



PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

2DA OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Nombre del estudiante: _____

Matrícula: _____ **Grupo:** _____

Docente: _____

Fecha: _____

El presente portafolio forma parte del 50% de tu calificación. Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

1. Escribe tus datos de identificación completos.
2. Adjunta el portafolio en la Plataforma Ms Teams en formato PDF, el día y hora que el docente asigne la tarea correspondiente a la segunda oportunidad; no olvides agregar tu nombre completo en cada hoja.
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

SIGUE LAS INSTRUCCIONES BRINDADAS POR TU MAESTRO PARA EL LLENADO DE ESTE PORTAFOLIO.

¡ADVERTENCIA!

El plagio y comercio de material académico contenido en este portafolio será sancionado en los términos de la Legislación Universitaria.

Lineamientos

- Los datos del estudiante deben ser escritos sin abreviaturas.
- Se debe responder correctamente.
- El portafolio debe estar contestado en su totalidad.
- La letra en cada una de las respuestas debe ser clara y legible.
- Para responder se debe utilizar bolígrafo tinta azul.
- Las imágenes deben corresponder al concepto indicado.
- Se debe entregar en tiempo y forma.
- Debe estar firmado por el estudiante y padre, madre o tutor.

Firma del estudiante.

Firma de padre, madre o tutor.

Etapa 1: Conceptos básicos de la Psicología del Deporte.

Dimensión 1 Recuperación.

Contesta con atención las siguientes preguntas acerca de la psicología del deporte.

¿HABIAS ESCUCHADO HABLAR SOBRE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE?

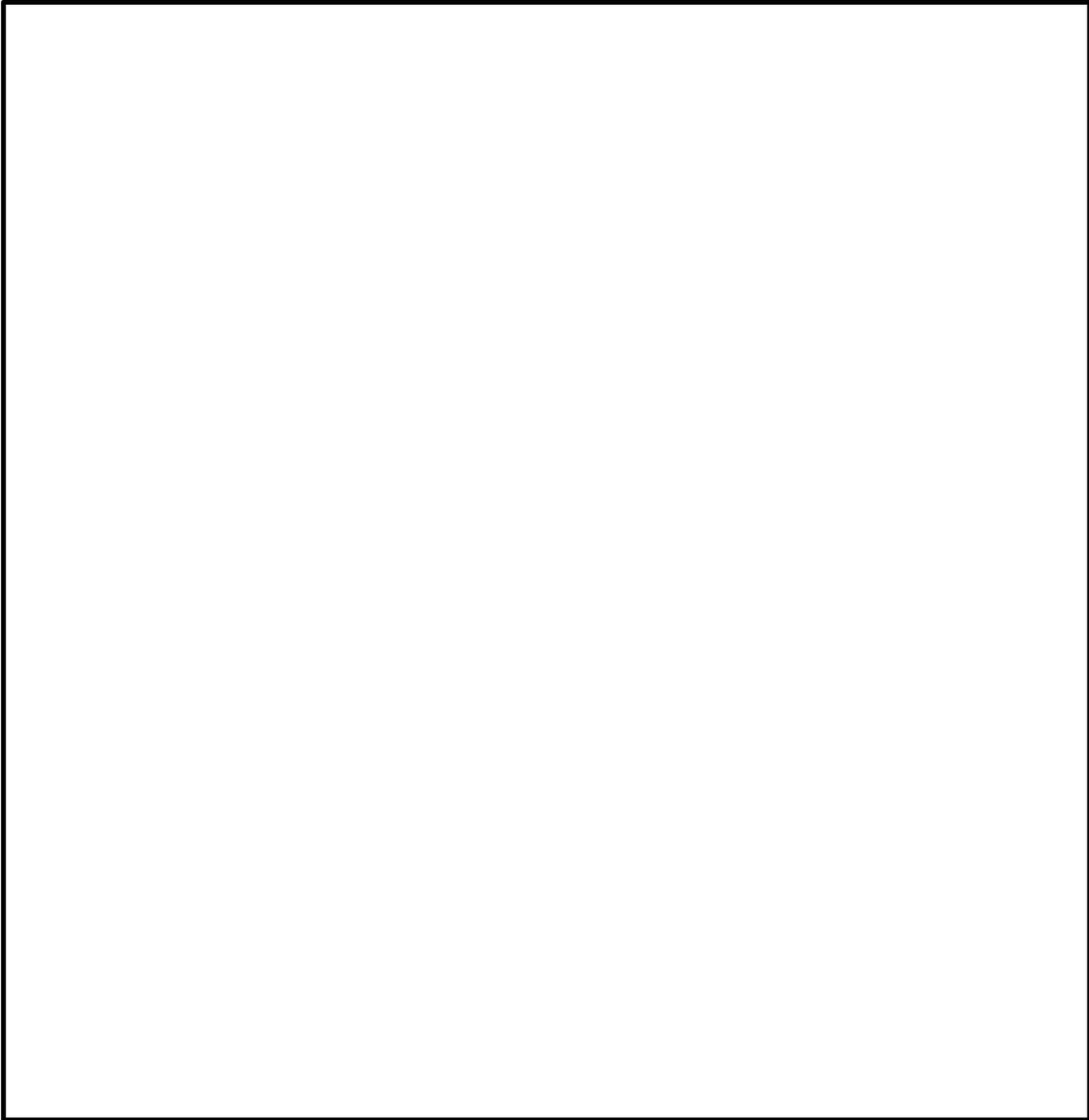
EN EL DEPORTE QUE PRACTICAS, EN TU CLUB DEL DEPORTIVO ¿HAN TRABAJADO EN TI SOBRE PSICOLOGIA DEL DEPORTE?

¿CUAL ES TU OPINION SOBRE EL TRABAJO DE UN PSICOLOGO DEPORTIVO?

¿COMO ENTRENADOR, INVITARIAS A UN PSICOLOGO DEPORTIVO A TRABAJAR CON TU EQUIPO, Y CONTIGO? ¿POR QUE?

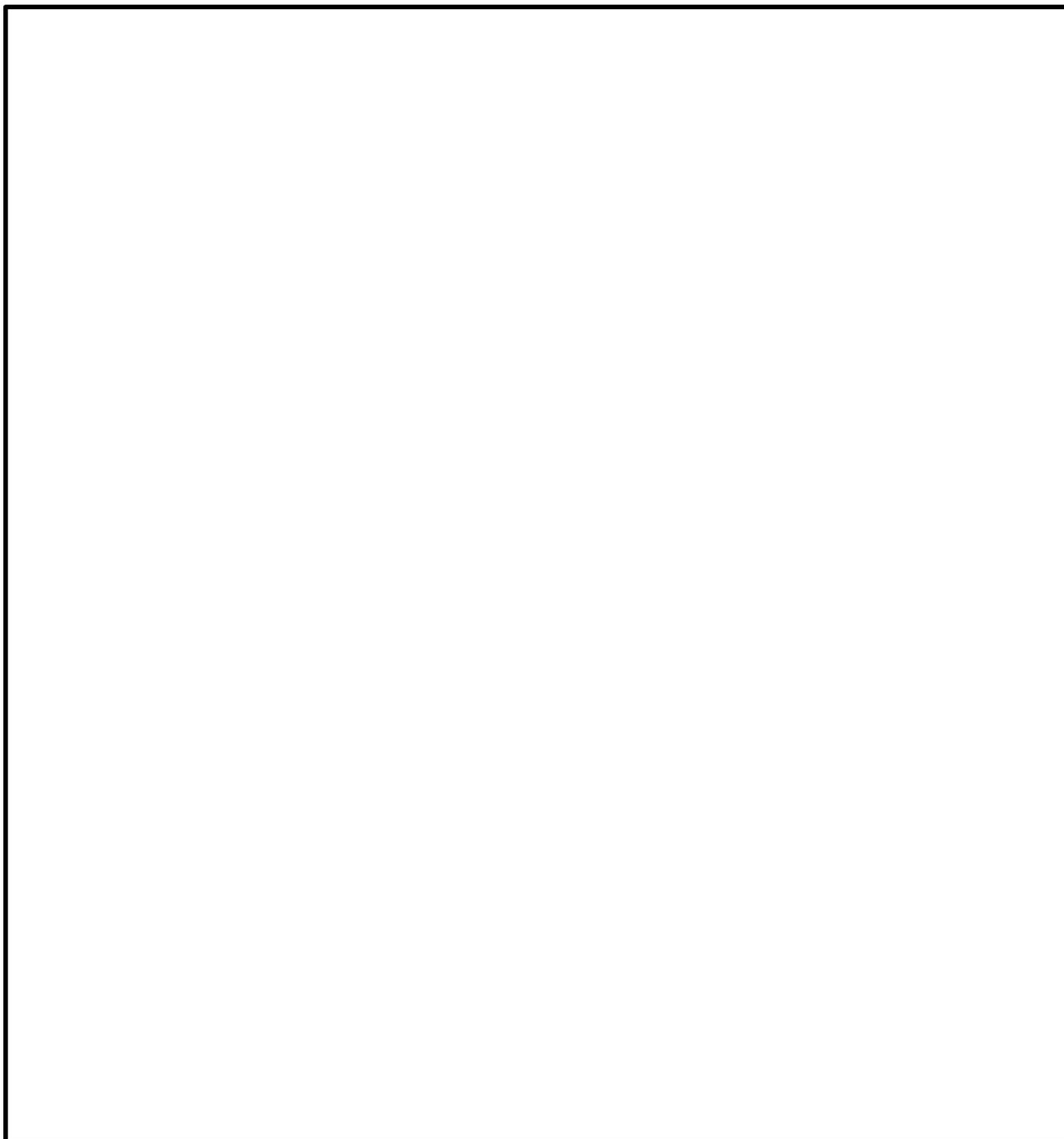
Dimensión 2: Comprensión

Identifica y construye un mapa conceptual de los principales conceptos que aplican en la práctica de la psicología de la actividad física y deporte. Relaciona los diferentes roles que juega el especialista y los practicantes, definiendo el papel que juegan ambos dentro de la Psicología de la Actividad Física y Deporte.



Dimensión 3. Análisis

Identifica y describe los antecedentes históricos más relevantes de los aportes más significativos de la psicología del deporte y desarrolla una cronología ordenada en una línea de tiempo.

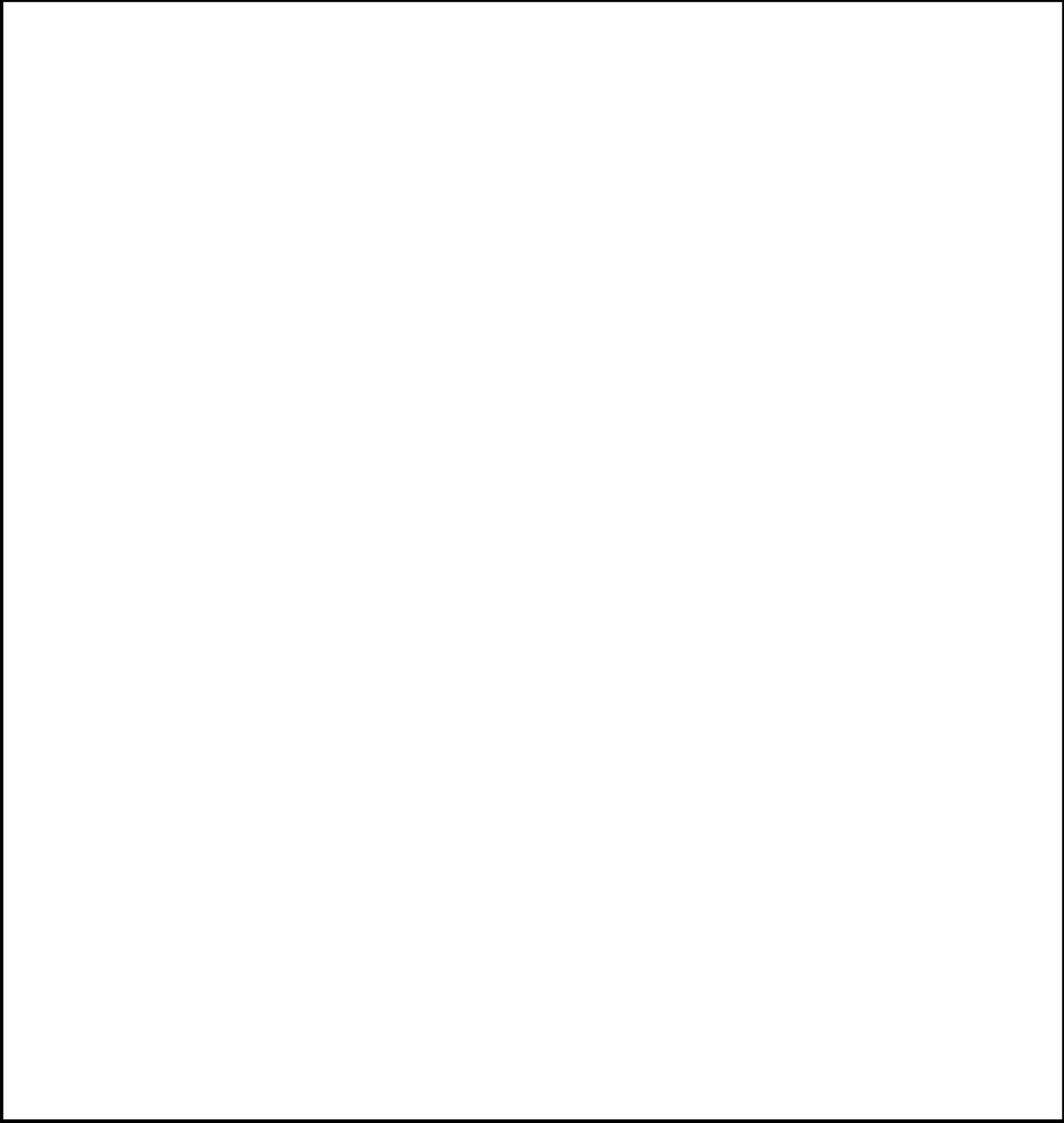
A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to draw a timeline of the history of sports psychology.

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se adjuntan las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

Dimensión 2: Comprensión.

Realiza un cuadro sinóptico sobre los conceptos más relevantes sobre técnicas psicológicas que influyen en el rendimiento de actividades físicas y deportivas en la preparación o práctica de la psicología positiva a fin de identificar los factores y proponer recomendaciones en su contexto laboral.



Dimensión 3: Análisis:

Realiza un cuadro comparativo sobre los psicovariables del entrenamiento deportivo y competencia (El material lo puedes encontrar en tu plataforma teams).

--

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

Etapas 3: Psicovariables del entrenamiento deportivo y competencia.

Dimensión 1: Recuperación.

Contesta con atención las siguientes preguntas acerca del entrenamiento deportivo y competencia.

SE REFIERE AL GRADO DE CUMPLIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS, EN LAS TAREAS DE TODO TIPO QUE CONLLEVA EL ENTRENAMIENTO

SE ENTIENDE COMO LA RESPUESTA QUE TRANSMITE UN RECEPTOR AL EMISOR, BASANDOSE EN EL MENSAJE RECIBIDO, SIENDO ESTA UNA COMUNICACIÓN BIDIRECCIONAL ENTRE DOS PERSONAS, DONDE DEFINIMOS UN EMISOR Y UN RECEPTOR

ACCION DE IMAGINARSE UN FUTURO POSITIVO CON LA CONSECUION DE METAS Y OBJETIVOS, REALIZANDO UN VIAJE MENTAL COMO SI YA ESTUVIESE PASANDO

FUNCION BIOLOGICA DE LOS SERES VIVOS POR LA QUE ABSORVEN OXIGENO, DISUELTO EN EL AIRE Y EXPULSAN DIOXIDO DE CARBONO PARA MANTENER SUS FUNCIONES VITALES

Dimensión 2: Comprensión.

Conoce la clasificación de las psicov variables del entrenamiento deportivo para comprender y determinar la importancia que tiene esta ciencia auxiliar dentro del deporte. Define los siguientes conceptos

ADHERENCIA AL ENTRENAMIENTO:

COHESION DE GRUPO:

AUTOCONFIANZA:

ANSIEDAD COGNITIVA:

ANSIEDAD SOMATICA:

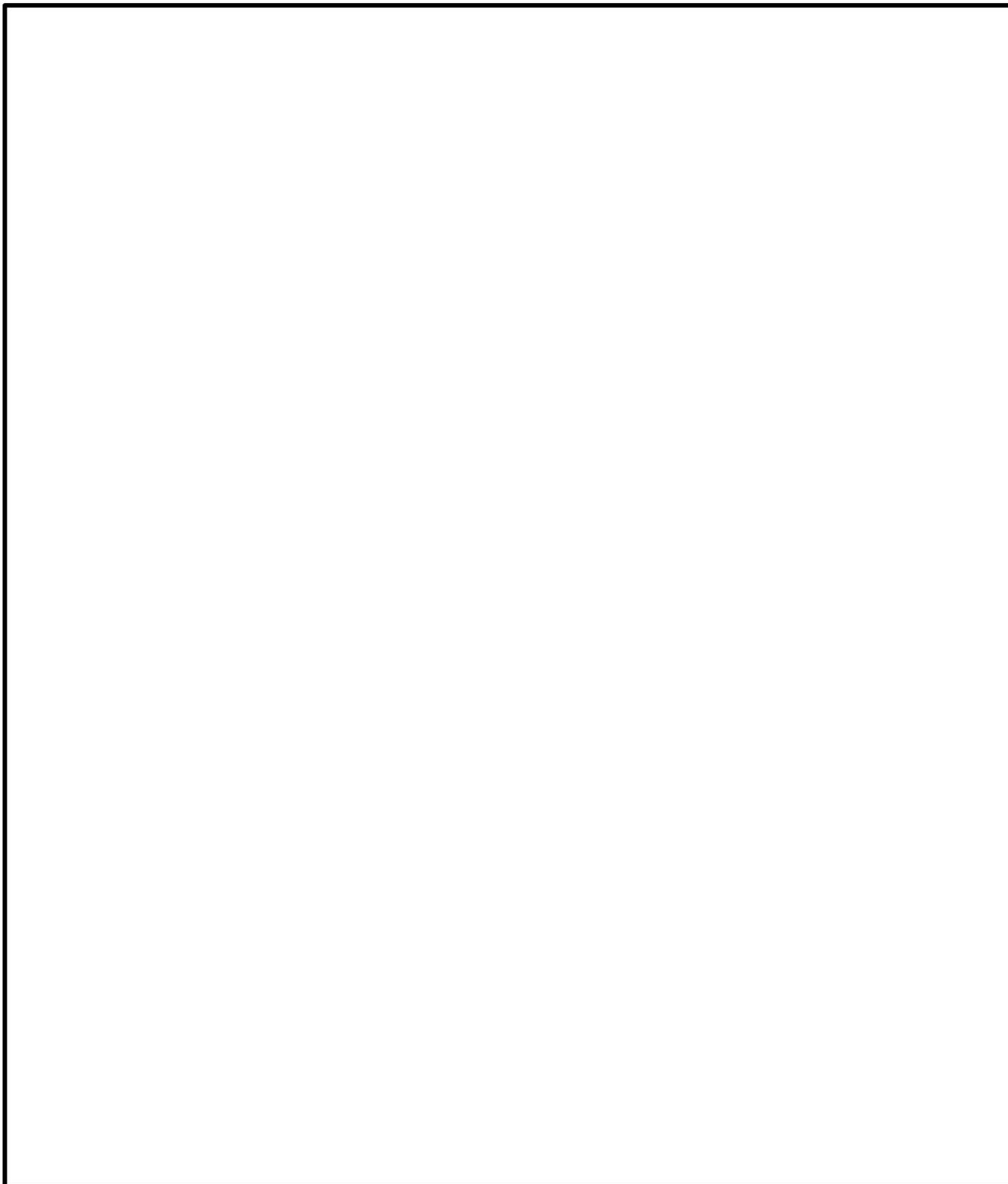
LIDERAZGO:

AUTOCONTROL:

ESFUERZO:

Dimensión 3: Análisis.

A través de la comprensión de la lectura de las diferentes técnicas y herramientas identificalas. Realiza un cuadro sinóptico.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to draw a synoptic chart (cuadro sinóptico) based on the instructions above.

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

Etapa 4: Técnicas y herramientas para deportistas y cuerpo técnico.

Dimensión 1: Recuperación.

Contesta con atención las siguientes preguntas acerca de las técnicas y herramientas para deportistas.

¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

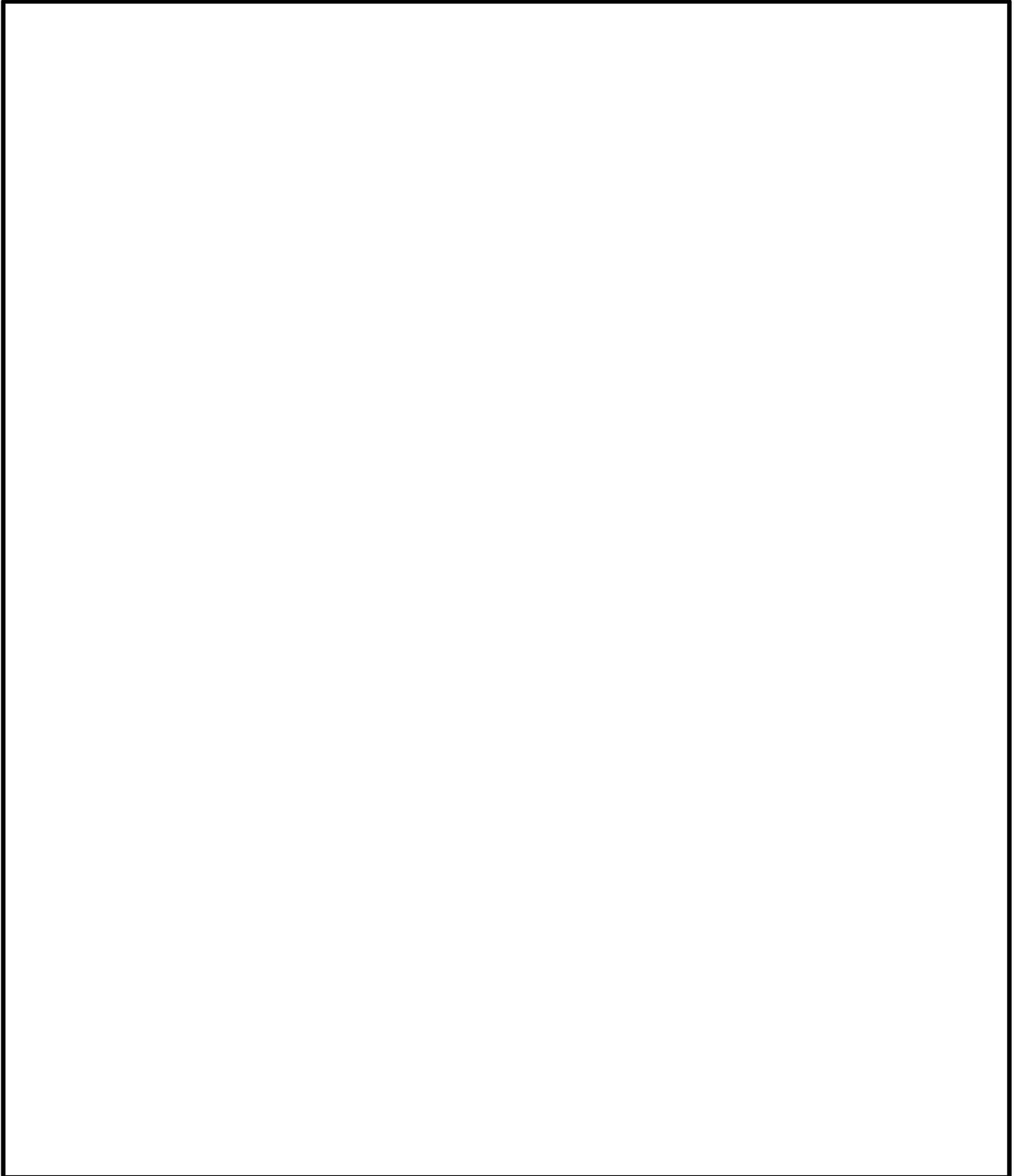
¿QUE SON LAS EMOCIONES?

¿QUE ENTIENDES POR FORTALEZA MENTAL?

¿QUE ES LA MOTIVACION?

Dimensión 2: Comprensión.

Diseña un Mapa Mental cumpliendo con cada uno de los elementos solicitados identificando la inteligencia emocional, las cuatro habilidades de la inteligencia, la programación neurolingüística y las técnicas y herramientas.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to draw a mind map. The box is currently blank.

Dimensión 3: Análisis.

Elige 1 instrumento de evaluación y a partir del mismo desarrolla la planificación de la preparación psicológica por 10 días.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to develop a 10-day psychological preparation plan based on a chosen evaluation instrument.

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

Realizó: M.C.E.

Aprobó: M.A.I.N. Mariana Ahumada Leal

Verificó: Apoyo y Desarrollo de Clase

Validó: ME. Nancy Elvira Tenorio Garza (Secretaria Académica)