

## Tasg 1

(Craidd, sbardun 1)

Dewiswch yr ateb cywir bob tro:

1. Roedd Helen eisiau bod yn hyfforddwr chwaraeon achos:
  - a) doedd hi ddim eisiau symud o gwmpas.
  - b) roedd hi eisiau gweithio mewn swyddfa.
  - c) roedd hi'n hoffi chwaraeon yn yr ysgol.
  
2. I fod yn hyfforddwr personol:
  - a) does dim angen cymwysterau (*qualifications*)
  - b) mae angen cymwysterau.
  - c) mae angen diddordeb mewn chwaraeon, ond dim cymwysterau.
  
3. Mae Helen yn gweithio gyda'r cleientiaid:
  - a) fel eu bod nhw'n dod yn fwy ffit.
  - b) fel eu bod nhw'n mynd yn fwy diog.
  - c) fel eu bod nhw'n dod i'r gampfa bob dydd.
  
4. Mae Helen yn gwneud profion ar y cleientiaid:
  - a) i weld sawl gwaith maen nhw'n dod i'r gampfa.
  - b) i weld bod curiad y galon a lefel y braster yn iawn.
  - c) I weld eu bod nhw'n rhedeg yn gywir.
  
5. Mae Helen yn hoffi'r gwaith achos:
  - a) Mae pob diwrnod yr un peth.
  - b) Mae hi'n gweld yr un bobl bob dydd.
  - c) Mae pob diwrnod yn wahanol.
  
6. Y peth gorau am y gwaith i Helen yw:
  - a) cyrraedd adref bob nos.
  - b) gweld pobl yn dod yn fwy ffit.
  - c) gweld pobl yn gadael y gampfa.
  
7. Yn y dyfodol, byddai Helen yn hoffi:
  - a) dechrau ei busnes ei hun.
  - b) aros yn y gampfa.
  - c) gwneud rhywbeth hollol wahanol.