

29. Gweithgaredd Ymarfer: Dau Araf, Un Cyflym

Benthycwyd y syniad hwn o fyd chwaraeon. Ym myd chwaraeon defnyddir y gair ‘dril’ yn aml i ddisgrifio ymarfer. Dril yw canolbwyntio ar her-ymarfer benodol lle mae dryswch ac ansicrwydd y gêm ei hun wedi eu dileu. Yn hytrach, canolbwyntir ar sgil unigol a'i ailadrodd. Ar ôl peth amser yn gweithio ar y dril, efallai bydd chwaraewyr yn chwarae gêm lle caiff y sgil penodol ei brofi.

Ydy hyn yn gweithio wrth adolygu hefyd? Problem fathemateg neu draethawd hanes? Yr ateb yw ydy.

» **Ewch yn araf.** I ddechrau dylech roi cynnig ar beth sy'n cyfateb i ddril. Rydych yn cael gwared ar y straen, y poeni a'r cymhlethdod, felly nid ydych yn meddwl am y dryswch a'r ansicrwydd o sefyll arholiad. Rydych yn mynd yn araf, gan dalu sylw i'r hyn a wnewch. Gallai hynny olygu cymryd hanner awr i weithio drwy gwestiwn arholiad ateb byr, ugain munud ar broblem fathemateg, awr ar ddau gwestiwn gwyddoniaeth neu hanner awr yn ysgrifennu un paragraff anhygoel ar gyfer traethawd.

» **Ewch yn gyflym.** Wedyn gallwch geisio cymhwyso'r dysgu mewn sefyllfa 'gêm' – hynny yw, dan amodau arholiad. Dewiswch gwestiwn arholiad, cyfrifwch faint o amser fyddai gennych mewn arholiad a gweld a ydych yn gallu perfformio ar yr un lefel ond dan bwysau amser.

Mae Dau Araf, Un Cyflym yn disgrifio'r dilyniant gorau ar gyfer datblygu sgil. Gwnewch ef yn araf a diogel ddwywaith, gan dalu sylw i beth rydych yn ei wneud a pham. Wedyn gwnewch ef yn gyflym a gweld sut rydych yn ymdopi. Fyddwch chi ddim yn berffaith y tro cyntaf, ond byddwch yn sicr o wella cyfradd cyflymder eich gwelliant.

Â pha bynciau allai hyn weithio orau?

Meddyliwch am eich gwaith astudio ar hyn o bryd, a gwnewch restr o'r tasgau arholiad sydd o'ch blaen, y gellid eu hymarfer yn ddwys drwy ddefnyddio'r dechneg Dau Araf, Un Cyflym:

.....

.....

.....

.....

.....

Syniadau i gloi

Ceisiwch gyfuno'r gweithgaredd hwn gyda 'Cywir, Anghywir, Cywir', ar y dudalen nesaf. Gyda'i gilydd maen nhw'n gyfuniad pwerus!