

Sgiliau Hanfodol Cymru

Sgiliau Hanfodol Cymhwys Rhif (EAoNS)

Lefel 3 - Tasg dan Reolaeth

Pecyn i Ymgeiswyr

Codi Lefelau Ffitrwydd

Fersiwn 2.3 Sampl (Set A)

Cyfarwyddiadau

- Cwblhewch y blychau gwybodaeth ymgeiswyr isod.
- Cwblhewch **bob** rhan o'r dasg
- Llofnodwch a dyddio'r datganiad ar y dudalen nesaf pan fyddwch wedi cwblhau'r dasg.

Enw'r Ymgeisydd:

Rhif yr Ymgeisydd:

Dyddiad cofrestru ar gyfer EAoNS:

Rhif Unigryw'r Dysgwr (ULN) (*os yn berthnasol*):

Enw *neu* rif y Ganolfan:

Mae gennych chi **8 awr** i orffen y dasg, ond mae'n bosib rhannu'r amser hwnnw dros nifer o sesiynau. Mae'n **rhaidd** i chi nodi isod pa bryd roedd bob sesiwn wedi dechrau a pha bryd roedd bob sesiwn wedi gorffen:

Dyddiad **dechrau**'r dasg dan reolaeth:

Dyddiad **gorffen** y dasg dan reolaeth (*dim mwy nag wyth wythnos yn ddiweddarach*):

Sesiwn 1	Sesiwn 2	Sesiwn 3	Sesiwn 4	Sesiwn 5	Sesiwn 6	Sesiwn 7	Sesiwn 8
	<i>Dyddiad</i>	<i>Dyddiad</i>	<i>Dyddiad</i>	<i>Dyddiad</i>	<i>Dyddiad</i>	<i>Dyddiad</i>	<i>Dyddiad</i>
<i>Hyd</i>	<i>Hyd</i>	<i>Hyd</i>	<i>Hyd</i>	<i>Hyd</i>	<i>Hyd</i>	<i>Hyd</i>	<i>Hyd</i>

Cyfanswm yr oriau a dreuliwyd yn gwneud y dasg:

Llofnod y Goruchwyliwr:

Os oes angen mwy nag wyth sesiwn arnoch chi, rhowch ddyddiad/hyd bob sesiwn arall ar dudalen ar wahân.

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

Agored Cymru
City & Guilds
Pearson
CBAC

Mae'r pecyn hwn yn cynnwys senario, cyfarwyddiadau a deunyddiau ffynhonnell.

- Darllenwch y senario, y cyfarwyddiadau a'r deunyddiau ffynhonnell gwybodaeth yn ofalus cyn dechrau.
- Bydd rhywun yn eich goruchwyllo gydol yr amser rydych chi'n gweithio ar y dasg.
- Gallwch ddefnyddio'r rhan fwyaf o'r offer sydd ar gael i chi fel arfer mewn sefyllfa go iawn, gan gynnwys defnyddio'r rhyngrwyd.
- Mae'n rhaid i bob darn o waith rydych chi'n ei roi i mewn, fod yn waith rydych **chi eich hun a neb arall** wedi'i wneud. Does neb yn cael eich helpu gyda'r sgiliau sy'n cael eu hasesu drwy'r dasg dan reolaeth hon.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi eich gwaith i gyd i mewn ar ddiwedd **pob** sesiwn. Chewch chi ddim mynd ag unrhyw rai o ddeunyddiau'r dasg i ffwrdd gyda chi, a chewch chi ddim gweld y deunyddiau rhwng sesiynau.
- Llofnodwch a dyddio'r datganiad isod pan fyddwch wedi cwblhau'r dasg.

Datganiad yr ymgeisydd:

Rwyf yn cadarnhau mai fy ngwaith i yn gyfan gwbl yw'r dasg dan reolaeth hon a fy mod wedi'i wneud yn ystod y sesiynau dan oruchwyliaeth sydd wedi'u nodi ar y dudalen flaen.

Llofnod yr ymgeisydd _____ Dyddiad _____

Cyfarwyddiadau'r dasg: Codi Lefelau Ffitrwydd

Beth mae angen i chi ddod o hyd iddo

Senario

Rydych yn gweithio ar brosiect i wella iechyd a ffitrwydd pobl. Gofynnwyd i chi ddewis grŵp o bobl i gymryd rhan mewn dosbarthiadau ymarfer corff addas, a chyfrifo lle i faint o bobl sydd yn y gofod sydd ar gael.

Nodau'r dasg hon yw:

- dewis grŵp addas o bobl mewn un rhanbarth i gymryd rhan yn y dosbarthiadau
- darparu gwybodaeth am darged ar gyfer cyfradd curiad y galon y dylai pobl anelu ati yn ystod ymarfer corff, a dewis gweithgaredd ar gyfer y bobl yn y grŵp
- cyfrifo uchafswm lle i faint o bobl sydd yn yr ystafell yn y rhanbarth a ddewiswyd
- llunio adroddiad byr ar eich canfyddiadau.

Defnyddiwch y ffynonellau a ddarperir.

Beth mae angen i chi ei wneud

Rhan 1

Darllenwch drwy'r dasg a'r ffynonellau gwybodaeth.

Gwnewch gynllun strwythuredig i ddangos sut rydych chi am wneud y dasg hon.

Rhaid i chi gynnwys:

- y wybodaeth y byddwch chi'n ei ddefnyddio o'r deunyddiau ffynhonnell
- pa gyfrifiadau rydych chi'n dewis eu gwneud, o ystod o gyfrifiadau posibl
- cyfiawnhad dros eich dewis o **ddau o'ch dulliau o leiaf**
- sut y byddwch yn cyflwyno'r canlyniadau ar gyfer Rhan 2 a Rhan 3.

(Cyfanswm ar gyfer Rhan 1: 4 marc)

Yn **Rhan 2, Rhan 3 a Rhan 4**, rhaid i chi:

- dangos yr holl gyfrifiadau rydych chi'n eu gwneud. Os ydych yn defnyddio cyfrifiannell, gwnewch nodyn o'r hyn rydych chi'n ei roi yn y cyfrifiannell. Os ydych chi'n defnyddio taenlen, gwnewch nodyn o'r rhifau a'r fformwlâu rydych chi'n eu defnyddio.
- rhoi eich atebion i lefel addas o gywirdeb.

Cofiwch wirio eich cyfrifiadau.

Rhan 2

Rydych angen dewis un rhanbarth ar gyfer y dosbarthiadau ymarfer corff: y Gogledd, y De, y Gorllewin neu'r Dwyrain. Hefyd mae angen i chi ddewis grŵp addas o bobl i gymryd rhan yn y dosbarthiadau ymarfer corff yn y rhanbarth o'ch dewis.

Rhaid i chi:

- defnyddio ystadegau i gymharu cyfanswm ymarfer corff wythnosol a indecs màs y corff (BMI) dau grŵp o bobl yn y rhanbarth o'ch dewis
 - pobl 18 i 39 oed
 - pobl 40 oed neu fwy
- cyflwyno eich canlyniadau mewn ffordd briodol
- dewis un grŵp oedran i gymryd rhan yn y dosbarthiadau ymarfer corff. Defnyddiwch ganlyniadau eich cyfrifiadau i gyfiawnhau'ch dewis.

Cofiwch wirio eich cyfrifiadau.

(Cyfanswm ar gyfer Rhan 2: 9 marc)

Rhan 3

Mae angen i chi ddarparu gwybodaeth am darged ar gyfer cyfradd curiad y galon y dylai pobl anelu ati pan fyddant yn ymarfer ar ddwysedd rhwng 50% a 70%. Hefyd mae angen i chi ddewis gweithgaredd addas ar gyfer y bobl sy'n cymryd rhan yn y dosbarthiadau ymarfer corff.

Rhaid i chi:

- cyfrifo beth yw'r targed ar gyfer cyfradd curiad y galon yng nghyswllt pobl o fewn yr ystod oedran rydych chi wedi'i dewis yn Rhan 2 pan maen nhw'n ymarfer ar ddwysedd o 50% ac ar ddwysedd o 70%
- cyflwyno eich canlyniadau fel bod modd i unigolyn wirio a yw cyfradd curiad ei galon yn ystod ymarfer yn addas ar gyfer person o'u hoedran. Defnyddiwch dull gwahanol i'r un a ddefnyddiwyd gennych yn Rhan 2.
- dewis tri gweithgaredd y gallai'r grŵp rydych chi wedi'i ddewis eu gwneud
- cyfrifo'r newid canrannol rhwng cyfradd gychwynnol nodweddiadol curiad y galon a chyfradd curiad y galon ar ôl **pob un** o'r gweithgareddau rydych chi wedi'u dewis
- dewis un gweithgaredd i'ch grŵp targed. Defnyddiwch eich canfyddiadau i gyfiawnhau eich dewis.

Cofiwch wirio eich cyfrifiadau.

(Cyfanswm ar gyfer Rhan 3: 9 marc)

Rhan 4

Rhaid i chi:

- cyfrifo lle i faint o bobl fydd yn yr ystafell ymarfer yn y rhanbarth rydych chi wedi ei ddewis yn Rhan 2.

Mae angen i chi ystyried eich canlyniadau i Rhan 2, Rhan 3 a Rhan 4 ar gyfer eich adroddiad.

Rhaid i chi:

- gyfiawnhau eich dulliau cyflwyno
- gwneud un sylwad i egluro i ba raddau mae eich canlyniadau yn cwrdd â'ch pwrpas.
- rhoi sylwadau ar sut y gallai unrhyw ffynonellau gwall posibl fod wedi effeithio ar eich canlyniadau.

Cofiwch wirio eich cyfrifiadau.

(Cyfanswm ar gyfer Rhan 4: 11 marc)

Ffynonellau y dylech chi eu defnyddio

Ffynhonnell 1

- Tabl – cyfraddau cyfranogi mewn ymarfer corff a BMI pobl mewn gwahanol ranbarthau

Ffynhonnell 2

- Fformiwla - lefel dwyster yr ymarfer

Ffynhonnell 3

- Tabl - cyfradd curiad y galon ar ôl gwneud ymarferion a chyfanswm y calorïau a losgwyd

Ffynhonnell 4

- Diagramau – ystafelloedd mewn ranbarthau gwahanol

Ffynhonnell 1 - Tabl - cyfraddau cyfranogi mewn ymarfer corff a BMI pobl mewn gwahanol ranbarthau (tudalen 1 o 2)

Llythrennau cyntaf enw'r person	Rhanbarth	Oed	Rhyw	Cyfanswm yr oriau ymarfer bob wythnos	Nifer o sesiynau'r wythnos	Indecs Màs y Corff (BMI)
CH	y de	30	b	2.0	2	26.3
DD	y dwyrain	32	g	5.75	5	26.3
BM	y de	42	g	2.0	4	27.8
BF	y gogledd	47	b	3.5	7	26.8
ED	y dwyrain	38	b	2.0	5	28.4
FF	y gorllewin	28	b	2.0	1	25.6
EH	y dwyrain	50	b	1.5	2	25.1
AD	y gogledd	34	g	2.0	2	27.1
BH	y de	20	g	4.0	6	25.4
AE	y gogledd	40	g	0.0	0	27.2
AN	y gogledd	27	b	4.5	3	23.7
AC	y gogledd	26	g	3.5	5	26.9
FK	y gorllewin	46	b	2.5	5	26.5
DG	y dwyrain	43	g	4.0	4	26.2
DC	y dwyrain	27	g	6.5	3	27.0
EC	y dwyrain	31	b	2.0	4	27.3
CN	y de	51	b	4.0	5	26.8
CP	y de	52	b	3.0	2	26.9
EE	y dwyrain	41	b	2.0	1	24.1
BA	y gogledd	32	b	0.0	0	24.2
AH	y gogledd	48	g	1.75	2	27.0
BB	y gogledd	36	b	2.0	1	25.0
AK	y gogledd	52	g	0.0	0	27.2
EB	y dwyrain	29	b	2.0	1	27.1
FH	y gorllewin	37	b	1.5	1	24.4
EG	y dwyrain	46	b	1.5	1	24.5
BG	y gogledd	53	b	3.25	4	26.5
DB	y dwyrain	24	g	5.0	6	26.5
FB	y gorllewin	52	g	0.0	0	25.8
FJ	y gorllewin	44	b	1.5	1	24.5
BC	y gogledd	37	b	2.0	1	25.2
EF	y dwyrain	44	b	1.5	1	24.3
BJ	y de	23	g	3.0	2	24.8
CF	y de	26	b	0.0	0	26.9
EA	y dwyrain	25	b	4.75	5	26.9
AA	y gogledd	23	g	9.75	6	23.6
EJ	y dwyrain	51	b	0.0	0	26.2
FM	y gorllewin	52	b	3.0	2	25.8
AF	y gogledd	42	g	2.25	2	25.9
BL	y de	35	g	4.25	4	24.3

Ffynhonnell 1 - Tabl - cyfraddau cyfranogi mewn ymarfer corff a BMI pobl mewn gwahanol ranbarthau (tudalen 2 o 2)

Llythrennau cyntaf enw'r person	Rhanbarth	Oed	Rhyw	Cyfanswm yr oriau ymarfer bob wythnos	Nifer o sesiynau'r wythnos	Indecs Màs y Corff (BMI)
DL	y dwyrain	22	b	4.75	3	26.2
FL	y gorllewin	49	b	2.5	2	24.8
DA	y dwyrain	21	g	6.0	4	25.4
EK	y gorllewin	20	g	7.25	4	25
FD	y gorllewin	22	b	6.0	5	24.9
EL	y gorllewin	24	g	5.0	6	25.1
CJ	y de	32	b	3.5	7	26.5
DH	y dwyrain	46	g	3.75	2	27.3
CK	y de	37	b	3.0	2	26.8
BK	y de	36	g	3.0	4	25
FA	y gorllewin	49	g	0.0	0	26.9
EJ	y gorllewin	36	g	2.0	1	25.2
AL	y gogledd	22	b	3.5	2	24
DF	y dwyrain	40	g	4.5	3	26.1
FG	y gorllewin	33	b	1.0	1	24.8
EK	y gorllewin	42	g	1.5	1	25.5
CB	y de	47	g	0.0	0	27.9
CE	y de	23	b	4.75	4	26.9
EG	y gorllewin	29	g	3.0	2	24.3
CD	y de	53	g	1.0	1	27.8
FE	y gorllewin	26	b	4.0	5	25.2
AJ	y gogledd	51	g	1.5	1	28.5
CL	y de	43	b	3.5	2	27
BL	y de	39	g	3.0	2	26.1
FN	y gorllewin	54	b	2.5	2	25.4
BD	y gogledd	43	b	3.75	5	26.3
CC	y de	51	g	1.0	1	27.6
FC	y gorllewin	54	g	0.5	1	26.4
CG	y de	27	b	2.0	2	26.2
AB	y gogledd	25	g	7.5	5	24.1
CM	y de	49	b	4.0	5	27.2
DJ	y dwyrain	53	g	4.5	6	26.2
AM	y gogledd	26	b	5.0	3	23.6
CA	y de	45	g	0.0	0	28.2
BE	y gogledd	44	b	3.75	2	27
AG	y gogledd	45	g	2.0	1	26.5
DK	y dwyrain	55	g	4.5	5	24.8
EH	y gorllewin	31	g	2.75	2	24.3
EL	y gorllewin	44	g	1.5	1	25.2
DE	y dwyrain	34	g	4.75	4	26.6

Nodyn: Mae Indecs Màs y Corff (BMI) yn fesur sy'n defnyddio taldra a phwysau i gyfrifo a yw pwysau person yn iach. Ar gyfer y rhan fwyaf o oedolion, BMI delfrydol yw rhwng 18.5 a 24.9.

Ffynhonnell 2 - Fformiwla - lefel dwysedd yr ymarfer

$$E = \frac{100h}{220 - a}$$

Lle mai: E ydi lefel dwysedd yr ymarfer mewn %
h ydi'r nifer o weithiau y mae'r galon yn curo mewn munud
a ydi'r oedran mewn blynnyddoedd

Ffynhonnell 3 – Tabl - cyfradd curiad y galon ar ôl gwneud ymarferion a chyfanswm y calorïau a losgwyd

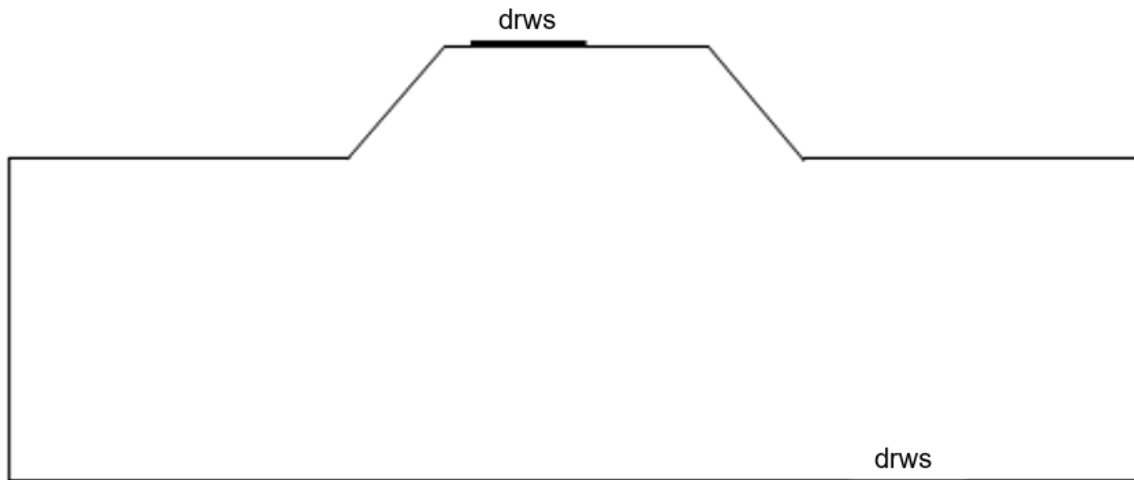
Ymarfer	Cyfradd nodweddiadol curiad y galon ar ôl ymarfer (curiad y funud)*	Calorïau (kcal) a losgwyd mewn 30 munud o ymarfer
Pilates	89	167
Yoga	93	149
Aerobeg	110	205
Step	125	223
Bodypump	144	298
Boxercise	135	335
Bootcamp	152	298
Kettles	155	372

Cyfradd gychwynnol nodweddiadol curiad y galon - 60 curiad y funud (bpm)
40 – 60 curiad y funud sy'n nodweddiadol ar gyfer athletwr hyfforddedig

* Bydd y ffigurau hyn yn amrywio ar gyfer pob unigolyn, pa mor aml y mae'n ymarfer a faint o ymdrech y mae'n ei roi i mewn i'r ymarfer.

Ffynhonnell 4 - Diagramau – ystafelloedd mewn rhanbarthau gwahanol

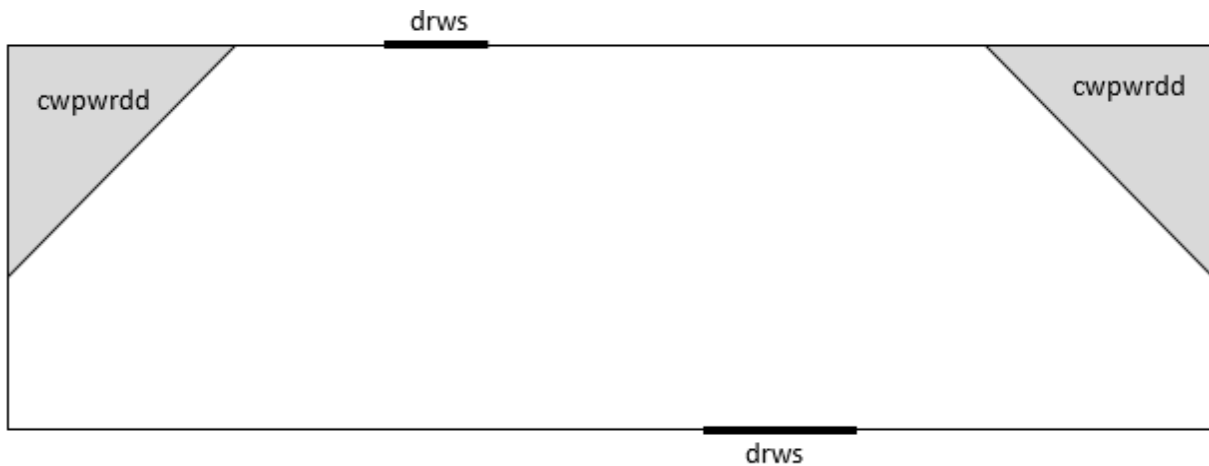
Lleoliad Gogleddol



Graddfa 1:150

Mae angen i bob person gael 15m² o le.

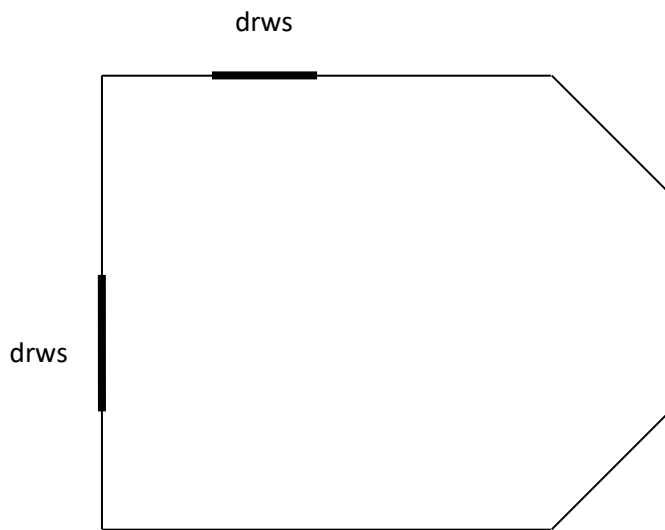
Lleoliad Dwyreiniol



Graddfa 1:250

Mae angen i bob person gael 15m² o le.

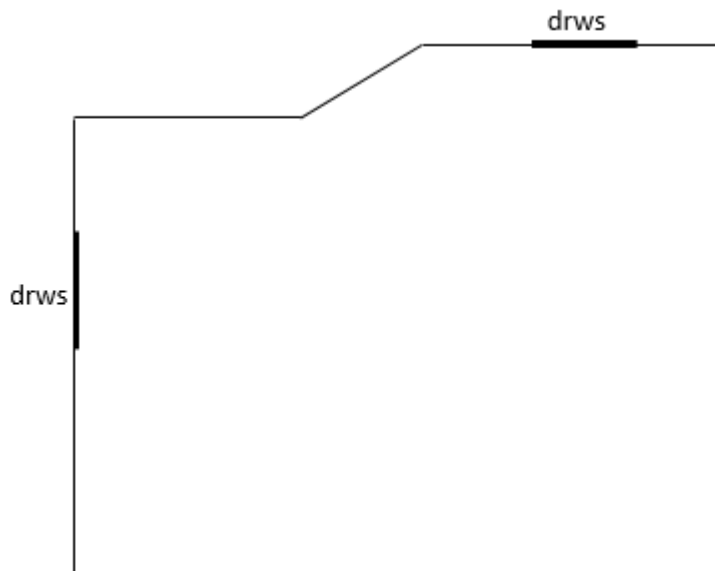
Lleoliad Deheuol



Graddfa 1:200

Mae angen i bob person gael 15m² o le.

Lleoliad Gorllewinol



Graddfa 1:250

Mae angen i bob person gael 15m² o le.