Gweiddi

Tasg 1

(Estynnol, sbardun 1)

Gweithgareddau grŵp

Mae Daniela wedi rhestru 9 peth oedd yn bwysig iddi hi wrth iddi redeg yn y marathon. Pa mor bwysig fyddai'r rhain i rywun arall sy'n rhedeg? Edrychwch yn ofalus ar y geiriau a gosodwch nhw yn y diemwnt yn nhrefn eu pwysigrwydd.

- digon o ddŵr
- jel egni (jel arbennig i roi egni i'r rhedwr yn ystod y ras)
- penderfyniad i ddal ati
- lefel uchel o ffitrwydd
- dillad addas
- tâp ar gyfer strapio'r traed (oherwydd pothellau)
- criw o ffrindiau i gadw cwmni i chi
- bandiau gwallt i glymu'r gwallt yn ôl
- esgidiau rhedeg da

....

....

....

....

....

Cymharwch eich syniadau chi â syniadau grwpiau eraill.
Rhaid i chi roi rhesymau dros eich penderfyniadau.