



PLANO DE ENSINO

I. IDENTIFICAÇÃO

Curso: Bacharelado de Educação Física

Semestre: 20202

Turma: 04444 (4a fase)

Disciplina: PSI5415 - Psicologia do Esporte

Horas/aula semanais: 03 horas/aula

Horário: 6-0910

Carga horária total (h/a): 54 h/a CH: teórica: 36 h/a Prática: 0 h/a PCC: 18 h/a

Pré-requisitos: Não se aplica

Equivalência: Não se aplica

Tipo: Optativa

Professor: Emílio Takase Email: takase@cfh.ufsc.br

II. EMENTA

Conhecimento geral sobre a Psicologia do/no esporte. Neurociências aplicada a Psicologia do esporte e Exercício Físico. Últimos avanços em Psicologia do Esporte e Exercício Físico como Ciência do Esporte.

III. TEMAS DE ESTUDO

- Introdução à Psicologia do/no Esporte e Exercício;
- Definição e posicionamento Profissional em Psicologia do/no Esporte e Exercício. Noções básicas de Neuroanatomia e Neurofisiologia aplicada a Psicologia do/no Esporte e Exercício;
- Conhecimento dos últimos avanços da pesquisa científica em Psicologia do/no Esporte e Exercício;
- Estudo da relação Ansiedade e Desempenho;
- Esporte e Atividade Física na Psicoterapia, Psiconeuroimunologia e atividade física

IV. OBJETIVOS

- 1 Compreender os mecanismos de funcionamento e significado das funções cerebrais superiores e dos processos psicológicos básicos em Psicologia Esportiva;
- 2 Identificar as diferentes concepções teóricas sobre a sensação, percepção, atenção, linguagem, pensamento, memória, inteligência, aprendizagem, motivação e emoção.
- 3 Relacionar os processos psicológicos com suas bases biológicas de funcionamento e as influências ambientais e comportamentais do desempenho esportivo;

*Plano de ensino adaptado, em caráter excepcional e transitório, para substituição de aulas presenciais por aulas remotas, enquanto durar a pandemia do novo coronavírus – COVID-19, em atenção à Portaria MEC 344, de 16 de junho de 2020.

- 4 Compreender as aplicações do conhecimento dos na Psicologia Esportiva na Pesquisa Científica;
- 5 Compreender as aplicações do conhecimento da Psicologia Esportiva no âmbito da Saúde, Social e Educação

V. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA

As atividades **Síncronas** ocorrerão sempre na Sexta das 9:10 às 10:30

Supervisões por grupos: Síncrona (sob agendamento) e Atividades **Assíncrona**: a)

Fórum

Agenda Prevista		Conteúdo	Referência para Leitura	Método/Recurso
1	05/02	Apresentação do Plano de Ensino e Discussão da formação de grupos para as atividades assíncronas.	Plano de Ensino	<p>Síncrona: Webconferência – G Suite Meet (apresentação de conteúdo e dúvidas) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Assíncrona: Leitura do texto + Slides + Atividade Avaliativa: Fórum (1 semana - <u>registro de frequência semana 1</u>) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p>
2	12/03	Tecnologias utilizadas em Psicofisiologia do Esporte	PsicoNeuroTecnologias	<p>Síncrona: Webconferência – G Suite Meet (apresentação de conteúdo e dúvidas) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Assíncrona: Leitura do texto + Slides + Atividade Avaliativa: Fórum (1 semana - <u>registro de frequência semana 2</u>) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Atividade Assíncrona Prática: Exercício/Prática de Respiração Nasal Diafragmática (RND) de 11</p>

*Plano de ensino adaptado, em caráter excepcional e transitório, para substituição de aulas presenciais por aulas remotas, enquanto durar a pandemia do novo coronavírus – COVID-19, em atenção à Portaria MEC 344, de 16 de junho de 2020.

				<p>semanas. Semana 1 RND: 1 Sessão de 20~30 mins. - Referência: Cap. 3 e 4 do livro «Curar o Stress a Ansiedade e a Depressão Sem Medicamento Nem Psicanálise» David Servan Schreiber. Ano: 2004 e do nosso livro: APRENDENDO A RESPIRAR: uma breve introdução ao biofeedback cardiopulmonar</p>
3	26/09	Estresse e Ansiedade	<p>Disponível no Moodle (Livro Digitalizado PDF): Cap. 3 e 4 do livro «Curar o Stress a Ansiedade e a Depressão Sem Medicamento Nem Psicanálise. David Servan Schreiber. Ano: 2004»</p>	<p>Síncrona: Webconferência – G Suite Meet (apresentação de conteúdo e dúvidas) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Assíncrona: Leitura do texto + Slides + Atividade Avaliativa: Fórum (1 semana - registro de frequência semana 3) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Semana 2 RND: 1 Sessão de 20~30 mins.</p>
4	05/03	Capítulo 2 - Personalidade	<p><u>Texto básico:</u> Livro «Fundamentos de Psicologia do Esporte e Exercício» (2017). <u>Cap. 2</u> do livro texto Disponível Digitalizado PDF e os Slides na Plataforma Moodle</p>	<p>Síncrona: Webconferência – G Suite Meet (apresentação de conteúdo e dúvidas) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Assíncrona: Leitura do texto + Slides + Atividade Avaliativa: Fórum (1 semana - registro de frequência semana 4) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Semana 3 RND: 1 Sessão de 20~30 mins.</p>

*Plano de ensino adaptado, em caráter excepcional e transitório, para substituição de aulas presenciais por aulas remotas, enquanto durar a pandemia do novo coronavírus – COVID-19, em atenção à Portaria MEC 344, de 16 de junho de 2020.

5	12/03	Capítulo 15 – Estabelecimento de Metas	<p><u>Texto básico:</u> Livro «Fundamentos de Psicologia do Esporte e Exercício» (2017). <u>Cap. 15</u> do livro texto Disponível Digitalizado PDF e os Slides na Plataforma Moodle</p>	<p>Síncrona: Webconferência – G Suite Meet (apresentação de conteúdo e dúvidas) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Assíncrona: Leitura do texto + Slides + Atividade Avaliativa: Fórum (1 semana - <u>registro de frequência semana 5</u>) (tempo previsto: 1 h/a 30 min) Semana 4 RND: 1 Sessão de 20~30 mins.</p>
6	19/03	Capítulo 4 – Ativação, Estresse e Ansiedade	<p><u>Texto básico:</u> Livro «Fundamentos de Psicologia do Esporte e Exercício» (2017). <u>Cap. 4</u> do livro texto Disponível Digitalizado PDF e os Slides na Plataforma Moodle</p>	<p>Síncrona: Webconferência – G Suite Meet (apresentação de conteúdo e dúvidas) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Assíncrona: Leitura do texto + Slides + Atividade Avaliativa: Fórum (1 semana - <u>registro de frequência semana 6</u>) (tempo previsto: 1 h/a 30 min) Semana 5 RND: 1 Sessão de 20~30 mins.</p>
7	26/03	Capítulo 6 – Feedback, reforçamento e motivação intrínseca	<p><u>Texto básico:</u> Livro «Fundamentos de Psicologia do Esporte e Exercício» (2017). <u>Cap. 6</u> do livro texto Disponível Digitalizado PDF e os Slides na Plataforma Moodle</p>	<p>Síncrona: Webconferência – G Suite Meet (apresentação de conteúdo e dúvidas) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Assíncrona: Leitura do texto + Slides + Atividade Avaliativa: Fórum (1 semana - <u>registro de frequência semana 7</u>) e b) Avaliação da Disciplina (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p>

*Plano de ensino adaptado, em caráter excepcional e transitório, para substituição de aulas presenciais por aulas remotas, enquanto durar a pandemia do novo coronavírus – COVID-19, em atenção à Portaria MEC 344, de 16 de junho de 2020.

				Semana 6 RND: 1 Sessão de 20~30 mins.
8	02/04	FERIADO		
9	09/04	Capítulo 13 – Mentalização	<p><u>Texto básico:</u> Livro «Fundamentos de Psicologia do Esporte e Exercício» (2017). <u>Cap. 13</u> do livro texto Disponível Digitalizado PDF e os Slides na Plataforma Moodle</p>	<p>Síncrona: Webconferência – G Suite Meet (apresentação de conteúdo e dúvidas) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Assíncrona: Leitura do texto + Slides + Atividade Avaliativa: Fórum (1 semana - <u>registro de frequência semana 8</u>) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Semana 7 RND: 1 Sessão de 20~30 mins.</p>
10	16/04	Capítulo 11 – Introdução a Habilidades Psicológicas	<p><u>Texto básico:</u> Livro «Fundamentos de Psicologia do Esporte e Exercício» (2017). <u>Cap. 11</u> do livro texto Disponível Digitalizado PDF e os Slides na Plataforma Moodle</p>	<p>Síncrona: Webconferência – G Suite Meet (apresentação de conteúdo e dúvidas) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Assíncrona: Leitura do texto + Slides + Atividade de consolidação: Fórum (1 semana - <u>registro de frequência semana 9</u>) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Semana 8 RND: 1 Sessão de 20~30 mins.</p>
11	23/04	Capítulo 16 - Concentração	<p><u>Texto básico:</u> Livro «Fundamentos de Psicologia do Esporte e Exercício» (2017). <u>Cap. 16</u> do livro texto Disponível Digitalizado PDF e os Slides na Plataforma Moodle</p>	<p>Síncrona: Webconferência – G Suite Meet (apresentação de conteúdo e dúvidas) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Assíncrona: Leitura do texto + Slides + Atividade Avaliativa: Fórum (1 semana - <u>registro de frequência semana 10</u>)</p>

*Plano de ensino adaptado, em caráter excepcional e transitório, para substituição de aulas presenciais por aulas remotas, enquanto durar a pandemia do novo coronavírus – COVID-19, em atenção à Portaria MEC 344, de 16 de junho de 2020.

				(tempo previsto: 1 h/a 30 min) Semana 9 RND: 1 Sessão de 20~30 mins.
12	30/04	Capítulo 3 - Motivação	<p><u>Texto básico:</u> Livro «Fundamentos de Psicologia do Esporte e Exercício» (2017). <u>Cap. 3</u> do livro texto Disponível Digitalizado PDF e os Slides na Plataforma Moodle</p>	<p>Síncrona: Webconferência – G Suite Meet (apresentação de conteúdo e dúvidas) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Assíncrona: Leitura do texto + Slides + Atividade Avaliativa Fórum (1 semana - <u>registro de frequência semana 11</u>) (tempo previsto: 1 h/a 30 min) Semana 10 RND: 1 Sessão de 20~30 mins.</p>
13	07/05	Capítulo 5 – Competição e Cooperação	<p><u>Texto básico:</u> Livro «Fundamentos de Psicologia do Esporte e Exercício» (2017). <u>Cap. 5</u> do livro texto Disponível Digitalizado PDF e os Slides na Plataforma Moodle</p>	<p>Síncrona: Webconferência – G Suite Meet (apresentação de conteúdo e dúvidas) (tempo previsto: 1 h/a 30 min)</p> <p>Assíncrona: Leitura do texto + Slides + Atividade Avaliativa: Fórum (1 semana - <u>registro de frequência semana 12</u>) (tempo previsto: 1 h/a 30 min) Semana 11 RND: 1 Sessão de 20~30 mins.</p>
14	14/05	Prazo para o envio das atividades assíncronas em atraso	Semana de Recuperação	<u>Semana 13</u>
15	22/05	Término do segundo período letivo semestral de Graduação de 2020.		<u>Semana 14</u>
16	23/05	Início do recesso escolar.		

*Plano de ensino adaptado, em caráter excepcional e transitório, para substituição de aulas presenciais por aulas remotas, enquanto durar a pandemia do novo coronavírus – COVID-19, em atenção à Portaria MEC 344, de 16 de junho de 2020.

Carga horária que será trabalhada mediante atividades pedagógicas não presenciais síncronas e assíncronas, bem como detalhamento das mesmas;

Carga horária total: 54 h/a

Síncrona: ~ 30 h/a

Assíncrona: ~ 24 h/a

VI. MÉTODOS E ESTRATÉGIAS DE ENSINO-APRENDIZAGEM

Considerar o contexto e normatização da Resolução 140/2020/CUn.

* Atividade Síncrona: toda sexta-feira das 9:10 às 10:30 «aula» teórica-discussão : Exposições orais/Discussão/Debates/sessão;

*Atividade Síncrona: supervisões com os grupos de trabalho (Grupos de 3 a 4 pessoas) sob agendamento;

* Atividades Assíncronas: Fórum, Email.

Ferramentas de ensino remoto:

1. Webconferências realizadas através das plataformas do Moodle (BBB) e Google Workspace UFSC (Meet);
2. Apresentação de vídeos do Youtube/Ted Talk e outros recursos midiáticos ;
3. Vídeos gravados (produzidos pelo próprio professor, pelos estudantes como parte de uma atividade avaliativa ou outros disponíveis nas redes usadas com objetivo pedagógico);
4. Wiki, Glossário, Enquetes, Questionários e Quizzes na Plataforma Moodle;

Os links webconferência, youtube, ted talk, entre outros estarão disponíveis na Plataforma Moodle da Disciplina. A Plataforma Moodle será a Plataforma Oficial do Ensino Remoto.

VII. AVALIAÇÃO

* Atividade Assíncrona: elaboração e execução de um trabalho contendo levantamento da literatura e coleta de informações para elaboração das atividades assíncronas (fórum);

* Atividade Assíncrona: Serão avaliadas todas as etapas da construção do trabalho que envolvem as várias seções da construção do Fórum. As supervisões (sob agendamento) será uma atividade síncrona (webconferência G Workspace UFSC Meet)

* Elaboração e execução das atividades assíncrona Fórum serão na Plataforma Moodle

Somatória dos Pontos das 12 Atividades Avaliativas Assíncronas = NOTA FINAL

VIII. REGISTRO DE FREQUÊNCIA

Não será cobrada a presença (frequência) nas atividades síncronas, mas nas atividades assíncronas serão cobradas, como consta no Cronograma. Caso o/a aluno(a) não consiga realizar por algum motivo, deverá encaminhar ao professor uma justificativa da não realização da atividade síncrona e assíncrona.

IX. NOVA AVALIAÇÃO

Conforme previsto no Artigo 70, parágrafo 2º da Resolução 017/CUn/97 (Regulamento dos Cursos de Graduação da UFSC), terá direito a uma nova avaliação, ao final do semestre, o aluno com frequência suficiente (FS) e média das avaliações do semestre entre 3,0 (três) e 5,5 (cinco vírgula cinco). A nota final, neste caso, será o resultado da média aritmética entre

**Plano de ensino adaptado, em caráter excepcional e transitório, para substituição de aulas presenciais por aulas remotas, enquanto durar a pandemia do novo coronavírus – COVID-19, em atenção à Portaria MEC 344, de 16 de junho de 2020.*

a média das avaliações do semestre e a nota obtida pelo aluno nessa nova avaliação, conforme previsto no Artigo 71, parágrafo 3º da citada Resolução.

Na nova avaliação os acadêmicos precisam realizar as atividades Assíncronas (não temos avaliação nas atividades síncronas). Aqueles que não atingirem a nota mínima, tem uma semana de recuperação (atividade assíncrona). Na semana de recuperação: escolher 3 capítulos do livro texto e responder as Questões de Pensamento Crítico que estão no final de cada capítulo.

X. REFERÊNCIA BÁSICA

OBS: Todos os textos serão fornecidos pelo Professor de forma digital no Moodle

Gould, D. & Weinberg, R. S.(2017). Fundamentos de Psicologia do Esporte e Exercício. Ed. Artes Médicas.

Livro Digitalizado PDF disponível na Plataforma Moodle da Disciplina. Todos os slides dos capítulos (para a atividade síncrona) disponíveis na Plataforma Moodle.

XI. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

Teixeira, M.L., Amaral, F.V., Takase, E. e Marra, R. (2016) [APRENDENDO A RESPIRAR: uma breve introdução ao biofeedback cardiorrespiratório](#) Editora CRV

Buriti, M.A. (1997) Psicologia do Esporte. Editora Alínea.

Franco, G. S. (2000). Psicologia no Esporte e na Atividade Física: Uma coletânea sobre a prática com Qualidade. Editora Manole.

Goleman, D. (1995). O equilíbrio mente-corpo. Editora Campus.

LeDoux, J. (1996) O Cérebro Emocional. Editora Objetiva.

Rubio, K. (2000) Psicologia do Esporte: Interfaces, Pesquisas e Intervenção. Editora Casa do Psicólogo.

Samulski, D (1992) Psicologia do Esporte. Teoria e Aplicação Prática. Editora Imprensa Universitária/UFMG.

Samulski, D. (2002). Psicologia do Esporte. Editora Manole.

Weineck, J. (1999). Treinamento Ideal. Editora Manole.

ARTIGOS Open Access: www.efdeportes.com

EXERCISE PHYSIOLOGY, EXERCISE SCIENCE, KINESIOLOGY, WELLNESS, AND RELATED DISCIPLINES URL <http://www.loyola.edu/psychology/Sportpsych.html>

American Psychological Association, Division 47 <http://www.psyc.unt.edu/apadiv47/>

XI. ATENDIMENTO AOS ESTUDANTES

O **professor** estará disponível para atendimento aos alunos por e-mail takase@cfh.ufsc.br ou takasele@gmail.com e atividades assíncronas pelo Moodle.

**Plano de ensino adaptado, em caráter excepcional e transitório, para substituição de aulas presenciais por aulas remotas, enquanto durar a pandemia do novo coronavírus – COVID-19, em atenção à Portaria MEC 344, de 16 de junho de 2020.*

Atividades Assíncrona

- Fórum (Plataforma Moodle)
- Email
- Quiz

Atividades Síncrona

- Chat em dias e horários pré-definidos (Plataforma Moodle)
- Horários específicos reservados para vídeo-chamada (com agendamento)

SOBRE DIREITO AUTORAL E DE IMAGEM

1- Respeite o material produzido pelo seu professor. Se utilizar, referencie. Não faça cópia e divulgação não autorizada.

Sobre conteúdos gravados: além de direitos autorais, podem envolver o direito de imagem tanto do professor quanto dos discentes envolvidos. O uso da imagem exige autorização da pessoa envolvida. Videoaulas e/ou gravações serão produzidas especificamente para essa disciplina/turma, para utilização na plataforma Moodle. Sua reprodução e divulgação não está autorizada.

2- Não será permitido gravar, fotografar ou copiar as aulas disponibilizadas no Moodle sem autorização do Professor e discentes. O uso não autorizado de material original retirado das aulas constitui contrafação – violação de direitos autorais – conforme a Lei nº 9.610/98 – Lei de Direitos Autorais.