

## PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA<sup>1</sup>

Curso académico: 2024/2025

Identificación y características de la asignatura			
Código <sup>2</sup>	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 <sup>3</sup>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte		
Centro <sup>4</sup>	Facultad de Ciencias del Deporte		
Semestre	1	Carácter	Básico
Módulo	Fundamentos Psicológicos y Sociales de la Motricidad Humana		
Materia	PSICOLOGIA		
Profesorado			
Nombre	Despacho	Correo-e	Página web
Margarita Gozalo Delgado		mgozalo@unex.es	Campus Virtual
Área de conocimiento	Psicología Evolutiva y de la Educación		
Departamento	Psicología y Antropología		
Profesor/a coordinador/a <sup>5</sup> (si hay más de uno)			
Competencias <sup>6</sup>			
<p><b>Competencias Básicas:</b></p> <p><b>CB1:</b> Que los/as 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/as 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>			

<sup>1</sup> En los casos de planes conjuntos, coordinados, intercentros, pceos, etc., debe recogerse la información de todos los títulos y todos los centros en una única ficha.

<sup>2</sup> Si hay más de un código para la misma asignatura, ponerlos todos.

<sup>3</sup> Si la asignatura se imparte en más de una titulación, consignarlas todas, incluidos los PCEOs.

<sup>4</sup> Si la asignatura se imparte en más de un centro, incluirlos todos

<sup>5</sup> En el caso de asignaturas intercentro, debe rellenarse el nombre del responsable intercentro de cada asignatura

<sup>6</sup> Deben ajustarse a lo recogido en la memoria verificada del título.

**CB3:** Que los/las 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/las estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

**CB5:** Que los/as estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

#### **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.

**CT7 -** Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y el deporte.

#### **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.

## Contenidos<sup>6</sup>

### Breve descripción del contenido

En esta asignatura se abordan aquellos conceptos básicos que permiten al alumno del grado en Ciencias 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 sus practicantes. 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 psicológicas del deportista y contribuyan a favorecer su rendimiento y su satisfacción con la actividad desarrollada.

### Temario de la asignatura

Denominación del tema 1: **INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.**

Contenidos del tema 1:

- 1.1.** Definición y objeto de estudio.
- 1.2.** La conducta y los procesos psicológicos relevantes en el ámbito de la actividad física y el deporte.
- 1.3.** Historia y conceptos básicos de la psicología aplicada al deporte.
- 1.4.** El rol de los y las profesionales de la psicología del deporte.

Descripción de las actividades prácticas del tema 1: Visionado y debate de dos documentos audiovisuales.

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.
2. El deporte en la Europa del Este, aspectos éticos e históricos: El dopaje en la RDA. Esta actividad permite reflexionar sobre los derechos de los y las deportistas y su identidad de género. Recuperable.

Denominación del tema 2: **LOS PROCESOS COGNITIVOS**

Contenidos del tema 2:

- 2.1.** Introducción a los procesos cognitivos.
- 2.2.** Sensación y Percepción.
- 2.3.** Atención y Concentración.
- 2.4.** Almacenamiento y Procesamiento de la información.

Descripción de las actividades prácticas del tema 2:

3. Taller de experiencias de sensación y percepción.
4. Experiencias de falso recuerdo/Errores atencionales a partir de material audiovisual. Recuperable.
5. Deporte y personas con deterioro cognitivo. Reflexión diferencias en roles de género. Recuperable.

Denominación del tema 3: **PRINCIPIOS BÁSICOS DEL APRENDIZAJE**

Contenidos del tema 3:

- 3.1.** Introducción y conceptos básicos.
- 3.2.** Aprendizaje por Condicionamiento Clásico.
- 3.3.** Aprendizaje por Condicionamiento Operante.
- 3.4.** Aprendizaje por observación de modelos.

<p><b>3.5. Otros modelos de Aprendizaje.</b></p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 3:          6. Caso práctico principios de Condicionamiento Clásico, aplicados a hábitos de sueño.          7. Caso práctico Condicionamiento Operante. No recuperable.</p>
<p>Denominación del tema 4: <b>INTERVENCIÓN CONDUCTUAL PARA PROFESIONALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.</b></p> <p>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:          8. Caso práctico Programas de Modificación de conducta/ Condicionamiento Operante.</p>
<p>Denominación del tema 5: <b>EMOCIÓN Y PERSONALIDAD.</b></p> <p>Contenidos del tema 5:  <b>5.1.</b> Personalidad y Diferencias Individuales.  <b>5.2.</b> Las Emociones en el deporte.  <b>5.3.</b> Ansiedad, Estrés y afrontamiento.  <b>5.4.</b> Ansiedad/activación y rendimiento deportivo.</p> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 5:          9. Taller de relajación y/o Mindfulness.</p>
<p>Denominación del tema 6: <b>LA MOTIVACIÓN EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.</b></p> <p>Contenidos del tema 6:          Descripción de las actividades prácticas del tema 6:          10. Caso práctico sobre motivación en deportistas de competición.</p>
<p>Denominación del tema 7: <b>LOS PROCESOS SOCIALES EN EL ÁMBITO DEPORTIVO.</b></p> <p>Contenidos del tema 7:          Descripción de las actividades prácticas del tema 7:          Role/playing dinámicas de grupo.          11. Caso práctico: liderazgo.</p>
<p><b>Denominación del tema 8: Actividad Física y Ciclo vital</b></p> <p>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 buscando introducir una perspectiva de género (2 seminarios). Actividad voluntaria.</p>
<p><b>Actividades formativas<sup>7</sup></b></p>

<sup>7</sup> Esta tabla debe coincidir exactamente con lo establecido en la ficha 12c de la asignatura.

Horas de trabajo del alumno/a por tema		Horas Gran grupo	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total		GG	CH	L	O		
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>8</sup></b>	2	2						
<b>TOTAL</b>	150	45				15		90

GG: Grupo Grande (85 estudiantes).

CH: Actividades de prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)

L: Actividades de laboratorio o prácticas de campo (15 estudiantes)

O: Actividades en sala de ordenadores o laboratorio de idiomas (20 estudiantes)

S: Actividades de seminario o de problemas en clase (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>

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/la psicólogo/a 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/las 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.

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

<sup>8</sup> Indicar el número total de horas de evaluación de esta asignatura.

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.

### 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.	Donde se recogen las actividades desarrolladas en sesiones prácticas y/o seminarios.	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/la alumno/a podrá completar la parte práctica añadiendo al portafolios las tareas o actividades que le sean demandadas o aquellos/as estudiantes 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 estudiantado 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.

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 (suspenso, 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). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Médica Panamericana (6 ed.).

Núñez Alonso, J.L.; José Martín-Albo Lucas, J (2007). *Psicología de la competición* 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 del 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.

\* **Castillo Manrique, I.** y Rivero Álvarez, O. (2023). *Psicología Social de la Actividad Física, el Deporte Actividad Física, el Deporte*. Barcelona: McGraw-Hill Interamericana de España S.L.

\* Guillén García, F. y **Márquez Rosa, S.** (2005). *Directorio de psicología de la actividad física y del deporte* 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). *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

Campus Virtual de la Asignatura (UEx)