



DYSGU NOFIO A MEITHRIN SGILIAU BYWYD GYDA DLL

WYTH LEFEL I SYMUD
YMLAEN, O 3 OED I OEDOLYN



MWY O
WYBODAETH:

SGANIWCH
YMA:



SBLASH

- Mynd i mewn i'r pwll yn ddiogel o safle eistedd
- Neidio i'r pwll yn ddiogel
- Chwythu swigod gyda'r geg a'r trwyn yn y dŵr
- Adennill safle sefyll
- Arnofio ar eich blaen neu'ch cefn am 5 eiliad, heb gymhorth
- Perfformio cic cropian blaen am 10m, gyda chymhorth
- Perfformio padlo blaen am 10m, gyda chymhorth
- Perfformio cic dolffin am 5m, gyda chymhorth
- Gwthio a llithro i ffwrdd o wal y pwll

TON 1

- Dysgu rheolau'r pwll
- Mynd i mewn ac allan o'r pwll yn ddiogel
- Tasgu dŵr dros yr wyneb
- Arnofio ar y bol, gyda chymhorthion os oes eu hangen
- Arnofio ar y cefn, gyda chymhorthion os oes eu hangen
- Gwthio i ffwrdd ac ymlithro ar y bol
- Nofio dull blaen am 5 metr, gyda chymhorthion os oes eu hangen
- Nofio dull broga am 5 metr, gyda chymhorthion os oes eu hangen
- Nofio dull cefn am 5 metr, gyda chymhorthion os oes eu hangen
- Sgwlio mewn ystum fertigol, gyda chymhorthion os oes eu hangen
- Chwarae gêm wedi'i harwain gan athro/athrawes yn y pwll

TON 2

- Neidio i mewn i'r dŵr (o leiaf 0.9 metr o ddyfnder) a dod allan o'r dŵr yn ddiogel
- Arnofio ar y bol
- Arnofio ar y cefn
- Cicio am 5 metr, gyda'r wyneb yn y dŵr, gan chwythu swigod 4 gwaith
- Gwthio i ffwrdd ac ymlithro ar y bol gyda'r breichiau wedi'u hymestyn a gyda'r wyneb yn y dŵr
- Gwthio i ffwrdd ac ymlithro ar y cefn
- Nofio 5 metr dull blaen
- Nofio 5 metr dull cefn
- Nofio 5 metr dull broga neu ddull pili-pala
- Rolio 360°
- Sgwlio pen-yn-gyntaf, ar y cefn, am 5 metr, gyda chymhorthion os oes eu hangen

TON 3

- Heb goglau (gogls), neidio i mewn i'r dŵr, casglu gwrthrych o waelod y pwll a dod allan o'r pwll
- Gwthio i ffwrdd ac ymlithro ar y bol, gan rowlio megis boncyff nes bod ar y cefn
- Nofio 10 metr dull blaen
- Nofio 10 metr dull cefn
- Nofio 5 metr dull broga
- Nofio 5 metr dull pili-pala
- Nofio 5 metr ar y bol, plygu a chylchdroi, ac yna nofio 5 metr ar y cefn.
- Sgwlio traed-yn-gyntaf ar y cefn am 5 metr
- Troedio dŵr am 15 eiliad
- Dysgu'r Cod Diogel

TON 4

- Gwneud ciciau dolffin o dan y dŵr ar y bol ac ar y cefn
- Arddangos 10 metr o gicio dull blaen
- Arddangos 10 metr o gicio dull cefn
- Nofio 10 metr dull blaen neu ddull cefn (dull gyda symudiadau bob yn ail)
- Arddangos 10 metr o gicio dull broga, ar y bol
- Arddangos 10 metr o gicio dull pili-pala, ar y bol
- Nofio 10 metr dull broga neu ddull pili-pala (symudiadau ar yr un pryd)
- Arddangos yr ystum HELP (S. 'Heat Escape Lessening Posture')
- Cwblhau cyfres o siapiau arnofiol
- Troedio dŵr (nofio yn yr unfan) am 30 eiliad

TON 5

- Dangos tair naid â siâp gwahanol i mewn i'r dŵr (dyfnder o o leiaf 1.5 metr)
- Nofio 15 metr dull blaen
- Nofio 15 metr dull cefn
- Nofio 10 metr dull broga
- Nofio 10 metr dull pili-pala
- Nofio 25 metr. Ceir dewis unrhyw ddull
- Gyda phartner, cyflawni gwahanol symudiadau sgwlio am 45 eiliad
- Troedio dŵr (nofio yn yr unfan) am 30 eiliad, mynnu sylw a symud i safle lle gellir gwasgu ynghyd
- Sefyll ar y dwylo ar waelod y pwll
- Arddangos tin-dros-ben ymlaen yn y dŵr

TON 6

- Deall egwyddorion cynhesu cyn gwneud ymarfer corff
- Nofio 20 metr dull blaen gan ddechrau trwy wthio i ffwrdd ac ymlithro o dan y dŵr
- Nofio 20 metr dull cefn gan ddechrau trwy wthio i ffwrdd ac ymlithro o dan y dŵr
- Nofio 15 metr dull broga gan ddechrau trwy wthio i ffwrdd ac ymlithro o dan y dŵr
- Nofio 15 metr dull pili-pala gan ddechrau trwy wthio i ffwrdd ac ymlithro o dan y dŵr
- Nofio 50 metr gan ddefnyddio 2 ddull gwahanol
- Nofio 25 metr yn gwisgo dillad
- Arddangos 'gweiddi a rhoi arwydd' wrth droedio dŵr (nofio yn yr unfan)
- Deif arwyneb pen gyntaf
- Deif wrth eistedd (i mewn i ddŵr sydd o leiaf 1.5 metr o ddyfnder)
- Arddangos tin-dros-ben am yn ôl yn y dŵr

TON 7

- Nofio 25 metr dull blaen
- Nofio 25 metr dull cefn
- Nofio 20 metr dull broga
- Nofio 20 metr dull pili-pala
- Nofio 100 metr Cymysg Unigol
- Nofio 200 metr gan ddefnyddio o leiaf 3 dull gwahanol
- Gwneud deif blymio (i mewn i ddŵr sydd o leiaf 1.8 metr o ddyfnder)
- Troedio dŵr (nofio yn yr unfan) yn defnyddio symudiad curo wy gan basio pêl ar yr un pryd
- Cwblhau cwrs rhwystrau 25 metr gyda 4 rhwystr
- Mewn grŵp bach, arddangos cylchdroi, arnofio,sgwlio a throedio dŵr (nofio yn yr unfan)
- Cymryd rhan mewn ras gyfnedig