



Curso Académico 2025-26

Psicología de la Actividad Física y el Deporte

Ficha Docente

ASIGNATURA

Nombre de asignatura: Psicología de la Actividad Física y el Deporte (69122110)

Créditos: 6

PLAN/ES DONDE SE IMPARTE

Plan: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Plan 2012)

Curso: 2

Carácter: Básica

Duración: Primer Cuatrimestre

Idioma/s en que se imparte:

Módulo/Materia: 1. Formación Básica/Psicología

PROFESOR/A COORDINADOR/A

Nombre	Departamento	Centro	Correo electrónico
Mercader Rubio, Isabel María	Psicología		

PROFESORADO

Nombre	Departamento	Centro	Correo electrónico
Peralta Sánchez, Francisco Javier	Psicología	Facultad de Psicología	
Trigueros Ramos, Rubén	Psicología		
Mercader Rubio, Isabel María	Psicología		

DATOS BÁSICOS

Modalidad

Presencial

ELEMENTOS DE INTERÉS PARA EL APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

Justificación de los contenidos

La asignatura parte con el objetivo de ofrecer al estudiante las claves fundamentales para comprender las dinámicas y procesos psicológicos relevantes en los ámbitos de la actividad física y el deporte. Persiguiendo la continuidad entre teoría y práctica, brinda un marco a partir del cual el alumno pueda familiarizarse con la metodología de investigación en este campo y las principales líneas de estudio y aplicación. También pretende proporcionar conocimientos sobre los instrumentos de evaluación psicológicos, y el desarrollo de las habilidades necesarias en cuanto al empleo de estrategias y técnicas para la intervención con los practicantes de esas actividades.

Materia con la que se relaciona en el Plan de Estudios

Desarrollo motor, aprendizaje y control motor, comportamiento motor, motivación hacia el ejercicio, adherencia al ejercicio físico, dinamización de grupos y liderazgo en actividades físicas.

Conocimientos necesarios para abordar la asignatura

Conocimiento de los paradigmas más relevantes en psicología.

Conocimiento de las teorías más extendidas en psicología del desarrollo.

Conocimiento de las teorías del aprendizaje.

Conocimiento del desarrollo motor

Requisitos previos recogidos en la memoria de la Titulación

No contiene

RESULTADOS DEL PROCESO DE FORMACIÓN Y DE APRENDIZAJE

Competencias.

Competencias Básicas

Comprender y poseer conocimientos
Aplicación de conocimientos
Capacidad de emitir juicios
Capacidad de comunicar y aptitud social

Competencias Transversales de la Universidad de Almería

Conocimientos básicos de la profesión
Capacidad para resolver problemas
Habilidad en el uso de las TIC
Capacidad de crítica y autocrítica
Trabajo en equipo
Compromiso ético
Capacidad para aprender a trabajar de forma autónoma

Competencias Específicas desarrolladas

Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y métodos innovadores en los diferentes contextos en los que el/la profesional pueda ejercer su labor.
Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales, didácticos y sociales en la educación física y en el diseño de programas de actividad física, deporte y recreación.
Identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.
Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.
Promover y desarrollar, a través de la educación física, la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población.
Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.
Emplear la educación física y el deporte como medios en la formación en valores, tanto en el contexto educativo como en cualquier otro en el que el/la profesional pueda ejercer su labor.

Conocimientos o contenidos

1. Conocer la literatura existente en la psicología de la actividad física y el deporte.
2. Adquirir una panorámica teórico-práctica sobre el tema.
3. Conocer los principales determinantes del rendimiento deportivo y aprendan a identificar los principales procesos psicosociales básicos que influyen en dicho rendimiento y en el bienestar de los practicantes de actividades físico-deportivas.
4. Aprender a analizar las relaciones intergrupales y sus efectos sobre el rendimiento tanto individual como grupal.
5. Conocer las principales teorías del liderazgo en el deporte con énfasis en el papel del entrenador como líder.
6. Realizar búsquedas de las líneas de investigación de la psicología de la actividad física y el deporte.

Habilidades o destrezas.

1. Aplicar el conocimiento de la literatura existente en la psicología de la actividad física y el deporte.
2. Adquirir una panorámica teórico-práctica sobre el tema.
3. Aplicar los principales determinantes del rendimiento deportivo y aprendan a identificar los principales procesos psicosociales básicos que influyen en dicho rendimiento y en el bienestar de los practicantes de actividades físico-deportivas.
4. Aprender a analizar las relaciones intergrupales y sus efectos sobre el rendimiento tanto individual como grupal.
5. Aplicar las principales teorías del liderazgo en el deporte con énfasis en el papel del entrenador como líder.
6. Realizar búsquedas de las líneas de investigación de la psicología de la actividad física y el deporte.

PLANIFICACIÓN

Temario

BLOQUE I: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Tema 1. Introducción a la Psicología y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

1.1. Actualidad de la psicología del deporte

1.2. El Psicólogo del Deporte

1.2.1. Formación y Funciones

BLOQUE II: PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Tema 2. Procesos psicológicos básicos en psicología de la actividad física y del deporte

2.1. Motivación hacia el Ejercicio

2.2. Ansiedad, Estrés y nivel de Activación en el Deporte

2.3. Personalidad y Autoconfianza

2.4. Atención y concentración

BLOQUE III: RELACIONES INTERPERSONALES Y DE GRUPO EN LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Tema 3. Relaciones interpersonales y de grupo en la actividad físico- deportiva

3.1. Liderazgo

3.2. Comunicación y relaciones interpersonales en la actividad físico- deportiva

3.3. La atribución causal en el deporte

BLOQUE IV: PSICOLOGÍA APLICADA Y TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA DEPORTISTAS

Tema 4: La psicología aplicada y técnicas psicológicas para deportistas

4.1. Visualización y gestión del pensamiento

4.2. Habilidades sociales e inteligencia emocional

4.3. El pentágono deportivo

BLOQUE V: FACTORES DE RIESGO EN EL DEPORTISTA

Tema 5: Factores de riesgo en el deportista

5.1. Agresividad

5.2. Adicciones

Actividades Formativas y Metodologías Docentes

Grupo Docente:

Clases magistrales/participativas y actividades académicamente dirigidas, realización de informes, realización de ejercicios cooperativos, proyectos, y puesta en común.

Clases Teórico-Prácticas: clases presenciales teórico-prácticas en las que se trabajarán los contenidos de la asignatura, se debatirán y realizarán actividades utilizando distintos recursos docentes: clases magistrales, seminarios, foros, debates, etc.

Estudio y trabajo autónomo: El modelo del docente como investigador en el aula centra la actividad del estudiante en formulación de preguntas relevantes, búsqueda de información, análisis, elaboración y posterior comunicación. Se plantearán trabajos individuales y otros de naturaleza cooperativa, todos ellos orientados, supervisados y evaluados por los profesores.

Descripción del trabajo autónomo del alumnado:

1. Análisis de los contenidos y del proceso de evaluación propuesto en la guía docente.
2. Búsqueda de información (lecturas/datos) acerca de los contenidos.
3. Realización de distintos ejercicios y pruebas basados en los contenidos.

Trabajo en grupo: La realización de trabajos de grupo tiene como finalidad destacar la importancia del aprendizaje cooperativo y reforzar el individual. La defensa de estos trabajos podrá ser individual o colectiva, y se podrá hacer frente al grupo completo en el aula o en tutorías y seminarios con audiencias reducidas.

En la modalidad de Grupos de Trabajo:

Realización, desarrollo y entrega de distintas prácticas y ejercicios sobre los contenidos impartidos en la asignatura.

Tutorías y Consultas: Las tutorías individuales y colectivas deberán servir como medio para coordinar a los estudiantes en las tareas individuales y de grupo, así como para evaluar tanto los progresos individuales como las actividades y la metodología docente.

Plan de Contingencia

Se aplicarán los instrumentos y criterios de evaluación y ponderación establecidos en la memoria verificada de cada título.

a. En niveles de alerta sanitaria bajos o moderados toda la docencia deberá realizarse de forma presencial en el horario y aula asignada para cada grupo y asignatura. En los títulos semipresenciales o con asignaturas multimodales, la docencia presencial se ajustará al porcentaje establecido en la memoria de verificación o en la resolución de la convocatoria para el desarrollo de asignaturas mediante enseñanza multimodal.

b. En niveles de alerta sanitaria altos, los grupos docentes de cada asignatura se impartirán de forma no presencial (videoconferencia) en el horario asignado para cada grupo.

c. Las prácticas experimentales, Practicum, o actividades similares **mantendrán la presencialidad en todo caso.**

d. **Con carácter general**, si el número de estudiantes matriculados en los grupos docentes, de trabajo o reducidos, fuese superior al aforo aconsejado o permitido, la clase impartida en el aula deberá ser emitida en modo síncrono, y deberá establecerse un mecanismo de asistencia rotatoria de estudiantes.

Actividades de Innovación Docente

PID : Motivación intrínseca hacia el aprendizaje a través de las herramientas digitales y el trabajo en equipo para la resolución de situaciones reales.

Diversidad Funcional

El estudiantado con discapacidad o necesidades específicas de apoyo educativo puede dirigirse a la Unidad de Inclusión y Atención a la Diversidad para recibir la orientación y el asesoramiento necesarios, facilitando así un mejor aprovechamiento de su proceso formativo. Asimismo, podrán solicitar las adaptaciones curriculares necesarias para garantizar la igualdad de oportunidades en su desarrollo académico. La información relativa a este alumnado se trata con estricta confidencialidad, en cumplimiento con la Ley Orgánica de Protección de Datos (LOPD). El equipo docente responsable de esta guía aplicará las adaptaciones aprobadas por la Unidad de Inclusión y Atención a la Diversidad, tras su notificación al Centro y a la coordinación del curso

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN

Sistemas de evaluación:

Pruebas orales/escritas Sí

Pruebas prácticas Sí

Realización de trabajos/ensayos Sí

Asistencia y participación en clase Sí

Realización de actividades prácticas Sí

Otros

Criterios:

Criterios

Criterios e instrumentos de evaluación

1. Seguimiento periódico del progreso de los estudiantes, tanto en el aula como en tutorías individuales y en grupo.
2. Evaluación de los trabajos encomendados, incluidos el análisis y la valoración de observaciones sobre trabajos elaborados.
3. Valoración de la participación individual y en grupo, tanto en el aula como en las tareas que se realicen fuera de ella.
4. Pruebas escritas.
5. Valoración de la participación y de la intervención práctica en el aula.
6. Evaluación de los trabajos encomendados para el desarrollo de la actividad docente práctica en el aula.
7. Valoración de la participación individual en el proceso de actividades de ampliación de conocimientos.
8. Consideración de la planificación y práctica de la exposición oral, así como el interés mostrado en el proceso.
9. Los criterios e instrumentos de evaluación permiten evaluar la consecución de las competencias incluidas en la guía docente.

CONVOCATORIA ORDINARIA

Opción A. (Asistentes)

1. **Prueba oral y/o escrita sobre los contenidos teóricos:** para superar la asignatura deberá obtenerse una calificación mínima de 5 sobre 10 puntos en este apartado. No se realizará la ponderación de esta parte con calificaciones inferiores a 5 puntos. Este apartado tendrá un **valor del 60% sobre la calificación final**.

1.1. Se realizará un examen final de aproximadamente 40 ítems, en fecha fijada por la Facultad, que consistirá en una prueba escrita de opción múltiple con tres alternativas de respuesta y una única respuesta correcta, a las que se aplicará la fórmula de corrección de azar: $\text{aciertos} - (\text{errores}/2)$ para calcular las calificaciones.

2. **Actividades de aplicación teórico-práctico.** Asistencia, desarrollo y entrega de las actividades en aula virtual de actividades prácticas. No se realizará la ponderación de esta parte con calificaciones inferiores a 5 puntos. Este apartado tendrá un **valor del 40% sobre la calificación final**.

La dinámica para el desarrollo de las prácticas será el siguiente:

Prácticas:

Se realizarán 5 trabajos individuales con un valor de 0.8 puntos cada uno de ellos. Se entregarán en el aula virtual al término de la segunda sesión.

Las prácticas de la asignatura se desarrollarán presencialmente en el aula de teoría. Todas tendrán una duración de 1.5 horas, siendo la elaboración y entrega en formato individual y por escrito (el profesor explicará más profundamente cada una de las prácticas en la primera sesión).

1ª Sesión: Explicación y exposición por parte del profesor de la actividad e inicio de dicha actividad por parte del alumnado.

2ª Sesión: Realización, supervisión por parte del profesor y entrega en aula virtual al finalizar la segunda sesión.

Cronograma de las prácticas

1ª Práctica. 1ª sesión: 6/10/25. Aprende a buscar en la base de datos WOS de la biblioteca de la UAL, 3/5 artículos científicos de 2023/25 sobre uno de estos temas: Personalidad, Motivación, Ansiedad, Visualización y gestión del pensamiento.

1ª Práctica. 2ª sesión: 20/10/25. Terminar y entregar la 1ª práctica.

2ª Práctica. 1ª sesión: 27/10/25. Lee atentamente los ítems del TEOSQ e identifica aquellos que miden una orientación al ego y aquellos que evalúan una orientación a la tarea.

2ª Práctica. 2ª sesión: 3/11/25. Terminar y entregar la 2ª práctica.

3ª Práctica. 1ª sesión: 10/11/25. ¿Es lo mismo dirigir que liderar? Razónalo. ¿Qué añade el liderazgo transformacional al liderazgo transaccional? Razónalo.

3ª Práctica. 2ª sesión: 17/11/25. Terminar y entregar la 3ª práctica.

4ª Práctica. 1ª sesión: 24/11/25. ¿Qué papel juegan las expectativas en la autoconfianza y la autoeficacia? Define los términos y razona la pregunta.

4ª Práctica. 2ª sesión: 24/11/25. Terminar y entregar la 4ª práctica.

5ª Práctica. 1ª sesión: 1/12/25. Revisa la prensa digital, indicando el nombre del periódico y encuentra algún ejemplo de agresividad en el deporte y analiza las consecuencias que puede tener en los lectores y deportistas.

5ª Práctica. 2ª sesión: 1/12/25. Terminar y entregar la 5ª práctica.

Opción B. Evaluación Única Final (No Asistentes)

1. Prueba oral y/o escrita sobre los contenidos teóricos: Para superar la asignatura deberá obtenerse una calificación mínima de 5 sobre 10 puntos en este apartado. No se realizará la ponderación de esta parte con calificaciones inferiores a 5 puntos. Este apartado tendrá un valor del 60% sobre la calificación final.

Se realizará un examen final de aproximadamente 40 ítems, en fecha fijada por la Facultad, que consistirá en una prueba escrita de opción múltiple con tres alternativas de respuesta y una única respuesta correcta, a las que se aplicará la fórmula de corrección de azar: aciertos - (errores/2) para calcular las calificaciones.

2. Actividades de aplicación teórico-práctico. No se realizará la ponderación de esta parte con calificaciones inferiores a 5 puntos. Este apartado tendrá un valor del 40% sobre la calificación final.

Se evaluará con 5 cuestiones, debiendo contestar por escrito a esas 5 cuestiones referentes a dichas prácticas. Para superar la asignatura habrá de obtenerse un mínimo de 3 puntos en el examen final tipo test, a ello se le sumará el valor de la parte práctica, de la que hay que obtener un mínimo de 2 punto sobre los 4 totales de las prácticas.

** A esta evaluación podrán acogerse aquellos estudiantes que cumplan los supuestos que se establecen en la normativa, y se realizará en el período indicado en el calendario académico oficial e incluirá tantas pruebas como sean necesarias para acreditar que el estudiante ha adquirido la totalidad de las competencias, pudiendo obtener el 100% de la calificación final.*

****CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA**

Para superar la asignatura deben superar el 50% de los puntos teóricos (3) y el 50% de los puntos de prácticas (2) para que la sumatoria de 5 puntos.

La convocatoria extraordinaria mantendrá la misma estructura que la convocatoria ordinaria, teniendo en cuenta que el alumnado que no tenga calificación de las prácticas deberá contestar por escrito a 5 cuestiones referentes a dichas prácticas. Para superar la asignatura habrá de obtenerse un mínimo de 3 puntos en el examen final tipo test (teoría), a ello se le sumará el valor de la parte práctica, de la que hay que obtener un mínimo de 2 puntos sobre los 3 totales de las prácticas.

******Nota en relación el control de PLAGIO. A tenor de lo establecido en el Cap. 1.4.4 del "Reglamento de evaluación del aprendizaje del alumnado en la Universidad de Almería", se penalizará la práctica del plagio tanto del trabajo realizado por otros estudiantes, como bibliografía y páginas webs. La detección del plagio deliberado podrá suponer una nota de suspenso en la convocatoria a la que se presente el estudiante.**

******Nota: El profesor podrá realizar una evaluación oral complementaria a cualquier trabajo entregado por el alumnado, con el fin de garantizar que dicho trabajo ha sido efectivamente realizado por el alumnado sin ayuda de sistemas de Inteligencia Artificial o, en su caso, que el alumnado conoce en profundidad el trabajo que ha presentado."**

Plan de Contingencia

a. Se aplicarán los instrumentos y criterios de evaluación y ponderación establecidos en la memoria verificada del título.

b. Las pruebas de evaluación de las convocatorias ordinaria y extraordinaria finales de las asignaturas que estuvieran previstas en la guía docente se realizarán de forma presencial o en el formato verificado, garantizando las medidas de seguridad e higiene

específicas.

c. Considerando que a lo largo del curso académico puede producirse cierta incertidumbre en el desarrollo de la actividad académica presencial, se recomienda priorizar la evaluación continua, dentro del margen que permita la memoria verificada del título y los planes de contingencia, mediante pruebas o actividades de evaluación que combinen formatos compatibles tanto con la presencialidad como con la no presencialidad, atendiendo las primeras a los aforos de las aulas asignadas para la docencia.

RECURSOS

Bibliografía básica.

Weinberg, R. S..Weinberg, R. S. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Ed. Médica Panamericana.. Médica Panamericana...2010 -- Dosil, J. .Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw-Hill.. McGraw-Hill...2004 -- Isabel castillo y Octavio Alvarez.Psicología Social de La Actividad Física, el Deporte y el Ejercicio.McGraw Hill..2023 -- Aurelio Olmedilla Zafra.Manual de Psicología de la Actividad física y del Deporte.Diego Marin.2012

Bibliografía complementaria.

Cantón Chirivella, E..Cantón Chirivella, E. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada. Papeles del Psicólogo, 31(3)..Papeles del Psicólogo,..2010 -- Moran, A., & Toner, J.. (2018). Psicología del deporte. .Manual Moderno...2018 -- Buceta, J. M..Buceta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo (pp. 268-269). Madrid: Dykinson..Dykinson...1998 -- Yépez-Herrera, E., Aracely-Obando, I., & Montesino-Guarnizo, L.. (2018). Aspectos generales sobre personalidad y alto rendimiento deportivo (original).. Revista científica OLIMPIA, 15(48), 249-262...2018 -- Murcia, J. A. M., y Gimeno, E. C..Motivación en la actividad física y el deporte..Wanceulen Editorial...2010

Otros recursos.

Puede ver la bibliografía existente en la actualidad en el Sistema de Gestión de Biblioteca consultando en la siguiente dirección: https://www.ual.es/bibliografia_recomendada69122110 <http://.Espiral>. Cuadernos del profesorado -- <http://.Revista de Psicología del Deporte> -- <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/>.La Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico - RPADEF (ISSN: 2530-3910)