UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE *CURSO: 2020/21*

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

Through the subject Psychology of Physical Activity and Competition that aims to help students know the different psychological aspects that are involved in high-competition sport, in order to improve and optimize sports performance, as well as the sport and physical activity in other areas.
In addition, we consider that one of the most important aspects of the sports process is the mental aspect, therefore, it is desirable, also, the knowledge and management by the future professional of the strategies and fundamental knowledge of psychological training.
Learning outcomes:
Evaluate and analyze the contributions of the Psychology of the Competition to the maximization of sports performance and the importance of psychological processes in physical activity.
Analyze the characteristics that describe and explain each of the processes involved in the competition.
Know and have technical skills to establish objectives and improve concentration, stress management techniques, motivation and self-confidence.
Recognize the habits, attitudes and motives of sports practice.
Know how to interact with athletes and / or coaches.

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: Cómo mejorar la comunicación en el deporte y la relación padres-entrenadores.
TEMA 5: Práctica y abandono del 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:

Se presentan tres propuestas metodológicas para una mejor adaptación a las necesidades que surjan en el próximo curso 2020-2021.
EN EL CASO DE QUE SEA POSIBLE UNA ENSEÑANZA PRESENCIAL:

Parte teórica:

- 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.

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

Parte práctica:

- Elaboración de trabajos de exposición individual y/o grupal

- Seguimiento del plan de trabajo

- Trabajo personal individual. Consistirá en la lectura de artículos o noticias y/o visionado de vídeos o documentales complementarios para la formación de los alumnos en dichos temas y la reflexión posterior en aulas de aprendizaje virtual (foros) o presencial en clase.

- Actividades individuales y/o grupales a realizar desde la plataforma de aprendizaje que favorezcan la cooperación, la reflexión y el análisis de los contenidos teóricos, así como la coevaluación en pequeño y gran grupo.Se realizará a través de tareas y cuestionarios que han de contestar en el campus virtual.

EN EL CASO DE QUE SEA NACESARIA LA ENSEÑANZA ON-LINE EXCLUSIVAMENTE
Se realizará dicha enseñanza a través del campus virtual, tanto el uso de herramientas síncronas como asíncronas.

Parte teórica:
- Sesiones teóricas de carácter expositivo con apoyo de material visual, a través de sistemas de videoconferencia como BigBlueButton o similar.
- Sesión trabajo dirigido. A través del foro del campus virtual, sesión de debate y reflexión sobre algún tema. Al mismo tiempo se permitirá la participación constante y debate de cada uno de los aspectos que se vayan formulando.

- Tutoría personalizada. Consiste en la asistencia y orientación del trabajo autónomo del alumno dedicado al autoaprendizaje de manera individual a través de tutoría virtual privada o el e-mail corporativo.

Parte práctica:

- Elaboración de trabajos de exposición individual y/o grupal también a través de sistemas de videoconferencia como BigBlueButton o similar.

- Seguimiento del plan de trabajo de forma on-line a través de turoría privada o e-mail corporativo.

- Trabajo personal individual. Consistirá en la lectura de artículos o noticias y/o visionado de vídeos o documentales complementarios para la formación de los alumnos en dichos temas y la reflexión posterior en foros del campus virtual.

- Actividades individuales y/o grupales a realizar desde la plataforma de aprendizaje que favorezcan la cooperación, la reflexión y el análisis de los contenidos teóricos, así como la coevaluación en pequeño y gran grupo. Se realizará a través de tareas y cuestionarios que han de contestar en el campus virtual.

ENSEÑANZA SEMIPRESENCIAL
En los casos en los que se recomendase una enseñanza semipresencial, se utilizarían herramientas y recursos del campus virtual, pero, a la misma vez, en actividades presenciales tutorías presenciales, presentación de trabajos y clases prácticas, dirigidas a pequeños grupos.

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:

MODALIDAD PRESENCIAL
Bloque 1: Prueba escrita tipo test a través del campus virtual sobre los distintos contenidos del programa, que supondrá el 40% de la calificación final. El cuestionario constará de 30 preguntas

sobre el temario para contestar en 90 minutos.

Bloque 2: Trabajo escrito grupal: Trabajo presentado en tarea a través de la plataforma en grupos de 5 personas máximo, sobre un tema relacionado con la asignatura, con los siguientes criterios s (incluir todos los apartados, cumplir con formato y normativa APA, cumplir con mínimo de contenido, relaciona unos contenidos con otros, entregarlo en tiempo establecido siguiendo pautas descritas en documento colgado en la plataforma) (20% de la nota final)

Bloque 3: Exposiciones individuales del trabajo escrito grupal, con apoyo visual de un power point o similar en las que se valorará (Fluidez y claridad en la exposición, nivel mínimo de conocimiento del contenido y conexión de unos con otros, capacidad crítica, utilización adecuada del apoyo visual). La evaluación se realiza de forma individual. (20% de la nota final)

Bloque 4: Actividades prácticas realizadas en clase de prácticas y a través de la plataforma de la Ulpgc (tareas a entregar, cuestionarios de evaluación de cada tema y trabajos prácticos en pequeño grupo y en parejas de clase) (20% de la nota final).

MODALIDAD ON LINE

Bloque 1: Prueba escrita tipo test a través del campus virtual sobre los distintos contenidos del programa, que supondrá el 40% de la calificación final. El cuestionario constará de 30 preguntas sobre el temario para contestar en 90 minutos.

Bloque 2: Trabajo escrito grupal: Trabajo presentado en tarea a través de la plataforma en grupos de 5 personas máximo, sobre un tema relacionado con la asignatura, con los siguientes criterios s (incluir todos los apartados, cumplir con formato y normativa APA, cumplir con mínimo de contenido, relaciona unos contenidos con otros, entregarlo en tiempo establecido siguiendo pautas descritas en documento colgado en la plataforma) (20% de la nota final)

Bloque 3: Exposiciones individuales del trabajo escrito grupal, con apoyo visual de un power point o similar en las que se valorará (Fluidez y claridad en la exposición, nivel mínimo de conocimiento del contenido y conexión de unos con otros, capacidad crítica, utilización adecuada del apoyo visual). La evaluación se realiza de forma individual, citando un día y hora a los componentes del grupo en el sistema de conferencia BBB sólo con audio, en el que se asignará una parte de la exposición del trabajo a cada componente del grupo. (20% de la nota final)

Bloque 4: Actividades prácticas realizadas a través de la plataforma de la Ulpgc (tareas a entregar, cuestionarios de evaluación de
cada tema y trabajos prácticos en pequeño grupo y en parejas de clase) (20% de la nota final).

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Esta modalidad semipresencial tendrá el mismo sistema de evaluación que el presencial ya que en éste último ya se contempla la evaluación on line.

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.

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 on line con el mismo formato que la convocatoria ordinaria, sobre los distintos contenidos del programa, que supondrá el 60% 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 40% 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 (60% del total) teniendo que haber sido aprobada y la calificación obtenida en los trabajos (40%).

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.

Criterios de calificación

Incluídos en el apartado anterior.

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 Y ON-LINE:

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: INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA DE LA AF Y LA COMPETICION
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad: 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: EFICACIA DEL ENTRENADOR
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad: 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: EXPECTATIVAS
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad: 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: COMUNICACION
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad: 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: RELACION PADRES ENTRENADORES
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad: 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: MOTIVOS
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad: 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: ABANDONO
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad: 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: ALTO RENDIMIENTO
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad: 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: EEMM
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad: 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: MOTIVACION
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad: 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: ANSIEDAD Y ESTRES
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad : 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: ATENCION Y CONCENTRACION
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad: 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: VISUALIZACIÓN (Contexto profesional)
Tarea: Ejecutar una sesión de visualización
Actividad: 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: AUTOCONFIANZA (Contexto profesional)
Tarea: Ejecutar una sesión de visualización
Actividad : 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: REPASO DE LOS ASPECTOS MAS RELEVANTE DE LA MATERIA
Tarea: Señalado anteriormente respecto a este tema.
Actividad : VISUALIZACIÓN (Contexto profesional)
Tarea: Ejecutar una sesión de visualización

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES:
Las clases no presenciales se realizarán de forma on-line siguiendo la plataforma BigBlueButton con la misma temporalización que la anterior descrita.
Ade más, de la 1ª a la 15ª semana:(90 h)
a) Lectura de artículos divulgativos de cada tema colgados en la web.
b) Reflexión sobre casos prácticos.
c) Participación activa en foros y debates en clase.
d) Estudio de la materia impartida.
e) Visionado de vídeos para su posterior debate y reflexión.

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.

En la modalidad presencial, se realizará durante la franja horaria publicada en el tablón de anuncios de la Conserjeria del edificio de Educación Física. En la modalidad on line se realizará a través de tutoría individual y privada por la plataforma o a través del e-mail corporativo.

Para los estudiantes de 5ª, 6ª y 7ª convocatoria, se seguirán las orientaciones y actividades del Plan de Acción Tutorial previstas por la Facultad para estos estudiantes y que se publicarán a principios de curso. Estas acciones atenderán a la normativa y procedimientos que resume la Instrucción del 7 de junio del Vicerrectorado de Organización Académica y Profesorado.

Atención presencial a grupos de trabajo

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

En la modalidad presencial se realizará durante la franja horaria publicada en el tablón de anuncios de la Conserjeria del edificio de Educación Física.
En la modalidad on line, las tutorías grupales se realizarán a través de la plataforma BigBlueButton.

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 y del e-mail corporativo.

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: *735 - Psicología Evolutiva Y De La Educación*

Área: *735 - Psicología Evolutiva Y De La Educación*

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