



| Guía Docente          |  |                    |   |          |
|-----------------------|--|--------------------|---|----------|
| Datos Identificativos |  |                    |   | 2019/20  |
| 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<br>Arias Rodríguez, Pablo   | Correo electrónico | antonia.arda@udc.es<br>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<br>B12               | C1<br>C6<br>C8 |
| Saber diferenciar entre variables observables e inferidas e coñecer as implicacións científicas e prácticas de dicha diferenciación   | A15                                 | B7<br>B12<br>B16<br>B20 | C1<br>C6       |
| Saber facer a análise funcional da conduta, establecendo as interaccións entre as variables ambientais e persoais implicadas no comportamento.<br>Saber aplicalo a diferentes casos   | A15                                 | B7<br>B20               | C1<br>C6<br>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<br>B20               | C1<br>C6<br>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<br>B7<br>B9<br>B16   | C1<br>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<br>B9                | C1<br>C7<br>C8 |
| Saber aplicar a análise funcional da conduta a diferentes casos   | A15                                 | B2<br>B12               |                |

| Contidos  |   |
|---|---|
| Temas   | Subtemas  |
| Tema 1. O papel do psicólogo no ámbito da Educación Física e o Deporte.   | 1.1. A tarefa do psicólogo<br>1.2. Ámbitos de actuación   |
| Tema 2. As Emocións   | 2.1. Perspectiva científica das emocións<br>2.2. Características e funcións das emocións<br>2.3. Implicacións da emoción con outros procesos psicolóxicos<br>2.4. Análise funcional da resposta emocional                       |
| Tema 4. Observar e analizar a conduta   | 4.1. Metodoloxía observacional e deporte: obxecto e características<br>4.2. Criterios taxonómicos<br>4.3. Fases do proceso<br>4.4. Elaboración de instrumentos de observación<br>4.5. Rexistro 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<br>6.2. Condutas que non están no repertorio comportamental<br>6.2.1. Moldeamiento<br>6.2.2. Encadenamiento<br>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<br>7.2. Contratos conductuales  |
| Tema 8. Variables psicolóxicas. A Motivación  | 8.1. Introducción<br>8.2. Concepto de Motivación<br>8.3. Os enfoques da motivación<br>8.4. Necesidades dos Deportistas  |



|   |  |
|---|--|
| Tema 9. Variables psicolóxicas. A Atención/concentración        | 9.1. Teoría dos Estilos atencións<br>9.2. Enfoques atencionales<br>9.3. Adestramento en habilidades relacionadas coa atención<br>9.4. Estratexias relacionadas coa actividade<br>9.5. Programa dos Cinco Pasos |
| Tema 10. Variables psicolóxicas. Activación, ansiedade e estrés | 10.1. Concepto de Activación<br>10.2. Ansiedade. Concepto, tipos, implicacións<br>10.3. Tensión. Concepto e etapas<br>10.4. Relación entre activación e rendemento   |
| Tema 11. Variables psicolóxicas. A Autoconfianza                | 11.1. Autoconfianza<br>11.2. Autoeficacia<br>11.3. Fontes da autoconfianza<br>11.4. Falsa confianza  |
| Tema 12. Dinámica dos Grupos Deportivos e Liderado              | 12.1. Concepto de grupo e equipo<br>12.2. Estruturação dun equipo deportivo<br>12.3. O clima de equipo<br>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<br>B16 B20 C1 C6 C7<br>C8 | 15                                      | 15                      | 30           |
| Presentación oral             | A15 B7 B9 B12 B16<br>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.<br>Inclúen a realización de actividades prácticas na aula |
| Análise de fontes documentais | Selección, lectura, análise e estudos dos contidos de diferentes documentos científicos<br>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<br>B16 B20 C1 C6 C7<br>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<br>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   |
|---|
| <p>. 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.</p> <p>. 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.</p> <p>. A asistencia ás sesións teóricas (sesión maxistral) non será obrigatoria.</p> <p>. 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 evaluarán as prácticas dos alumnos/as que asistan as sesións expositivas realizadas polos mesmos.</p> <p>. 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.</p> <p>. Os alumnos/as con matrícula parcial deberán ter asistencia ao 50% das sesións.</p> <p>. Os alumnos/as que teñan matrícula parcial poderán realizar a práctica en titorías personalizadas.</p> <p>. 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.</p> |

| Fontes de información |
|-----------------------|
|-----------------------|



|   |   |
|---|---|
| <p><b>Bibliografía básica</b></p>         | <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> |
| <p><b>Bibliografía complementaria</b></p> |   |

**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 assimilar 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