CIWB

Tasg 3

Rasys hir

Mae Ras Nos Galan yn 5 cilomedr.

Sawl milltir ydy hyn?

Dyma rasys hir eraill. Llenwch y bylchau.

Milltiroedd	**Cilomedrau**
Marathon: 26.2 milltir	
	Ras 25 cilomedr
Hanner marathon: 13.1 milltir	
	Ras 20 cilomedr
Ras 9.3 milltir	
	Ras 10 cilomedr

2. Mewn grŵp, rydych chi'n mynd i greu ras hir (dros 5 cilomedr) yn eich ardal achos rydych chi eisiau codi arian at achos da.

a. Rhaid i chi feddwl am:

- Y cwrs (**O ble i ble?**)
- **Pa mor hir** ydy'r cwrs? (Defnyddiwch fap Arolwg Ordnans i weithio allan pa mor hir ydy'r ras.)
- **Pryd** mae'r ras? **Faint o'r gloch** mae'r ras?
- Oes **thema**?
- **Enw**'r ras
- Beth ydy'r **achos da**?
- **Sut** ydych chi'n mynd i godi arian? (e.e. mae pobl yn mynd i noddi'r rhedwyr efallai neu oes rhaid i'r rhedwyr dalu ffi?)
- Oes **bwyd** a **diod** ar hyd y cwrs? Pa fath?
- Beth ydy'r **wobr**?

Siaradwch am y syniadau yma mewn grŵp ac ysgrifennwch nodiadau.
Mae help ar y dudalen nesaf.

Geirfa	
cwrs	course
Arolwg Ordnans	Ordnance Survey
thema	theme
noddi	to sponsor
ffi	fee

I siarad am y syniadau – ewch drwy'r pwyntiau bwled, e.e.

• Y cwrs	Beth am ddechrau yn ...? Beth am orffen yn ...?
• Pa mor hir ydy'r cwrs?	Pa mor bell ydy ... o ...? Mae'r ras yma'n ... cilomedr / ... milltir.
• Pryd mae'r ras?	Beth am ddydd ...? Beth am ... (dyddiad)? Beth am ddechrau am ... o'r gloch a gorffen am ... o'r gloch?
• Oes thema?	Beth am ...? Dw i eisiau ... Hoffwn i gael thema ...
• Enw'r ras	Beth am ...? Mae ... yn enw da.
• Beth ydy'r achos da?	Beth am ...? Mae ... yn achos da iawn.
• Sut ydych chi'n mynd i godi arian?	Beth am ...? Rhaid ...
• Oes bwyd a diod?	Beth am ... achos ...? Mae pawb yn hoffi ... Rhaid cael ...
• Beth ydy'r wobr?	Beth am ...? Rhaid cael gwobr dda. Dw i'n meddwl bod ... yn wobr dda.

Dyma fwy o help i chi:

Iaith trafod	
Beth am ...? Syniad da (achos ....) Na, dw i ddim yn meddwl (achos ...) Yn fy marn i, ... Dw i'n meddwl bod ... yn syniad da. Wyt ti'n cytuno? Ydych chi'n cytuno? Dw i'n cytuno (achos ...) Dw i ddim cytuno (achos ...) Dw i'n anghytuno (achos ...)	What / How about ...? Good idea (because ...) No, I don't think so (because ...) In my opinion, ... I think that ... is a good idea. Do you (sing.) agree? Dw you (pl.) agree? I agree (because ...) I don't agree (because ...) I disagree (because ...)

b. Siaradwch â grŵp arall am y ras.

Ewch drwy'r pwyntiau bwled eto:

• Y cwrs	Mae'r ras yn dechrau yn ... ac mae'n gorffen yn ...
• Pa mor hir ydy'r cwrs?	Mae'r ras yn ... cilomedr / ... milltir.
• Pryd mae'r ras?	Mae'r ras ar ... / ym mis ... Mae'r ras yn dechrau am ... ac mae'n gorffen am ...
• Oes thema?	Thema'r ras ydy ...
• Enw'r ras	Enw'r ras ydy ...
• Beth ydy'r achos da?	Rydyn ni'n codi arian at ...
• Sut ydych chi'n mynd i godi arian?	Rydyn ni'n mynd i ...
• Oes bwyd a diod?	Mae ... (bwyd / diod) ar y ffordd.
• Beth ydy'r wobr?	Beth ydy'r wobr? Y wobr ydy ...

CIWB

c. Ysgrifennwch erthygl am y ras ar gyfer papur bro.

Cofiwch ddweud:

- enw'r ras
- ble mae'r ras yn dechrau ac yn gorffen
- pa mor hir ydy'r ras
- pryd mae'r ras
- thema'r ras (os oes thema)
- yr achos da (oes rhaid i'r rhedwyr dalu ffi i redeg?)
- sut mae'r ras yn mynd i godi arian (e.e. rhaid i'r rhedwyr ...)
- oes bwyd a diod – ble
- y wobr
- unrhyw wybodaeth arall.

Trïwch berswadio pobl i ddod i redeg.

Hefyd, rhaid i chi wneud map o'r ras

Mae help ar y dudalen nesaf.

Dyma ychydig o help i chi.

Ras ………………………………………………………………	
Mae ras arbennig yn digwydd yn / ar ... Mae'r ras yn dechrau yn ... ac yn gorffen yn ... – ... cilomedr. Thema'r ras ydy ... ac felly, beth am wisgo fel ... Mae'r ras yn codi arian at ... Rhaid i'r rhedwyr ...	Mae (bwyd a diod) ar y ffordd, yn ... Mae gwobr arbennig – Mae actor enwog iawn yn dechrau'r ras, felly dewch i fwynhau'r hwyl.

Ras ………………………………………………………………	
Bydd ras arbennig yn digwydd yn / ar ... Bydd y ras yn dechrau yn ... ac yn gorffen yn ... – ... cilomedr. Thema'r ras fydd ... ac felly, beth am wisgo fel ... Bydd y ras yn codi arian at ... Rhaid i'r rhedwyr ...	Bydd (bwyd a diod) ar y ffordd, yn ... Bydd gwobr arbennig – Bydd actor enwog iawn yn dechrau'r ras, felly dewch i fwynhau'r hwyl.

Geirfa	
erthygl	article
papur bro	community
papur newydd	newspaper
codi arian at	to raise money for