymwybyddiaeth Iechyd

Paratoi a chynllunio rhaglenni ar gyfer y gampfa

Cyfarwyddyd proffesiynol a chyflwyno rhaglenni ar gyfer y gampfa

Mae'r unedau ymarferol yn cynnwys:

Sut i gynnal iechyd, diogelwch a lles mewn amryw o amgylcheddau ffitrwydd

Sut i raglennu ymarfer corff effeithiol a diogel ar gyfer ystod o gleientiaid, buddion iechyd a gweithgaredd corfforol a phwysigrwydd bwyta'n iach

Sut i gyfathrebu gyda chleientiaid yn effeithiol ac annog cleientiaid i lynu wrth raglen ymarfer corff

Y sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i gynllunio a pharatoi rhaglenni ymarfer corff yn y gampfa

Asesiad: Mae hwn yn gwrs damcaniaethol ac ymarferol dwys a fydd yn cael ei asesu drwy arholiad amlddewis, asesiad Y-mark llyfr agored ar-lein, asesiad llyfr gwaith ac asesiad ymarferol.

Gofynion Mynediad

Nid oes gofynion mynediad ffurfiol, ond bydd angen i ddysgwyr gael diddordeb brwd mewn gweithgareddau ffitrwydd; mae cyfranogiad ymarferol yn hanfodol. Rhaid i chi fod yn 19 oed neu'n hyn.

Gwybodaeth Ychwanegol