



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: 2023-24
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: Lunes: 10:30 a 13:30 h y Jueves: 11:30-12:30 h y 13:30-15:30 h. Segundo cuatrimestre: Martes: 12:15h a 15:15 h; Miércoles: 13:15 h a 15:15 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.
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

Aplicar test de personalidad y evaluar su comprensión

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

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.

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.

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 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	N	Exposición de contenidos de la materia: el temario explicado en clase entra en los exámenes teórico-prácticos. Se recuperan 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 teórico-prácticos. También se evalúan en el diario de prácticas. 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 en el campus virtual. 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	A08	0.65	16.25	S	N	Profundización en los conceptos teóricos, propuestas de protocolos de investigación o intervención y estudios de casos. Esta tarea se relaciona con la participación con aprovechamiento en clase.
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	N	Visualización de videos de competiciones deportivas y análisis de diferentes temas en debates dirigidos por el profesor. Se valora la participación en las tareas propuestas y se añaden a la memoria de prácticas.
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	Evaluación 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 las tareas propuestas.
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 dos exámenes: un examen teórico y un examen práctico. Cada examen tiene una nota independiente. Para superar este apartado deberá obtener un 4 sobre 10 para poder hacer la media. Para recuperar este sistema de evaluación el estudiante hará un examen teórico-práctico en la convocatoria extraordinaria, con una nota mínima de 5 o superior para superar la prueba.
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.
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. Los talleres y trabajos se recuperan con su entrega en el campus virtual con fecha señalada por el profesor.

Evaluación no continua:

El alumno que no haga la evaluación continua (prácticas y talleres) tendrá que hacer un examen final de la materia, debiendo obtener un 4 o superior para aprobar.

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. Los talleres y trabajos se recuperan con su entrega en el campus virtual con fecha señalada por el profesor.

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

El alumno tendrá que pasar un examen teórico-práctico del temario. Para superar la materia el estudiante debe obtener una nota mínima de 5.

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]	1
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	1
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Otra metodología]	1
Foros y debates en clase [PRESENCIAL][Otra metodología]	1
Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Trabajo en grupo]	1

Periodo temporal: Enero-Febrero

Grupo 40:

Inicio del tema: 31-01-2024**Fin del tema:** 03-02-2024**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]	8
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	8
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	8
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	8
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	8
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Otra metodología]	6
Foros y debates en clase [PRESENCIAL][Otra metodología]	6
Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Trabajo en grupo]	6
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	8

Periodo temporal: Enero-Febrero

Grupo 40:

Inicio del tema: 07-02-2024**Fin del tema:** 29-02-2024**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]	3
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	2
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	2
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	2
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Otra metodología]	4
Foros y debates en clase [PRESENCIAL][Otra metodología]	2
Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Trabajo en grupo]	2
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	1

Periodo temporal: Marzo

Grupo 40:

Inicio del tema: 04-03-2024**Fin del tema:** 21-03-2024**Comentario:** Taller de Visualización. Realización del examen parcial antes de las vacaciones de Semana Santa.**Tema 4 (de 6): PSICOLOGÍA Y SALUD EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	3
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	3
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	2
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Otra metodología]	3
Foros y debates en clase [PRESENCIAL][Otra metodología]	3
Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Trabajo en grupo]	3
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	2

Periodo temporal: Abril

Grupo 40:

Inicio del tema: 03-04-2024**Fin del tema:** 29-04-2024**Comentario:** Exposición oral de trabajo en grupo propuesto por el profesor.**Tema 5 (de 6): PROCESOS PERSONALES Y SOCIALES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Actividades formativas	Horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	4
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	4
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	4
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	3
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Otra metodología]	3
Foros y debates en clase [PRESENCIAL][Otra metodología]	5

Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Trabajo en grupo]	2
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	2
Periodo temporal: Mayo	
Grupo 40:	
Inicio del tema: 01-05-2024	Fin del tema: 16-05-2024
Comentario: Repaso de los temas vistos en la materia y debates sobre aspectos relevantes relacionados con los contenidos a estudiar.	
Actividad global	
Actividades formativas	Suma horas
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	20
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje basado en problemas (ABP)]	13
Otra actividad presencial [PRESENCIAL][Trabajo en grupo]	14
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	18
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Otra metodología]	17
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	17
Talleres o seminarios [PRESENCIAL][Resolución de ejercicios y problemas]	16
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Estudio de casos]	18
Foros y debates en clase [PRESENCIAL][Otra metodología]	17
Total horas: 150	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
		Copyright 2015: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia	Murcia- España		2016	Artículos de evaluación e intervención en psicología aplicada
Vega, M.D.	Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares.	Retos			2022	Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación,
Spielberger, C. D.	Anxiety and Behavior	Nueva York Academic			1966	Consulta de temas de psicología aplicada al deporte
Dosil, J.	Psicología de la actividad física y del deporte	McGraw-Hill	Madrid	84-481-4067-2	2004	Consulta de temas de psicología aplicada al deporte
Olmedilla, A., Garcés, E. y Nieto, G.	Psicología del deporte.	Diego Marín	Murcia- España		2002	Consulta de temas de 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 de psicología aplicada al deporte
Cox, R.H.	Psicología del deporte. conceptos y sus aplicaciones	Médica panamericana	Madrid- España	978-84-9835-110-1	2009	Consulta de temas de psicología aplicada al deporte
Crone, E.	El cerebro adolescente	NARCEA		978-84-277-2603-1	2019	Psicología del desarrollo en la adolescencia