



Ton Wave



- 1 Rwy'n gwybod y pedair neges diogelwch dŵr a'r baneri traeth
- 2 Heb gogls, gallaf neidio i mewn, troedio'r dŵr am 15 eiliad a dringo allan o'r pwll
- 3 Gallaf fynd o dan y dŵr yn llwyr er mwyn nŵl gwrthrych oddi ar waelod y pwll
- 4 Gallaf wthio a gleidio a throi
- 5 Gallaf nofio 10m yn y dull blaen (frontcrawl)
- 6 Gallaf nofio 10m ar fy nghefn
- 7 Gallaf nofio 5m yn y dull broga
- 8 Gallaf nofio 5m yn y dull pili-pala
- 9 Gallaf berfformio cyfres o siapiau wrth arnofio
- 10 Gallaf newid cyfeiriad wrth nofio
- 11 Gallaf sgwlio gyda'm traed yn gyntaf ar fy nghefn

- 1 I know the four water safety messages and beach flags
- 2 Without goggles, I can jump in, tread water for 15 seconds and climb out of the pool
- 3 I can fully submerge to collect and object from the pool floor
- 4 I can push and glide and rotate
- 5 I can swim 10m Frontcrawl
- 6 I can swim 10m Backstroke
- 7 I can swim 5m Breaststroke
- 8 I can swim 5m Butterfly
- 9 I can perform a series of floating shapes
- 10 I can change direction whilst swimming
- 11 I can scull feet-first on my back

www.swimwales.org



sportwales
chwaraeon cymru

