



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: 2023/2**  
**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**

A psicologia e suas relações com a Educação Física. Estudo da influência dos fatores cognitivos, socioafetivos, motivacionais e emocionais sobre a saúde e sobre o desempenho físico na atividade física e no esporte. Principais teorias e conceitos psicológicos. Aplicação das teorias e dos conceitos psicológicos à atuação do profissional de Educação Física. Corpo e identidade na contemporaneidade. A psicologia e as relações interpessoais e grupais. Métodos de lidar com fatores psíquicos no contexto do exercício físico e do esporte.

#### **Objetivos**

- **Geral:** Discutir a importância dos aspectos psicológicos para a saúde, a qualidade de vida e no desempenho na atividade física e no esporte.
- **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				
Novembro	02	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 teórica	Elaboração conjunta.  Prova Final.
	09	- 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 teórica	Elaboração conjunta
	16	O Trabalho Psicológico com esportistas na Regulação das Ações Esportivas. - Motivação no Esporte e para o	2	Aula teórica	Elaboração conjunta e apresentação de exemplos práticos

		<p>exercício físico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivação para Prática Esportiva na Educação Física Escolar</li> <li>- Classificação dos Motivos no Esporte.</li> </ul>			
	23	<p>Modelo de Necessidade para a prática esportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fatores pessoais.</li> <li>- Características dos alunos motivados pelo êxito.</li> <li>- Características dos alunos motivados pelo fracasso.</li> </ul>	2	Aula teórica	Elaboração conjunta e apresentação de exemplos práticos.
	30	Fatores situacionais	2	Aula teórica	Elaboração conjunta e
Dezembro	07	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reações emocionais</li> <li>- Comportamento de performance</li> <li>- Importância do Objetivo na Motivação do aluno nas aulas de Educação Física e participação de Competições.</li> <li>-Tarefas para o desenvolvimento dos motivos na prática esportiva.</li> </ul>			apresentação de exemplos práticos.
	14	<p>Fatores situacionais</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reações emocionais</li> <li>- Comportamento de performance</li> <li>- Importância do Objetivo na Motivação do aluno nas aulas de Educação Física e participação de Competições.</li> <li>-Tarefas para o desenvolvimento dos motivos na prática esportiva.</li> </ul>	2	Aula -prática	
	21	<p><b>- Percepções no Esporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Características da percepção no esporte</li> <li>- Algumas teorias sobre a percepção.</li> </ul>	2	Aula Remota - teórica	Elaboração conjunta e apresentação de exemplos práticos.
Janeiro	25	<p>Percepções Especializadas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentidos Especiais mais conhecidos</li> <li>- Sentido da bola no esporte</li> <li>- Sentido da distância no esporte</li> <li>- Sentido do tempo no esporte</li> </ul>	2	Aula Remota - pratica	Elaboração conjunta e apresentação de exemplos práticos.

		- Tarefas para o desenvolvimento das percepções na prática esportiva.			
Fevereiro	08	<b>Atenção no Esporte</b> -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 teórica	Elaboração conjunta e apresentação de exemplos práticos.
	15	<b>Concentração da atenção no esporte</b>	2	Aula extra	
	22	<b>Distribuição da atenção</b>	2	Aula extra	
	29	<b>Esportes que mais utilizam a concentração da atenção</b>	2	Aula extra	
Março	07	<b>Esportes que mais utilizam a distribuição da atenção.</b>	2	Aula extra	
	14	<b>Tarefas que podem ser utilizadas para a concentração da atenção.</b>	2	Aula extra	
	21	PROVA FINAL Apresentação de um planejamento de preparação psicológica no esporte	2		
		<b>Carga Horária Total</b>	40h		<b>Carga Horária Total</b>

<b>Bibliografia utilizada</b>	
<p><b>Básica:</b></p> <p>SAMULSKI, D.. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. Barueri, Manole, 2002.</p> <p>SILVA, L.R.R Desempenho esportivo: treinamento para crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte, 2010.</p> <p>MATURANA, H. &amp; VARELA, F. Da biologia à psicologia. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.</p>	<p><b>Complementar:</b></p> <p>BRAGUIOLLI, E. M.; et al. Psicologia Geral: vozes, 1998.</p> <p>SCALON, ROBERTO M. A. Psicologia do Esporte e a Criança. Porto Alegre: PUCRS, 2004.</p> <p>BEE, H.A. Criança em Desenvolvimento. Porto Alegre: Artmed, 2003.</p> <p>RUBIO, K (Org). Psicologia do Esporte aplicada. Coleção Psicologia do Esporte. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.</p> <p>RUBIO, K (Org). Psicologia do Esporte: teoria e prática. Coleção Psicologia do Esporte. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.</p> <p>VALLE, M.P. Dinâmica de grupo aplicada à psicologia do esporte. Coleção Psicologia do Esporte. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.</p>

Porto Velho, 06 de Outubro de 2023.

Assinatura  
Ramón Núñez Cárdenas

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

Assinatura  
Nome do chefe do DEF