

## PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2023/2024

Identificación y características de la asignatura			
Código	500261	Créditos ECTS	6
Denominación (español)	Psicología de la Actividad Física y el Deporte		
Denominación (inglés)	<i>Psychology of Sport and Physical Activity.</i>		
Titulaciones	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte		
Centro	Facultad de Ciencias del Deporte		
Semestre	1	Carácter	Básico
Módulo	Fundamentos Psicológicos y Sociales de la Motricidad Humana		
Materia	PSICOLOGIA		
Profesor/es			
Nombre	Despacho	Correo-e	Página web
Margarita Gozalo Delgado		mgozalo@unex.es	ubicada en el Campus Virtual
Área de conocimiento	Psicología Evolutiva y de la Educación		
Departamento	Psicología y Antropología		
Profesor coordinador (si hay más de uno)			
Competencias			
<b>Competencias Básicas:</b>			
<p><b>CB1:</b> Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</p>			
<p><b>CB2:</b> 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.</p>			
<p><b>CB3:</b> 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.</p>			
<p><b>CB4:</b> Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</p>			
<p><b>CB5:</b> Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>			

**COMPETENCIAS GENERALES:**

- CG6.** Conocer y comprender de forma integral los factores que intervienen en la
- CG8.** Desarrollar una capacidad crítica en la descripción, análisis y comprensión de los fenómenos sociales y deportivos.
- CG9.** Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- CG11.** Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

**COMPETENCIAS TRANSVERSALES:**

- CT1.** Comprender y utilizar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa.
- CT2.** Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- CT3.** Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- CT6.** Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:**

- CE2.** Conocer y comprender los factores psicológicos y sociales que condicionan la práctica de la Actividad Física y el Deporte.
- CE.3** Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre aspectos psicológicos y sociales del ser humano.
- CE.6.** Descubrir la dimensión social y cultural del cuerpo en el marco de la sociedad contemporánea.

<b>Contenidos</b>
Breve descripción del contenido
<p>En esta asignatura se abordan aquellos conceptos básicos que permiten al alumno del grado en CC. De la Actividad Física y el Deporte, una aproximación a los principios psicológicos presentes en el ámbito de la actividad física y el deporte, con el objetivo de que consigan una visión amplia y general de los mecanismos que rigen la conducta de los practicantes de A. Física y deporte. Visión que les permita analizar esta dimensión dentro del conjunto de factores que contribuyen a explicar y/o determinar la conducta, dentro de este ámbito, así como a diseñar programas de actividad física que se adapten a las necesidades</p>

<p>psicológicas del deportista y contribuyan a favorecer su rendimiento y su satisfacción con la actividad desarrollada.</p>
<p>Temario de la asignatura</p>
<p>Denominación del tema 1: <b>INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.</b>          Contenidos del tema 1:  <b>1.1.</b> Definición y objeto de estudio.  <b>1.2.</b> La conducta y los procesos psicológicos relevantes en el ámbito de la A. Física y el Deporte.  <b>1.3.</b> Historia y conceptos básicos de la psicología aplicada al deporte.  <b>1.4.</b> El rol del psicólogo del deporte.</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 1: Visionado y debate de dos documentos audiovisuales.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción a la psicología y el deporte de competición y historia del deporte en España. Vídeo sobre la preparación psicológica en Barcelona 92. Recuperable.</li> <li>2. El deporte en la Europa del Este, aspectos éticos e históricos: El dopaje en la RDA. Recuperable.</li> </ol>
<p>Denominación del tema 2: <b>LOS PROCESOS COGNITIVOS</b>          Contenidos del tema 2:  <b>2.1.</b> Introducción a los procesos cognitivos.  <b>2.2.</b> Sensación y Percepción.  <b>2.3.</b> Atención y Concentración.  <b>2.4.</b> Almacenamiento y Procesamiento de la información.</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Taller de experiencias de sensación y percepción.</li> <li>4. Experiencias de falso recuerdo/Errores atencionales a partir de material audiovisual. Recuperable.</li> <li>5. Deporte y personas con deterioro cognitivo. Recuperable.</li> </ol>
<p>Denominación del tema 3: <b>PRINCIPIOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE</b>          Contenidos del tema 3:  <b>3.1.</b> Introducción y conceptos básicos.  <b>3.2.</b> Aprendizaje por Condicionamiento Clásico.  <b>3.3.</b> Aprendizaje por Condicionamiento Operante.  <b>3.4.</b> Aprendizaje por observación de modelos.  <b>3.5.</b> Otros modelos de Aprendizaje.</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6 ABP- Caso práctico principios de Condicionamiento Clásico, aplicados a hábitos de sueño.</li> <li>7.ABP- Caso práctico Condicionamiento Operante. No recuperable.</li> </ol>
<p>Denominación del tema 4: <b>INTERVENCIÓN CONDUCTUAL PARA PROFESIONALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.</b>          Contenidos del tema 4:  <b>4.1.</b> Evaluación psicológica en el ámbito de la Actividad Física.  <b>4.2.</b> Análisis Funcional de la Conducta.  <b>4.3.</b> Técnicas de Modificación de conducta.</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema n:</p>

8.ABP- Caso práctico Programas de Modificación de conducta/ Condicionamiento Operante.

Denominación del tema 5: **EMOCIÓN Y PERSONALIDAD.**

Contenidos del tema 5:

**5.1.** Personalidad y Diferencias Individuales.

**5.2.** Las Emociones en el deporte.

**5.3.** Ansiedad, Estrés y afrontamiento.

**5.4.** Ansiedad/activación y rendimiento deportivo.

Descripción de las actividades prácticas del tema 5:

9.Taller de relajación.

Denominación del tema 6: **LA MOTIVACIÓN EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.**

Contenidos del tema 6:

Descripción de las actividades prácticas del tema 6:

10.ABP: problemas de motivación en deportistas de competición.

Denominación del tema 7: **Los procesos sociales en el ámbito deportivo.**

Contenidos del tema 7:

Descripción de las actividades prácticas del tema 7:

Role/playing dinámicas de grupo.

11. ABP liderazgo y toma de decisiones participativa.

**Denominación del tema 8: Actividad Física y Ciclo vital**

Contenidos del tema 8:

Descripción de las actividades prácticas del tema 8:

12 y 13 Desarrollo y exposición en el aula de un trabajo monográfico sobre la A. Física y el deporte en el Ciclo Vital (2 seminarios). Actividad voluntaria.

#### Actividades formativas\*

Horas de trabajo del alumno por tema		Horas Gran grupo	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total	GG	PCH	LAB	ORD	SEM	TP	EP
1	12	4				1		7
2	32	10				3		19
3	20	6				2		12
4	12	3				1		8
5	22	6				2		14
6	12	4				2		6
7	20	6				2		12
8	20	6				2		12
<b>Evaluación<sup>1</sup></b>	2	2						
<b>TOTAL</b>	150	45				15		90

<sup>1</sup> Indicar el número total de horas de evaluación de esta asignatura.

GG: Grupo Grande (100 estudiantes).  
 PCH: prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)  
 LAB: prácticas laboratorio o campo (15 estudiantes)  
 ORD: prácticas sala ordenador o laboratorio de idiomas (30 estudiantes)  
 SEM: clases problemas o seminarios o casos prácticos (40 estudiantes).  
 TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).  
 EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.

**Metodologías docentes<sup>6</sup>**

En las sesiones formativas de gran grupo, serán expuestos los conceptos básicos de cada tema. Se recurrirá a técnicas de dinámica de grupo para promover y otros recursos didácticos para facilitar un elevado nivel de participación por parte del alumno.

Para promover aprendizajes significativos y aprovechar el potencial del grupo como elemento educativo, en las sesiones de seminario-laboratorio se recurrirá al estudio y discusión de casos diseñados para profundizar en los distintos contenidos.

El alumno será introducido en la metodología de trabajo más típica de este ámbito de investigación, siendo partícipe de algún trabajo de campo desarrollado a partir del trabajo con encuestas, técnicas de observación, etc.

**Resultados de aprendizaje<sup>6</sup>**

Ser capaz de describir los conceptos básicos que definen la psicología como ámbito científico, su trayectoria histórica y la situación actual de la disciplina.

Ser capaz de comprender e identificar las funciones del psicólogo del deporte, su papel en la organización deportiva y el perfil formativo del profesional de este ámbito.

Ser capaz de definir e identificar algunas variables implicadas en el procesamiento de la información. Distinguir entre conceptos como estímulo, percepción, atención, etc.

Ser capaz de conocer y evaluar aquellas disfunciones vinculadas a los procesos cognitivos de mayor relevancia en el deporte, que pueden afectar al aprendizaje y al rendimiento de los deportistas.

Ser capaz de conocer y asumir la perspectiva de género a la hora de interpretar la conducta de los participantes en programas de actividad física y deporte, con el objeto de favorecer la equidad.

Ser capaz de identificar y explicar aquellas diferencias personales atribuibles a la etapa del desarrollo del deportista. Reflexionar sobre los principios educativos que favorezcan el desarrollo psicológico en las distintas etapas.

**Sistemas de evaluación<sup>6</sup>**

INSTRUMENTOS	ACTIVIDADES	%	COMPETENCIAS
--------------	-------------	---	--------------

Prueba escrita	Preguntas conceptuales, resolución de supuestos teórico-prácticos	70 %	B2, B3, B4, B5, CE2 y CE3.
Memorias de Prácticas/ Portafolios.	<i>Donde se recogen las actividades desarrolladas en sesiones prácticas y/o seminarios.</i>	25 %	B2, B3, B4, B5, CE2 y CE3.
Trabajos monográficos	Actividad de carácter voluntario desarrollada en grupos, consistentes en un trabajo de campo o revisión bibliográfica.	5%	B2, B3, B4, B5, CE2 y CE3, CT2 y CT6.
Prueba final (alternativa al formato de evaluación continua)	Consistirá en un examen escrito, de carácter global, tal y como recoge la normativa.	100 %	

1. Se considera materia de evaluación, TODO el material recogido en el programa. En el caso de que, por circunstancias extraordinarias, no se pueda exponer en clase su totalidad, hasta el último tema expuesto o comentado por el profesor.
2. La materia que haya sido explicada en clase por el profesor también se considera materia evaluable, aunque no haya sido transmitida por escrito.
3. La asistencia a clase o el interés por los contenidos impartidos en las mismas, será evaluado mediante preguntas o ejercicios prácticos que se desarrollen en el aula y que también constituyen materia de evaluación. Las restantes notas que se sumen a la del examen, se sumarán a partir de haber obtenido el alumno la calificación mínima de 5 en la parte teórica y en la calificación del portafolios/memoria de prácticas. Esta última sólo se considerará aprobada si el alumno cumple con el criterio obligatorio de asistencia al 75% de los seminarios. En convocatorias extraordinarias, el alumno podrá completar la parte práctica añadiendo al portafolios las tareas o actividades que le sean demandadas o aquellos alumnos que renuncien a la evaluación continua, en convocatorias ordinarias, podrán demostrar la adquisición de las competencias adquiridas en la parte práctica de la asignatura, mediante un examen práctico.
4. El alumno debe disponer de las habilidades instrumentales mínimas necesarias para expresar sus conocimientos. Esta competencia no se puede sustituir con argumentos del tipo: "yo lo que quería decir era...". Se valorará en las respuestas a los exámenes, la capacidad de síntesis, el orden, la claridad en la exposición de los conceptos y la concreción.

#### **Evaluación continua o prueba final de carácter global:**

El alumno deberá realizar las siguientes pruebas:

- **Examen escrito final (70% de la nota final):** que podrá ser o bien de basado en la respuesta a un determinado número de preguntas, o bien una prueba objetiva. El examen versará sobre la totalidad de la materia.
- **Examen escrito final de los contenidos prácticos (30% de la nota final):** que se basará o bien en las respuestas a una serie de preguntas, relacionadas

con casos semejantes a los desarrollados en clases y seminarios prácticos, o bien a partir del desarrollo de uno o varios casos prácticos, por parte del alumno.

- **Será necesario aprobar ambas partes para obtener la calificación final de aprobado.**

Según el Artículo 4 de la Normativa de Evaluación (Resolución de 26 de octubre de 2020, DOE n. 212, de 3 de noviembre de 2020), la elección de la modalidad de evaluación global corresponde a los estudiantes, que podrán llevarla a cabo, durante los plazos establecidos para cada una de las convocatorias (ordinaria y extraordinaria) de cada asignatura. Para ello, el profesorado gestionará estas solicitudes, a través de un espacio específico creado para ello en el Campus Virtual de la asignatura. En caso de ausencia de solicitud expresa por parte del estudiante, la modalidad asignada será la de evaluación continua. La elección de la modalidad de evaluación global supone la renuncia al derecho de seguir evaluándose de las actividades de la modalidad de evaluación continua que resten y a la calificación obtenida hasta ese momento en cualquiera de las que ya se hayan celebrado. El plazo para elegir la modalidad global será, al tratarse de una asignatura con docencia en el primer semestre, durante el primer cuarto del periodo de impartición de estas.

Se establecerá un segundo momento en el que el estudiante podrá elegir de nuevo si desea mantener o cambiar la modalidad de evaluación para la convocatoria extraordinaria. Si la asignatura se ha impartido en el primer semestre, el estudiante dispondrá de las 4 primeras semanas del segundo semestre para cambiar su modalidad (a pesar de que no tenga docencia, se habilitará el mismo procedimiento que se llevó a cabo al comienzo del primer semestre). En el caso de que la asignatura se hubiese impartido en el segundo semestre, y dado que no hay tiempo material para ubicar 4 semanas antes de la convocatoria extraordinaria, se establece un periodo de una semana (siete días naturales) desde el primer día que se sitúe la revisión de exámenes de la convocatoria ordinaria de junio. Se entenderá que los estudiantes que no respondan MANTIENEN la misma modalidad de evaluación que tenían para la convocatoria ordinaria anterior.

Según el Artículo 10 de la Normativa de Evaluación (Resolución de 26 de octubre de 2020, DOE n. 212, de 3 de noviembre de 2020), cada una de las asignaturas del plan de estudios a las que un estudiante se haya presentado a evaluación se calificará de 0 a 10, con expresión de un decimal, añadiendo la calificación cualitativa tradicional, según los siguientes rangos: de 0 a 4,9 (suspense, SS); de 5,0 a 6,9 (aprobado, AP); de 7,0 a 8,9 (notable, NT); de 9,0-10 (sobresaliente, SB). Se entiende que un estudiante se ha presentado a la evaluación de la asignatura y, por tanto, habrá de consignarse algunas de las calificaciones anteriores si el sistema de evaluación de la asignatura contempla prueba final, cuando el estudiante se presente a dicha prueba, en toda o en parte.

En otros casos, se consignará la calificación de "No presentado".

La mención de "Matrícula de Honor" podrá ser otorgada a estudiantes que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento del número de estudiantes matriculados en la asignatura en el correspondiente curso académico, salvo que este sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola "Matrícula de Honor".

#### **ADVERTENCIA IMPORTANTE SOBRE LA EVALUACIÓN:**

5. Tanto en las pruebas objetivas, exámenes, como en los trabajos tutelados y prácticas copiar o plagiar trabajos existentes será considerado motivo de suspenso en la convocatoria en curso en la que se encuentre.

## Bibliografía (básica y complementaria)

Cox, R.H. (2009).<sup>[SEP]</sup>Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones. Madrid: Médica Panamericana (6 ed.).

Núñez Alonso, J.L.; José Martín-Albo Lucas, J.<sup>[SEP]</sup>(2007). Psicología de la competición.<sup>[SEP]</sup>Sevilla: MAD.

\* García Naviera, A. y **Locatelly, L.** (2015). Avances en Psicología del Deporte. Barcelona: Paidotribo.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010) *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Panamericana.

### Bibliografía complementaria:

Beuchamp, M.R. y Eys, M.A. (2017). Dinámicas de Grupo en el Ejercicio y en la Psicología de Deporte. Barcelona: Paidotribo.

Buceta, J.M. (1998) Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Dikinson.

Buceta, J.M. (2004). Estrategias Psicológicas para entrenadores de Deportistas jóvenes. Madrid: Dykinson.

\* Guillén García, F. y **Márquez Rosa, S.** (2005). Directorio de psicología de la actividad física y del deporte.<sup>[SEP]</sup>Sevilla: Wanceulen.

Garcés de los Fayos, E. (2003). Areas de Aplicación de la Psicología del Deporte. Murcia: Región de Murcia.

Gimeno, F. (2000). Entrenando a padres y madres, Claves para una gestión eficaz de la relación con los padres y madres de jóvenes deportistas. Zaragoza: Ed. Mira, Gobierno de Aragón.

Grand, D. y Goldberg, A. (2015). *Así es tu Cerebro Cuando Haces Deporte*. Barcelona: Eleftheria.

\* **Jackson, S.A.** y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Psicología del deporte: claves para las experiencias y actuaciones óptimas*. Barcelona: Paidotribo.

Ortega Toro, E. (2005).<sup>[SEP]</sup>Autoeficacia y Deporte. Wanceulen Editorial Deportiva.

Tamorri, S. (2004).Neurociencias y deporte: psicología deportiva, procesos mentales del atleta. Barcelona: Paidotribo.

\* Vázquez Pineda, F. y **Jiménez Lerín, A.** (2016). Manual de Ejercicios en Psicología del Deporte. Cinco Habilidades Psicológicas para el éxito deportivo. Madrid: Dykinson.

## Otros recursos y materiales docentes complementarios

### Asociaciones nacionales de Psicología del deporte:

Federación española de Psicología del Deporte. <https://www.facebook.com/FEPSicoDep/>.

Asociación Andaluza de Psicología de la Actividad Física y el deporte: [www.apda-andalucia.com](http://www.apda-andalucia.com)



**Sociedad Internacional de Psicología del deporte (ISSP)**

[www.issponline.org](http://www.issponline.org)