



Cerddoriaeth Myfyrdod Môr-wyntyll Binc

Yr offer sydd ei angen

- Taflen 'Cerddoriaeth Myfyrdod Môr-wyntyll Binc', wedi ei argraffu, un i bob grŵp (2 dudalen)
- Dyfeisiau recordio (e.e. tabledi), un i bob grŵp
- Dyfeisiau y gellir eu defnyddio i gysylltu â'r rhyngwrdd a mynediad i'r rhyngwrdd

To complete the activity

1. Rhannwch enghreifftiau o gerddoriaeth cefnforol ymlaciol a/neu fyfyrdod dan arweiniad gyda'r dysgwyr, e.e.

- 'Wales 4k Benar Beach' - www.tiramor.cymru/morwyntyllbinc (Adnodd 3).
- 'Beautiful 4K Scenery' - www.tiramor.cymru/morwyntyllbinc (Adnodd 4).
- '10-minute guided meditation' - www.tiramor.cymru/morwyntyllbinc (Adnodd 5).
- 'Eco Anxiety: Guided Meditation' - www.tiramor.cymru/morwyntyllbinc (Adnodd 6).

2. Esboniwrch y nod: Bydd pob grŵp yn creu darn sain ymlaciol 1 munud o hyd wedi'i ysbrydoli gan lif heddychlon, rhythmig y môr-wyntyll binc.

3. Darparwch daflen waith 'Cerddoriaeth Myfyrdod Môr-wyntyll Binc' a dyfais recordio (e.e. tabledi) i bob grŵp, cyn symud i'r awyr agored. Gadewch i'r dysgwyr gymryd saib a gwrandao ar y seiniau o'u cwmpas. Trafodwch sut mae môr-wyntyll binc yn siglo yn ysgafn o dan y dŵr, gan symud yn araf, yn dibynnu ar gerrynt y cefnfor, ac yn byw mewn amgylcheddau tawel sydd heb eu tarfu. Sut mae'r amgylchedd yn gwneud iddyn nhw deimlo wrth wrando?

4. Heriwch y dysgwyr i ddefnyddio'r amgylchedd awyr agored i ysbrydoli seiniau tawel, tebyg i'r môr. Gall yr opsiynau gynnwys siffrwd dail i ddynwared cerrynt y cefnfor, taro ffyn yn feddal ar foncyffion coed ar gyfer synau mwy rhythmig, sbasio neu dapio'n ysgafn mewn pyllau dŵr i adlewyrchu symudiad a sain tonnau, neu ddefnyddio eu lleisiau eu hunain, hymian neu anadlu.

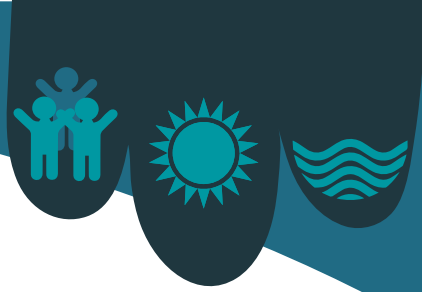
5. Cefnogwch y dysgwyr i recordio seiniau ar wahân (e.e. un recordiad ar gyfer cerrynt y môr, un arall ar gyfer swigod neu sain siglo). Atgoffwch y dysgwyr i gadw recordiadau'n fyr (10-15 eiliad).

6. Pan fydd y dysgwyr wedi cwblhau eu recordiadau sain cefnforol, dychwelwch dan do, a chan ddefnyddio offer golygu sain (e.e. GarageBand, Audacity neu BandLab), rhewch amser i'r dysgwyr i roi eu darn at ei gilydd. Sicrhewch y gall y dysgwyr fewnforio'r ffeiliau sain y maent wedi'i recordio i'r ap golygu, a'u helpu i drefnu'r traciau, gan ystyried sut i haenu'r seiniau yn ofalus, ychwanegu pylu neu seibiau ar gyfer teimlad myfyriol, ac addasu lefelau sain i sicrhau cydbwysedd tyner a llifeiriol.

7. Pan fydd dysgwyr wedi cwblhau eu darn 1 munud, anogwch bob grŵp i allforio eu recordiadau terfynol fel ffeiliau MP3 neu WAV.

8. Yn olaf, chwaraewch seinwedd pob grŵp mewn lle tawel. Anogwch y dysgwyr i eistedd yn gyfforddus, cau eu llygaid, a chanolbwyntio ar y seiniau, fel eu bod mewn sesiwn myfyrdod. Anogwch anadlu araf a dwfn wrth iddynt wrando, gan ddychmygu symudiad tyner y môr-wyntyll binc sy'n siglo yn y ceryntau cefnforol. I gloi, myfyriwch gyda'ch gilydd ar sut mae'r gerddoriaeth yn gwneud i'r dysgwyr teimlo - a yw'n eu helpu i ymlacio neu ganolbwyntio?

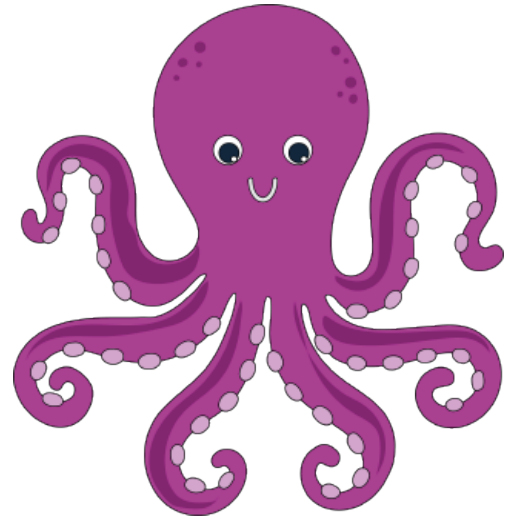
Cerddoriaeth Myfyrdod Môr-wyntyll Binc



Croeso i fy mynd!

Mae angen eich help arnaf i greu seinwedd hyfryd, ymlaciol sy'n cyfleu rhythm tyner, llifeiriol fy nghartref tanddwr. Dychmygwch siglo meddal môr-wyntyll binc, ceryntau tawel y cefnfor, a swigod yn drifftio'n dawel heibio.

- Gill Bell



Defnyddiwch yr amgylchedd awyr agored - fel siffrwd dail, sblasio pyllau bach neu hymian yn feddal gyda'ch ceg - i ddod â'r byd tawel hwn yn fyw. Gweithiwch gyda'ch gilydd i greu darn 1 munud o gerddoriaeth sydd mor dawel a llonydd â'r cefnfor ei hun. Gadewch i'ch creadigrwydd lifo!

Seiniau i'w cynnwys

Pa seiniau tanddwr ydych chi am eu cynnwys yn eich darn?
(e.e. cerrynt y cefnfor, swigod, symudiadau siglo)

--	--	--	--	--	--

Beth fyddwch chi'n ei ddefnyddio i greu'r seiniau uchod? (e.e. siffrwd dail)

--	--	--	--	--	--

Penderfynwch ar eich seiniau, a chynlluniwch sut y byddwch chi'n eu recordio.
Cofiwch gadw pob recordiad sain yn fyr (10-15 eiliad).

Sain i'w recordio	Hyd	Pwy fydd yn recordio?

Cerddoriaeth Myfyrdod Môr-wyntyll Binc



Meddyliwch yn ofalus am sut y byddwch chi'n trefnu'ch seiniau i greu darn ymlaciol o gerddoriaeth, sy'n llifo rhwydd.

Crëwch linell amser syml i nodi trefn eich seiniau, er enghraifft:

Tonnau

Swigod

Hymian

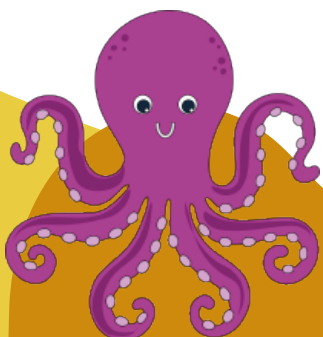
Dail

Os hoffech chi gael seiniau'n chwarae gyda'i gilydd, crëwch drac amser 'haenog'.



Ar ôl gorffen eich darn, myfyriwch ar y canlynol:

1. Sut mae eich cerddoriaeth yn adlewyrchu symudiadau tyner, llifeiriol y môr-wyntyll binc?
2. Sut roedd gwrando ar eich darn gorffenedig yn gwneud i chi deimlo?



Yn lwerddon mae pob môr-wyntyll binc yn wyn, ac nid yw'r gwyddonwyr yn gwybod pam eto!

Rhannwch
eich seinwedd
1 munud gyda'r
dosbarth!