

Temat 24: Ćwiczenia uspokajające na zakończenie lekcji.

Uczeń wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.

Część końcowa lekcji wychowania fizycznego powinna być zakończona kilkuminutowym relaksem, rozumianym jako stopniowe przejście z wysokich obrotów na niższe. Ma to na celu wychłodzenie stawów oraz mięśni i ma ogromne znaczenie, jeśli chodzi o ich regenerację. Likwiduje bowiem albo przynajmniej minimalizuje ilość złogów kwasu mlekowego, który gromadzi się w mięśniach po wysiłku. Mięśnie nie będą wtedy tak bolały, zmniejszy się ryzyko urazu i nie będziemy cierpieć przez najbliższe dni.

Po intensywnym wysiłku możemy zakończyć trening truchtem, który stopniowo może przejść w marsz z luźną pracą ramion, by krew swobodnie przepływała przez mięśnie, wypłukując z nich nadmiar kwasu mlekowego. Możemy też wykonać kilka ćwiczeń oddechowych oraz rozciągających. Rozciąganie jednak powinno być delikatne bez dochodzenia do granicy bólu i pogłębiania. Przytrzymanie mięśnia w jednej pozycji spowoduje, że się on rozluźni. Jeśli to poczujemy, cel zostanie osiągnięty.

Przykładowe ćwiczenia oddechowe, do wykorzystania w końcowej części lekcji:

1. W siadzie klęcznym z ramionami wzdłuż tułowia wykonujemy wdech nosem połączony z przejściem do klęku podpartego i wznosem ramion w górę. Następnie wracamy do pozycji wyjściowej wykonując jednocześnie wydech ustami.
2. W leżeniu tyłem z nogami ugiętymi w kolanach i ramionami wzdłuż tułowia, wykonujemy wdech z jednoczesnym przeniesieniem ramion w górę i wydech i ich powrotem do pozycji wyjściowej.
3. W siadzie skrzyżnym z ramionami zgiętymi w łokciach na wysokości klatki piersiowej, wykonujemy powolny skręt tułowia w jedną stronę z jednoczesnym wyprostem ramienia i wdechem oraz powrót do pozycji wyjściowej z jednoczesnym wydechem. Następnie to samo powtarzamy w drugą stronę.
4. W leżeniu bokiem z nogami ugiętymi w kolanach wykonujemy wdech połączony z oderwaniem bioder od podłogi i uniesieniem wolnej ręki w górę, a następnie wydech z powrotem do pozycji wyjściowej. To samo oczywiście powtarzamy na drugą stronę.

Przykładowe ćwiczenia rozciągające do wykorzystania po treningu:

1. Klęk na jednym kolanie, ramiona w górę, lekko odchylamy tułów do tyłu i wytrzymujemy kilkanaście sekund w tej pozycji swobodnie oddychając
2. Siad skrzyżny jedna ręka w górę – skłon w stronę przeciwną do wyciągniętej

ręki, drugą ręką możemy się podeprzeć, wytrzymujemy kilkanaście sekund i to samo powtarzamy na drugą stronę.

3. Z klęku podpartego przechodzimy do siadu klęcznego podpartego i wytrzymujemy w tej pozycji.
4. Z klęku podpartego odrywamy kolana od podłogi prostując nogi i unosząc biodra, następnie zginamy i prostujemy naprzemiennie stopy w stawach skokowych.
5. Leżenie na boku górna noga zgięta w kolanie, dolna noga i ręka wyprostowane. Ręką znajdującą się na górze chwytamy za stopę i delikatnie dociskamy do pośladka. Po kilkunastu sekundach odwracamy się na drugi bok i całość powtarzamy.