

*Annwyl Llesydd,*

Fel Tiwtor Blwyddyn y BSc (Anrh) Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Lles Dwyieithog, hoffwn eich croesawu i Brifysgol Metropolitan Caerdydd a'r Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd.

**Mae'r Wythnos Sefydlu yn dechrau ddydd Llun 28 Medi.** Cynhelir gweithgareddau sefydlu ar-lein yn bennaf drwy Microsoft Teams (Timau MS). Bydd y Tîm Derbyn yn anfon yr holl wybodaeth angenrheidiol atoch am sut i gael mynediad at Timau MS.

Rydym yn argymhell eich bod yn [lawrlwytho ap Timau MS](#) i'ch gliniadur/ffôn cyn dydd Llun 28 Medi ac ymgyswrtu â sut i ddefnyddio'r platfform hwn. Bydd y sesiwn sefydlu [Hanfodion Digidol](#) yn rhoi'r sgiliau digidol craidd sydd eu hangen arnoch i gwblhau'ch astudiaethau, gan gynnwys Timau MS.

Ar ôl i chi gofrestru, ewch i'r [Porth Tiwtoriaid Personol](#) i gael gwybod enw eich tiwtor personol. Fe'ch ychwanegir yn awtomatig at y Tîm MS cywir gyda'ch tiwtor personol. Cyn dydd Llun 28 Medi, bydd eich tiwtor personol yn anfon gwahoddiad atoch i ymuno â gweithgareddau sefydlu'r rhaglen drwy Timau MS.

Mae'n bwysig eich bod yn ymuno â ni yn ystod Wythnos Sefydlu gan y cewch wybodaeth bwysig am astudio ym Met Caerdydd a'ch rhaglen. Rydym wedi llunio cyfres o weithgareddau i'ch helpu i ymgyswrtu â'r Brifysgol a'r gwasanaethau sydd ar gael i'ch cefnogi yn ystod eich astudiaethau, dod i adnabod myfyrwyr eraill ar eich rhaglen a chyfarfod â'ch Cyfarwyddwr Rhaglen/Tiwtor Personol. Byddaf yn eich cefnogi drwy gydol eich taith Met Caerdydd.

**Bydd Tymor 1 yn dechrau ddydd Llun 5 Hydref.** Mewn ymateb i Covid-19, mae'r Brifysgol wedi mabwysiadu dull dysgu ac addysgu hyblyg. Mae eich iechyd a'ch lles yn ganolog i'n holl benderfyniadau ac byddwn yn cefnogi eich integreiddiad academiaidd a'ch cydweithrediad trwy ddarlithoedd ar-lein, addysgu wyneb-yn-wyneb ar-gampws mewn grwpiau bach a chyfarfodydd gyda fi. Dylech eisoes fod wedi derbyn gwybodaeth am eich modiwlau Tymor 1 ac amserlen amlinellol. Byddwch yn derbyn eich amserlen personol yn ystod yr Wythnos Sefydlu.

Byddwn yn parhau i roi profiad dysgu cyffrous i chi sy'n eich galluogi i symud ymlaen trwy eich rhaglen gan eich annog i gysylltu â'ch cyd-fyfyrwyr, meddwl yn greadigol wrth ddatrys problemau ac i nodi a manteisio ar gyfleoedd ar gyfer eich datblygiad eich hun. Defnyddir Timau MS a meddalwedd arall i barhau i feithrin eich hunaniaeth raglen tra'n teimlo'n rhan o gymuned academiaidd werthfawr.

Gobeithio eich bod yn llawn cyffro am ddechrau ym Met Caerdydd ac edrychaf ymlaen yn fawr at gwrdd â chi ddydd Llun 28 Medi. Mae eich amserlen sefydlu isod.

*Dr Neil Hennessy SFHEA*

*Tiwtor Blwyddyn L4*

*BSc (Anrh) Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Lles Dwyieithog*

TEITL Y CWRS: BSc (Anrh) Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Lles Dwyieithog  
CAMPWS: Cyncoed

Dydd Llun 28 Medi	Dydd Mawrth 29 Medi	Dydd Mercher 30 Medi	Dydd Iau 1 Hydref	Dydd Gwener 2 Hydref
<p><a href="#">Croeso i'r Ysgol</a></p> <p>Mae Dr Katie Thirlaway, Deon Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd, yn eich croesawu yn y fideo byr hwn, ac yn rhoi gwybodaeth am eich profiad Met Caerdydd. Gwylwch y fideo hwn cyn Fideo'r Cyfarwyddwr Rhaglen isod.</p> <p><a href="#">Croeso gan eich Cyfarwyddwr Rhaglen</a></p> <p>Edrychwch ar yr hyn sydd yn rhan o'ch rhaglen. Bydd y recordiad hwn ar gael o'r diwrnod hwn i'w wyllo cyn eich sesiwn tiwtor personol cyntaf.</p> <p><b>Cyfarfod Tiwtor Personol 1</b> <b>10:30</b></p> <p>Cwrddwch â'ch tiwtor a'ch cyd-fyfyrwyr yn y sesiwn ar-lein hwn. Bydd eich tiwtor yn adnodd pwysig i'ch cefnogi yn ystod eich cyfnod ym Met Caerdydd. Bydd eich Tiwtor Personol yn anfon gwahoddiad Timau MS atoch i'ch helpu i dddo o hyd i'r grŵp cywir.</p>	<p><b>Cyfarfod 1-2-1 â'ch Tiwtor Personol</b></p> <p>Bwciwch eich cyfarfod 1-1 gyda'ch tiwtor personol drwy'r <a href="#">Porth Tiwtoriaid Personol</a> gan ddewis un o'r slotiau a ddangoswyd gan eich tiwtor. Dim ond unwaith y mae angen i chi fwcio slot yr wythnos hon.</p> <p><b>Gwaith Grŵp ar eich Tasg Sefydlu</b></p> <p>Daliwch ati i weithio ar eich tasg grŵp a osodwyd gan eich tiwtor personol. Cysylltwch â nhw ar Timau neu gofynnwch yn ystod eich 1-1 os nad ydych yn siŵr beth i'w wneud.</p> <p><b>Cofiwch edrych ar yr adnoddau isod yn eich amser rhydd.</b></p>	<p><a href="#">Ffair y Glas ar-lein</a></p> <p>Edrychwch ar wefan Undeb Myfyrwyr Met Caerdydd i gael gwybod popeth am Undeb y Myfyrwyr a'r amrywiaeth eang o chwaraeon a chymdeithasau sydd ar gael i holl fyfyrwyr Met Caerdydd. Edrychwch ar y <a href="#">Canllaw Hanfodol</a> i'ch rhoi ar ben y ffordd.</p> <p><b>Cyfarfod 1-1 â'ch Tiwtor Personol</b></p> <p>Bwciwch eich cyfarfod 1-1 gyda'ch tiwtor personol drwy'r <a href="#">Porth Tiwtoriaid Personol</a> gan ddewis un o'r slotiau a ddangoswyd gan eich tiwtor. Dim ond unwaith y mae angen i chi fwcio slot yr wythnos hon.</p> <p><b>Gwaith Grŵp ar eich Tasg Sefydlu</b></p> <p>Daliwch ati i weithio ar eich tasg grŵp a osodwyd gan eich tiwtor personol. Cysylltwch â nhw ar Timau neu gofynnwch yn eich 1-1 os nad ydych yn siŵr beth i'w wneud.</p>	<p><b>Cyfarfod 1-1 â'ch Tiwtor Personol</b></p> <p>Bwciwch eich cyfarfod 1-1 gyda'ch tiwtor personol drwy'r <a href="#">Porth Tiwtoriaid Personol</a> yn seiliedig ar y slotiau a ddangoswyd gan eich tiwtor. Dim ond unwaith y mae angen i chi archebu lle ar gyfer yr wythnos hon.</p> <p><a href="#">Cwrdd ag Undeb y Myfyrwyr</a></p> <p>Cadwch olwg am ddolenni ar wefan Undeb y Myfyrwyr am gyfleoedd i gwrrd ag aelodau o'r Undeb.</p> <p><b>Cofiwch edrych ar yr adnoddau isod yn eich amser rhydd.</b></p>	<p><b>Cyfarfod Tiwtor Personol 3</b> <b>15:00</b></p> <p>Dal i fyny â'ch grŵp tiwtor personol a'r tiwtor i ddiweddu'r wythnos a datrys unrhyw beth cyn i'r wythnos addysgu gyntaf ddechrau. Bydd eich Tiwtor Personol yn anfon gwahoddiad Timau MS atoch i'ch helpu i dddo o hyd i'r grŵp cywir.</p>

### Dolenni at adnoddau pwysig eraill (a bostiwyd hefyd ar safle Moodle yr Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd)

<p><a href="#">Met Central/Met Canolog</a></p> <p>Erwch yma am ddolenni i'r holl adnoddau a gwasanaethau myfyrwyr</p>	<p><a href="#">Hanfodion Digidol Sefydlu</a></p> <p>Ddim yn adnabod eich Timau Microsoft o'ch Moodle? Wedi drysu gan negeseuon e-bost a Sgwrs Timau? Gall yr adnodd defnyddiol hwn eich helpu i'ch tywys drwy'r systemau TG ym Met Caerdydd.</p>
<p><a href="#">Dechrau eich Taith Gyflogadwyedd</a></p> <p>Fideo byr gan Brif Arweinydd Cyflogadwyedd yr Ysgol, Steve Osborne, yn amlinellu'r gefnogaeth y mae Met Caerdydd yn ei chynnig i'ch cefnogi ar eich taith.</p>	<p><a href="#">Rhaflen Bywyd Pres</a></p> <p>Byw mewn Neuaddau? Darganfyddwch yr hyn sy'n digwydd dros y cyfnod sefydlu.</p>
<p><a href="#">Gwasanaethau Myfyrwyr</a></p> <p>Fideo byr i roi gwybod i chi sut y gall gwasanaethau myfyrwyr gefnogi eich amser ym Met Caerdydd.</p>	<p><a href="#">Beth i'w wybod cyn i chi fynd</a></p> <p>Adnodd gwych gan Undeb y Myfyrwyr i'ch helpu i fynd i'r afael â'r holl wybodaeth ddefnyddiol cyn cyrraedd Met Caerdydd.</p>