

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Psicología

PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

GRUPO: 1920-M2

CENTRO: Facultad de Ciencias de la Salud

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Básico

ECTS: 6,0

CURSO: 2º

SEMESTRE: 1º Semestre

IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:

Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

HORARIOS :

Día	Hora inicio	Hora fin
Lunes	09:00	11:00
Miércoles	09:00	11:00

TUTORÍAS GRUPALES :

Día	Hora inicio	Hora fin	Lugar
Jueves	08:00	09:00	Sala de profesores principal

EXÁMENES ASIGNATURA:

Día	Hora inicio	Hora fin	Aula
29 de enero de 2020	09:00	11:00	Sala de exámenes
15 de septiembre de 2020	12:00	14:30	Aula 1221
15 de septiembre de 2020	12:00	14:30	Aula 1222

DATOS DEL PROFESOR

NOMBRE Y APELLIDOS: Raquel Martinez Sinovas

EMAIL: rmsinovas@uemc.es

TELÉFONO: 983 00 10 00

HORARIO DE TUTORÍAS: Lunes a las 08:00 horas

CV DOCENTE:

FORMACIÓN ACADÉMICA:

- Doctora Internacional "Cum Laude" en Psicología por la Universidad de Valladolid.
- Licenciada en Psicología por la Universidad de Salamanca.
- Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Autónoma de Madrid y el Comité Olímpico Español.
- Título de monitor deportivo validado por la Junta de Castilla y León.
- Especialista en Psicología Positiva y Sentido del Humor por la Universidad de Valladolid.

EXPERIENCIA DOCENTE:

- Psicóloga de la Asociación Enredadera para desarrollar actividades relacionadas con aspectos de Psicología y Educación (2008 - actualidad)
- Psicóloga en Actividades Formativas para la empresa ECO: Educación, Cultura y Ocio. (2005 - 2015)
- Docente del Área de Psicología en la Universidad Europea Miguel de Cervantes (2016-actualidad)

- Docente e investigadora del Departamento de Psicología de la Universidad de Valladolid (2009-2018)

CV PROFESIONAL:

- Psicóloga deportiva de la Unión Deportiva Salamanca S.A.D (2003- 2004).
- Psicóloga deportiva y delegada de equipo del BSR Valladolid (Fundación Grupo Norte) (2006-actualidad)
- Psicóloga deportiva de la Federación de Castilla y León de Fútbol (2011-actualidad), principales funciones dentro del Centro de Tecnificación: psicóloga deportiva, orientación académica y formación para diferentes colectivos (jugadores, técnicos, árbitros y directivos).
- Psicóloga deportiva del Balonmano Aula Valladolid (2017-actualidad)
- Psicóloga y Coordinadora del Programa de Integración Social y Actividades Rehabilitadoras para personas reclusas y exreclusas con discapacidad intelectual, de FEAPS Castilla y León. (2013)
- Psicóloga del Programa de Salud Mental de FEAPS Castilla y León. (2013 -2014)

CV INVESTIGACIÓN:

INVESTIGACIÓN:

- Principales líneas de investigación: Psicología Positiva, Esperanza, Inteligencia Emocional, Discapacidad, Deporte, Educación
- Tesis Doctoral: “Academic Hope Program” para mejorar el rendimiento en universitarios: diseño y validación. Universidad de Valladolid, Septiembre 2016.
- Diploma de Estudios Avanzados: Propuesta de un programa de intervención gerontopsicomotriz para un envejecimiento satisfactorio, Septiembre 2010.
- Participante a través de simposios, comunicaciones y posters, en numerosos congresos y jornadas nacionales e internacionales correspondientes principalmente a los ámbitos de la Psicología Positiva (Inteligencia Emocional), Psicología de la Educación y Psicología de la Actividad Física y Deportiva.

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:

La asignatura de Psicología posee un carácter básico dentro del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, ubicada en la materia “Psicología”. Esencialmente la Psicología es una disciplina cuyo objeto de estudio es la conducta. Gran parte de la actividad deportiva está orientada al aprendizaje de conductas y a la práctica de las mismas. Esto justifica la proyección de esta asignatura con la asignatura de Aprendizaje y desarrollo motor, así como con todas aquellas dedicadas a los fundamentos de los diferentes deportes.

Las competencias adquiridas en esta asignatura permitirán al alumnado poseer una serie de conocimientos y habilidades psicológicas básicas para desempeñar su rol profesional en la enseñanza de una determinada disciplina deportiva, en el área del entrenamiento deportivo o en la actividad física orientada a la salud. Además, gran parte los conocimientos desarrollados sobre rendimiento individual y trabajo grupal en el contexto de la práctica deportiva pueden ser aplicados al desarrollo personal y social, así como a cualquier entorno laboral principalmente relacionado con la gestión deportiva.

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:

1. **Introducción a la psicología del deporte y la actividad física, evolución y desarrollo histórico. :**
Introducción a la psicología del deporte y la actividad física, evolución y desarrollo histórico.
 1. Introducción a la psicología del deporte y la actividad física, evolución y desarrollo histórico. :
Introducción a la psicología del deporte y la actividad física, evolución y desarrollo histórico.
2. **Psicología de los grupos y actividad física :** Psicología de los grupos y actividad física

1. Psicología de los grupos y actividad física : Psicología de los grupos y actividad física
3. **Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.** : Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.
 1. Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. : Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.
4. **Evaluación e intervención en psicología del deporte y la actividad física.** : Evaluación e intervención en psicología del deporte y la actividad física.
 1. Evaluación e intervención en psicología del deporte y la actividad física. : Evaluación e intervención en psicología del deporte y la actividad física.
5. **Ejercicio físico y salud.** : Ejercicio físico y salud.
 1. Ejercicio físico y salud. : Ejercicio físico y salud.

RECURSOS DE APRENDIZAJE:

Documentos, materiales y artículos seleccionados por el profesor y facilitados por la Universidad. Así como, el uso de diferentes espacios docentes (aulas, gimnasio...) y elementos materiales para llevar a cabo las partes más prácticas de la asignatura.

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

COMPETENCIAS GENERALES:

- CG03. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CG04. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
- CG05. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
- CG06. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- CE04. Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
- CE06. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano
- CE13. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte
- CE27. Adquirir un compromiso ético profesional de respeto a la dignidad humana, los derechos y libertades fundamentales de todas las personas, y la igualdad de hombres y mujeres

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- Evaluar los factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo, mediante la utilización de herramientas e instrumentos de evaluación.
- Detectar y diagnosticar déficits psicológicos que afecten al rendimiento deportivo.
- Evaluar los procesos psicológicos que influyen en el funcionamiento de los grupos deportivos.
- Elaborar y planificar un programa de entrenamiento psicológico para la mejora del rendimiento deportivo.
- Aplicar las técnicas básicas dirigidas al control de las variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Buceta, J. M. (1998): Psicología del entrenamiento deportivo. Dykinson. ISBN: 978-84-8155-344-4

- Cruz Feliu, J. (1997): Psicología del deporte. Síntesis. ISBN: 9788477384656
- Jiménez Lerín, A., y Vázquez Pineda, F. (2016): Manual de ejercicios en psicología del deporte. Cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo. Dykinson. ISBN: 8490856907
- Lorenzo, J., Gil, C., y Martín, G. (2001): Manual de prácticas de psicología deportiva. Biblioteca Nueva. ISBN: 84-7030-945-5
- Olmedillo Zafra, A., Garcés de los Fayos, E. J. Nieto García, G. (2002): Manual de psicología del deporte.. DM. ISBN: 84-8425-207-8.
- Srebro, R., y Dosil, J. (2009): Ganar con la cabeza: Una guía completa de entrenamiento mental para el fútbol.. Editorial Paidotribo. ISBN: 9788480197229
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010): Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. . Ed. Médica Panamericana. ISBN: 9788498352078

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- Buceta, J. M. (2004): Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas Jóvenes. . Dykinson. ISBN: 84-9772-307-4.
- Cox, R. H. (2008): Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones. Editorial Médica Panamericana. ISBN: ISBN:978-84-9835-110-1
- Dosil, J. (2002): El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención. . Síntesis. ISBN: 84-7738-998-5
- Hernández, A. (2005): Psicología del deporte, Vol. I: Fundamentos. Wanceulen. ISBN: 84-9823-030-6
- Hernández, A. (2005): Psicología del deporte, Vol. II, Metodología. Wanceulen. ISBN: 84-9823-031-4.
- Hernández, A. (2005): Psicología del deporte, Vol. III, Aplicaciones. Wanceulen. ISBN: 84-9823-029-2
- Martín, G. L. (2008): Psicología del deporte: guía práctica del análisis conductual. . Pearson Educación. ISBN: 978-84-8322-501-1

WEBS DE REFERENCIA:

Web / Descripción

[Federación Española de Psicología del Deporte](http://www.psicologiadeporte.org)(http://www.psicologiadeporte.org)

Federación Española de Psicología del Deporte

[Asociación Castellano-Leonesa de Psicología del Deporte](http://www3.unileon.es/lab/wwwlabpre/aclpde)(http://www3.unileon.es/lab/wwwlabpre/aclpde)

Asociación Castellano-Leonesa de Psicología del Deporte

[Lictor: Portal de Psicología del Deporte](http://www.lictor.com)(http://www.lictor.com)

Lictor: Portal de Psicología del Deporte

[Revista de Psicología del Deporte](http://www.rpd-online.com)(http://www.rpd-online.com)

Revista de Psicología del Deporte

[Colegio Oficial de Psicología](https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm)(https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm)

Colegio Oficial de Psicología

OTRAS FUENTES DE REFERENCIA:

- Diego, S. y Sagredo, c. (1992). Jugar con ventaja: Rendimiento físico y estrategias mentales: las claves psicológicas del éxito deportivo. Madrid: Alianza Editorial, S.A. ISBN: 84-206-5707-7
- Lorenzo, J. (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid, Biblioteca Nueva. ISBN: 9788470304163
- Márquez, S. (2004). Ansiedad, estrés y deporte. Madrid: Editorial EOS. ISBN: 9788497270908
- Menor, S. (2014). La soledad del portero. Madrid: Éride Ediciones. ISBN: 9788416085873
- Mora, J. A. y Díaz, J. (2008). Control del pensamiento y sus estrategias en el deporte. Ed. EOS. ISBN: 9788497272728
- Pérez, G., & Gerona, T. (2008). Psicología aplicada al balonmano. Barcelona: Editorial Paidotribo. ISBN: 9788480199780
- Segura Bernal, J. (Coord.) (2016). Psicología aplicada al deporte adaptado. Barcelona: Editorial UOC. ISBN: 9788491165897
- Williams, J. M. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid. Biblioteca Nueva. ISBN: 9788470303319
- Marshall, S. y Paterson, L. (2018). La mente del deportista. Estrategias para desarrollar confianza y motivación en el deporte. Badalona. Paidotribo. ISBN: 9788499107448
- García-Naveira, A. y Locatelli, L. (2015). Avances en psicología del Deporte. Badalona. Paidotribo. ISBN:

8499104975

- Roca, J. (2006). Automotivación. Badalona: Paidotribo. ISBN: 9788480198752
- Eys, M. A. (Coord.). (2017). Dinámicas de grupo en el ejercicio y en la psicología del deporte. Badalona. PAidotribo. ISBS: 9788499105383

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

Se llevará a cabo a través de clases magistrales, donde se proporcionará al alumnado parte de los contenidos básicos de la materia. En ocasiones se empleará el método didáctico racional en el que se combinará el protagonismo del profesorado con el del alumnado, y en otros momentos, se priorizará el papel protagonista del estudiante, en el que analizará su comportamiento y su capacidad para alcanzar los conocimientos en la materia.

MÉTODO DIALÉCTICO:

A través del diálogo y el debate en pequeño y gran grupo, se adquirirán los conocimientos mediante la confrontación de opiniones y la defensa de distintos puntos de vista.

MÉTODO HEURÍSTICO:

Permitirá al alumnado asumir un papel activo en su formación adquiriendo los conocimientos mediante la experimentación y la resolución de problemas.

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

La planificación docente de la asignatura queda prevista de la siguiente forma:

Semanas 1 y 2

Bloque 1: Introducción a la psicología del deporte y la actividad física, evolución y desarrollo histórico.

Actividades formativas: Clase presencial, Trabajo en grupo, Problem Based Learning

Semanas 3, 4, 5, 6, 7 y 8:

Bloque 2: Psicología de los grupos y actividad física.

Actividades formativas: Clase presencial, Trabajo en grupo, Problem Based Learning, Tutoría, Seminario

Semanas 8, 9, 10, 11, 12 y 13:

Bloque 3: Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

Actividades formativas: Clase presencial, Trabajo en grupo, Problem Based Learning, Tutoría

Semanas 13 y 14: Bloque 4: Evaluación e intervención en psicología del deporte y la actividad física.

Actividades formativas: Clase presencial, Trabajo en grupo, Problem Based Learning, Tutoría, Presentación de Trabajos

Semana 15: Bloque 5: Ejercicio físico y salud.

Actividades formativas: Clase presencial, Trabajo en grupo, Problem Based Learning, Evaluación

El uso o no de las diferentes actividades formativas queda sujeto a las características intrínsecas del alumnado y a

los cambios que se pudieran producir en la planificación docente por causas externas.

Además, a lo largo de las 15 semanas académicas existirán cuatro horas de tutoría académica grupal repartidas en dichas semanas que se fijarán según el profesor y el alumnado lo estimen oportuno. No obstante, se han previsto como semanas claves la 4, 6, 9 y 12.

CONSIDERACIONES A LA PLANIFICACIÓN

Esta planificación puede verse modificada por causas ajenas a la organización académica primeramente presentada. El profesor informará convenientemente a los alumnos de las nuevas modificaciones puntuales.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES:

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	¿Se evalúa?	CO	CE
Trabajo grupal										X						X	X	X
Trabajo individual														X		X	X	X
Prueba escrita														X		X	X	X

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

La evaluación de los contenidos y competencias necesarios para superar la asignatura se realizará con la acción combinada de 4 métodos.

1) Prueba objetiva, para la evaluación de contenidos teóricos. Equivale al 40% de la nota final. Se realiza en el periodo oficial de las pruebas finales de la convocatoria ordinaria, fijada por el decanato en las semanas 17 o 18. Para superar la asignatura, es condición necesaria obtener, como mínimo un 5 sobre 10.

2) Informes, para la evaluación de contenidos teórico-prácticos. Equivale a un 10% de la nota final. Dichos informes se llevarán a cabo durante las clases presenciales, y será necesario tener cumplimentados al menos 70% de los mismos para poder superar la asignatura. En el caso de no cumplirse este requisito, se deberá realizar una prueba escrita el mismo día de la prueba objetiva oficial y con la misma ponderación. Esta prueba se debe superar con una nota mínima de 5 sobre 10.

3) Trabajos, para la evaluación de los contenidos prácticos. Equivalen a un 40% de la nota final. Se realizarán dos trabajos, uno grupal y otro individual que supondrán el 25% y el 15% de la nota final, respectivamente. Es necesario que la media ponderada de ambos trabajos alcance un 5 sobre 10, para aprobar la asignatura.

4) Prueba de respuesta corta, para complementar la evaluación de los contenidos prácticos. Equivale a un 10% de la nota final. Se realiza en la semana 15 del periodo lectivo. También se debe obtener un 5 sobre 10 para superar la asignatura.

La calificación final que se reflejará en el acta será la media ponderada de las calificaciones obtenidas en las pruebas previamente relacionadas. En caso de que la media ponderada fuese superior a los 5 puntos sobre 10, pero el alumno no hubiese alcanzado esta puntuación en alguna de las pruebas de evaluación, la calificación que se reflejará en el acta será la del bloque suspenso o, en el caso de tener varias partes suspensas, la nota más alta de entre ellas.

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

Para aprobar la asignatura, tanto en la convocatoria ordinaria como en la extraordinaria es condición necesaria tener, como mínimo, un 5 sobre 10 en cada una de las partes. En caso de no superar la asignatura en la primera convocatoria, en la segunda deberá repetir o rehacer, según sea el caso, aquella/s parte/s que no haya alcanzado la nota mínima de 5 sobre 10. En el resto, se conserva la nota obtenida. En el caso de los informes, la forma de evaluarlos en la prueba extraordinaria es directamente a través de la prueba escrita. Esta prueba se debe superar con una nota mínima de 5 sobre 10, y será requisito indispensable para poder evaluarlo en los 4 sistemas de evaluación establecidos.

Notas comunes a las evaluaciones de las Convocatorias Ordinaria y Extraordinaria:

La planificación de la evaluación tiene un carácter meramente orientativo y podrá ser modificada a criterio del profesor, en función de circunstancias externas y de la evolución del grupo.

Los sistemas de evaluación descritos en esta GD son sensibles tanto a la evaluación de las competencias como de los contenidos de la asignatura.

La realización fraudulenta de cualquiera de las pruebas de evaluación, así como la extracción de información de las pruebas de evaluación, será sancionada según lo descrito en el Reglamento 7/2015, de 20 de noviembre, de Régimen Disciplinario de los estudiantes, Arts. 4, 5 y 7 y derivarán en la pérdida de la convocatoria correspondiente, así como en el reflejo de la falta y de su motivo en el expediente académico del alumno.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Pruebas de respuesta corta	10%
Trabajos y proyectos	40%
Pruebas objetivas	40%
Informes de prácticas	10%

EVALUACIÓN EXCEPCIONAL:

Los estudiantes que por razones excepcionales no puedan seguir los procedimientos habituales de evaluación continua exigidos por el profesor podrán solicitar no ser incluidos en la misma y optar por una «evaluación excepcional». El estudiante podrá justificar la existencia de estas razones excepcionales mediante la cumplimentación y entrega del modelo de solicitud y documentación requerida para tal fin en la Secretaría de la Universidad Europea Miguel de Cervantes en los siguientes plazos: con carácter general, desde la formalización de la matrícula hasta el viernes de la segunda semana lectiva del curso académico para el caso de alumnos de la Universidad, y hasta el viernes de la cuarta semana lectiva del curso académico para el caso de alumnos de nuevo ingreso. En los siete días hábiles siguientes al momento en que surja esa situación excepcional si sobreviene con posterioridad a la finalización del plazo anterior.

Para los estudiantes que estén acogidos al Programa de Atención a la Diversidad y Apoyo al Aprendizaje -PROADA- podrán realizarse adaptaciones en las pruebas de evaluación o en otros aspectos descritos en la guía docente, sin que estas adaptaciones suponga una disminución en el grado de exigencia requerido para superar la asignatura. Estas adaptaciones se llevarán a cabo teniendo en cuenta las recomendaciones de los protocolos específicos diseñados para cada alumno particular.