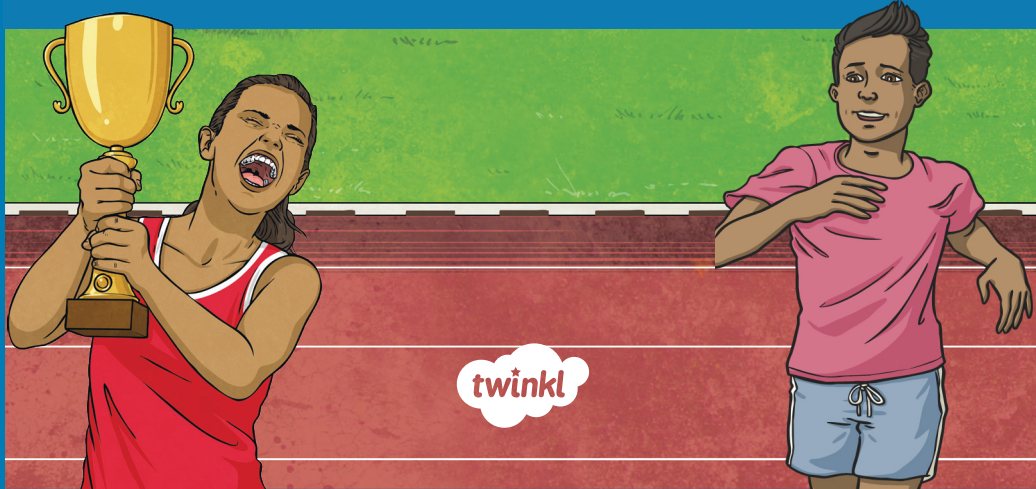


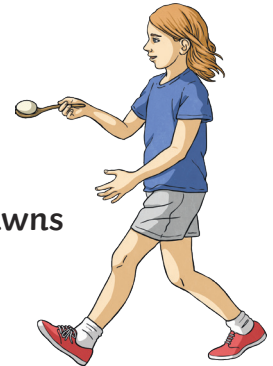
Cardiau Ffeithiau a Thrafod Diwrnodau Chwaraeon



Cardiau Ffeithiau a Thrafod Diwrnodau Chwaraeon

1. Mae'n debyg fod ras wŷy ar lwy wedi bod yn cael ei chynnal cyn mis Medi 1894, ond dyna pryd cafwyd y dystiolaeth ysgrifenedig gyntaf. Roedd rasys wŷy ar lwy yn rhan o ddathliadau jiwbilê diemwnt y Frenhines Victoria ym 1897.

Trafodwch: Pa dacteg sy'n gweithio orau ar gyfer y ras wŷy ar lwy? Cerdded yn eithaf cyflym a bod yn gyson neu'n rhedeg gyda siawns uchel o ollwng yr wŷy?



Cardiau Ffeithiau a Thrafod Diwrnodau Chwaraeon

2. Dau ddyn o Brydain, sef Mark Howlett a Rab Lee, sy'n dal y record am redeg y pellter hiraf mewn ras tair coes mewn 24 awr. Llwyddasant i redeg 68.23 milltir mewn ras yn 2013 gyda'u fferau wedi'i chlymu gyda'i gilydd.

Trafodwch: Pa sgiliau fyddai eu hangen arnoch i redeg ras tair coes (neu hyd yn oed bedair neu bum coes)?

Pa sgiliau y byddai angen ar eich partner?



Cardiau Ffeithiau a Thrafod Diwrnodau Chwaraeon

3. Cofnodwyd y ras sachau gyntaf yn yr 1880au. Yn 2014, gosododd Mo Farah record y byd ar gyfer y ras sach 100m sef 39.9 eiliad ond cafodd ei chwalu yn 2017 gan Stephen Wildish a lwyddodd i orffen mewn 26.22 eiliad pan oedd yn 36 oed. Roedd Wildish wedi sôn am drechu'r record ras sachau ers pan yr oedd yn yr ysgol!

Trafodwch: Ai twyllo yw rhoi eich traed yng nghorneli'r sach a rhedeg? A ddylid cael rheolau ras sachau? Os felly, beth fydden nhw?



Cardiau Ffeithiau a Thrafod Diwrnodau Chwaraeon

4. Roedd y ras ferfa, lle mae un person yn cerdded ar ei ddwylo tra bod ei bartner yn dal ei goesau, yn arfer bod yn ras diwrnod chwaraeon poblogaidd ond nid yw'n cael ei threfnu mor aml erbyn hyn am resymau iechyd a diogelwch.

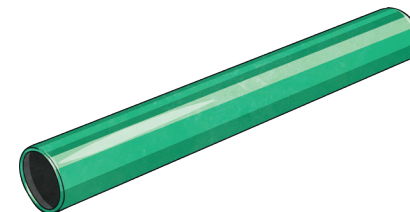
Trafodwch: Allwch chi feddwl beth yw'r risgiau iechyd a diogelwch ar gyfer rasys berfa a thair coes i blant yn ystod diwrnod chwaraeon?



Cardiau Ffeithiau a Thrafod Diwrnodau Chwaraeon

5. Daeth y ras gyfnewid, sydd bellach yn rhan o'r Gemau Olympaidd, yn boblogaidd yn y 1800au a dywedir ei bod wedi cychwyn oherwydd yr angen i anfon negeseuon neu newyddion rhwng pobl amser maith yn ôl.

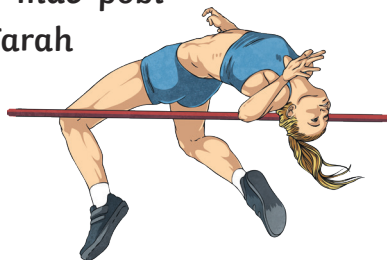
Trafodwch: Allwch chi feddwl am rai pethau rydyn ni'n eu gwneud nawr am reswm a allai ddod yn ras yn y dyfodol?



Cardiau Ffeithiau a Thrafod Diwrnodau Chwaraeon

6. Ym 1968, enillodd dyn o America, Richard Douglas Fosbury, fedal aur am y naid uchel yn y Gemau Olympaidd. Defnyddiodd dechneg ac arddull newydd sbon o'r enw'r Fosbury Fflop sy'n dal i gael cael ei ddefnyddio heddiw.

Trafodwch: Allwch chi feddwl am athletwyr neu sêr chwaraeon eraill sydd â'u harddull eu hunain y mae pobl wedi'u copïo? Mae symudiadau Mo Farah ac Usain Bolt yn ddwy enghraifft.



Cardiau Ffeithiau a Thrafod Diwrnodau Chwaraeon

7. Dywedir bod y gamp 'taflu pwysau' yn tarddu o gystadlaethau rhwng milwyr i weld i ba mor bell y gallent daflu pêl canon. Fodd bynnag, mae tystiolaeth o gystadlaethau taflu cerrig yn dyddio'n ôl i'r ganrif gyntaf (amser maith cyn dyfeisio peli canon).

Trafodwch: Pa ffyrdd gwahanol o daflu y gallwch chi feddwl amdanynt? Pryd fydddech chi'n defnyddio'r gwahanol ddulliau hyn?



Cardiau Ffeithiau a Thrafod Diwrnodau Chwaraeon

8. Oddeutu 700 CC, roedd gan yr hen Roegiaid gystadlaethau taflu a neidio yn debyg i ddiwrnodau chwaraeon heddiw. Roeddent hyd yn oed yn cynnwys naid hir, gwaywffon a thaflu disgen.

Trafodwch: Yn eich barn chi beth oedd yr olygfa mewn digwyddiadau chwaraeon yr hen Roegiaid?



Cardiau Ffeithiau a Thrafod Diwrnodau Chwaraeon

9. Mae gwahanol fathau o ddiwrnodau chwaraeon i'w cael mewn ysgolion. Gallai'r cystadlaethau amrywio o redeg, neidio a thaflu i weithio mewn timau a gweithio'ch ffordd o gwmpas gweithgareddau hwyllog.

Trafodwch: A ddylai diwrnod chwaraeon fod yn gystadleuol? Pam? Beth yw'r manteision ac anfanteision o gael diwrnod chwaraeon cystadleuol?



Cardiau Ffeithiau a Thrafod Diwrnodau Chwaraeon

10. Oeddech chi'n gwybod bod gan India, Malaysia, Iran, Qatar a Japan Ddiwrnodau Chwaraeon Cenedlaethol? Maent ar ddyddiau gwahanol o'r flwyddyn ac mae'r rhan fwyaf hefyd yn wyliau cenedlaethol. Cynhelir Diwrnod Chwaraeon Cenedlaethol India ar 29ain o Awst, sef pen-blwydd un o'u chwaraewyr hoci enwog. Mae diwrnod Japan ar y 10fed o Hydref, sef pen-blwydd eu Gemau Olympaidd a gynhaliwyd yn Tokyo ym 1964.

Trafodwch: Ar ba ddyddiad fydddech chi'n cynnal Diwrnod Chwaraeon Cenedlaethol a beth fyddai'n digwydd yno?



Cardiau Ffeithiau a Thrafod Diwrnodau Chwaraeon

11. Mae'n bwysig bod ar eich gorau ac aros yn ddiogel ar gyfer y diwrnod chwaraeon: cael brecwast da; yfed digon o ddŵr; gwisgwch eli haul a het os yw'n ddiwrnod poeth a gwnewch yn siŵr eich bod yn ymestyn eich cyhyrau yn barod i'w defnyddio!

Yn olaf, cofiwch am brif gyngor Mo Farah am fod yn llwyddiannus, 'Credwch ynoch chi eich hun.'

Trafodwch: Sut mae agwedd gadarnhaol yn eich helpu i gyflawni?

