

Babanod y Dŵr

Mae Nofio a Nofio Para yng Ngemau'r Gymanwlad yn digwydd y tu mewn i bwll nofio 50 metr o hyd sydd wedi'i rannu'n wyth lôn. Mae nofwyr yn rasio ei gilydd dros wahanol bellteroedd gan ddefnyddio un (neu'r cyfan mewn rasys cyfnewid cymysg) o bedwar math o nofio, dull rhydd, ar y cefn, ar y frest a pili pala.



Mae ymarfer nofio'n rhoi llawer o gyfleoedd i wella sgiliau iaith. O wrando ar gyfarwyddiadau, ateb cwestiynau, cymysgu â chyfoedion a chymryd tro, mae nofio'n gyfle gwych i ddatblygu sgiliau iaith drwy gadarnhau arddodiadau fel tu ôl, wrth ymyl, i fyny ac i lawr yn ogystal â rhannau o'r corff.

Mae nofio'n arbennig o lesol i iechyd sy'n gallu helpu i gadw plant ifanc yn iach ac yn hapus; mae hefyd yn cadw'r galon a'r ysgyfaint yn iach, yn cynyddu cryfder a hyblygrwydd, yn gwella stamina a hyd yn oed yn gwella cydbwysedd ac osgo.

Mae nofio angen set penodol iawn o sgiliau sy'n cynnwys symudiadau hynod gymhleth a chydlynedig o'r corff cyfan. Ond hefyd, gall y gweithgareddau hyn helpu plant i ddatblygu galluoedd a fydd yn gwneud dysgu technegau penodol ar gyfer nofio yn fwy naturiol (ac yn haws) a fydd yn eu hatal rhag mynd yn rhwystredig wrth ddechrau dysgu nofio. Dyma rai syniadau ar gyfer **Paratoi ar Dir Sych**

- Sgiliau Neidio
- Sgiliau Anadlu
- Symudiadau Breichiau
- Cydlynu Cicio



**Active Together
Wales**
Cymru'n Actif
Gyda'n Gilydd

Ymarfer Sgiliau Neidio:

Mae rhai plant yn gyndyn o neidio i'r dŵr ac mae Neidio'n gofyn am gydlyniad ac ymarfer. Mae neidio'n sgil dda i'w hymarfer, felly ceisiwch ddefnyddio camau bychan neu drawstiau cydbwysedd, a'u hannog i neidio oddi ar wynebau isel.

Bydd hyn yn helpu'r plant i ddygymod â'r teimlad o neidio i'r dŵr.



Annog Sgiliau Anadlu

Mae chwythu swigod yn sigil diogelwch y dŵr pwysig sy'n canolbwyntio ar helpu plant i reoli eu hanadlu. Mae hyn yn weithgaredd da i'w ymarfer lle bynnag mae'r cyfle'n codi.

Ac mae'r rhan fwyaf o blant wrth eu bodd yn ei wneud!



Gellir ymarfer chwythu swigod gan ddefnyddio gwelltyn a dŵr mewn cwpan neu hylif swigod a ffon i greu swigod sy'n aros fel eu bod yn gallu gweld - mewn gwirionedd - yr aer y maen nhw'n eu chwythu

Annog Symudiadau'r Breichiau:

Er mwyn gwneud y symudiadau sydd eu hangen i nofio, **mae'n rhaid i blant ymarfer symud y dŵr o'u blaenau.** Mae'n rhaid iddyn nhw ddeall bod yn rhaid iddyn nhw **wthio'r dŵr y tu ôl iddyn nhw** gyda symudiadau cylch er mwyn iddyn nhw allu symud trwy'r dŵr - dechreuwch trwy eu hannog i **sefyll** gydag un **droed o flaen y llall a dod â'r ddwy law at ei gilydd ac yna eu swingio** y tu ôl iddyn nhw, eu swingio o'u blaen ac yna gwthio am yn ôl eto. Y nod yw eu bod yn dod yn gyfforddus gyda symudiadau blaen i'r cefn



Annog Cydlynu Cicio

Os gallan nhw **gicio eu traed**, gall plant symud eu hunain o dan y dŵr - a phadlo i gadw eu pennau uwchben y dŵr. Anogwch hyn gyda chicio pêl neu eistedd ar gadair fel bod **eu traed yn hongian a'u cicio** i fyny ac i lawr. Gallech hyd yn oed eu hannog i orwedd ar eu bol gyda'u traed yn hongian dros ymyl mat a chicio o'r fferau. Bydd hyn yn eu dysgu i ddeall beth a ddisgwylir ganddyn nhw yn y dŵr. Bydd ailadrodd y geiriau **cic, cic, cic**, wrth ymarfer yn atgyfnerthu hyn.

