

Jak mądrze zachęcać do sportu? Wychowanie fizyczne a ciałopozytywność

Ruch jest niezbędny do zachowania zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego - pomaga redukować stres i zwiększyć świadomość własnego ciała. Coraz częściej jednak młodzi ludzie zwalniają się z zajęć wychowania fizycznego w szkole, a treningi traktują jako środek do osiągnięcia szczupłej sylwetki. Wynika to zazwyczaj z obawy nastolatków przed oceną ich sprawności oraz wyglądu, a także aktualnego kanonu urody kładącego nacisk na szczupłe ciało.

Zachęcamy do ruchu, który może wykonać każda osoba, bez oceny, niezależnie od swoich umiejętności czy kondycji.

Przed ćwiczeniami warto zachęcić wykonujące je osoby do pytania się nawzajem: „Czy mogę cię dotknąć?” „Czy są miejsca, w których nie chcesz być dotykany_a/y” i być otwartymi na modyfikacje.

1. ŁĄDOWANIE

- Połóż się na ziemi w wygodnej pozycji.
- Zaobserwuj kształt, który przyjmuje ciało, miejsca kontaktu skóry z podłożem, temperaturę, ciężar itp., zaobserwuj swój oddech.
- Po chwili zmień pozycję, znów obserwując zmiany w odczuwaniu ciała i zmiany w uważności.
- Zmień pozycję jeszcze kilka razy, podróżując pomiędzy aktywnością, odpoczynkiem i przyjemnością, dając sobie to, czego w danym momencie potrzebujesz (stretch, bezruch, automasaż, itp.)
- Gdy będziesz gotow_y/a, zakończ w dowolnej pozycji (lub znajdź drogę do siadu/stania/ruchu).

2. PRYSZNIC SENSORYCZNY

- Rozgrzej dłonie pocierając je o siebie.
- Odłóż je na oczy/czoło.
- Odłóż je na uszy/skronie/żuchwę.
- Zaczynj rozcierać szyję od brody w dół.
- Kciukami rozcieraj mostek w dół.
- Okrążenia na brzuchu - zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Rozcieranie lędźwi i nerek.
- Rozcieranie krzyża i pośladków.
- Okrążenia na udach - od środka na zewnątrz.
- Kolana - jedna dłoń na wierzch kolana, druga pod.
- Strzepywanie od kolan do stóp.
- „Prysznic” całego ciała - od stóp po wewnętrznej stronie łydek, ud, przez środek ciała, mostek, twarz do czubka głowy i z powrotem na dół, po zewnętrznej stronie ciała - powtórz kilka razy.

Za ostatnim razem powoli unieś się do góry i przez chwilę pozostań z zamkniętymi oczami obserwując wrażenia i odczucia.

3. DZIAŁANIA W PRZESTRZENI

3.1. BLISKO-DALEKO

- Chodząc po całej sali chcemy jednocześnie być jak najbliżej jednej wybranej osoby i jak najdalej drugiej.

3.2. TRÓJKĄT

- Chodząc po całej sali chcemy ustawić się tak, by z dwiema wybranymi osobami stworzyć trójkąt równoboczny lub być dokładnie pośrodku ich dwóch.

3.3. PRZENIESIENIE

- Wybieramy jedną osobę i jedno miejsce na sali; zadanie polega na tym, by przenieść tę osobę w wybrane przez siebie miejsce (w grupie przed zadaniem można wspólnie ustalić dozwolone/niedozwolone chwyt, np. Nie podnosimy osób/nie ciągniemy itp.).

4. DZIAŁANIA SPRAWNOŚCIOWE W PARACH

4.1. SKAŁA (V. Sherborne)

- Osoba A w pozycji klęku podpartego/ klęku podpartego z uniesionymi kolanami/siedząc i zapierając się na stopach i dłoniach.

- Osoba B próbuje przesunąć/przewrócić A.

* dobrze jest omówić dozwolone/niedozwolone chwyt między osobami w parach

4.2. PLECY-W-PLECY/MOTOR (V. Sherborne)

- A i B siadają do siebie plecami.

- Używając tylko pleców starają się przepchnąć drugą osobę.

* Opcja: A i B umawiają się, kto przepycha, a kto daje się przepchnąć i tym samym podróżować po przestrzeni.

* Opcja: poprzez napieranie plecami, A i B mogą szukać sposobów do wstania bez użycia rąk.

4.3. KLATKA TYGRYSA

- A staje w podporze, B kładzie się pod spodem.
- Zadaniem B jest wydostać się z „klatki”.

4.4. ROZCIĄGANIE W ODCIĄGU

- A i B stają naprzeciw siebie łapiąc się za przedramiona i wchodząc w przysiad i odciąg.
- Współpracując szukają różnych form i kształtów jednocześnie rozciągając plecy/ramiona i wzmacniając centrum.

4.5. CIĄGNIĘCIE (V. Sherborne)

- A kładzie się na plecach na podłodze, B łapie A za kostki i ciągnie po sali – szczególnie przyjemnie zmiany tempa i slalomy.

5. IMPROWIZACJA Z ZAMKNIĘTYMI OZCZAMI (D. Zambrano, zmodyfikowane)

- 5/10/15/20 min - dowolny ruch z zamkniętymi oczami do muzyki.
- Jedyna zasada: nie odrywamy stóp od podłogi.
- * Potencjalnie dla grupy, która się zna i czuje się ze sobą swobodnie.

MATERIAŁY:

Weronika Sherborne *Ruch Rozwijający dla Dzieci*, PWN Warszawa 2012

Materiał powstał w ramach projektu CIAŁO WYKLUCZONE – ciałopozytywny projekt antydyskryminacyjny.

Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.