

GUIA D'APRENENTATGE

Psicologia de l'activitat física i l'esport

1. FITXA DESCRIPTIVA

Titulació:	Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE)
Crèdits:	6.00
Matèria:	
Any acadèmic:	2026-2027
Tipus:	Formació bàsica
Semestre:	Primer curs
Codi - assignatura:	PD-Psicologia de l'activitat física i l'esport
Grup:	
Idioma d'impartició:	

2. PRESENTACIÓ

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.

3. BLOGS TEMÀTICS I CONTINGUTS

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.

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.

Aspectes psicològics de l'entrenament: Anàlisi de la motivació, la concentració, l'ansietat i altres factors psicològics rellevants en el procés d'entrenament esportiu.

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.

4. ENFOCAMENTS METODOLÒGICS

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

5. COMPETÈNCIES

Coneixements:

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.

10. Identificar els conceptes específics de l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport, tenint present les principals fonts documentals.

Habilitats:

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.

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.

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.

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.

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.

Competències:

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.

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.

6. RESULTATS D'APRENTATGE

RA-M1. Reconèixer els mètodes de treball mentals en l'àmbit esportiu relacionant-los amb les diferents corrents de la psicologia esportiva.

7. AVALUACIÓ (com avaluarem el que han après)

1a convocatòria:

La qualificació final de l'assignatura s'obtindrà a partir de la ponderació entre l'avaluació continuada i prova final, segons els percentatges establerts en aquesta guia docent.

L'assistència és obligatòria. L'alumnat ha d'assistir, com a mínim, al 80% de les classes programades de l'assignatura. A partir d'aquest límit, per cada dia addicional d'absència es descomptaran 0,20 punts de la nota de l'avaluació continuada, excepte en els casos degudament justificats i acreditats.

Per superar l'assignatura cal obtenir una qualificació final mínima de 5,0 i una qualificació mínima de 5,0 a l'examen final.

2a convocatòria (recuperació):

L'alumnat haurà de presentar-se a la recuperació en els casos següents:

- a) Si la nota de la prova final de 1a convocatòria és inferior a 5,0.
- b) Si la qualificació final ponderada de l'assignatura és inferior a 5,0.

La recuperació es realitzarà mitjançant una prova final. La nota obtinguda en aquesta prova farà mitjana ponderada amb la nota de l'avaluació continuada obtinguda durant el curs.

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

No presentat / No avaluable:

Si l'alumne no es presenta a l'examen final de 1a convocatòria, constarà com a NP i la convocatòria computarà.

Si l'alumne no es presenta a l'examen final de 2a convocatòria, constarà com a NA i la convocatòria no computarà.

Qualificacions:

Les qualificacions s'expressaran de 0 a 10 seguint la següent baremació: 0-4,99 (suspès); 5-6,99 (aprobat) 7-8,99 (notable), 9-10 (excel·lent)

Matrícula d'honor:

El professorat podrà atorgar matrícula d'honor a l'alumnat amb qualificació final d'excel·lent, sempre que consideri que el seu rendiment és especialment meritori i d'acord amb els límits establerts per la normativa acadèmica vigent.

8. REFERÈNCIES GENERALS DE L'ASSIGNATURA

- 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.