

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Psicología
PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
GRUPO: 1718-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

DATOS DEL PROFESOR

NOMBRE Y APELLIDOS: Raquel Martínez Sinovas
EMAIL: rmsinovas@uemc.es
TELÉFONO: 983 00 10 00
HORARIO DE TUTORÍAS: Miércoles a las 08:00 horas
BREVE CV:
FORMACIÓN ACADÉMICA: <ul style="list-style-type: none">- Doctora en Psicología por la Universidad de Valladolid- Licenciada en Psicología por la Universidad de Salamanca.- Master 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.
TRAYECTORIA PROFESIONAL: <ul style="list-style-type: none">- 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)- Docente de la asignatura de Psicología en el Grado de la Actividad Física y del Deporte en la Universidad Europea Miguel de Cervantes (2016-actualidad)

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:

DESCRIPTORES DE LA ASIGNATURA:

Evolución y desarrollo histórico de la Psicología del deporte.

Ámbitos de aplicación de la Psicología en el campo de la actividad física y el deporte.

Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

Psicología de los grupos y actividad física.

Introducción a la evaluación psicológica en el contexto de la actividad física y el deporte.

Introducción a la intervención psicológica en el contexto de la actividad física y el deporte.

Psicología del ejercicio físico y de la salud.

CONOCIMIENTOS Y DESTREZAS PREVIAS: Ninguno

CONTEXTUALIZACIÓN 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.

IMPORTANCIA DE LA ASIGNATURA PARA EL ÁMBITO PROFESIONAL: 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:

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

Bloque 2: Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

Bloque 3: Psicología de los grupos y actividad física.

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

Bloque 5: 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*. Madrid: Dykinson.
- Cruz Feliu, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw
- Jiménez Lerín, A., y Vázquez Pineda, F. (2016). *Manual de ejercicios en psicología del deporte. Cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Lorenzo, J., Gil, C., y Martín, G. (2001). *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Olmedillo Zafra, A., Garcés de los Fayos, E. J. Nieto García, G. (coords.). (2002). *Manual de psicología del deporte*. Murcia: DM.
- Srebro, R., y Dosil, J. (2009). *Ganar con la cabeza: Una guía completa de entrenamiento mental para el fútbol*. Editorial Paidotribo.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas Jóvenes*. Madrid : Dykinson.
- Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- 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.

- Dosal, J. (2002). El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención. Madrid : Síntesis.
- Hernández, A. (2005). Psicología del deporte, Vol. I: Fundamentos. Sevilla: Wanceulen.
- Hernández, A. (2005). Psicología del deporte, Vol. II, Metodología. Sevilla: Wanceulen.
- Hernández, A. (2005). Psicología del deporte, Vol. III, Aplicaciones. Sevilla: Wanceulen.
- Lorenzo, J. (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes. *Madrid, Biblioteca Nueva.*
- Márquez, S. (2004). Ansiedad, estrés y deporte. Madrid: Editorial EOS.
- Martín, G. L. (2008). Psicología del deporte: guía práctica del análisis conductual. Madrid. Pearson Educación.
- Martín, G. L., y Rubio, V. (2008). *Psicología del deporte: guía práctica del análisis conductual.* Pearson Prentice Hall.
- Menor, S. (2014). La soledad del portero. Madrid: Éride Ediciones.
- Mora, J. A. y Díaz, J. (2008). *Control del pensamiento y sus estrategias en el deporte.* Ed. EOS.
- Pérez, G., & Gerona, T. (2008). Psicología aplicada al balonmano. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Segura Bernal, J. (Coord.) (2016). Psicología aplicada al deporte adaptado. Barcelona: Editorial UOC.
- Williams, J. M. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid. Biblioteca Nueva.

WEBS DE REFERENCIA:

Web / Descripción

<http://www.psicologiadeporte.org>

Federación Española de Psicología del Deporte

<http://www3.unileon.es/lab/wwwlabpre/aclpde>

Asociación Castellano-Leonesa de Psicología del Deporte

<http://www.lictor.com>

Lictor: Portal de Psicología del Deporte

<http://www.rpd-online.com>

Revista de Psicología del Deporte

<https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>

Colegio Oficial de Psicología

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

Método dialéctico: a través de grupos de discusión o discusión en gran grupo de los temas propuestos por el profesorado a partir de diferentes materiales presentados.

MÉTODO DIALÉCTICO:

Método socrático: se llevará a cabo principalmente a través del trabajo grupal planteado en la asignatura, donde el alumnado deberá trabajar en grupo para indagar sobre la temática elegida y llegar a una serie de conclusiones.

MÉTODO HEURÍSTICO:

Método heurístico: empleado principalmente en las actividades diarias planteadas en el aula donde se emplean diferentes estrategias heurísticas con el fin de descubrir y entender los conocimientos presentados.

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

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?	EO	EE
Trabajo									X							X	X	X
Trabajo														X		X	X	X
Prueba de evaluación															X	X	X	X

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN:

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

- Los contenidos teóricos se calificarán a partir de una prueba objetiva realizada en el periodo oficial de las pruebas finales de la convocatoria ordinaria, fijada por el decanato en las semanas 17 o 18, equivaliendo al 40 % de la calificación final.
- Los informes complementarán la evaluación de los contenidos teórico-prácticos, suponiendo el 10% restante. 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, y será requisito indispensable para poder evaluarlo en los 4 sistemas de evaluación establecidos.
- La parte práctica de la asignatura se evaluará a partir de trabajos, esto supone el 40% de la calificación final. Se realizarán dos trabajos uno de carácter individual y otro grupal que supondrán el 25% y 15% de la nota final, respectivamente.
- Se complementará la evaluación de la parte práctica mediante una prueba de respuesta corta que equivale a un 10% de la nota final, y que está planificada realizar en la semana 15 del periodo lectivo.

Tanto para la primera como para la segunda convocatoria del presente curso, es condición necesaria tener, como mínimo, un 5 sobre 10 en cada una de las partes para aprobar la asignatura. 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. Ante estas circunstancias la nota que aparecerá en el acta de calificaciones será la de la parte suspensa o, en el caso de tener varias partes suspensas, la nota más alta de entre ellas.

Si la asignatura se suspende en el presente curso una vez agotadas las convocatorias existentes, no se guarda la nota de la parte superada, debiendo presentarse a todas las partes de dicha asignatura.

Esta planificación de 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” o “Los contenidos y competencias necesarios para superar la asignatura serán evaluados de la siguiente forma”.

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.

Evaluación excepcional:

Los alumnos que, por situaciones extraordinarias, justificadas y aceptadas como tal por el Vicerrectorado competente en materia de Ordenación Académica, previa solicitud a través de los Tutores, no pudieran cumplir la planificación de trabajo descrita en la Guía Docente, podrán solicitar, desde el inicio del curso hasta el viernes de la cuarta semana lectiva del Curso Académico correspondiente, quince días después de la formalización de la matrícula, o en los quince días siguientes al momento en que surja esa situación excepcional si sobreviene con posterioridad a la finalización del plazo anterior, una evaluación excepcional al docente responsable de la

asignatura.

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.