



Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 281105 **Nombre:** Psicología del Deporte

Créditos: 6,00 **ECTS** **Curso:** 1 **Semestre:** 2

Módulo: 1) Módulo de Formación Básica

Materia: Fundamentos Comportamentales y Sociales de la Motricidad Humana **Carácter:**

Formación Básica

Rama de conocimiento: Ciencias de la Salud

Departamento: Ciencias Básicas y Áreas Transversales

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:

| | | |
|--------|---|-----------------------|
| 1162DG | <u>Yolanda Moreno Siquenza</u> (Profesor responsable) | yolanda.moreno@ucv.es |
| 281A | <u>Yolanda Moreno Siquenza</u> (Profesor responsable) | yolanda.moreno@ucv.es |
| 281B | <u>Luis Miguel Esteban Maicas</u> (Profesor responsable) | LUIS.ESTEBAN@UCV.ES |
| 281C | <u>Yolanda Moreno Siquenza</u> (Profesor responsable) | yolanda.moreno@ucv.es |
| 281D | <u>Luis Miguel Esteban Maicas</u> (Profesor responsable) | LUIS.ESTEBAN@UCV.ES |
| 281X | <u>Yolanda Moreno Siquenza</u> (Profesor responsable) | yolanda.moreno@ucv.es |



Organización del módulo

1) Módulo de Formación Básica

| Materia | ECTS | Asignatura | ECTS | Curso/semestre |
|---|-------|---|------|----------------|
| Fundamentos Biológicos y Mecánicos de la Motricidad Humana | 36,00 | Anatomía Humana | 9,00 | 1/2 |
| | | Biomecánica de la Actividad Física | 6,00 | 2/1 |
| | | Bioquímica y Fisiología Humana | 9,00 | 1/2 |
| | | Fisiología del Ejercicio | 6,00 | 2/1 |
| | | Kinesiología | 6,00 | 2/1 |
| Fundamentos Comportamentales y Sociales de la Motricidad Humana | 24,00 | Estadística y Tratamiento de Datos | 6,00 | 2/2 |
| | | Historia y Sociología de la Actividad Física y el Deporte | 6,00 | 1/2 |
| | | Psicología del Deporte | 6,00 | 1/2 |
| | | Tecnología Aplicada a la Actividad Física y el Deporte | 6,00 | 1/1 |



Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

- R1 Identificar los determinantes de la autoconfianza y de la motivación en el contexto de la educación física, del ejercicio físico y del deporte, así como el efecto de la misma sobre la adherencia al ejercicio físico y/o deportivo, y sobre el rendimiento deportivo.
- R2 Conocer e identificar las variables motivacionales que favorezcan la adherencia a la práctica de ejercicio físico y deporte, así como el desarrollo psicosocial óptimo del practicante.
- R3 Identificar estrategias que permitan generar dinámicas grupales que promuevan la cohesión, la resolución de conflictos y la transmisión de valores educativos y de rendimiento que favorezcan el rendimiento y el bienestar en el contexto de la educación física, del ejercicio físico y del deporte.
- R4 Identificar los procesos atencionales que intervienen en el aprendizaje y la práctica del ejercicio y del deporte, y aplicarlos para proporcionar instrucciones eficaces y para utilizar metodologías de enseñanza y entrenamiento que los consideren.
- R5 Identificar los mecanismos cognitivos y conductuales involucrados en la respuesta de ansiedad, así como adquirir recursos para manejar dicha respuesta y para generar entornos de aprendizaje y rendimiento favorables.

Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

| | Ponderación | | | |
|--|-------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | | |
| | | | | |



Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

| Resultados de aprendizaje evaluados | Porcentaje otorgado | Instrumento de evaluación |
|-------------------------------------|---------------------|------------------------------------|
| R1, R2, R3, R4, R5 | 60,00% | Pruebas escritas y/o prácticas. |
| R1, R2, R3, R4, R5 | 40,00% | Ejercicios y Prácticas en el Aula. |

Observaciones

- El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.
- Es necesario obtener un 40% en todos los instrumentos para superar la asignatura. En caso de no cumplir este criterio se calificará al alumno con un máximo de 4,5 en dicha convocatoria.
- Según el artículo 4.2. de las Directrices para la Evaluación en la UCV, el límite de ausencias que pueden dar cabida a eventualidades (consulta médica, trámites burocráticos...) que no hay que justificar, es del 30%.

La explicación detallada (procedimiento de las tareas) así como los instrumentos de evaluación (fichas o rúbricas) de cada apartado se publicarán en la plataforma de cada grupo a disposición del alumno.

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

- M1 Asistencia a prácticas.
- M2 Resolución de problemas y casos.
- M3 Discusión en pequeños grupos.



- M4 Prácticas laboratorios.
- M5 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M6 Clase práctica.
- M7 Dinámicas y actividades en grupo.



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

| | RESULTADOS DE APRENDIZAJE | HORAS | ECTS |
|---|---------------------------|--------------|-------------|
| CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M3, M5, M7 | R1, R2, R3, R4, R5 | 40,00 | 1,60 |
| CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante. M2, M3, M6, M7 | R1, R2, R3, R4, R5 | 14,00 | 0,56 |
| EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M7 | R1, R2, R3, R4, R5 | 4,00 | 0,16 |
| TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos. M3 | R1, R2, R3, R4, R5 | 2,00 | 0,08 |
| TOTAL | | 60,00 | 2,40 |



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

| | RESULTADOS DE APRENDIZAJE | HORAS | ECTS |
|---|---------------------------|--------------|-------------|
| TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. M2, M7 | R1, R2, R3, R4, R5 | 45,00 | 1,80 |
| TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales. M2 | R1, R2, R3, R4, R5 | 45,00 | 1,80 |
| TOTAL | | 90,00 | 3,60 |



Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

| Bloque de contenido | Contenidos |
|--|---|
| 1. Introducción a la psicología del deporte | Introducción a la psicología del deporte |
| 2. Atribución causal en el contexto de la actividad física y deportiva | Atribución causal en el contexto de la actividad física y deportiva |
| 3. Autoconfianza-autoeficacia en el contexto de la actividad física y deportiva | Autoconfianza-autoeficacia en el contexto de la actividad física y deportiva |
| 4. La motivación en el contexto de la actividad física y deportiva | La motivación en el contexto de la actividad física y deportiva |
| 5. El grupo deportivo: Rendimiento grupal y cohesión | El grupo deportivo: Rendimiento grupal y cohesión |
| 6. Liderazgo en el contexto de la actividad física y deportiva | Liderazgo en el contexto de la actividad física y deportiva |
| 7. Atención-concentración en el contexto de la actividad física y deportiva | Atención-concentración en el contexto de la actividad física y deportiva |
| 8. Activación, ansiedad y estrés en el contexto de la actividad física y deportiva | Activación, ansiedad y estrés en el contexto de la actividad física y deportiva |



Organización temporal del aprendizaje:

| Bloque de contenido | Nº Sesiones | Horas |
|--|-------------|-------|
| 1. Introducción a la psicología del deporte | 2,00 | 4,00 |
| 2. Atribución causal en el contexto de la actividad física y deportiva | 4,00 | 8,00 |
| 3. Autoconfianza-autoeficacia en el contexto de la actividad física y deportiva | 4,00 | 8,00 |
| 4. La motivación en el contexto de la actividad física y deportiva | 5,00 | 10,00 |
| 5. El grupo deportivo: Rendimiento grupal y cohesión | 4,00 | 8,00 |
| 6. Liderazgo en el contexto de la actividad física y deportiva | 3,00 | 6,00 |
| 7. Atención-concentración en el contexto de la actividad física y deportiva | 3,00 | 6,00 |
| 8. Activación, ansiedad y estrés en el contexto de la actividad física y deportiva | 5,00 | 10,00 |

Referencias

Básica:

- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Madrid: Editorial Médica Panamericana
- Cox, R.H. (2007). Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Complementaria:

- Hernandez Mendo, A. (2005). Psicología del Deporte (Vol I). Sevilla: Wanceulen.
- Hernandez Mendo, A. (2005). Psicología del Deporte (Vol III). Sevilla: Wanceulen.
- Olmedilla, A., Garcés de los Fayos, E.J., & Nieto, G. (2002). Manual de Psicología del Deporte. Murcia: Diego Martín.
- Dosil, J. (2004). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw-Hill.
- Márquez, S. (2004). Ansiedad, estrés y deporte. Madrid: EOS