

10 ymarfer gorau CânSing

Y peth pwysicaf un y gallwch ei wneud er budd eich iechyd lleisiol yw dechrau unrhyw weithgaredd canu gydag ymarfer da i gynhesu'r llais.

Dyma 10 o ymarferion gorau tîm CânSing.



1

Enw

Osian Rowlands, animateur

Enw yr ymarfer

Gem cofrestru

Math o ymarfer

Lleisiol/Rhythm/corff/anadlu

Pryd i'w ddefnyddio

Ar ddechrau'r sesiwn

Pam wyt yn ei hoffi?

Mae'n ffordd rhwydd a hwylus i ddod i adnabod pawb yn y grŵp (a does neb wedi sylwi eto na alla i glicio fy mysedd!).

Sut

Y prif fwriad yw cadw curiad cyson. Pawb i sefyll mewn cylch. Mae angen i bawb dapio eu coesau ar guriad 1, clapio eu dwylo ar guriad 2, clicio gyda'u bysedd llaw dde ar guriad 3 a chlicio gyda'u bysedd llaw chwith ar guriad 4. Yna, wrth fynd o gwmpas y cylch, mae pawb i alw enw eu hunain allan unrhyw bryd yn ystod y 4 curiad, ond bod pawb yn cadw'r curiad yn gyson.

Awgrymiadau a syniadau

Peidiwch â chyflymu!

Syniadau ar gyfer datblygu

Cyflwyno 5ed curiad. Pawb i dapio eu coesau ar guriad 1 a 2, clapio dwylo ar guriad 3, clicio bysedd llaw dde ar guriad 4 a clicio bysedd llaw chwith ar guriad 5.

Fe allwch alw eich enw eich hun ar guriad 1 a 2 ac enw person arall ar guriad 4 a 5.

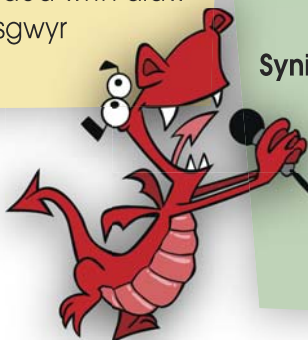
1 2 3 4 5

Osian Rowlands i Bart Simpson

10 ymarfer gorau CânSing

2

Enw	Owain Gethin Davies, ymgynghorydd
Enw yr ymarfer	A E I O U
Math o ymarfer	Lleisiol/rhythm/corff/anadlu
Pryd i'w ddefnyddio	Ar ddechrau sesiwn canu ar gyfer datblygu hyder dysgwyr ac i ddysgu taflu ei lleisiau.
Pam wyt yn ei hoffi	Dyma ymarfer galw ag atebiad hwyliog y mae dysgwyr yn mwynhau ei berfformio. Gall dysgwr hyderus gael cyfle i gymeryd cyfrifoldeb dros alw ar ôl i chi arddangos.
Sut	Sefwch mewn cylch a galw/canu y llafariad.
Awgrymiadau a syniadau	Gofynwch i bob dysgwr i ateb a dynwared unrhyw ystum yr ydych yn ei gwneud. Fe allwch ychwanegu symudiadau corfforol i'ch perfformiad.
Syniadau ar gyfer datblygu	Beth am amrywio'r dynameg a cyflymder wrth alw, neu rhoi elfen o syndod wrth alaw er mwyn gweld sut mae'r dysgwyr yn ymateb.



3

Enw	Aled Powys Williams, animateur
Enw yr ymarfer	Leonardo
Math o ymarfer	Lleisiol/rhythm/corff/anadlu
Pryd i'w ddefnyddio	Gellir ei ddefnyddio unrhyw adeg yn ystod y sesiwn er mwyn helpu'r grŵp i ganolbwyntio.
Pam wyt yn ei hoffi	Mae'n ymarfer llawn hwyl sy'n helpu i ymlacio'r grŵp yn ogystal â gwella eu ffocws. Mae chwerthin yn anochel yn ystod datblygiad yr ymarfer.
Sut	Sefyll mewn cylch neu gwynebu y blaen. Gan ddefnyddio'r 5 pwynt y corff (troed chwith/llaw chwith/pen/llaw dde/troed dde) gwnewch stamp/clic/sain ar bob un. Dechreuwch a'r troed chwith a pharhewch gyda'r cylch.
Awgrymiadau a syniadau	Os nad ydych yn gallu dangos 'delwedd drych' yr ymarfer pan fydd y grŵp yn wynebu tu blaen, trowch eich cefn ac arwain y ffordd hon.
Syniadau ar gyfer datblygu	Gwnewch y cylch i rhythmau gwahanol, fel: 'rhythm pêl-droed' - DA, DA, DA DA DA, DA DA DA DA, DA DA. 'rhythm rygbi' - GI-A, A-GI, A-GI, OI, OI, OI. Yn ogystal â rhythmau gwahanol, medru amrywio yn y dynameg, cyflymder a beth am ychwanegu geiriau.

10 ymarfer gorau CânSing

4

Enw	Jenny Pearson, animateur
Enw yr ymarfer	Boom chicka boom
Math o ymarfer	Lleisiol/rhythm/corff/anadlu
Pryd i'w ddefnyddio	Ar ddechrau sesiwn yn dilyn gwneud ymarfer anadlu neu gorff. Mae'n ddefnyddiol ar gyfer dal sylw a chynnal lefelau egni'r dysgwyr.
Pam wyt yn ei hoffi	Mae'n ymarfer cyflym, grêt ar gyfer sefydlu curiad ac yn ddefnyddiol ar gyfer cyd symud corff/llais a rhythm.
Sut	Sefydlwch guriad cyson gyda'ch troed a pheidwch â dechrau nes y byddwch yn hapus gyda chysondeb y curiad. Ymarfer adleisio ydi hwn felly fe fydd yr arweinydd yn dechrau: Arweinydd: Boom chicka boom... Grŵp yn adleisio: Boom chicka boom... Arweinydd: Boom chicka rocka chicka rocka chicka boom... A haaaaa... Ahaaaaa... Eheeee... Eheeee...
Awgrymiadau a syniadau	Ail adroddwch ar draw isel yna gyda thraw uchel, gyda sain trwynol doniol, gyda llais 'crand' ayyb. Mor doniol a gwirion a sydd bosib!
Syniadau ar gyfer datblygu	Gellir newid y curiad o'r traed i'r dwylo (clapio) a gall y traed ddyngwared y rhythm gyda'r llais. Wrth fewnoli'r siant, gall fod yn ymarfer rhythm a chorff ar gyfer ymarfer cyd symud gyda'r curiad yn y traed neu ddwylo am yn ail. Gall y dysgwyr gymryd y cyfrifoldeb o arwain yr ymarfer yma. Mae'r posibiladau yn ddi ddiweddi!

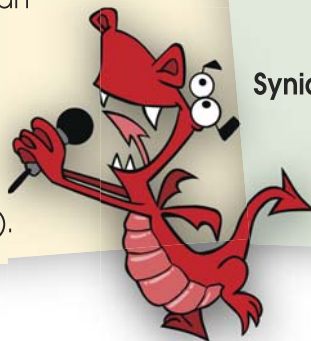
5

Enw	Elin Llwyd, animateur
Enw yr ymarfer	Yellow Submarine
Math o ymarfer	Lleisiol/rhythm/corff/anadlu
Pryd i'w ddefnyddio	Ar ddechrau sesiwn i gynhesu'n raddol ac fel dechrau hwylus i wers.
Pam wyt yn ei hoffi	Mae'n ymarfer da ar gyfer cynhesu'r llais yn ysgafn, ond yn bennaf yn ymarfer hwylus i ddatblygu cydsymud a chydlynu, yn ogystal â mewnoli rhythm a churiad.
Sut	Canwch y gytgan yn ysgafn. Canwch y gytgan a chlapio'r curiad. Canwch y gytgan a churo'r curiad yn eich traed. Canwch y gytgan a chlapio'r rhythm. Canwch y gytgan a churo'r rhythm yn eich traed. Canwch y gytgan a cheisio clapio'r rhythm a churo'r curiad yn eich traed. Ceisiwch y gwrthwyneb i'r uchod - canu'r gytgan a chlapio'r curiad tra'n curo'r rhythm yn eich traed. Os nad ydych yn gyfarwydd gyda'r geiriau neu alaw gellir gwrandao a cael copi o'r we.
Awgrymiadau a syniadau	Cadwch y tempo'n ddigon araf i ddechrau! Ceisiwch feistroli clapio'r rhythm a churo'r curiad yn eich traed cyn symud ymlaen!
Syniadau ar gyfer datblygu	Mae'r ymarfer yma'n datblygu'n naturiol, ond wedi meistrolu'r holl gamau, ceisiwch fynd a'r tempo ychydig yn gynt! Ceisiwch yr ymarfer hefyd heb ganu, er mwyn mewnoli'r alaw a chanolbwyntio ar y rhythm a'r cydlynu!

10 ymarfer gorau CânSing

6

Enw	Jenny Walker, animateur
Enw yr ymarfer	Beth sydd i de Mam?
Math o ymarfer	Lleisiol/rhythm/corff/anadlu
Pryd i'w ddefnyddio	Ar ddechrau sesiwn i ddatblygu hyder wrth canu mewn rhannau.
Pam wyt yn ei hoffi	Mae'n ffordd dda o gynnal diddordeb a datblygu hyder dysgwyr, yn arbennig ar gyfer bechgyn neu grwpiau sydd yn amharod i ganu.
Sut	Mae angen rhannu'r grŵp i bedwar a sefyll mewn cylch. Gweler y daflen ynghlwm ar gyfer gweld y sgôr.
Awgrymiadau a syniadau	Ceisiwch annog y dysgwyr i adnabod gwahanol rannau'r gân (pennill, pennill, cytgan, pont, cytgan) er mwyn atgyfnerthu eu dealltwriaeth o strwythur.
Syniadau ar gyfer datblygu	Ysgrifennu ail bennill gyda rhythmau newydd. Cyfansoddwch alaw syml sydd yn cyd fynd gyda'r geiriau/cytgan (awgrymiadau - adeiladwch gord seithfed y llywydd ar gyfer y pennill/cytgan. Cord I, IV, V ar gyfer y cytgan - gall hyn gyfrannu at waith ar y felangan 12 bar).



7

Enw	Owain Gethin Davies , ymgynghorydd
Enw yr ymarfer	Lemonêd
Math o ymarfer	Lleisiol/rhythm/corff/anadlu
Pryd i'w ddefnyddio	Ar ddechrau sesiwn canu ar gyfer datblygu hyder dysgwyr a'u hanog i daflu eu lleisiau.
Pam wyt yn ei hoffi	Dyma weithgaredd clapio hwyliog y mae dysgwyr yn mwynhau ei chwarae gyda'i gilydd.
Sut	Pawb i sefyll mewn lle gwag ac adrodd y pennill: (cyfarwyddiadau mewn cromfachau): Lemonêd, (tri chlap) rhew oer oer (tri chlap) Un dau tri, (tri chlap) pedwar a pump. (tri chlap)
	Cylch mawr crwn, (troi o amgylch) lawr i'r llawr, (cyffwrdd y llawr) RHEWI (pawb i rewi mewn symudiad penodol).
	Y cyntaf i symud sydd allan o'r gweithgaredd.
Awgrymiadau a syniadau	Gofynnwch i'r dysgwyr i ymateb a dynwared eich symudiadau wyneb. Gellir ychwanegu symudiad corfforol i'r perfformiad.
Syniadau ar gyfer datblygu	Amrywiwch y cyflymder wrth adrodd y pennill. Cyflwynwch elfen o ddirgelwch i'r galwad er mwyn gweld ymateb y dysgwyr.

10 ymarfer gorau CânSing

8

Enw	Suzanne Barnes, rheolwr prosiect
Enw yr ymarfer	Ymlacio ac anadlu
Math o ymarfer	Lleisiol/rhythm/corff/anadlu
Pryd i'w ddefnyddio	Ar ddechrau sesiwn i ddatblygu techneg anadlu ac ar gyfer cynhesu'r corff i gyd
Pam wyt yn ei hoffi	Dyma ymarfer sydd yn annog pawb i ymlacio ac i ffocysu ar ddechrau sesiwn ymarfer.
Sut	Sefwch yn syth gyda'ch traed ar wahân, cadwch eich ysgwyddau i lawr. Dechreuwch drwy anadlu yn araf. Dychmygwch eich bod yn llenwi potel gyda dŵr. Ei llenwi o'r gwaelod. Gadewch i'r aer lifo mewn ac allan yn naturiol.
Awgrymiadau a syniadau	Gofynnwch i'r dysgwyr i gymryd amser a rheoli llif yr aer drwy anadlu mewn dros gyfri o 4, dal am 4 ac allan am 4.
Syniadau ar gyfer datblygu	Rhowch eich breichiau allan o'ch blaenau, codwch nhw fyny i'r ochr wrth anadlu mewn. Chwythwch allan a gadael eich breichiau orwedd yn ôl i lawr.



9

Enw	Sue Cottrell, Cynrychiolydd APADGOS
Enw yr ymarfer	Mi welais Jac y do
Math o ymarfer	Lleisiol/rhythm/corff/anadlu
Pryd i'w ddefnyddio	Ffordd dda o dorri'r îâ ar ddechrau sesiwn canu
Pam wyt yn ei hoffi	Rwy'n hoffi'r ymarfer yma gan ei fod yn dechrau gyda chân y mae pawb yn ei adnabod, a tydi o ddim rhy gymhleth.
Sut	Canwch 'Mi welais Jac y do', gan ymdeithio yn yr un fan wrth ganu. Canwch y gân eto, y tro yma gan newid y gair 'to' gyda chlap yn uchel uwch eich pen, a'r gair 'do' gyda chlap ar y llawr.
Awgrymiadau a syniadau	Gofynnwch i'r dysgwyr i beidio canu ar y gair 'to' a 'do', h.y. mewnnoli wrth glapio.
Syniadau ar gyfer datblygu	Beth am gael ychydig o hwyl a newid y symudiadau ar gyfer 'to' a 'do', h.y. clapio ar y llawr ar 'to', a chlap yn uchel ar y gair 'do'.

10 ymarfer gorau CânSing

10

Enw	Owain Gethin Davies, ymgyngorydd
Enw yr ymarfer	Canu'r gofrestr
Math o ymarfer	Lleisiol/rhythm/corff/anadlu
Pryd i'w ddefnyddio	Ar ddechrau sesiwn canu fel ffordd wahanol o gymryd y gofrestr.
Pam wyt yn ei hoffi	Dyma ffordd hwyliog o gofrestru'r dosbarth drwy weithgareddau galw ag ateb. Mi all dysgwr hyderus gymryd y cyfrifoldeb o alw/ cymryd y gofrestr ar ôl i'r athro/athrawes arddangos.
Sut	Sefyll/Eistedd mewn cylch gyda phawb yn gwynebu'r blaen.
Awgrymiadau a syniadau	Cofrestrwch y dosbarth fel arfer ar ddechrau'r wers. Ond yn hytrach na dweud eu henwau, canwch alaw syml i'w henw a rhowch arwyddion llaw sydd yn dilyn siâp yr alaw. Gofynwch i bob dysgwr ymateb a chanu'r un alaw yn ôl. Fe all dysgwyr hyderus ymateb a byrfyfyrir ei halawon ei hunain fel ateb - 'Yma rwyf yma'.
Syniadau ar gyfer datblygu	Beth am amrywio'r ddynnameg a chyflymder wrth alw enwau dysgwyr unigol, neu roi elfen o syndod wrth alaw er mwyn gweld sut mae'r dysgwyr yn ymateb.



Beth sydd i de Mam?

Pennill

♪ = clap / x = stamp

1 Beth sydd i de Mam?

2 Paid a swm - ian.

3 Beth sydd i de Mam?

4 Sglo - dion a ffa.

PAWB

Corws

x 4

Pont

Fel y bennill ond mae pob grŵp yn ail adrodd ei rhythm nhw bedwar gwaith, a bydd y grwp nesaf yn ymuno un ar ol y llall hyd nes fydd yr arweinydd yn gweiddi 'corws'.

Strwythur

Pennill, pennill, cytgan, pont a cytgan

Pan fydd pawb yn hyderus, ffurfiwch gylch a gosod pawb wrth ymyl aelod o grŵp gwahanol a perfformiwch y darn i gyd.