

## Dull PESS o Addysgu Dawns - Cyfnod Allweddol 2

### Teithio

#### Beth yw ystyr teithio?

Fel rheol, mae teithio'n golygu trosglwyddo pwysau'r corff o un man i'r llall; fodd bynnag, gall hefyd olygu trosglwyddo pwysau o un rhan o'r corff i'r llall gan aros yn yr unfan.

#### Pwyntiau addysgu

- Mae'r corff i gyd yn symud wrth deithio
- Wrth deithio, gellir defnyddio gwahanol rannau o'r corff i gyffwrdd ♦'r llawr, er enghraifft, y traed yn unig, y dwylo a'r traed, y bol a'r traed, y cefn a'r traed, y cefn, y pen ♦l ac ati.
- Gellir cyfuno gweithrediadau teithio ♦ gweithrediadau sylfaenol eraill, er enghraifft, teithio drwy droi, teithio drwy neidio, ystumio wrth deithio
- Ceisiwch amrywio eich gweithrediadau teithio trwy ddefnyddio gwahanol rannau o'r corff, neu newid cyfeiriad, lefel, cyflymder, si♦p neu faint eich symudiadau neu eich llwybr, neu ddefnyddio unrhyw gyfuniad o'r amrywiadau hyn.
- Dewiswch weithred deithio sy'n eich helpu i gyfleu eich syniadau dawns yn glir neu gyfleu ystyr i'ch cynulleidfa. Er enghraifft, mewn cymal ar y pwnc 'Balwn', efallai y byddwch chi'n dewis defnyddio gweithrediadau hofran a gleidio ac mewn cymal ar y pwnc 'Rhyfelwr', efallai y byddwch chi'n dewis defnyddio gweithrediadau brasgamu, martsio a stampio. Defnyddiwch yr Adnodd Cynllunio Rhyngweithiol ar gyfer Llunio Dawnsiau i'ch helpu i ddarganfod a dewis geiriau priodol sy'n gysylltiedig ♦'ch syniad dawns.

