



Guía Docente

| Datos Identificativos | | | | | 2018/19 |
|-----------------------|--|--------------------|---|-----------|---------|
| Asignatura (*) | Psicoloxía da actividade física e do deporte | | Código | 620G01011 | |
| Titulación | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte | | | | |
| Descritores | | | | | |
| Ciclo | Período | Curso | Tipo | Créditos | |
| Grao | 2º cuatrimestre | Segundo | Formación básica | 6 | |
| Idioma | CastelánGalego | | | | |
| Modalidade docente | Presencial | | | | |
| Prerrequisitos | | | | | |
| Departamento | Educación Física e Deportiva | | | | |
| Coordinación | Arda Suarez, Antonio | Correo electrónico | antonia.arda@udc.es | | |
| Profesorado | Arda Suarez, Antonio Arias Rodríguez, Pablo | Correo electrónico | antonia.arda@udc.es pablo.arias.rodriguez@udc.es | | |
| Web | | | | | |
| Descrición xeral | <p>A Psicoloxía aplicada ao Deporte e á Actividade Física ofrece ao estudante unha experiencia formativa, tanto esde o punto de vista académico como persoal e profesional, desenvolvendo as competencias necesarias para que poida aplicar os recursos psicolóxicos que corresponden, estritamente, ao seu desempeño profesional, diferenciándoo do que concierne aos psicólogos.</p> <p>A Psicoloxía estuda a conduta humana e os procesos implicados nesta. Á súa vez, a conduta está en función da contorna física e social que a enmarca e require a participación de múltiples sistemas fisiolóxicos.</p> <p>Por tanto, ao estudar a conduta no ámbito da Actividade Física e Deportiva, é indispensable tomar en consideración as características do escenario en que se emite dita conduta, así como a condición orgánica do individuo.</p> <p>A Psicoloxía aplicada ten como obxectivo fundamental, utilizar o coñecemento científico desenvolvido por esta disciplina para beneficiar ás persoas, axudándoas a lograr os seus obxectivos, modificando ou implementando as variables que dificultan o seu funcionamento óptimo.</p> | | | | |

Competencias / Resultados do título

| Código | Competencias / Resultados do título |
|--------|---|
| A15 | Coñecer, saber seleccionar e saber aplicar as técnicas de modificación de conduta que pode utilizar o profesional de Educación Física e Deportes nos diferentes ámbitos da súa competencia laboral. |
| B2 | Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte. |
| B7 | Xestionar a información. |
| B9 | Comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte en lingua inglesa e en outras linguas de presenza significativa no ámbito científico. |
| B12 | Coñecer os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional e actuar de acordo con eles. |
| B16 | Dominar habilidades de comunicación verbal e non verbal necesarias no contexto da actividade física e o deporte. |
| B20 | Coñecer, reflexionar e adquirir hábitos e destrezas para a aprendizaxe autónoma e o traballo en equipo a partir das prácticas externas en algún dos principais ámbitos de integración laboral, en relación ás competencias adquiridas no grao que se verán reflectidas no traballo fin de grao. |
| C1 | Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma. |
| C6 | Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse. |
| C7 | Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida. |
| C8 | Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade. |

Resultados da aprendizaxe



| Resultados de aprendizaxe | Competencias / Resultados do título | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------|----------------|
| Coñecer e comprender os principios da Psicoloxía científica e a súa aplicación aos contextos educativo, deportivo e de actividade física saudable | A15 | B7 B12 | C1 C6 C8 |
| Saber diferenciar entre variables observables e inferidas e coñecer as implicacións científicas e prácticas de dicha diferenciación | A15 | B7 B12 B16 B20 | C1 C6 |
| Saber facer a análise funcional da conduta, establecendo as interaccións entre as variables ambientais e persoais implicadas no comportamento. Saber aplicalo a diferentes casos | A15 | B7 B20 | C1 C6 C8 |
| Coñecer, saber seleccionar e saber aplicar as técnicas de modificación de conduta que pode utilizar o profesional de Educación Física e Deportes en diferentes ámbitos da súa competencia laboral | A15 | B7 B20 | C1 C6 C8 |
| Saber identificar e desenvolver as competencias persoais e as técnicas e estratexias psicolóxicas necesarias para o desempeño profesional específico, tanto no ámbito educativo, como no deportivo, da xestión, da promoción da saúde mediante a actividade física ou das actividades de lecer e recreación deportivas. | A15 | B2 B7 B9 B16 | C1 C6 |
| Coñecer e comprender o obxecto e método da Psicoloxía e as súas aplicacións nos ámbitos do exercicio físico deporte e educación física | A15 | B2 B9 | C1 C7 C8 |
| Saber aplicar a análise funcional da conduta a diferentes casos | A15 | B2 B12 | |

| Contidos | |
|---|--|
| Temas | Subtemas |
| Tema 1. O papel do psicólogo no ámbito da Educación Física e o Deporte. | 1.1. A tarefa do psicólogo 1.2. Ámbitos de actuación |
| Tema 2. As Emocións | 2.1. Perspectiva científica das emocións 2.2. Características e funcións das emocións 2.3. Implicacións da emoción con outros procesos psicolóxicos 2.4. Análise funcional da resposta emocional |
| Tema 3. Análise funcional da conduta | 3.1. Análise da conduta 3.2. Obxecto de estudo da Psicoloxía 3.3. Concepto de conduta 3.4. Dimensións implicadas na conduta |
| Tema 4. Observar e analizar a conduta | 4.1. Metodoloxía observacional e deporte: obxecto e características 4.2. Criterios taxonómicos 4.3. Fases do proceso 4.4. Elaboración de instrumentos de observación 4.5. Rexistro de condutas |
| Tema 5. Utilización do Reforzo no ámbito do Deporte | 5.1. Aprendizaxe por condicionamento clásico e operante 5.2. Condicionamento clásico 5.3. Condicionamento operante 5.3.1. Programas de castigo 5.3.2. Custo de resposta 5.3.3. Tempo fora |



| | |
|---|--|
| Tema 6. Técnicas de modificación de conduta baseadas no condicionamento operante. Estratexias de intervención. | 6.1.Desenvolvemento e fortalecemento de condutas existentes. Reforzo positivo 6.2. Condutas que non están no repertorio comportamental 6.2.1. Moldeamiento 6.2.2. Encadenamiento 6.3. Reducir ou eliminar condutas |
| Tema 7. Técnicas de modificación de conduta baseadas no condicionamento operante. Sistemas de organización de continxencias | 7.1. Economía de fichas 7.2. Contratos conductuales |
| Tema 8. Variables psicolóxicas. A Motivación | 8.1. Introducción 8.2. Concepto de Motivación 8.3. Os enfoques da motivación 8.4. Necesidades dos Deportistas |
| Tema 9. Variables psicolóxicas. A Atención/concentración | 9.1. Teoría dos Estilos atencións 9.2. Enfoques atencionales 9.3. Adestramento en habilidades relacionadas coa atención 9.4. Estratexias relacionadas coa actividade 9.5. Programa dos Cinco Pasos |
| Tema 10. Variables psicolóxicas. Activación, ansiedade e estrés | 10.1. Concepto de Activación 10.2. Ansiedade. Concepto, tipos, implicacións 10.3. Tensión. Concepto e etapas 10.4. Relación entre activación e rendemento |
| Tema 11. Variables psicolóxicas. A Autoconfianza | 11.1. Autoconfianza 11.2. Autoeficacia 11.3. Fontes da autoconfianza 11.4. Falsa confianza |
| Tema 12. Dinámica dos Grupos Deportivos e Liderado | 12.1. Concepto de grupo e equipo 12.2. Estruturación dun equipo deportivo 12.3. O clima de equipo 12.4. Estilos de liderado |

| Planificación | | | | |
|-------------------------------|--|---|-------------------------|--------------|
| Metodoloxías / probas | Competencias / Resultados | Horas lectivas (presenciais e virtuais) | Horas traballo autónomo | Horas totais |
| Sesión maxistral | A15 B7 B9 B20 C6 | 25 | 65 | 90 |
| Análise de fontes documentais | A15 B2 B7 B9 B12 B16 B20 C1 C6 C7 C8 | 15 | 15 | 30 |
| Presentación oral | A15 B7 B9 B12 B16 B20 C1 C6 C7 | 10 | 10 | 20 |
| Atención personalizada | | 10 | 0 | 10 |

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

| Metodoloxías | |
|-------------------------------|---|
| Metodoloxías | Descrición |
| Sesión maxistral | Exposición de contidos con apoio audiovisual. Resposta a cuestións expostas polos alumnos. Propostas aplicadas ao ámbito da educación física, o deporte e a promoción da saúde. Inclúen a realización de actividades prácticas na aula |
| Análise de fontes documentais | Selección, lectura, análise e estudos dos contidos de diferentes documentos científicos Realización dunha revisión sistemática, en grupo ou de forma individual |



| | |
|-------------------|---|
| Presentación oral | Presentación oral de resultados de revisión bibliográfica |
|-------------------|---|

Atención personalizada

| Metodoloxías | Descrición |
|-------------------------------|---|
| Análise de fontes documentais | Titorías en pequenos grupos, para orientar a devandita proba |
| Presentación oral | Supervisión en pequenos grupos dos contidos do temario |
| | Análise e avaliación individualizada das recensión realizadas polo alumno |
| | Discusión sobre contidos ou aplicacións prácticas de cuestións relativas ao temario, en pequenos grupos |
| | Titorías individuais, previamente concertadas, polo menos en tres ocasións durante o curso |

Avaliación

| Metodoloxías | Competencias / Resultados | Descrición | Cualificación |
|-------------------------------|--------------------------------------|---|---------------|
| Análise de fontes documentais | A15 B2 B7 B9 B12 B16 B20 C1 C6 C7 C8 | Busqueda e crítica reflexiva de referencias bibliográficas relacionadas co tema teórico exposto nas sesións teóricas. | 20 |
| Sesión maxistral | A15 B7 B9 B20 C6 | Exame final | 60 |
| Presentación oral | A15 B7 B9 B12 B16 B20 C1 C6 C7 | Deberáse presentar publicamente ante o grupo de prácticas os resultados da análise das fontes documentais mediante unha exposición audiovisual durante 10 minutos e deberán responder ás posibles preguntas dos seus compañeiros ou o profesor. | 20 |
| Outros | | asistencia seminarios | |

Observacións avaliación

- . A cualificación final da asignatura consta da suma ponderada da parte práctica (análise de fontes documentais e presentacións orais) desenvolvida durante o curso e o exame teórico final.
- . O exame teórico final (sobre os contidos das sesións maxistras) constará dun conxunto de preguntas tipo test e/ou preguntas de desenvolvemento. Tanto na convocatoria de xuño como na de xullo a proba de avaliación (examen teórico final) será similar.
- . A asistencia ás sesións teóricas (sesión maxistral) non será obrigatoria.
- . Á parte práctica (análise de fontes documentais e presentación oral) é obrigatoria a asistencia (70% das mesmas). A cualificación desta parte práctica gardarase para as convocatorias seguintes (tanto para cada oportunidade como para cursos futuros). Só se avaliarán as prácticas dos alumnos/as que asistan as sesións expositivas realizadas polos mesmos.
- . Os estudantes que non teñan a asistencia do 70%, podrán presentarse a un examen final teórico no que o aprobado será a nota de 8 sobre 10.
- . Os alumnos/as con matrícula parcial deberán ter asistencia ao 50% das sesións.
- . Os alumnos/as que teñan matrícula parcial poderán realizar a práctica en titorías personalizadas.
- . O exame final realizarase en castelán, os estudantes que desexen facelo en galego deberán comunicalo ao profesor con 10 días de antelación á data do mesmo.

Fontes de información



| | |
|------------------------------------|---|
| Bibliografía básica | <p>BIBLIOGRAFIA Andrés Pueyo, A.(1996). Manual de Psicología Diferencial. Madrid: Mc Graw- Hill. Araujo, D. (2006) Tomada de Decisao no desporto. Lisboa. Faculdade de Motricidad Humana Bakker, F.C., Whiting, H.T.A. y Van der Brugg, H. (1993) Psicología del Deporte. Conceptos y Aplicaciones. Madrid: Morata. Balaguer, I. (1994) Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Valencia. Albatros Ballesteros, S. (2001) Psicología General. Vol I. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia Ballesteros, S. (2002) Psicología General: Atención y Percepción. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia. Bandura, A. y Walters, R.H. (1974). Aprendizaje Social y Desarrollo de la Personalidad. (traducción española de Social Learning and Personality Development. Nueva Cork: Holt, Rinehart and Winston. Barrio, del, V.(2003). Evaluación Psicológica Aplicada a Diferentes Contextos. Madrid. Universidad Nacional de Educación a Distancia Buceta, J.M. (1996). Psicología y Lesiones Deportivas. Prevención y rehabilitación. Madrid: Dykinson Buceta, J. M. (1998). Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Dykinson Buceta, J. M. (2004). Estrategias Psicológicas para Entrenadores de Deportistas Jóvenes. Madrid . Dykinson Buceta, J.M.; Bueno, A.M. y Mas, B. (2001). Intervención psicológica y Salud: Control del Estrés y conductas de Riesgo. Madrid: Dykinson. Caballo, V. (1988). Teoría, evaluación y entrenamiento en habilidades sociales. Valencia: Promolibro. Cruz, J. (1992). El asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. Apunts Educació Física i Esports, 35, pp.5-14 Ezquerro, M. (2000). Programas de intervención psicológica para la promoción de hábitos deportivos saludables. En: M. Lameiras y J.M. Frailde (eds.): La Psicología Clínica y de la Salud en el Siglo XXI: Posibilidades y Retos. Madrid: Dykinson Ezquerro, M. (2001). Estrategias psicológicas para la promoción de hábitos alimentarios saludables. En. J.M. Buceta, A.M. Bueno y B. Mas (eds.). Intervención Psicológica y Salud. Control del Estrés y Conductas de Riesgo. Madrid : Dykinson Ezquerro, M. (2002) . Psicología Clínica del Deporte. En : J. Dosil (ed.) Manual del Psicólogo del Deporte. Madrid: Síntesis. Ezquerro, M. (2006) Trastornos psicológicos en el deporte. En: E., Garcés de los Fayos; A. Olmedilla; y P. Jara (eds.) Murcia: Diego Marín. Fernández Abascal, E.(1997). Motivación y Emoción. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces Garcés de los Fayos, E.; Olmedilla, A. y Jara, P.(2006). Psicología y Deporte. Murcia: Diego Marín Gimeno, F. (1994). Evaluación e intervención psicológica en el ámbito del deporte. un estudio con deportistas aragoneses de diferentes modalidades y niveles deportivos. (Investigación galardonada con el I Premio de Investigación en Psicología Aplicada. COP.) editado por: Delegación de Aragón del Colegio Oficial De Psicólogos. Gimeno, F. (1997). Psicología Evolutiva. En: Manual del Técnico Deportivo. Primer Nivel. Zaragoza: Mira Gimeno, F. (1998). intervención psicológica en el ámbito del deporte mediante la aplicación de Entrenamiento en Inoculación del Estrés. Anales, 6 (1), 147-153. Gimeno F., Buceta, J.M.; Lahoz, d y Sanz, G. (1998). Evaluación del proceso de toma de decisiones en el contexto del arbitraje deportivo: propiedades psicométricas de la adaptación española del cuestionario DMQ-II en árbitros de balonmano. Revista de Psicología del Deporte, (7)2,249-260. Gimeno, F. (2003). Entrenando a Padres y Madres: Guía de habilidades sociales para el entrenador. Zaragoza : Mira Ed.-Gobierno de Aragon Huertas, E. (1992). Aprendizaje no verbal en humanos. Madrid: Pirámide Klein, S. B.(1995). Aprendizaje: Principios y Aplicaciones. Madrid: Mc Graw-Hill Labrador, F.J. y Crespo, M (1993). Estrés: Trastornos psicofisiológicos. Madrid Eudema. López de la Llave, A.; Pérez- Llantada, M.C. (2005). Evaluación de programas en Psicología Aplicada. Madrid: Dykinson Martorell, J. L y Prieto, J.L .82002). Fundamentos de Psicología. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces. Olmedilla, A.(2005). Factores Psicológicos y lesiones en futbolistas: un estudio correlacional. Murcia: Universidad Católica de San Antonio Reeve, J. M.(1995). Motivación y Emoción. Madrid: Mc Graw-Hill Weimberg, R.S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Ariel Williams, J.M. (1991) Psicología Aplicada al Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva</p> |
| Bibliografía complementaria | |

Recomendacións

Materias que se recomienda ter cursado previamente

Materias que se recomienda cursar simultaneamente

Materias que continúan o temario



Observacións

Psicoloxía da Actividade Física e do Deporte non require coñecementos previos para comprender e asimilar os contidos nin para adquirir as competencias correspondentes. A asistencia e participación nas sesións presenciais constitúen un elemento esencial para a aprendizaxe do estudante. Pero, ademais, salientase a importancia das titorías, que permiten individualizar o proceso de aprendizaxe, previr dificultades, solucionar os problemas do estudante e propiciar o seu desenvolvemento persoal e académico.

(*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente de acordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías