



Psicología de la Actividad Física y del Deporte

Grado en Ciencias de la
Actividad Física y del
Deporte

Curso 2025/26



UNIVERSIDAD
NEBRIJA

GUÍA DOCENTE

Asignatura Psicología de la Actividad Física y del Deporte

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Carácter: Básica de Grado

Idioma: Castellano.

Modalidad: Presencial

Créditos: 6

Curso: 2º curso

Semestre: 4º Semestre

Profesores/Equipo Docente: Dra. Dña. Fátima Sánchez Beleña

1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1.1. Competencias

CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

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.

CG3: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

CG4: Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte y sus efectos en el desarrollo psicológico y social del ser humano.

CG7: Diseñar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte atendiendo a las características individuales de la población y al contexto dónde se desarrolla.

CG8: Promover, desarrollar y evaluar a través de la educación física, la formación en hábitos saludables de alimentación y de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población para la mejora de la condición física y la salud.

CG9: Aplicar en el diseño y desarrollo de los programas de educación física, deporte, actividad física y recreación los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos, comportamentales, didácticos y sociales.

CG13: Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones.

CG14: Desarrollar el razonamiento crítico y hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios. CE1: Identificar los procesos psicológicos que intervienen en la ejecución y adquisición motora y su evolución a lo largo del ciclo vital.

CE1: Identificar los procesos psicológicos que intervienen en la ejecución y adquisición motora y su evolución a lo largo del ciclo vital.

CE2: Conocer estrategias de intervención y motivación psicológicas para la atención individual y/o grupal en contextos de actividad física y de deporte.

CE4: Aplicar los modelos o técnicas estadísticas en estudios y problemas reales en diversos ámbitos científicos y sociales, así como conocer herramientas de validación de los mismos.

CE6: Relacionar desde una perspectiva sociológica e historiográfica, los factores sociales y culturales que influyen en la práctica de la actividad física y deportiva, con las situaciones problemáticas relacionadas con dicha práctica.

CE21: Conocer e identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

CE22: Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.

1.2. Resultados de aprendizaje

- Conocer y aplicar diferentes herramientas para la enseñanza de la actividad físico-deportiva
- Utilizar diferentes habilidades sociales, de motivación y dinámicas de grupo.
- Aplicar los principios básicos de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte en la práctica profesional.
- Conocer y atender a aquellos factores psicológicos y sociales que puedan estar afectando al sujeto con el que se desarrolla la actividad físico-deportiva y al propio entrenador.
- Diseñar, realizar y dirigir actividades físico-deportivas que traten habilidades sociales básicas como liderazgo, motivación y trabajo en equipo.

2. CONTENIDOS

2.1. Requisitos previos

Ninguno.

2.2. Descripción de los contenidos

Los contenidos de esta asignatura tienen como objetivo conocer los recursos psicológicos intervinientes en el ámbito de la actividad física y el deporte. Es esencial conocer cómo funciona la persona desde el punto de vista psicológico para poder entrenarla hacia la consecución de sus objetivos.

2.3. Contenido detallado

Presentación de la asignatura.

Explicación de la Guía Docente.

1. Contextualización.

Definición de la psicología del deporte y el ejercicio

Historia de la psicología del deporte

Áreas de aplicación:

Evaluación y análisis psicológico de las relaciones que se producen en el ámbito deportivo

Papel profesional del psicólogo del deporte

2. Diferencias de género en el deporte y el ejercicio físico.

3. Procesos psicológicos básicos en el deporte.

Aprendizaje motor

<p>Motivación y emoción Atención y concentración</p> <p>4. Gestión del nivel de activación Activación y estrés Visualizaciones</p> <p>5. Desarrollo del autoconcepto Autoconocimiento y autoestima</p> <p>6. Ejercicio físico y salud. Ejercicio y bienestar psicológico Sobreentrenamiento Abuso de sustancias Trastornos de la conducta alimentaria Acompañamiento psicológico durante una lesión deportiva</p>
--

2.4. Actividades Formativas

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD
Clases Magistrales	38	100 %
Caso Práctico	16	100 %
Tutorías	19	100 %
Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes	17	0 %
Actividades a través de recursos virtuales	3	50 %
Acceso e investigación sobre contenidos complementarios	7	0%
Estudio individual y trabajo autónomo	50	0%

2.5. Metodologías Docentes

MD1 - Método expositivo / Clase magistral: Exposición por parte del docente de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del estudiante con actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones. El estudiante dispondrá previamente de materiales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.

MD2 - Resolución de ejercicios y problemas: Planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el estudiante debe resolver.

MD3 - Método del caso: Examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos.

MD4 - Realización de trabajos: Elaboración de informes y documentos en los que el estudiante debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.

MD5 - Aprendizaje orientado a proyectos: Metodología de aprendizaje llevada a cabo en la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito de la actividad física y del deporte.

2.6. Actividades Dirigidas

Durante el curso tendrán lugar algunas de las siguientes actividades prácticas:

Actividad Dirigida 1 (AD1): Realización de un portfolio individual donde se irán compilando todos los trabajos realizados en las prácticas. Se realizará al menos una práctica relacionada con cada uno de los temas desarrollados dentro de la teoría. Dentro de cada uno de los temas se realizarán:

- Casos Prácticos.
- Ejercicios prácticos realizados en clase que ayuden a interiorizar los contenidos teóricos
- Búsqueda de artículos científicos vinculados con los contenidos de la asignatura.
- Debates tras el visionado de videos

Actividad Dirigida 2 (AD2): *Trabajos individuales o en grupo.*

- Actividades a realizar dentro o fuera del aula que sirvan para reforzar los contenidos explicados durante las sesiones de clase. Para ello, se propondrán preguntas para reflexionar sobre algún tema explicado en clase o sobre algún texto que complemente las explicaciones de clase. El objetivo es que el alumno pueda llevar a la práctica los conceptos previamente explicados desde el punto de vista teórico.

Actividad Dirigida 3 (AD3):

3. SISTEMA DE EVALUACIÓN

3.1. Sistema de calificaciones

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional.

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0"

El número de matrículas de honor no podrá exceder de 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso sólo se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

3.2. Criterios de evaluación

Convocatoria ordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Asistencia y participación en clase	10%
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	30%
Examen final o trabajo final	60%

Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	30%
Examen final o trabajo final	70%

3.3. Restricciones

Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obtener al menos una calificación de 5 en la prueba final.

Asistencia

El alumno que, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo. Concretamente, por cada falta de ortografía, se restará 0,1 a la nota final, pudiendo el alumno llegar a suspender el examen.

3.4. Advertencia sobre plagio

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará en ningún caso el plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos a partir de textos de auditoría distinta a la del estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros...), cuando no se cite la fuente original de la que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

4. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica

- Bernal González, L. D., Bustamante Gutiérrez C. A. y Jiménez Rojas A. M. (2019). *El deportista lesionado. Aproximación psicológica y aplicaciones prácticas para el educador físico y el técnico*. Editorial Kinesis.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill
- Moran, A. y Toner, J (2017). *Psicología del deporte*. El Manual Moderno
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio*. Panamericana.

Bibliografía recomendada

- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. conceptos y sus aplicaciones. Panamericana
- Dosil, J. (Ed), *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención.*, 2, Síntesis, 2002, Madrid
- Dosil, J. (Ed), *The Sport Psychologist Handbook: a guide for sport-specific performance enhancement.*, 1, John Wiley & Sons, 2006, Chichester
- Dosil, J. (Ed.) (2001): *Aproximación a la Psicología del deporte*. Ourense: Gersam.
- Garcés de los Fayos, E., Olmedilla, A. y Jara, P. (Coords.) (2006): *Psicología y deporte*. Diego Marín.
- García-Naveira Vaamonde, A. (2015). *Avances en psicología del deporte*. Paidotribo
- Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2015): *Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara. (Nueva edición)
- Jiménez Lerín, A. y Vázquez Pineda, F. (2016). *Manual de ejercicios en psicología del deporte. Cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo*. Dykinson.
- Martin, G. L. (2008). *Psicología del Deporte. Guía práctica del análisis conductual*. Madrid. Pearson Educación.
- Olmedilla, A., Garcés de los Fayos, E. y Nieto, G. (2002): *Manual de Psicología del Deporte*. Diego Marín.
- Sosa, P., Jaenes, J.C., Godoy Izquierdo, P. y Oliver, J. (2009). *Psicología del deporte: Historia y habilidades psicológicas*. Wanceulen.

Otros recursos

- International Journal of Sport Psychology: <http://www.ijsp-online.com/>
- Journal of Applied Psychology: www.apa.org/journals/apl.html
- Journal of Applied Sport Psychology: www.aaasponline.org/journal.html
- Journal of Sport and Exercise Psychology: <http://journals.humankinetics.com/journal/jsep>
- Perceptual and Motor Skills: <http://journals.sagepub.com/home/pms>
- The psychology of Sport and Exercise: <https://www.journals.elsevier.com/psychology-of-sport-and-exercise>
- Revista de Psicología del Deporte: www.rpd-online.com
- The Sport Psychologist: <http://journals.humankinetics.com/journal/tsp>
- Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/>
- Cuadernos de psicología del deporte. <https://revistas.um.es/cpd>

5. DATOS DEL PROFESOR

Puede consultar el perfil académico y profesional del equipo docente, en:

<https://www.nebrija.com/carreras-universitarias/grado-en-ciencias-del-deporte/#profesores>