

| SUPUESTO PRÁCTICO 15

En tu grupo de 1º de bachillerato, tras la evaluación inicial, detectas elevados niveles de activación fisiológica y dificultades de autorregulación emocional en situaciones de evaluación académica y competición deportiva. Parte del alumnado practica deporte federado y refiere ansiedad pre-competitiva.

En el marco del bloque de Vida Activa e Saudable, decides abordar el entrenamiento de técnicas de respiración diafragmática, coherencia cardíaca, visualización motora y relajación muscular progresiva, fundamentadas en el conocimiento del sistema nervioso autónomo y su relación con el rendimiento físico y cognitivo.

Ten en cuenta que existe cierto escepticismo por parte del alumnado hacia estas prácticas y que una alumna presenta antecedentes de hiperventilación en situaciones de estrés.

Resuelve:

- a) Establece una relación curricular que te permita que el alumnado adquiera los aprendizajes competenciales correspondientes.
- b) Diseña una sesión práctica en la que se integren dichas técnicas, justificando su base científica y metodológica.
- c) Explica de forma específica cómo realizarías el proceso de evaluación de la adquisición de aprendizajes relacionados con la autorregulación fisiológica y emocional.