

GUÍA DOCENTE

Psicología de la Actividad Física y de la Salud

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (1º y 2º curso)

CURSO 2026-27

Fecha de publicación: 03-07-2026



I.-Identificación de la Asignatura

Tipo	OBLIGATORIA
Período de impartición	1 curso, 2Q semestre
Nº de créditos	6
Idioma en el que se imparte	Castellano

II.-Presentación

La asignatura Psicología de la Actividad Física y de la Salud proporciona al estudiante del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte una comprensión básica de los factores psicológicos que influyen en la práctica de ejercicio, el rendimiento deportivo y la promoción de estilos de vida saludables.

Se abordan temas como la motivación, la adherencia al ejercicio, la gestión emocional y el bienestar psicológico, con el objetivo de formar profesionales capaces de intervenir de forma eficaz en contextos deportivos, educativos y de salud, desde una perspectiva integradora y centrada en la persona.

III.-Resultados de Aprendizaje

- CON01. Conocer los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- CON02. Conocer los parámetros esenciales y los mecanismos subyacentes al proceso de formación del deportista, así como a los principios educativos de la iniciación deportiva.
- CON03. Comprender la dimensión social del movimiento humano y los principios básicos del comportamiento humano, de la condición física, del entrenamiento y/o del rendimiento deportivo.
- CON04. Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- CON05. Comprender finalidades de los programas y servicios de actividad física saludable dependiendo de la población en la que se aplican.
- CON06. Describir las necesidades e intereses de personas adultas, mayores y poblaciones especiales, con relación a la promoción de estilos de vida físicamente activos.
- CON07. Comprender los fundamentos del desarrollo motor humano, de las habilidades motrices, de la técnica deportiva y su variación con el aprendizaje, la maduración y las características propias de cada individuo.
- CON11. Comprender el método científico y su aplicación en las Ciencias del Deporte.
- CON12. Conocer las herramientas para la búsqueda de información científica, los diferentes métodos de investigación, las herramientas para la toma de datos y análisis estadísticos básicos.
- CON13. Conocer los principios éticos, deontológicos, de justicia social y objetivos de desarrollo sostenible en el desempeño de una práctica profesional que persiga la excelencia.
- CON15. Conocer los principales retos a los que se enfrenta la humanidad, considerando el impacto social, económico y ambiental que cualquier decisión o acción puede tener sobre la sostenibilidad del planeta.
- CON16. Conocer los valores democráticos, la igualdad, la equidad y la tolerancia con la diversidad de las sociedades con las que deben aplicarse las acciones dentro de la intervención profesional.
- CON19. Conocer en profundidad las características propias de los diferentes grupos poblacionales a los que tendrá que aplicar programas de actividad física y deporte.
- COM02. Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades individuales demostrando habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- COM03. Controlar los procesos de entrenamiento físico y deportivo aplicando un enfoque multidisciplinar en la resolución de problemas para la mejora del rendimiento.
- COM05. Aplicar técnico-científicamente programas de actividad física, ejercicio físico y deporte apropiados y variados.
- COM12. Desarrollar proyectos básicos de investigación en las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que finalicen en la defensa de un informe con una estructura científica.
- COM13. Aplicar el código ético y deontológico de la profesión, considerando los derechos de los usuarios y la legislación vigente.
- COM14. Aplicar desde una perspectiva de trabajo multidisciplinar los condicionantes ético-deontológicos, estructurales-organizativos, y las normativas del ejercicio profesional en cualquier sector.
- COM15. Desarrollar la actividad profesional con una visión crítica y un compromiso activo por la sostenibilidad social, económica y ambiental, con respeto a los derechos humanos y a las instituciones democráticas.
- COM16. Desarrollar la toma de decisiones autónoma y proactiva vinculada a la intervención profesional.
- COM17. Demostrar habilidades de comunicación oral y escrita en lengua extranjera.
- COM18. Comunicar conocimientos, habilidades y destrezas.
- COM19. Adaptar la intervención a las necesidades, demandas y características individuales y grupales de toda la población, con énfasis en personas mayores (tercera edad), el género femenino y la diversidad, escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados.
- COM20. Liderar grupos de trabajo multidisciplinarios que intervengan sobre deportistas/estudiantes /practicantes.
- HAB01. Analizar las competencias docentes y proponer alternativas didácticas para una enseñanza eficaz.
- HAB05. Prevenir riesgos para la salud en la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población.
- HAB06. Promover estrategias, que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo y la participación y práctica regular y saludable de actividad física, deporte y ejercicio físico de forma adecuada, eficiente y segura por parte de los ciudadanos para la mejora de su salud integral, bienestar y calidad de vida.
- HAB07. Elaborar con fluidez procedimientos y protocolos para resolver problemas poco estructurados, imprevisibles y de creciente complejidad teniendo en cuenta, los diferentes tipos de población y los sectores en los que se realiza la actividad física y deporte.
- HAB10. Diferenciar las características y necesidades de los practicantes dependiendo de la tipología de la actividad, el espacio,



la entidad, organización, población y contexto en la que se desarrolla.

HAB11. Analizar el efecto y la eficacia de métodos, técnicas, recursos de investigación y de la metodología de trabajo científica en la resolución de problemas que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras.

HAB12. Interpretar información y datos relevantes del área utilizando herramientas tecnológicas y estadísticas en la emisión de juicios que incluyan una reflexión.

HAB13. Reflexionar de forma crítica y autónoma sobre la identidad, formación y desempeño profesional para conseguir los fines y beneficios propios de la actividad física y deporte en los servicios físico-deportivos ofrecidos.

HAB14. Valorar las funciones, responsabilidades e importancia del profesional graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

HAB15. Analizar la realidad social desde una perspectiva que integre la sostenibilidad, la responsabilidad y los valores democráticos.

HAB16. Interpretar la realidad deportiva desde la perspectiva de los diferentes agentes implicados.

HAB17. Diferenciar los diferentes ámbitos y realidades de aplicación profesional para la transmisión conocimientos contextualizados.

HAB18. Desarrollar habilidades de liderazgo y trabajo en equipo.

- Leyenda para las titulaciones no adaptadas al RD 822/21: **CB** - competencias básicas, **CG** - competencias generales, **CE** - competencias específicas, **CT** - competencias transversales.

- Leyenda para las titulaciones adaptadas al RD 822/21: **CON** - conocimientos, **COM** - competencias, **HAB** - habilidades.



IV.-Contenido

IV.A.-Temario de la asignatura

1. Fundamentos del comportamiento humano.
2. Procesos psicológicos básicos, aplicados a la actividad física y el deporte.
3. Principios de aprendizaje e intervención psicológica.
4. La Motivación en la Actividad Física y el Deporte.
5. Psicología del rendimiento deportivo.
6. Psicología de la Salud y del Ejercicio.
7. Desarrollo Psicológico en el ciclo vital.
8. Aspectos psicológicos del grupo-equipo deportivo.

IV.B.-Actividades formativas

Tipo	Descripción
Asistencia a clases teóricas	Exposición oral realizada por el profesorado para presentar de forma estructurada los contenidos teóricos fundamentales de la asignatura. Se centra en la transmisión de conocimientos clave y en la contextualización del aprendizaje.
Trabajos individuales	El trabajo individual es una actividad que el estudiante realiza por su cuenta para desarrollar competencias, reforzar conocimientos y fomentar la autonomía en su proceso de aprendizaje. Implica responsabilidad, organización y reflexión personal.
Resolución de ejercicios, problemas, casos	La resolución de ejercicios y problemas es una estrategia de aprendizaje que permite al estudiante aplicar conocimientos teóricos en situaciones prácticas, desarrollando habilidades de análisis, razonamiento lógico y toma de decisiones.
Lecturas	Las lecturas son actividades que permiten al estudiante adquirir, ampliar o profundizar conocimientos mediante la comprensión de textos, desarrollando habilidades de análisis crítico, interpretación y reflexión autónoma.
Tutorías académicas	Espacios de acompañamiento individual o grupal entre el profesorado y el alumnado, destinados a orientar, resolver dudas, hacer seguimiento del progreso académico y apoyar el desarrollo de trabajos o proyectos.
Trabajos colectivos	El trabajo colectivo es una modalidad de aprendizaje en la que los estudiantes colaboran entre sí para alcanzar objetivos comunes, fomentando la comunicación, la cooperación, el respeto y la construcción conjunta del conocimiento.
Presentaciones orales	Las presentaciones orales son exposiciones que el estudiante realiza de forma verbal ante un público, con el fin de comunicar ideas, explicar contenidos o defender trabajos, desarrollando habilidades de expresión, síntesis y argumentación.



Otras actividades	Estudio autónomo: Trabajo individual del estudiante fuera del aula para reforzar y ampliar su aprendizaje de forma independiente.
Otras actividades	Participación en foros y chats: Intervención activa del estudiante en espacios virtuales de discusión para compartir ideas, resolver dudas y construir conocimiento colaborativamente.
Otras actividades	Actividades universitarias deportivas: Participación del estudiante en eventos y programas deportivos organizados por la universidad como parte de su formación integral.
Asistencia a clases teóricas	Asistencia a eventos: Participación del estudiante en cursos, jornadas, talleres, conferencias o congresos relacionados con su ámbito académico.

V.-Tiempo de trabajo del alumnado (30h grado y 25h máster)

Clases teóricas	40
Clases de resolución de ejercicios, problemas, casos, etc.	12
Prácticas en laboratorios experimentales, tecnológicos, clínicos, campo, etc.	2
Realización de pruebas	6
Tutorías académicas	15
Actividades relacionadas: jornadas, seminarios, etc.	33
Preparación de clases teóricas	30
Preparación de prácticas/ejercicios/casos	12
Preparación de pruebas	30
Total de horas de trabajo del alumnado	180

VI.-Metodología y plan de trabajo

Tipo	Periodo	Contenido
Clases Teóricas	Semana 1 a Semana 15	Exposición teórica de los contenidos con espacio para preguntas y participación de los estudiantes
Prácticas	Semana 2 a Semana 15	Desarrollo de un proyecto secuencial en grupos pequeños, con un tema común para todos y un enfoque específico por grupo. Cada grupo realiza un video final que se compila en un documental
Prácticas	Semana 1 a Semana 15	Ejercicios específicos por tema que se realizan en el aula durante la sesión teórica, incluyendo debates, análisis de casos, role-playing y visionado de videos.
Otras actividades	Semana 1 a Semana 15	Materiales complementarios, como artículos y videos, disponibles en el aula virtual para cada tema.



VII.-Método de evaluación

El modelo de evaluación general es la evaluación continua, tal como establece el Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.

Deberán utilizarse todos los sistemas de evaluación establecidos para la asignatura en la memoria de la titulación, excepto aquellos que tuviesen una ponderación mínima del 0%, que podrán utilizarse en los cursos académicos en los que el profesorado lo considere oportuno. Cada uno de los sistemas de evaluación podrá ser aplicado mediante una o más actividades de evaluación, coherentes con ese sistema. Ninguna de las actividades de evaluación podrá superar individualmente el 60% de la calificación global de la asignatura.

La suma de las actividades de evaluación no revaluables no podrá superar el 40% de la calificación global de la asignatura y, en general, no deberían tener nota mínima (salvo en el caso de actividades de carácter práctico en las que, estrictamente, no pudieran reproducirse en la convocatoria extraordinaria las condiciones de evaluación de la convocatoria ordinaria).

El alumnado que no consiga superar la asignatura en la convocatoria ordinaria, o no se hayan presentado, podrán presentarse a la convocatoria extraordinaria únicamente a las actividades de evaluación revaluables no superadas.

El uso de herramientas basadas en inteligencia artificial está prohibido en cualquier ejercicio y prueba de evaluación de la asignatura salvo que el profesor lo indique de forma explícita en el enunciado o en el material de esta. En caso de que esté permitido, se darán indicaciones precisas de qué usos están permitidos y cuáles no.

La distribución y características de las actividades de evaluación son las que se describen a continuación.

VII.A.- Descripción de las actividades de evaluación y su ponderación

Evaluación ordinaria continua:

La distribución y características de las pruebas de evaluación son las que se describen a continuación. Solo en casos excepcionales y especialmente motivados, el profesor podrá incorporar adaptaciones en la Guía. Dichos cambios requerirán, previa consulta al Responsable de la Asignatura, la autorización previa y expresa del Coordinador de Grado, quien notificará al Vicerrectorado con competencias en materia de Ordenación Académica la modificación realizada. En todo caso, las modificaciones que se propongan deberán atender a lo establecido en la memoria verificada. Para que tales cambios sean efectivos, deberán ser debidamente comunicados a comienzo de curso a los estudiantes a través del Aula Virtual.

La suma de las actividades no reevaluables no podrá superar el 50% de la nota de la asignatura y, en general, no podrán tener nota mínima (salvo en el caso de las prácticas de laboratorio o prácticas clínicas, cuando esté debidamente justificado), evitando incorporar pruebas que superen el 60% de la ponderación de la asignatura.

Evaluación extraordinaria: Los estudiantes que no consigan superar la evaluación ordinaria, o no se hayan presentado, serán objeto de la realización de una evaluación extraordinaria para verificar la adquisición de las competencias establecidas en la guía, únicamente de las actividades de evaluación revaluables.

La asignatura se superará obteniendo una nota de 5 o superior como resultado final de la asignatura. Dicho sistema de evaluación de la asignatura constará de cuatro apartados que se muestran a continuación:

- Prueba examen tipo test I: 30% (revaluable)
- Prueba examen tipo test II: 30% (revaluable)
- Trabajo práctico (ABP): 30% (revaluable)
- Evaluación continua y prácticas a través del aula: 10% (no revaluable)

La nota final se calculará a partir de la media ponderada de las puntuaciones obtenidas en cada uno de los cuatro apartados.

Únicamente se realizará esta media ponderada una vez que en los tres primeros apartados se obtenga una nota de 5 o superior.

La reevaluación de la asignatura se realizará en el periodo extraordinario de junio.

VII.B.- Evaluación del alumnado con dispensa académica de asistencia a clase



La concesión de Dispensa Académica de Asistencia a Clase (DAAC) no implica que se quede automáticamente eximido de participar en las actividades de evaluación continua ni en las actividades formativas presenciales de asistencia obligatoria establecidas en la guía docente. Una vez concedida la dispensa, el alumnado deberá contactar con el docente, que podría proponerle las adaptaciones que considere convenientes, siempre que garanticen la adquisición y adecuada evaluación de los resultados de aprendizaje previstos. El alumnado deberá mantener a lo largo de curso una comunicación fluida con el docente para que este le proporcione información sobre las fechas en que se realizarán esas actividades formativas y de evaluación, en caso de que su programación no estuviese ya fijada y a disposición del alumnado en el momento de la concesión de la dispensa.

Asignatura con posibilidad de dispensa: No

VII.C.- Revisión y reclamación de las actividades de evaluación

Se realizará conforme al Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.

VII.D.- Alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales

Con el fin de garantizar la igualdad de oportunidades, la no discriminación, la accesibilidad universal y la mayor garantía de éxito académico, las adaptaciones curriculares para alumnado con discapacidad o con necesidades educativas especiales serán pautadas por la Unidad de Atención a Personas con Discapacidad, de acuerdo con la normativa que regula el servicio de Atención a Estudiantes con Discapacidad, aprobada por Consejo de Gobierno de la Universidad Rey Juan Carlos.

Para que esas adaptaciones puedan realizarse, será requisito la emisión de un informe de adaptaciones curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que el alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales deberán contactar con este servicio para analizar conjuntamente las distintas opciones.

VII.E.- Conducta académica, integridad y honestidad académica

La Universidad Rey Juan Carlos está plenamente comprometida con los más altos estándares de integridad y honestidad académica, por lo que estudiar en la URJC supone asumir y suscribir los valores de integridad y la honestidad académica recogidos en el Código Ético de la Universidad.

Para acompañar este proceso, la Universidad dispone de la Normativa de Convivencia de la Universidad Rey Juan Carlos y de diferentes herramientas (antiplagio, supervisión) que ofrecen una garantía colectiva para el completo desarrollo de estos valores esenciales.

Las herramientas basadas en inteligencia artificial pueden mejorar la experiencia de aprendizaje, pero debe utilizarse de forma ética, legal, honesta y transparente. Por este motivo, deben seguirse las recomendaciones de uso adecuado indicadas por los docentes de la asignatura.



VIII.-Recursos y materiales didácticos

Bibliografía básica

- Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid: Dykinson.
- Carascosa, J. (2003). ¿Dirigir o liderar?: Claves para la cohesión del grupo. Madrid: Gymnos.
- Dosil, J. (2004). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw-Hill.
- Eys, M. A. (). Dinámicas de grupo en el ejercicio y en la Psicología del deporte. Barcelona: Paidotribo.
- García-Naviera, A. (2014). Liderazgo y coaching deportivo. Madrid: Síntesis.
- Hernández Mendo, A. (2005). Psicología del Deporte. Vol. 1: Fundamentos. Sevilla: Wanceulen.
- León Zarceño, E. M., & Garcés de los Fayos, E. J. (2024). *Fundamentos de Psicología del Deporte*. Editorial Médica Panamericana.
- Mercade, O. (2016). Entrenador líder. Psicología deportiva para la gestión de equipos de éxito. España: Murillo Saif
- Tamorri, S. (2004). Neurociencias y deporte: Psicología deportiva, procesos mentales del atleta. Barcelona: Paidotribo
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2010). Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio físico (4ª ed). Madrid: Panamericana.

Bibliografía complementaria

IX.-Profesorado

Nombre y apellidos	JESÚS DAVID ZARZA MOTA
Correo electrónico	jesusdavid.zarza@urjc.es
Departamento	Psicología
Campus de impartición	Fuenlabrada
Categoría	Profesor/a Asociado/a
Responsable de asignatura	No
Horario de tutorías	Para consultar las tutorías póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	0
Nº de Sexenios	0
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docencia	0

Nombre y apellidos	PATRICIA CATALÁ MESÓN
Correo electrónico	patricia.catala@urjc.es
Departamento	Psicología
Campus de impartición	Fuenlabrada
Categoría	Titular de Universidad
Titulación académica	Doctor



Responsable de asignatura	Si
Horario de tutorías	Para consultar las tutorías póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	1
Nº de Sexenios	1
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docencia	2

