Cyfranogiad Cynhwysol: Symud, Perthyn a Ffynnu

7-11 oed

the Daily Mile Foundation



Mae'r pecyn adnoddau hwn yn helpu disgyblion i archwilio cyfranogiad cynhwysol mewn chwaraeon trwy gydnabod modelau rôl amrywiol, trafod y rhwystrau y maent wedi'u goresgyn, a myfyrio ar sut y gall pawb deimlo eu bod yn perthyn ac yn ffynnu trwy symudiad.

Credu

Yn The Daily Mile Foundation, credwn:

- Dylai pob plentyn deimlo ei fod yn cael ei groesawu, ei gynnwys ac yn gallu cymryd rhan
- Dylid cydnabod, lleihau a dileu rhwystrau i gyfranogiad pryd bynnag y bo modd
- Dylai cyfranogiad fod yn hyblyg, cadarnhaol ac wedi'i addasu i weddu i wahanol blant a chyd-destunau ysgol
- Dylai'r ffocws fod ar berthyn, hyder a mwynhad, nid perfformiad neu gymharu!



Gallaf!

Datganiadau 'Gallaf' The Daily Mile:

- Gallaf gymryd rhan yn y filltir mewn ffordd sy'n teimlo'n iawn i mi.
- Gallaf helpu eraill i deimlo eu bod yn cael eu croesawu a'u cynnwys.
- Gallaf sylwi pan fydd rhywun angen cymorth i ymuno.
- Gallaf annog eraill heb eu cymharu na'u beirniadu.
- Gallaf ddathlu ymdrech, hyder a mwynhad.
- Gallaf ddeall bod pawb yn symud yn wahanol, ac mae hynny'n iawn!

Ymunwch â miloedd o ysgolion, dros y byd, sy'n cymryd rhan yn barod. Helpwch eich plant i deimlo'n fwy iach, yn fwy hapus a chreu arferion iachach gydol eu hoes.

Cofrestrwch yn:

thedailymile.co.uk

Cyfranogiad Cynhwysol: Symud, Perthyn a Ffynnu - 7-11 oed

Gweithgareddau Dosbarth Cyfan

the Daily Mile Foundation

15 mun

Syniadau

Rhestrwch leoedd neu weithgareddau rydych chi'n cymryd rhan ynddynt lle rydych chi'n 'teimlo croeso'. Heriwch y dosbarth i nodi'r themâu sy'n helpu i gyfrannu at ymdeimlad o berthyn.
(sleid 13)

Trefnwch y rhestr o agweddau ar y sleid yn ddwy golofn (croesawgar / digroeso) a thrafodwch sut mae eich teimladau yn wahanol pan fyddwch chi'n cael eich trin yn groesawgar neu'n ddigroeso.

(*sleid 14 a 15*)

Trafodwch strategaethau ar gyfer gwneud i'ch cyd-ddisgyblion deimlo eu bod yn cael eu croesawu wrth gwblhau'r filltir. Pa nodweddion croesawgar (a nodwyd uchod) y gallwn eu dangos a sut allwn ni wneud hyn?

Adnoddau

Cyfranogiad Cynhwysol: Dec Adnoddau Cyflwyniad ac Ystafell Ddosbarth Symud, Perthyn a Ffynnu

Rhestr Ddarllen ar gyfer plant 7-11 oed



15 mun

Gweithgareddau Grŵp Bach

1. Rhannwch y dosbarth yn grwpiau llai a gofynnwch iddyn nhw ddod o hyd i restr o rwystrau i ymarfer corff (corfforol, emosiynol, ymarferol) ac awgrymwch ffyrdd y gellir goresgyn y rhwystrau hyn. Casglwch y rhain ar sleid 16 o'r dec Adnoddau Cyflwyniad ac Ystafell Ddosbarth Cyfranogiad Cynhwysol.
(sleid 16)

   Cysylltwch y drafodaeth hon â sut y gall chwalu'r rhwystrau hyn gynyddu ymdeimlad o berthyn a chymuned.

2. Arddangoswch y daflen adnoddau 'Amrywiaeth ac Ysbrydoliaeth' ar y bwrdd neu darparwch gopïau ar gyfer grwpiau bach. A all y plant adnabod yr athletwyr enwog a sut maen nhw'n goresgyn anawsterau neu amrywiaeth yn eu camp? Os yw ar gael, gallai plant ddefnyddio llyfrgell yr ysgol neu gyfrifiaduron i ymchwilio i'r sêr chwaraeon a darganfod mwy am sut maen nhw wedi goresgyn anawsterau yn eu chwaraeon.

   Gallai plant ddewis athletwr sy'n ysbrydoli sydd wedi goresgyn anawsterau a chynhyrchu taflen ffeithiau bywgraffiad.

DEILLIANT DYSGU A AWGRYMIR: Gall plant nodi enghreifftiau o amrywiaeth mewn chwaraeon ac esbonio sut y gall athletwyr oresgyn rhwystrau trwy benderfyniad, cefnogaeth, addasu a chyfleoedd. Sut allwn ni fenthyg y nodweddion cymeriad hyn i'n helpu i lwyddo i gwblhau'r filltir?

Adnoddau

Cyfranogiad Cynhwysol: Dec Adnoddau Cyflwyniad ac Ystafell Ddosbarth Symud, Perthyn a Ffynnu
Taflen adnoddau Amrywiaeth ac Ysbrydoliaeth

Cyfranogiad Cynhwysol: Symud, Perthyn a Ffynnu - 7-11 oed

Gweithgareddau Unigol

20 mun

the Daily Mile Foundation

Gweithgareddau Unigol

Sgriptiwch neu crëwch fwrdd stori ar gyfer hysbyseb sy'n hyrwyddo The Daily Mile a dangos sut y gall ymarfer corff gyda'n gilydd greu ymdeimlad o berthyn.

Defnyddiwch y rhestr gweithgaredd grŵp bach o rwystrau i ymarfer corff a'r technegau cysylltiedig ar gyfer chwalu'r rhwystrau hyn i hyrwyddo cynhwysiant ac ymdeimlad o berthyn.

Os oes amser, actiwch a ffilmiwch yr hysbysebion hyn... peidiwch ag anghofio anfon eich creadigaethau i ni yn The Daily Mile. Byddem wrth ein bodd yn eu gweld!

Adnoddau

Taflen Waith Creu Hysbyseb – Bwrdd Stori

Cysylltiadau Cwricwlwm Posibl

Saesneg – ysgrifennu sgriptiau, ysgrifennu perswadiol, hysbysebion, llyfrynnau a thaflenni, ymchwil a bywgraffiadau

Addysg Bersonol, Cymdeithasol, Iechyd ac Economaidd / Addysg Perthnasoedd a Rhyw – byw yn y byd ehangach, perthnasoedd, dathlu gwahaniaeth yn ein cymuned

Dolenni Adnoddau The Daily Mile Foundation Ychwanegol

Wythnos Iechyd Meddwl Plant Dyma fy Lle – pecyn adnoddau

Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl SAMH – pecyn adnoddau

Gadewch i ni Symud – fideo cyflwyniad

Bingo Dod i'ch Adnabod – gweithgareddau (cyffredinol)

Adnoddau Allanol Ychwanegol

Gweithgaredd ystafell ddosbarth 'Link Together' (20 munud)

https://www.youngminds.org.uk/media/juhdzkag/link-together.pdf



Ymunwch â miloedd o ysgolion, dros y byd, sy'n cymryd rhan yn barod. Helpwch eich plant i deimlo'n fwy iach, yn fwy hapus a chreu arferion iachach gydol eu hoes.

Cofrestrwch yn:

thedailymile.co.uk

Cyfranogiad Cynhwysol: Symud, Perthyn a Ffynnu - 7-11 oed

Amrywiaeth ac Ysbrydoliaeth

the Daily Mile Foundation

Allwch chi enwi'r arwyr chwaraeon enwog hyn? Pa heriau maen nhw wedi'u hwynebu a beth wnaeth eu helpu i lwyddo mewn chwaraeon?

A



B



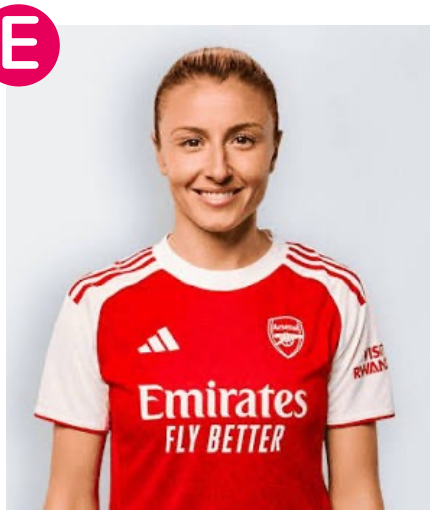
C



D



E



Myfyrio

Beth allai ysgolion, clybiau neu dimau ei wneud i wneud yn siŵr bod pob plentyn yn teimlo eu bod yn cael eu croesawu, wedi'u cynnwys ac yn gallu cymryd rhan? Sut allwn ni gynnwys pawb yn ystod The Daily Mile? A allwn ni ddysgu gan yr athletwyr hyn i'n helpu i gwblhau'r filltir?

a) Ellie Simmons – nofiwr o Brydain a enillodd fedal aur Paralympaidd bum gwaith a darlledwraig deledu

b) Simone Biles – gymnast Americanaidd sydd wedi ennill 19 medal, gan ei gwneud hi'r gymnast Americanaidd mwyaf addurnedig erioed

c) Marcus Rashford – pêl-droediwr o'r Uwch Gynghrair a ymgyrchodd dros blant o deuluoedd tlotach i dderbyn prydau ysgol am ddim yn ystod pandemig COVID-19 ac a dderbyniodd y MBE

d) Lewis Hamilton – Gyrrwr Fformiwla 1 pencampwr byd saith gwaith, gyrrwr mwyaf llwyddiannus y gamp ac eiriolwr dros y mudiad Black Lives Matter

e) Leah Williamson – pêl-droediwr proffesiynol o Loegr, yn gapten ar dîm cenedlaethol merched Lloegr

Cyfranogiad Cynhwysol: Symud, Perthyn a Ffynnu - 7-11 oed

Creu Hysbyseb - Bwrdd Stori

Creu Hysbyseb - Bwrdd Stori

Dyluniwch hysbyseb ar gyfer The Daily Mile, sy'n dangos sut y gall ymarfer corff gyda'n gilydd greu ymdeimlad o berthyn.

Meddyliwch am y 'rhwystrau i ymarfer corff' a sut y gellir goresgyn y rhain. Allwch chi ddangos hyn yn eich hysbyseb?

Defnyddiwch y bwrdd stori i dynnu llun ac ysgrifennu sut y bydd pob golygfa yn edrych.

Defnyddiwch y llinellau isod i ysgrifennu'r ddeialog neu'r hyn sy'n digwydd ym mhob golygfa.

Peidiwch ag anghofio

- Ydych chi wedi dangos rhwystr/rhwystrau i ymarfer corff?
- Ydych chi wedi dangos sut y gellir goresgyn y rhwystrau hyn?
- A yw eich hysbyseb yn dangos ymdeimlad o berthyn pan fydd pobl yn ymarfer gyda'i gilydd?
- A yw eich hysbyseb yn dangos ymddygiad croesawgar?

