



## SÍLABO

### ÁREA: PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

#### I. DATOS GENERALES

- 1.1. Programa de estudios : Educación Física.  
 1.2. Área Curricular : Psicología de la Actividad Física.  
 1.3. Periodo Académico: : 2020 - I  
 1.4. Semestre académico : V  
 1.5. Etapa: : Formación Especializada  
 1.6. Modalidad del Servicio Educativo : Distancia  
 1.7. Mecanismo : Remoto  
 1.8. Créditos: : 02  
 1.9. Horas semanales: : 02  
 1.10. Fecha de inicio: : 04 de mayo de 2020  
 1.11. Fecha de término: : 04 de setiembre de 2020  
 1.12. Formador : Mg. Psic. Yovana Ofelia Ordiales Vera  
 1.13. Email : ofelia\_700@hotmail.com  
 1.14. Atención de tutoría: **Días:** Lunes a jueves. **Horario:** 13:10 - 14:00 horas. **Modalidad:** Virtual.

- II. **FUNDAMENTACIÓN:** El área de **Psicología de la Actividad física se desarrollará con el uso de entornos virtuales**, se orienta a desarrollar las capacidades físicas al trabajar los conceptos y requisitos para una atención enmarcada en la escena vinculada a la actividad física. El área coadyuva, al logro y fortalecimiento del **perfil profesional** de los futuros docente de la carrera profesional de Educación Física, respondiendo a las dimensiones: Personal, Profesional Pedagógica y Socio Comunitaria.

#### III. PROYECTO DE ESTUDIO INTEGRADOR INSTITUCIONAL

Proyecto de Estudio Integrador Institucional	
“Cuidamos y conservamos el ambiente social y natural de manera saludable y sostenible”	

#### IV. DESEMPEÑOS:

##### 4.1. Del Marco del Buen Desempeño Docente (MBDD)

Criterios de desempeños Docente	
1.	11. Construye, de manera asertiva y empática, relaciones interpersonales con y entre los estudiantes, basados en el afecto, la justicia, la confianza, el respeto mutuo y la colaboración.
2.	12. Orienta su práctica a conseguir logros en todos sus estudiantes, y les comunica altas expectativas sobre sus posibilidades de aprendizaje.
3.	18. Controla permanentemente la ejecución de su programación observando su nivel de impacto tanto en el interés de los estudiantes como en sus aprendizajes. Introduciendo cambios oportunos con apertura y flexibilidad para adecuarse a situaciones Imprevistas.
4.	23. Utiliza recursos y tecnologías diversas y accesibles, y el tiempo requerido en función del propósito de la sesión de aprendizaje.
5.	29. Comparte oportunamente los resultados de la evaluación con los estudiantes.
6.	39. Actúa de acuerdo con los principios de la ética profesional docente y resuelve dilemas prácticos y normativos de la vida escolar con base en ellos.

## V. VALORES INSTITUCIONALES

VALORES	ACTITUDES
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Responsabilidad</li> <li>✓ Solidaridad</li> <li>✓ Honestidad</li> <li>✓ Respeto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Cumple</b> con sus deberes en la institución educativa y en la comunidad.</li> <li>✓ <b>Práctica y fomenta</b> la ayuda mutua y el compañerismo.</li> <li>✓ <b>Demuestra</b> transparencia en su comunicación y en su actuación.</li> <li>✓ <b>Considera</b> a sus semejantes en su dignidad.</li> </ul>

## VI. MATRIZ ORGANIZATIVA DEL PERFIL DEL EGRESADO:

DIMENSIÓN	COMPETENCIA GLOBAL	UNIDAD DE COMPETENCIA	CRITERIO DE DESEMPEÑO
<b>Personal</b>	1. Gestiona su autoformación permanente y practica la ética en su quehacer, estableciendo relaciones humanas de respeto y valoración, para enriquecer su identidad, desarrollarse de manera integral y proyectarse socialmente a la promoción de la dignidad humana	<p>1.1 Demuestra conducta ética con responsabilidad y compromiso en los escenarios en los que se desenvuelve para fortalecer su identidad.</p> <p>1.2 Desarrolla procesos permanentes de reflexión sobre su quehacer, para alcanzar sus metas y dar respuestas pertinentes a las exigencias de su entorno. Se compromete con el desarrollo y fortalecimiento de su autonomía.</p> <p>1.3 Cuida su salud integral, incorporando prácticas saludables para mejorar la calidad de vida.</p>	<p>1.1.1 Demuestra capacidad de escucha, tolerancia y respeto en diversos contextos comunicativos.</p> <p>1.1.3 Toma decisiones y resuelve problemas con autonomía y responsabilidad.</p> <p>1.1.4 Demuestra ética, compromiso y autodisciplina en las tareas que asume.</p> <p>1.2.1 Reflexiona críticamente sobre su quehacer cotidiano.</p> <p>1.2.5 Se actualiza permanentemente asumiendo el aprendizaje como proceso de autoformación.</p> <p>1.3.2 Preserva y enriquece su salud física, mental y social.</p>
<b>Profesional pedagógica</b>	2. Investiga, planifica, ejecuta y evalúa experiencias educativas, aplicando los fundamentos teórico - metodológicos vigentes en su carrera con responsabilidad, para responder a las demandas del contexto contribuir a la formación integral del ser humano y a las demandas del contexto.	2.1 Domina teorías y contenidos básicos, los investiga y contextualiza con pertinencia en su tarea docente, dando sustento teórico al ejercicio profesional.	<p>2.1.1. Analiza y sistematiza información de fuentes primarias, de resultados de innovaciones e investigaciones, así como de bibliografía actualizada.</p> <p>2.1.2 Maneja teorías y enfoques pedagógicos actuales que sustentan los procesos de enseñanza aprendizaje.</p>
<b>Socio-comunitaria</b>	3. Actúa como agente social, con respeto y valoración por la pluralidad lingüística y de cosmovisiones, para aprehender significativamente la cultura, gestionar proyectos institucionales y comunitarios, a fin de elevar la calidad de vida desde el enfoque de desarrollo humano.	3.1 Interactúa con otros actores educativos de manera armónica, constructiva, crítica y reflexiva generando acciones que impulsen el desarrollo institucional.	<p>3.1.3 Promueve la corresponsabilidad involucrándose positiva y creativamente en el trabajo de equipo.</p> <p>3.1.5 Promueve desde su práctica una cultura de prevención y cuidado de la salud integral (física, mental y ambiental).</p>

## VII. MATRIZ DE PROGRAMACIÓN

Temporalización y cronograma	Criterios de desempeño	Indicadores	Instrumentos de evaluación	Contenidos	Estrategias / Recursos TIC	Actividades / Productos académicos.
<p><b>Semana 01:</b> (04 al 08-05-2020)</p> <p><b>Semana 02:</b> (11 al 15-05-2020)</p> <p><b>Semana 03:</b> (18 al 22-05-2020)</p> <p><b>Semana 04:</b> (25 al 29-05-2020)</p> <p><b>Semana 05:</b> (01 al 05-06-2020)</p> <p><b>Semana 06:</b> (08 al 12-06-2020)</p>	<p><b>DIMENSIÓN PERSONAL</b></p> <p><b>1.1.1</b> Demuestra capacidad de escucha, tolerancia y respeto en diversos contextos comunicativos.</p> <p><b>1.1.3</b> Toma decisiones y resuelve problemas con autonomía y responsabilidad.</p> <p><b>1.1.4</b> Demuestra ética, compromiso y autodisciplina en las tareas que asume.</p> <p><b>1.2.5</b> Se actualiza permanentemente asumiendo el aprendizaje como proceso de autoformación.</p> <p><b>1.3.2</b> Preserva y enriquece su salud física, mental y social.</p>	<p>✓ Expresa libremente sus ideas sobre el sílabo de Psicología de la Actividad Física.</p> <p>✓ Aplica estrategias para el procesamiento de la información.</p> <p>✓ Emplea la exposición oral para comunicar sus procesos de autoformación.</p> <p>✓ Buscando el consenso de ideas y valora el aporte de sus pares.</p> <p>✓ Respeto las ideas de sus compañeros y argumenta con actitud crítica sobre la importancia de la Psicología del deporte.</p> <p>✓ Propone ideas para solucionar las demandas de actividad física en tiempos de Pandemia con autonomía.</p>	<p>Contrato Didáctico (21)</p> <p>Lista de cotejo (26)</p> <p>Guía de calificación de organizadores visuales y exposición (2)</p> <p>Guía de participación en Foro (2)</p> <p>Rúbrica de evaluación (20)</p>	<p>Contrato didáctico del sílabo de Psicología de la Actividad Física.</p> <p>Psicología Aplicada al ejercicio y el deporte.</p> <p>El papel del Psicólogo en el ejercicio y el deporte.</p> <p>Principios éticos de la psicología de la actividad física.</p> <p>Actividad física y deporte efectos sobre el área emocional.</p> <p><b>Evaluación de Trabajo autónomo.</b></p>	<p><b>Trabajo Autónomo</b></p> <p>Análisis crítico</p> <p>Producción Personal</p> <p>Vía Plataforma virtual.</p> <p><b>Trabajo Colaborativo.</b></p> <p>Participación consultiva.</p> <p>Aprendizaje Basado en Investigación.</p> <p>Vía Redes Sociales</p>	<p>Sílabo analizado y consensuado. Contrato Didáctico.</p> <p>Lecturas analizadas: técnica del fichaje, organizadores del conocimiento.</p> <p>Elaboración y exposición de organizadores visuales digitales (ppt), mediante Videoconferencias. (Zoom)</p> <p>Ensayo: Investiga: Importancia del deporte para optimizar el proceso de aprendizaje y el área emocional en el entorno educativo. (Fundamento teórico del Proyecto)</p> <p>Foro: Argumenta los efectos de la actividad física.</p>
<p><b>Semana 07.</b> (15 al 19-06-2020)</p> <p><b>Semana 08.</b> (22 al 26-06-2020)</p> <p><b>Semana 09.</b> 29-06-2020 al 03-07-2020</p> <p><b>Semana 10.</b> (06 al 10-07-2020)</p> <p><b>Semana 11</b> (13 al 17 -07-2020)</p> <p><b>Semana 12</b> (20 al 24 -07-2020)</p>	<p><b>DIMENSIÓN PROFESIONAL PEDAGÓGICA</b></p> <p><b>2.1.1.</b> Analiza y sistematiza información de fuentes primarias, de resultados de innovaciones e investigaciones, así como de bibliografía actualizada.</p> <p><b>2.1.2</b> Maneja teorías y enfoques pedagógicos actuales que sustentan los procesos de enseñanza aprendizaje.</p>	<p>✓ Analiza y sustenta los procesos Psicológicos y sociales que se suceden en la actividad deportiva. Valores en el juego.</p> <p>✓ Actúa con iniciativa y espíritu emprendedor para lograr superar tareas encomendadas.</p> <p>✓ Proyecto de evento: Talleres recreativos para optimizar el área emocional y el aprendizaje en el entorno educativo – familiar del educando. (Articula áreas de Organización y Gestión de Eventos, recreación y Psicología de la Actividad Física).</p> <p>✓ Expresa satisfacción de los logros obtenidos en la sistematización de la información.</p>	<p>Organizadores de la información (3)</p> <p>Registro Descriptivo (23)</p> <p>Guía de Observación (28)</p> <p>Rúbrica de evaluación (20)</p>	<p>Grupo deportivo – el árbitro deportivo – los espectadores.</p> <p>Comportamientos supersticiosos en el deporte.</p> <p>Agresión y violencia en el deporte.</p> <p>Teorías de la motivación: de logro, afiliación y poder.</p> <p>Análisis del estrés en la actividad física y en el deporte.</p> <p><b>Evaluación de Producción Personal.</b></p>	<p>Trabajo Autónomo</p> <p>Análisis crítico</p> <p>Producción Personal</p> <p>Vía Plataforma virtual</p> <p>Trabajo Colaborativo.</p> <p>Participación consultiva.</p> <p>Aprendizaje Basado en Problemas.</p> <p>Vía Redes Sociales.</p>	<p><b>Sistematización de la Información:</b></p> <p>Resume los procesos Psicológicos y sociales que suceden en la actividad deportiva. Valores en el juego.</p> <p>Elabora y coloca encuesta para recoger información sobre la relación que existe entre el juego y el aprendizaje en facebook y whatsapp.</p> <p>Presenta proyecto de evento: Planificación de Talleres recreativos para optimizar el área emocional y el aprendizaje en el entorno educativo – familiar del educando.</p>

<p><b>Semana 13.</b> (27 al 31-07-2020)</p> <p><b>Semana 14.</b> (03 al 07-08-2020)</p> <p><b>Semana: 15.</b> (10 al 14-08-2020)</p> <p><b>Semanas 16</b> (17 al 21 -08-2020)</p> <p><b>Semanas 17.</b> (24 al 28 -08-2020)</p> <p><b>Semana 18.</b> (31 -08-2020 al 04-09-2020)</p>	<p><b>DIMENSIÓN SOCIO-COMUNITARIA</b></p> <p><b>3.1.3</b> Promueve la corresponsabilidad involucrándose positiva y creativamente en el trabajo de equipo.</p> <p><b>3.1.5</b> Promueve desde su práctica una cultura de prevención y cuidado de la salud integral (física, mental y ambiental).</p>	<p>✓ Analiza y sustenta las capacidades físicas.</p> <p>✓ <i>Sustenta y difunde Producto final como trabajo colaborativo.</i></p> <p>✓ Demuestra inteligencia emocional para generar las condiciones básicas para incentivar el posicionamiento de la actividad física en la comunidad educativa.</p>	<p>Lista de cotejo (26)</p> <p>Rúbrica de evaluación (20)</p> <p>Rúbrica de evaluación (20)</p> <p>Producto Final (9)</p>	<p>El niño en el deporte.</p> <p>El Entrenador.</p> <p>Doping en la actividad física y en el deporte.</p> <p>Psicología Aplicada a las lesiones.</p> <p>Entrenamiento psicológico.</p> <p><b>Presentación y evaluación de Trabajo Colaborativo.</b></p>	<p><b>Trabajo Autónomo</b> Análisis crítico Producción Personal.</p> <p><b>Trabajo Colaborativo.</b> Participación consultiva.</p> <p>Aprendizaje Basado en Proyectos.</p> <p>Vía Redes Sociales</p>	<p>✓ Resúmenes.</p> <p>✓ Portafolio virtual</p> <p>✓ <b>Presentación del Producto final.</b> Ejecución y evaluación del Proyecto "Talleres recreativos para optimizar el área emocional y el aprendizaje en el entorno educativo – familiar del educando. (Articula áreas de Organización y Gestión de Eventos, Recreación y Psicología de la Actividad Física).</p> <p>✓ Foro en plataforma virtual.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## VIII. METODOLOGÍA

La metodología es activa, centrada en el estudiante como constructor de su aprendizaje. Se parte de la reflexión crítica de la acción pedagógica, para luego teorizar y retornar a una práctica pedagógica enriquecida. Utiliza como estrategia el ABI, ABP y el ABPr como métodos fundamentales del aprendizaje situado.

Se fundamenta en el enfoque crítico-reflexivo, que plantea que el estudiante debe tener la capacidad de realizar trabajo autónomo y colaborativo, para analizar el entorno educativo, identificando episodios críticos para proponer nuevas prácticas. Las herramientas esenciales para lograr lo mencionado son el uso de Guías de aprendizaje y el Portafolio Virtual como instrumento de aprendizaje. Hará uso de Recursos Tecnológicos, Plataforma Virtual y las Redes Sociales.

El producto Final integra las áreas de Organización y Gestión de Eventos I, Recreación I y Psicología de la actividad Física. **Proyecto: Talleres recreativos para optimizar el área emocional y el aprendizaje en el entorno educativo – familiar del educando.**

## IX. EVALUACIÓN

La evaluación se desarrolla en el enfoque formativo, con retroalimentación permanente, donde el estudiante desarrolla la capacidad de autoevaluar y coevaluar de manera crítica y ética.

Los pesos considerados en el sistema de evaluación para ser aplicados en los **DCBN** (2010) de Educación Física, son los siguientes:

- Producto de proceso 25%
  - Autoevaluación y coevaluación 15%
  - Producto final 35%
  - Portafolio integrado de aprendizaje 25%
- La nota mínima de aprobación es 11, que puede resultar de redondear 10.5 en el promedio general.
  - Las actividades de Plataforma Virtual deben ser cumplidas al 100%
  - Todo estudiante debe asistir como mínimo al 70% de clases sincrónicas programadas.
  - El 30% o más de inasistencias injustificadas a clases sincrónicas, será retirado y su calificación final será 00.
  - El estudiante que tenga inasistencia injustificada en proceso de evaluación será considerado en el registro de evaluación con NSP, sin derecho a recuperación y será calificado en tal evaluación con 00.

## X. FUENTES DE INFORMACIÓN (APA 7ma versión)

Anguera, M. (1999). *Observación en el Deporte y conducta cinésico - motriz*. Barcelona: Universidad de Barcelona.

Cruz, J. (S/A). *Psicología del Deporte*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.

De la Vega, R. &. (S/A). *Factores Psicológicos que influyen en el alto rendimiento deportivo*. Habana: Universidad de la Habana .

García, M. (2015). *Psicología del Deporte*. Quito: Universidad Central del Ecuador.

Ortigosa, J. (2016). *Factores Psicológicos y Fisiológicos Asociados al Rendimiento Deportivo*. Málaga: Universidad de Málaga.

Ureña, P. (2005). *Psicología y Competencia Deportiva*. Costa Rica: Escuela de Ciencias del Deporte.

## REFERENCIAS WEB

- ✓ [https://www.researchgate.net/.../236970845\\_Factores\\_psicologicos\\_que\\_influyen\\_en\\_el...\\_pdf](https://www.researchgate.net/.../236970845_Factores_psicologicos_que_influyen_en_el..._pdf)
- ✓ <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf>
- ✓ [cdeporte.rediris.es/biblioteca/factpsicol.doc](http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/factpsicol.doc)

- ✓ [opac.pucv.cl/pucv\\_txt/txt-5500/UCC5690\\_01](http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-5500/UCC5690_01).
- ✓ [https://riuma.uma.es/xmlui/.../TD\\_ORTIGOSA\\_MARQUEZ\\_Jesus\\_Manuel.pdf?...1](https://riuma.uma.es/xmlui/.../TD_ORTIGOSA_MARQUEZ_Jesus_Manuel.pdf?...1)
- ✓ [www.academia.edu/.../Factores\\_que\\_influyen\\_en\\_el\\_rendimiento\\_de\\_los\\_deportistas...](http://www.academia.edu/.../Factores_que_influyen_en_el_rendimiento_de_los_deportistas...)

San Pedro de Lloc, mayo del 2020



Delegado(a) de Aula:

—  
—  
—

\_\_\_\_\_  
Lic. Eliodoro Martínez Suárez  
Jefe de Unidad Académica

\_\_\_\_\_  
Mg. Oswaldo Salvador Ysla Costilla  
Jefe del Programa de Estudios