

Tasg 2

Cystadlu

Darllenwch y darn yma eto.

Ym mis Ionawr 2016, es i i redeg ras yn Antrim, Gogledd Iwerddon.
Arhosodd dau ffrind (Cai ac Eden) a fi mewn gwesty yn Belfast.

Ar fore'r ras, ces i dost a dŵr i frecwast. Roeddwn i wedi cynhyrfu. Doedd neb yn siarad yn y car ar y ffordd i'r ras.

Pan es i at y llinell gychwyn, roeddwn i'n teimlo nerfus dros ben. Roedd hi'n oer iawn – roedd hi'n rhewi ac roedd hi'n dechrau bwrw eira.

Gorffennais i'r ras yn ddeunawfed (18fed), dim fy ras orau ond roeddwn i'n hapus.

1. Atebwch y cwestiynau yma am y ras:

Pryd?

Ble?

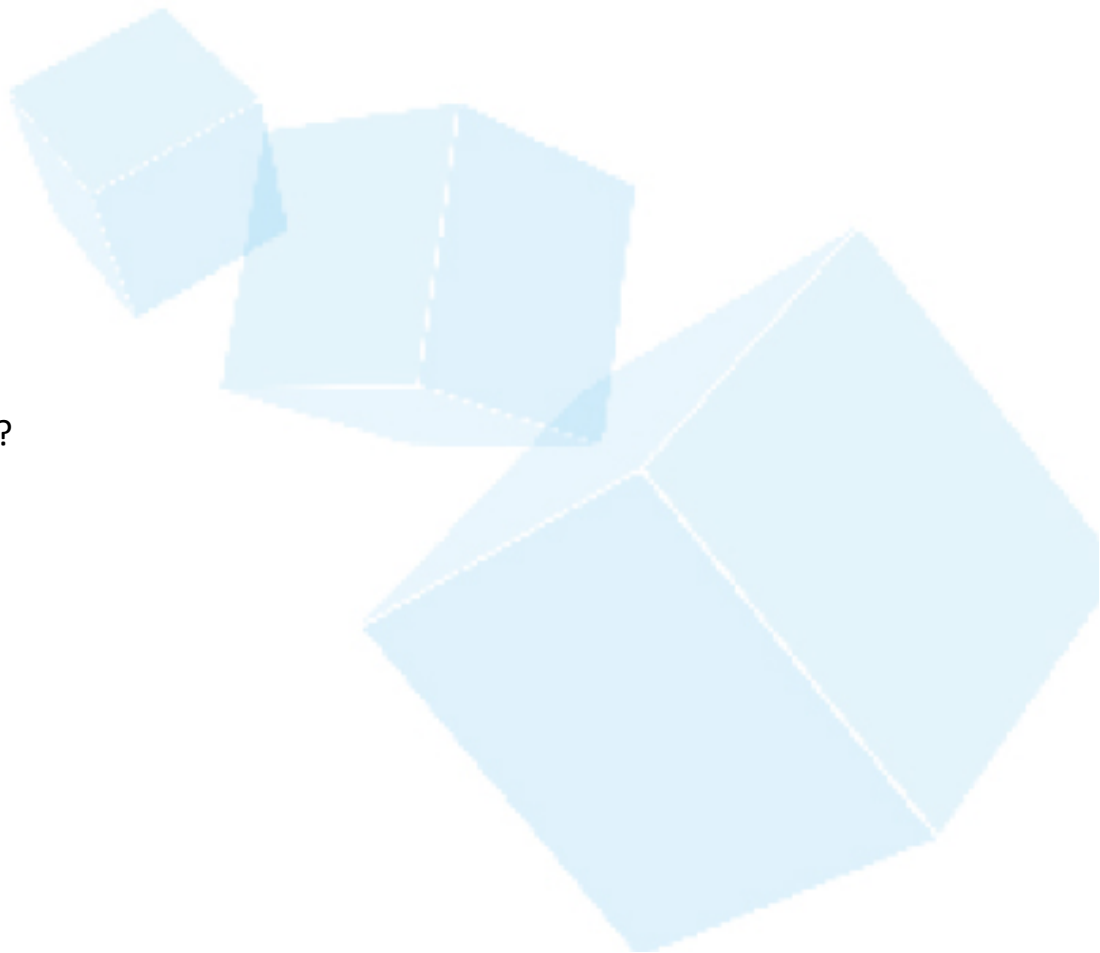
Pwy?

Bwyta?

Teimlo?

Y tywydd?

Diwedd y ras?



2. Meddyliwch am ras neu gystadleuaeth arall lle roeddech chi'n cystadlu, e.e.



Os dydych chi ddim wedi cystadlu, meddyliwch am ddigwyddiad pwysig arall.

Ysgrifennwch am y digwyddiad.

Cofiwch y pwyntiau pwysig ar dudalen 1.



3. Mewn grŵp, siaradwch am y ras, neu'r gystadleuaeth neu'r digwyddiad.

Peidiwch darllen eich gwaith.

Paratoi ar gyfer rasio

Cyn rasio, rhaid paratoi, wrth gwrs.

- Rhaid ymarfer.
- Rhaid bwyta bwyd iach.

1. Mewn grŵp, trafodwch y ffordd orau o baratoi.
2. Cynlluniwch daflen i roi cyngor i rywun sy'n mynd i gystadlu mewn ras.

Geirfa

ymarfer	(to) train	y ffordd orau	the best way
cynllunio	(to) design	cyngor	advice