CHWARAEON TGAU

TGAU CBAC mewn Egwyddorion Hyfforddi a Chwaraeon

Pryd gaiff ei gyflwyno: Un prynhawn yr wythnos dros ddwy flynedd
Teitl y Cymhwyster: TGAU CBAC mewn Egwyddorion Hyfforddi a Chwaraeon
Corff Dyfarnu: CBAC

Cyflwyniad i'r pwnc
Mae'r cwrs yn gymhwyster galwedigaethol a asesir i safon Lefel 2. Mae'r cwrs wedi'i strwythuro gyda thair uned yn cael eu haddysgu dros ddwy flynedd. Mae'r cwrs yn darparu dysgwyr gyda gwerthfawrogiad eang o weithio mewn chwaraeon a chyfleoedd ehangach ar gyfer rhagor o addysg neu hyfforddiant.

Cynnwys y Cwrs
Os ydych chi'n unigolyn sydd â diddordeb mewn chwaraeon, bydd y cwrs hwn yn rhoi'r wybodaeth sylfaen i chi ar gyfer cyrsiau astudio yn y maes chwaraeon yn y dyfodol.

Bydd y tair uned ar y cwrs yn rhoi ystod eang o wybodaeth i chi mewn hyfforddi, ffitrwydd a sut i wella perfformiad chwaraeon cyffredinol hefyd.

Bydd y cwrs hefyd yn galluogi dysgwyr i ennill gwybodaeth flaenorol ar gyfer symud ymlaen i gyrsiau lefel uwch yn y dyfodol. Hefyd, bydd y cymhwyster egwyddorion chwaraeon a hyfforddi yn rhoi trosolwg i ddysgwyr o'r mathau o gyfleoedd gyrfa sydd ar gael.

Bydd y cwrs yn helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol dysgwyr, gan gynnwys hyder a sgiliau cyfathrebu i allu cyflwyno sesiynau hyfforddi yn effeithiol.

Bydd yr unedau canlynol yn cael eu cynnwys yn y cymwysterau:

Uned 1: Ffitrwydd ar gyfer Chwaraeon (40%)
Datblygu'r wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gynllunio rhaglenni hyfforddi.

Dysgu am y newidiadau sy'n digwydd yn y corff ar ôl gwneud ymarfer corff a sut gall hyfforddi arwain at welliannau ffitrwydd.

Uned 2: Gwella perfformiad chwaraeon (25%)
Datblygu'r wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i ddadansoddi perfformiad ac adolygu strategaethau ar gyfer gwella.

Dysgu am y ffactorau ffisiolegol, seicolegol a thechnegol sy'n effeithio ar berfformiad chwaraeon.

Uned 3: Egwyddorion hyfforddi (35%)
Dysgu sut i gynllunio, arwain a gwerthuso sesiwn hyfforddi ac am yr egwyddorion sy'n gysylltiedig â hyfforddi chwaraeon.

Asesu
Byddwch chi'n cael eich asesu drwy gymysgedd o arholiadau a gwaith prosiect.

Yn uned 1 byddwch chi'n cael eich asesu drwy arholiad, sy'n werth 40% o'ch cymhwyster.

Ar gyfer uned 2 a 3 byddwch yn ymgymryd ag asesiad dan reolaeth mewn ymateb i friff. Bydd y rhain werth 60% o'ch cymhwyster a byddant yn cymryd 10 awr. Byddwch yn cael senario a bydd angen i chi gyflawni nifer o dasgau.

Costau
Dillad Chwaraeon - 1x Crys t (hanfodol). Top gyda sip a siorts yn ddewisol.

Chwaraeon Macron

14-19@wrexham.gov.uk