

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
<b>Nombre completo</b>	Psicología de la Actividad Física y del Deporte
<b>Código</b>	E000006000
<b>Título</b>	<a href="#">Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</a>
<b>Impartido en</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Primer Curso]
<b>Cuatrimestre</b>	Semestral
<b>Créditos</b>	6,0 ECTS
<b>Carácter</b>	Básico
<b>Departamento / Área</b>	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
<b>Responsable</b>	Dra. Olalla García Taibo
<b>Horario de tutorías</b>	A determinar por correo electrónico

Datos del profesorado	
<b>Profesor</b>	
<b>Nombre</b>	Olalla García Taibo
<b>Departamento / Área</b>	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
<b>Despacho</b>	Sala de profesores, otaibo@cesag.org
<b>Correo electrónico</b>	ogtaibo@cesag.comillas.edu

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<p><b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b></p> <p>La Psicología de la actividad física y del deporte es una asignatura de formación básica con una carga lectiva de 6 créditos. Se imparte en el primer curso del Grado durante el segundo cuatrimestre. Presenta una gran vinculación con las áreas disciplinares del grado, especialmente con el Deporte y las prácticas físico-deportivas, la Educación Física y enseñanza de la actividad física y el deporte, y más concretamente con las Ciencias Sociales y Comportamentales aplicadas a la actividad física y el deporte. Se centra en el estudio del comportamiento motor y sus correlatos psicológicos.</p> <p>Como ciencia social y comportamental aplicada, esta asignatura tiene un especial protagonismo en todas las capacitaciones profesionales del grado. Permite conocer e indagar en el comportamiento psicológico y social en contextos motrices y deportivos, con objeto de dotar al profesional de los conocimientos y habilidades necesarias para un desempeño completo de su labor en los diferentes ámbitos de trabajo (educativo, deportivo, organizativo o de salud) caracterizados por la relación humana, la interacción social y la búsqueda de la mejora personal y el establecimiento de vidas activas y saludables. Se contempla la práctica y el</p>



entrenamiento de los deportes y las actividades físicas como un fenómeno de gran relevancia psicológica y social.

### Prerequisitos

No son necesarios.

## Competencias - Objetivos

### Competencias

#### GENERALES

<b>CG03</b>	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.	
	<b>RA1</b>	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática
	<b>RA2</b>	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo
<b>CG05</b>	Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	<b>RA1</b>	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente
	<b>RA2</b>	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura
	<b>RA3</b>	Escribe con corrección
	<b>RA4</b>	Presenta documentos estructurados y ordenados
<b>CG06</b>	Capacidad para el trabajo en equipo y el establecimiento de las relaciones interpersonales en su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.	
	<b>RA1</b>	Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos
	<b>RA2</b>	Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo.
	<b>RA3</b>	Soluciona conflictos y dificultades interpersonales en el proceso de trabajo grupal.

#### ESPECÍFICAS

<b>CE03</b>	Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.	
	<b>RA1</b>	Identifica los diferentes factores individuales y colectivos en actividades físico-deportivas concretas.

	<b>RA2</b>	Adapta las actividades físico-deportivas a las características individuales y sociales.
<b>CE04</b>	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.	
	<b>RA1</b>	Conoce y aplica las diferentes adaptaciones psico-afectivo-sociales a la actividad física y deportiva
	<b>RA2</b>	Conoce y transmite los diferentes beneficios psico-afectivo-sociales de la práctica físico-deportiva.
<b>CE20</b>	Capacidad para valorar la importancia del deporte en el desarrollo integral, físico y emocional de las personas.	
	<b>RA2</b>	Identifica la contribución de la práctica educativa en el desarrollo de las habilidades emocionales y sociales de las personas
<b>CE21</b>	Capacidad para conocer la contribución del deporte para la formación en valores no competitivos de cooperación, colaboración y trabajo en equipo.	
	<b>RA1</b>	Identifica las actividades y prácticas deportivas idóneas para promover la formación en valores no competitivos.

## BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

### Contenidos – Bloques Temáticos

#### Contenidos

UA1. Procesos básicos en psicología de la actividad física y el deporte.

UA2. Procesos de interacción y procesos grupales en el deporte.

UA3. Actividad física, salud y bienestar.

#### Objetivos/Resultados de aprendizaje

OR1. Aplicar los procesos psicológicos en los diferentes contextos profesionales del el ámbito de la actividad física y el deporte adaptándose a sus particularidades.

OR2. Analizar el entrenamiento de las habilidades psicológicas.

OR3. Comprender los procesos de interacción y procesos grupales en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte.

OR4. Identificar los efectos psicológicos de la práctica actividad física.

OR5. Establecer actuaciones que fomenten la adhesión de la población a un estilo de vida activo y saludable en diferentes poblaciones.

## METODOLOGÍA DOCENTE

### Aspectos metodológicos generales de la asignatura

#### Metodología Presencial: Actividades

Exposición de contenidos: oral, vídeo, texto.

Revisión y búsqueda de información.

Casos prácticos.

Role playing.

Actividades de reflexión y puesta en común.

Exposición y defensa de tema/caso.

#### Metodología No presencial: Actividades

Cuestionario evaluación inicial y final.

Exposición de contenidos: vídeo, texto.

Revisión y búsqueda de información.

Casos prácticos.

Actividades de reflexión.

## RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES			
Lecciones magistrales	Trabajos grupales	Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales	
55.00	1.00	4.50	
HORAS NO PRESENCIALES			
Estudio personal y documentación	Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Trabajos grupales	Trabajos individuales
72.50	5.50	6.50	35.00
<b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)</b>			

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Exámen teórico-práctico	Mínimo 25/50% El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria	50
Ejercicios prácticos y resolución de problemas	Mínimo 15/30% El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria	30
Trabajos individuales	Mínimo 10/20% El carácter es recuperable en la convocatoria extraordinaria	20

### Calificaciones

- No se realizará media de las calificaciones si no se obtiene el mínimo exigido en cada parte.
- La asistencia a clase y a las actividades docentes presenciales, cuya comprobación corresponde a cada profesor, es obligatoria para todos los alumnos. La inasistencia comprobada e injustificada a más de un tercio de las horas lectivas impartidas en cada asignatura, puede tener como consecuencia la imposibilidad de presentarse a examen en la convocatoria ordinaria del mismo curso académico. En el supuesto de que se aplicará esta consecuencia, la pérdida de convocatoria se extenderá automáticamente a la convocatoria extraordinaria. A todos los efectos, se considerará pendiente de cumplimiento de la escolaridad obligatoria de la asignatura (Capítulo IV, Artículo 14, punto 2)
- La demostrada realización fraudulenta de alguna de las actividades de evaluación incluidas en la evaluación de alguna asignatura comportará, según las circunstancias, un suspenso (0) en su calificación que, en los casos más graves, puede llegar a la calificación de «suspenso» (0) en la convocatoria anual. En particular, se considera un fraude la inclusión en un trabajo de fragmentos de obras ajenas presentados de tal manera que se hagan pasar como propios del estudiante (Normas Académicas CESAG, art. 31).
- Copiar en un examen es motivo de descalificación; el estudiante tendrá que repetir el examen y tendrá que esperar a la siguiente convocatoria para su presentación.

### PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega

<p>Presentación y creación ed grupos</p> <p><b>Unidad de aprendizaje 1(1).</b> Actividades iniciales</p>	<p>1ª Semana</p>	
<p><b>Unidad de aprendizaje 1(2).</b> Actividades iniciales</p>	<p>2º Semana</p>	
<p><b>Unidad de aprendizaje 1(3).</b> Actividades de desarrollo</p>	<p>3ª semana</p>	
<p><b>Unidad de aprendizaje 1(4).</b> Actividades de desarrollo</p>	<p>4ª semana</p>	
<p><b>Unidad de aprendizaje 1(5).</b> Actividades de desarrollo</p>	<p>5ª semana</p>	
<p><b>Unidad de aprendizaje 1(6).</b> Actividades de síntesis</p>	<p>6ª semana</p>	
<p><b>Unidad de aprendizaje 1(7).</b> Actividades síntesis</p>	<p>7ª semana</p>	
<p><b>Unidad de aprendizaje 2(1).</b> Actividades iniciales</p>	<p>8ª semana</p>	
<p><b>Unidad de aprendizaje 2(2).</b> Actividades de desarrollo</p>	<p>9ª semana</p>	
<p><b>Unidad de aprendizaje 2(3).</b> Actividades de desarrollo</p>	<p>10ª semana</p>	
<p><b>Unidad de aprendizaje 2(4).</b> Actividades de síntesis</p>	<p>11ª semana</p>	

<b>Unidad de aprendizaje 3(1).</b> Actividades iniciales	12ª semana	
<b>Unidad de aprendizaje 3(2).</b> Actividades de desarrollo	13ª semana	
<b>Unidad de aprendizaje 3(3).</b> Actividades de síntesis	14ª semana	
<b>Unidad de aprendizaje 1-3.</b> Actividades de síntesis	15ª semana	

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

### Bibliografía Básica

- Balaguer, I. (1994) Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones. Albatros.
- Bandura, A. y Walters, R.H. (1974) Aprendizaje Social y Desarrollo de la Personalidad. Nueva Cork: Holt, Rinehart and Winston.
- Buceta, J.M. (1998) Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson
- Cox, R. (2009) Psicología del deporte. Panamericana.
- Dosil, J. (2008) Psicología de la actividad física y del deporte. McGraw Hill.
- Guillén, F. (2007) Psicología de la educación física y el deporte. Sevilla: Wanceulen.
- Weinberg, Gould. (1996) Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Panamericana.

### Bibliografía Complementaria

- Bisquerra, R., Pérez, J.C. y García, E. (2015) Inteligencia emocional en educación. Síntesis.
- Gerrig, R. y Zimbardo, P., (2005) Psicología y Vida., Prentice Hall.
- Larsen, R., (2005) Psicología de la Personalidad, McGraw Hill.
- Pellicer, I. (2015) NeuroEF. La revolución de la Educación Física desde la neurociencia. Barcelona: Inde.
- Pellicer, I. (2011) Educación física emocional. Inde.

*Otras fuentes:*

Association for the Advancement of Applied Sport Psychology

<http://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/>

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de **protección de datos de carácter personal**, le informamos y recordamos que puede consultar los aspectos relativos a privacidad y protección de datos que ha aceptado en su matrícula entrando en esta web y pulsando "descargar"

[https://servicios.upcomillas.es/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792](https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)