DDMIX
Fun Dancing

SWIGOD

SUT I CHWARAE:

- Gofynnwch i'r plant ddod o hyd i le yn yr ystafell.
- Gofynnwch i'r plant beth sy'n digwydd i swigen pan fydd yn cyffwrdd â rhywbeth (mae'n popio).
- Dywedwch wrth y plant y byddan nhw'n true'n swigod erflaw.
- Mae'r plant yn dechrau trwy wneud eu cyff mor fawr ag sy'n bosib ac yn symud o gwmpas yr ardal yn araf (gan ymdrewyn fel swigod erflaw sy'n arnofio trwy'r awyr) gan osgoi swigod eraill.
- Pan fydd yr athro yn dweud 'Swigod i bopio', mae'r plant i gyd yn ewaliri'n gyflym ar y llawr.
- Symudwch ymlaen trwy ychwanegu rhifau at eich gerchmynion. Er enghraifft, pan fydd yr athro'n dweud 'Dwy swigen', rhaid i'r plant ddod o hyd i bartner i gryn swigen dduallt trwy ddal dwylo gyda'r partner. Rhowch derfyn amser o bump eiliad i'r plant ddod o hyd i bartner.
- Mae'r plant yn parhau i symud o gwmpas yr ystafell fel swigen dduallt.
- Ailadroddwch 'Swigod i bopio' a 'Rhif swigen' yn ystod ygêm. Gallwch gynyddu'r rhifau ar rowyn i'r plant ffurfio grwpiau o hyd at bedwar neu bump o blant ond sicrhewch fod y plant yn ffurfio grwpiau gwahanol bob tro (rhif yn mynd at yr un plentyn bob tro), e.e. 'Tair swigen.'
- Dylech annog y plant i ddefnyddio cyuaiti llygad wrth geisio ddod o hyd i'w gilydd ac i bwtho â siarad na gwneidd. Gallwch ofyn iddyn nhw greu swigod'gyda'u cegau hefyd!

Adroddiau

- Argymhellir chwarae cerddoriaeth ar ôtel sur iawn neu bod y plant wedi dwall y cysyniad.
  Cerddoriaeth on y cartau cyfredol (hwyrach ydd wedi'u gorygu ar gyfer y radio).