



the
Daily
Mile

AMSER CWIS!



Gadewch i ni ddechrau arni!

1. Llysgenhadon Ifanc i gymryd yr awenau
2. Dewiswch gamau gweithredu ar gyfer atebion Gwir neu Gau (enghreifftiau isod)
3. Gwnewch y cwis gyda dosbarth/cyfnod allweddol/yr ysgol gyfan
4. Pan fyddwch wedi gorffen, ewch i fwynhau eich Daily Mile

Gwir



Gau





the Daily Mile

C1

GWIR neu GAU

Does dim cost i'ch ysgol i wneud
The Daily Mile





the
Daily
Mile

GWIR





the Daily Mile

C2

GWIR neu GAU

**Digwyddodd The Daily Mile cyntaf yn
2020**





the
Daily
Mile

GAU





the Daily Mile

C3

GWIR neu GAU

**Dechreuodd The Daily Mile mewn ysgol yn
yr Alban**





the Daily Mile

GWIR





the Daily Mile

C4

GWIR neu GAU

Er mwyn gwneud The Daily Mile, rhaid i
chi fesur llwybr sy'n un filltir o hyd





the Daily Mile

GAU





the Daily Mile

C5

GWIR neu GAU

**Mae'n rhaid i chi wneud The Daily Mile
bob dydd**





the
Daily
Mile

GAU





the Daily Mile

C6

GWIR neu GAU

**Gallwch wneud The Daily Mile yn eich
gwersi Addysg Gorfforol**





the
Daily
Mile

GAU





the Daily Mile

C7

GWIR neu GAU

Gallwch redeg, cerdded neu deithio ar
olwynion wrth wneud eith Daily Mile





the Daily Mile

GWIR





the
Daily
Mile

C8

GWIR neu GAU

**Gall athrawon ac aelodau staff wneud The
Daily Mile hefyd**





the
Daily
Mile

GWIR





the Daily Mile

C9

GWIR neu GAU

**Mae'n rhaid gwneud The Daily
Mile ar amser penodol bob dydd**





the
Daily
Mile

GAU





the Daily Mile

C10

GWIR neu GAU

Mae ysgolion Daily Mile mewn 98 o wledydd





the
Daily
Mile

GWIR



Llongyfarchiadau! Rydych chi wedi cwblhau'r cwis!

- Beth wnaeth eich synnu?
- Beth wnaethoch chi ei ddysgu?
- Barod am eich Daily Mile?



Atebion 'gau' wedi'u hegluro

- C2- Roedd Daily Mile cyntaf Elaine yn 2012!
- C4- Nid oes angen mesur milltir - ceisiwch symud am tua 15 munud.
- C5- Ceisiwch wneud hynny o leiaf 3 gwaith yr wythnos.
- C6- Gwnewch The Daily Mile yn ogystal â'ch gwersi Addysg Gorfforol.
- C9- Mae eich Daily Mile yn gwbl hyblyg, gwnewch yr hyn sy'n gweithio orau i chi



the
Daily
Mile

