

Adnoddau Diwrnod CânSing 2012

Y deg ymarfer cynhesu gorau

Y peth pwysicaf un y gallwch ei wneud i gadw'ch llais yn iach yw gwneud ymarfer cynhesu ar ddechrau pob gweithgaredd canu.

Dyma'r deg ymarfer cynhesu gorau a argymhellir gan dîm CânSing.



1

Enw	Aled Powys Williams, animateur										
Enw'r ymarfer	1-2-3-4-5										
Math o ymarfer	Lleisiol/ffocws										
Pryd i'w ddefnyddio	Gellir ei ddefnyddio ar unrhyw adeg yn ystod y sesiwn er mwyn helpu'r grŵp i ganolbwyntio.										
Pam yr wyt yn ei hoffi	Mae'n ymarfer syml sy'n helpu'r grŵp i ganolbwyntio gan gynhesu'r llais yn raddol.										
Sut i'w wneud	i gerddoriaeth 'Knees Up Mother Brown' (gweler y copi a ddarperir o'r gerddoriaeth), cyfnewidiwch bob sillaf â rhif (1-5). <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>Knees</td><td>Up</td><td>Mo-ther</td><td>Brown</td><td></td></tr></table>	1	2	3	4	5	Knees	Up	Mo-ther	Brown	
1	2	3	4	5							
Knees	Up	Mo-ther	Brown								
Cynghorion ac awgrymiadau	Gofynnwch i'r grŵp ddefnyddio'u bysedd i'w helpu i gyfrif. Dechreuwch yn ddigon araf, ac yna cyflymu nes i'r grŵp ddod yn gyfarwydd â'r ymarfer.										
Syniadau ar gyfer datblygu	Yn lle'r rhifau, defnyddiwch frawddegau fel 'Ble-mae-fy-mwn-ci!'										

10 ymarfer gorau CânSing

2

Enw	Aled Powys Williams, animateur
Enw'r ymarfer	Cliciau rhif
Math o ymarfer	Rhythm/ffocws
Pryd i'w ddefnyddio	Gellir ei ddefnyddio ar unrhyw bryd yn ystod y sesiwn er mwyn helpu'r grŵp i ganolbwyntio.
Pam yr wyt yn ei hoffi	Mae'n ymarfer da i dorri'r ias.
Sut i'w wneud	Gofynnwch i'r grŵp greu cylch a rhoi rhif i bob unigolyn - 1, 2, 3 ac ati. Gyda'ch gilydd, dechreuwch drwy berfformio'r rhythm canlynol: tapiwch eich cluniau/clapiwch eich dwylo/cliciwch i'r chwith/cliciwch i'r dde. Yna, bydd unigolyn a enwebir yn dechrau drwy ddweud ei rif ef ar y clic i'r chwith ac yn 'pasio ymlaen' drwy ddweud rhif rhywun arall ar y clic i'r dde. Bydd yr unigolyn a chanddo'r rhif a ddywedwyd (ar y clic i'r dde) yn parhau gyda'r un patrwm.
Cynghorion ac awgrymiadau	Dechreuwch yn ddigon araf, ac yna cyflymu nes i'r grŵp ddod yn gyfarwydd â'r ymarfer.
Syniadau ar gyfer datblygu	Os bydd rhywun yn baglu/oedi neu'n gwneud camgymeriad, gofynnwch iddo adael y gêm, gan ddileu ei 'rif' o'r ymarfer. Er enghraifft, os caiff y rhif '2' ei ddileu, a bod rhywun yn dewis y rhif '2' wedi hynny, yna bydd yr unigolyn hwnnw hefyd yn gorfod gadael y gêm, ac ati, gan olygu na ellir defnyddio amryw o'r rhifau o hynny allan.

3

Enw	Elin Llwyd, animateur
Enw'r ymarfer	Dyddiau'r wythnos
Math o ymarfer	Lleisiol/pos penbleth
Pryd i'w ddefnyddio	Ar ddechrau sesiwn, neu ar unrhyw bryd er mwyn galluogi'r dysgwyr i ganolbwyntio.
Pam yr wyt yn ei hoffi	Mae'n ymarfer hwyliog i gynhesu'r llais, ac yn ymarfer da i ganolbwyntio ar rywbeth arall yn ogystal â'r nodau.
Sut i'w wneud	Ar raddfa esgynnol o bum nodyn (CDEFG), canwch 'Dydd Llun, Dydd Mawrth, Dydd Mercher, Dydd Iau, Dydd Gwener'. Yna canwch enwau'r dyddiau am yn ôl ar y raddfa ddisgynnol. Symudwch i'r nodyn nesaf i fyny, ac ailadrodd yr ymarfer, ond gan ddechrau gyda dydd Mawrth y tro hwn. Bydd hyn yn golygu y bydd y nodyn olaf yn cael ei ganu ar ddydd Sadwrn. Ailadroddwch, gan symud i'r nodyn nesaf i fyny a dechrau gyda dydd Mercher. Ailadroddwch y broses hyd nes i chi ddychwelyd i ddydd Llun, a'ch bod yn teimlo eich bod wedi ymarfer cwmpas y llais yn ddigonol.
Cynghorion ac awgrymiadau	Dechreuwch yn araf ar nodau isaf y llais.
Syniadau ar gyfer datblygu	Symudwch y graddfeydd yn uwch/is yn dibynnu ar nod yr ymarfer - a chyflymu'r tempo.



10 ymarfer gorau CânSing

4

Enw	Elin Llwyd, animateur
Enw'r ymarfer	Twinkle twinkle
Math o ymarfer	Llais a thôn
Pryd i'w ddefnyddio	Ar ddechrau sesiwn neu i weithio ar greu tôn llyfn/legato arbennig o fewn darn.
Pam yr wyt yn ei hoffi	Mae'n ymarfer cynhesu graddol sy'n creu seiniau prydferth ac yn ffordd dda o ganu'n legato ac o greu sain lawn yn y llais.
Sut i'w wneud	Canwch alaw 'Twinkle twinkle' ar 'Ro' (gweler y copi a ddarperir o'r gerddoriaeth). Canwch yr alaw amryw o weithiau. Yna rhannwch y grŵp yn ddwy a chanu'r gân fel tôn gron, gyda'r ail grŵp yn dechrau pan fo'r grŵp cyntaf wedi gorffen y llinell gyntaf.
Cynghorion ac awgrymiadau	Dewiswch gywair sy'n gyffyrddus i'r dysgwyr. Canolbwyntiwch ar greu tôn llyfn ac ynganiad llawn/crwn o'r gair 'Ro'. Mae hefyd yn ymarfer gwyh i feithrin y gallu i frawddegau'n gerddorol. Ceisiwch ddatblygu'r anadlu, fel bo'r disgyblion yn anadlu fesul dwy linell yn unig.
Syniadau ar gyfer datblygu	Yn ogystal â rheoli'r anadl, gallwch hefyd ddatblygu'r ymarfer hwn drwy rannu'r grŵp i fwy o rannau. Dechreuwch gyda thri grŵp, yna pedwar grŵp os ydych am roi her i'r disgyblion. Os ydych yn gwneud hynny, bydd angen i'r grwpiau ddod i mewn bob hanner brawddeg (hy ar ôl 'Twinkle twinkle' cyntaf pob grŵp).

5

Enw	Jennifer Pearson, animateur
Enw'r ymarfer	Creu seiren
Math o ymarfer	Lleisiol
Pryd i'w ddefnyddio	Gellir ei ddefnyddio ar unrhyw bryd yn ystod y sesiwn yn gymorth i ganolbwyntio ar y seiniau uchaf ac isaf.
Pam yr wyt yn ei hoffi	Mae'n ymarfer hwyliog i gynhesu'r llais.
Sut i'w wneud	Gofynnwch i'r grŵp ffurfio cylch. Gofynnwch i'r dysgwyr eich dilyn chi fel yr arweinydd - llithrwch i fyny ac i lawr drwy gwmpas llawn y llais, gan gynnwys nodau uchel ac isel iawn, ar unrhyw sain (ee, 'mmm' neu 'rrr'). Fel arweinydd y grŵp, llithrwch eich llaw i fyny ac i lawr i gyfateb â thraw eich llais. Symudwch yn araf neu'n gyflym er mwyn creu ymarfer lleisiol sy'n llawn hwyl ond sydd hefyd yn fuddiol.
Cynghorion ac awgrymiadau	Symudwch eich llaw yn araf i ddechrau a cheisio cael y gorau ar y dysgwyr drwy symud eich llaw yn sydyn.
Syniadau ar gyfer datblygu	Rhowch gyfle i'r dysgwyr gymryd tro i arwain o'r blaen.



10 ymarfer gorau CânSing

6

Enw	Jennifer Pearson, animateur
Enw'r ymarfer	Mae gan Modryb Pegi bêl ping pong
Math o ymarfer	Lleisiol/ffocws/ynganu
Pryd i'w ddefnyddio	Ar ddechrau'r sesiwn er mwyn canolbwyntio ar ynganu ac ar reoli'r traw.
Pam yr wyt yn ei hoffi	Mae'n ymarfer syml sy'n helpu'r grŵp i ganolbwyntio ar eu hynganu, gan gynhesu'r llais yn raddol ar yr un pryd.
Sut i'w wneud	Canwch y geiriau, 'mae gan Modryb Pegi bêl ping pong' ar y nodyn cyntaf ar raddfa fwyaf (ee C). Yna ailadroddwch hynny ar bob nodyn yn y raddfa yn ei dro (CDEFGAB). Ymarferwch hyn yn araf i ddechrau, ac yna pan fydd y plant yn canu'r geiriau'n hyderus, cyflymwch y tempo er mwyn creu ymarfer bywiog sy'n cynnwys ymarfer lleisiol ac ymarfer ynganu mewn un.
Cynghorion ac awgrymiadau	Dechreuwch ar nodyn isel a gweithio ar nodau uchaf y llais drwy ddechrau ar nodyn uwch.
Syniadau ar gyfer datblygu	Gofynnwch i'r dysgwyr greu eu brawddegau gwirion eu hunain. Er mwyn gwneud pethau'n fwy anodd, ceisiwch hepgor rhai o'r geiriau o'r frawddeg neu ychwanegu seiniau taro'r corff ar rai nodau yn y raddfa er mwyn creu ymarfer corff/ynganu/lleisiol/rhythm amlweddol!

7

Enw	Jennifer Walker, animateur
Enw'r ymarfer	Can aer anweledig
Math o ymarfer	Anadlu/ffocws
Pryd i'w ddefnyddio	Ar ddechrau sesiwn er mwyn canolbwyntio ar anadlu.
Pam yr wyt yn ei hoffi	Dyma ffordd wych o ymarfer anadlu heb orfod trafod techneg.
Sut i'w wneud	Bydd arweinydd y grŵp yn dal y 'prif' gan aer (dylai gymryd arno ei fod yn dal silindr tua maint tun o ffa pob). Bydd dysgwyr yn copïo'r arweinydd, drwy wneud yr un sŵn ar yr un pryd. Bydd yr arweinydd yn troi caead y can anweledig, gan wneud sŵn 'ss' i gyfateb â'r symudiad. Po fwyaf pell y bydd yr arweinydd yn troi'r caead, yr uchaf y bydd y sŵn yn codi. Mae'r s n yn parhau tan i'r arweinydd droi'r caead yn ôl i'w leoliad gwreiddiol.
Cynghorion ac awgrymiadau	Gall yr arweinydd amrywio cryfder y sain drwy droi'r caead y naill ffordd neu'r llall. Mae'r ymarfer hwn yn ymarfer arsylwi da hefyd.
Syniadau ar gyfer datblygu	Amrywiwch yr ymarfer drwy ddefnyddio 'sshh' yn lle 'ss' - mae'r naill sain neu'r llall yn ymarfer gwyh i'r cyhyrau sy'n cynnal yr anadl!

10 ymarfer gorau CânSing

8

Enw	Jennifer Walker, animateur
Enw'r ymarfer	Enwau anifeiliaid seicig
Math o ymarfer	Ynganu/ffocws
Pryd i'w ddefnyddio	Ar ddechrau sesiwn er mwyn canolbwyntio ar anadlu.
Pam yr wyt yn ei hoffi	Dyma weithgaredd ymlaciol sy'n cael pawb i ganolbwyntio ar ddechrau sesiwn.
Sut i'w wneud	Mae'r arweinydd (yr athro, neu aelod o'r grŵp) yn wynebu'r dysgwyr ac yn dweud: 'Clywais sôn fod gennych bwerau seicig. Rwy'n siŵr y gallwch chi ddweud enw'r anifail yr wyf am ei ddweud, heb i mi ddweud wrthyh, a'i ddweud yr un pryd â mi!' Y peth gorau i'w wneud yw dechrau gyda dau neu dri anifail syml, fel 'cath' neu 'ci', ac efallai enw llai tebygol, fel 'mwnci'. Yr arweinydd i ffurfio'r gair yn araf, er mwyn i'r dysgwyr gael cyfle i ganolbwyntio ar siâp ei geg. Pawb i geisio dweud y gair gyda'i gilydd.
Cynghorion ac awgrymiadau	Ceisiwch osgoi defnyddio gormod o enwau anifeiliaid sy'n dechrau gyda'r un llythyren.
Syniadau ar gyfer datblygu	Ar ôl iddynt ddechrau arfer â'r gêm, defnyddiwyd y geiriau cyfarwydd am yn ail â rhai anifeiliaid eraill a cheisio cael y gorau arnynt drwy ailadrodd/newid y cyflymder.

9

Enw	Osian Rowlands, animateur
Enw'r ymarfer	Graddfa rifau
Math o ymarfer	Lleisiol/ynghanu/ffocws
Pryd i'w ddefnyddio	Ar ddechrau sesiwn er mwyn canolbwyntio ar yr ynganu a'r traw
Pam yr wyt yn ei hoffi	Mae'n ymarfer da er mwyn helpu'r grŵp i ganolbwyntio ar ynganu, gan gynhesu'r llais yn raddol ar yr un pryd.
Sut i'w wneud	Canwch yr alaw isod (sydd hefyd wedi'i darparu ar sgôr), a chanu'r rhifau ar bob nodyn. Canwch hyn amryw o weithiau ar gyflymder cyson. I fyny: 1 2 3 2 3 4 3 4 5 4 5 6 5 6 7 6 7 8 7 8 9 10 C D E D E F E F G F G A G A B A B C B C D C I lawr: 10 9 8 9 8 7 8 7 6 7 6 5 6 5 4 5 4 3 4 3 2 1 C B A B A G A G F G F E F E D E D C D C B C
Cynghorion ac awgrymiadau	Rhannwch y grŵp yn ddau grŵp llai. Bydd Grŵp 1 yn dechrau gydag 'i fyny'; Grŵp 2 yn dechrau gydag 'i lawr'.
Syniadau ar gyfer datblygu	Ceisiwch ganu pob patrwm ar batrwm rhythmig gwahanol; neu ddechrau ar nodyn is neu uwch a gweithio ar gwmpas uchaf neu isaf y llais.

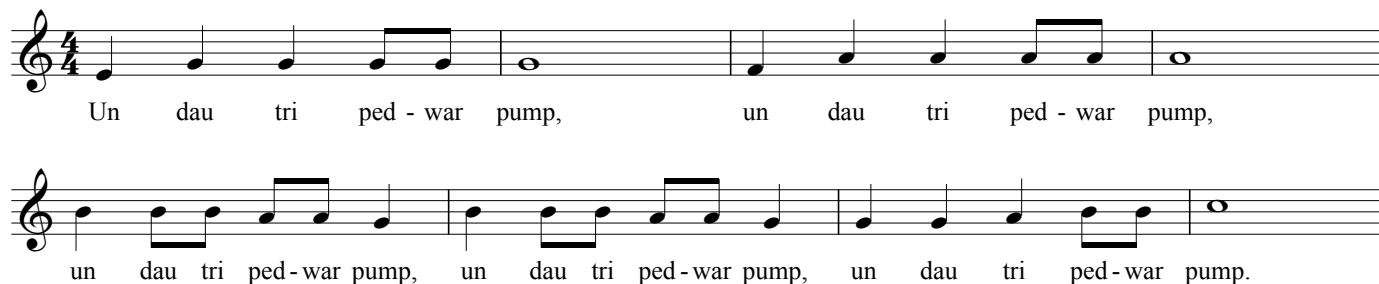
10 ymarfer gorau CânSing

10

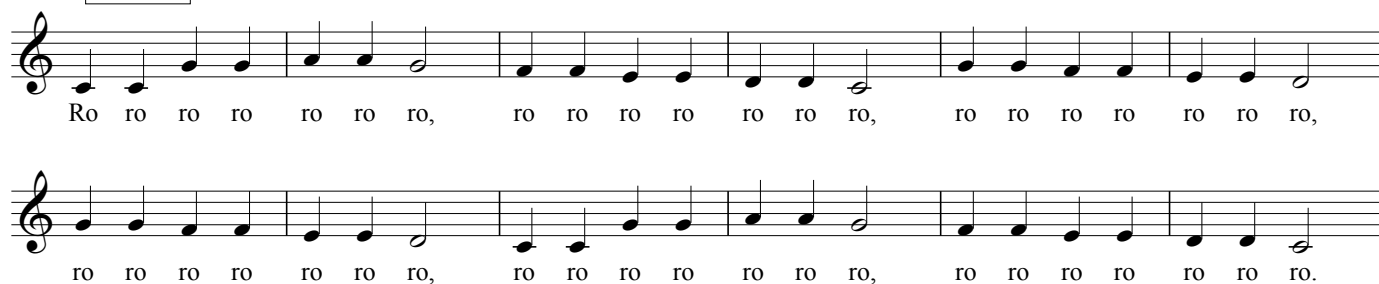
Enw	Osian Rowlands, animateur
Enw'r ymarfer	Mae gan Pegi ben fel pêl ping pong
Math o ymarfer	Lleisiol/ynganu/ffocws
Pryd i'w ddefnyddio	Ar ddechrau neu ar ganol sesiwn er mwyn canolbwyntio ar yr ynganu a'r traw.
Pam yr wyt yn ei hoffi	Mae'n gwlwm tafod da sy'n helpu'r grŵp i ganolbwyntio ar ynganu, gan gynhesu'r llais yn raddol.
Sut i'w wneud	Canwch 'Agorawd William Tell' gyda'r geiriau canlynol (darperir sgôr): <i>'Mae gan Pegi ben fel pêl ping pong.'</i> Yr adran ganol: <i>'Mae gan Pegi ben fel ping pong, ping pong, ping pong, ping pong, pêl ping pong ...'</i>
Cynghorion ac awgrymiadau	Ychwanegwch symudiadau (ee plygu'r pengliniau ar 'ping', neidio ar 'pong').
Syniadau ar gyfer datblygu	Ceisiwch ganu'r gân a hepgor rhai geiriau penodol (ee 'ping' neu 'pong').



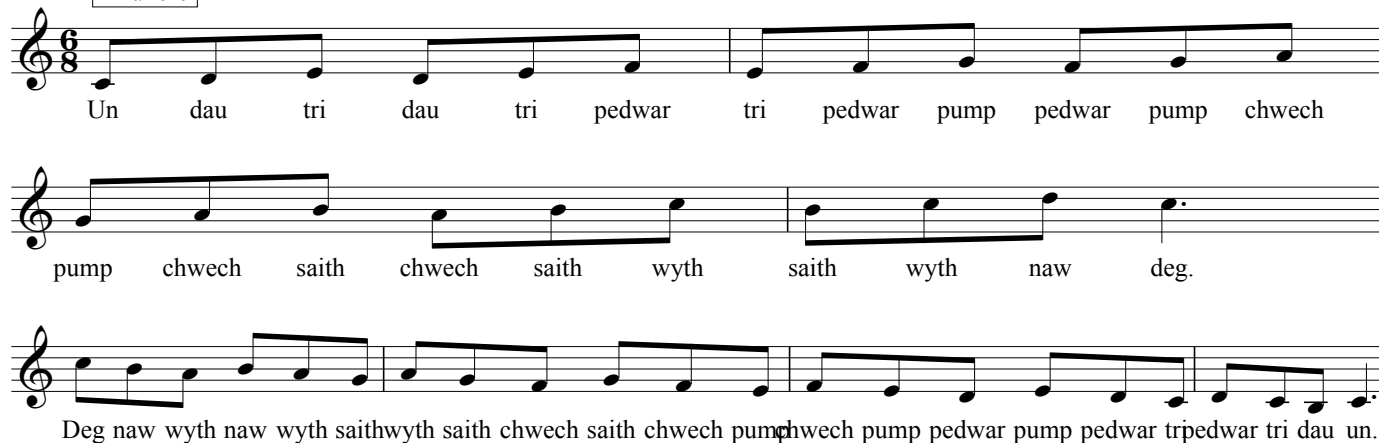
Ymarfer 1



Ymarfer 4



Ymarfer 9



Ymarfer 10

