TGAU

3000N30-1A

A17-3000N30-1A

CYMRAEG IAITH

Uned 3

Darllen ac Ysgrifennu: Trafod, Cyfarwyddiadol a Pherswâd

DYDD MAWRTH, 14 TACHWEDD 2017 – BORE

2 awr

DEUNYDD DARLLEN I'W DDEFNYDDIO GYDAG ADRAN A

3000N301A
01

ⓗ WJEC CBAC Cyf.

DARN DARLLEN 1

Gemau Olympaidd Rio

Gemau Olympaidd Rio oedd y rhai mwyaf llwyddiannus erioed i dîm Prydain.

Cystadlodd 24 athletwr o Gymru fel rhan o dîm Prydain.

Enillodd y Cymry ddeg o fedalau: pedair medal aur a chwe medal arian.

Gwlad	Medalau aur	Medalau arian	Medalau efydd	Cyfanswm
Unol Daleithiau America	46	37	38	121
Prydain	27	23	17	67
China	26	18	26	70
Rwsia	19	18	19	56
Yr Almaen	17	10	15	42

ⓗ WJEC CBAC Cyf.

DARN DARLLEN 2

Proffiliau o rai o sêr Cymru
Ffeithiau oddi ar wefan Wicipedia

Owain Doull

Dyddiad geni	2 Mai 1993	
Cefndir	Ganwyd:	Caerdydd
	Addysg:	Cyn-ddisgybl Ysgol y Wern, Llanisien ac Ysgol Gyfun Gymraeg Glantaf
Camp	Aelod o bedwarawd beicio Prydain yn y ras erlid yn y felodrom. Aelodau eraill y pedwarawd oedd Syr Bradley Wiggins, Ed Clancy a Steven Burke.	

Llwyddiant

- Y siaradwr Cymraeg cyntaf erioed i ennill medal aur yn y Gemau Olympaidd.
- Llwyddodd y tîm i dorri record y byd gan orffen y ras 4 cilometr mewn amser o 3 munud a 50.265 eiliad.

Jade Jones

Dyddiad geni	21 Mawrth 1993	
Cefndir	Ganwyd:	Bodelwyddan, Sir Ddinbych
	Addysg:	Ysgol Uwchradd Y Fflint
Camp	Taekwondo	

Llwyddiant

- Enillodd fedal aur yng Ngemau Olympaidd Llundain 2012 – y tro cyntaf erioed i Brydain ennill medal aur yn y gamp.
- Cafodd y teitl Personoliaeth Chwaraeon Cymreig y Flwyddyn yn 2012 a 2016.
- Llwyddodd i amddiffyn ei choron wrth gipio'r fedal aur yng Ngemau Olympaidd Rio de Janeiro 2016.
- Yn wahanol i Lundain lle roedd buddugoliaeth Jones yn annisgwyl, roedd y Gymraes yn un o'r ffefrynnau ar gyfer Rio 2016.

3000N301A
03

DARN DARLLEN 3

Rheolau Taekwondo

Y gamp

Ym mhob gornest, ceir tair rownd dau funud yr un gyda thoriad o funud rhyngddynt.

Y gamp yw taro neu gicio targedau penodol ar gorff gwrthwynebydd.

Pwyntiau

Un am daro neu gicio'r frest

Dau am gicio'r gwddf neu'r pen

Tri am daro gwrthwynebydd i'r llawr

Gwarchod y corff

Mewn gornest rhaid gwisgo helmed sy'n gorchuddio'r ddwy glust i amddiffyn y pen.

Gwisgir *hogu* i amddiffyn rhan uchaf y corff yn enwedig y frest gan mai dyma'r rhan o'r corff sy'n derbyn y mwyaf o ergydion.

Gwisg

Bydd cystadleuwyr yn gwisgo *dobok* gwyn a'r hyfforddwyr yn gwisgo *dobok* du.

Defnyddir gwregys lliwgar i glymu'r *dobok*.

Mae lliw'r gwregys yn dynodi safle ymladdwr.

Gwyn yw'r lliw i ddechreuwr, yna melyn, gwyrdd, glas a choch. Gwregys du yw'r radd uchaf un.

DARN DARLLEN 4

Diolch byth bod yr Olympics ’na drosodd!

Bethan Gwanas *Daily Post* Awst 14 2016

Diolch byth bod yr Olympics yn Rio wedi dod i ben. Mi ga’ i fynd i ’ngwely ar amser call eto. Mae’r athletau ’na fel cyffur. Dim ots pa mor flinedig o’n i, dim ots os oedd y cyfan yn mynd i gael ei ailddangos yn y bore, ro’n i jest yn gorfod ei wylio’n fyw.

Usain Bolt oedd y niwsans mwya’. Mi rydw i, fel miliynau o bobl eraill, wrth fy modd efo’r dyn. Mae ei bersonoliaeth a’i garisma yn goron ar ei gyflymdra anhygoel. Ro’n i’n gweddïo (ac yn gwybod) y byddai o’n ymestyn y coesau hirion ’na er mwyn curo pawb arall yn rhacs. Fydd y rasus 100m a 200m byth yr un fath wedi iddo ymddeol.

Ond do’n i ddim yn hapus efo’r dorf yn gweiddi’n gas ar Justin Gatland. Dydach chi ddim yn bwian yn y gemau Olympaidd! Do, mi gafodd Gatland ei ddal am gymryd cyffuriau ddeng mlynedd yn ôl, ond mi gafodd ei gosbi a dyna fo.

Doedd gen i ddim llwchyn o ddiddordeb yn nifer medalau “Team GB”. A dweud y gwir, mae ’na rywbeth am yr holl frolio yn fy ngwneud yn hynod anghyfforddus. Nid dyna bwynt y gemau i mi.

Roedd hi’n hyfryd gweld Mo Farah yn curo pawb ond allwn i ddim peidio â meddwl bod y gystadleuaeth yn annheg. Mae Farah, oherwydd ei fod wedi symud o Somalia i Brydain yn wyth oed, wedi cael y gofal gorau posib ers troi’n athletwr. Dw i’n gwybod bod rhedwyr Kenya ac Ethiopia wastad wedi gwneud yn dda ond ydyn nhw’n cael yr un math o arian a gofal â rhedwyr “Team GB”? Fyddai Mo wedi gallu eu curo petai o wedi aros yn Somalia? Go brin.

Y campau gafodd fwya’ o arian gan y Loteri wnaeth orau: seiclo, rhwyfo a hwylio er enghraifft. Felly mae’n amlwg mai arian sy’n gwneud gwahaniaeth. Ond mae’r arian yna yn mynd at ennill medalau, nid i alluogi mwy o bobl i gael cyfle i wneud y campau hynny. Byddai felodrom yng Ngogledd Cymru yn dda. Byddai mwy o hyfforddwyr ar hyd a lled Prydain yn lle jest Llundain a Chaerdydd yn neis. Ond dyna fo.

Mae arna i ofn bod gwylio badminton a *dressage* yn hynod o ddiflas, a sylwebyddion yn dweud *England* yn lle *GB*. A wnes i’m gwrando ar yr anthem unwaith.

DARN DARLLEN 5

Medalau Gemau Rio yn 'cuddio argyfwng yn ein cymunedau'

22 Awst 2016

Rio oedd y Gemau Olympaidd gorau erioed i athletwyr o Gymru, wrth iddyn nhw ennill deg o fedalau. Ond yn ôl Lee Walters Aelod Cynulliad dros y Blaid Lafur, mae'r obsesiwn gydag ennill medalau mewn pencampwriaethau fel y Gemau Olympaidd yn peryglu chwaraeon ar lawr gwlad.

Teimla Mr Walters y dylai arian cyhoeddus gael ei wario i gael mwy o bobl yn heini yn hytrach na buddsoddi arian sy'n helpu ychydig o bobl i ennill medalau. Dywedodd Mr Walters fod chwaraeon ar y lefel uchaf yn cael blaenoriaeth a bod toriadau'n golygu bod clybiau lleol yn dioddef.

"Roedd nifer y medalau enillon ni yn Rio yn arbennig," meddai. "Ond mae'n cuddio argyfwng cynyddol mewn chwaraeon ar lawr gwlad a dydy e ddim yn gwneud dim i fynd i'r afael â'r argyfwng y mae gordewdra yn ei achosi i iechyd cyhoeddus. Mae hi'n grêt bod yn agos at frig tabl y medalau, ond rydyn ni hefyd ar frig y tabl yn Ewrop ar gyfer gordewdra plant, a hynny ddylai gael blaenoriaeth."

Ychwanegodd fod Cyngor Sir Caerfyrddin yn gwario grant o £293,000 gan Lywodraeth Cymru ar staff i annog plant i ymuno â chlybiau er mwyn datblygu i godi i'r lefel elît, tra bo caeau chwarae dan fygythiad o gael eu gwerthu i greu datblygiadau tai.

DARN DARLLEN 6

Tîm Olympaidd Cymru?

Angharad Mair

2 Awst 2016

Cystadlodd 24 o Gymry yn Rio de Janeiro fel rhan o dîm Olympaidd Prydain. Ond pa mor ymarferol yw hi i gael tîm Olympaidd Cymru? Rhedodd y ddarlledwraig, Angharad Mair ym Mhencampwriaethau'r Byd yn Athen yn 1997. Bu'n egluro ei safbwynt wrth Cymru Fyw:

Er fy mod wedi cynrychioli tîm Prydain, byswn i'n cefnogi tîm Olympaidd i Gymru 100%. Mae rhai pobl yn dadlau yn erbyn hyn, drwy ddweud y bydde hi'n amhosib cael tîm cyflawn mewn ambell i gamp. Dydy hynny ddim yn wir. Mae eraill yn dadlau o safbwynt rhoi'r cyfle i bobl gystadlu fel rhan o dîm Prydain. Byswn i'n dadlau dros hawl yr athletwyr i gystadlu yn enw Cymru a dangos eu hunaniaeth Gymreig.

Adnoddau

Mae canolfannau arbenigo tîm Prydain ar gyfer campau gwahanol wedi eu lleoli ar draws gwledydd Prydain, ac mae rhai yn poeni am y diffyg adnoddau yng Nghymru. Byswn i'n anghytuno oherwydd gallwch rannu canolfannau gyda gwledydd eraill. Maen nhw'n gampau byd eang, ac mae'r athletwyr am fynd i'r llefydd gorau lle bynnag maen nhw.

Gan na fyddai'n rhaid cystadlu'n erbyn athletwyr o'r Alban, Gogledd Iwerddon a Lloegr, bydde gan athletwyr o Gymru fwy o gyfle i gyrraedd gemau Olympaidd fel rhan o dîm Cymru. Fel y gwelon ni gyda llwyddiant tîm pêl-droed Cymru ym Mhencampwriaethau Ewro 2016, mae'r rhai sy'n cynrychioli Cymru mewn chwaraeon wir yn gallu rhoi'r wlad ar y map.

Cymru'n elwa

O safbwynt economaidd i Gymru a chodi pwysigrwydd Cymru fel gwlad bydde cael athletwyr yno yn cynrychioli Cymru yn y seremoni agoriadol yn talu ar ei ganfed.

Hunaniaeth

Gan nad ydyn ni yn cael cystadlu fel tîm Cymru ar hyn o bryd, byswn i'n licio gweld gwisg athletwyr Prydain yn dynodi o ba wlad ma nhw'n dod. Byddai gan athletwyr Cymru ddraig goch ar eu gwisg, a rhai o'r Alban â'u baner nhw ar eu gwisg.

Cael Tîm Cymru yw fy nyhead i, ond yn y cyfamser bydde'n dda i'r athletwyr ddangos ar eu gwisg eu bod yn cynrychioli Cymru o fewn tîm Prydain, a chael yr hawl i chwifio'r Ddraig Goch gyda balchder.