Guía Docente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud
Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud
Asignatura:	Psicología de la Actividad Física y el Deporte
Tipo:	Formación Básica
Créditos ECTS:	6
Curso:	1
Código:	4016
Periodo docente:	Segundo semestre
Materia:	Psicología
Módulo:	Formación Básica
Tipo de enseñanza:	Presencial
Idioma:	Castellano
Total de horas de dedicación del alumno:	150

Equipo Docente	Correo Electrónico
Pilar Jerez Villanueva	p.jerez.prof@ufv.es

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

- Conocer los campos de aplicación de la psicología deportiva (su evolución y formación), así como las diferencias con la psicología general los otros campos de actuación.
- Valorar la importancia de las variables psicológicas implicadas en la actividad física y el deporte, y su relación con el mismo. Como están presentes en el ejercicio físico, el deporte reglado, el alto rendimiento, etc.
- Hacer uso de los conocimientos de la psicobiología para fomentar unos hábitos saludables, en los que está implicado el ejercicio físico y el deporte.

- Con el desarrollo de esta asignatura, se pretende que alumno conozca la importancia que pueden tener las variables psicológicas en el ejercicio físico y sobre todo en el rendimiento deportivo.
- Ser capaz de llevar a cabo una evaluación de las mismas, así como ayudar a los deportistas en la mejora de su rendimiento.
- Para ello se llevarán a cabo clases teóricas con la participación de los alumnos para poder analizar los diferentes ejemplos de los diferentes deportes. A través de los ejercicios prácticos, se pretende que pongan en marcha los conocimientos aprendidos.

- La asignatura pretende poner en el camino al alumno hacia su madurez personal, desde el descubrimiento de su vocación y su respuesta a la misma en el ámbito universitario. Para ello, el alumno desarrollará competencias personales y psicológicas fundamentales para su desempeño profesional, tales como el Autococimiento, Proactividad, saber Comunicar de forma eficaz , Trabajar en Equipo, saber Motivar, potenciar la Autoconfianza y Autoestima, mejorar el nivel de Concentración y saber gestionar el Estrés y la Ansiedad.

OBJETIVO

Que el alumno sea capaz de evaluar y analizar las variables psicológicas implicadas en el ejercicio físico y el deporte. De tal modo que sean capaces de llevar una actuación integral en el ejercicio y el deporte. Desde su rol de Cafyd poner en juego sus competencias psicológicas y personales en su desempeño profesional en todos los ámbitos del ejercicio físico y el deporte (deporte de base, rendimiento, en educación, en entrenamiento, etc.) y que sean capaces de discriminar los posibles problemas que no están a su alcance y así poder derivarlos a otros profesionales.
Que el alumno profundice en el conocimiento de sí mismo, reconociendo y desarrollando las competencias necesarias para fomentar su madurez personal y profesional.
Contribuir a que el alumno descubra su vocación y adquiera los conocimientos y estrategias que le ayuden a ser el profesional que está llamado a ser y realizar su labor profesional con el mayor rigor y eficacia.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

No son necesarios ninguno en concreto, los esperados de un alumno con la educación obligatoria:
1.- Saber hacer una lectura comprensiva.
2.- Manejo de las tecnologías.
3.- Control de la ortografía, las reglas gramaticales y una redacción coherente.
4.- Buena expresión oral.
5.- Saber trabajar de manera individual y grupal.

CONTENIDOS

TEMA 1: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
- Origen e Historia de la Psicología del Deporte
- Rol y funciones del psicólogo del deporte
- Acreditación profesional del psicólogo del deporte
- Rol profesional del graduado en Cafyd
- El deporte como herramienta educativa
- Ámbitos de actuación profesional (Cafyd y Psicólogo del Deporte)
- Variables Psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo

TEMA 2: COMPETENCIAS PERSONALES
- Definición de competencia, pilares de las competencias y proceso de adquisición de las competencias
- Competencias Intrapersonales (autoconocimiento, proactividad).

- Herramientas de conocimiento personal
- Proyecto de Desarrollo Personal (PDP)

- Competencias Interpersonales (escucha empática, comunicación efectiva, trabajo en equipo)

- Desarrollo Proyecto Transversal en equipo

TEMA 3: COMPETENCIAS PSICOLÓGICAS EN EL CONTEXTO DEPORTIVO

- Motivación

- Definición de motivación
- Tipos de motivación y orientación motivacional en el deporte
- Estrategias psicológicas para aumentar la motivación en el ámbito deportivo

- Atención y concentración

- Definición de atención y concentración
- Entrenamiento de la atención y la concentración en el deporte

- Activación, estrés y ansiedad

- Definición de activación, estrés y ansiedad
- Estrategias psicológicas para disminuir el nivel de ansiedad en el deporte

ACTIVIDADES FORMATIVAS

- Clase expositiva-participativa para explicar los conceptos clave de cada tema y facilitar la comprensión de los mismos a los estudiantes. Se utilizarán ejemplos para conectar la teoría con la aplicación práctica.
- Taller teórico-práctico con el objetivo de profundizar en algún punto del contenido teórico, ver su aplicabilidad y transferencia al contexto profesional en el que van a desarrollar su labor.
- Trabajo en pequeños grupos con el fin de profundizar en contenidos didácticos específicos y entrenar las competencias de la asignatura (Proyecto Transversal) y trabajos individuales (mentoría).
- Tutorías individuales: atención y acompañamiento al alumno con el objetivo de analizar y abordar dificultades académicas, aclarar dudas sobre los contenidos de la asignatura, trabajos..., realizando una labor de orientación y asesoramiento académico.
- Tutorías grupales: con el objetivo de que los alumnos puedan consultar dudas relacionadas con los contenidos de la asignatura, el Proyecto Transversal que deben realizar y que el profesor supervisa y acompaña a través de estas tutorías.
- Trabajo virtual en red y autónomo por parte del alumno, a través del cual los alumnos se convertirán en motor de su propio aprendizaje.
- Estudio teórico y práctico
- Evaluación

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas

COMPETENCIAS

Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

Competencias generales

Conocer y saber aplicar métodos de prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico.

Promover y evaluar la formación de hábitos saludables y autónomos mediante actividad física y deporte.

Comprender el método y la evidencia científica en la práctica de la actividad física y el deporte.

Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto desempeño profesional.

Competencias específicas

Analizar, identificar, diagnosticar, promover, orientar y evaluar estrategias, actuaciones y actividades que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos con la finalidad de mejorar su salud integral, bienestar y calidad de vida, y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico) atendiendo al género y a la diversidad.

Comprender, saber explicar y difundir las funciones, responsabilidades e importancia de un buen profesional Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte así como analizar, comprender, identificar y reflexionar de forma crítica y autónoma sobre su identidad, formación y desempeño profesional para conseguir los fines y beneficios propios de la actividad física y deporte de forma adecuada, segura, saludable y eficiente en todos los servicios físico-deportivos ofrecidos y prestados y en cualquier sector profesional de actividad física y deporte.

Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Orientar en la planificación de ejercicios para la práctica docente y deportiva atendiendo a las variables individuales para diseñar planes de motivación.

- Orientar en la planificación de la actividad física y el deporte teniendo en cuenta las diferencias individuales en cuanto a la personalidad y motivación de los individuos.

- Analizar todos los beneficios a nivel psicológico y cognitivo que reporta la práctica del ejercicio físico y del deporte para tomar conciencia de su necesidad y posteriormente saber programar en función de las diferentes casuísticas.

- Comprender la importancia del trabajo en equipo, para saber hasta donde llegan las competencias de cada profesional (cafyd y un psicólogo deportivo)

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

- Según la normativa interna de la UFV, la asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva.

SISTEMA DE EVALUACIÓN ORDINARIO:

A. Pruebas escritas u orales (Exámenes): 50%
B. Trabajos individuales y grupales (Proyecto Transversal): 20%
C. Actividades diarias y ejercicios (Mentorías): 25%
D. Asistencia y participación activa: 5%

Será necesario obtener una calificación mínima de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura.

- SISTEMA DE EVALUACIÓN ALTERNATIVO (alumnos de 2º o más matrículas, con dispensa académica y alumnos de intercambio)

A. Examen (diferente del examen del sistema de evaluación ordinario): 50%
B. Trabajos individuales y/o grupales (diferente al de evaluación ordinario): 25%
C. Actividades diarias y ejercicios:25%

Para aprobar la asignatura es obligatorio tener una calificación mínima de 5 en cada uno de los apartados.

- Para alumnos de 1ª matricula: Se acogerán al sistema de evaluación ordinario, será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura.

-En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la **convocatoria extraordinaria** el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

- Para alumnos de 2º o más matrículas: Se podrán acoger al sistema de evaluación ordinario o al sistema de evaluación alternativo, previo acuerdo con el profesor al inicio de la asignatura, y siempre que se haya cursado la asignatura de forma presencial previamente.

- Para alumnos de Estancias de Intercambio que no tienen la asignatura convalidada: Se acogerán al sistema alternativo de evaluación, siendo su obligación el conocimiento del mismo.

- Para alumnos con Dispensa Académica: Según normativa de la UFV, la dispensa académica supone la autorización del director de la titulación para que un alumno en 1ª matrícula se someta al sistema alternativo de evaluación. Será concedida con carácter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Dirección de la titulación.

- Las conductas de plagio, así como el **uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación**, serán sancionados conforme a los establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la

universidad.
- **Información sobre los trabajos y tareas a entregar:**
- La entrega se hará en tiempo y forma a través del aula virtual de Canvas. No se aceptará ningún trabajo fuera de plazo.
- El trabajo debe ajustarse a los criterios de un trabajo académico universitario (calidad, formato, rigor académico...)

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

Alfonso López Quintás. Descubrir la grandeza de la vida [recurso electronico]: una via de ascenso a la madurez personal / Bilbao :Desclée de Brouwer,2009.

Joaquín Dosil. Psicología de la actividad física y el deporte / 2ª ed. Madrid :McGrawhill,2008.

Richard H. Cox. Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones / 6ª ed. Madrid :Editorial Médica Panamericana,2009.

Robert S. Weinberg, Daniel Gould. Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico / 4ª ed. Barcelona :Panamericana,2010.

Stephen R. Covey. Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva [Recurso electrónico] / Ediciones Paidós,2015.

Complementaria

coordinación Alejo García-Naveira Vaamonde, Luz Locatelli Dalimier. Avances en psicología del deporte / Barcelona :Paidotribo,2015.

Félix Guillén García, Mauricio Bara Filho (coordinadores). Psicología del entrenador deportivo / Sevilla :Wanceulen Editorial,2007.

Ramón Lucas Lucas. Explícame la persona / Roma :Edizioni Art,2010.

Viktor E. Frankl. El hombre en busca de sentido / 3a. edición. Barcelona :Herder Editorial,2015.

Xosé Manuel Domínguez Prieto. Llamada y proyecto de vida / Madrid :PPC,2007.