



Cardiff
Metropolitan
University

Prifysgol
Metropolitan
Caerdydd



Israddedig

Llawlyfr

BSc (Anrh) Cyflyru, Adsefydlu a Thyfino Chwaraeon

Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd Caerdydd



Cynnwys

Cyflwyniad

2

Gwybodaeth Hanfodol

4

Cwrdd â'r Tîm

6

Wythnos Groeso

7

Gwybodaeth Ddefnyddiol

11



Cyflwyniad

Croeso i Brifysgol Metropolitan Caerdydd

Llongyfarchiadau ar ddechrau eich Taith Met Caerdydd! Rydym wedi llunio cyfres o weithgareddau a digwyddiadau i'ch helpu i ddod i adnabod Met Caerdydd, cysylltu â'ch rhaglen astudio, a chwrrd â staff a myfyrwyr eraill.

Mae'r Wythnos Groeso yn rhoi cyfle i chi ymgartrefu ym Met Caerdydd ac i gymryd rhan yn eich cwrs astudio o'r cychwyn cyntaf. Yn ystod yr Wythnos Groeso byddwch yn cymryd rhan mewn prosiect grŵp a fydd yn rhoi blas i chi o'r hyn y gallwch ei ddisgwyl yn ystod eich astudiaethau ym Met Caerdydd. Byddwch hefyd yn gallu:

1. Cwrdd â'ch Tiwtor Personol, Cyfarwyddwr Rhaglen, a chyd-fyfyrwyr.
2. Mynychu gweithgareddau a digwyddiadau cymdeithasol ar y campws.
3. Gweithio ar brosiect grŵp a chyflwyno canfyddiadau yn ôl i dîm y rhaglen.
4. Dod i adnabod campysau Met Caerdydd a'r ardaloedd cyfagos.
5. Darganfod pa wasanaethau sydd ar gael gennym i'ch cefnogi chi ar eich taith ym Met Caerdydd.

Pan fyddwch yn dod am eich diwrnod cyntaf, byddwch yn cwrdd â'ch Tiwtor Personol a fydd yn darparu cefnogaeth ac arweiniad academiaidd yn ystod eich amser astudio ym Met Caerdydd. Byddant hefyd yn rhoi eich cerdyn myfyriwr Met Caerdydd i chi - cyn belled â'ch bod wedi uwchlwytho'ch llun!

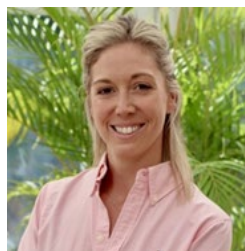
Gwnewch yn siŵr eich bod yn mynychu'r gweithgareddau a gynlluniwyd gan eich rhaglen yn ystod yr Wythnos Groeso, fel eich bod yn barod i ddechrau ar eich taith ym Met Caerdydd.

Yn olaf, rwy'n gobeithio y byddwch yn mwynhau eich amser yn astudio ym Met Caerdydd ac edrychaf ymlaen at gwrdd â chi yn ystod yr Wythnos Groeso.

Yr eiddoch yn gywir,

Lucy Kember

Cyfarwyddwr y Rhaglen



Gwybodaeth Hanfodol

Manylion y Rhaglen

Bydd y rhaglen SCRAM yn rhoi'r wybodaeth greiddiol i chi a'r defnydd ymarferol ym meysydd cryfder a chyflyru, adsefydlu a thyllino chwaraeon. Ar y rhaglen byddwch hefyd yn archwilio gwybodaeth greiddiol o ddisgyblaethau gwyddor chwaraeon ffisioleg, seicoleg a biomecaneg yng nghyd-destun SCRAM. Mae'r dull cytbwys, amlddisgyblaethol hwn yn rhoi dealltwriaeth fanwl i chi o hyfforddiant, yn ogystal ag ymarfer corff a therapïau llaw ar gyfer gwella perfformiad ac adsefydlu. Caiff y rhaglen ei chyflwyno a'i rheoli gan academyddion profiadol sydd â chyfoeth o brofiad ymchwil ac ymarferol; sydd yn cyfoethogi'r profiad a gewch chi gyda ni fel myfyriwr. Fel tîm addysgu rydym yn mawr obeithio y byddwch yn mwynhau eich amser gyda ni, ac yn manteisio ar y cyfle i wneud ffrindiau ar y rhaglen ac achub ar y cyfleoedd i ddatblygu yn academiaidd, yn bersonol ac yn broffesiynol.



Archebu Cit Chwaraeon

Unwaith y byddwch wedi cofrestru ar-lein, anfonir gwybodaeth atoch am sut i archebu cit chwaraeon Ysgol Chwaraeon a Gwyddorau Iechyd Caerdydd. Mae'r pecyn hwn yn ddewisol i bob myfyriwr ei brynu, gydag amrywiaeth o gynhyrchion i ddewis ohonynt. Os nad ydych wedi gwneud hynny eisoes, gwnewch yn siŵr eich bod yn cofrestru cyn gynted â phosibl i dderbyn gwybodaeth am sut i archebu'r cit chwaraeon dewisol gan ein cyflenwr cymeradwy. Os nad ydych wedyn wedi derbyn y wybodaeth hon ar ôl cofrestru, cysylltwch â'r adran derbyniadau ar askadmissions@cardiffmet.ac.uk.

Myfyrwyr Rhan-amser

Er y dylai myfyrwyr llawn amser gymryd rhan ym mhopeth, rydym yn cydnabod efallai na fyddwch yn gallu gwneud popeth oherwydd ymrwymadau eraill, ac rydym yn deall hyn.



Siaradwch â'ch Tiwtor Personol am ba weithgareddau fydd fwyaf gwerthfawr i chi. Bydd croeso i chi ymuno ym mhob digwyddiad yn ystod yr wythnos, pryd y gallwch. Fodd bynnag, gwnewch yn siŵr eich bod wedi cofrestru, a chwblhau'r gwaith papur gofynnol cyn mynychu unrhyw ddigwyddiadau.

Myfyrwyr Rhyngwladol

Ar gyfer myfyrwyr rhyngwladol sy'n dod i'r DU, rydym yn deall bod addasu i ddiwylliant newydd; dod o hyd i rywle addas i fyw a dilyn prosesau a gweithdrefnau newydd yn gallu bod yn eithaf llethol. Mae'r Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr Byd-eang ar gael i gynnig cyngor a chymorth cyfeillgar i bob myfyriwr rhyngwladol mewn perthynas â phryderon lles, sgiliau academaidd a materion mewnfudo. I gael rhagor o wybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael, ewch i'r dolenni isod:

[Cymorth Cyngori Myfyrwyr Byd-eang](#)

[Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr Byd-eang Cyngor Lles Rhyngwladol](#)

[Cyngor Academaidd Rhyngwladol Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr Byd-eang](#)

[Cyngor Mewnfudo Gwasanaeth Cyngori Myfyrwyr Byd-eang](#)

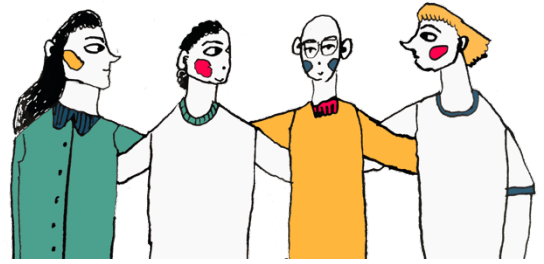
[Cysylltiadau Cyngori Myfyrwyr Byd-eang](#)

Cyngor Lles — intstudentadvice@cardiffmet.ac.uk

Mae hefyd yn bwysig eich bod yn mynychu'r gweithgareddau a gynlluniwyd ar gyfer eich cwrs yn ystod yr Wythnos Groeso, fel eich bod yn cael cwrdd â'ch Cyfarwyddwyr Rhaglen, Tiwtoriaid, a gweddill eich carfan. Bydd hyn yn eich helpu i ymgartrefu yn eich amgylchedd newydd a gwneud ffrindiau newydd.



Cwrdd â'r Tîm



Lucy Kember



Dan Martin



Wythnos Groeso

Beth i'w ddisgwyl

Yn ystod yr wythnos byddwch yn cwblhau prosiect, y byddwch yn ymgymryd ag ef gyda grŵp o fyfyrwyr newydd eraill o'ch rhaglen, gyda chefnogaeth staff a myfyrwyr presennol sydd ar eich rhaglen. Bydd llawer o help hefyd gan y gwasanaethau prifysgol eraill, gan ddangos rhai offer a thechnegau gwych y gallwch eu defnyddio i wneud eich prosiect yn llwyddiant.



Ar ddiwedd yr wythnos, byddwn hefyd yn rhoi adborth i chi ar gryfderau dull eich grŵp, gan rannu a dathlu'r hyn rydyn ni wedi'i ddarganfod gyda'n gilydd.

Bydd cyflwyniad i'ch Ysgol a'ch Rhaglen newydd a llawer o weithgareddau hwyliog i'ch helpu i gwrdd â phobl newydd.

Bydd angen i chi gwblhau ychydig o waith gweinyddol a chysylltu gyda'ch rhaglen er mwyn i ni wybod pwy sy'n gwneud beth, a phryd. Bydd angen i chi hefyd gwblhau unrhyw faterion cofrestru sydd heb eu talu, casglu cardiau Undeb y Myfyrwyr, a chysylltu ag unrhyw wasanaethau cymorth arbenigol sydd eu hangen arnoch.

Dyma beth wnaeth myfyrwyr Met Caerdydd ei fwynhau am yr Wythnos Groeso

“Helpodd fi i ymgartrefu a thynnu'r pwysau oddi ar deithio i le newydd”

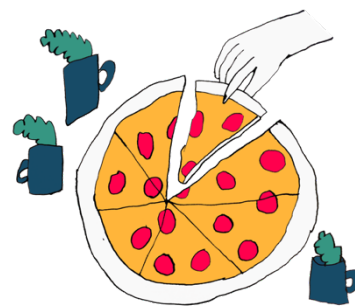
“Roedd y prosiectau grŵp i gael gwybod am ein cyfoedion yn ffordd braf o ddod i adnabod pawb”

“Mae'n ddefnyddiol sgwrsio'n anffurfiol â Chyfarwyddwr y Rhaglen a sgwrsio am bethau ar hap i helpu i ymgartrefu”.



Gweithgareddau a Phrosiectau'r Rhaglen

Yn ystod yr Wythnos Groeso cewch gyfle i gwblhau prosiect bach i'ch helpu i drosglwyddo'n llwyddiannus i Addysg Uwch a'ch cyflwyno i'ch rhaglen. Bydd tîm y rhaglen yn rhannu briff y prosiect gyda chi ar ddechrau'r wythnos ac yn eich tywys drwy'r broses. Byddwch yn rhannu'r prosiect â staff a myfyrwyr eraill ar ddiwedd yr wythnos.



Cyfleoedd iaith Gymraeg

Yn ystod yr wythnos groeso, fe'ch gwahoddir i gymryd rhan mewn gweithgareddau Cymraeg, sydd wedi'u cynllunio'n arbennig ar eich cyfer chi, a fydd yn rhoi blas i chi o'r ddarpariaeth, y gefnogaeth, a'r gymuned cyfrwng Cymraeg y gallwch ddisgwyl fel rhan o'ch astudiaethau israddedig.

Ddydd Mawrth, mae croeso i chi ymuno â ni ar gyfer gêm o badminton dwyieithog, a gynhelir ar gampws Cyncoed neu, os hoffech chi gael mwy o sesiwn eistedd i lawr, bydd cyfle hefyd i ymarfer eich sgiliau Cymraeg yn ystod sesiynau gyda thiworiaid o'r uned Gymraeg a staff dysgu cyfrwng Cymraeg, a fydd yn ymuno â ni ar gyfer rhai gweithgareddau iaith hwyliog ar Gampws Llandaf. (Bydd dau slot amser ar gyfer y ddwy sesiwn).

Yn ystod Ffair y Glas ar ddydd Mercher, fe'ch gwahoddir i gyd i ymuno â sesiwn sofffa ar Gampws Cyncoed. Yma, cewch fwynhau paned am ddim a threulio peth amser yn dod i adnabod cyd-fyfyrwyr tra'n gwrandao ar rai o'n myfyrwyr presennol a chyn-fyfyrwyr sydd eu hunain wedi astudio drwy gyfrwng y Gymraeg. Bydd cefnogaeth wrth law os hoffech chi drafod unrhyw gwestiynau neu ymholiadau am y ddarpariaeth cyfrwng Cymraeg a bydd aelod o'r Uned Gymraeg hefyd yn bresennol i roi gwybodaeth am y gwersi Cymraeg sydd ar gael i fyfyrwyr o bob gallu yn y Gymraeg (o ddechreuwr hyd at uwch) sy'n cael eu lansio am y tro cyntaf eleni!



Mae'r gweithgareddau hyn yn addas ar gyfer unrhyw un sydd â diddordeb mewn naill ai astudio trwy gyfrwng y Gymraeg neu ddysgu am ddechrau (neu barhau) eu taith dysgu Cymraeg. Nid oes angen i chi allu siarad Cymraeg i ymuno, a chynhelir y sesiynau drwy gyfrwng y Gymraeg a'r Saesneg i ddiwallu anghenion pawb. Cadwch lygad ar eich amserlen am amseroedd a lleoliadau.

Ffair y Glas

Ffair y Glas, a drefnir gan [Undeb y Myfyrwyr](#), yw eich cyfle cyntaf i gwrdd â'n holl [Gymdeithasau UM](#), [Timau Chwaraeon UM](#) ac wrth gwrs cyfle i gael pob math o bethau am ddim gan ein partneriaid masnachol! Mae'r ffair yn ddigwyddiad trwy'r dydd a gynhelir ddydd Mercher o fewn NIAC ar gampws Cyncoed! Dyma un o uchafbwyntiau calendr y Glas ac un o'r unig adegau yn ystod eich taith prifysgol y bydd pob myfyriwr o holl ysgolion Met Caerdydd yn yr un lle!

Ewch draw i [wefan Undeb Myfyrwyr Met Caerdydd](#) i gael y wybodaeth ddiweddaraf am ddigwyddiadau, cymdeithasau, cefnogaeth a mwy.



Gweithgareddau'r Wythnos Groeso (Sylfaen ac Israddedig)

Yn ystod yr Wythnos Groeso, cewch gyfle i:

- Fynychu cyfarfod croeso gyda'ch Cyfarwyddwr Rhaglen a chwrdd â'r tîm, lle byddant yn darparu cyflwyniad ac amlinellu disgwyliadau.
- Cwrdd â myfyrwyr eraill ar eich rhaglen astudio.
Cwrdd â'ch tiwtor personol.
- Cymryd rhan mewn prosiect Wythnos Groeso gyda myfyrwyr eraill ar eich rhaglen astudio a chyflwyno'r canfyddiadau o'ch prosiect i staff a chyfoedion.
- Ymgyswrtio â'r campws.
- Archwiliwch pa wasanaethau sydd ar gael i'ch cefnogi ar eich taith i ddysgwyr.
- Mynychu Ffair y Glas ddydd Mercher.
- Mynychu Sesiwn Ysbrydoledig Cwrdd a Chyfarch eich rhaglen.
- Ymgyswrtio â'r offer digidol y disgwylir i chi eu defnyddio yn ystod eich astudiaethau.
- Cymerwch ran mewn sesiwn 'glo', myfyrion ar yr wythnos a gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut olwg sydd ar eich amserlen ar gyfer wythnos gyntaf yr addysgu..
- Mynychu digwyddiad dathlu Met Caerdydd brynhawn Gwener.

Noder y byddwch yn dod o hyd i amserlen fanwl ar gyfer eich rhaglen astudio ar safle'r Wythnos Groeso.



Rhestr Wirio Wythnos Groeso Personol



Yn ystod yr Wythnos Groeso mae angen i chi sicrhau eich bod wedi:

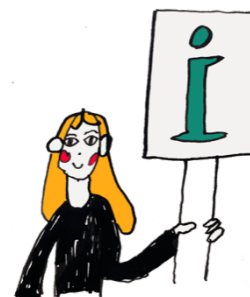
- Cwblhau y broses gofrestru.
- Casglu eich cerdyn adnabod myfyriwr.
- Mynychu sesiwn gweithgareddau'r rhaglen.
- Mynychu rhai digwyddiadau cymdeithasol ar y campws/ar-lein.
- Mynychu Ffair y Glas
- Cwrdd â'ch Tiwtor Personol
- Ymgyswddo â'r llyfrgell ac unrhyw wasanaethau cymorth y gallai fod eu hangen arnoch e.e. cymorth Dyslecsia neu Anabledd



Gwybodaeth Ddefnyddiol

Gwybodaeth i Fyfrwyr Newydd

Mae gan y [wefan Gwybodaeth Ymuno â Chwrs](#) lawer o wybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu gyda'ch cynllunio. Dewiswch eich lefel mynediad ar y wefan i gael gwybod mwy a chael mynediad at eich gwybodaeth ymuno bwysig.



Gwasanaethau Myfyrwyr

Mae'r [Gwasanaethau Myfyrwyr](#) yn darparu cymorth ac arweiniad, gan gynnwys iechyd meddwl, cymorth anabled, cyngor gyrfaedd, gwybodaeth am swyddi rhan-amser a rheoli arian.

Canllaw Croeso UM

Canllaw rhyngweithiol i'ch helpu i lywio eich taith i mewn i'ch bywyd prifysgol a thrwy gydol eich bywyd prifysgol. Ewch ar y daith a mwynhewch bob adran sydd wedi'i chynllunio i'ch helpu i ddod i adnabod Met Caerdydd.

[Beth sydd angen i chi ei wybod cyn i chi fynd](#)

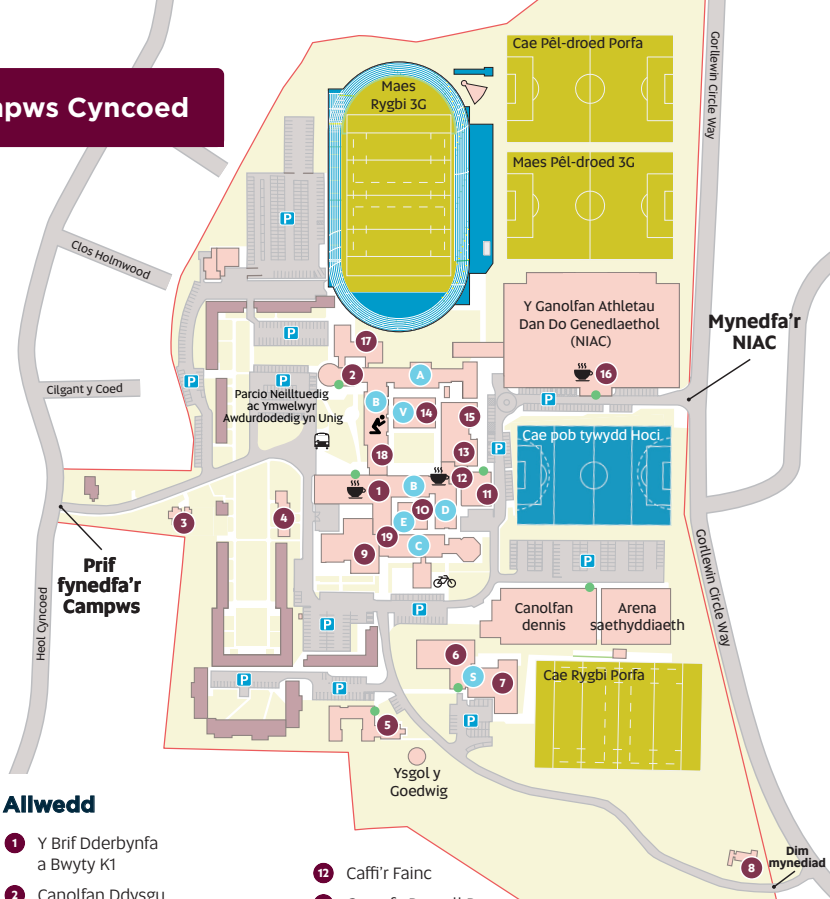


Calendr Academaidd 2023/24

[Calendr Academaidd 2023/2024](#)



Campws Cyncoed



Allwedd

- 1 Y Brif Dderbynfa a Bwyty K1
- 2 Canolfan Ddysgu
- 3 Tŷr Coleg
- 4 Tŷ Warwick a Swyddfa'r Neuaddau
- 5 Queenswood
- 6 Neuadd Chwaraeon
- 7 Pwll Nofio
- 8 Tŷ Sin Trosedd
- 9 Undeb y Myfyrwyr
- 10 Tŷ Ymchwil
- 11 Stiwdios y Campfa

- 12 Caffi'r Fainc
- 13 Campfa Russell Rees
- 14 Bloc V
- 15 Campfa Syd Arron
- 16 Caffi'r Trac
- 17 Parth-g
- 18 Desg Gymorth TG (llawr Cyntaf)
- 19 Swyddfa Rhaglenni a Addysgr
- Llythyren yr adeilad
- Adeilad y Brif Fynedfa

- Neuaddau
- Parcio
- Rhesel beiciau
- Safe bws
- Caffi
- Ystafell weddi aml-ffydd

Mae ein holl ystafelloedd yn defnyddio'r un fformiwla enwi - *LlawrAdeilad . RhifYstafell*. Felly os ydych chi wedi chwilio am O1.18, ewch i adeilad O, dringo i'r llawr cyntaf, a dod o hyd i ystafell rhif 18. Neu am B0.10 ewch i adeilad B, aros ar y llawr gwaelod a chwilio am ystafell 10. Yn y fformiwla enwi, mae 'CY' yn cyfeirio at Cyncoed.



Cardiff
Metropolitan
University

Prifysgol
Metropolitan
Caerdydd

Wythnos groeso
Welcome week

2023