Cyfoeth Naturiol Cymru
Natural Resources Wales

Cynllun gweithgaredd

Tai Chi y Gylchred Ddŵr

Amser sydd ei angen ar gyfer y gweithgaredd	**10 munud**
Lleoliad	**Dan do neu yn yr awyr agored**

Cyd-destun

Mae'r cynllun gweithgaredd hwn yn cynnig cyflwyniad gweithredol a chofiadwy i bynciau sy'n ymwneud â'r gylchred ddŵr.

Pwrpas Cyfoeth Naturiol Cymru yw mynd ar drywydd rheoli adnoddau naturiol yn gynaliadwy a hynny yn ei holl waith. Mae hyn yn golygu gofalu am aer, tir, dŵr, bywyd gwyllt, planhigion a phridd er mwyn gwella llesiant Cymru, a darparu dyfodol gwell i bawb.

Cwricwlwm i Gymru

Gwyddoniaeth a Thechnoleg

- **Beth sy'n bwysig –** Mae bod yn chwilfrydig a chwilio am atebion yn hanfodol i ddeall a rhagfynegi ffenomenau.
- **Beth sy'n bwysig –** Mae mater a'r ffordd y mae'n ymddwyn yn diffinio ein bydysawd ac yn siapio ein bywydau.

Celfyddydau Mynegiannol

- **Beth sy'n bwysig –** Mae creu yn cyfuno sgiliau a gwybodaeth, gan dynnu ar y synhwyrau, ysbrydoliaeth a dychymyg.

Amcanion

Erbyn diwedd y gweithgaredd hwn bydd dysgwyr yn gallu:

- Mynegi geirfa allweddol a disgrifio'r prosesau sy'n gysylltiedig â'r gylchred ddŵr.

Cyfarpar ac adnoddau

- Lle agored, gwastad

Beth i'w wneud

Gellir cyflawni'r gweithgaredd hwn naill ai fel cyflwyniad neu fel rhagarweiniad i weithgareddau eraill sy'n canolbwyntio ar bynciau sy'n ymwneud â dŵr.

1. Rhaid i'r grŵp sefyll gan wynebu'r arweinydd, gan osod eu hunain o leiaf 2 hyd braich i ffwrdd o'r person agosaf.
2. Actiwch y gylchred ddŵr! Dechreuwch trwy ddisgrifio gwahanol rannau'r gylchred, e.e. glaw ynghyd â'r symudiadau. Trwy ailadrodd y gweithredoedd ychydig o weithiau bydd pawb yn dysgu'r dilyniant/gylchred ac yna gellir ei berfformio mewn cydamseriad tawel ac mae hyn yn cael effaith ymdawelu hyfryd ar y grwpiau mwyaf bywiog!

Cyfarwyddiadau ar gyfer pob gweithred

Cymylau – Gan sefyll gyda'ch coesau gyda'i gilydd a'ch breichiau wrth eich ochr, dychmygwch eich bod chi'n gwmwl. Yn araf, gwnewch eich hun mor chwyddedig ac mor fawr â phosib. Gyda'ch coesau ar wahân ac wedi plygu rhyw ychydig, gwnewch siâp 'o' gyda'ch breichiau, chwyddwch eich bochau a gwnewch eich cwmwl mor fawr a thrwm â phosib. Daliwch yr osgo. Yna mae'n dechrau bwrw glaw...

Glaw – Gan sefyll yn dalsyth, estynnwch eich breichiau i fyny'n syth yn yr awyr gan ymestyn mor uchel ag y gallwch. Wiglwch eich bysedd a dewch â'ch dwylo yn araf i lawr i'r ddaear, fel y mae glaw yn ei wneud pan fydd yn disgyn o'r awyr i'r llawr cyn dod o hyd i'w ffordd i mewn i nentydd ac afonydd...

Afon – Gyda'ch coesau'n cyrcydu i'r llawr a'ch dwylo wedi'u cysylltu ac yn ymestyn allan o'ch blaen, mae'r afon yn ymdroelli trwy'r cymoedd ar ei thaith i'r môr.

Wiglwch eich breichiau estynedig o'r naill ochr i'r llall wrth i'r afon blygu a throi'n araf trwy'r dirwedd cyn cyrraedd aber yr afon.

Môr – Gan sefyll i fyny'n dal ac yn syth, estynnwch eich breichiau bob ochr i'ch corff a gwnewch symudiadau tonnau o'r naill ochr i'r llall ac yn ôl a blaen i ddangos symudiadau ysgafn tonnau'r môr.

Anweddiad – Mae golau'r haul wedi cynhesu arwyneb y môr. Gan esgus mai chi yw'r haul, codwch eich dwylo i fyny'n syth i'r awyr, wiglwch eich bysedd a dewch â'ch dwy fraich i lawr yn araf i'ch ochr.

Mae'r amser wedi dod i newid o hylif i nwy sy'n cael ei alw'n anwedd dŵr. Ewch ar eich cwrcwd i lawr ar y ddaear ac yna ymryddhewch ac agorwch eich corff yn araf. Rydych chi'n anweddu o'r môr i fyny i'r cymylau; yn araf cymerwch bum cam i fyny ysgol anweledig cyn oedi er mwyn i'r gylchred ddechrau eto."

Awgrymiadau ar gyfer cwestiynau allweddol

- Beth sy'n dod nesa'?

Addasu ar gyfer gwahanol anghenion/galluoedd

Llai galluog

- Sicrhewch fod gyda chi ffotograffau neu luniau o'r gwahanol elfennau yn y gylchred ddŵr wrth law, er mwyn helpu'r dysgwyr i ddychmygu a deall y broses.

Mwy galluog

- Ychwanegwch iaith anoddach.
- Gofynnwch i un o'r plant arwain y gweithgaredd.
- Gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am symudiadau newydd neu rai gwell.

Gweithgaredd dilynol/estyniad

- Heriwch eich dysgwyr i adeiladu Distyllbair Solar.
- Defnyddiwch y rhyngrwyd i ymchwilio i'r geiriau a ddefnyddir a chwiliwch am luniau eraill er mwyn creu fersiwn wahanol o'r gêm. Oes modd ychwanegu unrhyw eiriau a symudiadau eraill?
- Lluniwch lun celf naturiol ar y ddaear i gynrychioli'r gylchred ddŵr.

Chwilio am ragor o adnoddau dysgu, gwybodaeth, neu ddata?

Cysylltwch ag: **addysg@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk** os gwelwch yn dda, neu ewch i **https://cyfoethnaturiol.cymru/dysgu**

Am fformatau gwahanol; print bras, neu ieithoedd gwahanol, cysylltwch ag:
ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk
0300 065 3000

Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government