UANL

Universidad Autónoma de Nuevo León
Sistema de Nivel Medio Superior
22 Preparatoria

Portafolio de Evidencias
2ª Oportunidad Extraordinaria

Psicología de la Actividad Física y Deporte

Nombre del estudiante : _____

_____

Matricula: _____ Fecha: _____/ _____ / 2022

Maestro: _____Grupo: _____

El presente portafolio forma parte del 60% de la calificación. Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

1. Sigue las **instrucciones proporcionadas por el maestro** para el llenado de este portafolio.
2. Escribe tus **datos de identificación completos**.
3. **Sube y envía** este portafolio **en formato PDF**, el **día** y la **hora** en que el **maestro lo asigne** en el **apartado de Tareas** del **equipo** correspondiente a la **materia en MS Teams**, donde tu maestro lo revisará.
4. **FAVOR DE AGREGAR TU NOMBRE EN CADA HOJA.**

ADVERTENCIA

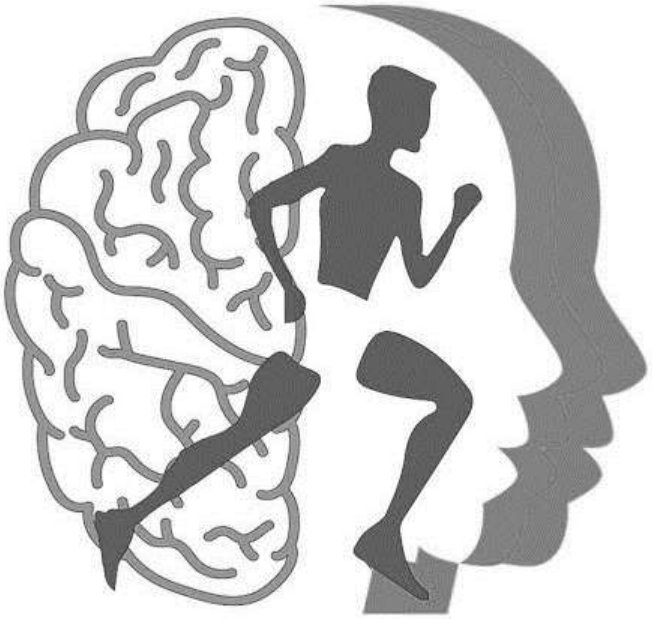
El plagio y comercio de material académico contenido en este portafolio será sancionado en los términos de la Legislación Universitaria.

VISIÓN UANL 2030
EDUCACIÓN DE CALIDAD PARA TRANSFORMAR Y TRASCENDER EN BENEFICIO DE LA HUMANIDAD

La excelencia por principio la educación como instrumento

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

PREPARATORIA 22



Portafolio Extraordinarios:

PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Nombre del alumno:_____

Matrícula: _____

Grupo:_____

Nombre del Docente:_____

Elaborado por:

Lic. Laura Torres Ayala

con colaboración de la academia

ETAPA 1: Conceptos básicos de la psicología del deporte.

ACTIVIDAD 1

1. ¿Qué es la psicología del deporte?

_____

_____

2. Menciona 4 Psicólogos Deportivos reconocidos en México.

_____

_____

3. Elabora una línea de tiempo donde identifiques los sucesos mas importantes y relevantes para la Psicología del Deporte.

ACTIVIDAD 2

4. Completa los siguientes cuadros, con la definición y las características que posee cada tipo de deporte.

Deporte de Rendimiento:			
Tipos			
Características			
Deporte Educativo:			
Tipos			
Características			

ACTIVIDAD 3

5. Completa el siguiente cuadro con el nombre o característica de cada función de un psicólogo en la actividad física y deporte.

Funciones	Características
	Trata de la aplicación de una serie de técnicas e instrumentos que le permiten extraer información relevante sobre las posibles conductas asumidas por los pacientes.
Diagnóstico	
Planificación	
	Instruir por parte del psicólogo a los involucrados sobre la utilización de técnicas que contribuyen a mejorar y potencializar las habilidades psicológicas que se requieren trabajar para mejorar el desempeño.
	Comprende la acción de participación del psicólogo para modificar el proceso cognitivo y emocional en los diferentes ámbitos de actuación según sean las necesidades, estableciendo objetivos orientados al diagnóstico.
Educación	
Investigación	

ACTIVIDAD 4

6. Dosil J. & Garcés E. (2008) establecieron diez competencias con las que debe contar un Psicólogo de la Actividad Física y Deporte

_____ _____

_____ _____

_____ _____

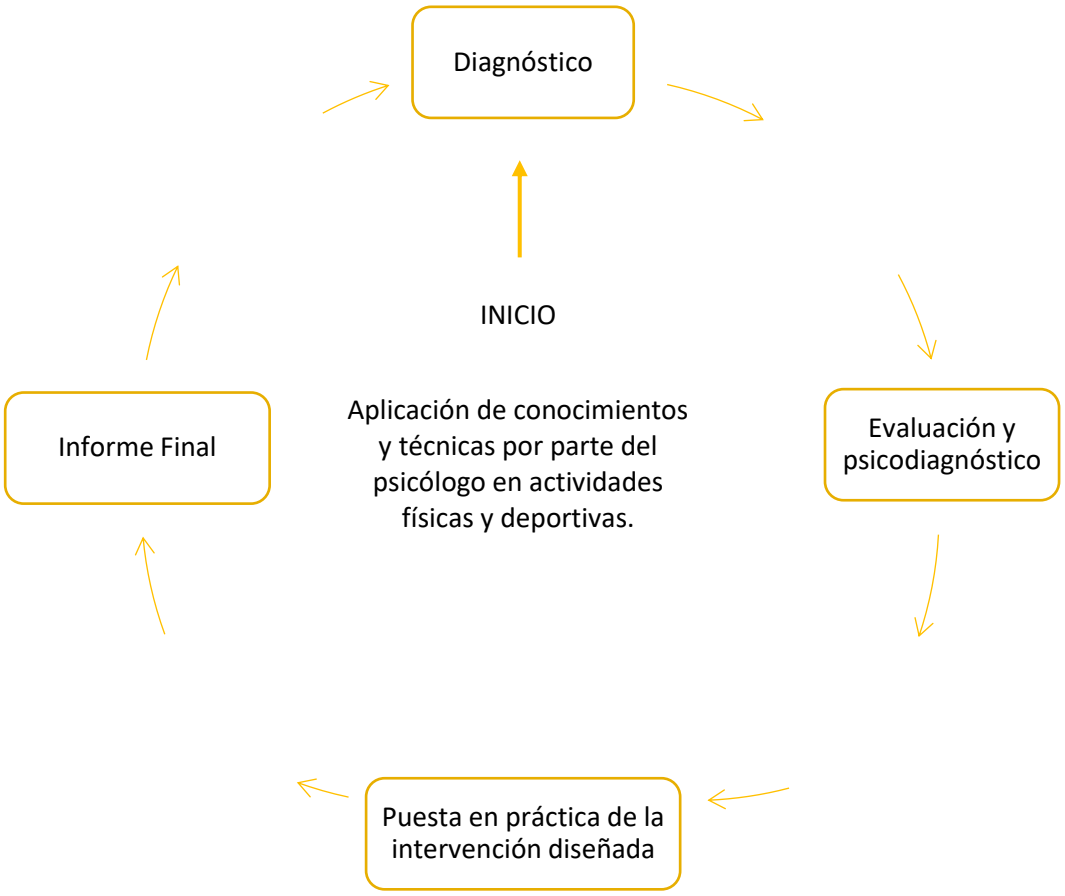
_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

7. Completa el siguiente diagrama del proceso de intervención del Psicólogo en la Actividad Física y Deporte.



ETAPA 2: Necesidades psicológicas del entrenamiento deportivo.

ACTIVIDAD 1

Contesta a las siguientes preguntas.

8. Describe la función de la adherencia al entrenamiento.

_____

_____

_____

9. ¿Por qué son importantes las técnicas de relajación y cuál es su objetivo?

_____

_____

10. ¿En que consiste el trabajo del psicólogo deportivo?

_____

_____

_____

11. ¿Cuáles son las consecuencias de los abusos del entrenamiento y el agotamiento psicológico?

_____

_____

_____

12. ¿Qué es el estancamiento del aprendizaje técnico?

_____

_____

_____

ACTIVIDAD 2

13. Elabora un cuadro sinóptico sobre la colaboración del Psicólogo deportivo en el entrenamiento.

ACTIVIDAD 3

14. ¿En qué consiste una puesta a punto técnica?

_____

_____

_____

15. ¿Cuál es la utilidad de las técnicas psicológicas en el entrenamiento?

_____

_____

16. ¿Cuál es la aportación del psicólogo y el entrenador en el método de trabajo de los deportistas?

_____

_____

_____

17. Describe con tus propias palabras el concepto de “Comportamiento táctico”.

_____

_____

_____

18. ¿En que implica la mejora y puesta a punto de la condición táctico-estratégica?

_____

_____

_____

ACTIVIDAD 4

19. Escribe en el siguiente cuadro 5 recursos con sus 5 efectos, para la mejora y puesta a punto de la condición psicológica.

Posibles Recursos	Posibles Efectos

ETAPA 3: Psicovariables del entrenamiento deportivo y competencia.

ACTIVIDAD 1

20. Elabora un mapa conceptual con las 10 psicovariables aplicadas al deporte

ACTIVIDAD 2

Responde las siguientes preguntas.

21. ¿Qué es la Cohesión de grupo?

_____

_____

22. ¿Cuál es el objetivo del proceso de preparación deportiva?

_____

_____

_____

23. Menciona las 10 características que definen la idiosincrasia de un equipo definida por García-Mas (2006)

_____

_____

_____

24. Escribe la definición de “liderazgo”.

_____

_____

25. Menciona cuales son los 4 componentes básicos del Modelo Multitudinal de Liderazgo de Chelladurai (1993):

_____

_____

_____

ACTIVIDAD 3

26. ¿Qué es el Autocontrol?

_____

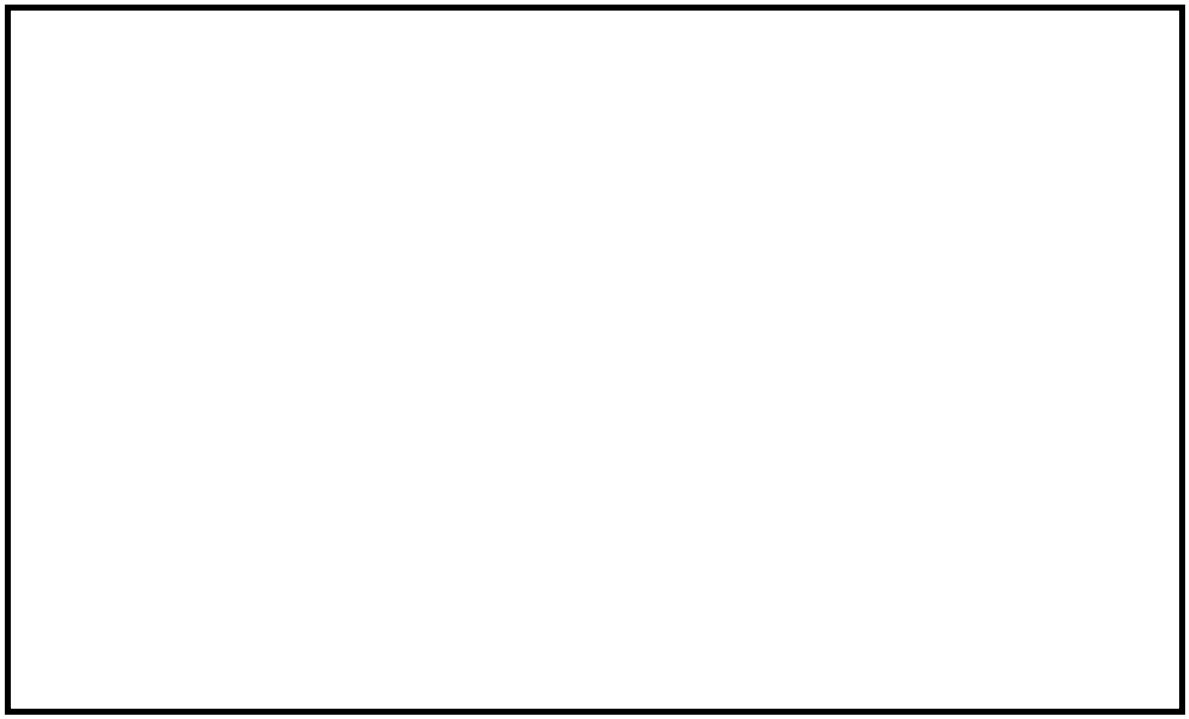
_____

27. Describe cuales son algunas de las situaciones de tu vida diaria donde apliques el autocontrol.

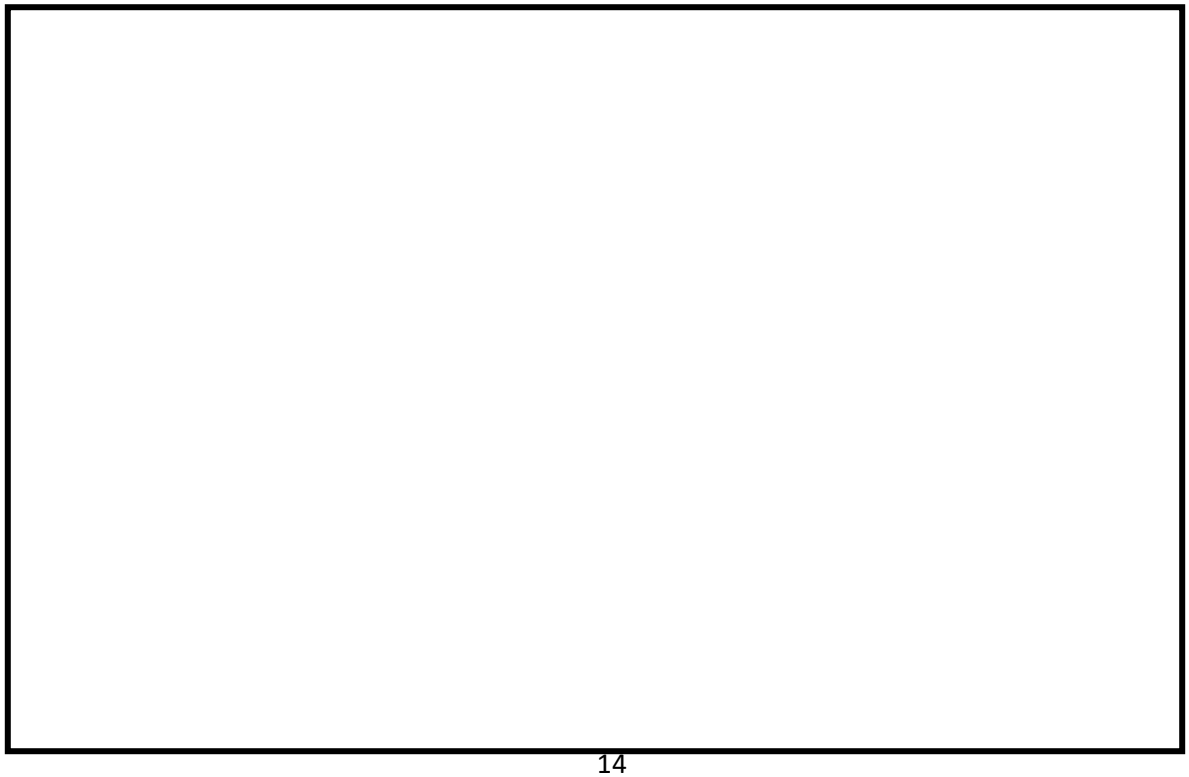
Situación	Que emociones sentí	Como aplique el autocontrol
Situación 1		
Situación 2		
Situación 3		
Situación 4		

ACTIVIDAD 4

28. Establece una meta personal y utiliza el **Método de Rampa** para plasmarla.



29. Establece una meta personal y utiliza el **Método de Escalera** para plasmarla.



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

ACTIVIDAD 1

30. Define con tus palabras la Inteligencia Emocional.

_____

_____

31. ¿Cuáles son los dos componentes de la Inteligencia Emocional?

_____

_____

32. Completa el siguiente cuadro con las tareas que forman parte de cada componente.

Componente Cognitivo	Componente Afectivo

ACTIVIDAD 2

33. Realiza un cuadro sinóptico sobre las cuatro habilidades de la Inteligencia Emocional.