

BETH MAE STAFF YN DDWEUD AM FANTEISION THE DAILY MILE

- Plant yn gwneud The Daily Mile bron ym mhob tywydd
- Mae pawb yn gallu cymryd rhan-cerdded, loncian rhedeg
- Does dim angen dillad arbennig nac offer
- Mae'n cynnal ffitrwydd a stamina
- Amser i sgwrsio - oedolyn / plentyn
- Awyr iach yn codi'r hwyliau
- Plant yn cael y cyfle i fod yn gyfartal
- Plant Anghenion Dysgu Ychwanegol yn medru ymuno ac yn dangos mwynhad
- Mae digwyddiad rheolaidd yn gwella stamina'r plant wrth redeg/ymarfer corff
- Medru cynnwys mathemateg yn hwylus - e.e trin data
- Awyr iach
- Agweddau cymdeithasol - rhedeg/cerdded gyda'ch ffrindiau
- Hawdd ei weithredu
- Ysgogi'r ymennydd i ddysgu
- Dim angen newid dillad
- Defnyddio egni ac yn helpu'r plant i setlo'n well wrth weithgareddau
- Caniatáu i blant a staff ryngweithio a sgwrsio mewn ffordd anffurfiol
- Manteision iechyd amlwg
- Mae staff meithrin yn cyrraedd y nod o ugain munud o ymarfer corff y dydd yn ystod oriau gwaith!
- Cyswllt â'r Cwricwlwm e.e. The Daily Mile wrth drafod afonydd
- Gwell lefelau ffitrwydd yn caniatáu gwell cyfranogiad mewn gweithgareddau eraill
- Helpu gydag ysgogiad wedi dychwelyd i'r dosbarth
- Plant yn edrych ymlaen
- Toriad pwrpasol yn y prynhawn
- Gwneud plant yn fwy penderfynol i lwyddo
- Helpu rhai plant i setlo
- Teimlad o lwyddo wrth osod targedau personol
- Gwella lefelau canolbwytio'r athrawon sydd o fantais i'r plant
- Cyfle i rai plant ddisgleirio
- Gwella pa mor effro yw'r meddwl
- Annog plant i fod yn fwy actif a ffit
- Plant yn agored i, ac wedi arfer â bywyd corfforol/actif
- Dymchwel waliau'r dosbarth
- Datblygu gwytnwch y plant
- Pob plentyn yn yr ysgol a'r adran feithrin yn cael eu cynnwys
- Plant yn gwneud cysylltiad â'r tymhorau
- Amser i rai plant siarad â'u hathrawon am broblem na fyddent yn ei drafod yn y dosbarth
- Staff meithrin yn cyrraedd y nod o ugain munud o ymarfer corff y dydd yn ystod oriau gwaith!
- Cystadleuaeth iach rhwng plant sy'n dda mewn chwaraeon na fyddent o bosib yn cael y cyfle i ddisgleirio fel arall





CYNGOR GAN STAFF AR SUT I WEITHREDU

- Defnyddiwch amrywiaeth o ffyrdd i redeg y filltir e.e.
 - Cownteri i gyfrif sawl lap
 - Cyfrif cyfanswm y dosbarth yn ddyddiol
 - Marathon personol
 - Sawl lap mewn amser penodol ayyb
- Mae plant blwyddyn chwech yn manteisio rhedeg gyda phlant dosbarth derbyn a'r gwrthwyneb
- Rhedeg mewn timau o bedwar - pob aelod yn gosod y cyflymder am un lap
- Amser gorau personol
- Cardiau stamp wrth redeg lapiau ar gyfer y marathon
- Peidiwch mynd allan pan mae'n bwrw glaw yn drwm - mae'r amseriad yn hyblyg
- Ar y diwrnodau pan nad ydych awydd neu rydych yn brin o ysgogiad EWCH ALLAN! Byddwn yn teimlo'n well o wneud
- Rhowch anogaeth i rieni i anfon esgidiau addas ar gyfer rhedeg
- Defnyddiwch flocliau/cardiau stamp/dangos sawl lap a redwyd/cefnogaeth weladwy ar gyfer lapiau
- Sicrhewch amrywiaeth / darparwch sialens bellach i gadw diddordeb y plant
- Mwynhewch
- Ewch allan yn y glaw
- Cymrwch ran - byddwch yn teimlo'n fwy ffit a bydd y plant yn manteisio/cael eu hysgogi o'ch gweld chi'n symud hefyd.
- Byddwch yn hyblyg o ran amser
- Ymunwch i mewn!
- Gwnewch gyswllt â'r cwricwlwm ond ddim bob tro - nifer o weithgareddau mathemateg yn bosib ac yn berthnasol
- Byrddau arddangos bach i ddangos ystadegau dyddiol
- Ewch i'r tŷ bach gyntaf (Cynradd 1!)
- Sgwrsiwch â'r plant ac anogwch nhw i redeg
- Amseriadau a mesur o safbwynt mathemateg
- Rhedwch o ddinas i ddinas
- Rhedwch afonydd neu ar draws gyfandir
- Taith rhywun
- Tour de France
- Newidiwch y ffocws i gadw'r peth yn newydd
- Sicrhewch rai rheolau a gofynnwch i'r plant feddwl amdanynt
- Byddwch yn hyblyg - gwnewch e pan mae'n siwtio - mae'n dda mynd allan yn y prynhawn pan maent yn dechrau arafu wrth eu gwaith
- Peidiwch â phoeni gormod am fynd o'r dosbarth i redeg - mae'r cyfan yn mynd yn llyfn unwaith i'r plant gyfarwyddo
- Gosodwch reolau pendant e.e. pryd i fynd i'w llinell i ddod yn ôl i mewn, os oes rhai plant yn dal i redeg, maent yn rhedeg i ddal i fyny fel nad oes neb yn gorfod sefyll yn aros yn rhy hir.
- Trafodwch fanteision iechyd a lles - emosynol a chorfforol
- Gwnewch e bob dydd - gwnewch e'n norm