



Ton Wave



- 1 Rwy'n gwybod rheolau'r pwll a'r wers
- 2 Gallaf fynd i mewn i'r dŵr ac allan yn ddiogel
- 3 Gallaf chwarae gêm dan arweiniad hyfforddwr yn y pwll
- 4 Heb wisgo gogls, gallaf sgwpio a sbasio dŵr dros fy wyneb ac rwy'n hyderus pan gaiff dŵr ei dasgu dros fy mhen
- 5 Gallaf arnofio ar fy mol
- 6 Gallaf arnofio ar fy nghefn
- 7 Gallaf wthio oddi ar y wal ar fy mol neu ar fy nghefn
- 8 Gallaf nofio gyda'r ddwy fraich/ goes yn symud bob yn ail ar fy mol
- 9 Gallaf nofio gyda'r ddwy fraich/ goes yn symud ar yr un pryd ar fy mol
- 10 Gallaf nofio gyda'r ddwy fraich/ goes yn symud bob yn ail ar fy nghefn
- 11 Gallaf sgwlio gyda'm corff yn fertigol

- 1 I know the pool and lesson rules
- 2 I can get into and out of the water safely
- 3 I can play a teacher-led game in the pool
- 4 Without wearing goggles, I can scoop and splash water over my face and am confident when water is showered over my head
- 5 I can float on my front
- 6 I can float on my back
- 7 I can push off the wall on my front or back
- 8 I can swim using an alternating action on my front
- 9 I can swim using a simultaneous action on my front
- 10 I can swim using an alternating action on my back
- 11 I can scull in a vertical body position

www.swimwales.org



sportwales
chwaraeon cymru

