

PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2025/2026

Identificación y características de la asignatura					
Código	401568				
Denominación (español)	Procesos motivacionales en el deporte				
Denominación (inglés)	Motivational processes in sport				
Titulaciones	Máster Universitario en Iniciación y Rendimiento en el Deporte				
Centro	Facultad de Ciencias del Deporte				
Módulo	Fundamentos de la iniciación y el rendimiento deportivo				
Materia	Variables comportamentales en el deporte				
Carácter	Obligatoria	ECTS	6	Semestre	1º
Profesorado					
Nombre		Despacho		Correo-e	
Ruth Jiménez Castuera		515		ruthji@unex.es	
Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva				
Departamento	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal				
Profesor/a coordinador/a (si hay más de uno)					
Competencias / Resultados de aprendizaje					
CB6. Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación. CB7. Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio. CB8. Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios. CB9. Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades. CB10. Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.					

CG1. Manejar herramientas (bibliográficas, informáticas, de laboratorio) para desarrollar con garantías su investigación en el ámbito de las Ciencias del Deporte.

CG2. Analizar la bibliografía científica en algún campo de estudio de las Ciencias del Deporte.

CG3. Elaborar trabajos científicos en algún campo de estudio de las Ciencias del Deporte.

CG4. Comprender el método científico y los sistemas científico-tecnológicos extremeño, español y europeo.

CG5. Desarrollar y utilizar metodologías activas para la transmisión de conocimientos científicos sobre las Ciencias del Deporte, y de debate sobre los mismos.

CG6. Analizar las líneas de investigación en las Ciencias del Deporte y capacidad de interacción investigadora con las mismas.

CG7. Integrar el conocimiento teórico-práctico para organizarlo, adaptarlo y aplicarlo en situaciones reales.

CT1. Aplicar y utilizar la literatura científica en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa.

CT2. Analizar y aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC)

CT3. Generar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

CT4. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo.

CT5. Crear hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, así como actuar dentro de los principios éticos y deontológicos.

CT6. Promover una actitud igualitaria ante los derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, así como respeto a la accesibilidad universal de las personas discapacitadas y concienciación de los valores democráticos y de una cultura de paz.

CT7. Desarrollar el pensamiento crítico en los estudiantes como medio para la mejora de la innovación, la creatividad y el desarrollo de actitudes positivas hacia la justicia social.

CT8. Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional.

CT9. Fomentar actitudes personales que favorezcan la investigación científica.

CE5. Comprender y analizar la motivación, así como su relación con otras variables psicosociales que influyen en la práctica de actividad físico-deportiva en el contexto de la iniciación deportiva.

CE6. Diseñar una investigación que analice la motivación en el contexto de la iniciación deportiva

Contenidos
Descripción general del contenido: Motivación. Otras variables psicosociales en la práctica de la actividad físico-deportiva. Diseño de programas de intervención para favorecer la adherencia a la práctica deportiva en las etapas de iniciación.
Temario
<u>TEMA 1. Principales teorías motivacionales en el ámbito de la actividad física y deportiva.</u> 1.1. Concepto de Motivación. 1.2. Teoría de Metas de Logro. 1.3. Teoría de la Autodeterminación. 1.4. Modelo Trans-contextual. 1.5. Estrategias motivacionales para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. 1.6. Instrumentos de medida. Descripción de las actividades prácticas del tema 1: • Aplicación de un instrumento de medida. Análisis de datos y diseño de un programa de intervención para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. • Análisis de un artículo científico. Propuesta de aplicación práctica. <u>TEMA 2. Motivos de práctica físico-deportiva.</u> 2.1. Estado de la investigación y aplicaciones al ámbito profesional. 2.2. Instrumentos de medida. Descripción de las actividades prácticas del tema 2: • Análisis de un caso práctico. Estrategias motivacionales y aplicación al ámbito profesional. <u>TEMA 3. Motivación y ansiedad.</u> 3.1. Estado de la investigación y aplicaciones al ámbito profesional. 3.2. Instrumentos de medida.

Descripción de las actividades prácticas del tema 3:

- Diseño de un caso práctico. Aplicación de estrategias psicológicas de afrontamiento.

TEMA 4. Motivación y flow.

4.1. Estado de la investigación y aplicaciones al ámbito profesional.

4.2. Instrumentos de medida.

Descripción de las actividades prácticas del tema 4:

- Planteamiento de un modelo de ecuaciones estructurales desde cualquier teoría motivacional para aumentar el flow del deportista.

Actividades formativas

TEMA	TOTAL	Actividades Presenciales (AP)					Actividades Virtuales (AV)				TP	TA
		GG	CH	L	O	S	CST	CSP	CAT	CAP		
1	53	5				2				14	2	30
2	28	4				1				7	1	15
3	28,5	4,5				1				7	1	15
4	29	4				1				8	1	15
Evaluación	11,5	1,5										10
Totales	150	19				5				36	5	85
		% Presencialidad					% Virtualidad					

Actividades Presenciales (AP)

Actividades que se desarrollan en un único espacio físico y que implican interacción física entre estudiante y docente:

- 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).

Actividades Virtuales (AV)

Actividades que no se desarrollan en un espacio físico común. Pueden ser síncronas (implican interacción estudiante / docente) o asíncronas:

- CST: Clase síncrona teórica.
- CSP: Clase síncrona práctica.
- CAT: Clase asíncrona teórica.
- CAP: Clase asíncrona práctica.

- TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tutorías ECTS).
- TA: Trabajo autónomo del estudiante.

Metodologías docentes

Se aplicarán diferentes metodologías:

1. Método expositivo que consiste en la presentación por parte del profesor de los contenidos sobre la materia objeto de estudio. También incluye la resolución de problemas ejemplo por parte del profesor.
2. Método basado en el planteamiento de problemas por parte del profesor y la resolución de los mismos en el aula. Los estudiantes de forma colaborativa desarrollan e interpretan soluciones adecuadas a partir de la aplicación de procedimientos de resolución de problemas.
3. Estudio de casos; proyectos y experimentos. Análisis intensivo y completo de un caso real, proyecto, simulación o experimento con la finalidad de conocerlo, interpretarlo, resolverlo, generar hipótesis, contrastar datos, reflexionar, completar conocimientos, diagnosticarlo y, a veces, entrenarse en los posibles procedimientos alternativos de solución.
4. Actividades colaborativas basadas en recursos y herramientas digitales, especialmente aquellas que posee el CVUEx.
5. Situación de aprendizaje/evaluación en la que el estudiante realiza alguna prueba que sirve para reforzar su aprendizaje y como herramienta de evaluación.

Sistemas de evaluación

TIPOS DE EVALUACIÓN:

El estudiante podrá elegir entre dos opciones de evaluación:

A. Evaluación continua.

- La evaluación de la asignatura se orienta a la valoración del trabajo del discente en el aula, y por tanto se recomienda su presencia continua durante las sesiones.
- El discente deberá participar en tutorías de seguimiento.
- Al final del proceso de enseñanza, el discente será evaluado a través de un examen final de la materia.

El sistema de evaluación será el siguiente:

- Seminarios y tutorías (60%): Implicación y participación del estudiante en los seminarios y tutorías; Elaboración de documentos escritos; Defensa de los diferentes trabajos; Exposición de tareas.
- Examen Final (40%): Prueba objetiva y/o de desarrollo para valorar la comprensión de los conceptos básicos de la asignatura. Se debe aprobar el examen final para superar la asignatura. Es decir, obtener 2 puntos sobre 4.

B. Evaluación global.

- El discente será evaluado a través de un examen final de la materia, que incluirá preguntas del temario de la asignatura.

El sistema de evaluación será el siguiente:

- Examen Final (100%): Prueba objetiva y/o de desarrollo que incluye preguntas conceptuales y de aplicación práctica.

CALIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA:

A. Evaluación continua.

Para aprobar la asignatura en cualquiera de las convocatorias, es necesario que el discente cumpla las siguientes condiciones:

- Asistir al 100% de las tutorías ECTS.
- Aprobar el examen final.
- Que la suma de la puntuación obtenida mediante los diferentes instrumentos de evaluación sea superior a 5.

La calificación final de la asignatura será la suma de la evaluación continua (60%) y el examen final (40%) de la asignatura.

B. Evaluación global.

Para aprobar la asignatura en cualquiera de las convocatorias, es necesario que el alumno cumpla la siguiente condición:

- Obtener en el examen final un mínimo de cinco.

La calificación final de la asignatura será el resultado de la puntuación obtenida en el examen final (100%), que abarcará los diferentes bloques temáticos de la asignatura.

CONSIDERACIONES EN LA EVALUACIÓN:

- El discente debe elegir de forma explícita el tipo de evaluación (continua o global) durante el primer cuarto del periodo de impartición de la asignatura o hasta el último día de ampliación de matrícula si éste acaba después de ese periodo. Si el estudiante no se manifiesta al respecto, la opción asignada será la de evaluación continua.
- Una vez elegido el tipo de evaluación, el estudiante no podrá cambiar en la convocatoria ordinaria de ese semestre y se atenderá a la normativa de evaluación para la convocatoria extraordinaria.
- Para la convocatoria extraordinaria, se establecerá un segundo momento en el que el estudiante podrá elegir de nuevo si desea mantener o cambiar la modalidad de evaluación. Así, el estudiante dispondrá de las 4 primeras semanas del segundo semestre para cambiar su modalidad a través de la tarea habilitada en el aula virtual. Se entenderá que los estudiantes que no respondan mantienen la misma modalidad de evaluación que tenían para la convocatoria ordinaria anterior.
- El plagio de trabajos supone el suspenso en la asignatura.
- Se calificará como “no presentado” al estudiante que:
 - A. Evaluación continua: No se presente a la prueba final y no haya entregado más del 20% de las actividades de evaluación continua.
 - B. Evaluación global: No se presenta al examen.

Se aplicará el sistema de calificaciones vigente en cada momento; actualmente, el que aparece en el RD 1125/2003, artículo 5º. Los resultados obtenidos por el alumno en cada una de las materias del plan de estudios se calificarán en función de la siguiente escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa: 0 - 4,9: Suspenso (SS), 5,0 - 6,9: Aprobado (AP), 7,0 - 8,9: Notable (NT), 9,0 - 10: Sobresaliente (SB). La mención de Matrícula de Honor podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9.0. Su número no podrá exceder del 5 % de los alumnos matriculados en una asignatura en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

Resultados de aprendizaje

- El estudiante realizará una revisión bibliográfica de artículos científicos que analicen la motivación y su relación con otras variables en el contexto de la práctica de actividad físico-deportiva, elaborando un informe escrito.

- El estudiante diseñará un programa de intervención que promueva la adherencia a la práctica de actividad físico-deportiva y expondrá oralmente a sus compañeros en el aula.
- El estudiante diseñará una investigación que analice la motivación en el contexto de la iniciación deportiva, que será expuesta y debatida en el aula.

Bibliografía (básica y complementaria)

- **BÁSICA:**

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: The Guilford Press

Deci, E. L., Ryan, R. M., & Guay, F. (2013). Self-determination theory and actualization of human potential. In D. McInerney, H. Marsh, R. Craven, & F. Guay (Eds.), *Theory driving research: New wave perspectives on self processes and human development* (pp. 109-133). Charlotte, NC: Information Age Press.

Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Horn, T. (2008). *Advances in Sport Psychology, 3rd Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jackson, S., & Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte*. Editorial Paidotribo. Barcelona

Moreno-Murcia, J. A., & Cervelló, E. (2010). *La motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.

Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., González-Cutre, D., Julián, J. A., & Del Villar, F. (2011). *La motivación en el deporte. Claves para el éxito*. Barcelona: Inde.

Roberts, G. C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023) *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- **COMPLEMENTARIA:**

American Psychological Association (2010). *Publication manual of the American psychological association (6th Ed.)*. Washington, DC: American Psychological Association.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology: Vol. 1* (pp. 416-437). Thousand Oaks, CA: Sage.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Mc Graw-Hill.

- Duda, J. L. (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Ehrlenspiel, F., & Mesagno, C. (2023). Anxiety in sport. In *Sport and Exercise Psychology: Theory and Application* (pp. 281-320). Cham: Springer International Publishing.
- Hackfort, D., Duda, J. L., & Lidor, R. (Eds.) (2005). *Handbook of Research in Applied Sport and Exercise Psychology: International Perspectives*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Hagger, M. S., Hankonen, N., Chatzisarantis, N. L., & Ryan, R. M. (2020). Changing behavior using self-determination theory. En M. S. Hagger, L. D. Cameron, K. Hamilton, N. Hankonen, & T. Lintunen (Eds.), *The handbook of behavior change* (pp. 104-119). Cambridge, UK: Cambridge University Press. doi: [10.1017/9781108677318.008](https://doi.org/10.1017/9781108677318.008)
- Reeve, J., Ryan, R. M., Cheon, S. H., Matos, L., & Kaplan, H. (2022). *Supporting Students' Motivation: Strategies for Success* (1st ed.). Routledge.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R.C. (2007). *Handbook of Sport Psychology, 3rd Edition*. Hardcover.
- Vallerand, R. J. (2015). *The Psychology of passion: A Dualistic Model*. New York: Oxford University Press.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. En T. C. Urdan & S. A. Karabenick (Eds.), *Advances in motivation and achievement, v. 16A—The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (pp. 105-165). London: Emerald Group.

Otros recursos y materiales docentes complementarios

www.selfdeterminationtheory.org

www.gicom.umh.es

Observaciones Adaptación RD822-2021

En la presente ficha 12A se identifican las siguientes vinculaciones y/o adaptaciones al RD822-2021, basadas principalmente su conexión con diferentes ODS en los siguientes apartados:

1. Vinculación de objetivos con competencias vinculadas a los ODS:

- En relación con las CB7, CB10, CG1, CG5, CG7, CT2, CT5 y CT9, esta asignatura propiciará el desarrollo del O3. Salud y Bienestar.
- En relación con las CB7, CB10, CG1, CG5, CG7, CT2, CT5, CT7 y CT9, esta asignatura propiciará el desarrollo del O4. Educación democrática y de calidad.
- En relación con las CT3, CT6 y CT7, esta asignatura propiciará el desarrollo del O5. Igualdad de género.
- En relación con las CT6 y CT7, esta asignatura propiciará el desarrollo del O10. Reducir la desigualdad en y entre los países

2. Contenidos vinculados con los ODS

- En relación con los temas 1, 2, 3 y 4 esta asignatura propiciará el desarrollo de los ODS: O3. Salud y Bienestar, O4. Educación democrática y de calidad y O5. Igualdad de género.
- En relación con los temas 1, 2 y 3 esta asignatura propiciará el desarrollo del O10. Reducir la desigualdad en y entre los países.

3. Actividades formativas vinculadas con los ODS

- En relación con las "actividades prácticas de los temas 1, 2, 3 y 4" esta asignatura propiciará el desarrollo de los siguientes ODS: O3. Salud y Bienestar; O4. Educación democrática y de calidad; O5. Igualdad de género;
- En relación con las "actividades prácticas de los temas 1, 2 y 3" esta asignatura propiciará el desarrollo del O10. Reducción de las desigualdades en y entre los países.