Cerdded Trwy'r Tymhorau

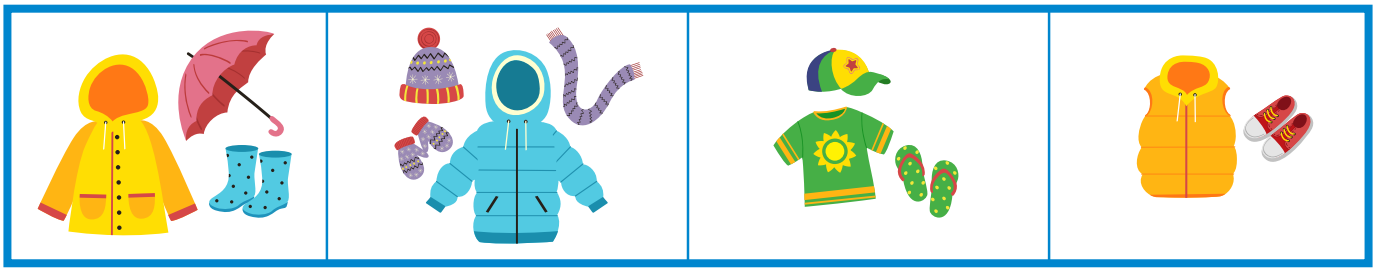
3-5 oed

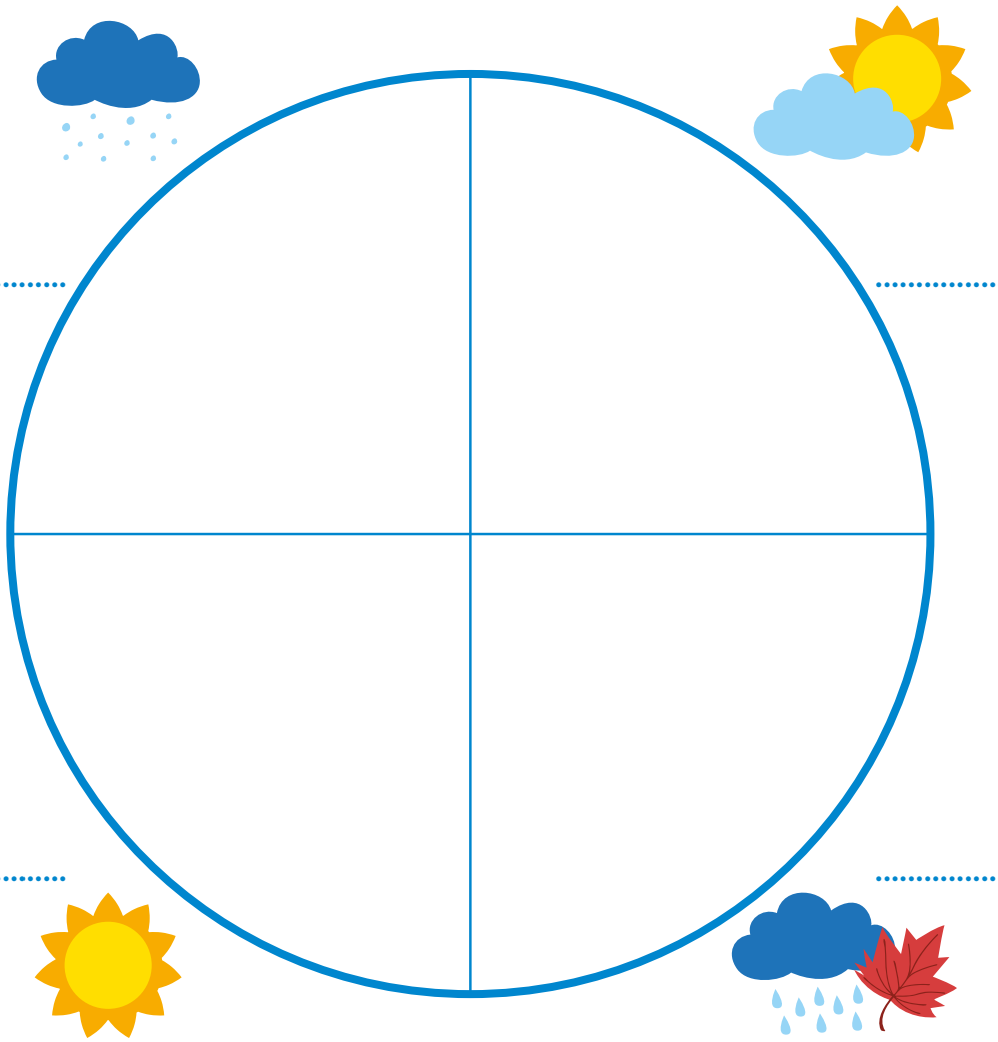
the Daily Mile

Powered by LONDON MARATHON FOUNDATION

Gellir mwynhau milltir The Daily Mile ym mhob tymor! Torrwch a gludwch yr eitemau yn yr adran gywir yn Olwyn y Tymhorau isod yna labelwch bob tymor.

Banc geiriau: hydref • gwanwyn• gaeaf • haf





Cerdded Trwy'r Tymhorau

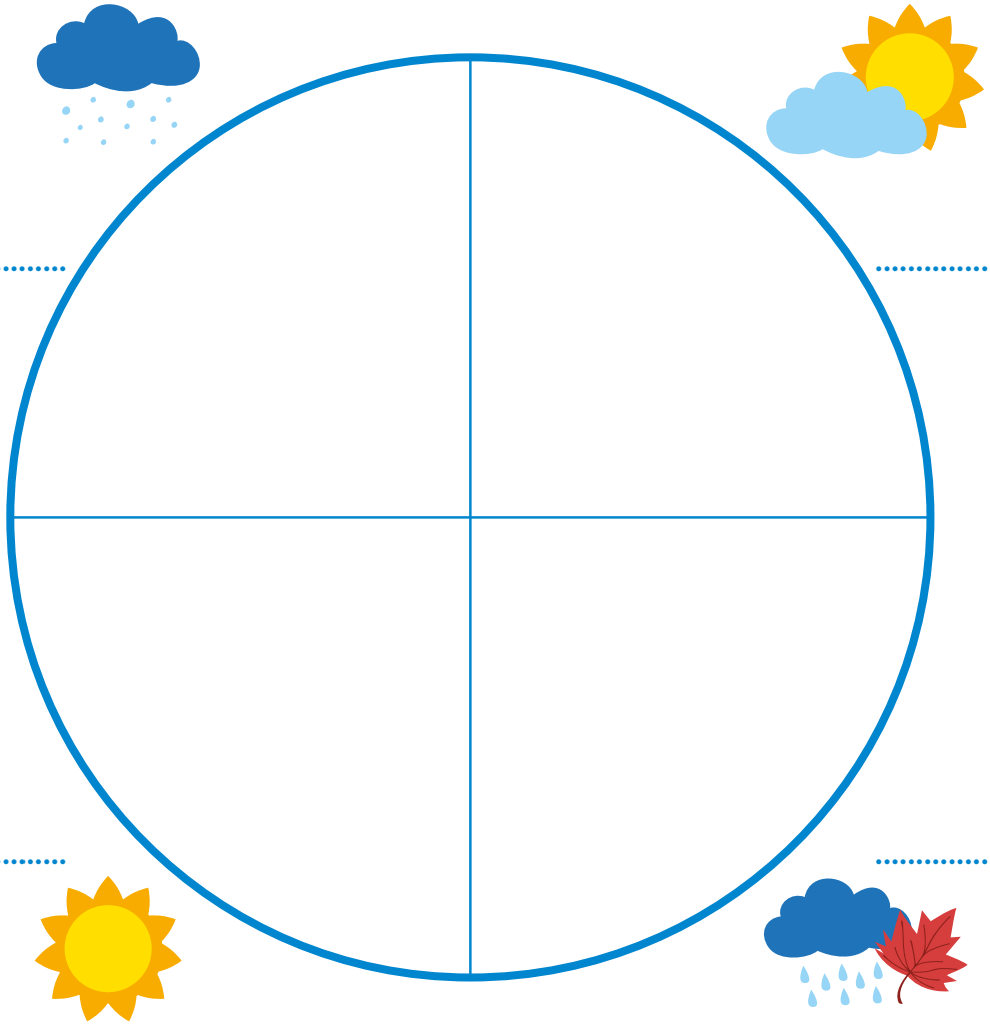
5-7 oed

the Daily Mile

Powered by LONDON MARATHON FOUNDATION

Gellir mwynhau milltir The Daily Mile ym mhob tymor. Labelwch bob rhan o Olwyn y Tymhorau, yna tynnwch lun o'r hyn y gallai fod ei angen arnoch ar gyfer y filltir ym mhob tymor.

Banc geiriau: hydref • gwanwyn• gaeaf • haf



Her 'Power Up'

Allwch chi ysgrifennu rhywfaint o frawddegau am yr hyn allai fod ei angen arnoch chi yn ystod pob tymor?

e.e. Yn yr haf, mae angen i mi wisgo eli haul i amddiffyn fy nghroen pan fydda i'n symud tu allan.

Cerdded Trwy'r Tymhorau

7-11 oed

the Daily Mile

Powered by London Marathon Foundation

Mae'r tywydd yn effeithio ar sut rydych chi'n paratoi ar gyfer milltir The Daily Mile. Ar gyfer pob set o amodau, dewiswch ddillad addas, pa bryd i yfed dŵr, pa lwybr a pha gyflymder.

Eich tasg

Cwblhewch bob senario tywydd trwy ddewis un opsiwn ym mhob categori ac esboniwch eich dewisiadau'n gryno.

Penderfyniad	Beth i'w ystyried
Dillad	Dewiswch haenau ac esgidiau addas i'ch amddiffyn rhag y tywydd.
Yfed digon o ddŵr	Penderfynwch a oes angen dŵr arnoch chi cyn, yn ystod neu ar ôl y gweithgaredd.
Llwybr	Dewiswch yr arwyneb neu'r llwybr mwyaf diogel a mwyaf ymarferol ar gyfer amodau'r tywydd.
Cyflymder	Penderfynwch a ddylid cynnal, gostwng neu amrywio eich cyflymder.







