

GUIA DE APRENDIZAJE

Psicología de la actividad física y el deporte

1. FICHA DESCRIPTIVA

Titulación:	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD)
Créditos:	6.00
Materia:	
Año académico:	2026-2027
Tipo:	Formación básica
Semestre:	Primer curso
Código - asignatura:	PD-Psicología de la actividad física y el deporte
Grupo:	
Idioma de impartición:	

2. PRESENTACIÓN

El objetivo de esta asignatura es introducir los fundamentos de la psicología deportiva y proporcionar herramientas para aplicarlas a las diferentes áreas del conocimiento de la actividad física. Se centra en los aspectos psicológicos presentes en la práctica deportiva, incluyendo el rendimiento, la gestión deportiva y la iniciación deportiva. También aborda las relaciones humanas, el liderazgo de equipos de trabajo y otros aspectos de la influencia social en la práctica físico-deportiva. En resumen, la asignatura proporciona los fundamentos necesarios para comprender y a bordar los aspectos psicológicos clave en el ámbito de la actividad física y el deporte.

3. 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 de asimilar y la teoría de la motivación.

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

Gestión emocional en el deporte: Estrategias para 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 equipo de trabajo: Estudio de las habilidades de liderazgo, la comunicación efectiva, la cohesión de grupo 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 de la actividad física.

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

4. 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

5. 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.

6. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

7. EVALUACIÓN (como evaluaremos lo que han aprendido)

1.ª convocatoria:

La calificación final de la asignatura se obtendrá a partir de la ponderación entre la evaluación continuada y prueba final, según los porcentajes establecidos en esta guía docente.

La asistencia es obligatoria. El alumnado tiene que asistir, como mínimo, al 80% de las clases programadas de la asignatura. A partir de este límite, por cada día adicional de ausencia se descontarán 0,20 puntos de la nota de la evaluación continuada, excepto en los casos debidamente justificados y acreditados.

Para superar la asignatura hay que obtener una calificación final mínima de 5,0 y una calificación mínima de 5,0 al examen final.

2.ª convocatoria (recuperación):

El alumnado tendrá que presentarse a la recuperación en los casos siguientes:

a) Si la nota de la prueba final de 1.ª convocatoria es inferior a 5,0.

b) Si la calificación final ponderada de la asignatura es inferior a 5,0.

La recuperación se realizará mediante una prueba final. La nota obtenida en esta prueba hará media ponderada con la nota de la evaluación continuada obtenida durante el curso.

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

No presentado / No evaluable:

Si el alumno no se presenta al examen final de 1.ª convocatoria, constará como NP y la convocatoria computará.

Si el alumno no se presenta al examen final de 2.ª convocatoria, constará como NA y la convocatoria no computará.

Calificaciones:

Las calificaciones se expresarán de 0 a 10 siguiendo la siguiente baremación: 0-4,99 (suspendido); 5-6,99 (aprobado) 7-8,99 (notable), 9-10 (excelente)

Matrícula de honor:

El profesorado podrá otorgar matrícula de honor al alumnado con calificación final de excelente, siempre que considere que su rendimiento es especialmente meritorio y de acuerdo con los límites establecidos por la normativa académica vigente.

8. 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 Desclee 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.