



| Guía Docente          |  |                    |                     |           |
|-----------------------|--|--------------------|---------------------|-----------|
| Datos Identificativos |  |                    |                     | 2020/21   |
| Asignatura (*)        | Psicoloxía da actividade física e do deporte   |                    | Código              | 620G01011 |
| Titulación            | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte   |                    |                     |           |
| Descriptorios         |  |                    |                     |           |
| Ciclo                 | Período  | Curso              | Tipo                | Créditos  |
| Grao                  | 2º cuatrimestre  | Segundo            | Formación básica    | 6         |
| Idioma                | CastelánGalego   |                    |                     |           |
| Modalidade docente    | Híbrida  |                    |                     |           |
| Prerrequisitos        |  |                    |                     |           |
| Departamento          | Educación Física e Deportiva   |                    |                     |           |
| Coordinación          | Arda Suarez, Antonio   | Correo electrónico | antonio.arda@udc.es |           |
| Profesorado           | Arda Suarez, Antonio   | Correo electrónico | antonio.arda@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> |                    |                     |           |



|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Plan de continxencia</b> | <p>1. Modificacións nos contidos: non se modifican os contados</p> <p>2. Metodoloxía</p> <p>Metodoloxías docentes que se manteñen: Sesión maxistral (realízase mediante Teams)</p> <p>Sesións prácticas: os exercicios simulados mantéñense, sendo presentados de maneira grupal mediante o Power Point de Office 365, empregando a opción de gravación de voz que permite o sistema para a realización das explicacións dos exercicios.</p> <p>Metodoloxías docentes que se modifican: Desaparece o Exame Final como metodoloxía de avaliación. A porcentaxe correspondente ao mesmo pasa a formar parte dos exercicios prácticos (conforme se indica máis abaixo).</p> <p>3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado: Teams, Utilízase para a realización da docencia, respectando os horarios establecidos pola xunta de facultade para o curso académico. 3 Sesións semanais.</p> <p>Utilízase para as titorías individuais e grupais, nun número aproximado de 5-10 titorías por semana. Esencial para a realización dos traballos baixo titoría (exercicios-prácticas).</p> <p>Outlook: Utilízase como vía de comunicación académica esencial, todos os días.</p> <p>Moodle: Utilízase para proporcionar material aos estudantes e recibir comentarios dos estudantes. Utilízase de 3 a 5 veces por semana.</p> <p>4. Modificacións na avaliación: O exame final desaparece como metodoloxía de avaliación. Mantéñense a análise de fontes documentais e a presentación oral. O modo de presentación das mesmas seguirá o posto en marcha ao comezar o estado de alarma. Os grupos de traballo (os mesmo organizados ao principio do curso) realizarán una presentación dos exercicios requiridos polos profesores no desenrolo de cada tema. Os exercicios serán preparados con PowerPoint (mediante o Office 365, recurso proporcionado pola UDC). O exercicio será plasmado nas diapositivas do PowerPoint, e será explicado polos estudantes mediante a ferramenta de gravación dispoñible no propio PowerPoint. Esta é unha metodoloxía xa coñecida para os estudantes. As presentacións serán enviadas por email aos profesores que as avaliarán. A presentación non se realiza a través de Teams por parte dos estudantes para garantir que, mesmo os estudantes con conectividade limitada, poidan presentar os exercicios. Os profesores, tras revisar as presentación. Poderán facer preguntas aos estudantes sobre as mesmas, neste caso a través de Teams (ou email no caso de que o estudante non teña conectividade). Cada exercicio cualificarase sobre 10 puntos, correspondendo 5 ao contido, e 5 á calidade expositiva da presentación, e ponderarase a participación individual de cada integrante do grupo.</p> <p>Para a segunda oportunidade, mantense a mesma metodoloxía de avaliación. Os estudantes que se presentaron na primeira oportunidade e que non teñan acadado un 5 de media nos exercicios, poderán presentar (de maneira individual) aqueles que foron cualificados con menos de 5 puntos. Os estudantes non presentados na primeira oportunidade serán avaliados cos mesmos criterios, tendo que presentar todas as prácticas, podendo eliminar as dúas notas máis baixas das correspondentes as 4 primeiras prácticas, pero non das seguintes que serán sempre incluídas no cómputo da nota final.</p> <p>5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía: non se modifica</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. Estruturación 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 grupal 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



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

**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 de estudante e propiciar o seu desenvolvemento persoal e académico. Coa finalidade de mellorar o sistema de garantía interna de calidade do noso centro, sería convinte que o alumnado atendese á solicitude realizada pola UDC, con periodicidade cuatrimestral, respecto a participar no proceso de avaliación das materias cursadas? e cuxa chamada realiza baixo o nome de ?AVALÍA? consistindo en responder as enquisas que avalían a docencia do profesorado en cada materia.

(\*)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