## Lefel 1
(lau)

# Grid Gweithgareddau
# The Daily Mile

**Teimlwch eich curiad calon** cyn ac ar ôl Milltir y Dydd.

Trafodwch y canfyddiadau.



Mynegwch eich **teimladau** cyn ac ar ôl Milltir y Dydd yn ddisgrifiadol (wedi blino, ffres, hapus).



**Gweithgaredd anadlu 5-bys** (neu debyg) gyda cherddoriaeth ymlaciol.



**Crëwch gynrychiolaeth** o lapiau neu filltiroedd dyddiol/wythnosol.
E.e. cownteri/siart sticeri.




**Eich tro chi!**
Gweithgaredd milltir y dydd a arweinir gan y disgyblion.



Crëwch **gân/llafargan** hwyliog, fywiog sy'n cyfleu ysbryd Milltir y Dydd.



Crëwch **fap** golygfa aderyn o'ch llwybr Milltir y Dydd.



**Sedd boeth!** Athro (cyflwynydd teledu) i 'gyfweld' disgybl (athletwr) yn dilyn eich Milltir y Dydd.



Ceisiwch ddod o hyd i **fwystfilod bach/bywyd gwyllt** ar eich milltir y dydd.

Trafodwch gynefinoedd a phwysigrwydd tir eich ysgol!



Lefel 2
(Hŷn)

# Grid Gweithgareddau
# The Daily Mile

**Cymharwch guriad eich calon** cyn ac ar ôl Milltir y Dydd.

Trafodwch effeithiau ffisiolegol ymarfer corff.



**Mynegwch emosiynau** cyn ac ar ôl Milltir y Dydd gan ddefnyddio ansoddeiriau diddorol.



**Gweithgaredd anadlu 5-bys** (neu debyg) ar y cyd â dewis cerddoriaeth y disgyblion.



**Crëwch gynrychiolaeth** o lapiau neu filltiroedd wythnosol. E.e. cownteri/ lego/siart.




**Eich tro chi!**
Gweithgaredd milltir y dydd a arweinir gan y disgyblion.



Crëwch **gân/llafargan** hwyliog, fywiog sy'n cyfleu ysbryd Milltir y Dydd.



Crëwch **fap** golygfa aderyn o'ch llwybr Milltir y Dydd.



Mewn parau, **cyfwelwch eich gilydd** fel petaech chi'n gyflwynydd teledu ac athletwr ar ôl eich Milltir y Dydd.



**Enwch y coed** ar eich llwybr milltir y dydd (ffawydden, gwernen, derwen).

Arsylwch effeithiau'r gwynt a thrafodwch ffynonellau ynni cynaliadwy.



# Llongyfarchiadau

Enw _____ Dyddiad _____

ar gymryd rhan yng

## Grid Gweithgareddau The Daily Mile

