



universidad  
de león

*Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*

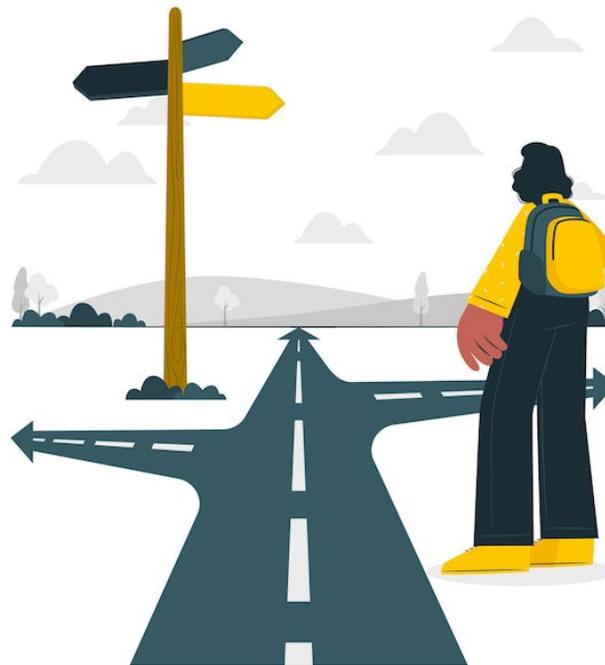


# PAT

## Plan de Acción Tutorial

**2ª REUNIÓN**  
**5 y 6/03/2025**

## *Instrumento de información y orientación al estudiante*

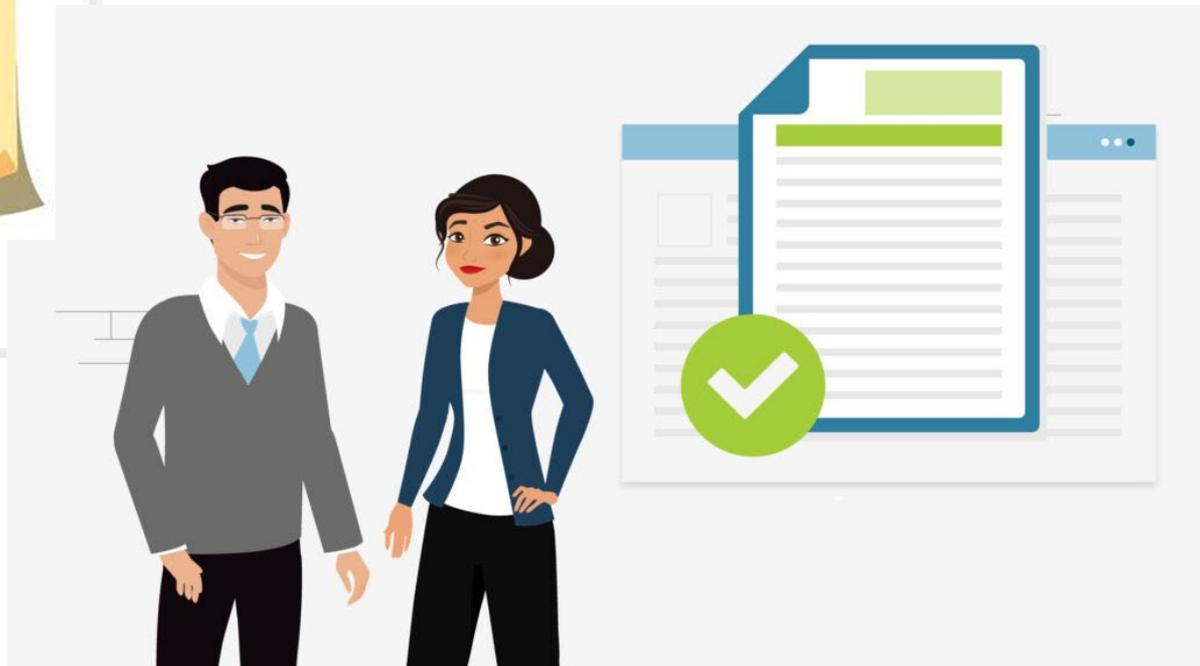


## Comunicación e intercambio para mejorar la calidad de la enseñanza



Recuerda...

## Sistema de seguimiento académico



## Herramientas: Web propia y RR.SS.



[www.fcafd.com](http://www.fcafd.com)



.....@estudiantes.unileon.es

## Redes Sociales



@FcafdLeon

*Organización del trabajo y técnicas de estudio*

**OBJETIVO: Mejorar el rendimiento académico**



**ESTUDIAR  
MÁS  
Y  
MEJOR**



**CONCLUSIONES 1ª SESIÓN PAT: 2-6H DE TRABAJO AUTÓNOMO**

*Orientación del Tutor sobre el trabajo personal*

¿Asistes regularmente a clase?

Cuando faltas a clase, ¿cuáles son los motivos?



**1 Crédito ECTS**  
(25 horas)

¿Cuánto tiempo semanal dedicas al estudio y/o elaboración de trabajos?



**10 horas de actividad PRESENCIAL**



**15 horas de trabajo AUTÓNOMO**



## Organización del trabajo y técnicas de estudio

- **Agenda/Calendario con fechas de interés:**
  - Fecha límite de entrega de trabajos/actividades
  - Exámenes parciales/finales

Diciembre 2024		Enero 2025		Febrero 2025																				
	L M X J V S D		L M X J V S D		L M X J V S D																			
12		30	31	1	2	3	4	5				1	2											
13	2	3	4	5	6	7	8		6	7	8	9	10	11	12			3	4	5	6	7	8	9
14	9	10	11	12	13	14	15		13	14	15	16	17	18	19			10	11	12	13	14	15	16
15	16	17	18	19	20	21	22		20	21	22	23	24	25	26			17	18	19	20	21	22	23
	23	24	25	26	27	28	29		27	28	29	30	31					24	25	26	27	28		

Marzo 2025		Abril 2025		Mayo 2025																				
	L M X J V S D		L M X J V S D		L M X J V S D																			
3		8		1	2	3	4	5	6	11			1	2	3	4								
4	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13			12	13	14	15	16	17	18
5	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20			5	6	7	8	9	10	11
6	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27			12	13	14	15	16	17	18
7	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30							19	20	21	22	23	24	25
8	31																	26	27	28	29	30	31	

Junio 2025		Julio 2025		Septiembre 2025												
	L M X J V S D		L M X J V S D		L M X J V S D											
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	
	2	3	4	5	6	7	8		7	8	9	10	11	12	13	14
	9	10	11	12	13	14	15		14	15	16	17	18	19	20	21
	16	17	18	19	20	21	22		21	22	23	24	25	26	27	28
	23	24	25	26	27	28	29		28	29	30	31				
	30															

## Calendario Académico / Fechas clave



**30/05 – 14/06:** Primera convocatoria C2  
**20/06 – 03/07:** Segunda convocatoria C2

S2



SEP OCT NOV DIC ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO

WWW.



## Organización del trabajo y técnicas de estudio

- **¿Dónde estudiar?**

- Estabilidad/Regularidad para asociar una ubicación al estudio y/o trabajo académico.



- **Técnicas de estudio**

- Identificar preferencias individuales (memoria visual vs. escrita)  
(Esquemas / Índices / Subrayado / Anotaciones / Conceptos clave / ...)
- Generar hábitos correctos (desconectar móvil)
- Rutinas de estudio/descanso
- Familiarización con apuntes / Ordenar documentación

*Organización del trabajo y técnicas de estudio*

**ESFUERZO**

**ORGANIZACIÓN  
PLANIFICACIÓN**



**MOTIVACIÓN**

**CONSTANCIA**

**CONCENTRACIÓN**

## Trabajos



- Vinculados al desarrollo de competencias
- Contenido original / Evitar cortar-pegar de *Internet*
- Podrán ser sometidos al sistema anti-plagio *Turnitin*
- Planificación necesaria / Anticipación
- Distribución de funciones en trabajos grupales

<https://hipertextual.com/2022/12/usar-gpt3-ia-escribir>

OpenAI-Gpt3



**ChatGPT**

Guías Docentes



universidad  
de león

Asistencia como parte de la evaluación  
Educación presencial continua y formativa

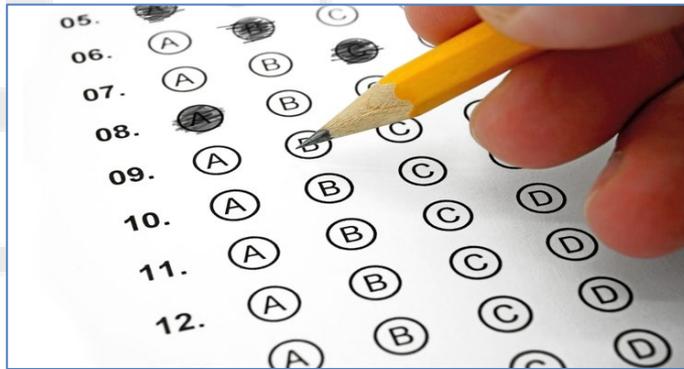
Faltas justificadas son faltas  
(cualquier particularidad al profesor antes  
de 1º convocatoria)

Evaluación 2º convocatoria=1º convocatoria  
(Consultar Guías Docentes)

... de los elementos del aparato locomotor, atendiendo a su estructura, y analiza las distintas posibilidades y limitaciones de las partes del cuerpo humano. Pretende entender el movimiento y comprender los factores humanos y sus contribuciones individuales y combinadas para realizar ejercicio físico. Incluye el manejo de las técnicas básicas para la búsqueda, identificación y manejo de la bibliografía específica, así como el uso de recursos multimedia. Asignatura fundamental y esencial para el análisis del movimiento en el deporte. El entrenamiento físico, y cualquier mejora de la técnica deportiva y del control y



## Exámenes



Calendario de  
Exámenes



- Identificación de estudiantes mediante DNI
- Atender a las recomendaciones específicas (no utilizar NINGÚN dispositivo tecnológico -teléfono, smartwatch, auriculares-).
- Puntualidad y antelación suficiente sobre la hora programada

Unidades de permanencia


=

Matrículas


8 CURSOS

240  
créditos

Sólo dispongo de 8 matriculas/cursos en CAFyD para superar los 240 créditos, lo cual no implica 16 convocatorias de la misma asignatura

**NO ME MATRICULO SI NO VOY A SACAR UN NÚMERO DE ASIGNATURAS**

[WWW.](#)

## Revisión de exámenes



Realización del examen o prueba escrita

Solicitud de revisión  
(Secretaría virtual / 23:59 horas del día anterior)



Calificaciones provisionales

Publicación de lugar, fecha y hora de revisión

Acta de revisión

Revisión PRESENCIAL

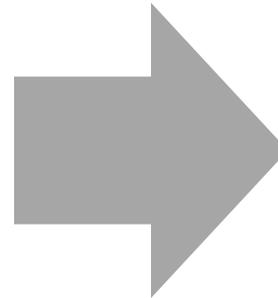


Reglamento de revisión de exámenes ULE

# INICIACIÓN EN INVESTIGACIÓN EN GRUPOS DE INVESTIGACIÓN ULE



Superado el  
50% de  
créditos del  
Grado



 **Santander** | Open Academy

Beca Santander

**Residencias de verano en grupos de investigación ULE 2024**

 **Universidad de León**



**DURACIÓN**  
8 semanas  
entre junio  
y  
septiembre  
(min. 200  
horas  
totales)



**IMPORTE**  
400 €



**¿QUÉ  
INCLUYE?**  
Cuantía  
económica



**PLAZAS**  
81

[WWW.](http://www.ule.es) 

# PRÁCTICAS EXTRACURRICULARES EN INSTITUCIONES O EMPRESAS



OFICINA DE PRÁCTICAS Y EMPLEABILIDAD

## ¿Quiénes pueden realizarlas?

- **ESTUDIANTES** que hayan superado el **50 %**

## ¿Cuándo se desarrollan y cuánto duran?

- SE REALIZAN durante **todo el curso académico** (con excepción que el Estudiante tenga pendiente el TFG en la convocatoria extraordinaria de septiembre, que podrá realizar prácticas hasta el 30 de septiembre.)
- DURACIÓN MÁXIMA: **750 horas/curs**o académico. No se podrán realizar más de **900 horas** de prácticas en la misma entidad.
- **SIMULTANEIDAD**: No se podrán realizar de forma simultánea a las prácticas curriculares. No se podrán realizar en más de una entidad de forma simultánea.



WWW.

## PROGRAMAS DE MOVILIDAD NACIONAL (PROGRAMA SICUE) Y MOVILIDAD INTERNACIONAL (PROGRAMAS ERASMUS Y AMICUS)

### Movilidad Nacional. Programa SICUE

#### CONVOCATORIA 2025-26

- [Convocatoria SICUE Movilidad Nacional 2025-2026](#)
- [Preguntas frecuentes](#)
- [Coordinadores SICUE 2025-2026](#)

Plazo de solicitud:  
del 13 de febrero al 28 febrero de 2025.

www.

### Movilidad Nacional. Programa SICUE

#### CONVOCATORIA 2025-26

- [Convocatoria SICUE Movilidad Nacional 2025-2026](#)
- [Preguntas frecuentes](#)
- [Coordinadores SICUE 2025-2026](#)

www.

### ERASMUS+ ESTUDIO KA131

#### Movilidad Erasmus+ 2025/2026

- ✓ [Convocatoria Erasmus+ 25/26](#) (plazo hasta el 10 de enero)
- ✓ [Corrección de errores convocatoria Erasmus](#)
- ✓ [Formulario de solicitud](#)
- ✓ [Resolución Provisional Admitidos/Excluidos](#)
- ✓ [Anexo II. Baremación - provisional](#)
- ✓ [Destinos Erasmus+](#)
- ✓ [Coordinadores Académicos](#)

www.

*Uso de tutorías*



6 horas/semana

¿Utilizas las horas de tutoría de las asignaturas?

CONCLUSIONES 1ª SESIÓN PAT: **NO SE HACE USO DE LAS MISMAS**

Próximas charlas informativas



**CENTRO DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD DE LEÓN**

12 DE MARZO 13:00  
SALÓN DE GRADOS

**LA IMPORTANCIA  
DE ACREDITAR  
TU NIVEL DE IDIOMAS**

**toefl.** Linguaskill  from Cambridge

 **OXFORD  
TEST OF ENGLISH**

**IELTS™**



WWW. 

## Formación complementaria



### FÍSICA Y DEL DEPORTE



Universidad de León



INICIO

FACULTAD

ESTUDIOS

ESTUDIANTES

FORMAC

PRUEBAS ACCESO

GRADO CAFD

MÁSTER ERD

SALIDAS PROFESIONALES

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

#### Charlas y jornadas

#### Seminario Seminario Internacional de Actividades deportivas (6 ECTS)

17 y 24 de octubre, 7, 8, 14, 21 y 28 de noviembre y 20 y 27 de febrero, 6 y 13 de marzo

Lugar Seminario 32 y Salas de Gimnasia y Lucha FCAFD

6 créditos ECTS

Más información e inscripción en [extensión universitaria](#)



[Tablón de anuncios - Otras actividades](#)

WWW.



universidad de león

Iniciar sesión

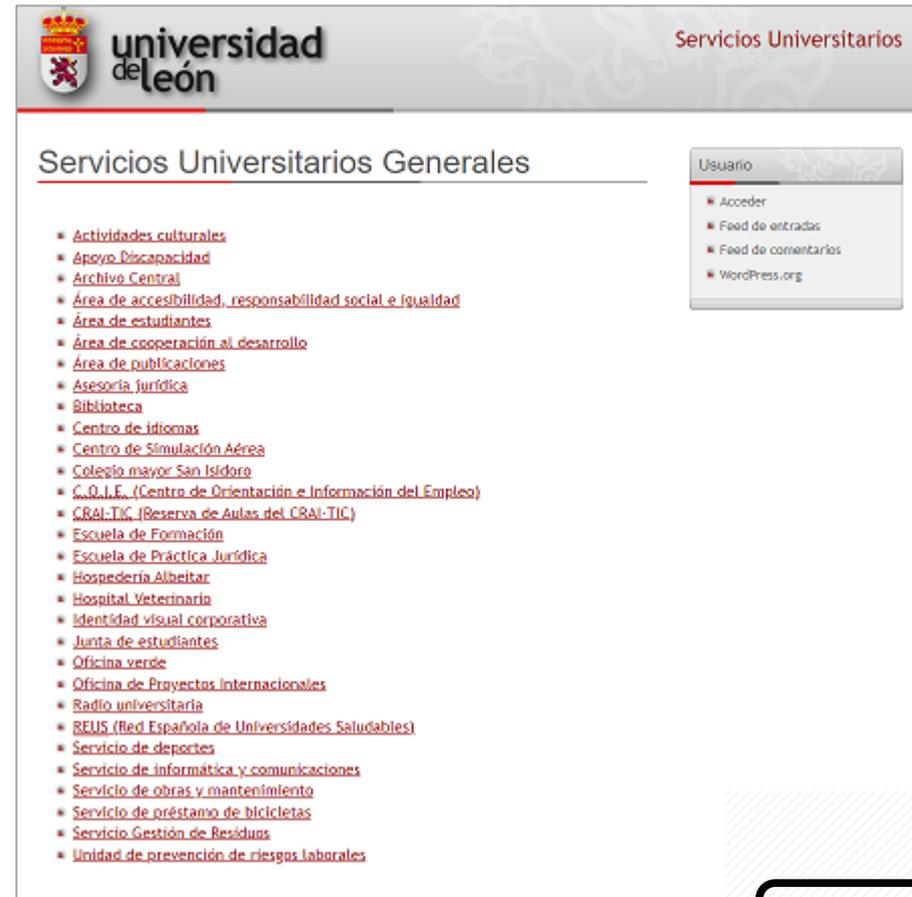
Campus Internacional Biblioteca

Universidad Estudiantes Investigadores Personal Actualidad

Inicio » Estudiantes » Futuros Estudiantes »

### Servicios a Estudiantes

- Alojamiento**  
Residencias Universitarias, Relación de pisos existentes a través del Programa Vivienda, Programa de convivencia intergeneracional
- Actividades culturales**  
El Área de Actividades Culturales de la Universidad de León tiene como fin fomentar, coordinar, desarrollar y patrocinar actividades culturales o artísticas para la Comunidad Universitaria.
- Deportes**  
Información sobre todas las actividades deportivas y de ocio, alquiler de instalaciones y competiciones organizadas en nuestra Universidad.
- Centro de Idiomas**  
El Centro de Idiomas imparte cursos de Alemán, árabe, chino, francés, inglés, italiano, japonés, portugués y ruso, y una variada oferta académica relacionada con el aprendizaje de español como lengua extranjera.



universidad de león

Servicios Universitarios

## Servicios Universitarios Generales

Usuario

- Acceder
- Feed de entradas
- Feed de comentarios
- WordPress.org

- Actividades culturales
- Apoyo Discapacidad
- Archivo Central
- Área de accesibilidad, responsabilidad social e Igualdad
- Área de estudiantes
- Área de cooperación al desarrollo
- Área de publicaciones
- Asesoría jurídica
- Biblioteca
- Centro de Idiomas
- Centro de Simulación Aérea
- Colegio mayor San Isidro
- C.O.I.E. (Centro de Orientación e Información del Empleo)
- CBAI-TIC (Reserva de Aulas del CBAI-TIC)
- Escuela de Formación
- Escuela de Práctica Jurídica
- Hospedería Albeitar
- Hospital Veterinario
- Identidad visual corporativa
- Junta de estudiantes
- Oficina verde
- Oficina de Proyectos Internacionales
- Radio universitaria
- BEUS (Red Española de Universidades Saludables)
- Servicio de deportes
- Servicio de informática y comunicaciones
- Servicio de obras y mantenimiento
- Servicio de préstamo de bicicletas
- Servicio Gestión de Residuos
- Unidad de prevención de riesgos laborales



## Servicio de Orientación Psicológica Ule



universidad  
de león

Área de Estudiantes

### Programa de apoyo psicológico



Los estudiantes de la Universidad de León, Campus de Vegazana y Campus de Ponferrada, tienen a su disposición un programa de apoyo psicológico cuyo objetivo es facilitar la gestión de la ansiedad ante los exámenes, del autocontrol para el estudio o de trastornos afectivos e interpersonales.

#### Información General

- Información General
- Junta de Estudiantes
- Delegaciones de Centro

#### Servicios y Actividades

- Asociaciones de Estudiantes Universitarios
  - ¿Quieres crear tu Asociación?
  - Mantenimiento Condición Asociación
  - Ayudas
- Liga de Debate
  - II Liga de Debate ULE
  - IV Liga de Debate ULE
- Radio Universitaria
- Programa de apoyo psicológico

WWW.

Important!

PROTOCOLO DE EVACUACIÓN Y ACTUACIÓN EN CASO DE ALARMA DE INCENDIO

**01 Conserva la calma**

Obedece la orden de evacuación y las indicaciones del profesorado o PTGAS para proceder al desalojo del edificio

**KEEP CALM**

No trates de recoger ninguna pertenencia o material que no llevas en ese momento contigo

**02 Abandona el edificio**

Debes salir del edificio, de forma rápida y ordenada por la puerta de emergencia más cercana

No usar el ascensor

Ayuda a otros, pero sólo si es seguro hacerlo

El último en salir debe cerrar puertas y ventanas, si es posible

**03 Fuera de peligro**

Una vez fuera del edificio, dirígete el punto de encuentro ubicado en el exterior (próximo a la pista de Voley Playa)

Chequea si falta alguien e informa a los responsables

No regreses al edificio

**SI NO PUEDES ABANDONAR EL EDIFICIO...**

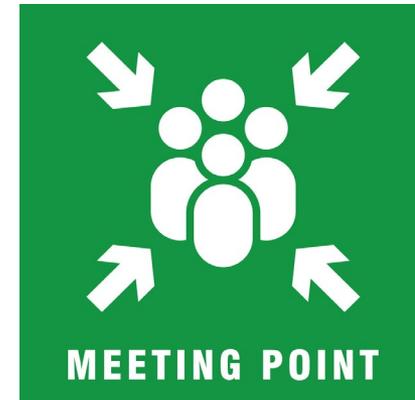
Refúgiate en una habitación con ventana, para tener una posible salida o al menos una entrada de oxígeno

Comunica tu ubicación. Informa de tu posición desde una ventana si es posible

Tumbate para alejarte del humo

Utiliza un trapo húmedo para respirar

## PLAN DE EVACUACIÓN ULE

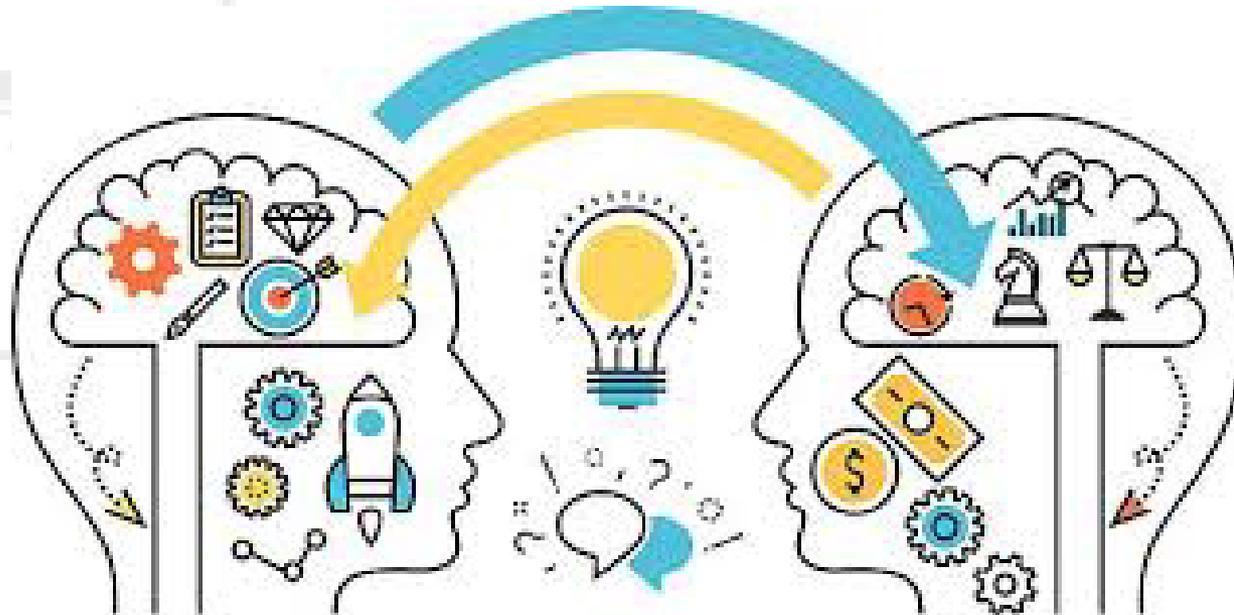


*Valoración inicial / Primeras impresiones*

FEEDBACK



¿Dificultades experimentadas durante el Primer Semestre?  
Valoración de la formación recibida en el S1





*Gracias por tu participación!!!*



Registro de asistencia