

GUÍA DOCENTE 2023-2024

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Psicología del Deporte
PLAN DE ESTUDIOS:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
FACULTAD:	Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Optativa
ECTS:	6
CURSO:	Tercero
SEMESTRE:	Segundo
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano
PROFESORADO:	Dra. Andrea Corrales Pardo
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	andrea.corrales@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:
<p>Tema 1. El rol del Entrenador y del Psicólogo en la preparación de deportistas y equipos</p> <p>1.1. Conceptualización</p> <p>1.2. Aplicaciones prácticas</p> <p>1.3. Análisis crítico y reflexivo de casos prácticos</p> <p>Tema 2. Factores psicológicos determinantes en el entrenamiento deportivo</p> <p>2.1. Motivación: “motor” en el deporte</p> <p>2.2. Ansiedad, estrés y nivel de activación en el deporte</p> <p>2.3. Atención y concentración</p>

2.4. Personalidad y autoconfianza

2.5. Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo

Tema 3. Entrenamiento mental: preparación psicológica de entrenamientos y competiciones

3.1. Preparación psicológica de los entrenamientos

3.2. Preparación psicológica de las competiciones

3.2.1. Precompetición

3.2.2. Competición propiamente dicha

3.2.3. Poscompetición

Tema 4. Estrategias psicológicas para la intervención en el deporte

4.1. Establecimiento de objetivos

4.2. Relajación

4.3. Visualización

4.4. Control de pensamientos y autohabla

4.5. Biofeedback

Tema 5. Intervención específica en deportes de equipo

5.1. Conceptualización

5.2. Aplicaciones prácticas

5.3. Análisis crítico y reflexivo de casos prácticos

Tema 6. Intervención específica en deportes individuales

6.1. Conceptualización

6.2. Aplicaciones prácticas

6.3. Análisis crítico y reflexivo de casos prácticos

Tema 7. Intervención específica en deportes de pareja

7.1. Conceptualización

7.2. Aplicaciones prácticas

7.3. Análisis crítico y reflexivo de casos prácticos

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG3 - Que los estudiantes sean capaces de abordar con eficacia situaciones de aprendizaje de lenguas en contextos multiculturales y plurilingües. Fomentar la lectura y el comentario críticos de los textos de los diversos dominios científicos y culturales contenidos en el currículo escolar.
- CG10 - Que los estudiantes sean capaces de reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.
- CB2 - 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.
- CB3 - 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.
- CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado
- CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

COMPETENCIAS ESPECIFICAS:

No aplica

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Secuenciar las capacidades perceptivo-motrices a lo largo de la enseñanza en la Educación Primaria según la lógica interna de este contenido.
- Aplicar la motricidad y el lenguaje corporal como elementos propios de las habilidades comunicativas.
- Identificar las posibilidades de la educación física para generar hábitos saludables y de bienestar a lo largo de la vida.
- Trabajar en equipo e individualmente, tanto en actividades de carácter teórico como práctico, a fin de buscar los recursos y estrategias adecuadas para cada contexto.
- Ser capaz de especificar unos objetivos de aprendizaje propios y coherentes respecto a las asignaturas que integran esta materia.
- Aprender la técnica, las normas y las estrategias de juego de diferentes deportes: convencionales, alternativos y en el medio natural.

- Incorporar las habilidades motrices, la expresión corporal, el condicionamiento físico, el juego y las actividades deportivas como contenido de la educación física escolar y secuenciarlas a lo largo de la enseñanza en primaria.
- Aplicar conocimientos estratégicos que permitan orientar los aprendizajes propios en el marco de esta materia.
- Tener un repertorio variado de procedimientos para aprender, y ser capaz de hacer un uso ajustado y adecuado de los mismos en el marco del área de conocimiento del grado.
- Autoevaluarse y co-evaluar el propio trabajo y el de los demás en relación con las tareas y el rendimiento académico en el marco de esta materia.
- Aprender de forma estratégica, autónoma y de forma continuada a lo largo de los estudios de Educación Primaria.
- Diseñar un plan de actuación para organizar y planificar adecuadamente las tareas que se deban desarrollar en el marco de esta materia.
- Ajustar de forma clara la realización de las tareas a las instrucciones que se proporcionan y a los tiempos que se dan para su resolución.
- Aplicar criterios e instrumentos de evaluación de la educación y el condicionamiento físicos.
- Diseñar estrategias de evaluación de la educación y el condicionamiento físicos.
- Saber utilizar la evaluación de la educación y el condicionamiento físico como elemento regulador y promotor de la mejora de la enseñanza.
- Organizar y planificar adecuadamente el trabajo derivado de la realización de tareas académicas y profesionales del ámbito de la Educación Primaria.
- Identificar las características principales de la Actividad Física Adaptada.
- Demostrar conocimiento de la educación física como un área educativa fundamentada en los principios de la escuela inclusiva.
- Saber reducir las barreras en el aprendizaje y en la participación en el área de la educación física.
- Analizar estrategias inclusivas facilitadoras de la participación activa y efectiva del alumnado con discapacidad en el área de la educación física.
- Analizar técnicas y estrategias de dinamización de grupo y de animación mediante la educación física.
- Diseñar estrategias de evaluación teniendo en cuenta la diversidad del alumnado.
- Reconocer las posibilidades y las capacidades de desarrollo motriz de las personas con discapacidad.
- Mostrar una actitud abierta a la diversidad del alumnado, reconociendo la aportación de la educación física en el desarrollo madurativo y socio-afectivo de todos sin excepción.

METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método expositivo
- Estudio y análisis de casos
- Resolución de ejercicios
- Aprendizaje basado en problemas
- Aprendizaje orientado a proyectos
- Aprendizaje cooperativo / Trabajo en grupos
- Trabajo autónomo

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	15
	Clases prácticas	10
	Seminarios y talleres	20
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	4
	Tutorías (individual / en grupo)	7
Actividades autónomas	Preparación de clases	15
	Estudio personal y lecturas	30
	Elaboración de trabajos	30
	Trabajo en campus virtual	15
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	4

El primer día de clase, el profesor/a proporcionará información más detallada al respecto.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Trabajo individual o grupal: propuestas didácticas, análisis y diseño de materiales, planificación de unidades, elaboración de proyectos educativos.	25%
	Actividades prácticas: resolución de casos prácticos, análisis de fenómenos educativos, elaboración de dictámenes, participación en debates, seminarios, exposiciones orales, actividades de simulación.	25%

Evaluación final	Examen final	50%
<p>La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.</p>		
CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:		
<p>La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un examen final teórico-práctico con un valor del 50% de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.</p>		

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:
<p>Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dosil, J. (2007). <i>El Psicólogo del Deporte</i>. Madrid: Síntesis.
BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:
<p>Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buceta, J.M. (1998). <i>Psicología del Entrenamiento Deportivo</i>. Dykinson. - Buceta, J.M. (2004). <i>Estrategias Psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes</i>. Dykinson. - Buceta, J.M. y Larumbe, E. (2010). <i>Experiencias en Psicología del Deporte</i>. Dykinson. - Dosil Díaz, J. (2008). <i>Psicología de la Actividad Física y del Deporte</i>. Mc Graw Hill, - Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). <i>Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico</i>. Médica Panamericana.
WEBS DE REFERENCIA:
<ul style="list-style-type: none"> - http://psicologiadeporte.eu/ - http://www.rpd-online.com/ - http://www.apa.org/about/division/div47.aspx - www.fepsac.com - http://revistas.um.es/cpd - http://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

- Hagger, M. (2013, Enero 22). Sport Psychology- inside the mind of champions athletes. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=yG7v4y_xwzQ
- Buceta, J.M. (17 de octubre de 2015). Psicología del deporte: preguntas y respuestas. Blog de Chema Buceta. Recuperado de: <http://chemabuceta.blogspot.com.es/2015/10/psicologia-del-deporte-preguntas-y.html>