



Guía Docente				
Datos Identificativos				2020/21
Asignatura (*)	Psicoloxía da actividade física e do deporte		Código	620G01011
Titulación				
Descriptores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuatrimestre	Segundo	Formación básica	6
Idioma	Castelán/Galego			
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				
Descripción xeral	<p>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.</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 fisiológicos.</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>			



Plan de continxencia	<p>1. Modificacións nos contidos: non se modifican os contados</p> <p>2. Metodoloxía</p> <p>Metodoloxías docentes que se manteñen: Sesión maxistral (realizase 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 evaluación. A porcentaxe correspondente ao mesmo pasa a formar parte dos exercicios prácticos (conforme se indica más 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 tutorías individuais e grupais, nun número aproximado de 5-10 tutorías por semana. Esencial para a realización dos traballos baixo tutoría (exercicios-prácticas).</p> <p>Outlook: Utilízase como vía de comunicación académica esencial, todos os días.</p> <p>Moodle: Utilízase para proporcionar material aos estudiantes e recibir comentarios dos estudiantes. Utilízase de 3 a 5 veces por semana.</p> <p>4. Modificacións na evaluación: O exame final desaparece como metodoloxía de evaluación. 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 requeridos polos profesores no desenrolo de cada tema. Os exercicios serán preparados con PowerPoint (mediante o Office 365, recurso proporcionado pola UDC). O ejercicio será plasmado nas diapositivas do PowerPoint, e será explicado polos estudiantes mediante a ferramenta de gravación disponible no propio PowerPoint. Esta é unha metodoloxía xa coñecida para os estudiantes. As presentacións serán enviadas por email aos profesores que as avaliarán. A presentación non se realiza a través de Teams por parte dos estudiantes para garantir que, mesmo os estudiantes con conectividade limitada, poidan presentar os exercicios. Os profesores, tras revisar as presentacións. Poderán fazer preguntas aos estudiantes sobre as mesmas, neste caso a través de Teams (ou email no caso de que o estudiante non teña conectividade). Cada ejercicio cualificarse 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, manteñese a mesma metodoloxía de evaluación. Os estudiantes 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 estudiantes non presentados na primera oportunidade serán avaliados cos mesmos criterios, tendo que presentar todas as prácticas, podendo eliminar as dúas notas más 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>
----------------------	--

Código	Competencias / Resultados do título	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 B12 B16 B20	C1 C6
Saber facer a análise funcional da conduta, establecendo as interaccións entre as variables ambientais e persoais implicadas no comportamento.	A15	B7 B20	C1 C6 C8
Saber aplicalo 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 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 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 condicionamiento 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. Encadenamento 6.3. Reducir ou eliminar condutas
Tema 7. Técnicas de modificación de conduta baseadas no condicionamiento 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 atencíons 9.2. Enfoques atencionais 9.3. Adestramento en habilidades relacionadas coa atención 9.4. Estratexias relacionadas coa actividadade 9.5. Programa dos Cinco Pasos



Tema 10. Variables psicológicas. Activación, ansiedad e estrés	10.1. Concepto de Activación 10.2. Ansiedad. Concepto, tipos, implicaciones 10.3. Tensión. Concepto e etapas 10.4. Relación entre activación e rendimiento
Tema 11. Variables psicológicas. 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 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 grupal de resultados de revisión bibliográfica

## Atención personalizada

Metodoloxías	Descripción
Análise de fontes documentais	Tutorías 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  Tutorías 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 maxistral) 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 delestudiante 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 cuadri mestral, 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 dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías