

Uned 12: Datblygu Rhaglenni Ffitrwydd Personol

Mynd i'r afael â'r uned

Bydd yr uned hon yn rhoi cyfle i'r dysgwyr ddatblygu'r sgiliau sy'n angenrheidiol i fedru creu, addasu, gweithredu a monitro rhaglen hyfforddiant ffitrwydd i wella'u ffitrwydd personol eu hunain ar gyfer rôl mewn gwasanaeth amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Bydd y dysgwyr yn dilyn y rhaglen maen nhw wedi'i chreu ac yn cwblhau dyddiadur hyfforddi i gofnodi'r canlyniadau. Yna bydd angen iddyn nhw adolygu llwyddiant eu rhaglen.

Bydd angen i'r dysgwyr gymhwyso gwybodaeth am hyfforddiant ffitrwydd trwy ei rhoi ar waith. Byddant yn defnyddio rhaglen hyfforddiant ffitrwydd i baratoi ar gyfer gofynion gweithio yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Byddant yn adolygu eu ffitrwydd eu hunain ac yn addasu ac ehangu'r rhaglen ffitrwydd a luniwyd yn *Uned 4: Paratoad Corfforol, Iechyd a Llesiant*. Yna bydd y dysgwyr yn dilyn y rhaglen a grëwyd ganddynt i wella'u ffitrwydd ar gyfer cyflogaeth yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Yn yr uned hon, bydd y dysgwyr yn cyflawni gwahanol fathau o hyfforddiant ffitrwydd, gan gynnwys dulliau o wella hyblygrwydd, cryfder, gwydnwch y cyhyrau, pŵer, gwydnwch aerobig a chyflymdra.

Gallech gyflwyno'r uned hon gan ddefnyddio cyfuniad o theori (i gyflwyno'r dysgwyr i'r topigau a restrwyd yng nghynnwys yr uned), ymweliadau, siaradwyr gwadd (i alluogi'r dysgwyr i gymhwyso'r cysyniadau damcaniaethol maen nhw wedi'u dysgu) a sesiynau ymarferol lle gall y dysgwyr roi'r theori ar waith.

Rhaid i'r dysgwyr gwblhau *Uned 4: Paratoad Corfforol, Iechyd a Llesiant* cyn cwblhau'r uned hon.

Cyflwyno'r nodau dysgu

Nod dysgu A: Adolygu rhaglen hyfforddiant ffitrwydd personol i gyflawni gofynion ffitrwydd rôl yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol

Ar gyfer Nod dysgu A, dylai rhan ddamcaniaethol yr uned ddarparu sylfaen ar gyfer datblygu'r rhaglen ffitrwydd a defnyddio technegau profi. Gellid cyflwyno'r rhan gyntaf hon trwy ddatblygu portffolios, taflenni gwaith, adnoddau rhyngweithiol ac ymchwil ar y rhyngrwyd. Rhaid i'r dysgwyr ddatblygu dealltwriaeth o ofynion ffitrwydd rolau yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Rhaid iddynt hefyd ddysgu'r theori y tu ôl i lunio rhaglen ffitrwydd lwyddiannus. Ar ôl caffael yr wybodaeth ddamcaniaethol, bydd y dysgwyr yn gallu dilyn eu rhaglen eu hunain (awgrymir yn gryf eu bod yn defnyddio'r rhaglen a grëwyd ganddynt yn *Uned 4: Paratoad Corfforol, Iechyd a Llesiant*) ac yn gwneud addasiadau iddi wrth i amgylchiadau newid (e.e. wrth i'w ffitrwydd gynyddu, os cânt anaf, os nad yw'r rhaglen yn cydweddu â'u ffordd o fyw etc). Byddai mynediad at gyfleusterau chwaraeon ac ystafelloedd ffitrwydd yn fuddiol ar gyfer cyflwyno elfen ymarferol yr uned; gellid cyflwyno hyn trwy gysylltiadau â chanolfannau gwasanaethau cyhoeddus.

Gellid cyflwyno egwyddorion hyfforddiant yn ddamcaniaethol, gan ddefnyddio cyflwyniadau tiwtor, taflenni gwaith, ac ymchwil y dysgwyr eu hunain.

Gellid cyflwyno'r cysyniad o ddatblygu dealltwriaeth ynghylch sut a phryd mae angen addasu rhaglen hyfforddi bersonol trwy drafodaeth grŵp, fel bod y dysgwyr yn ystyried pam a sut mae angen addasu rhaglenni hyfforddi. Dylai'r dysgwyr wneud gwaith ymchwil unigol i lunio ac addasu rhaglen sy'n diwallu eu hanghenion penodol eu hunain. Awgrymir yn gryf eu bod yn defnyddio'r rhaglen a grëwyd ganddynt yn *Uned 4: Paratoad Corfforol, Iechyd a Llesiant*. Mae'n hanfodol i'r dysgwyr gadw mewn cof bod rhaid i'r rhaglen ffitrwydd maen nhw'n ei chreu fod yn berthnasol i wella ffitrwydd ar gyfer rôl benodol yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol.

Nod dysgu B: Cyflawni rhaglen hyfforddi sy'n gwella ffitrwydd personol ar gyfer rôl yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol

Dylai'r dysgwyr asesu eu ffitrwydd eu hunain cyn cychwyn ar y rhaglen ffitrwydd maen nhw wedi'i chreu. Bydd hynny'n golygu eu bod yn cwblhau prawf ffitrwydd mynediad ar gyfer gwasanaeth amddiffyn sydd â gwisg swyddogol penodol a ddewiswyd ganddynt. Dylai'r dysgwyr ymchwilio i'r rôl maent yn paratoi ar ei chyfer a darganfod beth yw gofynion ffitrwydd y rôl benodol honno. Wrth asesu eu lefelau ffitrwydd presennol, dylent ystyried pa mor agos ydyn nhw at fodloni'r gofynion hynny.

Ar ôl cofnodi eu canlyniadau, bydd y dysgwyr yn gallu gweld pa feysydd mae angen eu datblygu, er mwyn iddyn nhw fedru penderfynu ar y mathau o hyfforddiant sy'n ofynnol i wneud y newidiadau angenrheidiol ac adeiladu arnynt. Bydd ymchwil ar y rhynggrwyd, ymweliadau â champfeydd, sgysiau gan hyfforddwyr ffitrwydd etc. yn helpu'r dysgwyr i ddatblygu'r wybodaeth angenrheidiol i greu eu rhaglenni eu hunain. Bydd y dysgwyr hefyd yn elwa o sgysiau gan bersonél ffitrwydd yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol, a sesiynau ymarferol gyda nhw. Bydd angen i'r dysgwyr ystyried materion iechyd a diogelwch wrth lunio'u rhaglenni.

Nod dysgu C: Adolygu llwyddiant rhaglen hyfforddi ar gyfer cyflawni gofynion ffitrwydd personol rôl yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol

Bydd angen i'r dysgwyr ddysgu sut mae gwerthuso rhaglen ffitrwydd a gwneud newidiadau fel ei bod yn fwy effeithiol. Dylid cyflwyno manteision dyddiaduron hyfforddi iddyn nhw, a'r wybodaeth y dylid ei chofnodi er mwyn gallu gwerthuso'u lefelau ffitrwydd eu hunain. Byddai'n ddefnyddiol i'r dysgwyr weld enghreifftiau o ddyddiaduron hyfforddi a gedwir gan athletwyr. Mae modd datblygu sgiliau o ran gwerthuso rhaglen hyfforddiant ffitrwydd a gwneud argymhellion ar gyfer addasu/datblygu trwy ddefnyddio astudiaethau achos. Mae'n hanfodol i'r dysgwyr gadw mewn cof bod y rhaglenni maen nhw'n eu datblygu yn addas ar gyfer rôl benodol yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol.

Model asesu

Nod dysgu	Meysydd cynnwys allweddol	Dull asesu a argymhellir
<p>A Adolygu rhaglen hyfforddiant ffitrwydd personol i gyflawni gofynion ffitrwydd rôl yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol</p>	<p>A1 Gofynion ffitrwydd rolau yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol</p> <p>A2 Addasu rhaglen hyfforddi i baratoi ar gyfer gweithio yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol</p>	<p>Rhaglen hyfforddiant ffitrwydd personol wedi'i diweddarau ar gyfer rôl benodol yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol.</p>
<p>B Cyflawni rhaglen hyfforddi sy'n gwella ffitrwydd personol ar gyfer rôl yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol</p>	<p>B1 Rhaglen hyfforddiant ffitrwydd</p> <p>B2 Profion ffitrwydd i gynhyrchu data monitro</p>	<p>Dyddiadur hyfforddi wedi'i gwblhau.</p> <p>Adroddiad sy'n adolygu'r rhaglen hyfforddiant ffitrwydd.</p> <p>Ffotograffau wedi'u hanodi neu dystiolaeth fideo o hyfforddiant ffitrwydd, gyda chefnogaeth adroddiad arsylwi a datganiad tyst am y dysgwyr yn cyflawni'r rhaglen hyfforddi a ddewiswyd ganddynt.</p>
<p>C Adolygu llwyddiant rhaglen hyfforddi ar gyfer cyflawni gofynion ffitrwydd personol rôl yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol</p>	<p>C1 Adolygu llwyddiant rhaglen hyfforddiant ffitrwydd personol</p> <p>C2 Gwerthuso'r rhaglen hyfforddiant ffitrwydd personol</p>	<p>Adroddiad sy'n adolygu'r rhaglen hyfforddiant ffitrwydd, gyda chefnogaeth adroddiad arsylwi a datganiad tyst am y dysgwyr yn cyflawni'r rhaglen hyfforddi a ddewiswyd ganddynt.</p>

Canllawiau asesu

Mae'r asesiad a argymhellir ar gyfer yr uned hon yn cynnwys dau aseiniad. Mae'r aseiniad cyntaf yn canolbwyntio ar Nod dysgu A, a'r ail ar Nodau dysgu B ac C.

Ar gyfer yr aseiniad cyntaf, rhaid i'r dysgwyr gynhyrchu rhaglen hyfforddiant ffitrwydd bersonol ar gyfer rôl benodol yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol.

Ar gyfer aseiniad dau, dylai'r dysgwyr ddilyn y rhaglen ffitrwydd maen nhw wedi'i chreu a chwblhau dyddiadur hyfforddi. Yna gallai'r dysgwyr gynhyrchu adroddiad/cyflwyniad yn adolygu eu rhaglen hyfforddiant ffitrwydd. Bydd angen bod ganddynt ffotograffau wedi'u hanodi neu dystiolaeth fideo o'u gwaith ymarferol. Ar ben hynny, argymhellir defnyddio adroddiadau arsylwi a datganiadau tystion gan diwtoriaid/aseswyr, yn dangos sut mae dysgwyr unigol wedi cyflawni'r rhaglen hyfforddi a ddewiswyd ganddynt, a pha addasiadau maen nhw wedi'u gwneud iddi.

Mae Briffiau Aseiniad Awdurdodedig ar gyfer Nod dysgu A a Nodau dysgu B ac C ar gael ar ein gwefan.

Cychwyn arni

Yma cewch fan cychwyn ar gyfer un dull o gyflwyno'r uned, wedi'i seilio ar y dull asesu a argymhellir yn y fanyleb.

Uned 12: Datblygu Rhaglenni Ffitrwydd Personol

Cyflwyniad

Rhaid i'r dysgwyr ddatblygu dealltwriaeth drylwyr o ofynion ffitrwydd amrywiol rolau yn y gwasanaethau sydd â gwisg swyddogol. Rhaid iddynt fynd ymlaen i ddysgu sut mae datblygu, addasu, gweithredu a monitro rhaglen ffitrwydd sy'n berthnasol i rôl yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol.

Mae elfen ymarferol fawr i'r uned hon, a'r ffordd orau o ymdrin â'r profion ffitrwydd a'r dulliau hyfforddi yw gwneud hynny mewn modd ymarferol, gyda'r dysgwyr yn cymryd rhan mewn ystod o brofion a sesiynau hyfforddiant ffitrwydd. Dylai'r dysgwyr ddefnyddio ac addasu'r rhaglen hyfforddi bersonol a luniwyd ganddynt yn *Uned 4: Paratoad Corfforol, Iechyd a Llesiant*, dilyn y rhaglen, a chwblhau hunanasesiadau rheolaidd i gofnodi cynnydd.

Nod dysgu A: Adolygu rhaglen hyfforddiant ffitrwydd personol i gyflawni gofynion ffitrwydd rôl yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol

Amlinellwch natur y topigau a'r math o asesiad y bydd disgwyl i'r dysgwyr ei gwblhau. Asesir yr uned hon â dau aseiniad crynodynol. Dylai'r dysgwyr fod wedi llunio rhaglen hyfforddiant ffitrwydd personol ar gyfer Uned 4, y gallant ei hadolygu a'i haddasu i ymateb i ofynion ffitrwydd rôl yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Yna rhaid iddynt ddilyn y rhaglen hyfforddi a grëwyd ganddynt cyn adolygu llwyddiant y rhaglen mewn perthynas â gofynion ffitrwydd personol rôl yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol.

I gychwyn, gallech gyflwyno'r dysgwyr i ofynion ffitrwydd rolau yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Gellid cyflwyno'r rhan gyntaf hon trwy ddefnyddio cyflwyniadau tiwtor, taflenni gwaith, adnoddau rhyngweithiol ac ymchwil y dysgwyr eu hunain ar y rhyngryd. Gallai trefnu siaradwr gwadd o'r diwydiant ffitrwydd neu rywun sydd â phrofiad o hyfforddiant ffitrwydd yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol fod yn ffordd ddefnyddiol o ddatblygu gwybodaeth ynghylch sut mae gwerthuso ac adolygu rhaglenni hyfforddiant ffitrwydd personol. Dylai'r dysgwyr drafod sut gallan nhw addasu rhaglen hyfforddiant ffitrwydd personol i fodloni gofynion ffitrwydd rôl benodol yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol.

Gallech chi ofyn i'r dysgwyr wneud gwaith ymchwil unigol i ganfod gofynion ffitrwydd rolau yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol, e.e. milwr troed, arbenigwr trin cŵn, diffoddwr tân, swyddog carchar. Gallai'r dysgwyr gynhyrchu taflen wybodaeth ar sail eu hymchwil, a'i rhannu gyda'r grŵp.

Defnyddiwch gyflwyniad a arweinir gan yr athro i esbonio wrth y dysgwyr sut mae datblygu rhaglen hyfforddi i baratoi ar gyfer gweithio yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Bydd angen wedyn i'r dysgwyr weithio'n unigol i adolygu ac addasu eu rhaglen ffitrwydd eu hunain, fel ei bod yn addas ar gyfer rôl o'u dewis yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol.

I ddatblygu dealltwriaeth o sut mae gwerthuso ac addasu rhaglen hyfforddi, gofynnwch i'r dysgwyr weithio mewn paru i ddiweddarau enghraifft o raglen hyfforddiant ffitrwydd a grëwyd ar gyfer rôl benodol yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Gallech ganfod manylion rhaglenni perthnasol trwy gysylltu ag aelod o'r gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol, neu ar-lein. Dylai'r dysgwyr nodi priodoldeb y rhaglen bresennol, y rhesymau pam gallai fod angen gwneud newidiadau i'r rhaglen, lefelau ffitrwydd presennol a dymunol y person y bwriadwyd y rhaglen ar eu cyfer, a'r lefel ffitrwydd sy'n ofynnol ar gyfer y rôl yn y gwasanaeth amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Yna dylai'r dysgwyr awgrymu addasiadau i'r rhaglen hyfforddi, sy'n ymgorffori'r egwyddorion hyfforddiant. Bydd hyn yn ymarfer da ar gyfer Nod dysgu C, pan fydd rhaid i'r dysgwyr werthuso, adolygu ac addasu eu rhaglenni hyfforddi eu hunain.

Dylid caniatáu amser i'r dysgwyr ysgrifennu nodiadau a pharatoi ar gyfer Aseiniad 1. (Mae Aseiniad 1 yn cwmpasu Nod dysgu A.)

Nod dysgu B: Cyflawni rhaglen hyfforddi sy'n gwella ffitrwydd personol ar gyfer rôl yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol

Cyflwynwch y dysgwyr i gynnwys yr uned yn B1, gan ei gysylltu â rhaglen hyfforddiant ffitrwydd i ddiwallu anghenion rôl benodol yn y gwasanaethau amddiffyn. Bydd mynediad i gyfleusterau canolfan chwaraeon yn ddefnyddiol ar gyfer y nod dysgu hwn.

Dylid rhoi cyfle i'r dysgwyr ddilyn eu rhaglen hyfforddi eu hunain i wella'u ffitrwydd personol eu hunain ar gyfer y rôl maen nhw wedi'i dewis mewn gwasanaeth amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Rhaid i'r dysgwyr gwblhau dyddiadur hyfforddi. Dylent sicrhau eu bod yn cofnodi nifer a hyd y sesiynau hyfforddi, yr amser a dreuliwyd ar wahanol weithgareddau, y mathau o hyfforddiant ffitrwydd a gyflawnwyd a'r rhesymau dros amrywio'r rhaglen, e.e. i atal gorlwytho a diflastod.

Rhaid i'r dysgwyr ystyried gofynion iechyd a diogelwch wrth ddilyn rhaglen ffitrwydd. Gallech drefnu ymweliad â champfa lle gallai'r dysgwyr ymchwilio i'r asesiad risg a'r gweithdrefnu iechyd a diogelwch sydd ar waith gan y sefydliad. Gallai'r dysgwyr hefyd ymchwilio i sut mae cyfranogwyr yn y gampfa yn cofnodi eu perfformiad ac yn teilwra rhaglenni hyfforddiant.

Dylid rhoi amser i'r dysgwyr gyflawni tasgau ffitrwydd er mwyn adolygu cynnydd yn ystod y rhaglen hyfforddi. Gallai cyflwyniad dan arweiniad tiwtor fod yn ffordd dda o gyflwyno'r dysgwyr i'r profion ffitrwydd y gallen nhw eu defnyddio (e.e. profion ffitrwydd aml-gyfnod, profion eistedd ac estyn, prawf cryfder, prawf ystwythder Illinois, prawf 12-munud Cooper, profion uchafswm o un ailadroddiad (1-RM)). Yna gallai'r dysgwyr weithio mewn grwpiau bychain ar gyfer sesiwn ymarferol lle maent yn cymryd rhan mewn profion ffitrwydd cysylltiedig â'u rhaglen hyfforddiant ffitrwydd unigol. Mae'n bwysig bod dysgwyr yn cyfeirio at ddata normadol a cherrig milltir, ac yn cofnodi canlyniadau'r profion maen nhw'n eu defnyddio. Unwaith byddan nhw wedi dadansoddi canlyniadau eu profion, rhaid i'r dysgwyr ystyried a oes angen gwneud addasiadau i'w rhaglen hyfforddi er mwyn gwella'u ffitrwydd neu eu ffordd o fyw ymhellach.

Dylid caniatáu amser i'r dysgwyr ysgrifennu nodiadau a pharatoi ar gyfer Aseiniad 2. Mae Aseiniad 2 yn cynnwys dyddiadur hyfforddi ac adroddiad/cyflwyniad sy'n adolygu eu rhaglen hyfforddiant ffitrwydd. (Mae Aseiniad 2 yn cwmpasu Nodau dysgu B ac C.)

Nod dysgu C: Adolygu llwyddiant rhaglen hyfforddi ar gyfer cyflawni gofynion ffitrwydd personol rôl yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol

Dechreuwch â chyflwyniad gan y tiwtor i gyflwyno'r dysgwyr i'r ffyrdd gorau o adolygu llwyddiant rhaglen hyfforddi.

Mae angen i'r dysgwyr fedru ymarfer dadansoddi canlyniadau profion ffitrwydd er mwyn adolygu llwyddiant rhaglen hyfforddiant ffitrwydd personol. Gallent weithio mewn grwpiau bach a dadansoddi data o'r profion ffitrwydd roedden nhw'n eu gwneud yn ystod Nod dysgu B. Dylai'r dysgwyr rannu eu data gyda'i gilydd i roi cyfle iddyn nhw ddadansoddi data o'r profion ffitrwydd wnaethon nhw yn ystod Nod dysgu B. Dylai'r dysgwyr rannu eu data gyda'i gilydd i roi cyfle iddyn nhw ddadansoddi ystod o ganlyniadau profion.

Fel yn achos Nod dysgu B, bydd angen cyfle ar y dysgwyr i gynnal amrywiaeth o brofion ffitrwydd ac yna adolygu eu lefelau ffitrwydd yn erbyn data normadol a gofynion rolau yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Unwaith y byddant wedi ailadrodd eu profion ffitrwydd, bydd rhaid iddynt ystyried a ydynt wedi cyrraedd y nodau a'r targedau y gwnaethon nhw eu gosod ar eu cyfer eu hunain, ac a yw eu lefel bresennol o ffitrwydd yn cyrraedd y lefel a ddymunir. Dylent hefyd nodi eu cryfderau a'u meysydd ar gyfer gwella. Yna rhaid i'r dysgwyr gymhwyso unrhyw addasiadau a gwelliannau perthnasol i'w rhaglen ffitrwydd i'w helpu nhw i gyrraedd eu nodau ffitrwydd.

Mae angen i'r dysgwyr gael amser i ymarfer gwerthuso rhaglenni hyfforddiant ffitrwydd personol. Gallen nhw weithio mewn grwpiau bach ac edrych ar raglenni cyffredinol cyn ymchwilio i'w rhaglen eu hunain. Dylent ystyried cryfderau a gwendidau'r rhaglenni a'u perthnasedd i rolau yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Byddai'n ddefnyddiol derbyn rhaglenni ffitrwydd gan y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol, a rhoi cyfle i'r dysgwyr eu gwerthuso.

Mewn parau, gallai'r dysgwyr drafod manteision ymgymryd â rhaglen ffitrwydd i'w helpu i baratoi ar gyfer rôl yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Yna gallen nhw gymharu eu lefelau ffitrwydd presennol â gofynion y rôl mewn gwasanaeth amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Dylent ystyried y gwahanol ofynion ffitrwydd sy'n berthnasol i amrywiaeth o rolau yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol. Mewn parau, dylai'r dysgwyr drafod effaith paratoi ar gyfer rôl gyda'r gwasanaethau ar y corff. Pa addasiadau mae'n rhaid i'w corff eu gwneud i ymateb i ofynion corfforol rolau penodol yn y gwasanaethau amddiffyn sydd â gwisg swyddogol? Dylai'r dysgwyr hefyd ddefnyddio'r rhyngwyd i ymchwilio a chymharu eu lefelau ffitrwydd eu hunain â lefelau iechyd a ffitrwydd eraill o'r un oed (mae nifer o wefannau sy'n eich galluogi i wneud y cymariaethau hyn). Gallai'r dysgwyr ddefnyddio'r wybodaeth o'u trafodaethau a'u gwaith ymchwil i baratoi cyflwyniad neu adroddiad y gallen nhw ei roi gerbron y grŵp.

Dylid caniatáu amser i'r dysgwyr ysgrifennu nodiadau a pharhau â'u gwaith ar gyfer Aseiniad 2. (Mae Aseiniad 2 yn cwmpasu Nodau dysgu B ac C.)

Manylion y cysylltiadau ag unedau a chymwysterau BTEC eraill

Uned 4: Paratoad Corfforol, Iechyd a Llesiant. Rhaid i'r dysgwyr ymgymryd ag Uned 4 cyn ymgymryd ag Uned 12.

Adnoddau

Yn ogystal â'r adnoddau a restrir isod, mae cyhoeddwyr yn debygol o gynhyrchu gwerslyfrau a gymeradwywyd gan Pearson sy'n cefnogi'r uned hon o'r BTEC Cenedlaethol. Edrychwch ar wefan Pearson (<http://qualifications.pearson.com/endorsed-resources>) i gael rhagor o wybodaeth wrth i deitlau gael eu cymeradwyo.

Gwerslyfrau

American College of Sports Medicine – *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, 8fed argraffiad (Lippincott Williams & Wilkins, 2009) ISBN 0781769027/9780781769020

Coulson, M – *The Fitness Instructor's Handbook, A Complete Guide to Health and Fitness – Fitness Professionals* (A&C Black, 2007) ISBN 0713682256/9780713682250

Heyward, V H – *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription* (Human Kinetics, 2006) ISBN 0736057323/9780736057325

Howley, E T a Franks, B D – *Health Fitness Instructor's Handbook* (Human Kinetics Europe, 2003) ISBN 0736042105/9780736042109

Lawrence, M – *The Complete Guide to Core Stability* (A&C Black, 2007) ISBN 0713683473/9780713683479

Cyfnodolion

American College of Sports Medicine's Health and Fitness Journal

British Medical Journal

Exercise and Sport Sciences Reviews

Police Review

Journal of Sports Medicine and Physical Fitness

Peak Performance

Gwefannau

Cymdeithas Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer Corff Prydain <https://www.bases.org.uk/>

Sports Coach UK <https://sportscoach.org.uk>