

800002 - Psicologia de l'Activitat física i l'Esport

Curs acadèmic 2019-20

Facultat: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Lleida

Titulació: Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

Matèria: Psicologia

Departament: Salut i Gestió esportiva

Idiomes: Català, Castellà

Extensió: 1er Semestre **Curs:** 1r

Tipologia: Bàsica

Crèdits ECTS: 6.00

Professorat

Joan Palmi Guerrero. (jpalmi@inefc.udl.cat)

Assignatura en el conjunt del pla d'estudis

Aquesta assignatura pretén aportar els coneixements bàsics per entendre el comportament de les persones amb l'objectiu de permetre una millor intervenció en les relacions humanes en els diferents camps d'aplicació de l'activitat física i l'esport. El programa presenta, en el seu inici, una revisió històrica dels diferents models explicatius del comportament humà que permet conèixer els trets més significatius de les diferents formes d'entendre i conceptualitzar la conducta, la seva evolució, i la relació amb altres àrees del coneixement. Posteriorment s'estudien un conjunt de tècniques y recursos que permeten una intervenció psicològica adequada, en els diferents camps d'intervenció: educatiu, rendiment, gestió, salut i recreació. Es finalitza fent l'anàlisi de la interacció grup-individu i de les característiques que regulen les relacions socials entre les persones.

Recomanacions

Assistència a classe i actualització del material suggerit i utilitzat en l'assignatura.

Competències específiques

- 1- Identificar i analitzar els trets estructurals i funcionals de l'activitat física i de l'esport
 - d) Observar i analitzar el procés de l'aprenentatge motor humà
- 3- Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i l'esport
 - j) Comprendre els continguts i tècniques bàsiques de la psicologia i les seves aplicacions en l'activitat física i l'esport

Competències generals

- 1.- Saber utilitzar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
 - a) Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el desenvolupament de la tasca professional.
- 2.- Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
 - b) Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.
- 4.- Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat en la intervenció professional.
 - d) Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques.

Objectius

Exposar de forma sintètica utilitzant recursos TIC.

Competències de l'objectiu:

1.a) *Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el desenvolupament de la tasca professional (generals)*

Distingir els principis fonamentals que regulen el comportament humà.

Competències de l'objectiu:

3.j) *Comprendre els continguts i tècniques bàsiques de la psicologia i les seves aplicacions en l'activitat física i l'esport (específiques)*

Delimitar l'objecte d'estudi de la psicologia en relació a altres ciències.

Competències de l'objectiu:

3.j) *Comprendre els continguts i tècniques bàsiques de la psicologia i les seves aplicacions en l'activitat física i l'esport (específiques)*

Diferenciar els models explicatius del comportament humà, i les principals característiques i els autors més rellevants.

Competències de l'objectiu:

4.d) *Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques (generals)*

Identificar els diferents factors que configuren el camp psicològic i els nivells d'interacció.

Competències de l'objectiu:

1.d) *Observar i analitzar el procés de l'aprenentatge motor humà (específiques)*

Analitzar el paper mediador del grup social sobre el comportament dels individus.

Competències de l'objectiu:

4.d) *Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques (generals)*

Aplicar les estratègies facilitadores per optimitzar el comportament humà en els diferents camps d'intervenció.

Competències de l'objectiu:

2.b) *Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)*

Continguts

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: INTRODUCCIÓ HISTÒRICA I CONCEPTUAL

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 2: CONDUCTA PSICOLÒGICA INVOLUNTÀRIA

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 3: CONDUCTA PSICOLÒGICA VOLUNTÀRIA

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 4: ESTRATÈGIES I TÈCNiques CONDUCTUALS

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 5: LA CONDUCTA SOCIAL

Activitats formatives

Classes magistrals (teòriques i pràctiques) - 45.00%

Competències:

3.j) *Comprendre els continguts i tècniques bàsiques de la psicologia i les seves aplicacions en l'activitat física i l'esport (específiques)*

Estudis de cas - 25.00%

Competències:

- 4.d) Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques (generals)
- 3.j) Comprendre els continguts i tècniques bàsiques de la psicologia i les seves aplicacions en l'activitat física i l'esport (específiques)

Preparació de temes i treballs - 25.00%

Competències:

- 2.b) Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)
- 4.d) Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques (generals)
- 3.j) Comprendre els continguts i tècniques bàsiques de la psicologia i les seves aplicacions en l'activitat física i l'esport (específiques)
- 1.a) Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el desenvolupament de la tasca professional (generals)

Pràctiques de laboratori - 5.00%

Competències:

- 4.d) Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques (generals)
- 1.d) Observar i analitzar el procés de l'aprenentatge motor humà (específiques)

Activitats d'avaluació

Presentació de treballs o memòries - 20.00%

Competències:

- 2.b) Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)
- 4.d) Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques (generals)
- 1.a) Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el desenvolupament de la tasca professional (generals)

Examen teòric - 20.00%

Es farà 1 prova de 20 preguntes amb resposta tipus test (examen 1).

Competències:

- 3.j) Comprendre els continguts i tècniques bàsiques de la psicologia i les seves aplicacions en l'activitat física i l'esport (específiques)

Implicació de pràctiques educatives contínues - 20.00%

S'avaluarà l'assistència i el rendiment participatiu en cada pràctica. Per superar les practiques caldrà tenir una assistència igual o superior al 80%.

Competències:

- 3.j) Comprendre els continguts i tècniques bàsiques de la psicologia i les seves aplicacions en l'activitat física i l'esport (específiques)
- 4.d) Capacitat de manifestar visions integrades i sistèmiques (generals)

Resolució de problemes teòric-pràctics - 40.00%

Prova de resolució de casos de l'examen 2 (20%).

Prova de resolució de casos de l'examen 3 (20%).

Competències:

3.j) *Comprendre els continguts i tècniques bàsiques de la psicologia i les seves aplicacions en l'activitat física i l'esport (específiques)*

1.d) *Observar i analitzar el procés de l'aprenentatge motor humà (específiques)*

2.b) *Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)*

Informació complementària sobre les activitats d'avaluació:

La nota mínima exigida per mantenir l'avaluació continuada serà de 4 en cadascuna de les cinc activitats d'avaluació. Per aprovar l'assignatura caldrà una nota de 5 en l'apartat de resolució de casos+examen teòric, així com de promig de 5 en els altres apartats.

L'alumne que no superi l'avaluació continuada tindrà una prova de recuperació.

Els alumnes de segona matricula tenen avaluació alternativa, segons normativa del centre (cal comunicar-ho al professor responsable)

Bibliografia i d'altres recursos

- Ballesteros, S. (2000). *Psicologia General. Un enfoque cognitivo para el siglo XXI*. Madrid: Universitas
- Beauchamp i Eys, M.A. (2017), *Dinámicas de grupo en el ejercicio y en la Psicología del Deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Butler, G. i Mcmanus, F. (1999). *Breve introducción a la psicología*. Madrid: Alianza Editorial.
- Cruz, J. i Riera, J. (1991), *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Delgado, M.L. (2014). *Fundamentos de Psicología. Para Ciencias sociales y de la salud*. Madrid: Ed panamericana.
- Levontin, R. (1988). *La diversidad humana*. Barcelona: Biblioteca Scientific American.
- Loehr, J.E. (1990). *El Juego mental*. (pp.115-123). Madrid :Tutor .
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. (pp.77-90). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc .
- Martens, R. (1989). *L'entrenament psicològic de l'esportista*. IV Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (ACPE). (pp.13-20). Lleida: ACPE .
- Myers, D.G. (2000). *Psicología*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Nideffer, R.N. (1985), *Athletes' guide to mental training*. (pp. 35-54) .Champaign, IL: Human kinetics Publishers Inc.
- Palmi, J. (2001), *Visión psico-social en la intervención de la lesión deportiva. Cuadernos de psicología del Deporte, 1*, 69-79.
- Palmi, J. (2014), *Psicología y lesión Deportiva: Una breve introducción. Revista de Psicología del Deporte, 23(2)*, 389- 393.
- Palmi, J. i Riera, J. (2017), *Las competencias del deportista para el rendimiento. Cuadernos de Psicología del Deporte, 17(1)*, 13-18.
- Roca, J. (1992), *Curs de Psicologia*. Barcelona: Servei de publicacions. Universitat de Barcelona.
- VV.AA. (1993), *Revista de Psicologia del deporte, 2 i 3*. UiB.
- VV.AA. (1994), *APUNTS d'Educació Física, 35*, (Monogràfic de psicologia d'esports d'equip).
- Weinberg, R.S. i Gould, D. (1996 / 2015 anglès). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.