

# Sgiliau Hanfodol Cymru

## Sgiliau Hanfodol Cymhwyso 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 ddull 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 Mäs 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 Mäs 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 Mäs 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   |

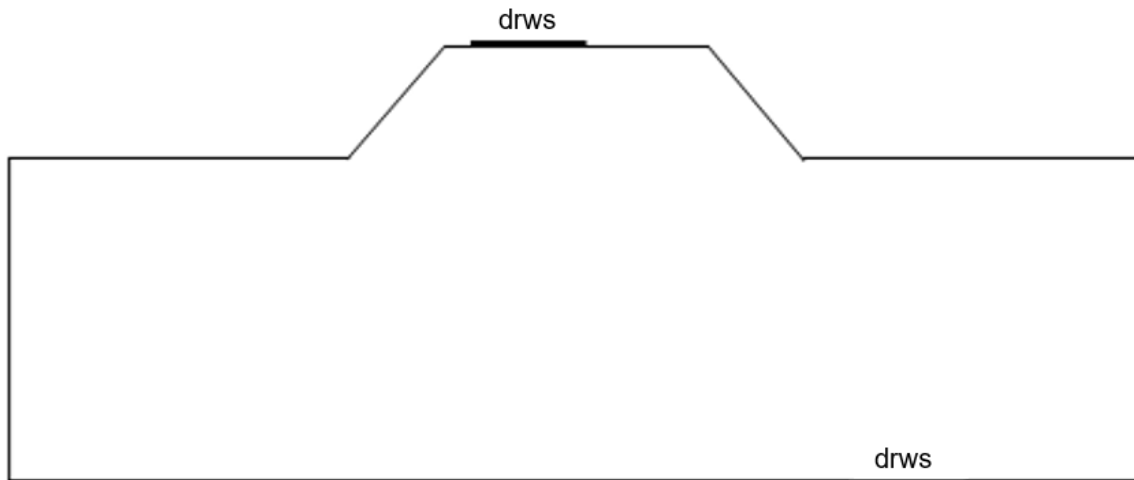
Cyfradd gychwynnol nodweddiadol curiad y galon - 60 curiad y funud (bpm)  
40 – 60 curiad y funud sy'n nodweddiadol ar gyfer athletwr hyfforddedig

\* 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

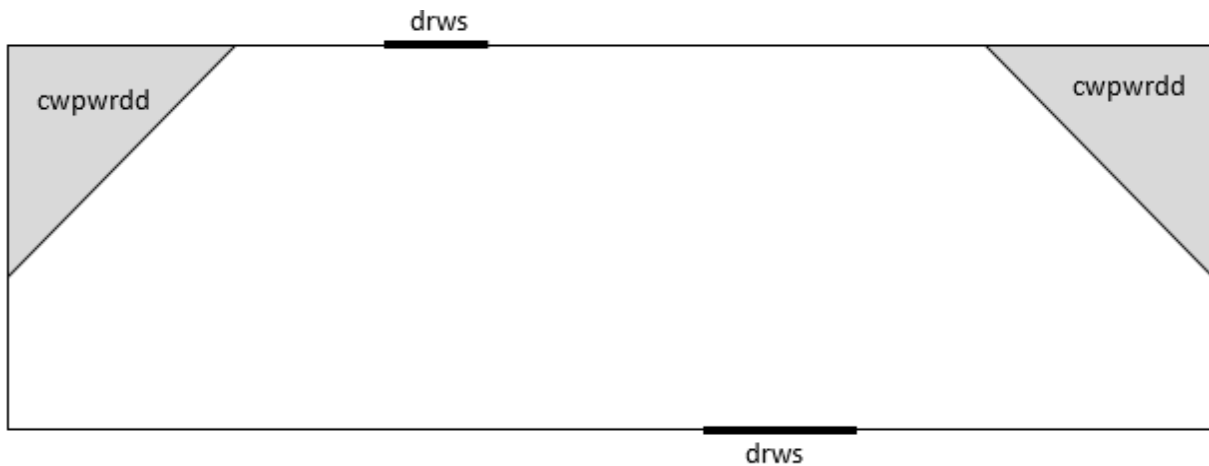
## Lleoliad Gogleddol



### Graddfa 1:150

Mae angen i bob person gael 15m<sup>2</sup> o le.

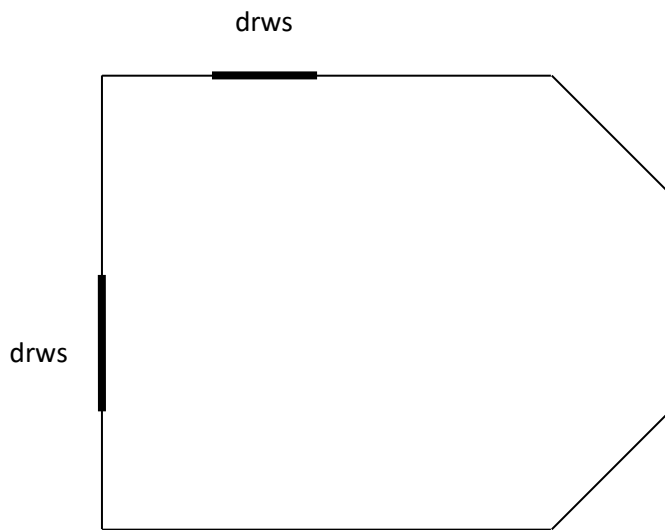
## Lleoliad Dwyreiniol



### Graddfa 1:250

Mae angen i bob person gael 15m<sup>2</sup> o le.

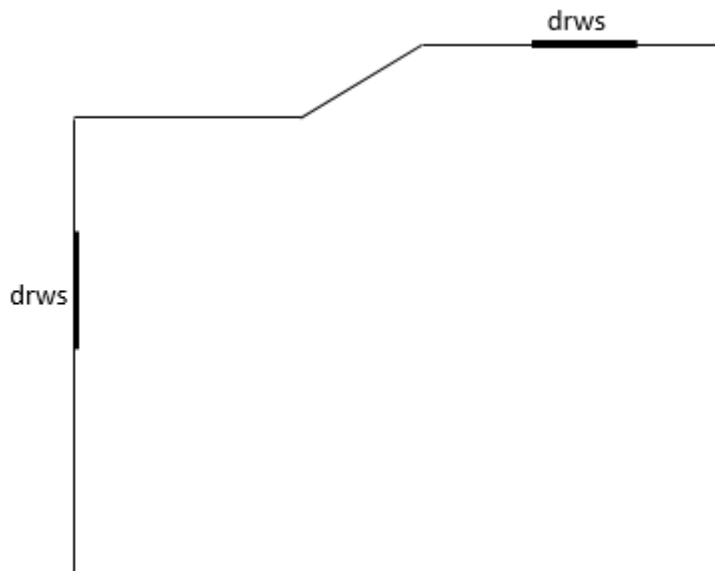
## Lleoliad Deheuol



## Graddfa 1:200

Mae angen i bob person gael 15m<sup>2</sup> o le.

## Lleoliad Gorllewinol



## Graddfa 1:250

Mae angen i bob person gael 15m<sup>2</sup> o le.