

# loga Hedyn i Goeden

## Amcanion dysgu:

Profi symudiadau corff syml sy'n gysylltiedig â natur

Datblygu cydbwysedd, ymwybyddiaeth o'r corff, a sgiliau gwrando

Dechrau sylwi ar goed a phlanhigion yn eu byd



cadwch keep  
gymru'n wales  
daclus tidy



## Gwybodaeth ymarferydd:

Mae coed yn tyfu o hadau bach. Maen nhw angen pridd, dŵr a golau'r haul i dyfu. Mae coed yn ein helpu trwy roi aer glân i ni anadlu a thrwy ddarparu cartrefi i anifeiliaid. Maen nhw hefyd yn rhoi ffrwythau i ni ac yn helpu i gadw ein planed yn iach.

Rydym ni wedi cynnwys geiriau a gweithredoedd a awgrymwyd; gellir ychwanegu at y rhain neu eu datblygu i archwilio mwy o symudiadau coed.

### Cam 1 - Hadau Bach

Casglwch y plant mewn cylch neu mewn man lle gallant gael ychydig o le.

Anogwch nhw i gyrwydu'n ysgafn neu eistedd i lawr a gwneud eu hunain yn fach.

“Gadewch i ni fod yn hadau bach.”

“Cyrliwch yn fach... hadau bach...yn cysgu.”

(Gall plant gopïo, eistedd, sgwatio, neu wylïo'n unig, mae pob un yn iawn.)

### Cam 2 - Tyfu

Gofynnwch i'r plant ddechrau sefyll i fyny'n araf, gan godi eu corff fesul tipyn.

Anogwch y plant i godi yn eu hamser eu hunain.

“Siglwch eich bysedd yn ysgafn fel glaw”, “Mae glaw yn dod i lawr .. Drip, drip”,

“Mae'r haul yn dod i fyny...helo haul!”



### Cam 3 - Sefyll Fel Coeden

Safwch gyda thraed ar y llawr.  
Codwch eich breichiau i fyny yn araf.

“Nawr rydym ni’n goeden.”

“Ymestynnwch eich breichiau’n uchel fel coeden fawr.”



### Cam 4 - Siglo Coed

Gofynnwch i’r plant siglo’n ysgafn o un ochr i’r llall gyda’r breichiau wedi’u codi neu eu hymestyn allan yn llydan, gan gadw’r symudiad yn araf ac yn feddal.

Anogwch anadlu’n ddwfn trwy ei fodelu.

“Mae’r gwynt yn chwythu.”

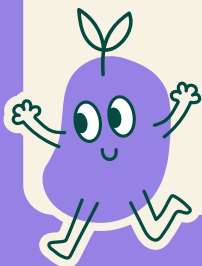
“Anadlwch i mewn...ac allan.”



### Cam 5 - Coeden Simsan

Edrychwch a all y plant godi un goes oddi ar y ddaear a chydbwysu ar un droed. Gallant ddal gafael ar rywbeth os ydyn nhw angen cefnogaeth.

“Mae storm yn dod, daliwch yn dynn!”



## **Cam 6 - Coeden Hapus**

Cymerwch un anadl ysgafn gyda'n gilydd a gwenu.  
Dewch â'ch breichiau i lawr yn isel.

“Mae'r storm wedi mynd heibio, mae'r haul yn dod allan.”

“Mae coed yn ein helpu i anadlu.”

## **Cam 7 - Yn ôl i Orffwys**

Anogwch y plant i gyrcydu'n araf neu eistedd eto.

“Mae mesen wedi syrthio o'r goeden, yn barod i dyfu coeden newydd o hedyn.”

**“Da iawn, rydych chi wedi tyfu yr holl ffordd o hedyn i goeden hardd!”**



cadwch keep  
gymru'n wales  
daclus tidy

