

# 1

## Swigod Bubbles



- 1 Gall fy oedolyn a minnau fynd i mewn i'r dŵr yn ddiogel a chyfforddus
- 2 Mae fy oedolyn yn fy helpu i afael yn ymyl y pwll
- 3 Gall fy oedolyn fy nghynnal i symud o gwmpas yn y dŵr ar i fyny
- 4 Gall fy oedolyn fy nghynnal i symud o gwmpas y dŵr ar fy mol
- 5 Gall fy oedolyn fy nghynnal i symud o gwmpas y dŵr ar fy nghefn
- 6 Rwyf yn gyfforddus gyda dŵr yn cael ei ddiferu dros fy mhen gan fy oedolyn
- 7 Gall fy oedolyn fy nhroi pan wyf yn fertigol i wynebu oddi wrtho
- 8 Rwyf yn gyfforddus ac yn fodlon yn y dŵr
- 9 Gall fy oedolyn a minnau ddod allan o'r dŵr yn ddiogel

- 1 My adult and I can get into the water safely and comfortably
- 2 My adult helps me to hold onto the side of the pool
- 3 My adult can support me in a vertical position moving around the water
- 4 My adult can support me on my front moving around the water
- 5 My adult can support me on my back moving around the water
- 6 I am comfortable with water being trickled over my head by my adult
- 7 My adult can rotate me in a vertical position to face away from them
- 8 I am comfortable and content in the water
- 9 My adult and I can get out of the water safely

[www.swimwales.org](http://www.swimwales.org)



sportwales  
chwaraeoncymsu



# 2

## Swigod Bubbles



- 1 Gallaf eistedd ar ochr y pwll ac aros am gyfarwyddyd gan fy oedolyn i fynd i'r dŵr yn ddiogel gyda chynhaliath lawn
- 2 Gallaf ddal gafael ar ymyl y pwll gyda rhywfaint o help gan fy oedolyn
- 3 Gall fy oedolyn fy symud o gwmpas yn y dŵr ar i fyny (yn fertigol) gyda llai o gynhaliath
- 4 Gall fy oedolyn fy nghynnal ar fy mol i symud o gwmpas yn y dŵr
- 5 Gall fy oedolyn fy nghynnal ar fy nghefn i symud o gwmpas yn y dŵr
- 6 Gyda help gan fy oedolyn, gallaf arnofio ar fy mol neu ar fy nghefn
- 7 Rwyf yn gyfforddus gyda dŵr yn cael ei dasgu dros fy mhen gan fy oedolyn
- 8 Gyda help gan fy oedolyn gallaf droi 180 gradd un ai oddi ar fy mol ar fy nghefn neu oddi ar fy nghefn ar fy mol
- 9 Gallaf sblasio fy nwylo yn y dŵr

- 1 I can sit on the side of the pool and wait for instruction from my adult to enter the water safely with full support
- 2 I can hold onto the side of the pool with a little help from my adult
- 3 My adult can move me around the water in a vertical position with less support
- 4 My adult can support me in a horizontal position on my front moving around the water
- 5 My adult can support me in a horizontal position on my back moving around the water
- 6 With help from my adult, I can float on my front or back
- 7 I am comfortable with water being showered over my head by my adult
- 8 With help from my adult I can rotate 180 degrees either from front to back or back to front
- 9 I can splash my hands in the water

[www.swimwales.org](http://www.swimwales.org)



sportwales  
chwaraeoncymsu



# 3

## Swigod Bubbles



- 1 Gallaf eistedd ar ymyl y pwll ac aros i gael cyfarwyddyd gan fy oedolyn i fynd i mewn i'r dŵr yn ddiogel
- 2 Gallaf ddal gafael yn ymyl y pwll, gyda chymorth gan fy oedolyn yn ôl yr angen
- 3 Mae fy oedolyn yn fy annog i gicio fy nghoesau ar fy nghefn gyda chymorth gan yr oedolyn neu gan gymhorthion nofio
- 4 Mae fy oedolyn yn fy annog i gicio fy nghoesau ar fy mol gyda chymorth gan yr oedolyn neu gan gymhorthion
- 5 Gallaf arnofio ar fy mol neu fy nghefn gyda llai o gynhaliath gan fy oedolyn
- 6 Gallaf sbasio neu wlychu fy wyneb fy hun
- 7 Gallaf chwythu swigod yn y dŵr gydag anogaeth gan fy oedolyn
- 8 Gallaf droi 180 gradd oddi ar fy mol ar fy nghefn neu oddi ar fy nghefn ar fy mol un ai gyda chymhorthion a/neu lai o gymorth gan fy oedolyn
- 9 Gallaf ymestyn a gafael mewn teganau sy'n arnofio yn y dŵr wrth symud o gwmpas
- 10 Gallaf wthio oddi wrth y wal ar fy nghefn yn syth gyda chymhorthion a/neu gymorth gan fy oedolyn
- 11 Gallaf ddod allan o'r dŵr yn ddiogel gyda chymorth gan fy oedolyn. Cefais anogaeth gan fy oedolyn i geisio dringo allan os yn bosib

- 1 I can sit on the side of the pool and wait for instruction from my adult to enter the water safely
- 2 I can hold onto the side of the pool, with help from my adult as I need
- 3 My adult encourages me to kick my legs on my back with help from them or aids
- 4 My adult encourages me to kick my legs on my front with help from them or aids
- 5 I can float on my front or back with reduced support from my adult
- 6 I can splash or wet my own face
- 7 I can blow bubbles in the water with encouragement from my adult
- 8 I can rotate 180 degrees from front to back or back to front either with aids and/or less help from my adult
- 9 I can reach and grab for floating toys in the water whilst moving around
- 10 I can push away from the wall on my back in a horizontal body shape with aids and/or help from my adult
- 11 I can exit the water safely with help from my adult. My adult encouraged me to try and climb out if I am able to

[www.swimwales.org](http://www.swimwales.org)



sportwales  
chwaraeoncymsu



# 4

## Swigod Bubbles



- 1 Gallaf fynd i mewn i'r dŵr yn ddiogel oddi ar fy eistedd tuag at fy oedolyn, sydd wedyn yn fy helpu yn ôl at ymyl y pwll
- 2 Gallaf ddal gafael yn ochr y pwll gyda fy oedolyn yn gwyllo
- 3 Gyda chymhorthion, gallaf orwedd ar fy nghefn gyda'm corff yn syth a chael anogaeth i gicio fy nghoesau wrth symud yn y dŵr
- 4 Gyda chymhorthion, gallaf orwedd ar fy mol gyda'm corff yn syth a chael anogaeth i gicio fy nghoesau wrth symud yn y dŵr
- 5 Gallaf arnofio ar fy nghefn neu fy mol gyda chymhorthion a chymorth gan fy oedolyn
- 6 Gallaf dasgu dŵr dros fy mhen
- 7 Gallaf chwythu swigod gyda fy ngheg a fy nhrwyn yn y dŵr
- 8 Gallaf droi o orwedd ar fy nghefn i fod ar fy mol neu o fod ar fy mol i fod ar fy nghefn gyda chymhorthion
- 9 Gallaf estyn a gafael mewn teganau o dan wyneb y dŵr a rhoi fy wyneb yn y dŵr wrth symud o gwmpas yn y pwll
- 10 Gallaf wthio oddi wrth y wal (ar fy mol neu fy nghefn) gyda chorff syth tuag at fy oedolyn gyda neu heb gymhorthion
- 11 Gallaf ddod allan o'r dŵr yn ddiogel gyda goruchwyliaeth gan fy oedolyn. Mae fy oedolyn yn fy annog i ddringo allan fy hun heb ddefnyddio'r grisiau

- 1 I can enter the water safely from a sitting position to my adult, who then helps me return to the side of the pool.
- 2 I can hold onto the side of the pool with my adult watching me
- 3 With aids, I can show a horizontal body position on my back and be encouraged to kick my legs whilst moving in the water
- 4 With aids, I can show a horizontal body position on my front and be encouraged to kick my legs whilst moving in the water
- 5 I can float on my back or front using aids with help from my adult
- 6 I can shower water over my head
- 7 I can blow bubbles with my mouth and nose in the water
- 8 I can rotate from lying on my back to my front or from lying on my front to my back with aids
- 9 I can reach and grab for toys under the surface of the water and put my face in the water whilst moving around the pool
- 10 I can push away from the wall (on my front or back) in a horizontal body position to my adult with or without aids
- 11 I can exit the water safely supervised by my adult. My adult encourages me to climb out by myself without using the steps

[www.swimwales.org](http://www.swimwales.org)



sportwales  
chwaraeoncymsu

