



Guía Docente				
Datos Identificativos				2021/22
Asignatura (*)	Psicoloxía da actividade física e do deporte	Código	620G01011	
Titulación				
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	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>			



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 (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: Ningunha.</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: Non se modifica. 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.</p> <p>Para a segunda oportunidade, mantense a mesma metodoloxía de avaliación. Os estudantes non presentados na primeira oportunidade serán avaliados cos mesmos criterios, tendo que presentar todas as prácticas.</p> <p>5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía: non se modifica</p>
-----------------------------	---

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 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/a psicólogo/a no ámbito da Educación Física e o Deporte.	1.1. A tarefa do/a psicólogo/a 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 Psicología 3.3. Concepto de conduta 3.4. Dimensión 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. Aprendizaxe por condicionamento clásico e operante	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. Coste de resposta 5.3.3. Tempo fuera
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/as 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. Estruturação 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	24	0	24
Análise de fontes documentais	A15 B2 B7 B9 B12 B16 B20 C1 C6 C7 C8	8	32	40
Traballos tutelados	A15 B7 C7 C1	1	10	11
Presentación oral	A15 B7 B9 B12 B16 B20 C1 C6 C7	15	50	65
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
Traballos tutelados	Diseño de un proxecto de intervención 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
Traballos tutelados	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
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/as ou o profesor.	80
Traballos tutelados	A15 B7 C7 C1	Deberá presentar unha proposta de intervención no ámbito da psicología do rendimento	20
Outros		asistencia seminarios	

Observacións avaliación
<ul style="list-style-type: none">. A cualificación final da asignatura consta da suma ponderada da parte práctica grupal (análise de fontes documentais e presentacións orais) e un traballo tutelado individual.. A asistencia ás sesións teóricas (sesión maxistral) non será obrigatoria.. Á parte práctica grupal (preparación da presentación oral e presentación pública) é obrigatoria a asistencia de todos os membros do grupo (70% das mesmas).. 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 estudantes que nos superen a asignatura coas metodoloxías presencias (traballos tutelados e presentación oral) deberán facer o examen final.. 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.

Fontes de información



<p>Bibliografía básica</p>	<p>BIBLIOGRAFIA BÁSICA Buceta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson Balaguer, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. Valencia. Albatros COMPLEMENTARIA 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. (2002). 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>Bibliografía complementaria</p>	

Recomendaciones

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 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 cuadrimestral, 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