



## PLANO DE APRENDIZAGEM

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>			
<b>Curso:</b> Bacharelado em Educação Física			
<b>Disciplina:</b> Psicologia do Esporte		<b>Código:</b> FIS35	
<b>Professor:</b> Rita Rejane Soares Melo		<b>e-mail:</b> rita.melo@fasete.edu.br	
<b>CH Teórica:</b> 50 horas	<b>CH Prática:</b> 10 horas	<b>CH Total:</b> 60 horas	<b>Créditos:</b> 03
<b>Pré-requisito(s):</b> ---			
<b>Período:</b> III		<b>Ano:</b> 2018.2	

### **2. COMPETÊNCIAS:**

\* Dominar os conhecimentos conceituais, procedimentais e atitudinais específicos da Educação Física e aqueles advindos das ciências afins, orientados por valores sociais, morais, éticos e estéticos próprios de uma sociedade plural e democrática;

\* Pesquisar, conhecer, compreender, analisar, avaliar a realidade social para nela intervir acadêmica e profissionalmente, por meio das manifestações e expressões do movimento humano, tematizadas, com foco nas diferentes formas e modalidades do exercício físico, da ginástica, do jogo, do esporte, da luta/arte marcial, da dança, visando a formação, a ampliação e enriquecimento cultural da sociedade para aumentar as possibilidades de adoção de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável;

\* Intervir acadêmica e profissionalmente de forma deliberada, adequada e eticamente balizada nos campos da prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde, da formação cultural, da educação e reeducação motora, do rendimento físico-esportivo, do lazer, da gestão de empreendimentos relacionados às atividades físicas, recreativas e esportivas, além de outros campos que oportunizem ou venham a oportunizar a prática de atividades físicas, recreativas e esportivas.

\* Diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades das pessoas (crianças, jovens, adultos, idosos, pessoas portadoras de deficiência, de grupos e comunidades especiais) de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, recreativas e esportivas nas perspectivas da prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde, da formação cultural, da educação e reeducação motora, do rendimento físico-esportivo, do lazer e de outros campos que oportunizem ou venham a oportunizar a prática de atividades físicas, recreativas e esportivas.

\* Acompanhar as transformações acadêmico-científicas da Educação Física e de áreas afins mediante a análise crítica da literatura especializada com o propósito de contínua atualização e produção acadêmico-profissional.

\* Utilizar recursos da tecnologia da informação e da comunicação de forma a ampliar e diversificar as formas de interagir com as fontes de produção e de difusão de conhecimentos específicos da Educação Física e de áreas afins, com o propósito de contínua atualização e produção acadêmico-profissional.

### **3. EMENTA:**

Conhecimento no âmbito teórico e prático do comportamento humano sob atividade física. Esporte de Competição e esporte recreativo. Estresse competitivo. Ansiedade esportivo-competitiva. Educação Física Escolar e esporte: processos cognitivos motivacionais, emocionais e sociais. Problemas psicológicos específicos de professores, treinadores, pais, alunos e atletas. Preparação psicológica.



#### **4. OBJETIVO DA APRENDIZAGEM:**

##### **OBJETIVO GERAL:**

Possibilitar a compreensão teórica e prática dos constituintes do comportamento humano com foco na atividade física, através do estudo do esporte de competição e recreativo, com estudos do comportamento em situação de estresse competitivo, ansiedade esportivo-competitivo, estudando a Educação Física Escolar e Esporte nos seus processos cognitivos, motivacionais, emocionais e sociais e analisando problemas psicológicos específicos de professores, treinadores, pais, alunos e atletas.

##### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- # Refletir sobre a importância do estudo da PSICOLOGIA DO ESPORTE no Curso de Bacharelado em Educação Física, com vivência de grupo que possibilite aos acadêmicos a formação de sua identidade profissional;
- # Conceituar e relacionar Psicologia a Psicologia do Esporte, possibilitando um estudo das áreas de atuação e evolução histórica da Psicologia;
- # Identificar, conceituar e correlacionar os constituintes do comportamento humano nos seus aspectos cognitivo, motivacional, emocional e social, que favoreça as interações com relações humanas coerentes, éticas e harmoniosas;
- # Entender que o comportamento humano é consequência de um processo de desenvolvimento determinado pelas condições orgânicas, ambientais (sócio-históricas) e psíquicas;
- # Compreender as definições de personalidade, motivação, concentração, ansiedade, agressividade e estresse.
- # Entender os processos de grupo de coesão, liderança e comunicação.
- # Analisar os problemas psicológicos específicos de professores, treinadores, pais, alunos e atletas.

#### **5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

1. Psicologia  
Conceito. Áreas do conhecimento da Psicologia.
2. Psicologia do Esporte  
Definição. Histórico. Objeto de estudo.
3. Constituintes Básicos do Comportamento  
Percepção. Emoção. Motivação. Pensamento. Inteligência. Memória. Criatividade.
4. Motivação no Esporte  
Definição. Determinantes Internos. Determinantes Externos. Êxito e Fracasso no esporte.
5. Estresse  
Conceito. Estresse no esporte. Fases do estresse. Tipos de estresse. Fisiológico. Psicológico.
6. Ansiedade  
Conceito. Tipos de Ansiedade. Ansiedade de traço. Ansiedade de estado.
7. Personalidade  
Conceitos. Relações entre esporte e personalidade. Personalidade do esportista
8. Liderança  
Conceitos. Liderança e características pessoais. Teorias de liderança.
9. A agressividade no esporte.  
Diferentes focos da agressividade. Teorias da agressão. Agressividade no esporte. Agressividade do esportista. Agressividade da torcida.
10. Interações no Esporte.  
Grupo de coesão. Comunicação.
11. Problemas Psicológicos específicos de professores, treinadores, pais, alunos e atletas



## **6. METODOLOGIA DO TRABALHO:**

A disciplina será desenvolvida de forma dinâmica e participativa, por meio de aulas expositivas e práticas, buscando e colocando situações práticas do dia a dia do profissional. Trabalhos em grupos e individual, produção escrita e apresentações, utilizando dinâmicas diferenciadas. Aulas expositivas para leitura e discussões de textos.

Nas aulas serão utilizados recursos didáticos audiovisuais: quadro, computador, data show, multimídias e aparelhos de som; e outros recursos adequados e pertinentes às vivências, além do apoio das referências bibliográficas adotadas. Construção dissertativa pautada em leituras científicas; Análise de vídeos; Seminários e Oficinas; Orientação e discussão de Artigos Científicos; Pesquisa em livros, revistas, jornais, dicionários e internet.

## **7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

### **1ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:**

- Apresentação do Seminário (nota do professor): valor de 10 (dez) pontos.
- Apresentação do Seminário (nota da banca): valor de 10 (dez) pontos.
- Trabalho escrito dos temas dos Seminários: 10 (dez) pontos;

**MÉDIA DA ETAPA I:** média aritmética das três notas.

**OBS:** A nota de apresentação do Seminário não poderá ser substituída por prova de segunda chamada.

### **2ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:**

- Avaliação escrita Individual: valor de 10 (dez) pontos.
- Atividades realizadas em sala durante o semestre: valor de 10 (dez) pontos.
- Auto-avaliação: valor de 10 (dez) pontos.

**MÉDIA DA ETAPA II:** média aritmética das três notas.

**2ª. CHAMADA:** Todo o conteúdo da disciplina (individual) = valor: 10 (dez);

**PROVA FINAL:** Todo o conteúdo da disciplina (individual) = valor: 10 (dez);

## **8. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**

Atendimento semanal, mediante agendamento prévio.

## **9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

MACHADO, Afonso Antônio. **Psicologia do Esporte**. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2006.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

MORAGUÊS, José L. **Psicologia do desempenho: corpo pulsional & corpo emocional**. (C.L.M.V. de Oliveira, Trad.). Escuta: São Paulo, 2003.

RÚBIO, Kátia (Org.) **Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

## **10. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

CAMPOS, Dinah M. de Souza. **Psicologia da aprendizagem**. Petrópolis: Vozes, 2001.

COLL, César et. al. **O construtivismo na sala de aula**. São Paulo: Ática, 2004.

GAZZANIGA, Michael S.; HEATHERTON, Todd F. **Ciência psicológica mente cérebro**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

MUSSEN, Paul Henry et. al. **Desenvolvimento e personalidade da criança**. São Paulo: Harbra, 1990.



THOMAS, Alexander. **Esporte:** introdução à psicologia. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

**11. LEITURA COMPLEMENTAR:**

**12. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES:**

**13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:**

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica da FASETE.

Paulo Afonso, Julho de 2018.  
Professor responsável: Rita Rejane Soares Melo.  
Coordenador do curso: Ana Carolina Santana de Oliveira