

Guia docent

Identificació de l'assignatura

Assignatura / Grup	21338 - Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport / 1
Titulació	Grau de Psicologia - Quart curs
Crèdits	3
Període d'impartició	Segon semestre
Idioma d'impartició	Català

Professors

Professor/a	Horari d'atenció als alumnes					
	Hora d'inici	Hora de fi	Dia	Data d'inici	Data de fi	Despatx / Edifici
Juan Tomás Escudero López jtomas.escudero@uib.es	10:30	11:30	Dimecres	23/01/2019	17/07/2019	A 204
Alejandro García Mas alex.garcia@uib.es	10:00	13:00	Dimecres	13/02/2019	22/05/2019	A 202 Guillem Cifre de Colonya

Contextualització

L'assignatura té com a objectiu proporcionar a l'alumne una formació bàsica dins PAFE (fonaments teòrics i la seva vessant aplicada). Es pretèn que l'alumne pugui aconseguir una base adequada per endinsar-se dins els diferents àmbits d'actuació PAFE. És un coneixement que podrà permetre a l'alumne desenvolupar aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors relacionats amb aquesta disciplina.

Requisits

Competències

Específiques

- * Conèixer i comprendre models teòrics explicatius en PAFE. .
- * Conèixer i comprendre el processos psicològics bàsics en PAFE. .

Genèriques

- * Capacitat d'anàlisi i síntesi .
- * Capacitat d'organització i planificació .

Guia docent

Transversals

- * Treball en equip .
- * Habilitat i capacitat de dur a terme redacció de documents científics .

Bàsiques

- * Podeu consultar les competències bàsiques que l'estudiant ha d'haver assolit en acabar el grau a l'adreça següent: http://estudis.uib.cat/ca/grau/comp_basiques/

Continguts

Continguts temàtics

Bloc 1. Introducció a l'assignatura. .

1. Breu anàlisi de la seva història mundial i a Espanya
2. Definició i àmbit
3. Relació de la Psicologia de l'Activitat física i de l'Esport (PAFE) amb les altres ciències de l'esport
4. Marcs teòrics actuals de la PAFE
5. Fons documentals per a l'estudi de la PAFE
6. Ètica i deontologia en la pràctica professional de PAFE

Bloc 2. Processos psicològics bàsics a PAFE. .

1. Atenció i concentració
2. Comunicació verbal i no verbal
3. Activació, ansietat i càrrega mental
4. Motivació
5. Emoció, estats d'ànim i estrés
6. Presa de decisions
7. Personalitat: Resiliència, duresa mental, perfeccionisme i optimisme

Bloc 3. La pràctica de l'AF i l'Esport. .

1. Iniciació, especialització i tecnificació
2. La carrera esportiva: inici, manteniment i abandonament. Carrera dual i transició esportiva
3. Lesions esportives. Model Global de psicologia de les lesions
4. Fatiga i sobreentrenament

Bloc 4. L'AF, l'Ex. Físic i Estils de vida saludables. .

1. Estils de vida saludables i activitat física. El sedentarisme
2. Riscos derivats de la pràctica de l'exercici físic
3. Planificació d'un programa de acondicionament físic saludable: components psicològics de compliment, motivació i adherència

Guia docent

Bloc 5. Processos de Grup: L'Equip Esportiu. .

1. Definició d'equip esportiu
2. Cohesió, cooperació, coordinació, identificació i integració
3. Lideratge

Bloc 6. Factors Psicosocials en PAFE: Els altres esportistes. .

1. Familiars. Consideració de gènere
2. Moral i comportaments pro i antisocial. Fair Play
3. Medis de comunicació
4. Recursos humans i esport. Gestió d'entitats esportives. La ment dels directius i gestors esportius
5. Psicologia de l'espectacle esportiu i economia de l'esport. Els espectadors
6. Agressió i esport
7. Arbitratge i judici esportiu
8. Turisme esportiu

Bloc 7. Arees d'intervenció en Psicologia de l'esport. .

1. Tipologia de l'entrenament psicològic i les intervencions a l'esport. Directa, indirecta i formativa
2. Aspectes psicològics de les ciències de l'esport aplicades
3. Avaluació psicològica de la conducta de l'esportista. Psicomètria, questionaris i entrevistes. Psicofisiologia i proves funcionals. Observació i recollida de l'activitat psicomotora
4. Entrenament i intervenció psicològica a la pràctica de AF, exercici i esport. Nivells de rendiment
5. Programes, tècniques i habilitats psicològiques
6. Planificació d'un programa d'entrenament psicològic
7. Disseny d'una intervenció psicològica⁸
8. Intervencions específiques en PAFE en relació a les CAFE: Casos pràctics

Metodologia docent

La metodologia docent que es farà servir en aquesta assignatura contempla dos tipus d'activitat per part de l'alumnat:

- 1) Activitats de tipus presencial, que bàsicament es duràn a terme a partir de les classes teòriques i classes pràctiques.
- 2) Activitats de tipus no presencial, que es duràn a terme a partir del plantejament de tasques a realitzar per part de l'alumne de forma autònoma i individual o de forma grupal.

Activitats de treball presencial (1,5 crèdits, 37,5 hores)

Guia docent

Modalitat	Nom	Tip. agr.	Descripció	Hores
Classes teòriques		Grup gran (G)	Mitjançant el mètode expositiu, els professors exposaran els continguts temàtics de l'assignatura. A més; es donarà informació, per a cada unitat didàctica, sobre el mètode de treball aconsellable i el material didàctic que haurà d'utilitzar per preparar de forma autònoma els continguts.	28
Classes pràctiques		Grup mitjà (M)	Mitjançant el mètode de resolució d'exercicis i problemes, l'alumne posarà en pràctica els coneixements assolits a les classes teòriques.	6
Avaluació		Grup mitjà (M)	Per desenvolupar aquesta activitat, els alumnes hauran d'organitzar-se en grup (amb un màxim de tres persones per grup) i el treball resultat de la mateixa haurà de ser presentat de forma oral (exposició)	3.5

A començament del semestre hi haurà a disposició dels estudiants el cronograma de l'assignatura a través de la plataforma UIBdigital. Aquest cronograma inclourà almenys les dates en què es faran les proves d'avaluació contínua i les dates de lliurament dels treballs. A més, el professor o la professora informará els estudiants si el pla de treball de l'assignatura es durà a terme a través del cronograma o per una altra via, inclosa la plataforma Aula Digital.

Activitats de treball no presencial (1,5 crèdits, 37,5 hores)

Modalitat	Nom	Descripció	Hores
Estudi i treball autònom individual	Preparació de les unitats didàctiques	Després de l'exposició per part dels professors a les classes magistrals, l'alumne haurà d'aprofundir en la matèria. Per facilitar aquesta tasca, s'indicarà, per a cada unitat didàctica, les referències, llibres i manuals que han de consultar.	20
Estudi i treball autònom individual o en grup	Preparació treball curs	Els professors plantejaran a l'alumne la realització d'un treball per tal de que posi en pràctica els coneixements assolits a les classes teòriques a partir d'un llistat tancat pels professors de temes que es presentaran en el curs.	17.5

Riscs específics i mesures de protecció

Les activitats d'aprenentatge d'aquesta assignatura no comporten riscos específics per a la seguretat i salut dels alumnes i, per tant, no cal adoptar mesures de protecció especials.

Avaluació de l'aprenentatge dels estudiants

Frau en elements d'avaluació

D'acord amb l'article 33 del Reglament acadèmic, "amb independència del procediment disciplinari que es pugui seguir contra l'estudiant infractor, la realització demostradorament fraudulenta d'algun dels elements d'avaluació inclosos en guies docents de les assignatures comportarà, a criteri del professor, una

Guia docent

menysvaloració en la seva qualificació que pot suposar la qualificació de «suspens 0» a l'avaluació anual de l'assignatura".

Classes pràctiques

Modalitat	Classes pràctiques
Tècnica	Altres procediments (no recuperable)
Descripció	Mitjançant el mètode de resolució d'exercicis i problemes, l'alumne posarà en pràctica els coneixements assolits a les classes teòriques.
Criteris d'avaluació	Adequació de l'anàlisi i dels procediments aplicats a les tasques proposades.

Percentatge de la qualificació final: 20%

Avaluació

Modalitat	Avaluació
Tècnica	Proves orals (no recuperable)
Descripció	Per desenvolupar aquesta activitat, els alumnes hauràn d'organitzar-se en grup (amb un màxim de tres persones per grup) i el treball resultat de la mateixa haurà de ser presentat de forma oral (exposició)
Criteris d'avaluació	Organització d'acord normes presentació treballs internacionals (APA). Originalitat i/o creativitat. Bibliografia consultada i referències utilitzades. Relevància continguts i relació directa amb els continguts de l'assignatura i els processos estudiats. Equilibri en la participació de tots els membres del grup. Claredat exposició.

Percentatge de la qualificació final: 30%

Preparació treball curs

Modalitat	Estudi i treball autònom individual o en grup
Tècnica	Altres procediments (no recuperable)
Descripció	Els professors plantejaran a l'alumne la realització d'un treball per tal de que posi en pràctica els coneixements assolits a les classes teòriques a partir d'un llistat tancat pels professors de temes que es presentaran en el curs.
Criteris d'avaluació	Adequació de l'anàlisi i procediments aplicats a les tasques proposades.

Percentatge de la qualificació final: 50%

Recursos, bibliografia i documentació complementària

Dins aquest apartat es proposen els recursos bibliogràfics que tracten els continguts de les unitats didàctiques proposades en aquesta assignatura.

Bibliografia bàsica

Schinke, R.J., McGannon, K.R. and Smith, B. (2017). Routledge International Handbook of Sport Psychology. NY: Routledge

UAL-UAB (1992-actualitat). Revista de Psicologia del Deporte/Journal of Sport Psychology. (www.rpd-online.com)

Weinberg, R. S. y Gould, D. (2011). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel



Any acadèmic	2018-19
Assignatura	21338 - Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport
Grup	Grup 1

Berengui, R. & López-Walle, J.M. (2018). Introducción a la Psicología del Deporte. Madrid: Editorial EOS

