

## Sposoby radzenia sobie ze stresem +stretching + wykonanie próby gibkości

( Indeks Sprawności Fizycznej)

- Przygotuj sobie odpowiednie miejsce w którym ćwiczysz, uchyl okno
- Wykonuj ćwiczenia na miarę swoich możliwości

Rozpocznij od krótkiej rozgrzewki.

Rozgrzewka: <https://www.youtube.com/watch?v=XV3g2c9SC-g&t=9s>

Następnie wykonaj wolno, spokojne ćwiczenia rozciągające, przygotowujące do próby gibkości

[https://www.youtube.com/watch?v=vq\\_4SghsXUg](https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg)

Sprawdź siebie poprzez wykonanie testu:

Próba gibkości dolnego odcinka kręgosłupa

Pozycja wyjściowa: postawa zasadnicza, ruch: wykonanie głębokiego skłonu tułowia w przód – wykonaj sześć kolejnych prób zgodnie z Indekssem Sprawności Fizycznej i zsumuj wyniki.

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt

Kilka informacji na temat stresu

Stres - to psychiczna lub fizjologiczna reakcja organizmu na trudną odbieraną subiektywnie sytuację jako zagrażającą. Każdy z nas doświadczył w różnych sytuacjach; strachu, leku, smutku, wściekłości, niepokoju czy smutku.

Zastanówcie się - Co czuje osoba będąca w takim stanie? Jest niespokojna, pozbawiona siły, apatyczna, lękliwa, brak jej koncentracji. Jak można nazwać opisany stan? Oglądnijcie krótki filmik:

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU>

Jak Ty Sobie radzisz ze stresem? Jak radzisz sobie z negatywnymi emocjami?

Pamiętajcie, że powinniśmy się zawsze starać przeciwstawiać przykre emocje na rzecz dobrych, wywołujących zadowolenie :)

Pamiętajcie nie ma złych uczuć - złe bywają sposoby reagowania na różne sytuacje, wynikające z braku umiejętności radzenia sobie z emocjami. Mamy prawo do przeżywania różnych emocji.

