

**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 troi'n swigod enfawr.
- Mae'r plant yn dechrau trwy wneud eu cyrff mor fawr ag sy'n bosib ac yn symud o gwmpas yr ardal yn araf (gan ymddwyn fel swigod enfawr 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 swatio'n gyflym ar y llawr.
- Symudwch ymlaen trwy ychwanegu rhifau at eich gorchmynion. Er enghraifft, pan fydd yr athro'n dweud 'Dwy swigen', rhaid i'r plant ddod o hyd i bartner i greu swigen ddwbl 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 ddwbl.
- Ailadroddwch 'Swigod i bopio' a 'Rhif swigen' yn ystod y gêm. Gallwch gynyddu'r rhifau er mwyn i'r plant ffurfio grwpiau o hyd at bedwar neu bump o blant ond sicrhewch fod y plant yn ffurfio grwpiau gwahanol bob tro (nid yn mynd at yr un plentyn bob tro), e.e. 'Tair swigen.'
- Dylech annog y plant i ddefnyddio cyswllt llygad wrth geisio ddod o hyd i'w gilydd ac i beidio â siarad na gweiddi. Gallwch ofyn iddyn nhw greu swigod gyda'u cegau hefyd!

**Adnoddau**

- Argymhellir chwarae cerddoriaeth ar lefel isel iawn nes bod y plant wedi deall y cysyniad. Cerddoriaeth yn y siartiau cyfredol (fersiynau sydd wedi'u golygu ar gyfer y radio).
-