



Bryniau Clwyd a
Dyffryn Dyfrdwy
Tirwedd
Cenedlaethol



Pontcysyllte
Safle Treftadaeth Y Byd
World Heritage Site

Bywyd wrth y Dŵr

Pecyn Dawnsio Dyffryn Dyfrdwy - Arweiniad i Athrawon

Amcanion Dysgu

Datblygu siapiau yn defnyddio'r corff cyfan a thrwy weithio gydag eraill i greu dawns fer

Meini Prawf Llwyddiant

- Creu siâp trwy weithio gyda phobl eraill.
- Defnyddio symudiadau teithio.
- Gweithio gydag eraill i ymuno symudiadau unigol ynghyd a chreu a pherfformio dawns fer.

Amser ar gyfer y gweithgaredd

1 Gwers yn yr Ystafell Ddosbarth
1 Gwers Cerddoriaeth a Symudiad

Lleoliad

Gofod Agored yn y neuadd neu du allan

Adnoddau

- Annog gweithred sylfaenol y corff ar gyfer llonyddwch a theithio
- **Cerddoriaeth:** We bought a zoo gan Jonsi

Y Briff ar gyfer yr Athro

Gweithgareddau Cychwynnol

- Gweithio trwy'r Powerpoint Gwers Ystafell Ddosbarth ar Fywyd wrth y Dŵr





Bryniau Clwyd a
Dyffryn Dyfrdwy
Tirwedd
Cenedlaethol

Clwydian Range
and Dee Valley
National
Landscape



Pontcysyllte
Safle Treftadaeth Y Byd
World Heritage Site

Cynhesu Cyn Cychwyn

Creu'r Siâp

Dylid atgoffa'r disgyblion o bwysigrwydd cynhesu cyn dechrau ymarfer corff.

- Bydd yr athro yn galw'r cyfarwyddiadau a'r niferoedd grŵp isod. Mae'n rhaid i ddisgyblion wneud grŵp o'r rhif cyfatebol mor sydyn â phosib ac fel tîm rhaid iddyn nhw greu'r siâp yn defnyddio'u cyrff. Dim ond 15 eiliad fydd ganddyn nhw i wneud hyn.
- Atgoffa disgyblion i gynnwys lefelau gwahanol i ffurfio eu siapiau. Gall y siapiau fod yn statig neu gynnwys rhai ystumiau gyda symudiadau bychan.
- Os na fydd y rhifau yn gweithio ar gyfer y dosbarth cyfan i gymryd rhan yna dylid eu haddasu nhw neu gall unrhyw ddisgybl sydd ddim mewn grŵp greu siâp â thema camlas eu hunain i'r gweddill ei ddyfalu.

Gorchmynion a Rhifau Grŵp

- 2: coeden
- 2: canŵiwr
- 2: padlfyrddiwr
- 3: camlas
- 3: cerddwr cŵn
- 3: beiciwr
- 3: pysgotwr
- 4: cwch camlas
- 5: afon droellog
- 6: cwch camlas wedi'i dynnu gan geffyl

Dawns

Gellir defnyddio'r siapiau o'r gweithgaredd cynhesu i fyny i ddatblygu dawns fer gyda symudiadau teithio yn cysylltu pob siâp.

Bydd disgyblion yn cydweithio mewn grwpiau ac yn annog disgyblion i:

1. Edrych trwy'r awgrymiadau o weithred y corff.
2. Penderfynu ar rai siapiau y bydden nhw'n hoffi eu cynnwys.
3. Gwrando yn ofalus ar y gerddoriaeth a phenderfynu pa mor hir y byddan nhw'n cynnal pob siâp.
4. Penderfynu ar rai symudiadau teithio i gysylltu pob siâp.
5. Defnyddio gwahanol lefelau yn eu dawns.
6. Defnyddio rhai ystumiau o wers flaenorol.
7. Ymarfer a pherfformio eu dawns.



Bryniau Clwyd a
Dyffryn Dyfrdwy
Tirwedd
Cenedlaethol
Clwydian Range
and Dee Valley
National
Landscape



Pontcysyllte
Safle Treftadaeth Y Byd
World Heritage Site

Oeri

Dal y Pysgod

Atgoffa'r disgyblion o bwysigrwydd oeri'r corff yn iawn ar ôl gwneud ymarfer corff.

- Disgyblion i sefyll mewn cylch gydag un yn cael ei ddewis i fod yn ddyfrgi a'r plant eraill yw'r pysgod.
- Mae'n rhaid i'r dyfrgi ddewis pysgodyn i fod yn ysglyfaeth iddo trwy ddweud enw disgybl arall yn y cylch a dechrau symud tuag atyn nhw mewn llinell syth ac uniongyrchol.
- Cyn iddyn nhw gael eu dal mae'n rhaid i'r pysgodyn ddweud enw ysglyfaeth newydd.
- Mae'r dyfrgi yn cael 3 cyfle i ddal pysgodyn cyn iddyn nhw orfod ffeirio gyda rhywun arall.
- Mae'r gêm yn parhau nes bod pawb wedi cael y cyfle i fod yn ddyfrgi.

Myfyrio

Adlewyrchu'n unigol trwy gwblhau un o'r brawddegau ar lafar:

- Y peth wnaeth fy helpu i'n fawr heddiw oedd...
- I wella byddwn yn...
- Y tro nesaf byddwn yn...
- Y peth y gwelais fwyaf anodd oedd...

Adlewyrchu fel dosbarth: a fyddai'n ddefnyddiol parhau i ddatblygu cynnwys y wers hon mewn gwers arall?

Chwilio am fwy o adnoddau dysgu a gwybodaeth?
www.ahnebryniauclwydadyffryndyfrdwy.org.uk

Awgrymiadau Sylfaenol ar gyfer Symud y Corff

NEIDIO Llamu, Ffrwydro, Neidio, Hopian, Sboncio, Bownsio

Symudiad lle rwyf ti'n gwrthio dy hun oddi ar y llawr ac i'r awyr gan ddefnyddio dy goesau a dy draed. 2 droed i 2 droed, 1 troed i 2 droed, 2 droed i 1 droed, 1 droed i'r union yr un droed (hopian), 1 droed i'r llall (sboncio).

TROI Chwyrlio, Troelli, Ymddolennu, Lapio, Chwil-droi, Chwipio, Rowlio, Troi

Troi y corff neu ran o'r corff. Gall fod yn dro llawn neu hanner neu chwarter tro ac ar wahanol lefelau.

CAM TEITHIO Gwibio, Rhuthro, Cropian, Rhedeg, Byrlymu, Symud yn Igam Ogam, Ymlwybro, Llithro

Symudiad unigolyn neu grŵp o un ardal i'r llall (rhedeg, neidio, carlamu, sboncio, brasgamu).

LLONYDDWCH Oedi, Dal, Gorffwys, Aros, Rhewi, Cysgu, Loetran, Cydbwyso

I fod yn llonydd, fe all fod ag ystod o rinweddau a dibenion cyfansoddol.

YSTUM Pwyntio, Codi Llaw, Curo Dwylo, Amneidio, Codi Ysgwyddau

Mae'r symudiad yn cael ei wneud gyda'r breichiau.