



Universidad
de Alcalá

GUÍA DOCENTE

ASIGNATURA

**Grado en Ciencias de la Actividad
Física y del Deporte
Universidad de Alcalá**

Curso Académico 2021/2022
Primer Curso – Segundo Cuatrimestre

GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	Psicología de la Actividad Física y del Deporte
Código:	770008
Titulación en la que se imparte:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Departamento y Área de Conocimiento:	Ciencias de la Educación Psicología Evolutiva y de la Educación
Carácter:	Formación Básica
Créditos ECTS:	6
Curso y cuatrimestre:	Primer curso. Segundo Cuatrimestre
Profesorado:	Héctor del Castillo hector.delcastillo@uah.es
Horario de Tutoría:	Lunes - 10:00 - 14:00 Miércoles - 12:00 - 14:00
Idioma en el que se imparte:	Español

1. PRESENTACIÓN

Desde una perspectiva teórica y práctica, en este curso nos proponemos tomar conciencia de los conocimientos y estrategias necesarios para comprender los factores psicológicos que intervienen en la práctica de las actividades físicas y deportivas. Para ello tomamos como referencia las aportaciones de la psicología actual, desde diferentes enfoques.

La posibilidad de conocer y analizar críticamente los hechos y las ideas que explican el papel de los factores psicológicos en la práctica de las actividades físicas y deportivas nos puede proporcionar un conocimiento básico para describir los comportamientos humanos y los procesos psicológicos implicados en el ámbito de las actividades físicas y deportivas. Así, podremos construir progresivamente un aprendizaje que nos permita analizar y explicar por qué los comportamientos y procesos psicológicos en el ámbito de las actividades físicas y deportivas contribuyen al desarrollo, bienestar y salud personal.

En su dimensión más práctica, en esta asignatura revisaremos experiencias y proyectos de investigación que nos permitan analizar críticamente la psicología deportiva actual y familiarizarse con los ámbitos profesionales tanto en la dimensión de psicología aplicada como en la de investigación de cara a tener las herramientas básicas para desarrollar esta profesión o relacionarse con profesionales de este ámbito en el futuro.

Si las autoridades sanitarias considerasen necesaria la suspensión de la actividad docente presencial o las circunstancias de la asignatura lo requieren, la docencia, o parte de la misma, continuaría con la metodología online hasta que se levantara la suspensión, momento en el que se volvería a la modalidad presencial.

2. COMPETENCIAS

Competencias genéricas:

1. Comprender la literatura científica del ámbito de la Psicología de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico
2. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte
3. Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la Psicología de la actividad física y el deporte
4. Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo a partir del adecuado uso de las fuentes de información y documentación científica
5. Desarrollar habilidades de liderazgo, comunicación, relación interpersonal, negociación y trabajo en equipo, así como la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas.
6. Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional en el ámbito de la actuación profesional de la Psicología Deportiva.
7. Desarrollar hábitos de excelencia, calidad y profesionalidad en el ámbito de la actuación profesional de la Psicología Deportiva, aplicando los derechos fundamentales y los valores propios de una cultura democrática.
8. Desarrollar actitudes que favorezcan el respeto a los derechos constitucionales

Competencias específicas:

1. Comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano, al mismo tiempo que los factores psicológicos y sociales, condicionan la práctica físico-deportiva.
2. Integrar conocimientos teóricos y aplicados de la psicología en el ámbito de las CC de la Actividad Física y Deportiva
3. Adquirir la capacidad de analizar críticamente y explicar el papel de los comportamientos, procesos y factores psicológicos en la actividad física y el deporte

3. CONTENIDOS

Bloques de contenido (se pueden especificar los temas si se considera necesario)	Total de clases, créditos u horas
Bloque I: Introducción a la Psicología en la Actividad Física y el Deporte (AFD).	• 0,5 ECTS
Bloque II: Personalidad y salud en la AFD	• 1 ECTS
Bloque III: Procesos sociales en la AFD	• 1 ECTS
Bloque IV: Procesos personales en la AFD	• 1 ECTS
Bloque V: Entrenamiento en destrezas psicológicas	• 1 ECTS

4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.-ACTIVIDADES FORMATIVAS

4.1. Distribución de créditos (especificar en horas)

Número de horas presenciales:	48h de trabajo teórico-práctico
Número de horas del trabajo propio del estudiante:	102 horas (Incluye horas de estudio, desarrollo de proyectos, preparación exámenes, actividades online)
Total horas	150

4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

Análisis de Casos-Problema.	Se presentarán casos para el análisis, valoración y discusión a lo largo de la asignatura.
Análisis y discusión de textos.	Los textos se irán facilitando de manera secuencial, a lo largo de la asignatura.
Aprendizaje Colaborativo Presencial y Virtual.	Se hace mucho hincapié en la participación activa y colaborativa del alumno a lo largo del proceso.
Uso de la plataforma virtual	Apoyo virtual para mantener el contacto entre sesiones de clase.
Herramientas de Ludificación	Se utilizará una herramienta de

	ludificación ('Classcraft') para trabajar en los contenidos y realizar actividades
Clase Expositiva	Cuando se considere oportuno, se realizarán exposiciones teóricas para facilitar la introducción, elaboración o conclusión de los temas tratados.

5. EVALUACIÓN: Procedimientos, criterios de evaluación y de calificación¹

El estudiante tiene derecho a disponer de dos convocatorias en el curso académico, una ordinaria y otra extraordinaria, de acuerdo al artículo 6 de la Normativa reguladora de los procesos de evaluación de los aprendizajes, aprobada en Consejo de Gobierno de 24 de Marzo de 2011.

La convocatoria ordinaria estará basada en la evaluación continua, salvo en el caso de aquellos estudiantes a los que se haya reconocido el derecho a la evaluación final en los términos del artículo 10 de la Normativa Reguladora de los Procesos de Evaluación de los Aprendizajes.

5.1. Criterios de evaluación

5.1.1. Evaluación continua

La evaluación será de carácter continua formativa, que tenga en cuenta el proceso de enseñanza a lo largo de la materia, prestando especial atención a la participación del alumno en clase (tanto la clase presencial como la virtual).

Tanto en las tareas individuales como en el trabajo desarrollado en grupo, la evaluación de contenidos y competencias se realizará teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- Claridad, corrección, complejidad y precisión de las ideas expuestas
- Comprensión de las ideas y conceptos básicos abordados en el módulo.
- Integración adecuada de la teoría y la práctica, dando lugar una buena elaboración de los contenidos.
- Profundidad en el análisis y elaboración de las respuestas.
- Creatividad y originalidad en los temas tratados y en la manera de enfocarlos y/o presentarlos.
- Uso de estrategias reflexivas.

¹ Siguiendo la **Normativa reguladora de los procesos de evaluación de los aprendizajes, aprobada en Consejo de Gobierno de 24 de Marzo de 2011**, es importante señalar los procedimientos de evaluación: por ejemplo evaluación continua, final, autoevaluación, co-evaluación. Instrumentos y evidencias: trabajos, actividades. Criterios o indicadores que se van a valorar en relación a las competencias: dominio de conocimientos conceptuales, aplicación, transferencia conocimientos. Para el sistema de calificación hay que recordar la **Normativa del Consejo de Gobierno del 16 de Julio de 2009**.

- Participación activa en las sesiones presenciales y virtuales.
- Cumplimiento en la entrega de tareas y actividades.
- Implicación en los grupos de trabajo.
- Capacidad de trabajo en equipo, de facilitar el trabajo y el aprendizaje de los compañeros.

5.1.2. Evaluación final

Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Claridad, corrección, complejidad y precisión de las ideas expuestas
- Comprensión de las ideas y conceptos básicos abordados en el módulo.
- Integración adecuada de la teoría y la práctica, dando lugar una buena elaboración de los contenidos.
- Profundidad en el análisis y elaboración de las respuestas.
- Uso de estrategias reflexivas.

5.2. Procedimientos de evaluación

5.2.1. Evaluación continua

Los procedimientos de evaluación previstos son los siguientes:

1. La realización de un total de 6 Prácticas de Evaluación Continua de carácter individual (PEC-I) que supondrán un 30% en la calificación final. Se realizará una PEC-I sobre cada uno de los 5 bloques de contenido de la asignatura, así como una autoevaluación.
2. La resolución de diversas tareas individuales y de grupo propuestas por el profesorado en el entorno de trabajo de la plataforma Classcraft o llevadas a cabo por iniciativa propia del estudiante (40%).
3. El trabajo realizado en dos Prácticas de Evaluación Continua de carácter grupal (PEC-G), que tendrán un peso del 30% en la calificación final.

5.2.2. Evaluación final

La evaluación consistirá en un examen que sirva para sintetizar y extender los conocimientos teórico-prácticos adquiridos. El examen consistirá en un conjunto de preguntas breves sobre los bloques de contenido y una pregunta de aplicación práctica.

5.3. Criterios de calificación

5.3.1. Evaluación continua

Suspenso: el(la) estudiante muestra un bajo nivel de comprensión y aplicación y una falta de implicación en las tareas individuales y grupales. No demuestra haber adquirido las competencias genéricas. No ha participado activamente en el proceso de la asignatura

Aprobado: el(la) estudiante muestra comprensión y aplicación de los conocimientos básicos y un nivel suficiente de implicación en las tareas individuales y grupales. Ha participado activamente en las sesiones de la asignatura y demuestra la adquisición básica de las competencias propuestas.

Notable: sumado a lo anterior, el(la) estudiante muestra dominio de los conocimientos, un buen nivel de reflexión y aplicación de lo trabajado y una buena elaboración de ideas. Su grado de desarrollo y elaboración es claramente mayor que el nivel anterior.

Sobresaliente: unido a lo anterior, el(la) estudiante muestra un grado mayor de autonomía a la hora de gestionar y dirigir su aprendizaje, así como facilitar el aprendizaje de sus compañeros. Además, cumple todas las tareas mostrando un elevado nivel de implicación tanto individual como en los trabajos en equipo y/o a realizado búsquedas de materiales complementario.

Matrícula de Honor: el(la) estudiante demuestra un mayor grado de complejidad, elaboración y creatividad en el dominio, comprensión y aplicación de las competencias propuestas.

Según el R.D 1125/2003 que regula el Suplemento al Título las calificaciones deberán seguir la escala de adopción de notas numéricas con un decimal y una calificación cualitativa:

9,0 - 10	MATRÍCULA DE HONOR - limitada a 5%
9,0 - 10	SOBRESALIENTE (SB)
7,0 - 8,9	NOTABLE (NT)
5,0 - 6,9	APROBADO (AP)
0,0 - 4,9	SUSPENSO (SS)

5.3.2. Evaluación final

- ★ Los criterios de calificación serán los mismos en todas las modalidades de evaluación.

6. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Básica

1. Cruz, J. (Ed.) (1997) Psicología del Deporte. Madrid: Síntesis
2. Dosil, J. (1999) Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Madrid: McGraw-Hill
3. Garcés, E.J.; Olmedilla, A. & Jara, P. (2006) Psicología y Deporte. Murcia: Diego Marín.

4. Lorenzo González, J. (1997) *Psicología del Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
5. Weinberg, R.S. & Gould, D. (2010) *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Madrid: Panamericana

Bibliografía Complementaria

- Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas*. Madrid: Dykinson.
- Cruz, J. (1995). *Psicología y deporte*. Madrid: Alianza.
- Davis, D. (1991). *Factores psicológicos en el deporte competitivo*. Barcelona: Áncora.
- Diego de S. y Sagredo, C. (1992). *Jugar con ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza Deporte.
- Durán, J. (1995). *Agresión y violencia en el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Gutiérrez, M. (1996). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Gymnos.
- Harris, D. V. y Harris, B. (1992). *Psicología del deporte*. Barcelona: Hispanoeuropea.
- Lawter, J. D. (1987). *Psicología del deporte y del deportista*. Barcelona: Paidós.
- Linaza, J. y Maldonado, A. (1987). *Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño*. Barcelona: Paidolibro.
- Martens, R. (1989). *El entrenador*. Barcelona: Hispanoeuropea.
- Paish, W. (1992). *Entrenamiento para alcanzar el máximo rendimiento*. Madrid: Tutor.
- Roberts, G. (1995). *Motivación en el deporte y en el ejercicio*. Bilbao: Descleé De Brouwer.
- Rudik, P. A. (1997). *Psicología de la educación física y del deporte*. Buenos Aires: Stadium.
- Ruiz, L. M. y Sánchez, F. (1997). *Rendimiento deportivo. Claves para la optimización de los aprendizajes*. Madrid: Gymnos.
- Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.