

# GUIA DE APRENDIZAJE

## Psicología de la actividad física y el deporte

### 1. FICHA DESCRIPTIVA

<b>Titulación:</b>	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFyD)
<b>Créditos:</b>	6.00
<b>Materia:</b>	Actividad Física y Ciencias del Deporte
<b>Año académico:</b>	2025-2026
<b>Tipo:</b>	Formación básica
<b>Semestre:</b>	Primer curso
<b>Código - asignatura:</b>	PD-Psicología de la actividad física y el deporte
<b>Grupo:</b>	
<b>Idioma de impartición:</b>	

### 2. BLOGS TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Introducción a la psicología del deporte: conceptos básicos, historia y evolución de la psicología deportiva, así como su importancia en el ámbito del deporte y la actividad física.

Teorías del rendimiento deportivo: estudio de las teorías psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo, como la teoría de la autoeficacia, la teoría del logro y la teoría de la motivación.

Aspectos psicológicos del entrenamiento: análisis de la motivación, la concentración, la ansiedad y otros factores psicológicos relevantes en el proceso de entrenamiento deportivo.

Gestión emocional en el deporte: estrategias por la gestión de emociones y el control del estrés en el contexto deportivo, incluyendo técnicas de visualización, relajación y control emocional.

Psicología del liderazgo y trabajo en equipo: estudio de las habilidades de liderazgo, la comunicación efectiva, la cohesión de equipo y otros aspectos relacionados con el funcionamiento de los equipos deportivos.

Desarrollo personal y social del deportista: exploración del desarrollo personal, la autoconfianza, la resiliencia y la identidad deportiva en el contexto del deporte y la actividad física.

Psicología aplicada a la iniciación deportiva: Consideraciones psicológicas en la enseñanza y el aprendizaje de habilidades deportivas, así como en el desarrollo de la identidad deportiva en niños/se y adolescentes.

Ética y valores en el deporte: reflexión sobre los valores éticos, la deportividad y la conducta moral en el ámbito deportivo, incluyendo la prevención de conductas antideportivas y la promoción de valores positivos.

Psicología del alto rendimiento: estudio de las características psicológicas de los atletas de alto rendimiento, incluyendo la mentalidad ganadora, la preparación

mental y la gestión de la presión competitiva.

Psicología con las TIC: análisis de datos obtenidos a través de herramientas de encuestas en línea para investigar la relación entre la motivación intrínseca y el rendimiento deportivo en diferentes grupos de edad.

### 3. ENFOQUES METODOLÓGICOS

---

MD1. Método expositivo

MD2. Estudio y resolución de casos prácticos

MD3. Aprendizaje basado en problemas

MD4. Aprendizaje cooperativo

MD5. Aprendizaje por proyectos

MD6. Trabajo de síntesis

### 4. COMPETENCIAS

---

Conocimientos:

8. Identificar los principios propios de una cultura de paz y no violencia, basados en los derechos humanos y los valores democráticos, en sus análisis y reflexiones sobre la actividad física y el deporte.

10. Identificar los conceptos específicos del ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte, teniendo presente las principales fuentes documentales.

Habilidades:

1. Hacer un uso eficaz e integrador de las tecnologías de la información y la comunicación en el ámbito de la actividad física y el deporte.

6. Reconocer los principios éticos en coherencia con los principios deontológicos de la profesión vinculada a la actividad física y el deporte que serán expuestos de acuerdo con el ideario de la universidad.

9. Generar propuestas y proyectos profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte con especial atención a la equidad y a la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre mujeres y hombres.

11. Aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos avanzados en el diseño, desarrollo y evaluación técnico-científica de procedimientos, estrategias, acciones, actividades y orientaciones adecuadas para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud en la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población.

20. Diseñar la formación de hábitos perdurables y autónomos en la práctica de la actividad física y el deporte entre los diferentes sectores de la población, interpretando los beneficios que se derivan para la salud y fomentando una vida activa a través de la concienciación social.

Competencias:

23. Actuar en los contextos académicos y profesionales con responsabilidad, proactividad y sensibilidad hacia las necesidades y expectativas de un mismo y las de los otros.

24. Aplicar los conocimientos adquiridos a la actividad profesional mediante la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de situaciones académicas y/o profesionales.

### 5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

---

RA-M1. Reconocer los métodos de trabajo mentales en el ámbito deportivo relacionándolos con las diferentes corrientes de la psicología deportiva.

### 6. EVALUACIÓN ( como evaluaremos lo que han aprendido )

---

Evaluación continuada (1.<sup>a</sup> convocatoria):

El alumnado para poder ser evaluado con estos sistemas y en esta ponderación correspondientes a la evaluación continua, tienen que haber asistido a un 80% de las clases de la asignatura.

Recuperación (2.<sup>a</sup> convocatoria):

- Se recuperará el total de la asignatura con un examen final en el siguiente caso:

a) si no se ha llegado al 80% de asistencia

- Se recuperará parcialmente la asignatura realizando el ítem o ítems suspendidos en los siguientes casos:

a) si la media final no llega a 5, se tendrá que recuperar el ítem o ítems suspensos.

b) si la media final se superior a 5, pero un ítem es inferior a 4, este se tendrá que recuperar (este ítem no puede ser el de mayor porcentaje).

c) si el ítem con mayor porcentaje evaluativo no llega a un mínimo de 5.

d) solo se podrá suspender un ítem para poder hacer la media ponderada final de la asignatura, siempre y cuando este esté por encima del 4 y no sea lo de mayor porcentaje.

Notas: Las notas por todos los sistemas de evaluación son: 0-4,99 (suspendido); 5-6,99 (aprobado) 7-8,99 (notable), 9-10 (excelente).

Matrícula de honor:

El profesorado de cada asignatura asignará matrícula de honor a un alumno siempre que la nota final esté entre el 9-10 y considere que es de mérito.

El alumnado no se podrá presentar a la recuperación para subir nota.

## 7. REFERENCIAS GENERALES DE LA ASIGNATURA

---

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.
- Cruz, J. (2015). Introducción a la Psicología del Rendimiento Deportivo. Editorial EOS.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (Eds.). (2015). Psicología del Deporte en la Infancia y la Adolescencia. Pirámide.
- Soler, S., & Pedra, J. (2018). Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Editorial Desclée de Brouwer.
- Atienza, F. L., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2015). Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Pirámide.
- Tamayo, J. A., & Teruel, P. (2019). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Editorial Médica Panamericana.