# UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

# GUÍA DOCENTE

## 1. DATOS GENERALES

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Asignatura:** | PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE | **Código:** | 39307 |
| **Tipología:** | BáSICA | **Créditos ECTS:** | 6 |
| **Grado:** | 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE | **Curso académico:** | 2022-23 |
| **Centro:** | 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO | **Grupo(s):** | 40 |
| **Curso:** | 1 | **Duración:** | C2 |
| **Lengua principal de impartición:** | Español | **Segunda lengua:** | Inglés |
| **Uso docente de otras lenguas:** | Inglés | **English Friendly:** | N |
| **Página web:** | | **Bilingüe:** | N |

Profesor: **ESTHER CABANILLAS CRUZ** - Grupo(s): **40**

| Edificio/Despacho | Departamento | Teléfono | Correo electrónico | Horario de tutoría |
|---|---|---|---|---|
| Sabatini/1.71 | PSICOLOGÍA | 926051493 | esther.cabanillas@uclm.es | Primer cuatrimestre: Martes: 11:00 a 14:00 h y Jueves:10:00 a 13:00 h Segundo cuatrimestre: Lunes: 09:30-11:00 Martes: 09:30 -11:00h y Jueves: 11:00-14:00 h. |

## 2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido.

## 3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

No se han establecido.

## 4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

**Competencias propias de la asignatura**

| Código | Descripción |
|---|---|
| A05 | Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, independientemente del sexo, credo, raza y discapacidad. |
| A07 | Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional aplicando los derechos fundamentales, los principios de igualdad de oportunidades y los valores propios de una cultura democrática. Asimismo actuar conforme a los valores éticos en relación a la salud de los usuarios y al respeto sobre el medio ambiente. |
| A08 | Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen. |
| A09 | Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. |
| B04 | Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y del deporte. |
| B05 | Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano. |
| B06 | Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano. |
| B07 | Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana. |
| B10 | Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza- aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características e individuales y contextuales de las personas. |
| M211 | Diseñar objetivos para mejorar la motivación en el aprendizaje de gestos técnicos deportivos. |
| M212 | Desarrollar la teoría de la motivación de logro en el ámbito de la actividad física y del deporte, siguiendo las pautas metodológicas adecuadas a cada deportista. |
| M213 | Describir la motivación intrínseca-extrínseca, nuevas ideas sobre el proceso de evaluación cognitiva y buscar instrumentos para facilitar su evaluación. Procedimientos objetivos que analicen las prácticas reales y señalen los puntos de mejora en la actividad física. |
| M214 | Identificar en deportistas las características de personalidad (innatas/adquiridas), que pueden necesitar intervención psicológica que ayude a optimizar sus capacidades. |
| M215 | Trabajar las habilidades de liderazgo en el deporte y aplicar las dinámicas necesarias para ejercer diferentes roles dentro de su colectivo (o desde su función). Aumentando así su capacidad crítica, su autoestima, su autonomía personal y su aptitud para plantearse nuevas cuestiones y avanzar con eficacia en su resolución. |

## 5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

**Resultados de aprendizaje propios de la asignatura**

Descripción

Instruir en el establecimiento de objetivos para mejorar el aprendizaje.

Desarrollar habilidades psicológicas: conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación y empatía. Siguiendo las pautas metodológicas adecuadas.

Proporcionar feedback de manera respetuosa en dinámicas de grupo sobre el liderazgo, alentando la práctica proporcionando modelos, reforzando el cambio y acompañando de sugerencias para una mejor actuación.

Fomentar el trabajo en equipo, la discusión de ideas y construir la confianza, curiosidad, intencionalidad autocontrol, relación, capacidad de comunicar y cooperación.

Aplicar test de personalidad y evaluar su comprensión

**Resultados adicionales**

Identificar los objetivos de un programa de entrenamiento psicológico para el sujeto atendiendo a: su edad, estado de salud, forma física, nivel de adherencia y motivación por la práctica.

## 6. TEMARIO

**Tema 1: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

**Tema 1.1** Aproximación histórica y conceptual a la psicología del deporte. Principales campos de aplicación.

**Tema 2: FUNDAMENTOS DE PSICONEUROBIOLOGÍA**

**Tema 2.1** Psicología de la inteligencia, pensamiento y lenguaje. Percepción, atención, memoria y aprendizaje. Emociones y estados de ánimo. Trastornos del comportamiento.

**Tema 3: PROCESOS EVOLUTIVOS**

**Tema 3.1** Desarrollo humano, crecimiento y desarrollo psicológico en la actividad física

**Tema 3.2** El entrenamiento de los más jóvenes. Desarrollo de actitudes, valores y del carácter.

**Tema 4: PSICOLOGÍA Y SALUD EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**Tema 4.1** Efectos de la práctica deportiva en la salud. Bienestar físico, psicológico y social.

**Tema 5: PROCESOS PERSONALES Y SOCIALES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**Tema 5.1** Personalidad y deporte

**Tema 5.2** Motivación y emoción en la práctica de actividad física y deportiva. Competitividad.

**Tema 5.3** Agresividad en el deporte

**Tema 5.4** Liderazgo en el deporte.

**Tema 5.5** Habilidades sociales y deporte

**Tema 5.6** El entorno humano del deportista y su rendimiento

**Tema 6: FUNDAMENTOS DE EVALUACIÓN**

**Tema 6.1** Fuentes de documentación e instrumentos de evaluación y medida en el ámbito deportivo. Comportamiento ético profesional.

## COMENTARIOS ADICIONALES SOBRE EL TEMARIO

En cada tema se revisa la bibliografía actualizada y se presentan unos contenidos convincentes de cómo funciona la psicología de la actividad física y del deporte y cómo se puede desarrollar.

## 7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

| Actividad formativa | Metodología | Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021) | ECTS | Horas | Ev | Ob | Descripción |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL] | Método expositivo/Lección magistral | A08 | 0.6 | 15 | S | S | Exposición de contenidos de la materia: el temario explicado en clase entra en los exámenes parciales y finales. Se recupera en el examen extraordinario. |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL] | Combinación de métodos | B06 | 0.5 | 12.5 | S | S | Profundización en los conceptos teóricos, uso de instrumentos de investigación o intervención y estudios de casos. Metodología específica. Se evalúan en exámenes parciales y finales. Se recupera en el examen extraordinario. |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA] | Aprendizaje cooperativo/colaborativo | A09 | 0.8 | 20 | S | S | Realización de un trabajo grupal sobre el estudio de un caso o la propuesta de una investigación sobre uno de los temas planteados. Todos los trabajos serán entregados a través de la plataforma Moodle. Esta tarea se usa como medio de reflexión y profundización sobre los contenidos tratados. Se evalúa con rúbrica y se recupera con la entrega en Moodle con fecha indicada de las modificaciones propuestas por el profesor. |
| Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA] | Estudio de casos | B04 | 0.65 | 16.25 | S | N | Profundización en los conceptos teóricos, propuestas de protocolos de investigación o intervención y estudios de casos. |
| Talleres o seminarios [PRESENCIAL] | Resolución de ejercicios y problemas | A07 | 0.65 | 16.25 | S | S | Aplicación de instrumentos de medida y evaluación psicológica. Cuestionarios, autoinformes, test, entrevistas. Se entrega con fecha y se evalúa como trabajo autónomo. Se recupera con entrega en Moodle con fecha indicada y las modificaciones propuestas por el profesor. |
| Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA] | Otra metodología | A09 | 0.65 | 16.25 | S | N | La reflexión sobre el desempeño en las sesiones prácticas se realizará mediante la cumplimentación del diario del alumno. Para poder puntuar en este apartado es |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | necesario que el alumno plasme en el diario el 80% de las prácticas. |
| Foros y debates en clase [PRESENCIAL] | Otra metodología | A08 | 0.25 | 6.25 | S | S | Visualización de videos de competiciones deportivas y análisis de diferentes temas en debates dirigidos por el profesor. Se evalúa en exámenes parciales y finales. Se recupera en el examen extraordinario. |
| Otra actividad presencial [PRESENCIAL] | Trabajo en grupo | A09 | 0.4 | 10 | S | S | A partir de la revisión de fuentes documentales resolver un caso y presentarlo al resto de compañeros en el aula. Se evalúa con rúbrica. Se recupera con entrega en Moodle con fecha indicada y modificaciones propuestas por el profesor. |
| Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA] | Aprendizaje basado en problemas (ABP) | A09 | 1.5 | 37.5 | S | S | Diseñar una intervención psicológica de adherencia a la actividad física para un grupo propuesto por el profesor. Se evalúa en grupo de trabajo. Se recupera con entrega en Moodle con fecha indicada con modificaciones propuestas por el profesor. |
| **Total:** | | | **6** | **150** | | | |
| **Créditos totales de trabajo presencial: 2.4** | | | **Horas totales de trabajo presencial: 60** | | | | |
| **Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6** | | | **Horas totales de trabajo autónomo: 90** | | | | |

Ev: Actividad formativa evaluable
Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

## 8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

| Sistema de evaluación | Evaluacion continua | Evaluación no continua* | Descripción |
|---|---|---|---|
| Elaboración de trabajos teóricos | 20.00% | 0.00% | Presentar y superar trabajos individuales y de grupo. Para poder puntuar en este apartado deberán entregar el 80% de tas tareas propuestas. |
| Valoración de la participación con aprovechamiento en clase | 10.00% | 0.00% | El estudiante tiene que demostrar la participación con aprovechamiento en clase subiendo a la plataforma en Moodle los talleres requeridos en tiempo y forma, de las sesiones realizadas. |
| Portafolio | 10.00% | 0.00% | El alumno podrá presentar una memoria con la descripción, evolución del aprendizaje y la reflexión de las actividades realizadas en las sesiones prácticas. Para superar este apartado deberá obtener un 4 o superior. De no hacerlo el estudiante no se podrá realizar la media con el resto de sistemas de evaluación. Si la profesora lo estima oportuno puede convocar al alumno para la defensa individual del portafolio. |
| Prueba final | 60.00% | 100.00% | El alumno deberá realizar los exámenes: 1) Superar un examen parcial que evaluará la mitad del temario. Para superar este apartado deberá obtener un 4 o superior. 2) Superar un examen final, que supondrá la mitad del temario para los que hayan aprobado el primer parcial y el temario completo para los que no tengan un aprobado en la primera convocatoria del parcial. Para recuperar este sistema de evaluación el estudiante hará un examen del temario completo en la convocatoria extraordinaria. |
| **Total:** | **100.00%** | **100.00%** | |

** En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).*

**Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:**

**Evaluación continua:**

Los alumnos de evaluación continua deberán alcanzar una nota mínima de 5 para superar la materia. Sólo se promedian los apartados del sistema de evaluación si el alumno tiene una nota mínima de 4. No obstante, para superar la materia el estudiante debe obtener una nota mínima de 5.

**Evaluación no continua:**

El alumno que no haga la evaluación continua (prácticas y talleres) tendrá que hacer un examen final con una parte práctica que supone el 50% de la nota y otra teórica que equivale al 50% restante, debiendo obtener un 4 o superior para aprobar en el supuesto práctico y un 4 o superior en la prueba teórica, para realizar la nota media. No obstante, para superar la materia el estudiante debe obtener una nota mínima de 5.

**Particularidades de la convocatoria extraordinaria:**

Si el alumno tuviera suspenso el examen de la convocatoria ordinaria o tuviera un no presentado, tendrá que pasar un examen teórico-práctico del temario en la convocatoria extraordinaria. Para superar la materia el estudiante tiene que obtener un 5 o superior.

## 9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL

**No asignables a temas**

**Horas** **Suma horas**

**Comentarios generales sobre la planificación:** La planificación es flexible y se podrá variar algún aspecto importante previa consulta con el profesor responsable. La planificación temporal podrá verse modificada ante causas imprevistas.

### Tema 1 (de 6): FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGíA DEL DEPORTE

| Actividades formativas | Horas |
|---|---|
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 3 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos] | 3 |

**Periodo temporal:** Enero-Febrero

Grupo 40:

**Inicio del tema:** 30-01-2023 **Fin del tema:** 06-02-2023

**Comentario:** Presentación de la asignatura e introducción a su temática. - Antecedentes, evolución y estado actual de la psicología.

### Tema 2 (de 6): FUNDAMENTOS DE PSICONEUROBIOLOGÍA

| Actividades formativas | Horas |
|---|---|
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 3 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos] | 3 |

**Periodo temporal:** Febrero

Grupo 40:

**Inicio del tema:** 07-02-2023 **Fin del tema:** 28-02-2023

**Comentario:** Realización de taller sobre atención, percepción y memoria. Estados de ánimo en la actividad física y deportiva. -

### Tema 3 (de 6): PROCESOS EVOLUTIVOS

| Actividades formativas | Horas |
|---|---|
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 4 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos] | 3 |

**Periodo temporal:** Marzo

Grupo 40:

**Inicio del tema:** 02-03-2023 **Fin del tema:** 30-03-2023

**Comentario:** Taller de Visualización

### Tema 4 (de 6): PSICOLOGÍA Y SALUD EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

| Actividades formativas | Horas |
|---|---|
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 4 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos] | 4 |

**Periodo temporal:** Abril

Grupo 40:

**Inicio del tema:** 11-04-2023 **Fin del tema:** 20-04-2023

**Comentario:** Realización del examen parcial antes de las vacaciones de Semana Santa.

### Tema 5 (de 6): PROCESOS PERSONALES Y SOCIALES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

| Actividades formativas | Horas |
|---|---|
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 7 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos] | 4 |

**Periodo temporal:** Abril-Mayo

Grupo 40:

**Inicio del tema:** 08-05-2023 **Fin del tema:** 11-05-2023

**Comentario:** Exposición oral de trabajo en grupo propuesto por el profesor. - Habilidades sociales en el deporte - El entorno humano del deportista y su rendimiento.

### Tema 6 (de 6): FUNDAMENTOS DE EVALUACIÓN

| Actividades formativas | Horas |
|---|---|
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 5 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos] | 4 |

**Periodo temporal:** Mayo

Grupo 40:

**Inicio del tema:** 09-05-2022 **Fin del tema:** 12-05-2022

**Comentario:** Repaso de los tema vistos en la materia y debates sobre aspectos relevantes relacionados con los contenidos a estudiar. - Ética profesional.

### Actividad global

| Actividades formativas | Suma horas |
|---|---|
| Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral] | 26 |
| Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos] | 21 |
| **Total horas:** | 47 |

## 10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS


| Autor/es | Título/Enlace Web | Editorial | Población | ISBN | Año | Descripción |
|---|---|---|---|---|---|---|
| CRONE EVELINE | EL CEREBRO ADOLESCENTE | NARCEA | | 978-84-277-2603-1 | 2019 | |
| Berguer, K. S. | Psicología del desarrollo: Infancia y Adolescencia. | Médica panamericana | Madrid, España | | 2007 | Consulta de temas des psicología aplicada al deporte |
| Balaguer, I. | Entrenamiento Psicológico en el deporte | Artes Gráficas Soler S. A. | Valencia, España | | 1994 | Consulta de temas de psicología aplicada al deporte |
| Cox,R.H. | Psicología del deporte. conceptos | Médica | Madrid, | 978-84-9835-110-1 | 2009 | Consulta de temas des psicología aplicada al |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | y sus aplicaciones | panamericana | España | | | deporte |
| Dosil, J. | Psicología de la actividad física y del deporte | McGraw-Hill | Madrid, España | 84-481-4067-2 | 2004 | Consulta de temas des psicología aplicada al deporte |
| Jan D. Sinnott | Positive Psychology | Springer | Madrid, España | 978-1-4614-7282-7 | 2013 | Consulta de temas des psicología aplicada al deporte |
| Mendo, A. H. | Psicología del deporte: Fundamentos y metodología | Wanceulen | Sevilla | | 2005 | Consulta de temas des psicología aplicada al deporte |
| Moore, Margaret | Coaching psychology manual | Williams & Wilkins | Madrid, España | 978-0-7817-7262-4 | 2010 | Consulta de temas des psicología aplicada al deporte |
| Olmedilla, A., Garcés, E. y Nieto, G. | Psicología del deporte. | Diego Marín | Murcia, España | | 2002 | Consulta de temas des psicología aplicada al deporte |
| Pickren, W.E. | El Libro de la Psicología | Librero | Madrid, España | 978-90-8998-493-7 | 2015 | Consulta de temas de psicología |
| Pérez Ramírez, M.C. | Entrenadores deportivos. La clave del éxito | Wanceulen editorial deportiva | Sevilla, España | | 2004 | Consulta de temas des psicología aplicada al deporte |
| Spielberger, C. D. | Anxiety and Behavior | Nueva York Academic | Nueva York | | 1966 | Consulta de temas des psicología aplicada al deporte |
| Weinberg, R.S., y Goudl, D. | Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico | Médica panamericana | Madrid, España | 978-84-9835-207-8 | 2010 | Consulta de temas des psicología aplicada al deporte |
| | Cuadernos de psicología del deporte | Copyright 2015: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia | Murcia, España | | 2016 | Articulos de evaluación e intervención en psicología aplicada |
| | http://psicodeporte.net/cuadernos.html | | | | | |
| | International Journal of Clinical and Health Psychology | Elsevier España, S.L.U. | España | | 2016 | Consulta de temas de psicología clínica y salud |
| | www.elsevier.es/ijchp | | | | | |
| | REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES | REEFD | España | 1133-6366 | 2015 | Consulta de articulos de Educacion Física y Deporte |
| | Web REEFD: www.reefd.es | | | | | |