



# FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA.

## DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ASIGNATURA:

<b>Asignatura:</b>	Psicología de la Actividad Física y del Deporte y Desarrollo Motor				
<b>Subject:</b>	Physical Activity and Sport Psychology and Motor Development				
<b>Titulación:</b>	Grado en Ciencias del Deporte				
<b>Departamento:</b>	CC Sociales de la Act. Fís., del Deporte y el Ocio				
<b>Módulo:</b>	Formación Básica en Ciencias Sociales		<b>Código:</b>	115000002	
<b>Itinerario/s:</b>	TODOS		<b>Carácter:</b>	BÁSICA	
<b>Créditos ECTS:</b>	6	<b>Semestre:</b>	Primero	<b>Lengua:</b>	Español
<b>Contextualización en el grado:</b>	El objetivo general de esta asignatura es dar a conocer los factores psicológicos implicados en la actividad física y en la práctica deportiva a cualquier nivel, como también las posibilidades de intervención profesional, así como conocer los procesos de cambio en relación a la conducta motriz y los factores que la afectan				
<b>Relación con otras asignaturas del grado:</b>	-Sociología y Deontología de la AF y el deporte, Aprendizaje y control motor, Educación física de base, Enseñanza de la Af y el Deporte, Actividad Física y calidad de vida, Entrenamiento Deportivo				
<b>Recomendaciones y observaciones:</b>					

## COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

<b>Competencias Generales:</b>
CG 14.- Usar las tecnologías de la información y de las telecomunicaciones. CG 16.- Desarrollar conciencia de respeto e igualdad entre géneros y poblaciones especiales.
<b>Competencias Específicas:</b>
CE 24.- Elaborar y comunicar, de manera crítica y fundamentada, argumentos y juicios sobre el valor de la actividad física y el deporte, y sobre sus posibilidades de contribuir al desarrollo y bienestar de las personas y de la sociedad, y al desarrollo sostenible, así como sobre su especial relación con la salud y la calidad de vida.
<b>Resultados de aprendizaje:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducir una visión general sobre la Psicología del Deporte, sus corrientes teóricas y los diferentes enfoques que existen en la actualidad: rendimiento, salud, gestión, educativo.</li> <li>- Conocer las variables psicológicas (percepción, atención, aprendizaje, motivación, características de la personalidad y procesos afectivos) implicadas en la actividad física y en la práctica deportiva de cualquier nivel.</li> <li>- Conocer las principales estrategias psicológicas utilizadas en el ámbito deportivo.</li> <li>- Conocer los procesos de cambio que ocurren en el ser humano en relación con la conducta motriz, afectiva y cognitiva.</li> <li>- Establecer la influencia que ejercen diferentes factores en el proceso de desarrollo motor.</li> <li>- Analizar la incidencia que la práctica de actividades físicas y deportivas tienen en el desarrollo en las distintas etapas de la vida.</li> </ul>



## PROGRAMA DE CONTENIDOS:

<b>Unidades temáticas:</b>	
Tema 1:	<b>PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nacimiento y evolución histórica</li><li>- Objeto</li><li>- Áreas de investigación y aplicación</li></ul>
Tema 2:	<b>SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Introducción: diferencia entre sensación y percepción.</li><li>- Factores que afectan a la percepción.</li><li>- Percepción Interpersonal</li></ul>
Tema 3:	<b>ATENCIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Manifestaciones atencionales: atención selectiva, dividida, sostenida</li><li>- Atención en el entrenamiento y en la competición</li><li>- Intervención psicológica para el control de la concentración</li></ul>
Tema 4:	<b>TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Condicionamiento clásico y operante</li><li>- Aprendizaje Social</li></ul>
Tema 5:	<b>MOTIVACIÓN.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Teorías y modelos de motivación</li><li>- Técnicas para incrementar la motivación en la actividad física y deporte.</li></ul>
Tema 6:	<b>PERSONALIDAD</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Modelos teóricos de personalidad.</li><li>- Algunas dimensiones relevantes de personalidad en el deporte</li></ul>
Tema 7:	<b>. PROCESOS AFECTIVOS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Emoción: Concepto</li><li>- Activación, Ansiedad y estrés</li><li>- Técnicas para el control de la ansiedad, el estrés y la regulación del nivel de activación</li></ul>
Tema 8:	<b>DESARROLLO COGNITIVO, AFECTIVO Y SOCIAL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- La infancia y la niñez.</li><li>- La adolescencia.</li><li>- De la edad adulta a la tercera edad</li></ul>
Tema 9:	<b>BASES CONCEPTUALES Y TERMINOLÓGICAS DEL DESARROLLO MOTOR HUMANO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- La noción de desarrollo motor y su evolución.</li><li>- Terminología específica y conceptos básicos sobre el desarrollo motor.</li><li>- La investigación y el estudio del desarrollo motor: Su evolución.</li></ul>



Tema 10:	<p><b>DESARROLLO MOTOR Y CONDUCTAS MOTRICES A LO LARGO DE LA VIDA.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La ontogénesis de la motricidad. Motricidad espontánea y refleja. De los movimientos rudimentarios a los movimientos fundamentales.</li> <li>- La adquisición de las habilidades motrices: mejoras cualitativas y cuantitativas.</li> <li>- Factores que inciden en la adquisición y desarrollo de la conducta motriz. La competencia motriz y las adquisiciones deportivas.</li> <li>- Control motor y coordinación en las edades avanzadas. Aptitudes y habilidades motrices básicas en personas mayores.</li> </ul>
<b>Bibliografía Básica:</b>	
<p>Dosil, J. (2004). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw Hill.</p> <p>Ruiz Pérez, L. M. (1994). Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid: Gymnos</p> <p>Weinberg, R.S. &amp; Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Ariel.</p>	
<b>Bibliografía Recomendada:</b>	
<p>Balaguer, I (1994). Entrenamiento Psicológico en el deporte, Valencia: Albatros.</p> <p>Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento psicológico, Madrid: Dykinson.</p> <p>Buceta, J.M. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid: Dykinson.</p> <p>Cruz, J. (ed.) (1997). Psicología del Deporte. Madrid: Síntesis.</p> <p>Horn, T. (1992). Advances in Sport Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Morris, T. &amp; Summers, J. (1995). Sport Psychology. Theory, Applications and Issues. Singapore: John Wiley &amp; Sons.</p> <p>Oña Sicilia, A. (1994). Comportamiento motor - Bases psicológicas del movimiento humano. Granada. Universidad de Granada.</p> <p>Pérez, G., Cruz, J. &amp; Roca, J. (1995). Psicología y Deporte. Madrid: Alianza Editorial.</p> <p>Riera, J. &amp; Cruz, J. (1991). Psicología del Deporte. Aplicaciones y Perspectivas. Barcelona: Martínez Roca.</p> <p>Ruiz Pérez, L. M., Gutiérrez Sanmatín, M., Linaza Iglesias, J.L.; Navarro Valdivieso, F. (2001). Desarrollo, comportamiento motor y deporte. Síntesis: Madrid.</p> <p>Singer, R.N., Murphey, M. &amp; Tennant, L.K. (1993). Handbook of Research on Sport Psychology. New York: Macmillan.</p> <p>Williams, J.M. (1991). Psicología Aplicada al Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.</p>	
<b>Recursos:</b>	
<p>Para el desarrollo de la asignatura se precisa de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de clase con posibilidades de modificar la disposición del mobiliario para trabajar por grupos.</li> <li>- Espacio reducido para trabajos y tutorías grupales.</li> <li>- Medios informáticos y de reproducción audiovisual en el aula.</li> <li>- Bibliografía básica y recomendada disponible en biblioteca para la consulta del alumnado.</li> </ul>	

## METODOLOGÍA:

### Metodología docente:

La asignatura se desarrollará a través de: lecciones magistrales, realización de debates a través de la metodología del aprendizaje dialógico y actividades de trabajos en grupo a través de la metodología del aprendizaje cooperativo

<b>Horas presenciales</b>	<b>40 %</b>	<b>Horas no presenciales</b>	<b>60 %</b>
---------------------------	-------------	------------------------------	-------------



## **EVALUACIÓN:**

### **Métodos Generales de Evaluación:**

FORMATIVA (continua) - MIXTA: en la que se tendrán en cuenta, el trabajo realizado durante el curso y un examen final obligatorio o prueba de asimilación de contenidos.

SUMATIVA (final) : Se deberá comunicar esta opción dentro de las dos primeras semanas del semestre. Se calificará a través de un examen final, pero de diferentes características que el examen de la opción FORMATIVA-MIXTA y un trabajo individual.

### **Sistema de Calificación:**

En la opción FORMATIVA (continua)-MIXTA, la prueba objetiva deberá ser SUPERADA COMO MÍNIMO al 50% y solamente en este caso, a esa calificación se le sumará la nota obtenida (con el porcentaje que corresponda) en el resto de los aspectos en los que el estudiante tuviese participación.

En la opción SUMATIVA el examen deberá superarse al 50%, para que la puntuación obtenida en el trabajo individual sume a la nota.



## GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA.

<b>Asignatura:</b>	Psicología de la Actividad Física y del Deporte y Desarrollo Motor	<b>Código:</b>	002	<b>Módulo:</b>	Formación Básica en Ciencias Sociales
--------------------	--	----------------	-----	----------------	---------------------------------------

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

<b>Asignatura:</b>	Psicología de la Actividad Física y del Deporte y Desarrollo Motor	<b>Código:</b>	002	<b>Módulo:</b>	Formación Básica en Ciencias Sociales
--------------------	--	----------------	-----	----------------	---------------------------------------

<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA:</b>	CE 24.- Elaborar y comunicar, de manera crítica y fundamentada, argumentos y juicios sobre el valor de la actividad física y el deporte, y sobre sus posibilidades de contribuir al desarrollo y bienestar de las personas y de la sociedad, y al desarrollo sostenible, así como sobre su especial relación con la salud y la calidad de vida.
--------------------------------	---

RESULTADO DE APRENDIZAJE (RA n°)		INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS
1°	- Introducir una visión general sobre la Psicología del Deporte, sus corrientes teóricas y los diferentes enfoques que existen en la actualidad: rendimiento, salud, gestión, educativo.	- IDENTIFICA DIFERENTES ÁREAS EN LAS QUE PUEDE ANALIZAR LA CONDUCTA DE LOS SUJETOS DESDE LOS CONTENIDOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE -Relaciona diferentes tipos de análisis de la conducta con las diferentes corrientes psicológicas	Todos



2º	<p>- Conocer las variables psicológicas (percepción, atención, aprendizaje, motivación, características de la personalidad y procesos afectivos) implicadas en la actividad física y en la práctica deportiva de cualquier nivel .</p>	<p>-IDENTIFICA DIFERENTES FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PERCEPCIÓN -PROPONE PROCEDIMIENTOS PARA LA EVALUACIÓN Y EL CONTROL DE LA ATENCIÓN EN DIFERENTES CONTEXTOS -IDENTIFICA LAS CONSECUENCIAS QUE MANTIENEN LA CONDUCTA DE LOS SUJETOS Y PROPONE ALTERNATIVAS PARA SU MODIFICACIÓN -ANALIZA LA MOTIVACIÓN DESDE DIFERENTES PERSPECTIVAS Y PLANTEA DIFERENTES ESTRATEGIAS PARA ICREMENTARLA -IDENTIFICA LOS PROCESOS AFECTIVOS IMPLICADOS EN DIFERENTES CONTEXTOS Y ES CAPAZ DE PLANTEAR ESTRATEGIAS PARA SU MANEJO</p>	Tema 2, Tema 3, Tema 4, Tema 5, Tema 6, Tema 7
3º	<p>Conocer las principales estrategias psicológicas utilizadas en el ámbito deportivo.</p>	<p>-PLANTEA PROGRAMAS BÁSICOS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA -DISEÑA UN PROGRAMA PARA EL APRENDIZAJE DE ALGUNA TÉCNICA DE RELAJACIÓN. -DISEÑA UN PROGRAMA DE VISUALIZACIÓN PARA LA ADQUISICIÓN DE ALGUNA CONDUCTA MOTRIZ - IDENTIFICA DIFERENTES SITUACIONES EN LAS QUE PODRÍAN APLICARSE TÉCNICAS DE CONTROL DE PENSAMIENTOS</p>	Tema 3, Tema 4, Tema 5, Tema 7



4º	-Conocer los procesos de cambio que ocurren en el ser humano en relación con la conducta motriz, afectiva y cognitiva.	- Identifica las características de cada etapa evolutiva en los diferentes ámbitos de conducta -ESTABLECE LOS ELEMENTOS QUE DEBERÍA CONSIDERAR PARA ADAPTAR SUS INTERVENCIONES SEGÚN LA ETAPA EVOLUTIVA	Tema 8, Tema 9, Tema 10
5º	- Establecer la influencia que ejercen diferentes factores en el proceso de desarrollo motor.	- Identifica diferentes factores que influyen en el desarrollo motor	Tema 9, Tema 10
6º	- Analizar la incidencia que la práctica de actividades físicas y deportivas tienen en el desarrollo en las distintas etapas de la vida.	-Identifica los principales efectos de la practica deportiva en diferentes etapa de la vida	Tema 9, Tema 10

**DESARROLLO DE LOS TEMAS DE LA ASIGNATURA:**

<b>Asignatura:</b>	Psicología de la Actividad Física y del Deporte y Desarrollo Motor	<b>Código:</b>	002	<b>Módulo:</b>	Formación Básica en Ciencias Sociales
<b>DESCRIPCIÓN GENERAL Y OBSERVACIONES:</b>	La asignatura se desarrollará a través de: lecciones magistrales, realización de debates a través de la metodología del aprendizaje dialógico y actividades de trabajos en grupo a través de la metodología del aprendizaje cooperativo				



METODOLOGÍA	ACTIVIDADES FORMATIVAS		TEMAS
	PRESENCIALES	NO PRESENCIALES	
-Método Expositivo	-Lección Magistral -Exposición del profesor con participación activa de estudiantes	-Lecturas -Búsqueda bibliográfica -Tutorías	Todos
-Aprendizaje Dialógico	-Debates dirigidos -Trabajos dirigidos grupales	-Búsqueda bibliográfica -Lecturas	Tema 4, Tema 5, Tema 7, Tema 8, Tema 10
- Aprendizaje Cooperativo		-Lecturas -Búsqueda bibliográfica -Tutorías	Tema 3, Tema 5, Tema 7, Tema 10
-Método Expositivo	-Exposición de estudiantes supervisada	-Tutorías	Tema 3, Tema 5, Tema 7, Tema 10

**DISTRIBUCIÓN Y CUANTIFICACIÓN DEL TRABAJO:**

<b>Asignatura:</b>	Psicología de la Actividad Física y del Deporte y Desarrollo Motor		<b>Código:</b>	002	<b>Módulo:</b>	Formación Básica en Ciencias Sociales	
<b>Horas presenciales:</b>	<b>Teóricas:</b>	<b>Prácticas:</b>		<b>Exámenes:</b>		<b>Totales:</b>	
	36	20		4		60	
<b>Horas no presenciales:</b>	<b>Trabajo Autónomo</b>	<b>Trabajo Tutorizado</b>	<b>Preparación Exámenes</b>		<b>Exámenes (on-line)</b>		<b>Totales:</b>
	30	45	15				90
<b>Total Volumen de Trabajo (horas)</b>		<b>150</b>		<b>Total créditos ECTS</b>		<b>6</b>	

**CALENDARIO DE TRABAJO (Distribución de los Temas por semanas dentro del semestre)**

<b>Asignatura:</b>	Psicología de la Actividad Física y del Deporte y Desarrollo Motor		<b>Código:</b>	002	<b>Módulo:</b>	Formación Básica en Ciencias Sociales	
	<b>Semana 1</b>	<b>Semana 2</b>	<b>Semana 3</b>	<b>Semana 4</b>	<b>Semana 5</b>		
<b>Temas</b>	1	2	3	4	4		
<b>Act. Formativas</b>	-Lección Magistral -Exposición del profesor con participación activa de estudiantes	-Lección Magistral -Exposición del profesor con participación activa de estudiantes -Trabajos dirigidos grupales	-Lección Magistral -Exposición del profesor con participación activa de estudiantes	-Lección Magistral -Exposición del profesor con participación activa de estudiantes -Debates dirigidos	Lección Magistral -Exposición del profesor con participación activa de estudiantes -Debates dirigidos		
<b>Act. Evaluación</b>							
	<b>Semana 6</b>	<b>Semana 7</b>	<b>Semana 8</b>	<b>Semana 9</b>	<b>Semana 10</b>		
<b>Temas</b>	3-4-5	3-4-5	1 al 5	6-7	7-8		
<b>Act. Formativas</b>	-Lección Magistral -Exposición del profesor con participación activa de estudiantes -Exposición alumnos	-Exposición del profesor con participación activa de estudiantes -Exposición alumnos	-Debates dirigidos	-Lección Magistral -Exposición del profesor con participación activa de estudiantes	-Lección Magistral -Exposición del profesor con participación activa de estudiantes -Debates dirigidos		
<b>Act. Evaluación</b>	Exposiciones alumnos	Exposiciones alumnos					



	Semana 11	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15
<b>Temas</b>	8	9-10	10	10	6-10
<b>Act. Formativas</b>	-Lección Magistral -Exposición del profesor con participación activa de estudiantes -Debates dirigidos	-Lección Magistral -Exposición del profesor con participación activa de estudiantes -Debates dirigidos	-Lección Magistral -Exposición del profesor con participación activa de estudiantes -Exposiciones alumnos	-Lección Magistral -Exposición del profesor con participación activa de estudiantes -Exposiciones alumnos	-Debates dirigidos
<b>Act. Evaluación</b>			Entrega Trabajo en grupo	Exposiciones alumnos	Exposiciones alumnos
<b>OBSERVACIONES :</b>					

**EVALUACIÓN Y SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

<b>Asignatura:</b>	Psicología de la Actividad Física y del Deporte y Desarrollo Motor	<b>Código:</b>	002	<b>Módulo:</b>	Formación Básica en Ciencias Sociales
--------------------	--	----------------	-----	----------------	---------------------------------------

**Método de Evaluación: Descripción de las actividades de evaluación.**

FORMATIVA (continua) - MIXTA: a partir de los trabajos en grupo y debates realizados durante el curso, a la que se añadirá un examen o prueba de asimilación de contenidos

<b>Sistema de Calificación: Distribución porcentual de los aspectos de calificación.</b>		<b>Porcentaje</b>	
EVALUACION FORMATIVA (Continua) Ó MIXTA	REFLEXIONES EN LOS DEBATES EN EL AULA	10 %	
	EXPOSICIÓN TRABAJO EN GRUPO	15 %	
	PRUEBA OBJETIVA DE CONTENIDOS	75 %	
	<b>TOTAL EVALUACION FORMATIVA – MIXTA (100%)</b>		<b>100 %</b>
	PRUEBA OBJETIVA DE CONTENIDOS	85 %	



	TRABAJO INDIVIDUAL A ENTREGAR DIA PRUEBA OBJETIVA	15 %
	<b>TOTAL EVALUACION SUMATIVA (100%)</b>	<b>100 %</b>
<b>OBSERVACIONES :</b>	<p>FORMATIVA-MIXTA: Este sistema de calificación implica que cada aspecto sumará su nota (en el porcentaje previsto anteriormente) a la calificación obtenida en el examen final obligatorio (siempre y cuando este último haya sido superado al 50%). Si únicamente se ha realizado el examen final, la máxima calificación posible será de SIETE Y MEDIO.</p> <p>SUMATIVA: Se deberá comunicar esta opción dentro de las dos primeras semanas del semestre. Se calificará a través de un examen final que tendrá un peso del 85% de la calificación, pero será de diferentes características que el examen de la opción FORMATIVA-MIXTA, al que se añadira la nota obtenida en el trabajo, cuyo peso es del 15% siempre que se haya superado el 50% del examen final</p>	

**RECURSOS DIDÁCTICOS A UTILIZAR:**

<b>Asignatura:</b>	Psicología de la Actividad Física y del Deporte y Desarrollo Motor	<b>Código:</b>	002	<b>Módulo:</b>	Formación Básica en Ciencias Sociales
<b>MATERIAL DE ESTUDIO.</b>	Bibliografía básica y recomendada disponible en biblioteca para la consulta del alumnado.- Medios informáticos para la elaboración de trabajos				
<b>EQUIPAMIENTO, AULAS E INSTALACIONES.</b>	-Aula con posibilidades de modificar disposición de mobiliario para trabajar en grupo -Medios informáticos y de reproducción visual en el aula				
<b>ESPACIOS DE TRABAJO NO PRESENCIAL</b>	- Salas de Informática. - Aulas de trabajo en grupo. - Biblioteca				