UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE *CURSO: 2017/18*

40206 - PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA COMPETICIÓN

CENTRO: *190 - Facultad de CC. Actividad Física y el Deporte*
TITULACIÓN: *4002 - Grado en Ciencias de la Actividad Fís. y del Dep.*
ASIGNATURA: *40206 - PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA COMPETICIÓN*
CÓDIGO UNESCO: **TIPO:** *Básica de Rama* **CURSO:** *1* **SEMESTRE:** *2º semestre*
CRÉDITOS ECTS: *6* **Especificar créditos de cada lengua:** **ESPAÑOL:** *6* **INGLÉS:** *0*

SUMMARY

REQUISITOS PREVIOS

No se requieren requisitos previos

Plan de Enseñanza (Plan de trabajo del profesorado)

Contribución de la asignatura al perfil profesional:

A través de la asignatura Psicología de la Actividad Física y la Competición se pretende que contribuya a que el alumnado conozca los distintos aspectos psicológicos que están implícitos en el deporte de alta competición, de cara a la mejora y optimización del rendimiento deportivo, así como en el deporte y la actividad física en otros ámbitos.

Además, consideramos que uno de los aspectos más importantes del proceso deportivo es el aspecto mental, por ello resulta deseable, igualmente, el conocimiento y manejo por parte del futuro profesional de las estrategias y conocimientos fundamentales del entrenamiento psicológico.

Competencias que tiene asignadas:

?GD 2.- Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

GD 6.- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

GP 4.- Aplicar los principios comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

GI2.- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

GI3.- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

GI4.-Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

GE 4.- Saber aplicar los fundamentos mecánicos, biológicos, psicológicos y socioculturales que les capacite para la descripción, análisis y optimización de las actividades físicas en sus diferentes manifestaciones.

GE10.- Saber dirigir grupos de personas que lleven a cabo prácticas motrices de cualquier nivel y condición.

EE2.- Ser capaz de diseñar estrategias para la mejora de las capacidades físicas, el control motor y toma de decisión en el deporte, conforme a los principios comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.

Objetivos:

Los estudiantes al final del semestre han de ser capaces de:
01. Valorar y analizar las aportaciones de la Psicología de la Competición a la maximización del rendimiento deportivo y la importancia de los procesos psicológicos en la actividad física.
02. Analizar las características que describen y explican cada uno de los procesos que intervienen en la competición.
03. Conocer y disponer de habilidades técnicas de establecimiento de metas y para mejorar la concentración, técnicas de control de estrés, la motivación y la autoconfianza.
04. Reconocer los hábitos, Actitudes y Motivos de la práctica deportiva.
05. Saber interactuar con los deportistas y/o entrenadores.

Contenidos:

TEMA 1: Introducción a la Psicología de la AF y el Deporte.
TEMA 2: Características de los buenos entrenadores.
TEMA 3: Imagen de los deportistas y entrenadores.
TEMA 4: Como mejorar la comunicación en el deporte y la relación padres-entrenadores.
TEMA 5: ¿Por qué los niños practican y abandonan el deporte?
TEMA 6: Características y entrenamiento psicológico en el deporte.
TEMA 7: Establecimiento de objetivos y metas.
TEMA 8: La Motivación en el deporte
TEMA 9: La ansiedad, el estrés y su regulación.
TEMA 10: Técnicas de entrenamiento mental.

Metodología:

SESIONES TEÓRICAS:

- Sesión grupo clase. Sesión teórica en el aula de carácter expositiva. Exposición de cada uno de los temas acompañado de la utilización de material visual.

- Sesión trabajo dirigido. Sesión en el aula de debate y reflexión. Al mismo tiempo se permitirá la participación constante y debate de cada uno de los aspectos que se vayan formulando.

- Trabajo personal individual. Consistirá básicamente en la lectura de dos libros con aspectos complementarios para la formación de los alumnos en dichos temas y el consiguiente trabajo a partir de una serie de preguntas que se les harán referidos a dicho libro.

- Tutoría personalizada. Consiste en la asistencia y orientación del trabajo autónomo del alumno dedicado al autoaprendizaje de manera individual.

ACTIVIDAD FORMATIVA:
- Introducción de nuevos contenidos

- Debates

- Lectura de libros

- Visionado de imágenes

- Elaboración de trabajo individual

- Seguimiento del plan de trabajo

Evaluacion:

Criterios de evaluación

C1: Con los EXÁMENES se pretende que los futuros profesionales tengan unos conocimientos mínimos, exigibles para un adecuado desarrollo de su labor profesional (O1, O2, O3, O4)

C2: Con los TRABAJOS se persigue que los alumnos sean capaces de transferir los conocimientos a situaciones reales y aplicarlos correctamente a la práctica (O1, O2, O3, O4)

C3: Con los EJERCICIOS se busca que alcancen ciertos niveles de reflexión sobre la realidad en la que se van a encontrar inmersos en un futuro (O1, O2, O3, O4)

C4: Con las LECTURAS, se desea que los mismos indaguen en aspectos que les resulten interesantes y les motiven (O1, O2, O3, O4).

C5: Con las PRÁCTICAS, se pretende que los mismos empiecen a poseer instrumentos para facilitarles su futura labor(O1, O2, O3, O4, O5) .

C6: Por último, con los SEMINARIOS se desea aportar información complementaria para los conocimientos ya estudiados o alguno de carácter más novedoso (O1, O2, O3, O4)

En definitiva se trata que el alumnos sea capaz de:
- Aplicar los contenidos conceptuales y procedimentales de la materia mediante los sistemas que permitan incluir los trabajos y talleres realizados, incluyendo además valoraciones críticas.
- Conocer y distinguir los conceptos principales que nutren los fundamentos de la materia.
- Conocer, evaluar y saber aplicar actividades relacionadas con los contenidos de la materia.
- Elaborar un artículo científico muy sencillo.

Sistemas de evaluación

CONVOCATORIA ORDINARIA:

Todos alumnos de la asignatura Psicología de la Actividad Física y la Competición deberán realizar una PRUEBA ESCRITA sobre los distintos contenidos del programa, que supondrá el 80% de la calificación final.

Aparte de la prueba escrita desarrollada, que se realizará a final de curso en la fecha establecida por el Centro, se considerarán para la evaluación de la asignatura EL/LOS TRABAJO/S O EJERCICIO/S realizados para los distintos temas o en su conjunto y que igualmente tendrá carácter obligatorio.

La realización de estos trabajos supondrá hasta un máximo del 20% de la calificación final. Por lo tanto, para calcular la nota final de la asignatura se tendrá en cuenta la calificación obtenida en la prueba escrita (80% del total) teniendo que haber sido aprobada y la calificación obtenida en los trabajos (20%).

Es preciso subrayar que la sola presentación de los trabajos o ejercicios no implicará necesariamente la superación de los mismos, ya que deben poseer la calidad mínima exigida. La fecha de presentación de los trabajos se hará pública al inicio del curso. En el caso de que el alumno entregue el/los trabajos y no se presente al examen, la calificación obtenida en la asignatura será la correspondiente a la obtenida por la realización de los trabajos. La calificación obtenida en el trabajo se mantendrá hasta la convocatoria extraordinaria de julio.

Tanto los alumnos que asisten regularmente a clase (se entiende por asistir normalmente a clase hacerlo a más del 80% de las clases impartidas) como los que no asisten regularmente tendrán que realizar el examen y trabajos correspondientes. La evaluación (tipo de examen y trabajos) será diferente en ambos casos, ya que la metodología de aprendizaje y de enseñanza seguida por los alumnos resulta diferente.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA Y ESPECIAL:

Igualmente, para la convocatoria extraordinaria los alumnos de la asignatura Psicología de la Actividad Física y la Competición deberán realizar una PRUEBA ESCRITA sobre los distintos contenidos del programa, que supondrá el 80% de la calificación final.

Aparte de la prueba escrita desarrollada, que se realizará a final de curso en la fecha establecida por el Centro, se considerarán para la evaluación de la asignatura EL/LOS TRABAJO/S O EJERCICIO/S realizados para los distintos temas o en su conjunto y que igualmente tendrá carácter obligatorio.

La realización de estos trabajos supondrá hasta un máximo del 20% de la calificación final. Por lo tanto, para calcular la nota final de la asignatura se tendrá en cuenta la calificación obtenida en la prueba escrita (80% del total) teniendo que haber sido aprobada y la calificación obtenida en los trabajos (20%).

Es preciso subrayar que la sola presentación de los trabajos o ejercicios no implicará necesariamente la superación de los mismos, ya que deben poseer la calidad mínima exigida. La fecha de presentación de los trabajos será una semana antes de la fecha establecida para el examen. En el caso de que el alumno entregue el/los trabajos y no se presente al examen, la calificación obtenida en la asignatura será la correspondiente a la obtenida por la realización de los trabajos. La calificación obtenida en el trabajo sólo se mantendrá para esta convocatoria.

Tanto los alumnos que asisten regularmente a clase (se entiende por asistir normalmente a clase hacerlo a más del 80% de las clases impartidas) como los que no asisten regularmente (menos del 80% de asistencia a clase) tendrán que realizar el examen y trabajos correspondientes. La evaluación (tipo de examen y trabajos) será diferente en ambos casos, ya que la metodología de aprendizaje y de enseñanza seguida por los alumnos resulta diferente.

Por su parte, los ALUMNOS DE LA MODALIDAD NO ASISTENCIAL (menos del 50% de asistencia a clases) realizarán solo un examen pero en el que estarán comprendidos tanto aspectos teóricos como prácticos de la asignatura.

* En la asignatura los métodos e instrumentos directos utilizados para el proceso de evaluación son DIRECTOS.

* Los estudiantes que participan en programas de movilidad y que se encuentren en la situación contemplada en el art. 51 del Reglamento de Movilidad de estudios con reconocimiento académico de la ULPGC, esto es, con alguna de las asignaturas de su acuerdo académico que no hubieran sido superadas en destino o estuvieran calificadas como no presentadas, podrán presentarse en las convocatorias extraordinaria o especial optando al 100% de la calificación (art. 26 Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje y de las competencias adquiridas por el alumnado de la ULPGC).

* Siguiendo lo indicado en los artículos 16 y 16 Bis del Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje, aquellos alumnos en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria que hayan solicitado, por escrito, ser excluidos de la evaluación continua serán evaluados por un tribunal (art. 12.3 del Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje), debiendo suponer dicho examen el 100% de la calificación de la asignatura.

* Cuando el estudiante sea evaluado al menos en el 25% de las actividades recogidas en el Proyecto Docente, podrá tener una nota global distinta de no presentado.

Criterios de calificación

CONVOCATORIA ORDINARIA:

MODALIDAD DE ASISTENCIA REGULAR (Más del 80% de asistencia a clases teóricas y prácticas):

- El examen se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 80% de la calificación final.

- El trabajo se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 20% de la calificación final.

MODALIDAD ASISTENCIA NO REGULAR (Entre el 50% y el 80% de asistencia en ambos tipos de clases):

- El examen se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 80% de la calificación final.

- El trabajo se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 20% de la calificación final.

MODALIDAD NO ASISTENCIAL (Menos del 50% de asistencia a clase teórica o práctica)
- El alumno que no cumpla el requisito de asistir al menos al 50% de las clases no tendrá derecho a

evaluación contínua y, por tanto, a examen en convocatoria ordinaria.

*En la corrección del examen y de los trabajos se tendrán en cuenta los errores ortográficos.

*Para aprobar la asignatura es necesario que el alumno obtenga un mínimo del 50 % en los apartados a) y b) expuesto a continuación.

*EL PESO FINAL EN LA CALIFICACION, DE LAS DISTINTAS PARTES SERA:
a.- Contenido teórico de la asignatura: 80% puntos
b.- Contenido práctico de la asignatura: 20% puntos

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

MODALIDAD DE ASISTENCIA REGULAR (Más del 80% de asistencia a clases teóricas y prácticas):

- El examen se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 80% de la calificación final.

- El trabajo se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 20% de la calificación final.

MODALIDAD ASISTENCIA NO REGULAR (Menos del 80% de asistencia en ambos tipos de clases):

- El examen se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 80% de la calificación final.

- El trabajo se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 20% de la calificación final.

En la corrección del examen y los trabajos se tendrán en cuenta los errores ortográficos.

En cualquier caso, para obtener dichas proporciones es requisito indispensable aprobar la prueba escrita.

Se recuerda que atendiendo a la normativa legal vigente, los alumnos con menos del 50% de asistencia a clase tienen el derecho a ser evaluados. Por ello será según la MODALIDAD NO ASISTENCIAL.

*En la corrección del examen y de los trabajos se tendrán en cuenta los errores ortográficos.

*Para aprobar la asignatura es necesario que el alumno obtenga un mínimo del 50 % en los apartados a) y b) expuesto a continuación.

*EL PESO FINAL EN LA CALIFICACION, DE LAS DISTINTAS PARTES SERA:
a.- Contenido teórico de la asignatura: 80% puntos
b.- Contenido práctico de la asignatura: 20% puntos

MODALIDAD NO ASISTENCIAL:
- Los alumnos que se encuentren en esta categoría de haber asistido a menos del 50% de las clases

tiene derecho a examinarse y ser evaluado en convocatoria extraordinaria. En este caso, la calificación se correspondería en el 100% con la obtenida en el examen.

CONVOCATORIA ESPECIAL:
MODALIDAD DE ASISTENCIA REGULAR (Más del 80% de asistencia a clases teóricas y prácticas):

- El examen se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 80% de la calificación final.

- El trabajo se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 20% de la calificación final.

MODALIDAD ASISTENCIA NO REGULAR (Menos del 80% de asistencia en ambos tipos de clases):

- El examen se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 80% de la calificación final.

- El trabajo se calificará con puntuaciones que oscilarán entre 0 y 10. Supondrá el 20% de la calificación final.

*En la corrección del examen y los trabajos se tendrán en cuenta los errores ortográficos.

*En cualquier caso, para obtener dichas proporciones es requisito indispensable aprobar la prueba escrita.

*Se recuerda que atendiendo a la normativa legal vigente, los alumnos con menos del 50% de asistencia a clase tienen el derecho a ser evaluados. Por ello será según la MODALIDAD NO ASISTENCIAL.

*PESO FINAL EN LA CALIFICACION DE LAS DISTINTAS PARTES:
a.- Contenido teórico de la asignatura: 80% puntos
b.- Contenido práctico de la asignatura: 20% puntos

MODALIDAD NO ASISTENCIAL ((Menos del 50% de asistencia en ambos tipos de clases):
- Los alumnos que se encuentren en esta categoría de haber asistido a menos del 50% de las clases tiene derecho a examinarse y ser evaluado en convocatoria especial. En este caso, la calificación se correspondería en el 100% con la obtenida en el examen.

Plan de Aprendizaje (Plan de trabajo de cada estudiante)

Tareas y actividades que realizará según distintos contextos profesionales (científico, profesional, institucional, social)

ACTIVIDADES PRESENCIALES:
Entendemos por actividades presenciales aquellas que reclaman la intervención directa de profesores y alumnos como son las clases teóricas, los seminarios, las clases prácticas, las prácticas externas y las tutorías.

Tareas por parte del profesor:

Exposición de los contenidos básicos relacionados con el tema objeto de estudio (narraciones, historias de casos, resúmenes de investigación, síntesis de resultados, etc.). Explicación de la relación entre los fenómenos para facilitar su comprensión y aplicación (generación de hipótesis, pasos en una explicación, comparación y evaluación de teorías, resolución de problemas, etc.). Presentación de experiencias en las que se ilustra una aplicación práctica de los contenidos (experimentos, presentación de evidencias, aportación de ejemplos y experiencias, etc.).

Tareas por parte del alumno:
a) Recepción y registro de la información. Respuesta de los
alumnos a los mensajes del profesor activando mecanismos para atender, seleccionar y memorizar a corto, medio y largo plazo la información recibida en las clases.
b) Respuesta del estudiante a los mensajes recibidos. Reacciones que se generan en cada alumno a partir de los mensajes emitidos por el profesor y que tienen que ver tanto con los procesos cognitivos activados como con las actividades a desarrollar como consecuencia de la lección impartida.

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES:
Se considera como modalidades no presenciales las actividades que los alumnos pueden realizar libremente bien de forma individual o mediante trabajo en grupo.

Temporalización semanal de tareas y actividades (distribución de tiempos en distintas actividades y en presencialidad - no presencialidad)

ACTIVIDADES PRESENCIALES:

a) Exposición de los contenidos básicos relacionados con el tema objeto de estudio (narraciones, historias de casos, resúmenes de investigación, síntesis de resultados, etc.).
b) Explicación de la relación entre los fenómenos para facilitar su comprensión y aplicación (generación de hipótesis, pasos en una explicación, comparación y evaluación de teorías, resolución de problemas, etc.).
c) Presentación de experiencias en las que se ilustra una aplicación práctica de los contenidos (experimentos, presentación de evidencias, aportación de ejemplos y experiencias, etc.).

1ª semana (4 h):
TEMA 1: PRESENTACION DE LA ASIGNATURA e INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA DE LA AF Y LA COMPETICION
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana)
TH: 10 horas.
Actividad Presencial: INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA DE LA AF Y LA COMPETICION
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: FUENTES DOCUMENTALES EN PSICOLOGÍA DE LA AF (Contextocientífico)
Tarea: Analizar revistas científicas

2ª semana (4 h)
Tema 2: EFICACIA DEL ENTRENADOR
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global

y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana)
TH: 10 horas.
Actividad Presencial: EFICACIA DEL ENTRENADOR
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: REVISTAS CIENTIFICAS (Contexto científico)
Tarea: Analizar revistas científicas

3ª semana (4 h)
Tema 3: EXPECTATIVAS DEL ENTRENADOR
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana)
TH: 10 horas.
Actividad Presencial: EXPECTATIVAS
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: BASES DE DATOS (Contexto científico)
Tarea: Consultar Bases de Datos

4ª semana (4 h)
Tema 4: COMUNICACION DEL ENTRENADOR
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana)
TH: 10 horas.
Actividad Presencial: COMUNICACION
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: BASES DE DATOS (Contexto científico)
Tarea: Consultar Bases de Datos

5ª semana (4 h)
Tema 5: RELACION PADRES ENTRENADORES
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana)
TH: 10 horas.
Actividad Presencial: RELACION PADRES ENTRENADORES
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: NORMAS APA (Contexto científico)
Tarea: Realizar citaciones según normas APA

6ª semana (4 h)
Tema 6: MOTIVOS DE LA PRACTICA
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante

la semana)
TH: 10 horas.
Actividad Presencial: MOTIVOS
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: NORMAS APA (Contexto científico)
Tarea: Realizar citaciones según normas APA

7ª semana (4 h)
Tema 7: ABANDONO DE LA PRACTICA
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana)
TH: 10 horas.
Actividad Presencial: ABANDONO
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: NORMAS APA (Contexto científico)
Tarea: Realizar citaciones según normas APA

8ª semana (4 h)
Tema 8: CARACTERISTICAS DEL ALTO RENDIMIENTO
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana)
TH: 10 horas.
Actividad Presencial: ALTO RENDIMIENTO
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: PRESENTACION TRABAJO (Contexto científico)
Tarea: Realizar esquemas de trabajos científicos

9ª semana (4 h)
Tema 9: ESTABLECIMIENTO DE METAS
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana)
TH: 10 horas.
Actividad Presencial: EEMM
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: TESTS (Contexto profesional)
Tarea: Analizar diferentes tests

10ª semana (4 h)
Tema 10: MOTIVACION
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana)

TH: 10 horas.
Actividad Presencial: MOTIVACION
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: ANSIEDAD (Contexto profesional)
Tarea: Realizar diferentes tests.

11ª semana (4 h)
Tema 11: ANSIEDAD Y ESTRES EN EL DEPORTE
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana)
TH: 10 horas.
Actividad Presencial: ANSIEDAD Y ESTRES
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: ANSIEDAD (Contexto profesional)
Tarea: Realizar un test de Ansiedad

12ª semana (4 h)
Tema 12: ATENCION Y CONCENTRACION EN EL DEPORTE
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana)
TH: 10 horas.
Actividad Presencial: ATENCION Y CONCENTRACION
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: REJILLA (Contexto profesional)
Tarea: Realizar el test de la rejilla de concentración

13ª semana (4 h)
Tema 13: VISUALIZACION EN EL DEPORTE
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana)
TH: 10 horas.
Actividad Presencial: VISUALIZACIÓN (Contexto profesional)
Tarea: Ejecutar una sesión de visualización
Actividad Presencial: RELAJACION (Contexto profesional)
Tarea: Ejecutar una sesión de relajación

14ª semana (4 h)
Tema 13: AUTOCONFIANZA EN EL DEPORTE
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana)
TH: 10 horas.

Actividad Presencial: AUTOCONFIANZA (Contexto profesional)
Tarea: Ejecutar una sesión de visualización
Actividad Presencial: RELAJACION (Contexto profesional)
Tarea: Ejecutar una sesión de relajación

15ª semana (4 h)
REPASO DE LOS ASPECTOS MAS RELEVANTE DE LA MATERIA
HTG: 3 horas. Explicaciones y clase magistral
HTPG: 1 hora. Debate, Seminario y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta
HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana)
TH: 10 horas.
Actividad Presencial: REPASO DE LOS ASPECTOS MAS RELEVANTE DE LA MATERIA
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad Presencial: VISUALIZACIÓN (Contexto profesional)
Tarea: Ejecutar una sesión de visualización

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES:
1ª-15ª semana: HTNP (90 h)
a) Realización de una Revista divulgativa/blog/video [recurso audiovisual] (Contexto social)
b) Realización de una investigación (Contexto científico)
c) Lectura de los artículos divulgativos de cada tema colgados en la web.
d) Estudio de la materia impartida.
Al ser no-presencial y evidentemente no poder tener un control sobre la distribución temporal de las actividades que realiza el alumno, no se señala con precisión la misma.

Recursos que tendrá que utilizar adecuadamente en cada uno de los contextos profesionales.

Científico:
Revistas científicas.
Bases da datos.
Normas APA.
Trabajos científicos.

Profesional, Social e Institucional:
Instrumentos de diagnósticos.
Revistas divulgativas.
TICs.

Resultados de aprendizaje que tendrá que alcanzar al finalizar las distintas tareas.

Al terminar la asignatura, los estudiantes serán capaces:
R01 Valorar y analizar las aportaciones de la Psicología de la Competición a la maximización del rendimiento deportivo y la importancia de los procesos psicológicos en la actividad física.
Competencias: GD2, GD6, GP4, GI2, GI4, GE4, EE2
Contenidos: Tema 1, Tema 2, Tema 3, Tema 4, Tema 5, Tema 6, Tema 7, Tema 8, Tema 9, Tema 10.
Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual.
Sistema de evaluación: Examen escrito. Evaluación de trabajos.

R02 Adquirir la capacidad de analizar las características que describen y explican cada uno de los procesos que intervienen en la competición.
Competencias: GD2, GD6, GP4, GI2, GI4, GE4, EE2
Contenidos: Tema 1, Tema 2, Tema 3, Tema 4, Tema 5, Tema 6, Tema 7, Tema 8, Tema 9, Tema 10.
Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual y trabajos en grupo.
Sistema de evaluación: Examen escrito. Evaluación de trabajos.

R03 Conocer y disponer de habilidades técnicas de establecimiento de metas y para mejorar la concentración, técnicas de control de estrés, la motivación y la autoconfianza.
Competencias: GD2, GD6, GP4, GI4, GE4
Contenidos: Tema 6, Tema 7, Tema 8, Tema 9, Tema 10.
Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual.
Sistema de evaluación: Examen escrito.

R04 Reconocer los hábitos, Actitudes y Motivos de la práctica deportiva.
Competencias: GD2, GD6, GP4, GI4, GE4, GE10, EE2
Contenidos: Tema 5.
Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual.
Sistema de evaluación: Examen escrito.

R05 Saber interactuar con los deportistas y entrenadores.
Competencias: GD2, GD6, GP4, GI4, GE4, GE10
Contenidos: Tema 2, Tema 3, Tema 4.
Actividades formativas: Clases magistrales con material audiovisual y Clases prácticas.
Sistema de evaluación: Examen escrito.

Plan Tutorial

Atención presencial individualizada (incluir las acciones dirigidas a estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria)

El objetivo principal será orientar al estudiante en todo lo relacionado con el contenido de la asignatura y la metodología más adecuada para el seguimiento de la misma.

Se realizará durante la franja horaria publicada en el tablón de anuncios de la Conserjeria del edificio de Educación Física.

Atención presencial a grupos de trabajo

El objetivo principal será orientar al estudiante en todo lo relacionado con la realización del trabajo de grupo.

Se realizará durante la franja horaria publicada en el tablón de anuncios de la Conserjeria del edificio de Educación Física.

Atención telefónica

Se realizará en horario de tutorías siempre que no haya algún alumno en ese momento en tutoría presencial.

Atención virtual (on-line)

A través del Campus Virtual de la ULPGC

Datos identificativos del profesorado que la imparte.

Datos identificativos del profesorado que la imparte

D/Dña. Elena Benseny Delgado

Departamento: *952 - PSICOLOGÍA, SOCIOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL*

Ámbito: *730 - Psicología Básica*

Área: *730 - Psicología Básica*

Despacho: *PSICOLOGÍA, SOCIOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL*

Teléfono: **Correo Electrónico:** *elena.benseny@ulpgc.es*

Bibliografía

[1 Básico] Introducción a la psicopedagogía de la actividad física y el deporte /

Félix Guillén García.

Kinesis,, Armenia, Colombia : (2003)

9589401678

[2 Básico] Psicología de la educación física y el deporte: dirigida a entrenadores y monitores deportivos /

Félix Guillén García.

Wanceulen,, Sevilla : (2007)

9788498231908

[3 Básico] Psicología del arbitraje y el juicio deportivo /

Félix Guillén García, ... [et al.].

Inde,, Barcelona : (2003)

8497290348

[4 Básico] Psicología del entrenador deportivo /

Félix Guillén García, Mauricio Bara Filho (coordinadores).

Wanceulen,, Sevilla : (2007)

9788498232103

[5 Básico] Directorio de psicología de la actividad física y del deporte /

Félix Guillén García, Sara Márquez Rosa.

Wanceulen,, Sevilla : (2005)

8496382915

[6 Básico] Psicología aplicada al deporte /

Jean M. Williams ; traductor, Lourdes Guiñales ; prólogo, José Lorenzo González, Amador Cernuda Lago.

Biblioteca Nueva,, Madrid : (1991)

8470303317

[7 Básico] Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico /

Robert S. Weinberg y Daniel Gould.

Ariel,, Barcelona : (1996)

8434408724

[8 Recomendado] Advances in applied sport psychology: a review /

[edited by] Stephen Mellalieu and Sheldon Hanton.
Routledge,, Abingdon, Oxon ; (2009)
9780415447638

[9 Recomendado] La psicología del deporte en España al final del milenio :actas del VI Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, celebrado en Las Palmas de Gran Canaria del 19 al 22 de marzo de 1997 /

editor: Félix Guillén García.
Universidad,, Las Palmas de Gran canaria : (1999)
8495286351

[10 Recomendado] Advances in motivation in sport and exercise /

eds.: Glyn C. Roberts, Darren C. Treasure.
Human Kinetics,, Champaign, Illinois : (2012) - (3rd ed.)
9780736090810

[11 Recomendado] Sport Psychologyfrom theory to practice /

Mark H. Anshel.
Benjamin Cummings,, San Francisco, CA : (2003) - (4th ed.)
080535364X

[12 Recomendado] Sport for children and youths /

Maureen R. Weiss and Daniel Gould, ed.
Human Kinetics,, Illinois : (1986)
0873220099

[13 Recomendado] Advances in sport psychology /

Thelma S. Horn, ed.
Human Kinetics,, Illinois : (1992)
0873223640