YSTUMIAU BALANSIO MEWN RHIFAU

SUT I CHWARAE:

- Mae’r plant yn symud i gerddoriaeth o gwmpas yr ardal gan ddefnyddio gwahanol symudiadau sy'n ymwneud â theithio.
- Pan fydd y gerddoriaeth yn stopio, rhaid i'r plant "rewi" a balansio mewn ystum o'u dewis.
- Pan fydd y gerddoriaeth yn ailddechrau, mae'r plant yn dechrau symud o gwmpas yr ystafell eto.
- Pan fydd y gerddoriaeth yn stopio, gofynnwch i'r plant wneud ystum balansio sy'n wahanol i'r un a wnaethon nhw gyntaf.
- Trafodwch â’r dosbarth yr holl wahanol rannau o’r corff y gallen nhw eu defnyddio i falansio (dwylo, traed, penelinoedd, pengliniau, cefn, pen ôl, stumog, ochr y corff). Peidiwch â gadael i'r plant falansio ar eu pennau.
- Symudwch ymlaen i alw rhif pan fydd y gerddoriaeth yn stopio. Y tro hwn, rhaid i’r plant falansio ar y rhif hwnnw o rannau o'r corff, e.e. dau: un llaw ac un droed.
- Dylech annog y plant i fod yn greadigol o ran rhannau'r corff y maen nhw’n eu defnyddio i gadw balans, ond rhaid iddyn nhw allu dal yr ystum balansio am wyth eiliad.
- Symudwch ymlaen i roi'r dewis i'r plant falansio mewn parau neu mewn grŵp. Pan fyddwch yn galw'r rhif, rhaid i'r plant ymuno ag eraill i falansio gyda'i gilydd ar y rhif cywir, ond rhaid iddyn nhw gyffwrdd â'i gilydd wrth wneud hynny, e.e. dau blentyn sydd angen defnyddio pedwar rhan o'r corff – byddai modd balansio ar un llaw ac un droed yr un gan ddal dwylo.

Adnoddau

- Argymhellir chwarae cerddoriaeth ar lefel isel iawn nes bod y plant wedi deall y cysyniad.