4002 - Psicologia de l'activitat física i l'esport

Curs acadèmic: 2026-27
Facultat: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Barcelona
Titulació: Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Matèria: Psicologia **Tipus matèria:** Bàsica
Tipus assignatura: Bàsica
Departament: Salut i Ciències Aplicades
Idiomes: Català
Curs: 1r **Semestre:** 1r
Crèdits ECTS matèria: 18
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 4 **Grups teoria:** 2
Crèdits ECTS pràctica: 2 **Grups pràctica:** 4
Hores de docència setmanal: 4,5

Hores de dedicació de l'alumnat

Presencials: 60
Treballs dirigits: 45
Treball autònom: 45

Professorat

Nom	Coordinador	Crèdits	Correu electrònic
Carles Ventura Vall-llovera	Sí	6	carlesventura@gencat.cat
Joan Barangé Crespo	No	0	joanbarange@gencat.cat

Competències bàsiques

1. Que els estudiants hagin demostrat posseir i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
2. Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
3. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències generals

1. Compromís ètic (capacitat crítica i autocrítica/capacitat de mostrar actituds coherents amb les concepcions ètiques i deontològiques).
2. Capacitat d'aprenentatge i responsabilitat (capacitat d'anàlisi, de síntesi, de visions globals i d'aplicació dels coneixements a la pràctica/capacitat de prendre decisions i adaptació a noves situacions).
3. Capacitat creativa i emprenedora (capacitat de formular, dissenyar i gestionar projectes/capacitat de buscar i integrar nous coneixements i actituds).
4. Saber emprar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
5. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
6. Actuar amb ètica i valors professionals.

Competències específiques

1. Identificar i analitzar els trets estructurals i funcionals de l'activitat física i de l'esport.
2. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.
3. Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.

Objectius

- Conèixer els continguts bàsics de la psicologia general aportant una visió crítica.
- Distingir els àmbits d'aplicació de la psicologia dins l'univers esportiu, tot valorant la seva importància.
- Identificar els principals factors psicològics implicats a l'aprenentatge i al rendiment esportiu.
- Conèixer diferents tècniques psicològiques per a la millora de la tasca educativa i en el rendiment esportiu.
- Reflexionar sobre els beneficis psicològics que aporta l'activitat física per a la salut, així com els possibles problemàtiques relacionats amb aquesta pràctica.

Continguts

- **Bloc 1: Introducció conceptual a la psicologia i a les seves aplicacions a l'educació física, l'activitat física i a l'esport.**
- **Bloc 2: Psicologia diferencial: personalitat, intel·ligència i psicopatologia**
- **Bloc 3: Principis psicològics bàsics aplicats a l'educació física i a l'esport: motivació, autoconfiança, emoció, concentració i cohesió de grup.**
- **Bloc 4: Beneficis psicològics de la pràctica d'activitat física per a la salut i problemàtiques relacionades.**
- **Bloc 5: El comportament psicosocial: la iniciació esportiva, els valors educatius, i el bullying**
- **Bloc 6: Tècniques psicològiques aplicades a l'esport, a l'educació física i a la salut**

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Fórums/Debats
- Comentaris de text
- Estudi de casos
- Exposició de treballs

Classes presencials

- Lliçó Magistral
- Pràctica d'aula

Treball autònom de l'estudiant

- Lectures

Activitats d'avaluació

Examen teòric sobre els continguts desenvolupats a l'assignatura.

Ponderació: 60%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 4,5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

L'examen tindrà un format a determinar.

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer diferents tècniques psicològiques per a la millora de la tasca educativa i en el rendiment esportiu.
- Conèixer els continguts bàsics de la psicologia general aportant una visió crítica.
- Distingir els àmbits d'aplicació de la psicologia dins l'univers esportiu, tot valorant la seva importància.
- Identificar els principals factors psicològics implicats a l'aprenentatge i al rendiment esportiu.
- Reflexionar sobre els beneficis psicològics que aporta l'activitat física per a la salut, així com els possibles problemàtiques relacionats amb aquesta pràctica.

Cerca bibliogràfica, disseny d'estudi, desenvolupament i presentació d'una temàtica relacionada amb la psicologia de l'activitat física i l'esport

Ponderació: 25%
Tipus: Grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 0
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Treball grupal.

L'activitat consistirà en la cerca d'informació (articles) i en el disseny d'un estudi relacionat amb una temàtica específica de psicologia de l'activitat física, a concretar pel grup de treball. A continuació, s'haurà de realitzar una vídeo-exposició a mode de resum del treball. Finalment, s'haurà de presentar i defensar el treball davant del grup-classe.

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer diferents tècniques psicològiques per a la millora de la tasca educativa i en el rendiment esportiu.
- Conèixer els continguts bàsics de la psicologia general aportant una visió crítica.
- Identificar els principals factors psicològics implicats a l'aprenentatge i al rendiment esportiu.
- Reflexionar sobre els beneficis psicològics que aporta l'activitat física per a la salut, així com els possibles problemàtiques relacionats amb aquesta pràctica.

Examen Parcial

Ponderació: 5%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 0
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Examen parcial tipus test (no alliberador)-

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer diferents tècniques psicològiques per a la millora de la tasca educativa i en el rendiment esportiu.
- Conèixer els continguts bàsics de la psicologia general aportant una visió crítica.
- Distingir els àmbits d'aplicació de la psicologia dins l'univers esportiu, tot valorant la seva importància.
- Identificar els principals factors psicològics implicats a l'aprenentatge i al rendiment esportiu.

Examen Parcial

Ponderació: 10%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 0
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Examen Parcial (finals de desembre)

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer diferents tècniques psicològiques per a la millora de la tasca educativa i en el rendiment esportiu.
- Conèixer els continguts bàsics de la psicologia general aportant una visió crítica.
- Distingir els àmbits d'aplicació de la psicologia dins l'univers esportiu, tot valorant la seva importància.
- Identificar els principals factors psicològics implicats a l'aprenentatge i al rendiment esportiu.
- Reflexionar sobre els beneficis psicològics que aporta l'activitat física per a la salut, així com els possibles problemàtiques relacionats amb aquesta pràctica.

Requisits avaluació continuada (específics)

Per superar l'assignatura caldrà obtenir una nota global del conjunt d'activitats d'avaluació, d'acord amb les ponderacions corresponents de 5 punts sobre 10. És necessari obtenir però, com a mínim, 4,5 punts sobre 10 de l'examen teòric. Si no es treu aquesta nota, independentment que la nota global surti aprovada, es té l'opció d'anar a la reavaluació. Només es reavalua l'examen.

A la reavaluació (examen teòric) també serà necessari obtenir una nota igual o superior a 4,5 per aprovar l'assignatura (independentment que la nota global surti aprovada).

L'alumnat amb una nota global de l'assignatura entre 0 i 4.9 té possibilitat de reavaluar només de l'examen teòric.

La matrícula d'honor es donarà a aquell/a alumne/a que tingui una nota igual o superior a 9 punts i realitzi una activitat a determinar amb el professorat.

Condicions específiques si l'alumnat no pot fer pràctiques o una activitat d'avaluació

No hi ha condicions específiques per aquell alumnat que no pugui realitzar alguna activitat d'avaluació. Constarà com a no presentat (NP) en aquella activitat.

Requisits avaluació única

Examen teòric sobre els continguts desenvolupats a l'assignatura: 75%.

Treball escrit: 25%

Bibliografia i altres recursos

Manuals de referència bàsica

American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's Behavioral Aspects of Physical Activity and Exercise*. Lippincott Williams & Wilkins.

Beauchamp, M.R., i Eys, M.A. (2017). *Dinámicas de grupo en el ejercicio y en la psicología del deporte.*Paidotribo.

Castillo, I. & Álvarez, O. (2023). *Psicología social de la actividad física, el deporte y el ejercicio*. McGraw-Hill

Cox, R.H. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones.* Editorial Médica Panamericana.

Font, J. (2018). *Psicología aplicada al MotorSport.* Editorial EOS.

García-Calvo, T., Leo, F.M., & Cervelló, E. (directors) (2021). *Dirección de Equipos Deportivos.* Tirant Humanidades

Jiménez, P.J. (2014). *Intervención psicológica en actividad física y deporte.¿El cambio es posible?.* Pirámide.

Leónâ€¯Zarceño, E.â€¯M., & Garcés de los Fayos, E.â€¯J. (Coord.). (2025). *Fundamentos de psicología del deporte* (1ª ed.). Editorial Médica Panamericana.

LeUnes, A. (2014). *La psicologia de l'esport. Guia pràctica.* Edicions 62.

Martin, G.L. (2008). *Psicología del deporte. Guía práctica del análisi conductual*. Prentice-Hall.

Moran, A. & Toner, J. (2018). *Psicología del Deporte.* Editorial Manual Moderno

Roca, J. (2006). *Una introducció teòrica*. Documenta Universitària.

Roca, J. (2006). *El mite de l'innatisme.*Documenta Universitària.

Salom, M., Núnez, A., & Leguizamo, F. (2023). Psicología del Deporte. Una aproximación práctica desde la evidencia científica. Editorial Médica Panamericana.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del Deporte y del Ejercicio Físico (4ª Edició).* Editorial Médica Panamericana.

Revistes

Apunts: Educació Física i Esports. (s.f). http://www.revista-apunts.com/

Cuadernos de psicología del deporte. (s.f). http://revistas.um.es/cpd

Revista de Psicología del Deporte. (s.f). http://www.rpd-online.com/

Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio físico y el Deporte. (s.f). http://www.webs.ulpgc.es/riped/

Base de dades d'accés lliure

Dialnet. *(s.f).* http://dialnet.unirioja.es/

Redalyc. *(s.f).* http://www.redalyc.org/home.oa

Pàgina web

Liceu Psicològic. *(s.f).* http://www.liceupsicologic.org/