

PSICOLOGIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

MATÈRIA	Fonaments comportamentals i socials de la motricitat humana		
ASSIGNATURA			
Psicologia de l'activitat física i l'esport			
CARÀCTER	FB	PROFESSORAT	
ECTS	6	TIPUS ASSIGNATURA	Taller
TEMPORALITZACIÓ		1r CURS	1r SEMESTRE
LLENGÜES EN LES QUE S'IMPARTEIX		Català	Castellà
PRESENTACIÓ I OBJECTIUS			
<p>L'objectiu d'aquesta assignatura és introduir els fonaments de la psicologia esportiva i proporcionar eines per aplicar-la a les diferents àrees del coneixement de l'activitat física. Es centra en els aspectes psicològics presents en la pràctica esportiva, incloent-hi el rendiment, la gestió esportiva i la iniciació esportiva. També aborda les relacions humanes, el lideratge d'equips de treball i altres aspectes de la influència social en la pràctica físico-esportiva. En resum, l'assignatura proporciona els fonaments necessaris per comprendre i abordar els aspectes psicològics clau en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.</p>			
RESULTATS D'APRENENTATGE DE TITULACIÓ RELACIONATS			
<p>Coneixements:</p> <p>8. Identificar els principis propis d'una cultura de pau i no violència, basats en els drets humans i els valors democràtics, en els seus anàlisi i reflexions sobre l'activitat física i l'esport.</p> <p>10. Identificar els conceptes específics de l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport, tenint present les principals fonts documentals.</p> <p>Habilitats:</p> <p>1. Fer un ús eficaç i integrador de les tecnologies de la informació i la comunicació en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.</p> <p>6. Reconèixer els principis ètics en coherència amb els principis deontològics de la professió vinculada a l'activitat física i l'esport que seran exposats d'acord amb l'ideari de la universitat.</p> <p>9. Generar propostes i projectes professionals de l'àmbit de l'activitat física i l'esport amb especial atenció a l'equitat i a la igualtat efectiva de drets i oportunitats entre dones i homes.</p> <p>11. Aplicar criteris científics anatòmico-fisiològics i biomecànics avançats en el disseny, desenvolupament i avaluació tècnico-científica de procediments, estratègies, accions, activitats i orientacions adequades per prevenir, minimitzar i/o evitar un risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i esport en tot tipus de població.</p> <p>20. Dissenyar la formació d'hàbits perdurables i autònoms en la pràctica de l'activitat física i l'esport entre els diferents sectors de la població, interpretant els beneficis que se'n deriven per a la salut i fomentant una vida activa a través de la conscienciació social.</p> <p>Competències:</p> <p>23. Actuar en els contextos acadèmics i professionals amb responsabilitat, proactivitat i sensibilitat cap a les necessitats i expectatives d'un mateix i les dels altres.</p> <p>24. Aplicar els coneixements adquirits a l'activitat professional mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de situacions acadèmiques i/o professionals.</p>			
RESULTATS D'APRENENTATGE DE MATERIA RELACIONATS			
RA-M1. Reconèixer els mètodes de treball mentals en l'àmbit esportiu relacionant-los amb les diferents corrents de la psicologia esportiva.			
CONTINGUTS DE L'ASSIGNATURA			
<p>Introducció a la psicologia de l'esport: Conceptes bàsics, història i evolució de la psicologia esportiva, així com la seva importància en l'àmbit de l'esport i l'activitat física.</p> <p>Teories del rendiment esportiu: Estudi de les teories psicològiques que influeixen en el rendiment esportiu, com la teoria de la autoeficàcia, la teoria de l'assoliment i la teoria de la motivació.</p> <p>Aspectes psicològics de l'entrenament: Anàlisi de la motivació, la concentració, l'ansietat i altres factors psicològics rellevants en el procés d'entrenament esportiu.</p>			

Gestió emocional en l'esport: Estratègies per la gestió d'emocions i el control de l'estrès en el context esportiu, incloent tècniques de visualització, relaxació i control emocional.

Psicologia del lideratge i treball en equip: Estudi de les habilitats de lideratge, la comunicació efectiva, la cohesió d'equip i altres aspectes relacionats amb el funcionament dels equips esportius.

Desenvolupament personal i social de l'esportista: Exploració del desenvolupament personal, l'autoconfiança, la resiliència i la identitat esportiva en el context de l'esport i l'activitat física.

Psicologia aplicada a la iniciació esportiva: Consideracions psicològiques en l'ensenyament i l'aprenentatge d'habilitats esportives, així com en el desenvolupament de la identitat esportiva en nens/es i adolescents.

Ètica i valors en l'esport: Reflexió sobre els valors ètics, l'esportivitat i la conducta moral en l'àmbit esportiu, incloent la prevenció de conductes antiesportives i la promoció de valors positius.

Psicologia de l'alt rendiment: Estudi de les característiques psicològiques dels atletes d'alt rendiment, incloent la mentalitat guanyadora, la preparació mental i la gestió de la pressió competitiva.

Psicologia amb les TIC: Anàlisi de dades obtingudes a través d'eines d'enquestes en línia per investigar la relació entre la motivació intrínseca i el rendiment esportiu en diferents grups d'edat.

METODOLOGIES

MD1. Mètode expositiu
 MD2. Estudi i resolució de casos pràctics
 MD3. Aprenentatge basat en problemes
 MD4. Aprenentatge cooperatiu
 MD5. Aprenentatge per projectes
 MD6. Treball de síntesi

ACTIVITATS FORMATIVES

ACTIVITAT FORMATIVA	HORES	PRESENCIALITAT
AF1. Classe magistral	14	100,00%
AF2. Taller	10	100,00%
AF3. Estudi de cas	15	100,00%
AF4. Tutoria	3	100,00%
AF6. Pràctiques esportives	6	100,00%
AF7. Activitats a l'aire lliure i recreació	3	100,00%
AF8. Continguts documentals i audiovisuals	4	100,00%
AF9. Treball en grup	15	33,33%
AF10. Treball autònom	80	0,00%

SISTEMES D'AVALUACIÓ

SISTEMA D'AVALUACIÓ	PONDERACIÓ PER L'AVALUACIÓ FINAL
SA1. Examen escrit de desenvolupament	50,00%
SA5. Realització de treballs	30,00%
SA6. Portafolis	20,00%

NORMATIVA D'AVALUACIÓ

Avaluació continuada (1a convocatòria):

L'alumnat per poder ser avaluat amb aquests sistemes i en aquesta ponderació corresponents a l'avaluació continua, han d'haver assistit a un 80% de les classes de l'assignatura.

Recuperació (2a convocatòria):

- Es recuperarà el total de l'assignatura amb un examen final en els següents cas:

a) si no s'ha arribat al 80% d'assistència

- Es recuperarà parcialment l'assignatura realitzant l'ítem o ítems suspesos en els següents casos:

a) si la mitjana final no arriba a 5, s'haurà de recuperar l'ítem o ítems suspesos.

b) si la mitjana final es superior a 5, pero algún ítem és inferior a 3, aquest s'haurà de recuperar

Notes:

Les notes per tots els sistemes d'avaluació són: 0-4,99 (suspès); 5-6,99 (aprovat) 7-8,99 (notable), 9-10 (excel·lent)

Matrícula d'honor:

El professorat de cada assignatura assignarà matrícula d'honor a un alumne sempre que la nota final estigui entre el 9-10 i consideri que és de mèrit.

L'alumnat no es podrà presentar a la recuperació per pujar nota.

BIBLIOGRAFIA

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.
- Cruz, J. (2015). Introducción a la Psicología del Rendimiento Deportivo. Editorial EOS.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (Eds.). (2015). Psicología del Deporte en la Infancia y la Adolescencia. Pirámide.
- Soler, S., & Pedra, J. (2018). Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Editorial Desclee de Brouwer.
- Atienza, F. L., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2015). Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Pirámide.
- Tamayo, J. A., & Teruel, P. (2019). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Editorial Médica Panamericana.