

OEDOLION
DYSGU
NOFIO
CYMRU

ADULT
LEARN
TO SWIM
WALES

OEDOLION DYSGU NOFIO CYMRU

Canllaw a Fframwaith Asesu ar gyfer Dysgu ac
Asesu sesiynau i Bobl Ifanc ac Oedolion

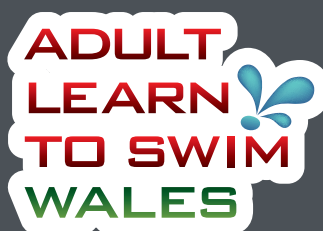
ADULT LEARN TO SWIM WALES

Guidance and Assessment Framework for Teaching
and Assessing Youth and Adult sessions



sportwales
chwaraeoncyfwr





Learn to Swim Wales is an assessment and awards Framework supported by Welsh Assembly Government, which was devised by Swim Wales in association with Sport Wales and leisure providers.

Learn to Swim Wales is a progressive seamless pathway beginning with a baby's first experience in the water through to competent swimmers who are fully equipped to enjoy aquatic activities for life and resulting in a healthier nation.

Bubbles:

Provides a fully supported introduction to the aquatic environment for babies and young children with an accompanying adult.

Splash:

Encourages a young child's increasingly independent and guided discovery of the aquatic environment to develop water confidence.

Nofio Ysgol:

Key Stage 2 School Swimming Plan for Wales

Wave:

Teach children the necessary skills they need to swim, develop fundamental movement skills in the water and introduce water safety concepts.

Skills:

Developing specific skills in each of the aquatic disciplines; swimming, water polo, diving, artistic swimming and self-rescue.

Adult:

A holistic, adaptable framework to introduce and develop aquatic skills for older participants. The three levels of progression focus on enabling participants to learn and develop at their own pace, and according to their own motivation and goals.

This innovative scheme is a key contributor in achieving the Swim Wales Vision 'Aquatics for everyone for life' through participants learning the skills to confidently enjoy aquatics and learn and develop vital skills of water competence.

All assessment outcomes in Learn to Swim Wales have been designed to ensure the physical needs of the participants are met and developed.

The framework incorporates aquatic skills, swimming and wider skills of water competence and safety - enabling participants to have the opportunity and choice to participate in whatever aquatic opportunity they choose and opening the door to other water based sports and activities as part of a healthy and active lifestyle.

If you have any questions regarding the **Learn to Swim Wales** framework please contact our experienced and passionate team on **aquaticdevelopment@swimming.org** quoting 'Learn to Swim Wales or calling **01792 513636** or visit our website – **www.swimwales.org**.

Thank you for committing to help the population of Wales develop the essential aquatic life skills and helping them to become safe in and around water.



Swim Wales Youth and Adult Learn to Swim Wales Provision Guidance

Swim Wales promotes introduction and development of skills in the aquatic environment for all members of our population.

This life experience should be safe, positive, social, fun and progressive to promote a lifelong love of the water. Every opportunity should be maximised to develop the skills to become physically literate and active in and out of the water.

This document offers guidelines in relation to Youth and Adult learn to swim, improver and swim for fitness activities utilising the Adult Learn to Swim Wales assessment frameworks.

Qualifications:

Swimming Teachers should have attended specific industry endorsed training for teaching adults.

To deliver and assess the Adult Learn to Swim Wales Framework, teachers should hold either:

- a) Swim England Level 2 Swimming Teacher certificate and have attended the Swim Wales Teaching Adults Masterclass or;
- b) An equivalent qualification, Swimming Teachers Association Level 2 Certificate in Teaching Swimming and have attended the Swim Wales Teaching Adults Masterclass

All teachers are subject to an enhanced DBS disclosure according to current legislation and should attend Safeguarding training every three years.

Teaching Ratios:

Adult Beginners (working towards the Learn Award) swimmers should be in classes of no more than one teacher to eight adults.

Adult Improvers (working towards the Improve Award) who can swim 10 metres on their front and back can be in classes of up to 12 swimmers with one Level 2 Teacher. However consideration should be given to the appropriate size and depth of the pool.

The above recommended ratios may need to be reduced depending on a site specific risk assessment that should be carried out to determine how many participants can safely and effectively be taught at one time considering the available pool space and pool dimensions.

Timetabling

Providers of Youth and Adult swimming lessons are recommended to consider variable availability of lessons on different days and at different time slots throughout the day – morning, afternoon, evening and weekend to accommodate as many potential participants as possible.

Commonly, adult lessons have been programmed in late evening slots which can be unattractive to participants.

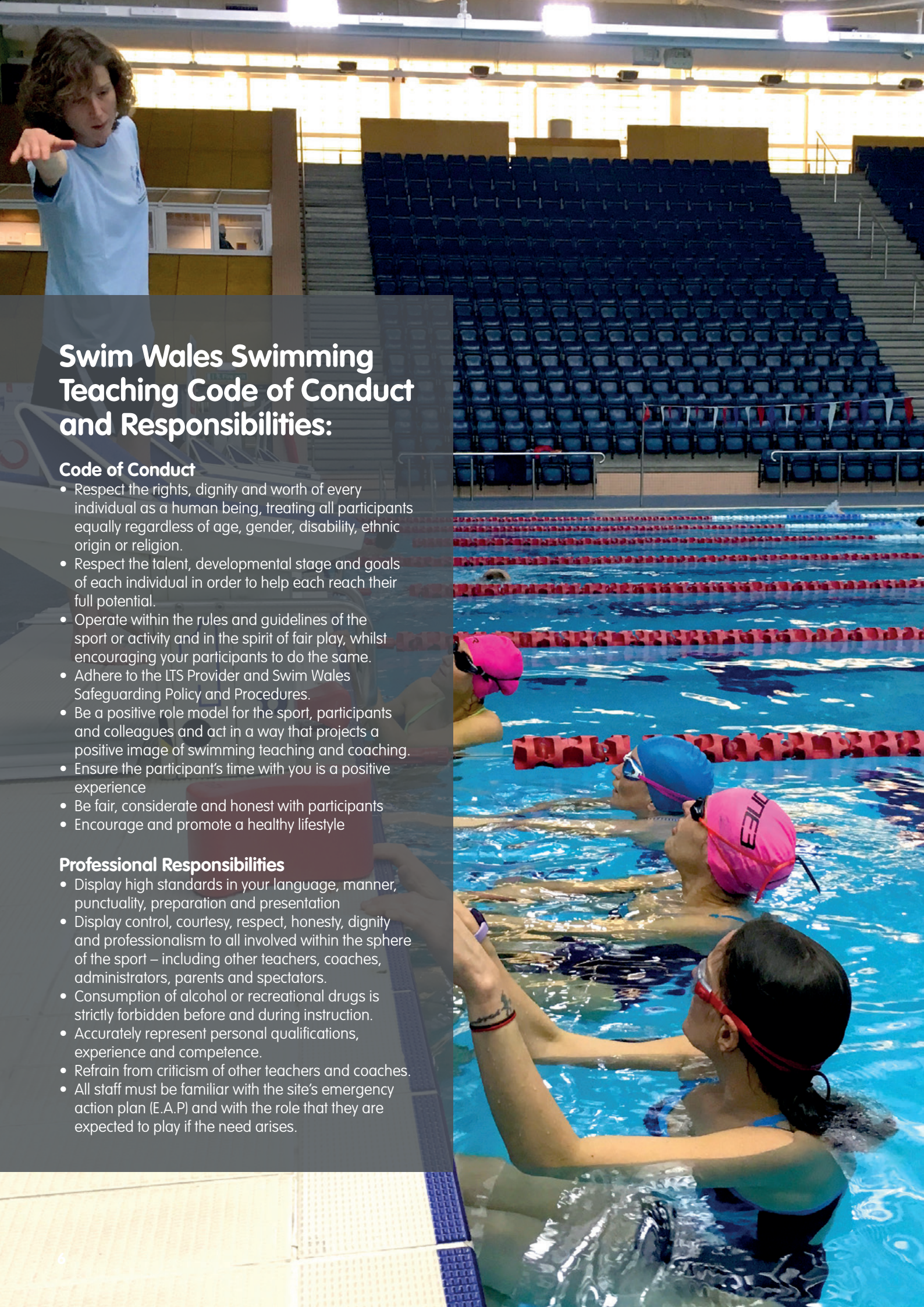


Pre-lesson Consultation

Swim Wales strongly recommends that providers and teachers get to know more information about their older participants prior to them commencing lessons.

It is recommended that a consultation form is completed detailing medical history, previous swimming history and experience and goals and motivation for undertaking the lessons are. Adult learners will have varying motivation and goals so teachers need to uncover this information to enable them to provide the best experience possible for each participant in their classes.





Swim Wales Swimming Teaching Code of Conduct and Responsibilities:

Code of Conduct

- Respect the rights, dignity and worth of every individual as a human being, treating all participants equally regardless of age, gender, disability, ethnic origin or religion.
- Respect the talent, developmental stage and goals of each individual in order to help each reach their full potential.
- Operate within the rules and guidelines of the sport or activity and in the spirit of fair play, whilst encouraging your participants to do the same.
- Adhere to the LTS Provider and Swim Wales Safeguarding Policy and Procedures.
- Be a positive role model for the sport, participants and colleagues and act in a way that projects a positive image of swimming teaching and coaching.
- Ensure the participant's time with you is a positive experience
- Be fair, considerate and honest with participants
- Encourage and promote a healthy lifestyle

Professional Responsibilities

- Display high standards in your language, manner, punctuality, preparation and presentation
- Display control, courtesy, respect, honesty, dignity and professionalism to all involved within the sphere of the sport – including other teachers, coaches, administrators, parents and spectators.
- Consumption of alcohol or recreational drugs is strictly forbidden before and during instruction.
- Accurately represent personal qualifications, experience and competence.
- Refrain from criticism of other teachers and coaches.
- All staff must be familiar with the site's emergency action plan (E.A.P) and with the role that they are expected to play if the need arises.

Assessment and Delivery Guidelines:

The correct class

Each participant should be assessed prior to being placed in a class to ensure they are placed in an appropriate class for their ability.

Planning and record-keeping

A scheme of work should be written, and followed, for each block or term of lessons; this includes providers who utilise continuous lessons throughout the year.

Individual lesson plans will stem out of this scheme of work, providing detailed information on what will be delivered in each lesson to ensure that all outcomes for each class are covered and repeated. A lesson evaluation should be written up following each lesson to ensure individual and group needs are being met, and to help plan subsequent lessons. It is important for swimming teachers to undertake continuous assessment of the participants in their classes, and to keep accurate records of each participant's progress.

Assessment

Assessing swimmers can be a challenging process and teachers are encouraged to analyse carefully what the swimmer is doing in the water. The participant needs to have performed all the outcomes competently and consistently before the teacher may certify that s/he has achieved the Adult Learn to Swim Wales level.

Delivery Method

Learning to swim should be fun and enjoyable for the participant and for the teacher. Therefore, teachers are encouraged to utilise a variety of delivery methods, games, activities and scenarios, limited only by their creativity, to achieve the outcomes. By adapting the tasks delivered, how the environment and space available is used and the equipment used within a session the participants are challenged in different ways and they might be distracted into performing a task they do not realise they can accomplish. Using this delivery method, all participants will have a positive learn to swim experience, which forms a key part of Swim Wales' vision of 'aquatics for everyone for life'.

Teaching Position:

Teaching from the poolside

Swim Wales promotes that teaching from the poolside provides the best position to oversee the whole group in terms of safety and to provide appropriate feedback on the performance of each learner within the group.

Teachers must position themselves so not only can they be seen and heard, but so they can always watch the entire class.

Teaching in the water

It is recognised that in some circumstances the pool operator or teacher will have assessed the risk and may feel it is more appropriate to teach from within the water. This practice should only be considered after carrying out a risk assessment giving careful consideration to all the potential factors. Factors to take into account include pool depth, ability of learners, age of learners and the use of flotation aids and lifesaving support. At all times the teacher must be able to clearly see all learners and be close enough to provide appropriate methods of manual support should this be required. In this way it may be practicable to supervise up to six learners, ratios may need to be reduced to ensure safety and effective teaching. Ratios greater than this should not be considered unless additional helpers are available in the water.

Lifesaving provision cannot be provided from in the water.

If the teacher is teaching in the water, there should be a lifeguard or someone with an appropriate lifesaving competency on the poolside.

Catering for all learning styles

Different people process information and learn in different ways. The most common learning style is 'visual' where a person learns how to do something by taking in information from visual cues. These visual cues could be facial expressions, gestures, demonstrations, videos, writing or visual instructions such as using equipment. The aquatic environment makes effective communication even more challenging for teachers to ensure that their communication is effective. Therefore teachers and coaches are encouraged where possible to maximise the non-verbal and visual cues that they provide to the learners in their classes. It should be remembered that the smallest percentage of the population are 'auditory learners' who learn something by listening and therefore teachers should be aware of the amount of time they spend talking during lessons or ensure that verbal instructions are reinforced by non-verbal methods.



DEDOLION
DYSGU
NOFIO
CYMRU

ADULT
LEARN
TO SWIM
WALES

LEARN

Learn Assessment Outcomes

ENTRY/EXIT	• Enter and exit the water safely, using own choice of method
WATER CONFIDENCE / ORIENTATION	• Be at ease moving around in the water, including along the pool edge and walking around the pool • Regain a vertical position from the front and back with support
AQUATIC BREATHING	• Be at ease with water on the face • Inhale and with the face submerged, exhale. Repeat rhythmically a minimum of four times.
ROTATION	• Perform a 360 degree rotation in a vertical body position with aids
GLIDING	• Push and glide to the wall or partner, with the use of flotation equipment, maintaining a streamlined position on the front or back
BUOYANCY	• Demonstrate a flat floating position on the front or back with the use of flotation equipment
WATER SAFETY	• Answer questions on water safety messaging • In water of shoulder depth and with flotation equipment, tread water using a variety of leg actions and scull with the hands • Demonstrate the Heat Escape Lessening Position with an aid
TRAVEL	• Demonstrate a kicking action on the front or back • Swim 25 metres, using own choice of action
OPTIONAL	• Jump into the water, minimum recommended depth 1.5m, submerge, float and then return to the side of the pool



DEDOLION
DYSGU
NOFIO
CYMRU

ADULT
LEARN
TO SWIM
WALES

IMPROVE

Improve Assessment Outcomes

ENTRY/EXIT	• Enter and exit the water safely, using own choice of method
WATER CONFIDENCE / ORIENTATION	• Regain a vertical position from the front and back without support
AQUATIC BREATHING	• Submerge and kneel or sit on the pool floor
ROTATION	• Perform a head first and feet first surface dive
GLIDING	• Push and glide from the wall on front and/or back
BUOYANCY	• Demonstrate a flat floating position on the front or back
WATER SAFETY	• Answer questions on water safety messaging • In water of shoulder depth, tread water using own choice of leg action for 30 seconds • Demonstrate the Heat Escape Lessening Position without aids
TRAVEL	• In a flat position, demonstrate a kicking action on the front and back with flotation equipment for 10 metres • Swim 50 metres using two different actions • Swim 200 metres continuously, using own choice of action
OPTIONAL	• Jump into the water, minimum recommended depth 1.5m, submerge, float and then return to the side of the pool.



ACTIVE

Active Assessment Outcomes

ENTRY/EXIT	• Enter and exit the water safely, using own choice of method
WATER CONFIDENCE / ORIENTATION	• Demonstrate an understanding of lane etiquette
AQUATIC BREATHING	• Swim frontcrawl demonstrating a minimum of six rhythmical breaths • Swim Breaststroke demonstrating a minimum of six rhythmical breaths
GLIDING	• Push and glide from the wall on the front and back
BUOYANCY	• Demonstrate a flat floating position on the front and back
WATER SAFETY	• Answer questions on water safety messaging • Jump into the water, minimum recommended depth 1.5m, submerge, float and then return to the side of the pool. • Demonstrate the Heat Escape Lessening Position without aids
TRAVEL	• Demonstrate an alternating and a simultaneous kicking action for 25 metres, with or without aids • Swim 100 metres using two different actions • Swim a minimum of 400 metres continuously, using own choice of action
OPTIONAL	• Perform a forward somersault



Cysylltwch â ni:

I gael mwy o wybodaeth am Dysgu Nofio Cymru a nofio i Oedolion cysylltwch â Datblygu Gweithgareddau Dŵr, Nofio Cymru.

Ffoniwch: 01792 513636

E-bost: aquaticdevelopment@swimming.org

Contact Us:

For further information about Learn to Swim Wales and Adult swimming, please contact Swim Wales Aquatic Development.

Call: 01792 513636

Email: aquaticdevelopment@swimming.org

OEDOLION
DYSGU
NOFIO
CYMRU

ADULT
LEARN
TO SWIM
WALES

OEDOLION DYSGU NOFIO CYMRU

Canllaw a Fframwaith Asesu ar gyfer Dysgu ac
Asesu sesiynau i Bobl Ifanc ac Oedolion

ADULT LEARN TO SWIM WALES

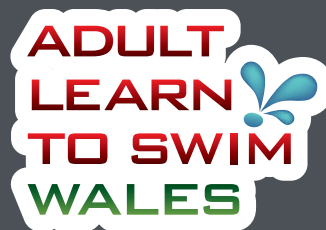
Guidance and Assessment Framework for Teaching
and Assessing Youth and Adult sessions



sportwales
chwaraeoncyfwr



Cyhoeddwyd 2020. Mae cynnwys y ddogfen hon yn disodli pob canllaw a gyhoeddwyd ac unrhyw ganlyniadau asesu.



Fframwaith asesu a dyfarnu a gefnogir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru yw Dysgu Nofio Cymru. Fe'i dyfeisiwyd gan Nofio Cymru mewn cydweithrediad â darparwyr hamdden a Chwaraeon Cymru.

Mae Dysgu Nofio Cymru'n llwybr graddedig di-dor sy'n cychwyn gyda phrofiad cyntaf baban yn y dŵr ac yn addas i nofwyr cymwys sydd â'r gallu i fwynhau gweithgareddau dŵr am oes ac arwain at genedl iachach.

Swigod:

Rhoi cyflwyniad i'r amgylchedd dyfrol â chymorth llawn i fabanod a phlant ifanc gydag oedolyn

Sblash:

Annog plant ifanc, gydag arweiniad, i fagu annibyniaeth mewn amgylchedd dyfrol er mwyn dod yn fwy hyderus yn y dŵr.

Nofio Ysgol:

Cyfnod Allweddol 2 Cynllun Nofio Ysgol i Gymru

Ton:

Dysgu'r sgiliau allweddol sydd eu hangen ar blant i nofio a datblygu sgiliau symud sylfaenol yn y dŵr, a chyflwyno cysyniadau diogelwch yn y dŵr

Sgiliau:

Datblygu sgiliau ym mhob un o'r disgyblaethau dŵr; nofio, polo dŵr, plymio, nofio artistig ac hunan-achub.

Oedolion:

Fframwaith cyfannol, cymwysadwy er mwyn cyflwyno a datblygu sgiliau dyfrol i bobl mewn oed. Mae'r tair lefel datblygu'n canolbwyntio ar adael i'r rhai sy'n cymryd rhan ddysgu a datblygu wrth eu pwysau, ac yn ôl eu hysgogiad a'u targedau eu hunain.

Gwna'r cynllun arloesol hwn gyfraniad allweddol i gyflawniad gweledigaeth Nofio Cymru o 'Weithgareddau dŵr bawb am oes' drwy ddysgu sgiliau i unigolion gael mwynhau bod yn y dŵr yn hyderus a dysgu a datblygu sgiliau cymhwysedd dŵr hanfodol.

Cynllunnir holl ganlyniadau Dysgu Nofio Cymru i sicrhau bod anghenion corfforol y rhai sy'n cymryd rhan yn cael eu bodloni a'u datblygu.

Mae'r cynllun yn cynnwys sgiliau dyfrol, nofio a sgiliau ehangach cymhwysedd dŵr a diogelwch – sy'n rhoi cyfle a dewis i unigolion gymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau dŵr o'u dewis, gan agor y drws i chwaraeon a gweithgareddau dŵr eraill fel rhan o ffordd iach ac actif o fyw.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau ynghyd â fframwaith **Dysgu Nofio Cymru** cysylltwch â'n tîm profiadol a brwdfrydig drwy e-bostio **aquaticdevelopment@swimming.org** a chrybwyll 'Dysgu Nofio Cymru' neu ffonio **01792 513636**. Fel arall, ewch i'n gwefan – **www.swimwales.org/cy**

Diolch am ymrwymo i helpu poblogaeth Cymru i ddatblygu sgiliau dŵr hanfodol a'u helpu i ddod yn ddiogel mewn dŵr ac o'i gwmpas.



Canllaw Darpariaeth Dysgu Nofio Ieuenctid ac Oedolion Nofio Cymru

Mae Nofio Cymru'n hyrwyddo cyflwyno a datblygu sgiliau yn yr amgylchedd dyfrol i'r boblogaeth gyfan.

Dylai'r profiad hwn fod yn ddiogel, yn gadarnhaol, yn gymdeithasol, yn ddifyr a hyrwyddo mwynhad o'r dŵr am oes. Dylid manteisio ar bob cyfle i ddatblygu'r sgiliau i ddod yn gorfforol abl a heini yn y dŵr ac allan o'r dŵr.

Mae'r ddogfen hon yn cynnig canllawiau cysylltiedig â gweithgareddau dysgu nofio, gwella a nofio ar gyfer ffitrwydd i ieuenctid ac Oedolion gan ddefnyddio fframweithiau asesu Oedolion Dysgu Nofio Cymru.

Cymwysterau:

Dylai'r athrawon fod wedi mynychu hyfforddiant penodol a gymeradwyir gan y diwydiant er mwyn dysgu oedolion.

Er mwyn cyflwyno ac asesu Fframwaith Oedolion Dysgu Nofio Cymru, dylai bod gan yr athrawon un o'r cymwysterau canlynol:

- Tystysgrif Dysgu Nofio Lefel 2 Swim England a bod wedi mynychu Dosbarth Meistr Dysgu Oedolion Nofio Cymru neu;
- Cymhwyster cyfwerth, Tystysgrif Dysgu Nofio Lefel 2 y Gymdeithas Hyfforddwyr Nofio a bod wedi mynychu Dosbarth Meistr Dysgu Oedolion Nofio Cymru

Mae pob athro yn ddarostyngedig i ddatgeliad y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd yn unol â'r ddeddfwriaeth bresennol a dylid mynychu hyfforddiant Diogelu bob tair blynedd.

Cymhareb Hyfforddi:

Dylai Oedolion sy'n Ddechreuwyr (yn gweithio tuag at y Wobr Ddysgu) fod mewn dosbarthiadau o ddim mwy nag un athro i bob wyth oedolyn.

Caiff Oedolion sy'n Gwella (yn gweithio tuag at Wobr Gwella) sy'n gallu nofio 10 medr ar eu boliau ac ar eu cefnau fod mewn dosbarthiadau o hyd at 12 nofiwr gydag un Athro Lefel 2. Fodd bynnag, dylid rhoi ystyriaeth i faint a dyfnder priodol y pwll.

Mae'n bosib y bydd angen gostwng y cymarebau hyn yn ddibynnol ar asesiad risg penodol i'r safle y dylid ei gynnal er mwyn penderfynu sawl unigolyn y gellir eu dysgu'n ddiogel ac yn effeithiol ar yr un pryd, o ystyried y lle sydd ar gael yn y pwll a maint y pwll.

Amserlennu

Argymhellir bod y rhai sy'n darparu gwersi nofio i ieuenctid ac Oedolion yn ystyried cynnig amrywiol wersi ar wahanol ddyddiau a gwahanol amseroedd drwy'r dydd – bore, prynhawn, gyda'r nos a dros y penwythnos er mwyn iddynt fod ar gael i gymaint â phosib o bobl.

Yn gyffredinol, mae gwersi oedolion wedi eu trefnu i slotiau hwyr gyda'r nos, a all fod yn anneniadol i gyfranogwyr.

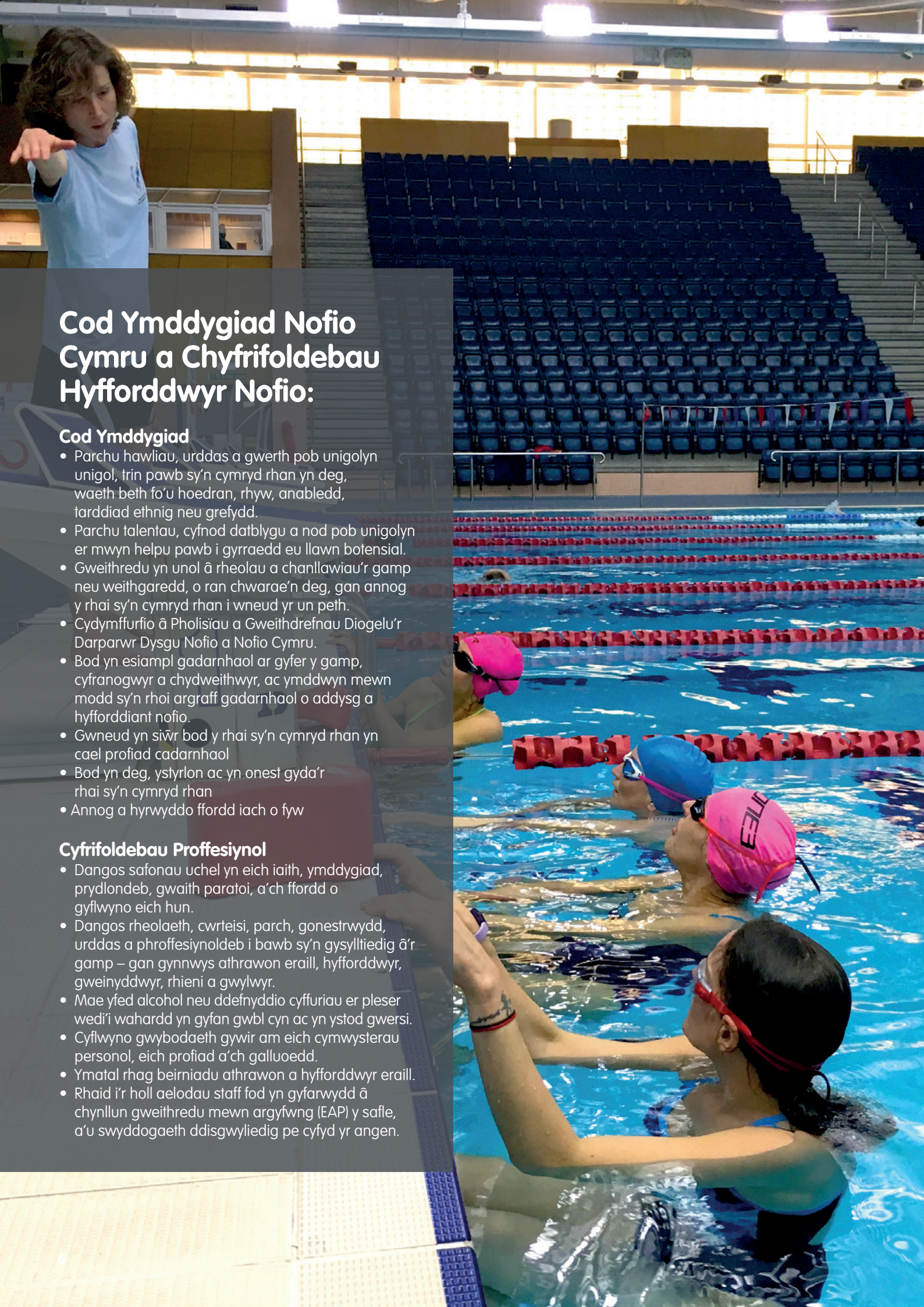


Ymgynghoriad Cyn y Gwersi

Mae Nofio Cymru yn argymhell yn gryf y dylai darparwyr a hyfforddwyr gael mwy o wybodaeth am y bobl hŷ sy'n cymryd rhan cyn cychwyn ar y gwersi.

Argymhellir bod ffurflen gais yn cael ei llenwi gyda hanes meddygol, hanes nofio blaenorol a phrofiad a thargedau a chymhelliant i gychwyn ar y gwersi. Bydd cymhelliant a thargedau oedolion sy'n dysgu yn amrywio felly mae angen i hyfforddwyr ganfod y wybodaeth er mwyn eu galluogi i roi'r profiad gorau posib i bawb sy'n cymryd rhan yn eu dosbarthiadau.





Cod Ymddygiad Nofio Cymru a Chyfrifoldebau Hyfforddwyr Nofio:

Cod Ymddygiad

- Parchu hawliau, urddas a gwerth pob unigolyn unigol, trin pawb sy'n cymryd rhan yn deg, waeth beth fo'u hoedran, rhyw, anabledd, tarddiad ethnig neu grefydd.
- Parchu talentau, cyfnod datblygu a nod pob unigolyn er mwyn helpu pawb i gyrraedd eu llawn botensial.
- Gweithredu yn unol â rheolau a chanllawiau'r gamp neu weithgaredd, o ran chwarae'n deg, gan annog y rhai sy'n cymryd rhan i wneud yr un peth.
- Cydymffurfio â Pholisïau a Gweithdrefnau Diogelu'r Darparwr Dysgu Nofio a Nofio Cymru.
- Bod yn esiampl gadarnhaol ar gyfer y gamp, cyfranogwyr a chydweithwyr, ac ymddwyn mewn modd sy'n rhoi argraff gadarnhaol o addysg a hyfforddiant nofio.
- Gwneud yn siŵr bod y rhai sy'n cymryd rhan yn cael profiad cadarnhaol
- Bod yn deg, ystyrlon ac yn onest gyda'r rhai sy'n cymryd rhan
- Annog a hyrwyddo ffordd iach o fyw

Cyfrifoldebau Proffesiynol

- Dangos safonau uchel yn eich iaith, ymddygiad, prydlondeb, gwaith paratoi, a'ch ffordd o gyflwyno eich hun.
- Dangos rheolaeth, cwrteisi, parch, gonestrwydd, urddas a phroffesiynoldeb i bawb sy'n gysylltiedig â'r gamp – gan gynnwys athrawon eraill, hyfforddwyr, gweinyddwyr, rhieni a gwylwyr.
- Mae yfed alcohol neu ddefnyddio cyffuriau er pleser wedi'i wahardd yn gyfan gwbl cyn ac yn ystod gwersi.
- Cyflwyno gwybodaeth gywir am eich cymwysterau personol, eich profiad a'ch galluoedd.
- Ymatal rhag beirniadu athrawon a hyfforddwyr eraill.
- Rhaid i'r holl aelodau staff fod yn gyfarwydd â chynllun gweithredu mewn argyfwng (EAP) y safle, a'u swyddogaeth ddisgwyliedig pe cyfyd yr angen.

Canllawiau Asesu a Chyflwyno:

Y dosbarth cywir

Dylid asesu pob unigolyn cyn iddo gael ei roi mewn dosbarth er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn cael ei roi mewn dosbarth sy'n briodol i'w allu.

Cynllunio a chadw cofnodion

Dylid ysgrifennu cynllun gwaith a'i ddilyn, a hynny ar gyfer pob bloc neu dymor o wersi; mae hyn yn cynnwys darparwyr sy'n cynnal gwersi parhaus drwy gydol y flwyddyn.

Bydd cynlluniau gwersi unigol yn deillio o'r cynllun gwaith hwn, ac yn cynnig gwybodaeth fanwl am yr hyn fydd yn cael ei ddarparu ym mhob gwers er mwyn sicrhau y caiff yr holl ganlyniadau ar gyfer pob gwers eu cynnwys a'u hailadrodd. Dylid ysgrifennu gwerthusiad ar ôl pob gwers er mwyn gwneud yn siŵr bod anghenion unigolion a'r grŵp yn cael eu diwallu, ac i helpu'r gwaith o gynllunio gwersi dilynol. Mae'n bwysig bod athrawon nofio yn cynnal asesiad parhaus o'r unigolion yn eu dosbarthiadau, ac yn cadw cofnodion cywir o gynnydd pob un.

Asesu

Gall asesu nofion fod yn broses anodd, ac rydym yn annog athrawon i ddadansoddi'r hyn y mae'r nofiwr yn ei wneud yn y dŵr yn ofalus. Mae angen i'r cyfranogwr fod wedi perfformio'r holl ganlyniadau mewn modd hyfedr a chyson cyn y gall yr athro dystio ei fod ef/ei bod hi wedi cyflawni lefel Oedolyn Dysgu Nofio Cymru.

Dull Darparu

Dylai dysgu nofio fod yn ddifyr ac yn rhywbeth y mae'r disgybl a'r athro yn ei fwynhau. Felly anogir athrawon i ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau cyflwyno, gemau, gweithgareddau a senarios i gyflawni'r canlyniadau – eu creadigedd yw'r unig gyfyngiad. Drwy addasu'r tasgau a gynigir mewn sesiwn, a'r ffordd y defnyddir yr amgylchedd a'r lle sydd ar gael, ynghyd â'r cyfarpar, bydd y cyfranogwyr yn cael eu herio mewn gwahanol ffyrdd. Gallai hyn dynnu eu sylw a'u galluogi i gyflawni tasg nad ydynt yn sylweddoli ei bod o fewn eu cyrraedd. Drwy ddefnyddio'r dull hwn o gyflwyno, bydd yr unigolion yn cael profiad cadarnhaol o ddysgu nofio, sy'n rhan allweddol o weledigaeth Nofio Cymru o 'weithgareddau dŵr i bawb am oes'.

Safle Addysgu:

Dysgu o ymyl y pwll

Mae Nofio Cymru'n hyrwyddo bod addysgu o ymyl y pwll yn rhoi'r safle gorau er mwyn goruchwyllo diogelwch y grŵp cyfan ac er mwyn rhoi adborth priodol ar berfformiad bob dysgwr yn y grŵp. Rhaid i athrawon fod mewn safle lle gellir eu gweld a'u clywed, ond hefyd lle mae modd iddynt weld y dosbarth cyfan drwy'r amser.

Addysgu yn y dŵr

Cydnabyddir y bydd gweithredwr y pwll neu'r athro, mewn rhai amgylchiadau, wedi asesu'r risg ac yn teimlo ei bod yn fwy priodol dysgu o'r dŵr. Dim ond ar ôl cynnal asesiad o'r risg y dylid ystyried gwneud hyn, gan roi ystyriaeth arbennig i'r holl ffactorau potensial.

Ymysg y ffactorau y dylid eu hystyried mae dyfnder y pwll, gallu'r dysgwyr, oedran y dysgwyr a'r cymhorthion arnofio ac achub bywyd a ddefnyddir. Rhaid i'r athro allu gweld bob dysgwr yn glir bob amser a bod yn ddigon agos i roi cynhaliaeth gorfforol os bydd angen. Gallai fod yn ymarferol goruchwyllo hyd at chwe dysgwr yn y modd hwn. Efallai y bydd angen gostwng y gymhareb er mwyn sicrhau diogelwch a hyfforddiant effeithiol. Ni ddylid ystyried cymhareb uwch oni bai bod mwy o bobl ar gael i helpu yn y dŵr.

Ni ellir rhoi darpariaeth achub bywyd o'r dŵr

Os bydd athro yn y dŵr, dylid sicrhau bod achubwr bywyd neu rywun sydd â chymhwysedd i achub bywydau ar ymyl y pwll.

Darparu ar gyfer pob dull dysgu

Mae gwahanol bobl yn prosesu gwybodaeth ac yn dysgu mewn gwahanol ffyrdd. Y dull dysgu mwyaf cyffredin yw dull 'gweledol', lle mae unigolyn yn dysgu gwneud rhywbeth drwy gymryd gwybodaeth o'r hyn sydd i'w weld. Gallai'r wybodaeth weledol fod ar ffurf mynegiant wyneb, ystumiau, enghraifft gan yr athro, fideos, ysgrifen neu gyfarwyddiadau gweledol megis defnyddio cyfarpar. Mae bod o gwmpas y dŵr yn ei gwneud yn anos byth cyfathrebu'n effeithiol. Anogir athrawon a hyfforddwyr, felly, i ddefnyddio cymaint â phosib o'r dulliau cyfathrebu dieiriau a gweledol hyn gyda'r dysgwyr yn eu dosbarthiadau. Dylid cofio bod y ganran leiaf o'r boblogaeth yn 'ddysgwyr clywedol' sy'n dysgu rhywbeth drwy wrando, ac felly dylai athrawon fod yn ymwybodol o faint o amser a dreulir yn siarad yn ystod gwersi neu wneud yn siŵr bod cyfarwyddiadau llafar yn cael eu hategu gan ddulliau dieiriau.



DEDOLION
DYSGU
NOFIO
CYMRU

ADULT
LEARN
TO SWIM
WALES

DYSGU

DYSGU CANLYNIADAU ASESU

I MEWN AC ALLAN O'R DŵR	• Mynd i'r dŵr a dod allan o'r dŵr yn ddiogel, gan ddefnyddio dull o'ch dewis eich hun
HYDER / LLEOLIAD YN Y DŵR	• Symud o gwmpas yn y dŵr yn gyfforddus, gan gynnwys ar hyd ymyl y pwll a cherdded o amgylch y pwll • Dod yn ôl i fod ar i fyny'n fertigol oddi ar y bol ac oddi ar y cefn gyda chynhaliaeth
ANADLU DYFROL	• Bod yn gyfforddus gyda dŵr ar yr wyneb • Anadlu i mewn, ac yna allan pan fo'r wyneb yn y dŵr. Ailadrodd yn rhythmig o leiaf bedair gwaith.
TROI	• Troi 350 gradd gyda'r corff yn fertigol gyda chymhorthion nofio
LLITHRO	• Gwthio a llithro at y wal neu at bartner, gan ddefnyddio offer arnofio. Dylid cadw'r corff yn lliflin ar y bol neu'r cefn
HYNOFEDD	• Arnofio gyda'r corff yn fflat ar y bol neu ar y cefn gydag offer arnofio
DIOGELWCH YN Y DŵR	• Ateb cwestiynau ar negeseuon diogelwch dŵr • Mewn dŵr at yr ysgwyddau, gydag offer arnofio, troedio'r dŵr gan symud y coesau mewn amrywiaeth o ffyrdd a sgwlio gyda'r dwylo • Mynd i ystum cadw gwres y corff gyda chymorth nofio
TEITHIO	• Symud drwy gicio ar y bol neu ar y cefn • Nofio 25 metr, gan symud mewn dull o'ch dewis eich hun
DEWISOL	• Neidio i'r dŵr dyfnder o 1.5m o leiaf, mynd o dan y dŵr, arnofio ac yna dychwelyd i ymyl y pwll.



DEDOLION
DYSGU
NOFIO
CYMRU

ADULT
LEARN
TO SWIM
WALES

GWELLA

GWELLA CANLYNIADAU ASESU

I MEWN AC ALLAN O'R DŵR	• Mynd i'r dŵr a dod allan o'r dŵr yn ddiogel, gan ddefnyddio dull o'ch dewis eich hun
HYDER / LLEOLIAD YN Y DŵR	• Dod yn ôl i fod ar i fyny'n fertigol oddi ar y bol ac oddi ar y cefn heb gynhafiaeth
ANADLU DYFROL	• Mynd o dan y dŵr a phenlinio neu eistedd ar lawr y pwll
TROI	• Plymio gyda'r pen yn gyntaf a phlymio gyda'r traed yn gyntaf o arwyneb y dŵr
LLITHRO	• Gwthio a llithro oddi wrth y wal ar y bol a/neu ar y cefn
HYNOFEDD	• Arnofio gyda'r corff yn fflat ar y bol neu ar y cefn
DIOGELWCH YN Y DŵR	• Ateb cwestiynau ar negeseuon diogelwch dŵr • Mewn dŵr at yr ysgwyddau, troedio'r dŵr gan symud y coesau mewn dull o'ch dewis eich hun am 30 eiliad • Mynd i ystum cadw gwres y corff heb gymorth nofio
TEITHIO	• Gyda'r corff yn fflat, symud drwy gicio ar y bol neu ar y cefn gydag offer arnofio am 10 metr • Nofio 50 metr gan ddefnyddio dau wahanol symudiad • Nofio 200 metr yn barhaus, gan symud mewn dull o'ch dewis eich hun
DEWISOL	• Neidio i'r dŵr, dyfnder o 1.5m o leiaf, mynd o dan y dŵr, arnofio ac yna dychwelyd i ymyl y pwll.



ACTIF

ACTIF CANLYNIADAU ASESU

I MEWN AC ALLAN O'R DŵR	• Mynd i'r dŵr ac allan o'r dŵr yn ddiogel, gan ddefnyddio dull o'ch dewis eich hun
HYDER / LLEOLIAD YN Y DŵR	• Dangos dealltwriaeth o gwrteisi wrth ddefnyddio rhesi'r pwll
ANADLU DYFROL	• Nofio yn y dull blaen (frontcrawl) gan gymryd o leiaf chwe anadl rhythmig • Nofio broga, gan gymryd o leiaf chwe anadl rhythmig
LLITHRO	• Gwthio a llithro oddi wrth y wal ar y bol ac ar y cefn
HYNOFEDD	• Arnofio gyda'r corff yn fflat ar y bol ac ar y cefn
DIOGELWCH YN Y DŵR	• Ateb cwestiynau ar negeseuon diogelwch dŵr • Neidio i'r dŵr, dyfnder lleiaf o 1.5m, mynd o dan y dŵr yn llwyr ac yna dychwelyd i ymyl y pwll. • Mynd i ystum cadw gwres y corff heb gymorth nofio
TEITHIO	• Symud drwy gicio gyda'r coesau'n symud bob yn ail ac yn symud gyda'i gilydd am 25 metr heb gymorth nofio • Nofio 100 metr gan ddefnyddio dau wahanol symudiad • Nofio 400 metr o leiaf yn barhaus, gan symud mewn dull o'ch dewis eich hun
DEWISOL	• Gwneud trosben ymlaen



Cysylltwch â ni:

I gael mwy o wybodaeth am Dysgu Nofio Cymru a nofio i Oedolion cysylltwch â Datblygu Gweithgareddau Dŵr, Nofio Cymru.

Ffoniwch: 01792 513636

E-bost: aquaticdevelopment@swimming.org

Contact Us:

For further information about Learn to Swim Wales and Adult swimming, please contact Swim Wales Aquatic Development.

Call: 01792 513636

Email: aquaticdevelopment@swimming.org