

## Trosolwg

Mae'r safon hon am gynllunio, hyfforddi ac adolygu rhaglenni gweithgaredd corfforol i fynd i'r afael ag anghenion cyfranogwyr â chlefyd y galon.

Prif ganlyniadau'r safon hon yw:

1.

dylunio a chytuno rhaglen gweithgaredd corfforol ar gyfer cyfranogwyr â chlefyd y galon

2.

cyflwyno, adolygu ac addasu rhaglen gweithgaredd corfforol ar gyfer cyfranogwyr â chlefyd y galon

Mae'n rhaid ichi gynnwys yr wybodaeth graidd ynghylch ymarfer corff a ffitrwydd a dealltwriaeth ddamcaniaethol fel y manylir arnynt yn y ddogfen Gofynion Gwybodaeth Graidd ynghylch Ymarfer a Ffitrwydd SkillsActive sy'n berthnasol i rôl y swydd.

Mae'r safon hon ar gyfer hyfforddwyr ffitrwydd neu hyfforddwyr personol sy'n cynllunio, hyfforddi ac adolygu rhaglenni gweithgaredd corfforol i fynd i'r afael ag anghenion cyfranogwyr â chlefyd y galon. Byddant fel arfer yn gweithio heb oruchwyliaeth uniongyrchol.

SKAEF26

Dylunio, cytuno ac addasu rhaglen gweithgaredd corfforol ar gyfer cyfranogwyr



---

## Meini prawf perfformiad

*Rhaid i chi allu:*