

Tasg 1

Ras yr Wyddfa

1. Rhan o beth oedd Ras y Wyddfa yn wreiddiol?
Ticiwch **un**.

Ras i'r copa ac yn ôl

Ras clwb rhedeg o'r Eidal

Ras y Menywod

Carnifal Llanberis
2. Faint o redwyr oedd yn y ras gyntaf?
Ticiwch **un**.

40

500

86

10
3. O ba wlad yn Ewrop mae llawer o'r rhedwyr yn dod?
Ticiwch **un**.

Y Swistir

Yr Eidal

Ffrainc

Yr Almaen

4. Beth yw hyd y ras i'r copa ac yn ôl?

Ticiwch **un**.

5 milltir

10 milltir

20 milltir

40 milltir

5. Sawl ras sydd i gyd?

Ticiwch **un**.

Un ras

Dwy ras

Tair ras

Pedair ras

6. Pryd mae mwy o ddamweiniau'n digwydd yn y ras?

Ticiwch **un**.

Pan fydd hi'n wlyb

Pan fydd hi'n bwrw eira

Pan fydd hi'n boeth

Pan fydd hi'n niwlog

7. **Dewiswch a chopïwch** y gair sy'n golygu 'pen y mynydd'
8. Sawl blwyddyn sydd ers i a) recordiau'r dynion a b) recordiau'r menywod gael eu gosod?
9. Edrychwch ar amserau'r ras **i'r copa ac yn ôl**. Faint yn gynt na'r merched y mae'r dynion yn rhedeg?
10. Edrychwch ar amserau'r ras **i'r copa'n unig**. Faint yn gynt na'r merched y mae'r dynion yn rhedeg?
11. Pa ran o ras y dynion yw'r gyflymaf? Y rhan i'r copa, neu'r rhan yn ôl?
12. Pa ran o ras y menywod yw'r gyflymaf? Y rhan i'r copa, neu'r rhan yn ôl?
13. **Trafod:** Beth yw manteision y ras i ardal Llanberis, yn eich barn chi?
Oes unrhyw anfanteision?
14. **Ysgrifennu:** Dychmygwch eich bod yn rhedeg ras yr Wyddfa, ac ysgrifennwch baragraff am eich profiad. Gallai'r cwestiynau hyn eich helpu:
 - Am faint rydych chi wedi bod yn hyfforddi?
 - Sut rydych chi'n teimlo wrth redeg?
 - Ydych chi'n llwyddo i orffen y ras i gyd?
 - Sut rydych chi'n teimlo ar y diwedd?