Trenau a Thwneli



Twnnel

Trên

Cwestiynau

Am ba hyd y gallwch chi ddal eich twnnel?

Trenau a Thwneli

Pwyntiau addysgu pellach

- Dylai'r dysgwyr anelu at wneud siâp Cath flin
- Dylai eu dwylo fod yn wastad ar y llawr
- Dylai eu breichiau fod yn syth a dylent fod lled eu hysgwyddau ar wahân
- Dylai'r trên deithio trwy'r twnnel o ben y partner i'w draed

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Gwneud siâp twnnel
- Gwneud siâp twnnel gan sefyll i fyny (siâp 'seren')
- Gwneud siâp twnnel gan blygu'r coesau

Herio

- Gwneud y twnnel mor uchel ac mor llydan ag sy'n bosibl
- Symud y trên mewn siâp ffigwr wyth trwy'r twnnel
- Gwneud twnnel yn wynebu'r nenfwd

Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

Mae'n gwella

- Cryfder y stumog, rhan uchaf y corff a'r breichiau

Cyswllt â gwaith dysgu yn y dyfodol

> Ymgynnal blaen

