



Guía Docente			
Datos Identificativos			2019/20
Asignatura (*)	Psicoloxía da actividade física e do deporte	Código	620G01011
Titulación			
Descriptores			
Ciclo	Período	Curso	Tipo
Grao	2º cuatrimestre	Segundo	Formación básica
Idioma	CastelánGalego		
Modalidade docente	Presencial		
Prerrequisitos			
Departamento	Educación Física e Deportiva		
Coordinación	Arda Suarez, Antonio	Correo electrónico	antonio.arda@udc.es
Profesorado	Arda Suarez, Antonio Arias Rodríguez, Pablo	Correo electrónico	antonio.arda@udc.es pablo.arias.rodriguez@udc.es
Web			
Descripción xeral	A Psicoloxía aplicada ao Deporte e á Actividade Física ofrece ao estudiante 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. 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 fisiológicos. 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. 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.		

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

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 C1 B12 C6 C8
Saber diferenciar entre variables observables e inferidas e coñecer as implicacións científicas e prácticas de dicha diferenciación			A15 B7 C1 B12 C6 B16 C8 B20
Saber facer a análise funcional da conduta, establecendo as interaccións entre as variables ambientais e persoais implicadas no comportamento.			A15 B7 C1 B20 C6 C8
Saber aplícalo a diferentes casos			
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 C1 B20 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 B7 B9 B16	B2 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 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. Rregistro de condutas
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 atencionais 9.3. Adestramento en habilidades relacionadas coa atención 9.4. Estratexias relacionadas coa actividad 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	Descripción
Sesión maxistral	Exposición de contidos con apoio audiovisual. Resposta a cuestiós 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	Descripción
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 cuestiós relativas ao temario, en pequenos grupos Titorías individuais, previamente concertadas, polo menos en tres ocasiones durante o curso

Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descripción	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 sesiones 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 respostar 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 maxistrais) 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 maxstral) non será obligatoria.
- . Á parte práctica (análise de fontes documentais e presentación oral) é obligatoria 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 evaluarán as prácticas dos alumnos/as que asistan ás sesións expositivas realizadas polos mesmos.
- . Os estudiantes 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 tutorías personalizadas.
- . O exame final realizarase en castelán, os estudiantes 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</p> <p>Andrés Pueyo, A.(1996). Manual de Psicología Diferencial. Madrid: Mc Graw- Hill.</p> <p>Araujo, D. (2006) Tomada de Decisao no desporto. Lisboa. Facultade de Motricidad Humana</p> <p>Bakker, F.C., Whiting, H.T.A. y Van der Brugg, H. (1993) Psicología del Deporte. Conceptos y Aplicaciones. Madrid: Morata.</p> <p>Balaguer, I. (1994) Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Valencia.</p> <p>AlbatrosBallesteros, S. (2001) Psicología General. Vol I. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia</p> <p>Ballesteros, S. (2002) Psicología General: Atención y Percepción. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia</p> <p>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.</p> <p>Barrio, del, V.(2003). Evaluación Psicológica Aplicada a Diferentes Contextos. Madrid.</p> <p>Universidad Nacional de Educación a Distancia</p> <p>Buceta, J.M. (1996). Psicología y Lesiones Deportivas. Prevención y rehabilitación. Madrid: Dykinson</p> <p>Buceta, J. M. (1998).Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Dykinson</p> <p>Buceta, J. M. (2004). Estrategias Psicológicas para Entrenadores de Deportistas Jóvenes. Madrid .</p> <p>DykinsonBuceta, J.M.; Bueno, A.M. y Mas, B. (2001).Intervención psicológica y Salud: Control del Estrés y conductas de Riesgo. Madrid: Dykinson</p> <p>Caballo, V. (1988). Teoría, evaluación y entrenamiento en habilidades sociales. Valencia: Promolibro.</p> <p>Cruz, J. (1992). El asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. Apunts Educació Física i Esports, 35, pp.5-14</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Ezquerro, M. (2002) . Psicología Clínica del Deporte. En : J. Dosil (ed.) Manual del Psicólogo del Deporte. Madrid: Síntesis.</p> <p>Ezquerro, M. (2006) Trastornos psicológicos en el deporte. En: E.,Garcés de los Fayos; A. Olmedilla; y P. Jara (eds.) Murcia: Diego Marín.</p> <p>Fernández Abascal, E.(1997). Motivación y Emoción. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces</p> <p>Garcés de los Fayos, E.;Olmedilla, A. y Jara, P.(2006).Psicología y Deporte. Murcia: Diego Marín</p> <p>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 Clegio Oficial De Psicólogos.</p> <p>Gimeno, F. (1997). Psicología Evolutiva. En: Manual del Técnico Deportivo. Primer Nivel. Zaragoza : Mira Ed.-Gobierno de Aragon</p> <p>Huertas, E. (1992). Aprendizaje no verbal en humanos. Madrid: Pirámide</p> <p>Klein, S. B.(1995).Aprendizaje:Principios y Aplicaciones. Madrid: Mc Graw-Hill</p> <p>Labrador, F.J. y Crespo, M (1993). Estrés: Trastornos psicofisiológicos. Madrid Eudemá.</p> <p>López de la Llave, A.; Pérez- Llantada, M.C. (2005). Evaluación de programas en Psicología Aplicada. Madrid: Dykinson</p> <p>Martorell, J. L y Prieto, J.L .82002).</p> <p>Fundamentos de Psicología. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.</p> <p>Olmedilla, A.(2005). Factores Psicológicos y lesiones en futbolistas: un estudio correlacional. Murcia: Universidad Católica de San Antonio</p> <p>Reeve, J. M.(1995). Motivación y Emoción. Madrid: Mc Graw-Hill</p> <p>Weimberg, R.S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Ariel</p> <p>Williams, J.M. (1991) Psicología Aplicada al Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva</p>
Bibliografía complementaria	

Recomendacions

Materias que se recomienda cursar previamente

Materias que se recomienda cursar simultáneamente

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 estudiante. Pero, ademais, salientase a importancia das titorías, que permiten individualizar o proceso de aprendizaxe, previr dificultades, solucionar os problemas do estudiante 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 dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías