	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.007.02
--	--	------------------------------



Curso	Desporto				Ano letivo		2015-2016	
Unidade Curricular	Psicologia do Desporto e do Exercício Físico				ECTS		5	
Regime	Obrigatório							
Ano	2º	Semestre	2º sem		Horas de trabalho globais			
Docente	Teresa Fonseca				Total	135	Contacto	60
Coordenador da Área Científica	Teresa Fonseca							

GFUC previsto

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Nesta unidade curricular pretende-se que o estudante seja capaz de:

- Reconhecer e compreender a dimensão estrutural e a relevância da Psicologia do Desporto e do Exercício;
- Reconhecer a importância e a relação da Psicologia do Desporto e do Exercício;
- Adquirir conhecimentos científicos inerentes aos mecanismos psicológicos do comportamento humano;
- Identificar os fatores psicológicos mais relevantes, como variáveis preditivas do rendimento e excelência desportivos;
- Contactar diretamente com interlocutores de referência, dotados de competências científicas e do saber fazer, expressas nas múltiplas ambiências desportivas e contextos, nos quais os estudantes previsivelmente desenvolverão a sua atividade;
- Desenvolver o espírito crítico e o gosto pela pesquisa;
- Fortalecer a capacidade de “leitura” e conceber metodologias de intervenção em ambiências desportivas, traduzidas em diferentes formas de expressão motora humana, que descrevam e expliquem o desempenho desportivo.


2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

a) Introdução à Psicologia do Desporto (PD)

- O Desporto e a Atividade Física como fenómeno Social e Cultural;
- História e Organização da PD;
- A PD em Portugal;
- A PD como ciência e seu conceito;
- Natureza da PD;
- Tendências da Investigação Atual.

b) Áreas de Intervenção da psicologia do Desporto

- Diferenças individuais e comportamento em Desporto
- Caracterização psicológica da atividade desportiva;
- Motivação e atribuição causal;
- A motivação no processo de treino
- Ativação, stress e ansiedade;
- Desporto, exercício e bem-estar psicológico;

 Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.007.02
---	--	--------------------------



- Idade, género e comportamento em Desporto.

c) Psicologia Social do Desporto

- Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva;
- Dinâmica dos grupos;
- A coesão e o ambiente de grupo;
- O Envolvimento social;
- A Filosofia de treino e a formação ética do praticante
- Comunicação;
- A relação treinador-Atleta;
- Liderança.

d) Técnicas de Intervenção em Psicologia do Desporto

- O treino mental;
- Atenção/concentração e performance motora;
- Definição e gestão de objetivos em Desporto;
- Técnicas de Ativação e Autocontrolo;
- A preparação para a competição;
- As emoções e a prática desportiva;

e) Problemas associados ao exercício físico

- Comportamentos negativos de exercício relacionados com a imagem corporal.

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC

- i) Reconhecer e compreender a dimensão estrutural e a relevância da Psicologia do Desporto e do Exercício, remete para o conteúdo:
 - a) Introdução à Psicologia do Desporto (PD)
- ii) Reconhecer a importância e a relação da Psicologia do Desporto e do Exercício, remete para o conteúdo:
 - a) Introdução à Psicologia do Desporto (PD);
 - b) Áreas de Intervenção da psicologia do Desporto,
- iii) Adquirir conhecimentos científicos inerentes aos mecanismos psicológicos do comportamento humano, remete para o conteúdo:
 - b) Áreas de Intervenção da psicologia do Desporto,
 - c) Psicologia Social do Desporto;
 - e) Problemas associados ao exercício físico;
- iv) Identificar os fatores psicológicos mais relevantes, como variáveis preditivas do rendimento e excelência desportivos, remete para o conteúdo:
 - c) Psicologia Social do Desporto;
 - d) Técnicas de Intervenção em Psicologia do Desporto;
- v) Contactar diretamente com interlocutores de referência, dotados de competências científicas e do saber fazer, expressas nas múltiplas ambiências desportivas e contextos, no qual ele previsivelmente desenvolverá a sua atividade, remete para o conteúdo:
 - c) Psicologia Social do Desporto;
 - d) Técnicas de Intervenção em Psicologia do Desporto;
- vi) Desenvolver o espírito crítico e o gosto pela pesquisa, remete para o conteúdo;

- b) Áreas de Intervenção da psicologia do Desporto;
- c) Psicologia Social do Desporto;
- d) Técnicas de Intervenção em Psicologia do Desporto;
- vii) Fortalecer a capacidade de “leitura” e conceber metodologias de intervenção em ambiências desportivas, traduzidas em diferentes formas de expressão motora humana, que descrevam e expliquem o desempenho desportivo, remete para o conteúdo:
 - d) Técnicas de Intervenção em Psicologia do Desporto;

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Fundamental:

- Alves, J., Brito, A.** (2011). *Manual de Psicologia do Desporto Para Treinadores*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Alves, J., Brito, A. e Serpa, S.** (1996). *Psicologia do Desporto – Manual do Treinador*. Vol.1. Lisboa: Ed. Psicosport.
- Antonio, J. e Cervello, E.** (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Editorial Wanceulen.
- Calmeiro, L. e Matos, M.** (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Cruz, J.** (1996). *Manual da Psicologia do Desporto*. Col. Manuais de Psicologia. Ed. José Fernando Cruz, Braga: S.H.O., Lda.
- Dosil, J.** (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. 2ª Ed. Madrid: Editorial McGraw-Hill.
- Giesenow, C.** (2007). *Psicología de los equipos deportivos: claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Editorial Claridad.
- Guillen García, F. e Barata Filho, M.** (2007). *Psicología del entrenador deportivo*. Sevilla: Editorial Wanceulen.
- Samulski, D.** (2002). *Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia*. Tamboré: Editora Manole.
- Serpa, S. e Araújo, D.** (2002). *Psicologia do Desporto e do Exercício. Compreensão e Aplicações*. Lisboa: Edições FMH e SPPD.
- Tamorri, S.** (2004). *Neurociencias y deporte: psicología deportiva procesos mentales del atleta*. Badalona: Editorial Paidotribo.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

As aulas baseiam-se na exposição dialogada dos conteúdos, através de sessões teóricas, práticas laboratoriais e tutorias. No primeiro caso incluem-se (1) sessões expositivas, pesquisa bibliográfica, apresentações orais, participação obrigatória em seminários, congressos ou ações de formação no âmbito da UC ou com conteúdos afins, sempre que se entendam cruciais para a formação do estudante. No segundo caso prevêem-se: (2) sessões experimentais, fichas de trabalho, relatórios, questionários, testes em laboratório, debate de situações problema e estudos de caso. No terceiro caso prevêem-se (3) sessões tutoriais, fomentando metodologias de trabalho pelo aluno que visem a consolidação de conhecimentos.

A avaliação é contínua e inclui:

- duas questões de aula (50%);
- um trabalho com aplicação prática em grupo (15%)
- um trabalho individual (35%).

A avaliação em exame consiste numa prova escrita (100%).

Aos alunos que venham a participar em evento(s) com afinidade de conteúdos com os ministrados na UC, realizados no IPG, do qual resulte a elaboração de relatório sobre um tema específico (a indicar) será dispensada a respetiva avaliação teórica através de questões de aula. A ponderação desta avaliação será a mesma que a(s) da(s) correspondentes avaliação teórica concretizada através da questão de aula.

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

- Reconhecer e compreender a dimensão estrutural e a relevância da Psicologia do Desporto e do Exercício;
- Reconhecer a importância e a relação da Psicologia do Desporto e do Exercício;
- Adquirir conhecimentos científicos inerentes aos mecanismos psicológicos do comportamento humano;
- Identificar os fatores psicológicos mais relevantes, como variáveis preditivas do rendimento e excelência desportivos;
- Contactar diretamente com interlocutores de referência, dotados de competências científicas e do saber fazer, expressas nas múltiplas ambiências desportivas e contextos, nos quais os estudantes previsivelmente desenvolverão a sua atividade, remetem para as seguintes metodologias de ensino:

- Sessões expositivas, pesquisa bibliográfica, apresentações orais, participação obrigatória em seminários, congressos ou ações de formação no âmbito da UC ou com conteúdos afins, sempre que se entendam cruciais para a formação do estudante.

- Desenvolver o espírito crítico e o gosto pela pesquisa, remete para a seguinte metodologia:

- sessões experimentais, fichas de trabalho, relatórios, questionários, testes em laboratório, debate de situações problema e estudos de caso

- Fortalecer a capacidade de “leitura” e conceber metodologias de intervenção em ambiências desportivas, traduzidas em diferentes formas de expressão motora humana, que descrevam e expliquem o desempenho desportivo, remete para a seguinte metodologia:

- sessões tutoriais, fomentando metodologias de trabalho pelo aluno que visem a consolidação de conhecimentos.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

O aluno, neste regime, está obrigado à presença em, pelo menos, 2/3 do número de horas de contacto (teórico-práticas e acompanhamento tutorial).

8. CONTATOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO



Horário de Atendimento Doutora Teresa Fonseca	
5ª feira	6ª feira
11h30-13h00	11h00-13h30
E-mail: tfonseca@ipg.pt	Gabinete nº. 1.9

9. OUTROS

- As aulas serão ministradas em língua portuguesa.
- Para a avaliação dos alunos com Estatuto do Trabalhador-Estudante não só será considerado o regulamento de avaliação da ESECD, como também é considerada a Lei nº 116/97 e o artigo nº 22 da Lei nº 62/2007 de 10 de setembro – Regime Jurídico das Instituições do Ensino superior.

Data: 22 fevereiro 2016

Assinatura:

Docente:	Coordenador Área Científica
 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>(Doutora Teresa Fonseca)</p>	 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>(Doutora Teresa Fonseca)</p>