



FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE
FEDERAL DE RONDÔNIA



NÚCLEO DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Plano de Curso

Disciplina: Psicologia do Exercício Físico e Esporte

Docente Responsável pela Disciplina: Dr. Ramón Núñez Cárdenas

Ano e Semestre Letivo: 2020/2

Carga Horária: 40H/a

Apresentação

Os conteúdos ofertados nesta disciplina ajudarão aos alunos do curso de Educação Física a entender melhor os processos psicológicos, os quais determinam o comportamento consciente do indivíduo na sua realização de exercícios físicos, podendo ajudar aos professores de Educação Física e alunos a melhorar a qualidade da preparação psicológica.

Ementa

Estudo do Sistema de Regulação Psicológica das Ações Motrizes. Princípios básicos da teoria da ação, modelo básico da regulação da ação, o trabalho psicológico com alunos na regulação das ações Esportivas, componentes Psicológicos que integram o Sistema de Regulação Psicológica das ações Motrizes; componentes da Regulação Indutora á ação Esportiva, componentes da regulação executora. Formação da Personalidade.

Objetivos

- **Geral:** Desenvolver habilidades nos conhecimentos do sistema de regulação psicológica das ações motrizes a fim de favorecer a solução de problemas básicos no processo de ensino aprendizagem das modalidades esportivas.
- **Específicos:**
 - Estudar os componentes Psicológicos do Sistema de Regulação Psicológica das Ações Motrizes.
 - Conhecer e aplicar os conhecimentos referentes aos componentes psicológicos indutores da ação motriz.
 - Compreender e aplicar os conhecimentos referentes aos componentes psicológicos orientadores da ação motriz.
 - Analisar e aplicar os conhecimentos do sistema de regulação psicológica no planejamento de preparação psicológica para a solução de problemas básicos do processo de ensino aprendizagem das modalidades esportivas.

Conteúdos

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I – Sistema de Regulação Psicológica das Ações Motrizes.

- O Trabalho Psicológico com esportistas na Regulação das Ações Esportivas
- Componentes Psicológicos que integram o Sistema de Regulação Psicológica das ações Motrizes
- Componentes da Regulação Indutora à Ação Esportiva
- Componentes da Regulação Orientadora
- Componentes da Regulação Executora
- Formações da Personalidade

UNIDADE II – Motivação no Esporte e para o exercício físico

- Introdução
- Motivação para Prática Esportiva na Educação Física Escolar
- Classificação dos Motivos no Esporte
- Modelo de Necessidade para a prática esportiva
- Fatores pessoais
- Características dos alunos motivados pelo êxito
- Características dos alunos motivados pelo fracasso
- Fatores situacionais
- Reações emocionais
- Comportamento de performance
- Importância do Objetivo na Motivação do aluno nas aulas de Educação Física e participação de Competições.
- Tarefas para o desenvolvimento dos motivos na prática esportiva.

UNIDADE III - Percepções no Esporte

- Características da percepção no esporte
- Algumas teorias sobre a percepção
- Percepções Especializadas
- Sentidos Especiais mais conhecidos
- Sentido da bola no esporte
- Sentido da distância no esporte
- Sentido do tempo no esporte.
- Tarefas para o desenvolvimento das percepções na prática esportiva.

UNIDADE IV – Atenção no Esporte

- Conceito de atenção e concentração
- Esportes em que mais se manifestam as qualidades da atenção
- Tarefas que podem ser feitas durante as aulas de Educação Física para o desenvolvimento das qualidades da atenção.

UNIDADE V – Trabalho Psicológico no Esporte

- Fases do trabalho psicológico na prática do esporte.
- Trabalho psicológico geral para o esporte de iniciação e alta competição.
- Priorização dos componentes psicológicos dentro de cada preparação do esportista.
- O trabalho psicológico Especial para o esporte de iniciação e alta competição.
- Tarefas que podem ser utilizadas na preparação pre-competitiva para o desenvolvimento do trabalho psicológico especial.

UNIDADE VI- Testes Psicológicos para avaliar os componentes psicológicos fundamentais na prática esportiva e exercícios físicos.

- Motivação no esporte

- Percepções no esporte

- Ansiedade na prática esportiva.

- Atenção no Esporte

UNIDADE VII- Elaboração de planejamentos de preparação psicológicas no esporte.

- Basquete

-Atletismo

- Voleibol

- Natação

Procedimentos Metodológicos e Estratégias de Ensino:

O programa da disciplina será desenvolvido de forma contextualizada e de acordo com a realidade, considerando os interesses e necessidades dos alunos. A disciplina será conduzida através do método de elaboração conjunta em que os alunos terão a possibilidade de criar suas idéias e concepções sobre cada um dos conteúdos ministrados.

Avaliação:

Serão utilizadas avaliações do tipo continuada e final. No primeiro caso, se realizará através de trabalhos em sala de aula e extra aula, individuais e em pequenos grupos (seminários e escritos) no decorrer do semestre. A avaliação final constará da apresentação de um planejamento de preparação psicológica.

- Avaliações continuadas: Serão realizadas 05 avaliações somando um total de 100 pontos.
- Avaliação Final: Apresentação do planejamento de preparação psicológica.

A nota final será a média obtida pelos alunos nas duas avaliações.

Cronograma Detalhado

| Período | | Conteúdos a serem Trabalhados | Quant horas. | Local | Estratégia de Ensino e Recursos Didáticos |
|---------|------|--|--------------|-----------------------|--|
| Meses | Dias | | | | |
| Junho | 22 | Será apresentado aos alunos o programa da disciplina; assim como o sistema de avaliação da mesma. - Orientação da elaboração de artigo. - Sistema de Regulação Psicológica das ações Motrizes. | 2 | Aula Remota - teórica | Elaboração conjunta. Prova Final. |
| | 29 | - Componentes Psicológicos que integram o Sistema de Regulação Psicológica das ações Motrizes. - Componentes da Regulação Indutora à Ação Esportiva - Componentes da Regulação Orientadora - Componentes da Regulação Executora - Formações da Personalidade | 2 | Aula Remota - teórica | Elaboração conjunta |
| Julho | 06 | O Trabalho Psicológico com esportistas na Regulação das | 2 | Aula Remota - teórica | Elaboração conjunta e apresentação de exemplos |

| | | | | | |
|--------|----|--|---|-----------------------|--|
| | | <p>Ações Esportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivação no Esporte e para o exercício físico. - Motivação para Prática Esportiva na Educação Física Escolar - Classificação dos Motivos no Esporte. | | | práticos |
| | 13 | <p>Modelo de Necessidade para a prática esportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fatores pessoais. - Características dos alunos motivados pelo êxito. - Características dos alunos motivados pelo fracasso. | 2 | Aula Remota - teórica | Elaboração conjunta e apresentação de exemplos práticos. |
| | 20 | <p>Fatores situacionais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reações emocionais - Comportamento de performance - Importância do Objetivo na Motivação do aluno nas aulas de Educação Física e participação de Competições. -Tarefas para o desenvolvimento dos motivos na prática esportiva. | 2 | Aula Remota - teórica | Elaboração conjunta e apresentação de exemplos práticos. |
| | 27 | <p>Fatores situacionais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reações emocionais - Comportamento de performance - Importância do Objetivo na Motivação do aluno nas aulas de Educação Física e participação de Competições. -Tarefas para o desenvolvimento dos motivos na prática esportiva. | 2 | Aula Remota - teórica | |
| Agosto | 03 | <p>- Percepções no Esporte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Características da percepção no esporte - Algumas teorias sobre a percepção. | 2 | Aula Remota - teórica | Elaboração conjunta e apresentação de exemplos práticos. |
| | 10 | <p>Percepções Especializadas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentidos Especiais mais conhecidos - Sentido da bola no esporte - Sentido da distância no esporte - Sentido do tempo no esporte | 2 | Aula Remota - pratica | Elaboração conjunta e apresentação de exemplos práticos. |

| | | | | | |
|----------|----|--|---|-----------------------|--|
| | | - Tarefas para o desenvolvimento das percepções na prática esportiva. | | | |
| | 17 | Atenção no Esporte -Conceito de atenção e concentração - Esportes em que mais se manifestam as qualidades da atenção -Tarefas que podem ser feitas durante as aulas de Educação Física para o desenvolvimento das qualidades da atenção. | 2 | Aula Remota - teórica | Elaboração conjunta e apresentação de exemplos práticos. |
| | 24 | Trabalho Psicológico no Esporte - Fases do trabalho psicológico na pratica do esporte. - Trabalho psicológico geral para o esporte de iniciação e alta. competição. - Priorização dos componentes psicológicos dentro de cada preparação do esportista. - O trabalho psicológico Especial para o esporte de iniciação e alta competição. - Tarefas que podem ser utilizadas na preparação pre-competitiva para o desenvolvimento do trabalho psicológico especial. | 2 | Aula Remota - teórica | Elaboração conjunta e apresentação de exemplos práticos. |
| | 31 | - Aplicação do teste Psicológico de Motivação para a prática esportiva. | 2 | Aula Remota - teórica | Aula prática |
| Setembro | 07 | - Aplicação do teste Psicológico de Percepções no Esporte. | 2 | Aula Remota - prática | Aula prática |
| | 14 | - Aplicação do teste Psicológico de Ansiedade para a prática esportiva. | 2 | Aula Remota - prática | Aula prática |
| | 21 | - Aplicação do teste Psicológico da Atenção para a prática esportiva. | 2 | Aula Remota - prática | Aula Prática |

| | | | | | |
|---------|----------------------------|---|-----|----------------------------|---------------------|
| | 28 | - Avaliação dos componentes Psicológicos orientadores da ação motriz (atenção e percepções) | 2 | Aula Remota - prática | Seminário |
| | | | | | |
| Outubro | 05 | Elaboração do planejamento de preparação psicológica de uma equipe esportiva. | 2 | Aula Remota - teórica | Aula prática |
| | 12 | Apresentação do planejamento de preparação psicológica de uma equipe esportiva. | 2 | Aula Remota - teórica | Prova Final |
| | Carga Horária Total | | 40h | Carga Horária Total | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | |
|---|---|
| <p>Bibliografia utilizada</p> <p>Básica:</p> <p>Cardenas, R; Aquino, I e Pumariega, Y. (2017). Preparação Psicológica no Esporte. Curitiba. Editora Appris.</p> <p>Brandão, M. R. F.; Machado, A. A. (2010) O treinador e a Psicologia do Esporte. São Paulo: Atheneu.</p> <p>Brandão, M. R. F.; Machado, A. A.; Medina, J. P.; Scaglia, A. (2008) Futebol, Psicologia e a produção do conhecimento. São Paulo: Atheneu.</p> <p>Cillo, E. N. P. (2003) Análise de jogo como fonte de dados para a intervenção em Psicologia do Esporte. In.: K. Rubio (org.) Psicologia do Esporte aplicada. São Paulo: Casa do Psicólogo.</p> <p>Angelo, L. F.; Rubio, K (2005). A Psicologia e a busca da compreensão dos processos emocionais na atividade física e no esporte competitivo In: Cardiologia do exercício. Do atleta ao cardiopata..1ª ed.Barueri : Manole, v.1, p. 306-322.</p> <p>Barreto, J. A. (2003) Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento. Rio de Janeiro: Shape.</p> <p>Becker, B (2000 a). Manual de psicologia do esporte e exercício. Porto Alegre: Nova Prova.</p> | <p>Complementar:</p> <p>Samulski, D. (1995). Psicologia do Esporte: Teoria e Aplicação Prática. Belo Horizonte: Imprensa UFMG.</p> <p>Samulski, D. (2002). Psicologia do Esporte (pp.01-03). Editora Manole.</p> <p>Becker,B., & Samulski, D. (1998). Manual de treinamento psicológico para o esporte. Porto Alegre: Edelbra.</p> <p>Gordillo, A.(2000). Intervenção com os pais (pp. 119-132). En B.Becker Jr. (Ed.), Psicologia aplicada á criança no esporte. Brasil: Feevale.</p> <p>Smoll, F. (1991). Relaciones padres – entrenadores:Mejorar la calidad de la experiencia deportiva(pp.92-110). En J. M. Williams (Ed.), Psicología aplicada al deporte. Madrid: Binlioteca Nueva.</p> <p>Samulski, D. (Ed.) (1999). Novos conceitos em treinamento esportivo. Brasília: Instituto Nacional de desenvolvimento do Esporte (Indesp).</p> |
|---|---|

Porto Velho, 15 de junho de 2021.

Assinatura
Ramón Núñez Cárdenas

Aprovado pelo Conselho no DEF no dia:/...../.....

Assinatura
Nome do chefe do DEF