Escuela Universitaria de Osuna

PROYECTO DOCENTE

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DE LA ATENCIÓN, LA EMOCIÓN Y LA MOTIVACIÓN

Curso: 2026/27

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Titulación:	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (PLAN 2023)
Año Plan de Estudios:	2010
Curso de Implantación:	2023/24
Centro Responsable:	Facultad de Ciencias de la Educación
Nombre Asignatura:	Entrenamiento Psicológico de la Atención, la Emoción y la Motivación
Código:	5550039
Tipología:	OPTATIVA
Curso:	CUARTO
Periodo de Impartición:	SEGUNDO CUATRIMESTRE
Créditos ECTS:	6
Horas Totales:	150
Área/s:	
Departamento/s:	PSICOLOGÍA EXPERIMENTAL

PROFESORADO

Montero Bancalero, Francisco José

fmontero@euosuna.org

Tutoría: Miércoles - de 10:00 a 11:00

-

-

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

Resultados de aprendizaje que se espera que alcance el alumnado de la asignatura:
RA1.1 Programar y poner en práctica programas y actividades que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte en diferentes contextos y dirigidos a distintos sectores de la población (niños, adolescentes,adultos, personas mayores y personas con discapacidad).
RA1.2 Revisar y optimizar programas y actividades que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte en diferentes contextos y dirigidos a distintos sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores y personas con discapacidad).
RA1.3 Describir y emplear diferentes metodologías, referidas al ámbito de la actividad física y el deporte, según los contextos y los sectores poblacionales (niños, adolescentes, adultos, personas mayores y personas con discapacidad) a los que se dirija un programa o actividad concreta.
RA2.1 Programar y poner en práctica programas y actividades de ejercicio físico y condición física en diferentes contextos para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud de cualquier persona, con énfasis en poblaciones de carácter especial (mayores, escolares, personas con discapacidad y personas con problemas de salud y patologías).
RA3.1 Programar y llevar a la práctica estrategias que fomenten un estilo de vida activo y la práctica regular y saludable de actividad física y deporte.
RA3.2 Evaluar estrategias que fomentan un estilo de vida activo y la práctica regular y saludable de actividad física y deporte.
RA3.3 Planificar actividades orientadas a mejorar la salud integral, el bienestar y la calidad de vida de personas pertenecientes a diferentes sectores poblacionales.
RA3.4 Contrastar y mejorar actividades desarrolladas para mejorar la salud integral, el bienestar y la calidad de vida de personas pertenecientes a diferentes sectores poblacionales.
RA5.6 Evaluar la puesta en práctica de actividades físicas y deportivas programadas.
RA6.1 Comprender los fundamentos del método científico y su aplicación en el ejercicio profesional del Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
RA6.2 Analizar la eficacia de la investigación científica para resolver problemas específicos del ámbito de la actividad física y el deporte.

RA6.3 Aplicar métodos, técnicas y recursos de investigación a la resolución de problemas en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Estos Resultados de Aprendizaje se relacionan con las siguientes Competencias:

Competencias Básicas:

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.

Competencias Generales:

CG1: Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de las distintas profesiones del deporte.

CG3: Conocer y utilizar los recursos informáticos y las nuevas tecnologías de la información y comunicación de aplicación al cuerpo de conocimientos de las ciencias de la actividad física y el deporte.

CG4: Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de las profesiones del deporte desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.

CG7: Aplicar un razonamiento crítico, asumir y reflexionar entorno a las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio profesional dentro del ámbito de las profesiones del deporte

CG9: Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales dentro del área de las ciencias de la actividad física y el deporte.

CG12: Perseguir estándares de calidad en el desarrollo de las distintas profesiones del deporte a partir, principalmente, de un aprendizaje continuo e innovador.

CG13: Utilizar, en relación al ámbito académico y profesional de las ciencias de la actividad
física y el deporte, recursos del patrimonio cultural y natural respetando el medio ambiente y valorar, al mismo tiempo, otras culturas y costumbres.

Competencias Transversales:

CT1: Que los estudiantes adquieran capacidad para promover el progreso y desarrollar y fomentar el espíritu emprendedor.

CT2: Que los estudiantes adquieran actitudes y capacidad para fomentar y garantizar el respeto a los Derechos Humanos y a los principios de accesibilidad universal, igualdad, no discriminación y los valores democráticos y de la cultura de la paz.

Competencias Específicas:

CE1.1 Diseñar, desarrollar y evaluar programas y actividades que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte en diferentes contextos y dirigidos a distintos sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores y personas con discapacidad).

CE1.2 Conocer y aplicar diferentes metodologías, referidas al ámbito de la actividad física y el deporte, según los contextos y los sectores poblacionales (niños, adolescentes, adultos, personas mayores y personas con discapacidad) a los que se dirija un programa o actividad concreta.

CE1.3 Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades, individuales y colectivas, de cada sector de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores
y personas con discapacidad), atendiendo al género y la diversidad.

CE2.1 Diseñar, desarrollar y evaluar programas y actividades de ejercicio físico y condición física en diferentes contextos para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud de cualquier persona, con énfasis en poblaciones de carácter especial (mayores, escolares, personas con discapacidad y personas con problemas de salud y patologías).

CE3.1 Promover estrategias que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo, así como a la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte en distintos sectores de la población.

CE3.2 Desarrollar actividades orientadas a mejorar la salud integral, el bienestar y la calidad de vida de personas pertenecientes a diferentes sectores poblacionales, con

énfasis en poblaciones de carácter especial (mayores, escolares, personas con discapacidad y personas con problemas de salud y patologías).

CE3.3 Diseñar y aplicar programas de actividad física, ejercicio físico y deportes adaptados a las características individuales y grupales de diferentes sectores poblacionales, atendiendo especialmente a la diversidad de edad, de orientación sexual, de funcionalidad o de salud.

CE3.4 Elaborar programas de promoción de la actividad física, el ejercicio físico y el deporte para que la población adquiera, de forma autónoma, el hábito de la práctica regular y saludable de actividad física y deporte.

CE5.6 Realizar la evaluación técnica de diferentes actividades físicas y deportivas, así como de los recursos que son necesarios para la puesta en práctica de cada una de ellas. CE6.1 Conocer los fundamentos del método científico aplicado al ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte.

CE6.2 Comprender cómo se aplican distintos métodos, técnicas y recursos de investigación científica para la resolución de problemas propios de la actividad física y el deporte.

CE6.3 Justificar las decisiones profesionales del Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en base a una fundamentación científica constante y rigurosa.

CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

Concepto de atención y su entrenamiento.

Concepto de motivación y búsqueda de la motivación adecuada

Concepto de emoción y control de la misma.

RELACIÓN DETALLADA Y ORDENACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

Esta planificación podrá sufrir alguna modificación para una mejor adaptación al ritmo de trabajo de clase.

Tema 1.- Comportamiento perceptivo-motor, atención y concentración.

1.- Sentir, percibir y pensar. Acción y relación.

2.- Tiempo de reacción y anticipación.

3.- Atención y concentración: concepto y mecanismo fisiológico.

4.- Claridad, amplitud, capacidad y selectividad de la atención.

Semanas 1-5

Tema 2. Motivación.

1.- Causalidad y dinamismo de la relación.

2.- Teorías de la motivación cognitivas y estrategias de actuación.

3.- Modelo de condicionamiento y su aplicación.

Semanas 6-10

Tema 3. Emoción.

1.- Sentir y sentir/mental.

2.- Nivel óptimo de activación.

3.- El estrés competitivo.

4.- La ansiedad competitiva

Semanas 11-15

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad	Horas
Clases teóricas	30
Clases prácticas	30

SISTEMAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

a) Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas

https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA_REGULADORA_EVALUACION.pdf

b) Criterios de Evaluación Generales:

MODALIDAD A:

Examen de 30 preguntas tipo test de cuatro opciones, solo una correcta y no restan los errores. El número de aciertos requeridos para aprobar depende del número de prácticas entregadas y aprobadas: 21 aciertos + 0 prácticas, 20 aciertos + 1 prácticas,

19 aciertos + 2 prácticas, 18 aciertos + 3 prácticas, 17 aciertos + 4 prácticas, 16 aciertos + 5 práctica, 15 aciertos + 6 prácticas.

En clases teóricas el profesor podrá proponer actividades aleatorias que se realizarán de manera presencial y que en total podrán subir hasta un máximo de 0,5 puntos la calificación final. La no realización de estas actividades no supone ninguna penalización.

Prácticas. Para la evaluación continua, y que puntúe la práctica, será necesario ASISTIR a un 80 % de las sesiones de prácticas (y firmar la asistencia). Las faltas no se justifican, además, deberán entregarse los correspondientes informes de prácticas. Se entregarán 6 informes de prácticas (podrán ser individuales o grupales, a criterio del profesor). Las prácticas, en las que se evaluará la participación activa de cada alumno durante las sesiones, serán de los siguientes tipos: estudios de caso, observaciones sistemáticas, simulaciones, etc. Se evaluarán como APTO/NO APTO. En total se realizarán un total de 15 sesiones prácticas, debiendo entregarse 6 informes (entre individuales y grupales) de dichas prácticas.

La entrega (y aprobación) de cada una de las prácticas, irá haciendo disminuir el número de aciertos necesarios para aprobar en el examen teórico.

Las situaciones de copia/plagio serán consideradas falta muy grave. El empleo de herramientas de Inteligencia Artificial (IA) para el desarrollo de los productos de la asignatura (exámenes, trabajos) debe atenerse a criterios éticos y responsables.

MODALIDAD B:

Examen de 30 preguntas de respuesta múltiple cerrada con cuatro opciones, solo una correcta, no restan los errores y es necesario alcanzar 21 aciertos para obtener un 5.

(no existen prácticas)

c) *Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales*

El alumnado que acredite la condición de Necesidades Específicas de Apoyo Educativo podrá ser destinatario de adecuaciones del material de estudio, o de las pruebas de evaluación (mayor tiempo disponible, aumento del tamaño de la letra, etc.)

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

La asignatura adopta una metodología activa y centrada en el estudiante, que combina la exposición teórica de los contenidos fundamentales con estrategias de aprendizaje experiencial y colaborativo. En concreto, se emplearán las siguientes técnicas:

Aprendizaje basado en casos (case-based learning): análisis y discusión de situaciones reales o simuladas que permitan al alumnado aplicar los conceptos teóricos a contextos prácticos.

Aula invertida (flipped classroom): el alumnado accederá previamente a materiales audiovisuales o lecturas seleccionadas, reservando el tiempo de clase para la resolución de dudas, el debate y la aplicación práctica de los contenidos.

Aprendizaje colaborativo: actividades grupales que fomenten la co-construcción del conocimiento, el pensamiento crítico y las competencias de comunicación y trabajo en equipo.

Gamificación y actividades interactivas: uso de herramientas digitales para dinamizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y favorecer la motivación y la retroalimentación inmediata.

Análisis crítico de recursos audiovisuales: el visionado de vídeos se complementará con actividades de reflexión guiada, debate en pequeños grupos y elaboración de conclusiones argumentadas.

Este enfoque metodológico busca situar al estudiante en el centro del proceso formativo, promoviendo un aprendizaje activo, significativo y transferible a contextos profesionales reales.

En esta asignatura, el profesorado propondrá actividades que incorporen el uso de la inteligencia artificial como herramienta de apoyo al proceso de aprendizaje, fomentando además el desarrollo de una concienciación crítica sobre su uso. El empleo de la IA se ajustará en cada caso a las indicaciones específicas de la actividad correspondiente, no estando permitido su uso para elaborar como propios productos finales que deban reflejar el trabajo, el criterio o las competencias del estudiantado, salvo que la propia actividad lo contemple expresamente. En todo caso, su aplicación deberá realizarse de forma ética y transparente, declarando el uso realizado cuando así se indique. Para garantizar la integridad del proceso, el

profesorado podrá solicitar la inclusión de los prompts utilizados, así como una breve justificación del uso dado a la herramienta.

HORARIOS DEL GRUPO DEL PROYECTO DOCENTE

https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-555

CALENDARIO DE EXÁMENES

https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-555

TRIBUNALES ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN Y APELACIÓN

Pendiente de Aprobación

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Bibliografía General

Observación en deporte y conducta cinético-motriz: aplicaciones Autores: M.T. Anguera
Edición: 1999
Publicación: Barcelona: Universidad de Barcelona. ISBN:
Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Autores: J.M. Buceta.
Edición: 2004
Publicación: Madrid: Dykinson-Psicología ISBN:
Fundamentos de psicología del deporte
Autores: E. León-Zarceño y E. Garcés de los Fayos Edición: 2024
Publicación: Madrid: Panamericana ISBN:
Psicología del alto rendimiento deportivo Autores: J.M. Buceta.
Edición: 1999

Publicación: Madrid: Real Federación Española de Fútbol. ISBN:
Psicología del Deporte Autores: J. Cruz Edición: 1997
Publicación: Madrid: Síntesis. ISBN:
Psicología y rendimiento deportivo. Autores: J. Dosil (ed)
Edición: 2002
Publicación: Ourense: Editorial Gersam ISBN:
Psicología y Deporte.
Autores: E.J. Garcés, de Los Fayos; A. Olmedilla y P. Jara (Coord.) Edición: 2006
Publicación: Murcia: Diego Marín. ISBN:
Ansiedad, estrés y deporte Autores: S. Márquez Edición: 2004
Publicación: Madrid: EOS ISBN:
Entrenamiento de la atención y la concentración: ejercicios para su mejora. Autores: M. Morilla y E.A. Pérez Córdoba (Coord)
Edición: 2002
Publicación: Sevilla: Difusión gráfica ISBN:
Introducción a la psicología del deporte. Autores: R. Berengüí y J.M. López-Valle
Edición: 2018
Publicación: Madrid: EOS ISBN:
Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio Autores: R. S. Weinberg y D. Gould
Edición: 1996
Publicación: Barcelona: Ariel. ISBN:

INFORMACIÓN ADICIONAL

Se ampliará la bibliografía complementaria durante el desarrollo de la asignatura, al inicio de cada bloque de contenido.