

## GUÍA DOCENTE 2026-2027

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

|                                  |                                             |  |  |
|----------------------------------|---------------------------------------------|--|--|
| ASIGNATURA:                      | Psicología del Deporte                      |  |  |
| PLAN DE ESTUDIOS:                | Grado en Educación Primaria                 |  |  |
| FACULTAD:                        | Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades |  |  |
| CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:       | Optativa                                    |  |  |
| ECTS:                            | 6                                           |  |  |
| CURSO:                           | Tercero                                     |  |  |
| SEMESTRE:                        | Segundo                                     |  |  |
| IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:        | Castellano                                  |  |  |
| PROFESORADO:                     | Dra. Andrea Corrales Pardo                  |  |  |
| DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO: | andrea.corrales@uneatlantico.es             |  |  |

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

|                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>REQUISITOS PREVIOS:</b>                                                                                                                                                                                                   |
| No aplica                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>CONTENIDOS:</b>                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Tema 1. El rol del Entrenador y del Psicólogo en la preparación de deportistas y equipos</p> <p>1.1. Conceptualización</p> <p>1.2. Aplicaciones prácticas</p> <p>1.3. Análisis crítico y reflexivo de casos prácticos</p> |

## Tema 2. Factores psicológicos determinantes en el entrenamiento deportivo

- 2.1. Motivación: “motor” en el deporte
- 2.2. Ansiedad, estrés y nivel de activación en el deporte
- 2.3. Atención y concentración
- 2.4. Personalidad y autoconfianza
- 2.5. Liderazgo, comunicación y cohesión de grupo

## Tema 3. Entrenamiento mental: preparación psicológica de entrenamientos y competiciones

- 3.1. Preparación psicológica de los entrenamientos
- 3.2. Preparación psicológica de las competiciones
  - 3.2.1. Precompetición
  - 3.2.2. Competición propiamente dicha
  - 3.2.3. Poscompetición

## Tema 4. Estrategias psicológicas para la intervención en el deporte

- 4.1. Establecimiento de objetivos
- 4.2. Relajación
- 4.3. Visualización
- 4.4. Control de pensamientos y autohabla
- 4.5. Biofeedback

## Tema 5. Intervención específica en deportes de equipo

- 5.1. Conceptualización
- 5.2. Aplicaciones prácticas
- 5.3. Análisis crítico y reflexivo de casos prácticos

## Tema 6. Intervención específica en deportes individuales

- 6.1. Conceptualización
- 6.2. Aplicaciones prácticas
- 6.3. Análisis crítico y reflexivo de casos prácticos

## Tema 7. Intervención específica en deportes de pareja

- 7.1. Conceptualización
- 7.2. Aplicaciones prácticas



### 7.3. Análisis crítico y reflexivo de casos prácticos

## COMPETENCIAS

### COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG3 - Que los estudiantes sean capaces de abordar con eficacia situaciones de aprendizaje de lenguas en contextos multiculturales y plurilingües. Fomentar la lectura y el comentario críticos de los textos de los diversos dominios científicos y culturales contenidos en el currículo escolar.
- CG10 - Que los estudiantes sean capaces de reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.
- CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado
- CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

### COMPETENCIAS ESPECIFICAS:

No aplica

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Secuenciar las capacidades perceptivo-motrices a lo largo de la enseñanza en la Educación Primaria según la lógica interna de este contenido.
- Aplicar la motricidad y el lenguaje corporal como elementos propios de las habilidades comunicativas.
- Identificar las posibilidades de la educación física para generar hábitos saludables y de bienestar a lo largo de la vida.
- Trabajar en equipo e individualmente, tanto en actividades de carácter teórico como práctico, a fin de buscar los recursos y estrategias adecuadas para cada contexto.

- Ser capaz de especificar unos objetivos de aprendizaje propios y coherentes respecto a las asignaturas que integran esta materia.
- Aprender la técnica, las normas y las estrategias de juego de diferentes deportes: convencionales, alternativos y en el medio natural.
- Incorporar las habilidades motrices, la expresión corporal, el condicionamiento físico, el juego y las actividades deportivas como contenido de la educación física escolar y secuenciarlas a lo largo de la enseñanza en primaria.
- Aplicar conocimientos estratégicos que permitan orientar los aprendizajes propios en el marco de esta materia.
- Tener un repertorio variado de procedimientos para aprender, y ser capaz de hacer un uso ajustado y adecuado de los mismos en el marco del área de conocimiento del grado.
- Autoevaluarse y co-evaluar el propio trabajo y el de los demás en relación con las tareas y el rendimiento académico en el marco de esta materia.
- Aprender de forma estratégica, autónoma y de forma continuada a lo largo de los estudios de Educación Primaria.
- Diseñar un plan de actuación para organizar y planificar adecuadamente las tareas que se deban desarrollar en el marco de esta materia.
- Ajustar de forma clara la realización de las tareas a las instrucciones que se proporcionan y a los tiempos que se dan para su resolución.
- Aplicar criterios e instrumentos de evaluación de la educación y el condicionamiento físicos.
- Diseñar estrategias de evaluación de la educación y el condicionamiento físicos.
- Saber utilizar la evaluación de la educación y el condicionamiento físico como elemento regulador y promotor de la mejora de la enseñanza.
- Organizar y planificar adecuadamente el trabajo derivado de la realización de tareas académicas y profesionales del ámbito de la Educación Primaria.
- Identificar las características principales de la Actividad Física Adaptada.
- Demostrar conocimiento de la educación física como un área educativa fundamentada en los principios de la escuela inclusiva.
- Saber reducir las barreras en el aprendizaje y en la participación en el área de la educación física.
- Analizar estrategias inclusivas facilitadoras de la participación activa y efectiva del alumnado con discapacidad en el área de la educación física.
- Analizar técnicas y estrategias de dinamización de grupo y de animación mediante la educación física.
- Diseñar estrategias de evaluación teniendo en cuenta la diversidad del alumnado.
- Reconocer las posibilidades y las capacidades de desarrollo motor de las personas con discapacidad.



- Mostrar una actitud abierta a la diversidad del alumnado, reconociendo la aportación de la educación física en el desarrollo madurativo y socio-afectivo de todos sin excepción.

## METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

### METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método expositivo
- Estudio y análisis de casos
- Resolución de ejercicios
- Aprendizaje basado en problemas
- Aprendizaje orientado a proyectos
- Aprendizaje cooperativo / Trabajo en grupos
- Trabajo autónomo

### ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

| Actividades formativas           |                                  | Horas |
|----------------------------------|----------------------------------|-------|
| <b>Actividades dirigidas</b>     | Clases expositivas               | 15    |
|                                  | Clases prácticas                 | 10    |
|                                  | Seminarios y talleres            | 20    |
| <b>Actividades supervisadas</b>  | Supervisión de actividades       | 4     |
|                                  | Tutorías (individual / en grupo) | 7     |
| <b>Actividades autónomas</b>     | Preparación de clases            | 15    |
|                                  | Estudio personal y lecturas      | 30    |
|                                  | Elaboración de trabajos          | 30    |
|                                  | Trabajo en campus virtual        | 15    |
| <b>Actividades de evaluación</b> | Actividades de evaluación        | 4     |

El primer día de clase, el profesor/a proporcionará información más detallada al respecto.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

### CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

| Actividades de evaluación |                                                                                                                                                      | Ponderación |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Evaluación</b>         | Trabajo individual o grupal: propuestas didácticas, análisis y diseño de materiales, planificación de unidades, elaboración de proyectos educativos. | 25%         |

|                         |                                                                                                                                                                                                          |     |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                         | Actividades prácticas: resolución de casos prácticos, análisis de fenómenos educativos, elaboración de dictámenes, participación en debates, seminarios, exposiciones orales, actividades de simulación. | 25% |
| <b>Evaluación final</b> | Examen final                                                                                                                                                                                             | 50% |

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

#### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un examen final teórico-práctico con un valor del 50% de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

#### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Dosil, J. (2007). *El Psicólogo del Deporte*. Madrid: Síntesis.

#### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Dykinson.
- Buceta, J.M. (2004). *Estrategias Psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Dykinson.
- Buceta, J.M. y Larumbe, E. (2010). *Experiencias en Psicología del Deporte*. Dykinson.
- Dosil Díaz, J. (2008). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Mc Graw Hill,
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Médica Panamericana.

#### WEBS DE REFERENCIA:



- <http://psicologiadeporte.eu/>
- <http://www.rpd-online.com/>
- <http://www.apa.org/about/division/div47.aspx>
- [www.fepsac.com](http://www.fepsac.com)
- <http://revistas.um.es/cpd>
- <http://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/>

#### **OTRAS FUENTES DE CONSULTA:**

- Hagger, M. (2013, Enero 22). Sport Psychology- inside the mind of champions athletes. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=yG7v4y\\_xwzQ](https://www.youtube.com/watch?v=yG7v4y_xwzQ)
- Buceta, J.M. (17 de octubre de 2015). Psicología del deporte: preguntas y respuestas. Blog de Chema Buceta. Recuperado de: <http://chemabuceta.blogspot.com.es/2015/10/psicologia-del-deporte-preguntas-y.html>