

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
CHIHUAHUA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE  
CHIHUAHUA

Clave: 08MSU0017H

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA  
FÍSICA

SECRETARÍA ACADÉMICA

PROGRAMA DEL SEMINARIO:

Psicología de la Actividad Física y  
Recreación

Elaboró:

Dra. Ulda Sarahí Alarcón Ortega

Colaboró:

M.T.F. Silvia Leticia Núñez Sáenz

DES:

Programa Educativo:

Área de Formación:

Área Curricular

Clave de la materia:

Semestre:

Nº de Créditos:

Total de horas por semana:

Horas de teoría:

Horas de taller:

Horas de laboratorio:

Horas de práctica:

Prácticas complementarias (no  
aplica para el total de horas del  
semestre):

Trabajo independiente (no aplica  
para el total de horas del semestre):

Total de horas Semestre:

Materia (s) prerequisite (s):

Fecha de actualización

SALUD

Licenciatura en Motricidad  
Humana

Profesional

Psicosocial

MH306

Tercero

5

4

4

0

0

0

0

1

64

Ninguna

Enero 2023

#### Descripción del curso

Analizar los elementos teóricos de los principios fundamentales de las diferentes habilidades psicológicas correlacionadas con la interacción de la psicología de la educación física, el deporte y la actividad física para la promoción y generación de la calidad y estilo de vida saludable.

#### Problema del contexto:

Resulta necesario diseñar e implementar estrategias de Actividad física y recreación de calidad buscando impactar en la salud y, por ende, en calidad de vida de nuestra sociedad, esto debido al aumento del sedentarismo y enfermedades crónico degenerativas en la población mexicana en general.

#### Competencia a desarrollar

##### Básicas:

**Comunicación:** Utiliza diversos lenguajes y fuentes de información para comunicarse efectivamente acorde a la situación y al contexto comunicativo.

**Solución de problemas:** emplea las diferentes formas de pensamiento: observación, análisis, síntesis, reflexión, inducción, inferir, deducción, intuición, inteligencia múltiple, para la solución de problemas, aplicando un enfoque sistémico.

**Trabajo en equipo y liderazgo:** demuestra comportamientos efectivos al interactuar en equipos, compartir conocimientos, experiencias y aprendizaje para la toma de decisiones y el desarrollo grupal.

##### Profesionales:

**Cultura en salud:** componentes: estilos de vida saludable (educación, auto-cuidado). Calidad de vida.

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p><b>Objeto de estudio 1</b></p> <p><b>Habilidades psicosociales en la práctica de activación física y recreación.</b></p> <p>a) Autoestima.  b) Empatía.  c) Trabajo en equipo.  d) Autonomía.  e) Autodeterminación.  f) Comunicación.  g) Resiliencia.</p>	<p>Básicas:</p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>3. Comunicación</p>	<p>3.1. Desarrolla su capacidad de comunicación verbal en forma efectiva.</p> <p>3.8. Maneja y aplica paquetes computacionales para desarrollar documentos, presentaciones y bases de información.</p>	<p>Exposición por parte del docente sobre la importancia del conocimiento de las diferentes Habilidades Psicológicas.</p> <p>Videos</p> <p>Estudio de caso</p> <p>Trabajo en equipo</p> <p>Mesas de discusión</p>	<p>1.- Elabora una infografía de las Habilidades psicosociales en la práctica de activación física y recreación.</p>	<p>Rúbrica 1. Infografía.</p> <p>En función de la exposición por medio de una coevaluación entre los estudiantes y una autoevaluación.</p>
<p><b>Objeto de estudio 2</b></p> <p><b>Atención y concentración:</b></p> <p>-Tipos y estilos de atención</p> <p>-Propiedades de la atención</p> <p>-Concentración. Conceptos y características.</p> <p>-Directrices generales y específicas para mejorar la capacidad de concentración.</p>	<p>Básicas:</p> <p>3. Comunicación</p> <p>Profesionales:</p> <p>7. Elementos conceptuales básicos</p>	<p>1.1. Manifiesta habilidades de lectura e interpretación de textos con un enfoque crítico.</p> <p>3.5. Recopila, analiza y aplica información de diferentes fuentes.</p>	<p>Trabajo de equipos. Red semántica análisis del tema y desglosar los conceptos que requieren más explicación para dar sentido a la red semántica.</p>	<p>1. Presentación por equipos de la red semántica.</p> <p>2. Presentación individual y en físico la red semántica general que comprende los temas de todos los equipos.</p>	<p>Rúbrica no. 2 Durante la retroalimentación al equipo el maestro evalúa con la rúbrica establecida.</p>

<p><b>Objeto de estudio 3</b></p> <p><b>Motivación y establecimiento de metas</b></p> <p>-Teorías de la motivación -Tipos de motivación. -Motivos de participación y abandono en la actividad física</p> <p>3.1 Importancia del establecimiento de metas en la práctica de la actividad física.</p>	<p>Básicas:</p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>Profesionales:</p> <p>6. Cultura en salud</p>	<p>6.1.-Identifica las necesidades de información que contribuyen al logro de metas académicas, personales, sociales, ocupacionales y educativas.</p> <p>6.2.-Elige fuentes de información y las discrimina por su relevancia y pertinencia y confiabilidad.</p>	<p>Trabajo colaborativo</p>	<p>En equipos se evalúa por medio de tarjetas índice cinco conceptos, calidad de contenido y creatividad. . Video (5 min), por equipos se presentan los ejemplos diversos de clases de educación física en contextos escolares en los que son estimulados el desarrollo de habilidades cognitivas y psicosociales.</p>	<p>Lista de cotejo</p>
<p><b>Objeto de estudio 4</b></p> <p><b>Relación motricista humano-estudiante, como determinante motivacional en el mantenimiento o abandono de la activación física.</b></p> <p>1. Teoría de la autodeterminación. 2. Necesidades psicológicas básicas. 3. Estilo interpersonal de apoyo a la autonomía. 4. Estilo controlador.</p>	<p>Profesionales:</p> <p>2. Solución de problemas</p> <p>6. Cultura en Salud</p>	<p>2.5. Emplea diferentes métodos para establecer alternativas de solución de problema. 6.3. Determina, practica y promueve estilos de vida saludable.</p>	<p>Estudio de caso Trabajo en equipo Para Mesas de discusión</p>	<p>Justifica la repercusión que tiene el comportamiento del educador físico en el emprendimiento y/o abandono de la actividad física en el contexto de la salud y recreación fundamentada en las teorías revisadas</p>	<p>Presentación de los resultados</p> <p>Lista de cotejo</p>

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
<p>Cruz, J. (2001). <i>Psicología del Deporte: personalidad, evaluación y tratamiento psicológico</i>. Madrid: Editorial Síntesis</p> <p>H. Cox. (2009). <i>Psicología del deporte, Conceptos y sus aplicaciones</i> Edit. Panamericana., Madrid.</p> <p>Robert S (2010). <i>Fundamentos de Psicología de Deporte y del ejercicio físico</i>. Edit. Panamericana. Madrid España.</p> <p>Valdés Casal, Hiram (2002), "La preparación psicológica del deportista: Mente y rendimiento humano". Inde, 3ª Ed. Barcelona.</p>	<p><b>Evidencia de desempeño</b></p> <p><b>1ª Parcial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Infografía 40 %</li> <li>● Red semántica 30 %</li> <li>● Exposición red semántica 30 %</li> </ul> <p style="text-align: right;">100%=30%</p> <p><b>2ª Parcial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Red semántica 35%</li> <li>● Video habilidades psicosociales 35%</li> <li>● Registros de observación 30%</li> </ul> <p style="text-align: right;">100%=30%</p> <p><b>3ª Parcial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reporte de estudio de caso 25%</li> <li>● Fichas técnicas por equipo 20%</li> <li>● Propuesta de intervención 30%</li> <li>● Exposición de propuesta 25%</li> </ul> <p style="text-align: right;">100%=40%</p>

**"Educar para la vida, a través del movimiento"**

**CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA**

S E M A N A S

Objetos de Estudios	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1: Habilidades psicosociales en la práctica de activación física y recreación	X	X	X	X												
Objeto de estudio 2: Atención y concentración					X	X	X									
Objeto de estudio 3: Motivación y establecimiento de metas								X	X	X	X	X				
Objeto de estudio 4: Relación motricista humano-estudiante, como determinante motivacional en el mantenimiento o abandono de la activación física													X	X	X	X

**"Educar para la vida, a través del movimiento"**