

learn to SWIM wales

Dysgu Nofio Cymru

Sblash 1-6

DEILLIANNAU ASESU

Er mwyn cyflwyno ac asesu Sblash 1-6, rhaid i athrawon fod wedi ennill tystysgrif Athro Nofio Lefel 2 neu gymhwyster cyfwerth, a mynychu Dosbarth Meistr Swigod Nofio Cymru

Sblash 1

Annog plentyn ifanc i fod yn fwy annibynnol a dysgu am yr amgylchedd dyfrol drwy ddarganfod dan arweiniad er mwyn datblygu hyder yn y dŵr.

Gellir ei gyflwyno un ai:

- 1) gan athro gyda grŵp o blant 3 oed +, cymhareb fwyaf o 1 athro Lefel 1: 6 cyfranogwr.
neu
- 2) gyda phlant o dan 3 gydag oedolion cyfrifol yr un. Dylai'r plant o dan 3 fod wedi cyflawni Swigod 1-4 er mwyn elwa'n llawn o'r rhaglen hon. Cymhareb fwyaf o 1 athro : 12 o barau o oedolion a phlant yn dibynnu ar ddimensiynau'r pwll.

Amcanion

- 1 Y plentyn yn ddiogel tra yn y dŵr ac wrth fynd i mewn ac allan o'r pwll
- 2 Y plentyn yn datblygu ei hyder yn y dŵr
- 3 Y plentyn yn datblygu sgiliau hyfedredd corfforol a sgiliau penodol i'r dŵr sef hynofedd, anadlu dyfrol, lliflinio, troi a chyfeiriadedd.
- 4 Y plentyn yn dysgu sgiliau nofio cynnar sy'n caniatáu iddynt symud yn y dŵr gyda'r breichiau a'r coesau.

Deilliannau Asesu

Rhif	Crynodeb	Disgrifiad
1	Mynd i'r dŵr a dod yn ôl i'r ymyl gyda chymorth oedolyn. Dylid annog y plentyn i fynd i'r dŵr drwy droelli ar eu dwylo.	Mynd i'r dŵr yn ddiogel gyda chymorth gan yr oedolyn cyfrifol. Defnyddio dull sy'n addas ar gyfer y pwll nofio penodol a dilyn canllawiau iechyd a diogelwch. Dylid annog y plentyn i fynd i'r dŵr drwy droelli ar eu dwylo.
2	Y plentyn yn symud 2 fedr yn annibynnol ar hyd wal/rheilen y pwll gyda chymhorthion mewn un cyfeiriad ac yn ôl eto	Gan ddefnyddio cymhorthion nofio ond dim cymorth gan yr oedolyn, mae'r plentyn yn symud 2 fedr ar hyd ymyl y pwll mewn un cyfeiriad ac yn ôl eto, drwy afael yn ymyl/rheilen y pwll a symud un llaw dros y llall (fel mwnci).
3	10 cic ar y bol neu'r cefn (dwy goes gyda'i gilydd neu bob yn ail) gyda chymhorthion nofio a chymorth oedolyn	Gyda chymhorthion nofio a chymorth gan yr oedolyn cyfrifol, gall y plentyn gicio 10 gwaith ar ei fol neu ei gefn. Gellir cicio'r ddwy droed bob yn ail neu ar yr un pryd, dylid annog a rhoi cynnig ar y ddwy ffordd.
4	Symud 2 medr ar y bol neu'r cefn gyda chymhorthion (gyda chymorth oedolyn) at ymyl y pwll	Gyda chymhorthion (a chymorth gan yr oedolyn cyfrifol, i ddal y wogl i helpu hyder er enghraifft), gall y plentyn symud 2 fedr ar y bol neu ar y cefn drwy'r dŵr at yr ochr, gan ddefnyddio'r breichiau a'r coesau i symud ymlaen drwy'r dŵr.
5	Arnofio ar y cefn gyda chymorth oedolyn (os oes angen)	Mae'r plentyn yn arnofio ar ei gefn gyda chymorth gan yr oedolyn cyfrifol os oes angen.
6	Chwythu gwrthrych sy'n arnofio am 2 fedr wrth symud o gwmpas yn y pwll	Gall y plentyn chwythu gwrthrych sy'n arnofio am 2 fedr wrth symud o gwmpas yn y pwll. Gellir cerdded, os yw cynllun y pwll yn caniatáu hynny, neu ddefnyddio'r cymhorthion gyda'r corff yn llorweddol.
7	Dychwelyd i fod ar i fyny yn y dŵr (fertigol) gyda chymhorthion a chymorth oedolyn, os oes angen	Gyda chymhorthion nofio a chymorth gan yr oedolyn cyfrifol os oes angen, gall y plentyn ddod yn ôl i fod ar i fyny yn fertigol ar ôl bod ar ei orwedd yn llorweddol. Gallai hyn olygu sefyll neu fod ar i fyny mewn dŵr sy'n rhy ddwfn i sefyll ynddo.
8	Gwthio oddi wrth y wal ar y cefn yn annibynnol ac yn llyfn gyda chymhorthion (caiff y breichiau fod i lawr ger ochrau'r corff)	Gyda chymhorthion nofio ond heb gynhaliath uniongyrchol gan yr oedolyn cyfrifol, gall y plentyn wthio oddi wrth y wal ar ei gefn gyda'r corff yn lliflin. Mae'n dderbyniol i'r breichiau fod i lawr bob ochr i'r corff ond dylid annog ystum lliflin gyda'r breichiau'n estynedig.

9	Gadael y dŵr yn ddiogel gyda chymorth oedolyn yn ôl yr angen	Gall y plentyn ddod allan o'r dŵr yn ddiogel mewn modd sy'n addas ar gyfer y pwll nofio penodol gan ddilyn canllawiau iechyd a diogelwch, gyda chymorth gan yr oedolyn cyfrifol yn ôl yr angen. Pan fo cynllun y pwll yn caniatáu hynny, dylid annog y plentyn i ddringo allan heb ddefnyddio'r grisiau.
---	--	--

Sblash 2

Annog plentyn ifanc i fod yn fwy annibynnol a dysgu am yr amgylchedd dyfrol drwy ddarganfod dan arweiniad er mwyn datblygu hyder yn y dŵr.

Gellir ei gyflwyno un ai:

- 1) gan athro gyda grŵp o blant 3 + oed, cymhareb fwyaf o 1 athro Lefel 2 : 6 cyfranogwr.
neu
- 2) gyda phlant o dan 3 gydag oedolion cyfrifol yr un. Dylai'r plant o dan 3 fod wedi cyflawni Swigod 1-4 er mwyn elwa'n llawn o'r rhaglen hon. Cymhareb fwyaf o 1 athro : 12 o barau o oedolion a phlant yn dibynnu ar ddimensiynau'r pwll.

Amcanion

- 1 Y plentyn yn datblygu gallu i gicio drwy'r dŵr ar y bol a'r cefn
- 2 Y plentyn yn datblygu mwy o sgiliau nofio cynnar sy'n galluogi'r plentyn i symud yn y dŵr gyda'r breichiau a'r coesau.
- 3 Y plentyn yn dod yn fwy annibynnol yn y dŵr
- 4 Y plentyn yn datblygu mwy o hyfedredd corfforol a sgiliau penodol i'r dŵr

Deilliannau Asesu

Rhif	Crynodeb	Disgrifiad
1	Troi ar eu dwylo i'r dŵr a dychwelyd at ymyl y pwll ac allan o'r dŵr gyda goruchwyliaeth oedolyn.	Gyda goruchwyliaeth gan yr oedolyn cyfrifol, mae'r plant yn mynd i'r dŵr drwy droi ar ei ddwylo ac yn gafael yn ymyl y pwll. Gall y plentyn ddod allan o'r dŵr mewn ffordd sy'n addas i'r pwll nofio penodol. Pan fo cynllun y pwll yn caniatáu hynny, dylai'r plentyn ddringo allan heb ddefnyddio'r grisiau.
2	Plentyn yn symud 5 medr yn annibynnol ar hyd wal / rheilen y pwll mewn un cyfeiriad ac yn ôl eto	Mae'r plentyn yn symud 5 medr ar hyd ymyl y pwll mewn un cyfeiriad ac yn ôl eto yn annibynnol, drwy afael yn ymyl/rheilen y pwll a symud un llawn dros y llall (fel mwnci).
3	Cicio 20 gwaith (y ddwy goes yn cicio gyda'i gilydd am 10 cic) ar y bol (dwy goes gyda'i gilydd neu bob yn ail) gyda chymhorthion nofio a chymorth oedolyn	Gyda chymhorthion nofio a chymorth gan yr oedolyn cyfrifol, gall y plentyn gicio gyda'r ddwy goes bob yn ail 20 o weithiau neu gicio'r ddwy goes gyda'i gilydd 10 gwaith ar ei fol. Dylid annog rhoi cynnig ar y ddwy ffordd.
4	Cicio 20 gwaith (y ddwy goes yn cicio gyda'i gilydd am 10 cic) ar y cefn (dwy goes gyda'i gilydd neu bob yn ail) gyda chymhorthion a chymorth oedolyn	Gyda chymhorthion nofio a chymorth gan yr oedolyn cyfrifol, gall y plentyn gicio gyda'r ddwy goes bob yn ail 20 o weithiau neu gicio'r ddwy goes gyda'i gilydd 10 gwaith ar ei gefn. Dylid annog rhoi cynnig ar y ddwy ffordd.
5	Symud 3 medr ar y bol neu'r cefn gyda chymhorthion (gyda chymorth oedolyn) at ymyl y pwll	Gyda chymhorthion nofio (a chymorth gan yr oedolyn cyfrifol, i ddal y wogl i helpu hyder er enghraifft), gall y plentyn symud 3 medr ar ei fol neu ei gefn drwy'r dŵr tuag at ymyl y pwll, gan ddefnyddio'r breichiau a'r coesau i symud drwy'r dŵr.
6	Arnofio ar y bol gyda chymorth oedolyn (os oes angen)	Gyda chymorth gan yr oedolyn cyfrifol yn ôl yr angen, mae'r plentyn yn arnofio ar ei fol. Dylid annog y plentyn i roi ei wyneb yn y dŵr ond nid yw hyn yn hanfodol er mwyn cyflawni'r deilliant asesu hwn.
7	Chwythu gwrthrych sy'n arnofio am 5 medr wrth symud o gwmpas yn y pwll	Gall y plentyn chwythu gwrthrych sy'n arnofio am 5 medr wrth symud o gwmpas y pwll. Gellir cerdded, os yw cynllun y pwll yn caniatáu hynny, neu ddefnyddio'r cymhorthion gyda'r corff yn llorweddol.
8	Dychwelyd i fod ar i fyny yn y dŵr (fertigol) gyda chymhorthion, os oes angen	Gyda chymhorthion nofio os oes angen, gall y plentyn ddod yn ôl i fod ar i fyny yn fertigol ar ôl bod ar ei orwedd yn llorweddol. Gallai hyn olygu sefyll neu fod ar i fyny mewn dŵr sy'n rhy ddwfn i sefyll ynddo.

9	Gwthio'n llyfn oddi wrth y wal ar y bol yn annibynnol gyda chymhorthion	Gyda chymhorthion, gall y plentyn wthio oddi wrth y wal ar ei fol gyda'r corff yn lliflin. Dylai'r breichiau fod yn estynedig; nid yw siâp hollol liflin yn angenrheidiol er mwyn cyflawni'r deilliant hwn ond dylid annog hynny.
---	---	---

Sblash 3

Annog plentyn ifanc i fod yn fwy annibynnol a dysgu am yr amgylchedd dyfrol drwy ddarganfod dan arweiniad er mwyn datblygu hyder yn y dŵr.

I gael ei gyflwyno gan athro gyda grŵp o blant 3+ oed, gyda chymhareb fwyaf o 1 athro Lefel 2 : 6 cyfranogwr.

Amcanion

1. Y plentyn yn mynd i'r dŵr yn ddiogel yn annibynnol
2. Y plentyn yn gallu cicio yn bellach ar y bol ac ar y cefn
3. Gall y plentyn roi ei wyneb yn y dŵr yn hyderus
4. Y plentyn yn datblygu sgiliau lliflinio ar ei fol ac ar ei gefn

Deilliannau Asesu

Rhif	Crynodeb	Disgrifiad
1	Mynd i'r dŵr yn ddiogel, troi a dychwelyd i'r ymyl heb gymorth	Mae'r plentyn yn mynd i'r dŵr yn ddiogel ac yn gafael yn ymyl y pwll. Gall y dull o fynd i mewn i'r pwll amrywio yn unol â chynllun y pwll. Pan fo modd, dylid dysgu amryfal ffyrdd o fynd i'r pwll yn ddiogel.
2	Cicio 5 medr ar y bol (dwy goes gyda'i gilydd neu bob yn ail) gyda chymhorthion nofio a gynhelir gan yr athro	Gyda chymhorthion nofio a chymorth athro os oes angen, gall y plentyn gicio am 5 medr ar ei fol. Dylid annog cicio'r coesau gyda'i gilydd ac ar wahân.
3	Cicio 5 medr ar y cefn (dwy goes gyda'i gilydd neu bob yn ail) gyda chymhorthion nofio a gynhelir gan yr athro	Gyda chymhorthion nofio a chymorth athro os oes angen, gall y plentyn gicio am 5 medr ar ei gefn. Dylid annog cicio'r coesau gyda'i gilydd ac ar wahân.
4	Symud 3 medr ar y bol neu'r cefn gyda chymhorthion a goruchwyliaeth uniongyrchol tuag at wrthrych sy'n arnofio	Gyda chymhorthion a goruchwyliaeth uniongyrchol gan yr athro, gall y plentyn symud 3 medr ar ei fol neu ar ei gefn drwy'r dŵr tuag at wrthrych sy'n arnofio (fflôt mawr neu wogl, er enghraifft), gan ddefnyddio'r breichiau a'r coesau i symud ymlaen yn y dŵr.
5	Arnofio ar y bol a'r cefn gyda goruchwyliaeth uniongyrchol	Gyda goruchwyliaeth yr athro, mae'r plentyn yn arnofio ar y bol ac ar y cefn. Dylid annog y plant i roi eu hwynebau yn y dŵr pan ar eu boliau.
6	Rhoi'r wyneb cyfan yn y dŵr yn hyderus	Mae'r plentyn yn gallu rhoi ei wyneb cyfan yn y dŵr heb ofid. Dylid annog cyflawni'r sgil hon heb wisgo goggles.
7	Cylchdroi 180 gradd (troi'n hydredol neu'n llorweddol) gyda chymhorthion a goruchwyliaeth uniongyrchol	Gyda chymhorthion nofio a goruchwyliaeth uniongyrchol gan yr athro, gall y plentyn droi 180 gradd, yn hydredol neu'n llorweddol. Hydredol – troi'n unionsyth oddi ar y bol ar y cefn neu oddi ar y cefn ar y bol gyda'r corff yn llorweddol. Llorweddol – dechrau ar y bol neu'r cefn yn llorweddol, tycio'r corff er mwyn cylchdroi i fod ar y bol neu'r cefn.
8	Gwthio a llithro tuag at yr athro gyda chymhorthion, ar y bol neu'r cefn, gyda'r corff mewn siâp llyfn.	Gall y plentyn wthio oddi wrth y wal tuag at yr athro ar y bol neu ar y cefn gyda'r corff mewn siâp llyfn. Pan ar y bol, dylai'r breichiau fod wedi'u hystyngi; nid yw siâp corff hollol llyfn yn angenrheidiol er mwyn cyflawni'r deilliant hwn ond dylid annog hynny. Pan ar y cefn, gall y breichiau fod i lawr wrth ddwy ochr y corff ond dylid annog y plentyn i ymestyn y breichiau.

Sblash 4

Annog plentyn ifanc i fod yn fwy annibynnol a dysgu am yr amgylchedd dyfrol drwy ddarganfod dan arweiniad er mwyn datblygu hyder yn y dŵr.

I gael ei gyflwyno gan athro gyda grŵp o blant 3+ oed, gyda chymhareb fwyaf o 1 athro Lefel 2 : 6 cyfranogwr.

Amcanion

1. Gall y plentyn fynd i mewn ac allan o'r dŵr yn annibynnol
2. Gall y plentyn gicio drwy symud y ddwy goes gyda'i gilydd ac ar wahân
3. Gall y plentyn symud drwy'r dŵr ar ei fol ac ar ei gefn
4. Gall y plentyn anadlu'n rhythmig

Deilliannau Asesu

Rhif	Crynodeb	Disgrifiad
1	Mynd i mewn ac allan o'r pwll yn ddiogel heb gymorth oedolyn. Dylid annog dringo allan.	Mae'r plentyn yn mynd i mewn ac yn dod allan i'r pwll yn annibynnol ac yn ddiogel. Gall y dull o fynd i mewn i'r pwll a dod allan amrywio yn unol â chynllun y pwll. Pan fo'n bosib, dylid dysgu amryfal ddulliau o fynd i mewn i'r pwll a dod allan o'r pwll yn ddiogel; dylid annog y plentyn yn gryf i ddysgu dringo allan.
2	Cicio gyda'r ddwy goes yn symud gyda'i gilydd (ar y bol neu'r cefn) am 5 medr gyda chymhorthion nofio, heb gymorth oedolyn	Gall y plentyn gicio gyda'r ddwy goes ar yr un pryd am 5 medr ar ei fol neu ar ei gefn gyda chymhorthion nofio.
3	Cicio gyda'r ddwy goes bob yn ail ar y bol gyda chymhorthion, heb gymorth oedolyn	Gall y plentyn gicio gyda'r ddwy goes bob yn ail am 5 medr ar ei fol gyda chymhorthion nofio.
4	Cicio ar y cefn am 5m, gyda chymhorthion, heb gymorth oedolyn	Gall y plentyn gicio am 5 medr ar ei gefn gyda chymhorthion nofio. Dylid cicio gyda'r ddwy goes bob yn ail ar gyfer y deilliant asesu hwn.
5	Symud 3m ar y bol neu'r cefn gyda chymhorthion (heb gymorth oedolyn) at ochr y pwll	Gall y plentyn symud 3 medr ar ei fol neu ei gefn at ymyl y pwll gyda chymhorthion, gan ddefnyddio ei freichiau a'i goesau i symud ymlaen yn y dŵr. Dylid dysgu'r plentyn i symud ar ei fol ac ar ei gefn.
6	Arnofio ar y bol a'r cefn gyda chymhorthion	Gyda chymhorthion nofio os oes angen, mae'r plentyn yn arnofio ar ei fol ac ar ei gefn gyda'r corff yn llorweddol. Dylid annog y plentyn i roi ei wyneb yn y dŵr wrth arnofio ar ei fol.
7	Gan gychwyn gyda'r wyneb cyfan yn y dŵr, perfformio 3 anadliad rhythmig	Gan gychwyn gyda'r wyneb cyfan yn y dŵr, mae'r plentyn yn perfformio tri anadliad rhythmig (anadlu i mewn allan o'r dŵr, anadlu allan o dan y dŵr). Gellir codi'r pen i fyny neu ei droi i'r ochr er mwyn anadlu i mewn.
8	Troi 180 gradd (yn hydredol neu llorweddol) gyda neu heb gymhorthion	Gyda neu heb gymhorthion nofion, gall y plentyn droi 180 gradd, gan droi'n hydredol neu'n llorweddol. Dylid cael profiad o'r ddwy ffordd o droi. Hydredol – troi'n unionsyth oddi ar y bol ar y cefn neu oddi ar y cefn ar y bol gyda'r corff yn llorweddol. Llorweddol – dechrau ar y bol neu'r cefn yn llorweddol, tycio'r corff er mwyn cylchdroi i fod ar y bol neu'r cefn.
9	Gwthio a llithro tuag at yr athro ar y bol neu'r cefn, gyda'r corff mewn siâp llyfn, gyda neu heb gymhorthion	Gall y plentyn wthio oddi wrth y wal tuag at yr athro ar y bol ac ar y cefn gyda'r corff mewn siâp llyfn, gyda neu heb gymhorthion. Dylai siâp y corff fod mor llyfn â phosibl. Ar y cefn gall y breichiau fod wrth y ddwy ochr ond dylid annog ymestyn y breichiau. Ar y bol dylid ymestyn y breichiau, ac annog rhoi'r dwylo ar ben ei gilydd.

Sblash 5

Annog plentyn ifanc i fod yn fwy annibynnol a dysgu am yr amgylchedd dyfrol drwy ddarganfod dan arweiniad er mwyn datblygu hyder yn y dŵr..

I gael ei gyflwyno gan athro gyda grŵp o blant 3+ oed, gyda chymhareb fwyaf o 1 athro Lefel 2 : 6 cyfranogwr.

Amcanion

1. Gall y plentyn neidio i'r dŵr
2. Gall y plentyn symud drwy'r dŵr gan symud y breichiau/coesau gyda'i gilydd a bob yn ail gyda chymhorthion nofio
3. Gall y plentyn fynd o dan y dŵr yn gyfan gwbl
4. Gall y plentyn wneud troad hydredol cyflawn yn y dŵr

Deilliannau Asesu

Rhif	Crynodeb	Disgrifiad
1	Dangos 2 ffordd o fynd i'r dŵr yn ddiogel gyda goruchwyliaeth uniongyrchol gan oedolyn, gan gynnwys naid i'r dŵr (dyfnder o 1m o leiaf) a dychwelyd at ymyl y pwll	Mae'r plentyn yn dangos dwy ffordd wahanol o fynd i mewn i'r pwll yn ddiogel ac yn annibynnol, gan gynnwys neidio i'r dŵr (dyfnder isaf a argymhellir – 1m) o ymyl y pwll, gafael yn ymyl y pwll a dringo allan.
2	Symud 3m gyda symudiadau cydamserol (y ddwy ochr ar yr un pryd) gyda chymhorthion nofio	Gyda chymhorthion os oes angen , gall y plentyn symud 3 medr ar ei fol neu ar ei gefn gan symud y breichiau a'r coesau bob yn ail er mwyn symud drwy'r dŵr.
3	Symud 3m ar y bol, gyda chymhorthion	Gyda chymhorthion os oes angen , mae'r plentyn yn symud y breichiau a'r coesau bob yn ail er mwyn symud 3 medr drwy'r dŵr ar ei fol.
4	Symud 3 m ar y cefn gyda chymhorthion os oes angen.	Gyda chymhorthion os oes angen mae'r plentyn yn symud y breichiau a'r coesau bob yn ail er mwyn symud 3 medr drwy'r dŵr ar ei gefn.
5	Arnofio ar y bol a'r cefn, gyda chymhorthion os oes angen	Gyda chymhorthion os oes angen , mae'r plentyn yn arnofio ar ei fol ac ar ei gefn. Dylid annog cyflawni'r sgil hon heb wisgo gogls.
6	Mynd o dan y dŵr gyda'r corff i gyd gan afael yn ymyl y pwll ar y dechrau	Gall y plentyn fynd o dan y dŵr gyda'i gorff i gyd heb unrhyw ofid. Gall y symudiad fod yn un fertigol, gan gychwyn drwy afael yn ymyl y pwll neu gall fod yn symudiad annibynnol oddi wrth ymyl y pwll.
7	Gan gychwyn gyda'r wyneb cyfan yn y dŵr, perfformio cyfanswm o 6 anadliad rhythmig, gan droi'r pen i'r chwith ac i'r dde	Gan gychwyn gyda'r wyneb cyfan yn y dŵr, mae'r plentyn yn perfformio cyfanswm o 6 anadliad rhythmig (anadlu i mewn allan o'r dŵr, anadlu allan o dan y dŵr) gan droi'r pen i'r dde ac i'r chwith.
8	Troi 360 gradd (troad hydredol cyflawn – troi'n unionsyth) gyda chymhorthion os oes angen	Gyda chymhorthion os oes angen , gall y plentyn droi 350 gradd, gan wneud troad hydredol cyflawn / troi'n unionsyth. Ceir cychwyn oddi ar y bol neu oddi ar y cefn.
9	Gwthio a llithro oddi wrth y wal ar y bol a'r cefn gyda'r corff mewn siâp llyfn gyda chymhorthion os oes angen	Gall y plentyn wthio oddi wrth y wal ar y bol a'r cefn gyda siâp y corff yn llyfn, gyda chymhorthion os oes angen. Dylid ymestyn y breichiau; nid oes angen i siâp y corff fod yn hollol llyfn er mwyn cyflawni'r deilliant hwn ond dylid ei annog.

Sblash 6

Annog plentyn ifanc i fod yn fwy annibynnol a dysgu am yr amgylchedd dyfrol drwy ddarganfod dan arweiniad er mwyn datblygu hyder yn y dŵr.

I gael ei gyflwyno gan athro gyda grŵp o blant 3+ oed, gyda chymhareb fwyaf o 1 athro Lefel 2 : 6 cyfranogwr.

Amcanion

- 1 Mae'r plentyn yn hyderus yn y dŵr heb oedolyn
- 2 Mae techneg arnofio, llithro ac anadlu'r plentyn yn gwella
- 3 Gall y plentyn badlo drwy'r dŵr gyda symudiadau bob yn ail a gyda'i gilydd
- 4 Gall y plentyn roi ei wyneb i gyd yn y dŵr heb gogls

Deilliannau

Rhif	Crynodeb	Disgrifiad
1	Y plentyn yn dangos 2 ffordd o fynd i'r dŵr yn ddiogel yn annibynnol, gan gynnwys naid i'r dŵr (dyfnder o 1m o leiaf), dychwelyd at ymyl y pwll a dringo allan	Mae'r plentyn yn dangos dwy ffordd wahanol o fynd i mewn i'r pwll yn ddiogel ac yn annibynnol, gan gynnwys neidio i'r dŵr (dyfnder isaf a argymhellir – 1m) o ymyl y pwll, gafael yn ymyl y pwll a dringo allan.
2	Padlo gyda'r ddwy goes ar yr un pryd am 5 medr gyda chymhorthion nofio os oes angen	Gyda chymhorthion os oes angen , mae'r plentyn yn symud y breichiau a'r coesau bob yn ail er mwyn symud 5 medr drwy'r dŵr ar ei fol.
3	Padlo ar y bol am 5m gyda chymhorthion	Gyda chymhorthion os oes angen , mae'r plentyn yn symud y breichiau a'r coesau bob yn ail er mwyn symud 5 medr drwy'r dŵr ar ei fol
4	Padlo ar y cefn am 5m gyda chymhorthion	Gyda chymhorthion os oes angen , mae'r plentyn yn symud y breichiau a'r coesau bob yn ail er mwyn symud 5 medr drwy'r dŵr ar ei gefn.
5	Arnofio ar y bol neu'r cefn am 5 eiliad, heb gymhorthion	Heb gymhorthion nofio, mae'r plentyn yn arnofio ar ei fol neu ar ei gefn am 5 eiliad. Dylid cael profiad o'r ddwy ffordd, gan gynnwys amrywiaeth o ystumiau wrth arnofio. Dylid annog cyflawni'r sgil hon heb wisgo gogls.
6	Mynd o dan y dŵr gyda'r corff i gyd a chodi gwrthrych oddi ar lawr y pwll	Gall y plentyn fynd o dan y dŵr yn gyfan gwbl yn hyderus heb unrhyw straen a chodi gwrthrych oddi ar lawr y pwll.
7	Chwythu swigod gyda'r wyneb yn y dŵr heb gogls	Gall y plentyn chwythu swigod gyda'i wyneb cyfan yn y dŵr, heb wisgo gogls.
8	Dod yn ôl i sefyll i fyny yn annibynnol oddi ar y bol a'r cefn	Gall y plentyn ddod yn ôl i fod ar i fyny yn fertigol ar ôl bod ar ei orwedd yn llorweddol ar ei fol a'i gefn. Gallai hyn olygu sefyll neu fod ar i fyny mewn dŵr sy'n rhy ddwfn i sefyll ynddo.
9	Gwthio a llithro oddi wrth wal y pwll ar y bol a'r cefn, gyda'r corff mewn siâp llyfn, gyda chymhorthion os oes angen.	Gall y plentyn wthio oddi wrth y wal ar y bol neu'r cefn gyda siâp y corff yn llyfn, gyda chymhorthion os oes angen. Dylai siâp y corff fod mor llyfn â phosibl. Pan ar y cefn, gall y breichiau fod i lawr wrth ddwy ochr y corff ond dylid annog y plentyn i ymestyn y breichiau. Pan ar y bol, dylai'r breichiau fod wedi'u hymestyn a dylid annog rhoi'r dwylo ar ben ei gilydd.