Celfyddydau Perfformio

Symudiad

Mae Celfyddydau Perfformio'n cynnwys amrywiaeth eang o weithgareddau sy'n gallu bod yn ymarfer da i breswylwyr, yn enwedig y rhai sy'n methu symud llawer. Gall gweithgareddau rhythm syml a symudiadau i dawelu sy'n cael eu cydlynu gydag anadlu fod yn hwyl o'u gwneud mewn grŵp.

Mae posib gwneud yr ymarferion canlynol yn eistedd i lawr neu'n sefyll:

Gyda cherddoriaeth fywiog yn chwarae, ewch ati i annog y preswylwyr i dapio eu traed neu guro eu dwylo i'r curiad: E.e. 8 tap ar y pen, 8 ar yr ysgwyddau, 8 ar y bol, 8 ar y glin (cluniau). Wedyn ailadrodd gyda 4 tap yr un, ac wedyn 2 dap yr un, gan gyflymu'r rhythm.

Gyda cherddoriaeth swynol yn chwarae, ewch ati i annog y preswylwyr i godi eu breichiau wrth anadlu i mewn a'u gostwng nhw wrth anadlu allan.

1

Celfyddydau Perfformio

Bocs gwisgoedd

Un gweithgaredd hwyliog ydi defnyddio gwisgoedd. Efallai y gallech gasglu bocs gwisgoedd bach o hetiau, sgarffiau a chotiau, wedi'u cyfrannu gan y staff neu eu prynu o siopau elusen.

Caiff y preswylwyr ddewis eitem o ddillad a chreu cymeriad neu stori. Os nad yw preswylydd eisiau gwisgo i fyny, gofynnwch gwestiynau iddo am breswylydd arall sydd mewn gwisg.

- **Pwy yw'r cymeriad?**
- **Beth yw ei stori?**
- **Beth mae'n ei wneud?**

Bydd y preswylwyr yn gallu bod yn llawn dychymyg!

3

age Cymru

Celfyddydau Perfformio

Eich hoff stori

Mae gan bawb hoff lyfr, ffilm neu stori. Mae'r ymarfer yma'n galluogi'r preswylwyr i siarad am y straeon maen nhw'n hoff ohonynt, gan rannu atgofion a dod i adnabod ei gilydd.

Casglwch hen gylchgronau fel bod y preswylwyr yn gallu torri lluniau allan a gwneud *collage*, cyn esbonio eu stori i gyd-breswylwyr a staff.

Os yw'n bosib, argraffwch luniau o bob preswylydd fel eu bod yn gallu cynnwys eu hunain yn stori eu *collage*.

Efallai y bydd y preswylwyr yn gallu dawnsio o dan ymbarél fel yn Singing in the Rain? Neu fod yn rhan o un o straeon Roald Dahl?

Mae'r posibiliadau creadigol yn ddiddiwedd!

1

age Cymru

Celfyddydau Perfformio

Creu stori grŵp

Mae creu stori grŵp yn ffordd wych o gael pawb i gymryd rhan mewn gweithgaredd sy'n annog syniadau a'r dychymyg!

Casglwch wrthrychau o bob math: marblis, sbectol, maneg, pecynnau bwyd amrywiol, potyn o'r ardd, manion o siopau elusen.

Rhowch y gwrthrychau mewn bag neu focs a gofynnwch i'r preswylwyr dynnu un gwrthrych allan ar y tro. Wedyn gofynnwch i'r preswylwyr ychwanegu'r gwrthrych at y stori maen nhw'n ei chreu.

Tynnwch wrthrych arall a dal ati gyda'r stori. Peidiwch â phoeni bod y stori'n wirion neu ddim yn gwneud synnwyr. Yr hyn sy'n bwysig ydi cynnwys pob preswylydd sy'n awyddus i gymryd rhan, a'r holl wrthrychau.

Wedyn ysgrifennwch y stori a'i darllen yn ôl i'r grŵp fel bod pawb yn gallu clywed y stori maen nhw wedi helpu i'w chreu!

2

age Cymru

Celfyddydau Perfformio

Perfformio straeon

Mae rhai pobl yn nerfus am berfformio, ond does dim rhaid i berfformio fod yn rhywbeth mawr. Mae darllen cerdd neu ddangos sut mae pysgodyn yn symud gyda'ch llaw yn gallu bod yn berfformio os ydych yn ei wneud i bobl eraill.

Un ffordd hawdd o annog preswylwyr i berfformio straeon yw drwy roi stori syml fel y Fôr-forwyn Fechan iddyn nhw.

Rhowch ddewis o brops i breswylwyr, fel defnydd lliw, cregyn neu wymon, ac wedyn eu hannog i greu storm neu fyd tanddwr gan ddefnyddio'r props a'u lleisiau i greu synau.

Mae'r canlyniadau'n gallu bod yn effeithiol iawn. Chwiliwch am straeon gyda gwahanol leoliadau (coedwig, ar gwch, gorsaf drenau, ac ati) a helpu'r preswylwyr i greu eu golygfeydd eu hunain gyda phrops, sain a cherddoriaeth.

2