

Guía Docente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	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:	5210
Periodo docente:	Primer semestre		
Materia:	Psicología		
Módulo:	Ciencias Sociales y Humanas Aplicadas		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	150		

Equipo Docente	Correo Electrónico
María Merino Fernández	m.merino.prof@ufv.es
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.

OBJETIVO

Analizar las variables psicológicas implicadas en el ejercicio físico y el deporte, para que sean capaces de poder implementar dentro de las aulas de EF, así como en los diferentes deportes programas encaminados al trabajo de esas variables. De tal modo que sean capaces de llevar a una actuación integral en el ejercicio y el deporte. Identificar que pueden y deben hacer y cuando deben contar con otros profesionales. Llevar a la práctica los diferentes conocimientos que se ven en la asignatura a las diferentes poblaciones.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

No son necesarios.

CONTENIDOS

TEMA 1: HISTORIA Y ASPECTOS BÁSICOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

- Psicología
- Psicología del deporte
- Historia, antecedentes y campos de actuación.

TEMA 2: PERFIL Y PERSONALIDAD DEL DEPORTISTA.

- ¿Qué es la personalidad?
- Diferentes enfoques para su estudio.
- Influencia de la personalidad en el deporte.
- Instrumentos para medir la personalidad.
- Autoestima.
- Autoconfianza.
- Estilos de aprendizaje y metodologías en función de la personalidad.

TEMA 3: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE

- Inteligencia Emocional
- Las emociones en el deporte

TEMA 4: MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA.

- ¿Qué es la motivación?
- Diferentes teorías.
- Motivar/desmotivar.
- Técnicas para mejorar la motivación.

TEMA 5: ANSIEDAD, ACTIVACIÓN Y ESTRÉS

- Ansiedad.
- Estrés.
- Activación.
- Relación con rendimiento deportivo.

TEMA 6: ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

- Atención.
- Concentración.
- Evaluación.
- Entrenamiento de la atención y la concentración.

TEMA 7: RELAJACIÓN APLICADA AL DEPORTE.

- Bases de la relajación.
- Beneficios.
- Relajación Progresiva.
- Relajación Autógena.
- Otras.
- Visualización.

TEMA 8: PSICOLOGÍA SOCIAL EN EL DEPORTE

- Agresión en el deporte.

TEMA 9: PSICOBIOLOGÍA DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

- Relación entre salud y actividad física y deporte, sus determinantes biológicos.
- Doping y el deporte.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Clases expositivas, para explicar los conocimientos teóricos, con ejemplos continuos de la práctica deportiva y el ejercicio físico, para poder ver la relación entre teoría y práctica.

Prácticas en clase para conseguir la implicación del alumnado y en consecuencia que valoren la importancia de la asignatura.

Exposición de trabajos por parte del alumnado (de forma presencial o en remoto)

Se desarrollarán clases teóricas y prácticas en las que se sientan las bases de los conocimientos necesarios de psicología deportiva para su práctica docente.

Realizarán investigaciones de temas monográficos, observarán vídeos, películas y documentales con la finalidad de reflexionar y analizar diferentes aspectos psicológicos implicados en el deporte y la actividad física.

Tendrán que llevar a la práctica algunos aspectos específicos tratados en la asignatura.

Se desarrollarán clases teóricas y prácticas en las que se sientan las bases de los conocimientos necesarios de psicología deportiva para su práctica docente.

Las actividades formativas así como la distribución de los tiempos de trabajo, pueden verse modificados y adaptados en función de los distintos escenarios establecidos siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias.

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 comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funcionalidad del cuerpo, así como sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

Competencias específicas

Promover actitudes y valores propios de la actividad física y el deporte, estimulando el crecimiento personal de los agentes implicados

Ser capaz de utilizar medios y herramientas eficazmente, para solucionar conflictos en el ámbito laboral-deportivo

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Diseñar programas de motivación en función de las demandas de cada situación, ya sea una situación de aula como deportiva, como para realizar ejercicio en las diferentes etapas de la vida.

Ser capaz de atender a las diferentes personalidades de los agentes implicados y en función de ello llevar a cabo programas para influir y poder ayudar en la personalidad de los individuos.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

1. CONVOCATORIA ORDINARIA:

SISTEMA DE EVALUACIÓN ORDINARIO:

(La asistencia es obligatoria según normativa UFV)

A. Pruebas escritas u orales (Exámenes): 60%

B. Trabajos individuales y grupales: 25%

C. Actividades diarias y ejercicios: 10%

D. Asistencia y participación activa: 5%

Para aprobar la asignatura es necesario tener como mínimo un 5 en cada uno de los apartados.

Cuando no se supere un apartado la calificación será de 4, a no ser que el total sea inferior a 4, que en ese caso se pondrá esa nota.

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

A. Examen final (diferente del examen del sistema de evaluación ordinario): 65%

B. Trabajos individuales y/o grupales (diferente al de evaluación ordinario): 20%

C. Actividades diarios y ejercicio: 15%

Para aprobar la asignatura es obligatorio tener un 5 sobre 10 en todos los apartados.

Cuando no se supere un apartado se calificará como 4 la asignatura, siempre y cuando la nota no sea inferior a 4, que en ese caso se calificará con ella.

En caso de tener que acudir a la Convocatoria Extraordinaria, se irá tan sólo con el apartado no superado.

En caso de que el alumno no supere la asignatura en la Convocatoria Extraordinaria, deberá repetir el próximo curso la asignatura entera y no se guardará ningún porcentaje de los anteriormente citados en los dos sistemas de evaluación.

Para alumnos de 1º matrícula: 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

IMPORTANTE: La evaluación de la asignatura tanto en distribución de pesos como tipos de pruebas pueden verse modificadas y adaptadas en función de los distintos escenarios establecidos siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias. En el caso de que la docencia deba ser impartida de forma no presencial (remoto/virtual), se mantendrán los porcentajes establecidos en el sistema de evaluación. Los exámenes siempre serán presenciales.

INFORMACIÓN ACERCA DE Los trabajos y ejercicios que se han de entregar:

1.- Se valorará la CALIDAD de este trabajos en base a seguir el Manual de estilo de CAFyD.

-Análisis de la forma: medios empleados, orden y presentación, estructura del contenido, etc.

-Análisis del contenido: Capacidad de síntesis, claridad, utilización de fuentes bibliográficas, esfuerzo de investigación, aportación individual (originalidad, creatividad, etc.).

2.- La entrega se hará en tiempo y forma:

-No se aceptará ningún trabajo fuera de plazo.

-No se aceptará ni evaluará ningún trabajo que no sea en los formatos aceptados (en el aula virtual se indican con claridad los formatos de entrega y demás características de los mismos)

3.-Será motivo de suspenso:

-Cualquier corta y pega= plagio, ya sea de internet o de trabajos de otros alumnos, se tramitará por disciplina de normativa de convivencia.

-Los trabajos fuera de plazo.

-Los trabajos en formatos no válidos.

-Los trabajos con faltas de ortografía.

FALTAS DE ORTOGRAFÍA: en trabajos y exámenes

-3 faltas = -0.5

-6 tildes = -0.5 ASPECTOS FORMALES

-Márgenes = -0.5 por cada margen no respetado

-Letra ilegible: en caso de no entenderse podría llegar a ser motivo de suspenso.

MAILS AL PROFESOR

Se podrán mandar correos electrónicos a las profesoras a lo largo de todo el curso, respetando la ortografía y los modales.

Para: consultas de la asignatura, trabajos, etc.

72 horas antes a cualquier examen, no se responderán dudas

Básica

Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo, Madrid, Dykinson.

Cox, R.H. (2007). Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones. editorial medica Panamericana.

Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y el deporte. Madrid: McGraw Hill.

Weinberg, R.S., Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona. Ed. Ariel.

Complementaria

Boillos, D. (2010). La mentalización en el fútbol moderno. Ed: biblioteca nueva.

González, J. L. (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid. Editorial Biblioteca Nueva.

Olmedilla, A.; Garcés, E. y Nieto, G. (2002). Psicología del deporte. Murcia. Editorial Diego Marín.

Rivera, S y Roffé, M. (2014).Entrenamiento mental en el fútbol moderno: herramientas prácticas. Ed: fútbol de libro.

Sosa González, I.; Godoy, D.; Janes, J.C. Y Oliver, J.F. (2009). Variables psicológicas en el deporte. Editorial deportiva Wanceulen.

Ungerleider, S. (2005). Entrenamiento mental, para optimizar el rendimiento. Ediciones Desnivel.