



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



Pontcysyllte  
Safle Treftadaeth Y Byd  
World Heritage Site

# Dyfrffyrdd

## Pecyn Dawnsio Dyffryn Dyfrdwy - Arweiniad i Athrawon

### Amcanion Dysgu

Dehongli llif y dŵr trwy symudiadau syml a pherfformio fel unigolion a grwpiau.

### Meini Prawf Llwyddiant

- Perfformio ystum sy'n dangos dŵr yn llifo.
- Datblygu'r ystum yn symudiad corff cyfan.
- 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

- Rhubanau neu sgarffiau
- Powerpoint Gwers Dawnsio
- Cardiau Cymell Dawns
- **Cerddoriaeth:** Happiness Does Not Wait gan Olafur Arnalds

### Y Briff ar gyfer yr Athro

### Gweithgareddau Cychwynnol

- Gweithio trwy'r Powerpoint Gwers Ystafell Ddosbarth ar Ddyfrffyrdd





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

### Pasio'r Tonnau

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

- Sefyll mewn cylch, gwahodd y disgyblion i gau eu llygaid ac i feddwl am symudiad dŵr trwy ddyfrffyrdd ac i wneud ystum i gynrychioli'r symudiad hynny. Eu hatgoffa nhw o'r clipiau fideo y gwnaethon nhw eu gwyllo'n flaenorol.
- Dewiswch un ystum gan ddisgybl i'r grŵp ei ddefnyddio.
- Yn y cylch pasiwch yr ystum o gwmpas o un person i'r llall fel ton Mecsicanaidd.
- Ailadroddwch gydag ystum person arall.

#### Datblygiad

- Rhowch gynnig ar gyflymder gwahanol i newid deinamig y symudiadau - llifo'n sydyn ac yn rhuthro dros y creigiau a llifo'n araf o gwmpas troadau llydan yr afon. Llif araf a chyson y gamlas lle mae'r sianel yn rheolaidd ac yn glir o greigiau a malurion.

---

## Dawns

- Annog y disgyblion i fod yn ymwybodol o'r nifer o guriadau mewn bariau o gerddoriaeth. Mae'r darn hwn yn araf gyda thri churiad ymhob bar. Tynnu sylw atynt trwy glapio ar y cyd fel dosbarth.
- Mewn grwpiau o 3-5 gall disgyblion greu dawns fer trwy ddatblygu eu hystumiau cynhesu i fyny yn symudiadau dawns corff cyfan sy'n 3 curiad o hyd.
- Meddyliwch am berfformio symudiadau mewn gwahanol ffyrdd fel grŵp a defnyddiwch yr elfennau annog dawnsio yn y PowerPoint:
  - o Undod
  - o Canon
  - o Ar lefelau gwahanol
  - o Adlewyrchu partner

#### Estyniad

- Gellir defnyddio rhubanau neu sgarffiau i ddangos symudiad y dŵr. Gall y disgyblion ychwanegu'r rhain at rai rhannau o'u dawns.
-



Bryniau Clwyd a  
Dyffryn Dyfrdwy  
Tirwedd  
Cenedlaethol

Clwydian Range  
and Dee Valley  
National  
Landscape



Pontcysyllte  
Safle Treftadaeth Y Byd  
World Heritage Site

## Oeri

### 'Musical Statues' yn adlewyrchu eich gilydd

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

- Bydd angen sgarff neu ruban ar bawb.
- Dewiswch wirfoddolwr i arwain gyda symudiadau llif dŵr yn defnyddio rhuban a meddylwch ar 3 siâp llonydd i'r dosbarth ei adlewyrchu.
- Chwaraewch y gerddoriaeth a chael y disgyblion i adlewyrchu symudiadau o'r afon yn llifo gan yr arweinydd (i'r gerddoriaeth).
- Pan fydd y gerddoriaeth wedi stopio mae'n rhaid i'r gwirfoddolwr wneud siâp delw i'r holl ddosbarth ei efelychu.
- Ailadroddwch hyn 2 waith arall gan newid yr arweinydd os ydych yn dymuno.

---

## 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](http://www.ahnebryniauclwydadyffryndyfrdwy.org.uk)**

# Cardiau Cymell Dawns

## UNSAIN

Pan fo dawnswyr, un ai mewn deuawd neu grŵp, yn perfformio'r un symudiad ar yr un pryd.

## CANON

Pan fo dawnswyr yn perfformio'r un cymal neu symudiad un ar ôl y llall, e.e. symudiadau yn cael eu perfformio mewn ton Fecsicanaidd.

## DYNAMEG

Y rhinweddau o berfformio'r symudiad (er enghraifft: yn herciog, llyfn, trwm, ysgafn, siarp a meddal).

## ADLEWYRCHU

Pan rwyt ti'n dilyn dy bartner/grŵp gyda'r un symudiadau yn union.