

# **Sgiliau Hanfodol Cymru**

## **Sgiliau Hanfodol Cymhwyso Rhif (EAoNS)**

### **Lefel 3 - Tasg dan Reolaeth**

**Pecyn i Aseswyr**

**Codi Lefelau Ffitrwydd**

Fersiwn 2.3  
**Sampl (Set A)**

---

Cyhoeddwyd ar y cyd gan y pedwar corff dyfarnu Sgiliau Hanfodol:

Agored Cymru  
City & Guilds  
Pearson  
CBAC



# Gofynion asesu

Isod mae crynodeb o'r Amodau ar gyfer Tasg dan Reolaeth Sgiliau Hanfodol Cymru (SHC). Dylid darllen y gofynion hyn ochr yn ochr â **Phecyn Ymgeiswyr y Dasg dan Reolaeth** berthnasol. Mae'r canllawiau asesu cyffredinol sy'n berthnasol i holl asesiadau SHC i'w gweld yn **Llawlyfr Cymwysterau Cyfres Sgiliau Hanfodol Cymru**.

## Asesiadau Tasg dan Reolaeth

**Asesiad Cyfunol** sy'n mesur sgiliau penodol i bwnc yw tasg dan reolaeth. Bydd angen i ymgeiswyr ddangos eu bod yn gallu defnyddio'r sgiliau hyn mewn ffordd gyfannol, sy'n berthnasol i amgylchiadau go iawn. Canlyniad yr asesiad yw **llwyddo/methu**.

Mae'n rhaid i dasg dan reolaeth:

- cael ei hasesu'n fewnol, gan staff sydd wedi cymhwyso'n briodol, gan ddefnyddio'r Cynllun Marcio a ddarparwyd. Edrychwch ar adran 2.2 y **Llawlyfr Cymwysterau** i gael manylion am y cymwysterau y mae angen i staff eu cael.
- cael eu hasesu ar gyfer sicrwydd ansawdd yn fewnol, gan staff sydd wedi eu cymhwyso'n briodol
- cael ei safoni/ei hasesu ar gyfer sicrwydd ansawdd yn allanol gan sefydliad dyfarnu
- cydymffurfio â'r **Amodau ar gyfer Tasg dan Reolaeth**.

## Amodau ar gyfer Tasg dan Reolaeth

Mae'n rhaid cwblhau'r dasg yn unol â'r amodau sydd wedi'u nodi isod. Mae 'dan reolaeth' yn cyfeirio at bob agwedd ar sut mae'r dasg yn cael ei gweinyddu a'i hasesu.

Dim ond ar ôl iddynt gael eu cofrestru ar gyfer y cymhwyster hwn a datblygu'r sgiliau sydd eu hangen hyd y lefel sy'n ofynnol y dylai ymgeiswyr roi cynnig ar y dasg dan reolaeth hon. Dylai'r ymgeisydd gwblhau'r elfen datblygu dysgu cyn rhoi cynnig ar y dasg. Rhaid cwblhau'r dasg dan reolaeth yn llwyddiannus cyn rhoi cynnig ar y Drafodaeth Strwythuredig.

### Cyfnod gweithio

Mae'n rhaid i'r ymgeisydd gwblhau'r dasg o fewn 'cyfnod gweithio' o 8 wythnos. Mae'r cyfnod gweithio yn dechrau ar y dyddiad y mae'r ymgeisydd yn dechrau gweithio ar y dasg. Dim ond o dan amgylchiadau eithriadol penodol y gellir ymestyn y cyfnod gweithio neu os yw'r tymor academiaidd yn llai na 8 wythnos. Edrychwch ar adran 4.3 y **Llawlyfr Cymwysterau** i gael rhagor o wybodaeth.

### Amser Gweithio

Mae gan yr ymgeisydd **8 awr** i gwblhau'r dasg. Bydd y lwfans 'amser gweithio' hwn yn dechrau'n ffurfiol pan mae'r dasg yn cael ei rhoi i'r ymgeisydd am y tro cyntaf. Dim ond o dan amgylchiadau eithriadol penodol y gellir ymestyn yr amser gweithio ar gyfer y dasg. Edrychwch ar adran 4.3 y **Llawlyfr Cymwysterau** i gael rhagor o wybodaeth.

### Amodau goruchwyllo

Mae'n rhaid cwblhau'r dasg yn unol â'r amodau goruchwyllo canlynol:

- Asesiad 'llyfr agored' yw'r dasg hon. Caiff ymgeiswyr ddefnyddio adnoddau bob dydd a allai fod ar gael mewn sefyllfa 'bywyd go iawn', er enghraifft: cyfrifiadur

personol/gliniadur, llechen, geiriaduron, cyfrifiannell, llyfrau cyfeirio, nodiadau dosbarth perthnasol a deunyddiau sydd wedi cael eu cymeradwyo gan y tiwtor/aseswr cyn belled nad ydynt wedi'u llunio'n *benodol* i helpu gyda'r asesiad dan sylw ac nad ydynt yn tarseilio cyflawni'r safon yn annibynnol. Ni chaniateir ffonau symudol nac unrhyw ddyfeisiau derbyn/anfon eraill. Gall yr ymgeisydd ddefnyddio'r Rhyngwyd ar gyfleusterau sy'n cael eu goruchwyllo.

- Mae'n rhaid cwblhau'r tasgau mewn amgylchedd sy'n cael ei oruchwyllo. Mae'n rhaid i'r oruchwyliaeth hon fod yn **barhaus** ac mae'n rhaid sicrhau bod yr ymgeiswyr yn cael llonydd i weithio ar y dasg ac nad oes posib i unrhyw beth amharu'n ormodol arnynt. Mae ystafell ddosbarth, llyfrgell neu fan gwaith yn lleoliadau addas cyn belled â bod modd cynnal goruchwyliaeth ac amgylchedd priodol. Er mwyn bod yn hollol glir, nid oes yn rhaid cael amodau 'arholiad' ffurfiol yn y lleoliad.
- Mae'n rhaid i'r goruchwylwr fod yn rhywun dibynadwy a chyfrifol sy'n atebol am sicrhau y cynhelir goruchwyliaeth a rheolaeth ddigonol dros yr amgylchedd. Mae'n rhaid i'r goruchwylwr fod yn bresennol gydol yr amser gweithio a rhaid iddo allu cadarnhau bod pob ymgeisydd wedi cynhyrchu pob darn o waith yn annibynnol. Gall y goruchwylwr fod yn aseswr a/neu'n diwtor yr ymgeisydd neu'n unigolyn arall addas.
- Gall y dasg gael ei chwblhau mewn un sesiwn neu gellir ei rhannu dros nifer o sesiynau, cyn belled nad oes unrhyw amser yn cael ei ddarparu rhyngddynt ar gyfer dysgu neu baratoi. Os nad yw'r dasg yn cael ei chwblhau mewn un sesiwn, rhaid casglu papurau'r ymgeisydd a'r holl ddeunyddiau y mae wedi'u creu a'u cadw mewn lle diogel tan y sesiwn nesaf. Ni chaiff ymgeiswyr fynd ag unrhyw waith i ffwrdd gyda nhw rhwng sesiynau ar unrhyw gyfrif, er enghraifft i weithio ar dasg gartref.
- Mae'n rhaid monitro a chofnodi'r cyfnodau gweithio a'r amser gweithio a gymerir i gwblhau'r dasg fel y nodir ar dudalen flaen y **Pecyn i Ymgeiswyr**. Rhaid llenwi manylion yr ymgeisydd, y goruchwylwr, yr aseswr a'r ganolfan a rhaid llofnodi'r datganiadau a nodi'r dyddiad arnynt cyn cyflwyno tasgau wedi eu cwblhau ar gyfer eu hasesu.

### Trefniadau cymorth a mynediad

Caiff Aseswyr roi cyfle i ymgeiswyr ofyn am eglurhad ar ofynion tasg yn ystod y cyfnod gweithio ond ni ddylai hyn ymestyn i unrhyw fath o adborth ffurfiannol. Er enghraifft, byddai'n amhriodol argymhell bod ymgeisydd yn adolygu ei gyfrifiadau, ond byddai'n dderbyniol argymhell bod yr ymgeisydd yn ailddarllen rhan benodol o ofynion y dasg. Edrychwch ar adran 4.6 y **Llawlyfr Cymwysterau** i gael rhagor o wybodaeth am drefniadau mynediad.

### Ail gynnig a chynigion dilynol

Dim ond un waith y gall ymgeisydd roi cynnig ar dasg benodol. Ond, gall ymgeisydd roi cynnig ar dasg dan reolaeth wahanol, (naill ai teitl arall o gronfa'r sefydliad dyfarnu o dasgau sydd wedi cael eu cymeradwyo ymlaen llaw neu asesiad y mae'r ganolfan wedi'i greu sydd wedi cael ei gymeradwyo gan y sefydliad dyfarnu) rhywbryd eto os nad yw'n llwyddo. Pryd bynnag y bydd ymgeisydd yn aflwyddiannus, mae'n **rhaid** iddo ymgymryd â chyfnod o ddatblygu pellach yn y sgil(iau) perthnasol cyn rhoi cynnig arall arni.

### Cydweithio

Rhaid i'r ymgeisydd weithio'n unigol yn y dasg dan reolaeth hon.



# Cofnod Asesu

## Sgiliau Hanfodol Cymhwysio Rhif Lefel 3

### Teitl y dasg: Codi Lefelau Ffitrwydd

Rhan 1 (uchafswm o 3 marc)	Mae angen o leiaf 1 marc ar gyfer rhes A i basio	
<b>Mae'r ymgeisydd wedi dangos tystiolaeth o'r canlynol:</b>	<b>Cynllun marcio</b>	<b>Rhes</b>
cynllunio sut i fynd i'r afael â phroblem drwy ei rannu'n gyfres o dasgau (Rh3.1.1b)	<p><b>2 farc:</b> mae'r ymgeisydd yn llunio cynllun cyflawn</p> <p>Rhaid i'r cynllun gynnwys: y wybodaeth sydd ei hangen o'r deunyddiau ffynhonnell AC y cyfrifiadau i'w gwneud AC sut bydd canlyniadau Rhan 2 a Rhan 3 yn cael eu cyflwyno</p> <p>Rhaid i'r strwythur fod ar ffurf: e.e. rhestr, tabl neu siart llif e.e. diagram pry cop gyda saethau neu rifau i ddangos dilyniant rhesymegol Derbyniwch gynllun naratif gyda strwythur clir i ddangos dilyniant rhesymegol</p> <p>NEU</p> <p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn dangos tystiolaeth glir o gynllunio ond gyda <b>hyd at ddau</b> wall neu hepgoriad e.e. siart llif gydag un neu ddau o bwyntiau gweithredu ar goll e.e. diagram pry cop cyflawn heb unrhyw arwydd o'r drefn y mae pwyntiau gweithredu i'w cyflawni e.e. rhestr o bwyntiau gweithredu yn eu trefn, heb unrhyw arwydd o ddull penodol o gyflwyno ar gyfer un neu ddwy ran y dasg Derbyn cynllun naratif cyflawn gyda strwythur cyfyngedig neu gynllun wedi'i strwythuro'n dda gyda <b>hyd at ddau</b> wall neu hepgoriad.</p> <p>Gweler enghraifft o gynllun addas ar ddiwedd y cynllun marcio.</p> <p><b>Dyfarnwch 0 marc am gynllun sydd wedi'i gopïo'n sylweddol o'r Pecyn i Ymgeiswyr.</b></p>	<b>A</b>

<p>cyfiawnhau pam mae dulliau'n briodol ar gyfer tasg (Rh3.1.1h)</p>	<p><b>2 farc:</b> mae'r ymgeisydd yn dewis dulliau addas ac yn cyfiawnhau dewis <b>o leiaf dau</b> o'u dulliau</p> <p>e.e. I gyfrifo'r BMI ar gyfartaledd ar gyfer pobl 18 i 39 oed yn rhanbarth y Gogledd, byddaf yn amlygu holl resi rhanbarth y Gogledd lle mae'r unigolion rhwng 18 a 39 oed. Mae hyn yn golygu y gallaf wirio fy mod wedi dewis yr holl resi perthnasol heb fethu unrhyw rai, felly mae fy nghyfrifiadau yn defnyddio'r gwerthoedd cywir.</p> <p>e.e. Byddaf yn defnyddio fformiwla mewn taenlen i ddod o hyd i'r newid canrannol o gyfradd gychwynnol curiad y galon i gyfradd curiad y galon ar ôl ymarfer corff. Byddaf yn copïo'r fformiwla ar gyfer pob math o ymarfer corff. Mae hyn yn gyflymach nag ailadrodd y cyfrifiad ar gyfrifiannell.</p> <p>NEU</p> <p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn dewis dulliau addas ac yn cyfiawnhau dewis un o'u dulliau.</p> <p><b>Gellir ei weld yn unrhyw le yn y dasg.</b></p>	<p><b>B</b></p>
--	--	-----------------

Rhan 2 (uchafswm o 19 marc)														
Mae'r ymgeisydd wedi dangos tystiolaeth o'r canlynol:	Cynllun marcio	Rhes												
defnyddio o leiaf un set ddata fawr o faint priodol ar gyfer gweithgaredd wedi ei gynllunio, a'i defnyddio i ateb diben y weithgaredd (Rh3.1.2e)	<p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn dangos tystiolaeth o ddefnyddio'r tabl yn Ffynhonnell 1 yn effeithiol mewn ffordd sy'n addas i'w bwrpas</p> <p>e.e. mae'r ymgeisydd yn nodi yr holl bobl yn gywir, yn y rhanbarth o'i dewis</p>	<b>C</b>												
grwpio data i ddsbarthiadau o led sy'n briodol i'r data (Rh3.1.2e)	<p><b>2 farc:</b> mae'r ymgeisydd yn grwpio'r <b>holl</b> ddata perthnasol i ddsbarthiadau sy'n briodol i'r data</p> <p>e.e. nifer yr oriau o ymarfer corff bob wythnos a gwerthoedd BMI wedi'u grwpio'n gywir yn ôl oedran pob unigolyn</p> <p>NEU</p> <p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn grwpio data perthnasol i ddsbarthiadau sy'n briodol i'r data heb ddim mwy na dau wall neu heb hepgor mwy na dwy elfen</p> <p>Gweler y tabl o atebion cywir ar ddiwedd y cynllun marcio.</p>	<b>D</b>												
defnyddio dulliau mesur cyfartaledd ac amrediadau rhyngchwartel i gymharu dosraniadau ac amcangyfrif cymedr, canolrif ac ystod grŵp o ddata (Rh3.2n)	<p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn dangos proses gyflawn gywir i ddarganfod y cyfartaledd</p> <p>e.e. <math>[2 + 1.5 + 7.25 + 6 + 5 + 2 + 1 + 3 + 4 + 2.75] \div 10</math> (= 3.45 o oriau cymedrig o ymarfer wythnosol o bobl 18 i 39 oed yn rhanbarth y Gorllewin</p> <p>e.e. 1, 1.5, 2, 2, 2.75, 3, 4, 5, 6, 7.25 a <math>[2.75+3] \div 2</math> (= 2.875 o oriau ymarfer wythnosol canolrifol o bobl 18 i 39 oed yn rhanbarth y Gorllewin)</p> <p><b>1 marc:</b> atebion cywir ar gyfer ymarfer wythnosol ar gyfartaledd A BMI ar gyfer y <b>ddau</b> grŵp oedran yn y rhanbarth o'i dewis</p> <p>e.e. cymedr ar gyfer rhanbarth y Gorllewin</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Oed</td> <td>18-39</td> <td>40+</td> </tr> <tr> <td>Ymarfer wythnosol (oriau)</td> <td>3.45</td> <td>1.55</td> </tr> <tr> <td>BMI</td> <td>24.88</td> <td>25.68</td> </tr> </tbody> </table> <p>e.e. canolrif ar gyfer rhanbarth y Gorllewin</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Oed</td> <td>18-39</td> <td>40+</td> </tr> </tbody> </table>	Oed	18-39	40+	Ymarfer wythnosol (oriau)	3.45	1.55	BMI	24.88	25.68	Oed	18-39	40+	<b>E</b>
Oed	18-39	40+												
Ymarfer wythnosol (oriau)	3.45	1.55												
BMI	24.88	25.68												
Oed	18-39	40+												

	<table border="1"> <tr> <td>Ymarfer wythnosol (oriau)</td> <td>2.875</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>BMI</td> <td>24.95</td> <td>25.65</td> </tr> </table> <p>Derbyniwch dalgrynnu cywir i 1 lle degol neu fwy.</p> <p>Gweler yr atebion cywir ar gyfer pob rhanbarth ar ddiwedd y cynllun marcio.</p>	Ymarfer wythnosol (oriau)	2.875	1.5	BMI	24.95	25.65	
Ymarfer wythnosol (oriau)	2.875	1.5						
BMI	24.95	25.65						
<p>dethol a defnyddio dulliau priodol i gyflwyno ac egluro ei ganfyddiadau yn effeithlon, gan ddangos tueddiadau a gwneud cymariaethau, a gan gynnwys fformatau rhifiadol, graffigol ac ysgrifenedig (Rh3.3.1a).</p> <p>llunio diagramau, graffiau, siartiau a thablau cymhleth a'u labelu â theitlau, graddfeydd, echelinau ac allwedd sy'n addas ar gyfer y diben a'r gynulleidfa (Rh3.3.1ca)</p>	<p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn defnyddio dull cyflwyno priodol ar gyfer ei ganlyniadau ar gyfer Rhan 2 e.e. tabl cymhleth, siart bar cymharol / cyfran, graff llinell neu ddiagram cymhleth.</p> <p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn defnyddio teitl A labeli addas gydag unedau AC allwedd</p> <p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn poblogi tabl/siart/graff neu ddiagram gyda data cywir (goddefiant o <math>\pm 2</math> mm ar gyfer plotiau ar siart, graff neu ddiagram sydd wedi'i lunio â llaw)</p>	<b>F</b>						
<p>dod i gasgliadau priodol ar sail ei ganfyddiadau, gwneud cymariaethau ac yn rhoi esboniadau dilys (Rh3.3.2c)</p>	<p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn dewis grŵp i gymryd rhan yn y dosbarthiadau ymarfer corff ac yn rhoi rheswm dilys dros eu dewis</p> <p>e.e. Dewisais y bobl 40 oed neu fwy ar gyfer y dosbarthiadau ymarfer corff, oherwydd eu bod yn ymarfer am ychydig dros 1½ awr yr wythnos ar gyfartaledd, sydd bron i 2 awr yn llai na'r cymedr ar gyfer pobl 18-39 oed. BMI cymedrig y bobl 40 oed neu fwy yw 25.68, sy'n fwy na BMI cymedrig y bobl 18 i 39 oed a'r BMI oedolyn delfrydol. Mae hyn yn golygu y byddai'r grŵp hyn yn cael mwy o fudd o'r dosbarthiadau ymarfer corff na'r bobl 18 i 39 oed.</p>	<b>G</b>						



<b>Rhan 3 (uchafswm o 9 marc)</b>		
darllen, deall a dehongli gwybodaeth o dablau, siartiau, graffiau a diagramau (Rh3.1.2b)	<p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn dangos tystiolaeth o gael gwybodaeth berthnasol gywir o'r tabl yn Ffynhonnell 2 e.e. cyfraddau curiad y galon cywir ar gyfer pob un o'r tri ymarfer a nodwyd</p>	<b>H</b>
aildrefnu a defnyddio fformiwlâu, hafaliadau a mynegiadau (Rh3.2o)	<p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn dangos proses gywir i ddod o hyd i darged ar gyfer cyfradd curiad y galon e.e. <math>(h =) E[220 - a] \div 100</math> e.e. <math>50 \times [220 - 40] \div 100</math> (= 90 curiad y funud (bpm)) ar gyfer rhywun 40 oed ar ddwysedd 50%)</p> <p><b>1 marc:</b> o leiaf un ateb cywir ar gyfer dwysedd 50% AC o leiaf un ateb cywir ar gyfer dwysedd 70% e.e. 90 (curiad y funud (bpm) ar gyfer person 40 oed ar ddwysedd 50%) A 126 (curiad y funud (bpm) ar gyfer person 40 oed ar ddwysedd 70%)</p> <p>Derbyniwch dalgrynnu cywir i'r rhif cyfan agosaf lle bo hynny'n berthnasol.</p>	<b>M</b>
<p>dethol a defnyddio dulliau priodol i gyflwyno ac egluro ei ganfyddiadau yn effeithlon, gan ddangos tueddiadau a gwneud cymariaethau, a gan gynnwys fformatau rhifiadol, graffigol ac ysgrifenedig (Rh3.3.1a).</p> <p>Ilunio diagramau, graffiau, siartiau a thablau cymhleth a'u labelu â theitlau, graddfeydd, echelinau ac allwedd sy'n addas ar gyfer y diben a'r gynulleidfa (Rh3.3.1c)</p>	<p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn defnyddio dull cyflwyno priodol ar gyfer ei ganlyniadau ar gyfer Rhan 3, gan ddefnyddio dull gwahanol i'r un a ddefnyddir yn Rhan 2 e.e. tabl cymhleth, siart bar cymharol/cydran, graff llinell neu ddiagram cymhleth.</p> <p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn defnyddio teitl addas A labeli ac unedau AC allwedd</p> <p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn poblogi tabl/siart/graff neu ddiagram gyda data cywir (goddefiant o <math>\pm 2</math> mm ar gyfer plotiau ar siart, graff neu ddiagram sydd wedi'i lunio â llaw)</p>	<b>K</b>
gwneud cyfrifiadau aml-gam mewn ffordd effeithlon gan ddefnyddio rhifau o unrhyw faint (Rh3.2b)	<p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn dangos proses gywir i gyfrifo'r newid canrannol yng nghyfradd curiad y galon. ((cyfradd curiad y galon ar ôl ymarfer – cyfradd gychwynnol curiad y galon) <math>\times 100 \div</math> cyfradd gychwynnol curiad y galon e.e. Pilates: <math>[89-60] \times 100 \div 60</math> (= 48.333%)</p>	<b>L</b>

	<p><b>1 marc:</b> ateb cywir ar gyfer newid canrannol mewn cyfradd curiad y galon ar gyfer y tri ymarfer a ddewiswyd</p> <p>e.e. 48.3% (ar gyfer Pilates) A 55% (ar gyfer yoga) A 83.3% (ar gyfer aerobeg) Derbyn talgrynnu cywir i 1 lle degol neu i'r canran cyfan agosaf.</p> <p>Gweler yr atebion cywir ar gyfer pob ymarfer ar ddiwedd y cynllun marcio.</p>	
<p>dod i gasgliadau priodol ar sail ei ganfyddiadau, gan wneud cymariaethau a rhoi esboniadau dilys (N3.3.2c)</p>	<p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn dewis un ymarfer ar gyfer y dosbarthiadau ymarfer corff, yn gyson â'u canlyniadau, ac yn rhoi rheswm dilys dros ei ddewis</p> <p>e.e. Rwyf wedi dewis aerobeg fel y weithgaredd ymarfer corff ar gyfer y grŵp o bobl 40 oed neu fwy. Mae gan y grŵp hwn darged ar gyfer cyfradd curiad y galon o rhwng 82 curiad y funud a 126 curiad y funud, a chyfradd nodweddiadol y galon ar ôl aerobeg yw 110 curiad y funud, sydd ychydig yn llai nag uchafswm ystod y darged. Byddai hyn yn gwella ffitrwydd yn enwedig i bobl nad ydyn nhw fel arfer yn gwneud llawer o ymarfer corff.</p>	<b>M</b>

<b>Rhan 4 (uchafswm o 11 marc)</b>		
<p>darllen, deall a dehongli gwybodaeth o dablau, siartiau, graffiau a diagramau (Rh3.1.2b)</p>	<p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn cael gwybodaeth berthnasol o un o'r diagramau yn Ffynhonnell 4</p> <p>e.e. pob dimensiwn yn gywir ar gyfer yr ystafell yn y rhanbarth o'u dewis</p> <p>Derbyniwch y dimensiynau cywir o fersiwn argraffedig yr ymgeisydd.</p> <p>Gweler y dimensiynau cywir ar ddiwedd y cynllun marcio.</p>	<b>N</b>
<p>cyfrifo gwir ddimensiynau o luniadau wrth raddfa a chynyddu/lleihau meintiau yn gymesur (Rh3.2l)</p>	<p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn dangos proses gywir i gynyddu o leiaf un dimensiwn</p> <p>e.e. lleoliad gogleddol, hyd wirioneddol yr ochr hiraf: <math>15 \times 150 (= 2250 \text{ cm})</math></p> <p><b>1 marc:</b> ateb cywir am <b>o leiaf tri</b> dimensiwn</p> <p>e.e. lleoliad gogleddol:  <math>(15 \times 150 =) 2250 \text{ (cm)}</math>  <math>(4.3 \times 150 =) 645 \text{ (cm)}</math>  <math>(3.5 \times 150 =) 525 \text{ (cm)}</math></p> <p>Gweler y dimensiynau graddfa cywir ar ddiwedd y cynllun marcio.</p>	<b>P</b>

	<b>Derbyniwch ddefnydd cywir o'u hatebion o res N.</b>	
cyfrifo o fewn a rhwng systemau a gwneud cymariaethau cywir (Rh3.2j)	<p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn trosi dimensiynau perthnasol ar gyfer yr ystafell yn eu lleoliad o'i dewis yn gywir  e.e. lleoliad gogleddol:  (2250 cm =) 22.5 (m)  (645 cm =) 6.45 (m)  (225 cm =) 2.25 (m)  (525 cm =) 5.25 (m)  (900 cm =) 9 (m)</p> <p><b>Derbyniwch ddefnydd cywir o'u hatebion o res P.</b></p>	<b>Q</b>
datrys problemau sy'n ymwneud â siapiau 2D afreolaidd (Rh3.2k)	<p><b>1 marc:</b> mae'r ymgeisydd yn dangos proses gywir i ddod o hyd i arwynebedd yr ystafell yn y lleoliad o'u dewis  e.e. <math>22.5 \times 6.45 + 2.25 \times (9 + 5.25) \div 2</math> (= 161.15625 m<sup>2</sup> ar gyfer yr ystafell yn y lleoliad gogleddol)</p> <p><b>1 marc:</b> arwynebedd cywir ar gyfer yr ystafell yn y lleoliad o'u dewis  e.e. 161.15625 (m<sup>2</sup> ar gyfer yr ystafell yn y lleoliad gogleddol)  e.e. <math>(40 \times 12.5 - 2 \times 0.5 \times 3 \times 3 =)</math> 443.75 m<sup>2</sup> (lleoliad dwyreiniol)  e.e. <math>(12 \times 12 + 3.2 \times [12 + 5.8] \div 2 =)</math> 172.48 m<sup>2</sup> (lleoliad deheuol)  e.e. <math>(21.5 \times 15 + 2.5 \times [10 + 14] \div 2 =)</math> 352.5 m<sup>2</sup> (lleoliad gorllewinol)</p> <p><b>Derbyniwch ddefnydd cywir o'u hatebion o res Q.</b></p>	<b>R</b>
defnyddio mesurau cyfansawdd (N3.2d)	<p><b>1 marc:</b> ymgeisydd yn dangos proses gywir i ddod o hyd i'r nifer o bobl a fyddai'n ffitio yn yr ystafell yn y lleoliad o'u dewis  e.e. <math>161.15625 \div 15</math> (= 10.74375 o bobl, lleoliad gogleddol)</p> <p><b>1 marc:</b> ateb cywir  e.e. 10 (pobl, lleoliad gogleddol)  e.e. 29 (pobl, lleoliad dwyreiniol)  e.e. 11 (pobl, lleoliad deheuol)  e.e. 23 (pobl, lleoliad gorllewinol)</p>	<b>T</b>

	<p>Mae angen rhif cyfan. Rhaid ei dalgrynnu i <b>lawr</b>.</p> <p><b>Derbyniwch ddefnydd cywir o’u hatebion o res R.</b></p>	
<p>cyfiawnhau ei ddewis o ddulliau cyflwyno (Rh3.3.1d)</p>	<p><b>1 marc:</b> mae’r ymgeisydd yn cyfiawnhau ei ddewis am <b>o leiaf un</b> dull cyflwyno e.e. Cyflwynais y targed ar gyfer cyfradd curiad y galon i bobl fel graff llinell gyda dwy linell gan fod hyn yn dangos yn glir yr ystod o werthoedd rhwng dwysedd 50% a 70%, ar gyfer unrhyw berson sy’n 40 oed neu’n hŷn. Byddai siart bar yn dangos cyfraddau’r galon ar gyfer yr oedrannau a blotiwyd, ond ni fyddai’n glir am oedrannau rhwng y plotiau.</p>	<b>T</b>
<p>cyfiawnhau’r dulliau y mae wedi’u defnyddio, gan nodi prif bwyntiau ei ganfyddiadau ac esbonio i ba raddau y mae’r canlyniadau yn ateb y diben(Rh3.3.2c)</p> <p>disgrifio sut y gallai ffynonellau gwall posibl fod wedi effeithio ar ei ganlyniadau (Rh3.3.2d)</p>	<p><b>1 marc:</b> mae’r ymgeisydd yn gwneud sylw dilys ar effeithlonrwydd eu canlyniadau wrth gyflawni pwrpas y dasg e.e. Defnyddiais yr ymarfer wythnosol cymedrig a BMI ar gyfer y 2 grŵp oedran i ddewis grŵp addas ar gyfer y dosbarthiadau ymarfer corff, a dyna oedd nod cyntaf y dasg. Cyfrifais darged cyfradd curiad y galon ar ddwysedd 50% a 70%, a ddefnyddiais i wneud graff y gall unrhyw un yn y grŵp ei ddefnyddio. Fe wnes i hefyd ddarganfod y newid canrannol yng nghyfradd curiad y galon ac wedi defnyddio’r canlyniadau i ddewis gweithgaredd. Roedd hyn yn cwrdd ag ail nod y dasg. Cyfrifais arwynebedd yr ystafell a’r nifer uchaf o bobl a fyddai’n ffitio ynddo, sef y trydydd nod. Mae’r canlyniadau hyn yn cwrdd â phwrpas y dasg yn llawn.</p> <p><b>1 marc:</b> mae’r ymgeisydd yn gwneud sylw priodol yn egluro sut y gallai ffynonellau gwall posibl fod wedi effeithio ar ganlyniadau e.e. Efallai na fydd y dimensiynau a gymerir o ddiagram yn adlewyrchu maint gwirioneddol yr ystafell, a bydd cynyddu meintiau yn gymesur yn chwyddo unrhyw wallau mesur, a allai effeithio ar gyfrifiad nifer y bobl a allai ddefnyddio’r ystafell.</p>	<b>U</b>

## Enghraifft o gynllun ar gyfer rhesi A a B

### Cynllun Tasg Codi Iefelau Ffitrwydd

#### Rhan 2

Cam	Gweithred
1.	Dewis pob rhes o ddata ar gyfer un maes (Ffynhonnell 1).
2.	Rhestru ymarfer corff wythnosol a BMI ar gyfer pobl 18-39 oed yn yr ardal ac ymarfer corff wythnosol a BMI ar pobl 40 oed a throsodd yn yr ardal (Ffynhonnell 1).
3.	Cyfrifo cymedr ar gyfer ymarfer corff wythnosol a BMI ar gyfer y ddau grŵp. Ar gyfer pob grŵp oedran, byddaf yn tynnu sylw at yr holl resi lle mae'r person yn y grŵp oedran hwnnw yn y rhanbarth a ddewisais. Mae hyn yn golygu y gallaf wirio fy mod wedi dewis yr holl resi perthnasol a heb fethu unrhyw un, felly mae fy nghyfrifiad yn defnyddio'r gwerthoedd cywir.
4.	Cyflwyno canlyniadau mewn siart bar ddeuol.
5.	Cymharu canlyniadau , dewis pa grŵp ddylai gael dosbarthiadau ymarfer corff a dweud pam.

#### Rhan 3

Cam	Gweithred
1.	Aildrefnu'r fformiwla (Ffynhonnell 2) i gyfrifo targed cyfradd curiad y galon ar gyfer ymarfer corff ar ddwysedd 50% a 70%.
2.	Cyflwyno canlyniadau mewn graff llinell ddeuol
3.	Dewis tri ymarfer addas o Ffynhonnell 3.
4.	Cyfrifo cynnydd canrannol cyfradd curiad y galon ar gyfer y tri ymarfer. Byddaf yn defnyddio fformiwla taenlen i gyfrifo. Byddaf yn copïo'r fformiwla ar gyfer pob math o ymarfer. Mae hyn yn gyflymach nag ailadrodd y cyfrifiad ar gyfrifiannell.
5.	Dewis yr ymarfer gorau ar gyfer y grŵp a dweud pam.

#### Rhan 4

Cam	Gweithred
1.	Mesur dimensiynau'r ystafell yn fy ardal i (Ffynhonnell 4).
2.	Graddio'r mesuriadau i fyny a'u trosi i fetrau.
3.	Cyfrifo arwynebedd yr ystafell.
4.	Rhannu arwynebedd yr ystafell gyda'r arwynebedd sydd ei angen ar bob person a thalgrynnu i lawr i'r rhif cyfan nesaf.
5.	Cyfiawnhau dulliau cyflwyno.
6.	Esbonio sut mae canlyniadau yn cwrdd â'r pwrpas.
7.	Esbonio sut gall gwallau fod wedi effeithio ar ganlyniadau.

### Atebion cywir ar gyfer rhes G (tudalen 1 o 2)

Llythrennau cyntaf enw'r person	Rhanbarth	Oed	Ymarfer wythnosol (oriau)	Indecs Màs y Corff (BMI)
DA	y dwyrain	21	6	25.4
DL	y dwyrain	22	4.75	26.2
DB	y dwyrain	24	5	26.5
EA	y dwyrain	25	4.75	26.9
DC	y dwyrain	27	6.5	27.0
EB	y dwyrain	29	2	27.1
EC	y dwyrain	31	2	27.3
DD	y dwyrain	32	5.75	26.3
DE	y dwyrain	34	4.75	26.6
ED	y dwyrain	38	2	28.4

DF	y dwyrain	40	4.5	26.1
EE	y dwyrain	41	2	24.1
DG	y dwyrain	43	4	26.2
EF	y dwyrain	44	1.5	24.3
EG	y dwyrain	46	1.5	24.5
DH	y dwyrain	46	3.75	27.3
EH	y dwyrain	50	1.5	25.1
EJ	y dwyrain	51	0	26.2
DJ	y dwyrain	53	4.5	26.2
DK	y dwyrain	55	4.5	24.8

Llythrennau cyntaf enw'r person	Rhanbarth	Oed	Ymarfer wythnosol (oriau)	Indecs Màs y Corff (BMI)
AL	y gogledd	22	3.5	24.0
AA	y gogledd	23	9.75	23.6
AB	y gogledd	25	7.5	24.1
AC	y gogledd	26	3.5	26.9
AM	y gogledd	26	5	23.6
AN	y gogledd	27	4.5	23.7
BA	y gogledd	32	0	24.2
AD	y gogledd	34	2	27.1
BB	y gogledd	36	2	25.0
BC	y gogledd	37	2	25.2

AE	y gogledd	40	0	27.2
AF	y gogledd	42	2.25	25.9
BD	y gogledd	43	3.75	26.3
BE	y gogledd	44	3.75	27.0
AG	y gogledd	45	2	26.5
BF	y gogledd	47	3.5	26.8
AH	y gogledd	48	1.75	27.0
AJ	y gogledd	51	1.5	28.5
AK	y gogledd	52	0	27.2
BG	y gogledd	53	3.25	26.5

**Atebion cywir ar gyfer rhes G (tudalen 2 o 2)**

Llythrennau cyntaf enw'r person	Rhanbarth	Oed	Ymarfer wythnosol (oriau)	Indecs Mäs y Corff (BMI)
BH	y de	20	4	25.4
BJ	y de	23	3	24.8
CE	y de	23	4.75	26.9
CF	y de	26	0	26.9
CG	y de	27	2	26.2
CH	y de	30	2	26.3
CJ	y de	32	3.5	26.5
BL	y de	35	4.25	24.3
BK	y de	36	3	25.0
CK	y de	37	3	26.8

Llythrennau cyntaf enw'r person	Rhanbarth	Oed	Ymarfer wythnosol (oriau)	Indecs Mäs y Corff (BMI)
EK	y gorllewin	20	7.25	25.0
FD	y gorllewin	22	6	24.9
EL	y gorllewin	24	5	25.1
FE	y gorllewin	26	4	25.2
FF	y gorllewin	28	2	25.6
EG	y gorllewin	29	3	24.3
EH	y gorllewin	31	2.75	24.3
FG	y gorllewin	33	1	24.8
EJ	y gorllewin	36	2	25.2
FH	y gorllewin	37	1.5	24.4

BL	y de	40	3	26.1
BM	y de	42	2	27.8
CL	y de	43	3.5	27.0
CA	y de	45	0	28.2
CB	y de	47	0	27.9
CM	y de	49	4	27.2
CN	y de	51	4	26.8
CC	y de	51	1	27.6
CP	y de	52	3	26.9
CD	y de	53	1	27.8

EK	y gorllewin	42	1.5	25.5
FJ	y gorllewin	44	1.5	24.5
EL	y gorllewin	44	1.5	25.2
FK	y gorllewin	46	2.5	26.5
FL	y gorllewin	49	2.5	24.8
FA	y gorllewin	49	0	26.9
FB	y gorllewin	52	0	25.8
FM	y gorllewin	52	3	25.8
FN	y gorllewin	54	2.5	25.4
FC	y gorllewin	54	0.5	26.4

## Atebion cywir ar gyfer rhes H

### Y Dwyrain

	cymedr		canolrif	
	18-39 oed	40 oed a throsodd	18-39 oed	40 oed a throsodd
<b>Cyfanswm yr oriau ymarfer bob wythnos</b>	4.35	2.775	4.75	2.875
<b>BMI</b>	26.77	25.48	26.75	25.6

### Y Gogledd

	cymedr		canolrif	
	18-39 oed	40 oed a throsodd	18-39 oed	40 oed a throsodd
<b>Cyfanswm yr oriau ymarfer bob wythnos</b>	3.975	2.175	3.5	2.125
<b>BMI</b>	24.74	26.89	24.15	26.9

### Y De

	Cymedr		canolrif	
	18-39 oed	40 oed a throsodd	18-39 oed	40 oed a throsodd
<b>Cyfanswm yr oriau ymarfer bob wythnos</b>	2.95	2.15	3	2.5
<b>BMI</b>	25.91	27.33	26.25	27.4

### Y Gorllewin

	Cymedr		canolrif	
	18-39 oed	40 oed a throsodd	18-39 oed	40 oed a throsodd
<b>Cyfanswm yr oriau ymarfer bob wythnos</b>	3.45	1.55	2.875	1.5
<b>BMI</b>	24.88	25.68	24.95	25.65

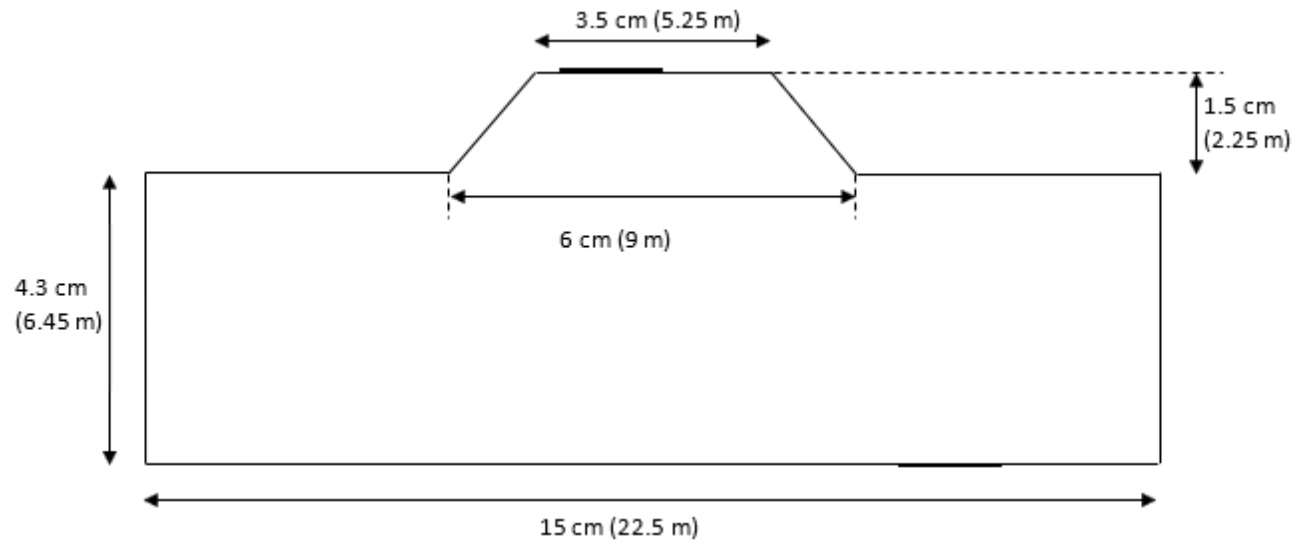


## Atebion cywir ar gyfer rhes P

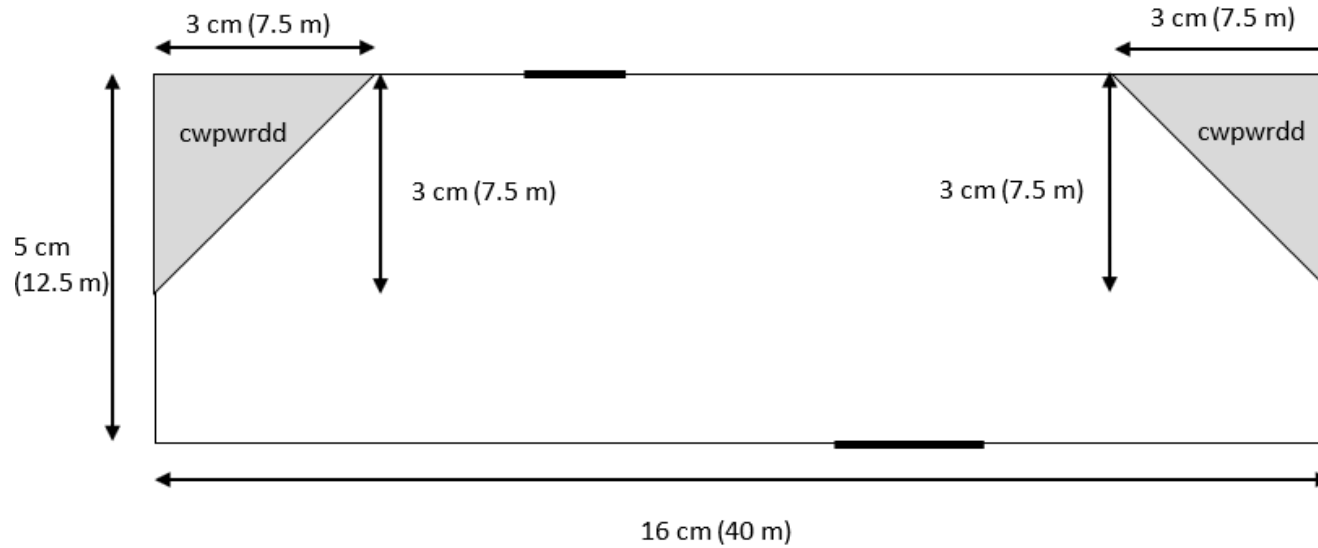
Ymarfer	Cyfradd nodweddiadol curiad y galon ar ôl ymarfer corff (curiadau'r funud)*	Newid canrannol yng nghyfradd y galon
Pilates	89	48.3%
Yoga	93	55%
Aerobeg	110	83.3%
Step	125	108.3%
Body pump	135	125%
Boxercise	144	140%
Bootcamp	152	153.3%
Kettles	155	158.3%

## Dimensiynau cywir (rhesi R, S a T, dimensiynau graddfa mewn cromfachau)

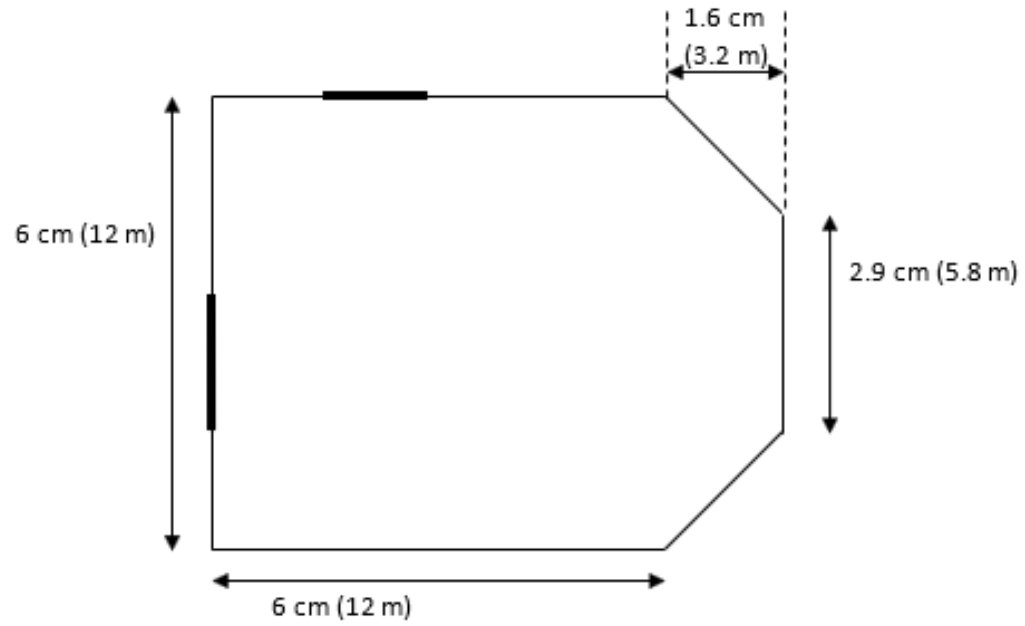
### Lleoliad Gogleddol



### Lleoliad Dwyreiniol



# Lleoliad Deheuol



# Lleoliad Gorllewinol

