

Titulació	Típus	Curs	Semestre
4316214 Psicologia de l'Esport i de l'Activitat Física	OB	1	1

### Professor/a de contacte

Nom: Gabriel Daza Sobrino

Correu electrònic: Desconegut

### Equip docent extern a la UAB

Anna Vilanova Soler

Carles González Arévalo

Carles Ventura Vall-Ilovera

Joan Solé Fortó

Unai Sáez de Ocáriz Granja

### Utilització d'idiomes a l'assignatura

Llengua vehicular majoritària: espanyol (spa)

### Prerequisits

Es recomana estar familiaritzat amb la plataforma virtual d'aprenentatge amb el fi de seguir i interactuar amb els continguts del mòdul. S'aconseja el domini de la llengua anglesa.

### Objectius

L'objectiu d'aquest mòdul és que l'estudiant aprofundeixi en l'estudi dels diferents aspectes fisiològics, psicològics, pedagògics i sociològics i de teoria de l'entrenament vinculat a l'activitat física i l'esport:

- Bases fisiològiques de l'activitat física i l'esport.
- Bases psicològiques de l'activitat física i l'esport.
- Bases pedagògiques de l'activitat física i l'esport.
- Bases socials de l'activitat física i l'esport.

### Competències

- Analitzar de manera crítica les teories, els models i els mètodes més actuals de recerca psicològica.
- Analitzar els factors psicològics que influeixen en la iniciació, el rendiment i l'abandonament esportius.
- Conèixer els principals models d'intervenció en la iniciació esportiva i en psicologia de l'esport.
- Optimitzar el rendiment i prioritzar el benestar dels esportistes amb un compromís ètic.
- Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, tot i ser incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis.
- Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.

- Tenir coneixements que aportin la base o l'oportunitat de ser originals en el desenvolupament o l'aplicació d'idees, sovint en un context de recerca.
- Treballar en equips de manera coordinada i col·laborativa, i demostrar habilitats per treballar en equips interdisciplinaris.
- Utilitzar terminologia científica per argumentar els resultats de la recerca en el context de la producció científica, per comprendre i interactuar eficaçment amb altres professionals.

## Resultats d'aprenentatge

1. Analitzar les conseqüències de la iniciació esportiva en la salut i en el benestar dels nens, dels adolescents i dels joves.
2. Analitzar les conseqüències de la pràctica esportiva en la salut i en el benestar dels esportistes al llarg del cicle vital.
3. Identificar els principals models teòrics utilitzats en l'estudi de l'activitat física i la seva relació amb la salut.
4. Identificar els principals models teòrics utilitzats en l'estudi dels aspectes psicològics relacionats amb el rendiment esportiu.
5. Identificar les principals característiques dels enfocaments teòrics en l'estudi de la psicologia de l'esport i de l'activitat física.
6. Integrar els diferents models d'intervenció en psicologia de l'esport atenent a factors fisiològics, pedagògics i sociològics.
7. Optimitzar el rendiment i prioritzar el benestar dels esportistes amb un compromís ètic.
8. Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, tot i ser incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis.
9. Que els estudiants tinguin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant, en gran manera, amb treball autònom a autodirigit.
10. Tenir coneixements que aportin la base o l'oportunitat de ser originals en el desenvolupament o l'aplicació d'idees, sovint en un context de recerca.
11. Treballar en equips de manera coordinada i col·laborativa, i demostrar habilitats per treballar en equips interdisciplinaris.
12. Utilitzar terminologia científica per argumentar els resultats de la recerca en el context de la producció científica, per comprendre i interactuar eficaçment amb altres professionals.

## Continguts

- Bases fisiològiques de l'activitat física i l'esport
- Bases psicològiques de l'activitat física i l'esport
- Bases pedagògiques de l'activitat física i l'esport
- Bases socials de l'activitat física i l'esport

## Metodologia

La metodologia emprada es basa en abordar el procés d'aprenentatge des d'un entorn obert, participatiu i constructiu. S'utilitzaran diferents estratègies docents, dirigides a tota la classe, en petits grups i de forma personalitzada. Es vol afavorir la reflexió i la construcció del coneixement crític. La forma de desenvolupar les sessions és mitjaçant:

- Classes magistrals
- Presentació oral de treballs
- Tutories
- Lectura d'articles / informes d'interès
- Elaboració de treballs i informes

## Activitats formatives

Títol	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
<b>Tipus: Dirigides</b>			
Classe magistral	33	1,32	3, 4, 5, 10, 12
Presentació oral de treballs	11	0,44	8, 9, 11
<b>Tipus: Supervisades</b>			
Tutories	44	1,76	1, 2, 7
<b>Tipus: Autònomes</b>			
Elaboració de treballs	54	2,16	1, 2, 6, 8, 12
Lectura d'articles / informes d'interès	49	1,96	1, 2, 6, 10

## Avaluació

L'avaluació continuada implica l'assistència regular, participació i el desenvolupament de les activitats formatives proposades a cadascuna de les sessions. L'aprofitament i domini d'habilitats i coneixements es valorarà mitjançant les activitats de:

- Proves escrites de síntesi
- Treballs / informes escrits
- Presentació oral de treballs

## Activitats d'avaluació

Títol	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Carpeta d'aprenentatges	8	5	0,2	2, 7, 8
Comentari crític articles	4	5	0,2	5, 6, 7, 9, 12
Defensa oral	10	2	0,08	6, 8, 12
Disseny d'un informe	15	8	0,32	4, 9, 10
Elaboració de treball	13	8	0,32	2, 3, 5, 11
Exposició oral	10	2	0,08	1, 8, 11
Prova escrita	25	2	0,08	4, 6, 10
Prova tipus test	15	2	0,08	1, 3, 5, 12

## Bibliografia

Cox, R.H. (2009). *Psicología del Deporte*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

De la Vega, R., Del Valle, S., Maldonado, A. & Moreno, A. (2008). *Pensamiento y acción en el deporte*. Wanceulen: Sevilla.

Garcés, E.J., Olmedilla, A. & Jara, P. (2006). *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Marín.

Olmedilla, A., Abenza, L., Boladeras, A. & Ortín, F. (2011). Manual de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Murcia: Diego Marín.

Riera, J. (2005). Habilidades en el deporte. Barcelona: INDE.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2010). Fundamentos de Psicología del deporte y del Ejercicio Físico. Madrid: Editorial Panamericana.