

Tasg 2

(Heriol, sbardun 1)

Pa elfen(nau) o ffitrwydd fyddai'n dda iawn gan y bobl hyn?

- a) rhywun sy'n gwneud rasys 'triathlon'
- b) rhywun sy'n gwneud ioga
- c) rhywun sy'n codi pwysau
- ch) rhywun sy'n nofio
- d) rhywun sy'n cerdded llawer
- dd) rhywun sy'n dawnsio'n gyson