

Sgiliau Hanfodol Cymru

Sgiliau Hanfodol Cymhwyso Rhif (EAoNS)

Lefel 3 – Tasg dan Reolaeth

Set Ddata Fawr – fersiwn ddigidol

Codi Lefelau Ffitrwydd

Fersiwn 2.3

Cyfarwyddiadau i Ganolfannau

Mae'r ddogfen hon yn gopi digidol o'r data sydd wedi'i gynnwys yn y ffynonellau gwybodaeth yn y pecyn i ymgeiswyr, mewn fformat y gall yr ymgeisydd ei gopïo a'i ddefnyddio ar gyfer cwblhau'r dasg dan reolaeth.

Dylai cyflwyno'r ddogfen i ymgeiswyr sy'n dymuno defnyddio cyfrifiadur ar ddyfais storio data (fel ffon USB) neu drwy rwydwaith ddiogel. Ni ddylid e-bostio'r ddogfen at yr ymgeisydd o dan unrhyw amgylchiadau. Sylwch fod dewis cyfrifiadur i gyflawni'r dasg dan reolaeth yn ddewisol.

Rhaid i'r ddogfen beidio â bod yn hygyrch i'r ymgeisydd y tu allan i amodau asesu'r dasg dan reolaeth ac ar ôl i'r dasg gael ei chwblhau.

Yn yr un modd a phob deunydd asesu byw, **rhaid** trin a storio'r ddogfen yn ddiogel ac **ni ddylid** ei ddefnyddio at unrhyw ddiben arall heblaw ar gyfer yr asesiad penodol hwn.

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.