



Bryniau Clwyd a  
Dyffryn Dyfrdwy  
Tirwedd  
Cenedlaethol



Pontcysyllte  
Safle Treftadaeth Y Byd  
World Heritage Site

# Perfformiad Terfynol

## Pecyn Dawnsio Dyffryn Dyfrdwy - Arweiniad i Athrawon

### Amcanion Dysgu

Defnyddio'r hyn a ddysgwyd yn flaenorol i greu darn o ddawns ddeongliadol

### Meini Prawf Llwyddiant

- Defnyddio'r elfennau dawns o wersi blaenorol.
- Cydweithio gydag eraill i greu a pherfformio dawns eich hun.

### Amser ar gyfer y gweithgaredd

1 Gwers yn yr Ystafell Ddosbarth  
1 Gwers Cerddoriaeth a Symudiad

### Lleoliad

Gofod Agored yn y neuadd neu du al

### Adnoddau

- Sbotiau lliwgar a bagiau ffa
- Amserydd
- Diagram gwe pry cop o'r wers flaenorol
- **Cerddoriaeth:** Mission Impossible theme gan Michael Giacchino

### Y Briff ar gyfer yr Athro

### Gweithgareddau Cychwynnol

- Gweithio trwy PowerPoint Gwers Ystafell Ddosbarth Perfformiad Terfynol





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 Danteithion Dyffryn Dyfrdwy

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

- Disgyblion i eistedd mewn o leiaf dau dîm ac mewn rhesi un o flaen y llall yn un rhan o'r gofod.
- Gosodwch 3 sbotyn lliw gyda'r un gofod cyfartal rhyngddynt ar hyd y llinell 'ras' yn y gofod tu hwnt i bob tîm.
- Gosodwch un fag ffa ar gyfer pob person ar y sbotyn terfynol.
- Ewch trwy'r camau symud rhwng bob sbotyn fel â ganlyn:
  - Symud mewn llinell syth i'r sbotyn cyntaf wrth neidio o un garreg i'r llall.
  - Rholiwch ar y llawr (o ochr i ochr, fel deilen wedi disgyn neu frigyn yn y dŵr) ymlaen i'r sbotyn nesaf.
  - Cerddwch ar flaenau eich traed (traphont dal) i'r sbotyn terfynol i gasglu'r bag ffa (eog).
  - Rhedwch yn ôl i'ch tîm ac yna gall y person nesaf fynd amdani.

## Dawns

Mewn grwpiau gall disgyblion ddefnyddio eu map meddwl i'w helpu nhw i ddatblygu dawns eu hunain i ddehongli'r siwrnai ar hyd Dyffryn Dyfrdwy. Bydd disgwyl iddyn nhw geisio dangos pob un o'r elfennau canlynol:

- Siapiau
- 5 GWEITHRED GORFFOROL SYLFAENOL - Neidio, troi, teithio, sefyll yn llonydd ac ystum.
- Canon
- Undod
- Adlewyrchu

Pa ddarn o gerddoriaeth o wersi blaenorol yr hoffai'r disgyblion ei ddefnyddio ar gyfer eu perfformiad?

Nifer o wersi ar ddatblygu'r perfformiad yn ddewisol a gall y dosbarth arwain ar hynny. Efallai y byddwch yn dymuno ei wneud yn sioe a'i berfformio i rieni a dosbarthiadau eraill. Os ydych yn dewis ei berfformio i eraill gallwch ofyn i ddisgyblion ystyried gwisgoedd/dillad lliwiau.

## Myfyrio

- Myfyrio yn eu grwpiau: ydyn nhw wedi cynnwys yr elfennau dawnsio? Sut y gallan nhw wella eu dawns? Sawl sesiwn sydd ei angen i orffen y ddawns?



Bryniau Clwyd a  
Dyffryn Dyfrdwy  
Tirwedd  
Cenedlaethol

Clwydian Range  
and Dee Valley  
National  
Landscape



Pontcysyllte  
Safle Treftadaeth Y Byd  
World Heritage Site

## Oeri

### Ein Siwrnai Dyffryn Dyfrdwy

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

Disgyblion yn sefyll ar wahân o amgylch yr ystafell, yr athro yn darllen y testun allan yn uchel wrth iddyn nhw gymryd rhan a gwrando'n ofalus ar y cyfarwyddiadau:

- Sefyll y dal gyda thraed led cluniau o'i gilydd.
- Codi breichiau uwchben y pen ac anadlu trwy'r trwyn gan wneud eich hun mor bwerus ag sy'n bosib a rhyddhau ochenaid wrth i chi anadlu allan ac ymlacio eich breichiau.
- Dychmygwch eich hunain ar ochr coedwig. Mae'n ddiwrnod oer o hydref ac mae'r haul yn disgleirio trwy ganghennau'r coed.
- Sefwch fel coeden falch (pwyswch un droed tu mewn i'ch coes) gyda chledrau eich dwylo ynghyd. Yna ymestyn eich breichiau i fyny yn araf a dal eich anadl wrth anadlu i mewn ac ymestyn eich breichiau allan fel canghennau wrth i chi anadlu allan. Meddylwch am yr effaith y mae osgo yn ei gael ar eich emosiynau.
- Gan sefyll yn llonydd dychmygwch eich bod yn cerdded yn araf i fyny ac i lawr mynyddoedd serth o dir gwyrdd. Mae aderyn bach yn canu yn y coed ac rydych yn gwrando'n astud ar ei ganeuon. Rydych yn teimlo awel ysgafn ar eich wyneb.
- Rŵan sefwch yn dal gyda thraed led cluniau o'i gilydd. Dychmygwch y gallwch dyfu gwaelod eich traed a'ch bodiau i mewn i'r ddaear sy'n eich gwneud chi deimlo mor sefydlog â mynydd anferth. Yna ymestyn un fraich i fyny'n uchel a drosodd i'r ochr gan ddangos ein mynyddoedd sef Bryniau Clwyd. Gwnewch yr un fath gyda'r fraich arall...ydi eich mynydd yn fwy neu'n llai'r ochr hwn?
- Dychmygwch eich bod yn sefyll wrth afon. Rydych yn camu'n araf i'r dŵr ac mae'r afon yn dechrau taro yn erbyn eich coesau gan greu melodi tyner a rhythmig. Gwrandewch...
- Cymrwch anadl i mewn, anadlwch allan a chodwch eich breichiau i fyny yn agos i'r corff gan ymestyn yn uchel i fyny uwch eich pen fel ton uchel. Wrth i chi anadlu allan yn araf camwch ymlaen gan adael i'ch breichiau ddisgyn a gwneud siâp crwn fel ton yn taro'r tir. Ailadroddwch y symudiadau wrth anadlu i mewn ac anadlu allan.
- Gyda phob ton ceisiwch ddychmygu teimlad. Beth am ddechrau gyda'r teimlad o fod yn hapus. Mae'r don yn dod i mewn ac yna mae'r teimlad yn cael ei olchi i ffwrdd. Ar y don nesaf rydych yn teimlo cyffro. Yna mae wedi mynd. Gyda'r don nesaf rydych yn teimlo'n nerfus... ac yna mae'n diflannu. Rŵan rydych yn teimlo'n wirion wrth i'r don yma ddod i mewn ac allan.
- Cofiwch pan fyddwch yn trin pob teimlad fel ton sy'n dod i mewn ac allan mae'n haws rheoli ein hemosiynau. Mae hyd yn oed ton anferth sy'n dod i mewn yn gorfod diflannu.
- Beth am deithio i lawr yr afon ar ein padlfyrddau. Sefwch gyda'ch traed ar led, bodiau blaen yn wynebu ymlaen a'r bodiau ôl yn wynebu'r ochr. Rŵan plygwch eich coes flaen ac ymestyn eich breichiau allan. Ydych chi'n barod.....i ffwrdd a ni.....beth am roi cynnig ar y ffordd arall.
- Sut ydych chi'n teimlo? Rydych yn edrych yn gryf iawn.
- Rydym wedi cyrraedd y draphont..... dylech ymestyn eich breichiau mor uchel ag y gallwch.



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



Pontcysyllte  
Safle Treftadaeth Y Byd  
World Heritage Site

- Rŵan symudwch eich breichiau i lawr yn araf yna eich gen i lawr at eich brest a phlygu eich pengliniau. Yna cyrlïo'r asgwrn cefn i gyffwrdd bodiau eich traed. Ac yn araf cerdded eich dwylo ar hyd y llawr gyda'r dwylo wedi ymestyn a chynffon y cefn wedi'i wthio i fyny. Allwch chi sythu eich coesau? Edrychwch ar yr holl fwâu yn y draphont.
- Rŵan symudwch eich pengliniau i lawr yn araf ac eistedd neu orwedd yn gyfforddus ar y llawr. Caewch eich llygaid a chymryd amser i feddwl am eich hoff le ar y siwrnai hon yn y dirwedd hardd.
- Cofiwch bod posib mynd i'ch hoff le yn eich dychymyg ar unrhyw adeg y byddwch yn teimlo'r angen am ddistawrwydd.

---

## Myfyrio

Reflect individually by completing one of the sentences verbally:

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...

---

Chwilio am fwy o adnoddau dysgu a gwybodaeth?  
**[www.ahnebryniauclwydadyffryndyfrdwy.org.uk](http://www.ahnebryniauclwydadyffryndyfrdwy.org.uk)**