



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO  
“JOSÉ ANTONIO ENCINAS”  
TUMBES

SÍLABO DE PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y  
EL DEPORTE

I. DATOS GENERALES:

- a) Nombre del programa de estudios : Educación Física
- b) Curso o Módulo : Psicología de la actividad física y el deporte
- c) Ciclo y Sección : V A y B
- d) Competencias del perfil de egreso : 1, 5, 8
- e) Horas semanales : 04 hrs. (02 de teoría y 02 de práctica)
- f) Créditos : 03 cred.
- g) Componente Curricular : Formación Específica
- h) Ciclo académico : 2025 - I
- i) Número de semanas : 16
- j) Duración : Inicio 07 de abril de 2025  
Término 01 de agosto de 2025
- k) Docente responsable : Mg. CESAR MANUEL CASTRO RUIZ
- l) Correo electrónico / celular : [chekastro.72@gmail.com](mailto:chekastro.72@gmail.com) / Cel: 972815701

## II. SUMILLA:

El curso de **Psicología de la actividad física y el deporte**, es de carácter Teórica- Práctica. Forma parte del componente curricular de formación específica correspondiente al V ciclo del Programa de estudios de Educación Física. Es de carácter obligatorio. El curso tiene por propósito el análisis, interpretación y reflexión de los estudiantes de FID al estudiar los cambios conductuales y psicológicos de las personas, además, del proceso de construcción de identidad a través de las interacciones que establece con sus pares en educación física. Los estudiantes de FID desarrollan criterios y conceptos para comprender el comportamiento humano durante la práctica de actividades físicas o deportivas, además, del desarrollo de habilidades socioemocionales individuales y grupales. Se abordan aspectos psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo. De manera complementaria se busca el análisis, interpretación y reflexión de los estudiantes de FID al explorar las diferentes esferas que involucran el desarrollo humano en base a estudios de caso y marcos teóricos. También se promueve el análisis y reflexión sobre la práctica docente, tomando como experiencias documentadas propias o de los pares. El curso promueve que los estudiantes de FID elaboren instrumentos de evaluación para recoger evidencias sobre el aprendizaje al identificar manifestaciones de conductas en la práctica deportiva.

Las actividades propuestas en el presente sílabo se desarrollarán de manera presencial haciendo uso de herramientas y plataformas digitales.

## III. VINCULACIÓN CON EL PROYECTO INTEGRADOR:

El curso contribuye al Proyecto Integrador: “Retroalimentamos a los estudiantes de educación básica dentro de una evaluación formativa para el desarrollo de competencias de la región Tumbes durante el año 2024

Intencionalidad del Proyecto	Retroalimentamos a los estudiantes de educación básica en Educación Física dentro de una evaluación formativa para fortalecer el desarrollo de actividades lúdicas y el logro de las competencias en la región Tumbes durante el año 2024
------------------------------	---

<b>Vinculación con el curso</b>	El curso contribuye al proyecto integrador por que permite que el estudiante FID conozca y profundice conocimientos relacionados con el comportamiento de los niños y niñas en la actividad física y el deporte que le permite brindar retroalimentación con base de actividades lúdicas que van a fortalecer sus necesidades de aprendizaje para lograr las competencias considerando los desempeños observados a partir de los instrumentos de evaluación elaborados con la finalidad de determinar el desarrollo de las competencias.
---------------------------------	--

#### IV. TRATAMIENTO DE LOS ENFOQUE TRANSVERSALES

ENFOQUES	Acciones concretas de los docentes formadores	Acciones concretas de los estudiantes de la FID
<b>Inclusivo o de atención a la diversidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El docente formador emplea metodologías de trabajo colaborativo en grupos heterogéneos que promueven la inclusión y se adaptan a las características de los estudiantes FID.</li> <li>• El docente formador plante situaciones significativas desafiantes para que todos los estudiantes desarrollen el máximo de sus potencialidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El estudiante de FID tiene las mismas expectativas sobre la capacidad de superación y crecimiento de la persona por encima de las circunstancias.</li> <li>• El estudiante de FID brinda y recibe las mismas condiciones y oportunidades que cada persona necesita para alcanzar los resultados esperados.</li> </ul>
<b>Ambiental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El docente formador planifica y desarrolla acciones pedagógicas a favor de la preservación de flora y fauna local, promoviendo la conservación de la diversidad biológica nacional.</li> <li>• El docente formador propicia la constitución de campañas para la recuperación y uso de las áreas verdes y las naturales como espacios educativos, a fin de valorar el beneficio que les brindan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El estudiante de FID valora y cuida toda forma de vida desde una mirada sistemática y global.</li> <li>• El estudiante de FID participa activamente con el bienestar y la calidad de la naturaleza, asumiendo el cuidado del planeta.</li> </ul>
<b>Enfoque de la búsqueda de la excelencia</b>	*El docente formador acompaña al estudiante en su proceso de aprendizaje a fin de que este desarrolle el máximo de sus potencialidades.	El estudiante de FID demuestran flexibilidad ante el cambio a fin de ir mejorando cualitativamente su desempeño

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El docente formador retroalimenta efectiva y oportunamente al estudiante sobre su progreso y formas de mejorar</li> </ul>	
--	--	--

## V. MATRIZ DE PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

**ESTÁNDAR:** Comprende el aprendizaje como un fenómeno complejo, en el que intervienen diferentes procesos cognitivos, afectivos y socioculturales y que puede ser interpretado desde diversas teorías, con implicancias distintas para las prácticas pedagógicas. Describe los patrones típicos de desarrollo de niños, jóvenes y adultos. Comprende los conceptos centrales de distintas disciplinas involucradas en el currículo vigente, y explica cuál es la relación entre el conocimiento disciplinar y el enfoque por competencias. Sustenta dicho enfoque como uno de los fundamentos del currículo vigente, el modo en que este enfoque contribuye al desarrollo progresivo de aprendizajes y cómo responde a las demandas de la sociedad actual. Conoce estrategias de enseñanza y evaluación que guardan coherencia con el enfoque de las áreas

**COMPETENCIA 1:**  
Conoce y comprende las características de todos sus estudiantes y sus contextos, los contenidos disciplinares que enseña, los enfoques y procesos pedagógicos, con el propósito de promover capacidades de alto nivel y su formación integral.

CAPACIDAD	DESEMPEÑO ESPECÍFICO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA DE PROCESO /INSTRUMENTO
Comprende las características individuales, evolutivas y socioculturales de sus estudiantes y sus contextos, así como la forma en que se desarrollan los aprendizajes.	Elabora interpretaciones orales y escritas sobre las teorías del desarrollo humano y el comportamiento de los seres humanos durante la práctica de actividades físicas y deportivas.	Diseña planificaciones anuales, unidades/proyectos y sesiones en forma articulada, y se asegura de que los estudiantes tengan tiempo y oportunidades suficientes para	Exposición acerca de la importancia del CNEB, los niveles de planificación curricular, competencias del área curricular y los organizadores del área de Educación física, considerando las experiencias de aprendizaje

		desarrollar los aprendizajes previstos.	alcanzadas desde la planificación, ejecución y evaluación de sesiones de aprendizaje de inicial, primaria y secundaria, donde se identifiquen interacciones promoviendo roles protagónicos para la construcción de los aprendizajes.
--	--	---	--

**ESTANDAR** Explica que una de las principales finalidades de la evaluación es retroalimentar y potenciar el proceso de enseñanza y aprendizaje. En coherencia, fundamenta por qué la enseñanza y la evaluación guardan una estrecha vinculación. Explica y fundamenta en qué medida toda evaluación puede realizarse desde una perspectiva formativa y comprende la centralidad de contar con criterios explícitos para interpretar evidencias de aprendizaje y retroalimentar a los estudiantes, así como la relevancia de construir una práctica de evaluación positiva para los estudiantes, es decir, en la que se sientan seguros, respetados y en la que los errores y dificultades se conciban como oportunidades de aprendizaje para todos. Conoce y aplica estrategias e instrumentos de evaluación para recoger evidencias de aprendizaje en función de los propósitos planteados.

**COMPETENCIA 5:** Evalúa permanentemente el aprendizaje de acuerdo con los objetivos institucionales previstos, para tomar decisiones y retroalimentar a sus estudiantes y a la comunidad educativa, teniendo en cuenta las diferencias individuales y los diversos contextos culturales

CAPACIDAD	DESEMPEÑO ESPECÍFICO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA DE PROCESO /INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Usa una variedad de estrategias y tareas de evaluación acordes a las características de los estudiantes y pertinentes para recoger evidencias sobre los aprendizajes.</li> <li>- Brinda retroalimentación oportuna y de calidad a los estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Interpreta evidencias de aprendizaje de los estudiantes de educación básica enfocadas en lo desarrollado en el curso a partir de las expectativas definidas en el currículo escolar vigente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestiona interacciones pedagógicas con el fin de facilitar la construcción de aprendizajes por parte de los estudiantes.</li> <li>- fomenta que los estudiantes comprendan el sentido de las actividades que realizan en el marco de propósitos de aprendizajes más amplios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora instrumentos de recojo de información del aula.</li> <li>Planteamos problemática socio actual para su análisis y cuestionario</li> </ul>

**ESTÁNDAR:**.. Comprende que la reflexión, individual y colectiva, es un elemento modular en la profesión docente que le permite mejorar continuamente su práctica y construir una postura sobre las políticas educativas. En coherencia, concibe la reflexión como un proceso sistemático, cílico y constante, orientado al análisis de las propias acciones para tomar decisiones pedagógicas que respondan a dicho análisis. Reflexiona de manera individual, con sus pares y con el docente formador sobre las evidencias que registra de las actividades de práctica para identificar sus fortalezas y los aspectos de mejora.

**COMPETENCIA 8:** Reflexiona sobre su práctica y experiencia institucional y desarrolla procesos de aprendizaje continuo de modo individual y colectivo, para construir y afirmar su identidad y responsabilidad profesional.

CAPACIDAD	DESEMPEÑO ESPECÍFICO	CRITERIO DE EVALUACIÓN	EVIDENCIA DE PROCESO /INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reflexiona individual y colectivamente sobre su propia práctica y sobre su participación en su institución o red educativa.</li> <li>- Implementa los cambios necesarios para mejorar su práctica y garantizar el logro de los aprendizajes.</li> </ul>	<p>Reconoce fortalezas y oportunidades de mejora en la forma en que comprende y desarrolla interacciones que permitan aprendizajes en educación física en sus estudiantes de educación básica, tomando como referencia lo abordado en el curso y sus experiencias en la práctica.</p>	<p>Utiliza estrategias, tareas e instrumentos de evaluación pertinentes a las características de los estudiantes para recoger la evidencia y promover el desarrollo de aprendizajes</p>	<p>Elabora instrumentos de recojo de información del aula.</p>

#### EVIDENCIA FINAL DEL CURSO/INSTRUMENTO

Presentación de su portafolio analizando las características de los distintos temas del curso de **Psicología de la actividad física y el deporte** desarrollados en clase. Rubrica de la evidencia final

#### VI.- ORGANIZACIÓN DE UNIDADES DE APRENDIZAJE

NOMBRE DE LA UNIDAD	DURACIÓN	DESEMPEÑOS ESPECÍFICOS	CRITERIO DE EVALUACIÓN	CONOCIMIENTOS	EVIDENCIAS DE PROCESO
---------------------	----------	------------------------	------------------------	---------------	-----------------------

<p><b>Situación auténtica:</b> <b>Situación autentica:</b> <b>¿Cómo influye la psicología en el deporte?</b> <b>Unidad 1:</b> "La importancia de la Psicología en el desarrollo de la actividad deportiva"</p>	<p>En semanas 04 Del 07-04.al 02-05</p>	<p>Elabora interpretaciones orales y escritas sobre las teorías del desarrollo humano y el comportamiento de los seres humanos durante la práctica de actividades físicas y deportivas.</p>	<p>Diseña planificaciones anuales, unidades/proyectos y sesiones en forma articulada, y se asegura de que los estudiantes tengan tiempo y oportunidades suficientes para desarrollar los aprendizajes previstos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Psicología aplicada al ejercicio y al deporte</b></li> <li>• <b>El papel del Psicólogo en el ejercicio y el deporte</b></li> <li>• <b>Principios éticos de la psicología de la actividad física</b></li> <li>• <b>Actividad física y deporte efectos sobre el área emocional</b></li> </ul>	<p><b>Participacion activa</b> <b>Promueve interrelación empática</b> <b>Practica la comunicación asertiva</b></p>
<p><b>Situación auténtica:</b> <b>¿Cuál es función de los participantes en la actividad física?</b> <b>Unidad 2:</b> "El grupo deportivo y su función en la actividad física"</p>	<p>En semanas 08 Del 05-05 al 27-06</p>	<p>Interpreta evidencias de aprendizaje de los estudiantes de educación básica enfocadas en lo desarrollado en el curso a partir de las expectativas definidas en el currículo escolar vigente</p>	<p>Diseña planificaciones anuales, unidades/proyectos y sesiones en forma articulada, y se asegura de que los estudiantes tengan tiempo y oportunidades suficientes para desarrollar los aprendizajes previstos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo deportivo</b></li> <li>• <b>Al arbitro deportivo</b></li> <li>• <b>Los espectadores</b></li> <li>• <b>Comportamiento supersticioso en el deporte</b></li> <li>• <b>Agresión y violencia en el deporte.</b></li> <li>• <b>Teoría de la motivación: de logro, afiliación y poder.</b></li> </ul>	<p><b>Practica la comunicación asertiva</b> <b>Evidencian el trabajo colaborativo</b></p>

		C 5		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis del estrés en la actividad física y en el deporte</li> </ul>	
<b>Situación auténtica:</b> <b>¿Cómo actúa la psicología en hechos extradeportivos?</b> <b>Unidad 3:</b> <b>“Los factores que influyen en el desarrollo de la actividad deportiva”</b>	En semana 04 Del 30-06 al 25-07	Reconoce fortalezas y oportunidades de mejora en la forma en que comprende y desarrolla interacciones que permitan aprendizajes en educación física en sus estudiantes de educación básica, tomando como referencia lo abordado en el curso y sus experiencias en la práctica	Utiliza estrategias, tareas e instrumentos de evaluación pertinentes a las características de los estudiantes para recoger la evidencia y promover el desarrollo de aprendizajes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El niño en el deporte</li> <li>• El entrenador</li> <li>• Doping en la actividad física y en el deporte</li> <li>• Psicología aplicada a las lesiones</li> <li>• Entrenamiento psicológico</li> </ul>	Emiten comentarios y opiniones validas  Describen una propuesta de investigación aplicada

## VII.- METODOLOGÍA

El curso se desarrolla en 4 horas semanales, 2 horas de teoría y 2 de práctica en las que el estudiante realiza actividades tanto en el aula presencial como en el aula virtual. A lo largo de las tres unidades de aprendizaje se promueve el aprendizaje en profundidad de los estudiantes a partir de sus saberes previos, la investigación teórica y en campo, y la puesta en común en sesiones sincrónicas. Así mismo, se promueve la evaluación constante de sus progresos y dificultades a fin de desarrollar acciones de mejora oportuna y fomentar el aprendizaje autónomo. El curso promueve el desarrollo de las competencias personales y profesionales del Perfil de Egreso de los estudiantes, mediante experiencias de aprendizaje situado, digital, autónomo, colaborativo y en profundidad que se desarrollan en contextos

educativos reales, de trabajo individual y grupal, entre otros. Estas experiencias promueven el pensamiento crítico, reflexivo, creativo, sistémico y la articulación de los aprendizajes mediante el Proyecto Integrador.

El curso propone trabajos aplicativos que permiten al estudiante el desarrollo progresivo de sus habilidades, trabajar detalladamente situaciones que incorporen aspectos del contexto e intereses comunes del grupo de estudiantes de Educación Básica, y que promuevan activamente el aprendizaje colaborativo. Elabora interpretaciones orales o escritas sobre las formas en que se promueve en los estudiantes de Educación Básica la metacognición y la autorregulación de los procesos de aprendizaje. Sustenta la importancia de contar con criterios explícitos para construir instrumentos de evaluación, interpretación de evidencias de aprendizaje y retroalimentación a los estudiantes

El formador de docentes promueve oportunidades de participación bajo la metodología clase invertida o flipped classroom y a través de diferentes experiencias, como espacios virtuales de discusión grupal y lecturas y revisión de material audiovisual, revisión de investigaciones, espacios de consulta o resolución de dudas por grupos y espacios de debate o discusión en clase, empleando técnicas como la discusión socrática y el panel de discusión. El formador de docentes orienta los aprendizajes, organizando las experiencias, recursos y condiciones óptimas para que los estudiantes alcancen el logro del curso. Propicia el desarrollo de las competencias a través de una retroalimentación permanente, oportuna e individualizada. También propone a los estudiantes espacios para reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje, introduciendo actividades y recursos para apoyar procesos metacognitivos al final de cada unidad.

#### **VIII.- CALIFICACIÓN FINAL DEL CURSO O MÓDULO:**

1. La calificación del curso puede ser realizada a través de un conjunto de evidencias calificadas durante el proceso o bien a través de una evidencia final, que permita valorar el nivel de desempeño alcanzado por el estudiante (RVM N° 123-2022-MINEDU):
  - Calificación de evidencia de proceso (100%)
  - Calificación de evidencia final (100%)
2. La calificación de las competencias profesionales docentes en el curso supone la recopilación e interpretación de las producciones y actuaciones de los estudiantes como evidencias que deben ser contrastadas con los criterios de evaluación y los descriptores de las Rubricas.
3. La calificación de las competencias profesionales docentes en el curso se expresa mediante niveles de desempeño, de acuerdo con la siguiente escala:

Nivel de desempeño del estudiante	
Previo al Inicio	No logra demostrar lo descrito en el nivel Inicio

<b>Inicio</b>	Muestra un progreso mínimo de acuerdo al nivel de desempeño esperado en el curso o módulo respecto a la competencia profesional docente.
<b>En proceso</b>	Evidencia el nivel de desempeño próximo o cerca a lo esperado en el curso o módulo respecto a la competencia profesional docente.
<b>Logrado</b>	Evidencia el nivel de desempeño esperado en el curso o módulo respecto a la competencia profesional docente, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado.
<b>Destacado</b>	Evidencia un nivel de desempeño superior a lo esperado en el curso o módulo respecto a la competencia profesional docente.

#### **IX.- RECURSOS Y MATERIALES:**

##### **RECURSOS DIDACTICOS:**

Textos

Videos

##### **MATERIALES EDUCATIVOS:**

Guías

Laptop

#### **X.- REFERENCIAS:**

- Currículo Nacional de Educación Básica Nivel Secundario.
- Diseño Curricular Básico Nacional
- Balagué, G. (2006). *Las mil caras de la psicología del deporte*. VIII Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte Chile.
- Cantón, E. (2003). La Psicología del Deporte Profesional. En: *Áreas de aplicación de la Psicología del Deporte. Libro Monográficos de Ciencias del Deporte* 2. Editor: Dr. Enrique Garcés de los Fayos Ruiz. Editado por Región de Murcia. Consejería de Presidencia. Dirección General de Deporte. Murcia. España.
- \_\_\_\_\_. (2006). El ejercicio profesional en psicología de la actividad física y el deporte. En: Enrique Garcés, Aurelio Olmedilla y Pedro Jara Editores. *Psicología del Deporte*. Madrid: Diego Marín.
- \_\_\_\_\_. (2009). La profesión de Psicólogo del Deporte. *Revista de psicología general y aplicada*, vol. 62, no. 1-2, pp. 121-12.
- \_\_\_\_\_. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada *Papeles del Psicólogo*, vol. 31(3), pp. 237-245 <http://www.cop.es/papeles>

- García, F. (2000). Fundamentos de la Psicología del deporte. Aspectos Históricos, Teóricos, Metodológicos y Aplicativos. Universidad San Martín de Porres. Escuela Profesional de Psicología. W. C. Servicios Gráficos S. R. L.
- Jara, P. y Garcés, E. (2002) El psicólogo del deporte ante las contradicciones o incongruencias generales de la psicología Cuadernos de Psicología del Deporte 2010, vol. 10, no. 2, 79-86 julio-diciembre.
- Martens, R. (1975). Social Psychology and Physical Activity. New York: Harper and Row.



Mg. CESAR MANUEL CASTRO RUIZ

COORDINADOR DE  
SECUNDARIA

JEFE DE UNIDAD

DOCENTE FORMADOR