



Data: Klasa

Miejsce ćwiczeń: Sala gimnastyczna lub korytarz.

Liczba ćwiczących:

Przybory i przyrządy: Materace, magnetofon, laptop do puszczenia filmu

Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, naśladowcza-ściśła, zadaniowa.

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: frontalna, grupowa, ćwiczenia ze współćwiczącym.

Prowadzący:

Temat lekcji: Ja akrobatka – akrobatyka w układach cheerleading.

Zadania szczegółowe:

Usamodzielnianie ucznia:

Uczeń angażuje się w przyniesienie i sprzątnięcie sprzętu sportowego potrzebnego do zajęć.

Uczeń pomaga kolegom przez wykonywanie pokazów.

Uczeń asekuruje i wykonuje samo asekurację w trakcie piramid.

Umiejętności:

Uczeń umie zachowywać równowagę podczas ćwiczeń w dwójkach.

Uczeń umie przyjmować pozycje w piramidach grupowych bez narażania zdrowia innych.

Wiadomości:

Uczeń zna zasady asekuracji siebie i innych podczas wykonywania piramid .

Uczeń zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas ćwiczeń na lekcji.

Sprawność motoryczna:

Uczeń poprawia koordynację ruchowo-wzrokową poprzez ćwiczenia przy muzyce.

Uczeń wzmacnia siłę mięśni obręczy barkowej, biodrowej oraz tułowia.





TOK LEKCJI (Rodzaj zdań)	Nazwa i opis ćwiczenia	CZAS	UWAGI organizacyjno metodyczne
<p>Część I – Wstępna</p> <p>Zbiórka – raport</p> <p>Przywitanie - sprawdzenie obecności</p> <p>Przedstawienie tematyki</p> <p>Podanie zadań</p> <p>Zabawa ożywiająca</p>	<p>Zbiórka – raport.</p> <p>Przywitanie, sprawdzenie obecności i stroju ćwiczących.</p> <p>Prezentacja filmu lub zdjęć</p> <p>Podanie zadań.</p> <p>Berek – złapana osoba wykonuje podpór przodem może zostać wybawiona przez przeczołganie się pod nią.</p>	<p>2 min</p> <p>4min</p> <p>2 min</p>	<p>Uczniowie ustawieni są w szeregu.</p> <p>Uczniowie poruszają się po określonym terenie.</p>
<p>Część II – Główna</p> <p>Ćwiczenia kondycyjno – sprawnościowe (kształtujące) przy muzyce</p>	<p>Przy muzyce rozgrzewka taneczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skłony głowy w bok • skłony głowy w przód i w tył • zamykanie i otwieranie klatki • przenoszenie T względem bioder na boli • prowadzenie T po kwadracie w P i L stronę • krążenia klatką • jw. biodra • fala ciałem w staniu na L i P stronę • w staniu rozkrocznym przenoszenie ciężaru ciała na przemian na P i L nogę.; naprzemiennie uginana noga • wypad i uginanie tylnej nogi w stawie kolanowym; na L i P nogę 	<p>7 min</p>	<p>Rozsyпка, w bezpiecznych odstępach między sobą, twarzą do prowadzącego.</p> <p>Nauczyciel zwraca uwagę na staranne wykonanie przez uczniów pokaziwanych im elementów.</p>





<p>Ćwiczenia przygotowujące do piramid</p>	<p>W siadzie:</p> <ul style="list-style-type: none">• skłon tułowia w przód do prawej i lewej nogi• siad prosty skłon T przytrzymanie pozycji bez pogłębiania• leżenie tyłem nogi uniesione pod kątem prostym do T w pozycji rozkroczonej uniesienie wyciągnięcie ramion w przód• leżenie przodem skłon T w tył ramiona w skrzydełka <p>Ćwiczenia w dwójkach :</p> <ul style="list-style-type: none">• trzymając się za dłonie stojąc na przeciwnych stronach, waga bokiem na nogi przeciwległe• zmiana stron• j.w. z przysiadem• waga przodem• zmiana nóg• j.w. z przysiadem• w staniu, ćwiczący opierają się dłońmi na barkach partnera, wznos ugiętej nogi, wyprost nogi, zgięcie i powrót do pozycji wyjściowej• j.w. druga noga• wymachy nogi prawej: przód, bok, tył• j.w. zmiana nogi	<p>3 min</p>	<p>Uczniowie rozstawieni w rozsypanie z zachowaniem bezpiecznych odległości między sobą. Nauczyciel po wykonaniu pokazu lub wyznaczeniu ucznia do jego zrobienia poprawia błędy i udziela wskazówek wykonania.</p> <p>Uczniowie dobierają się wzrostem. W dalszym ciągu zachowują bezpieczne odległości. Nauczyciel zwraca uwagę na estetykę wykonania.</p>
--	--	--------------	---





<p>Ćwiczenia równoważne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trzymając się za dłonie i mając stopy postawione przy sobie. Próba przejścia do przysiadu i powrotu do stania. • Stanie tyłem opierając się plecami i mając oddalone stopy próba zejścia do siadu i powrotu do stania. 	<p>3 min</p>	
<p>Ćwiczenia zwinnościowe</p>	<p>Piramidy grupowe:</p> <p>Pokaz piramid dwójkowych i próba wykonania</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1 os. klęk podparty 2os. klęk podparty lub klęk na niej. 2) 1os. stójka "krzeselko" 2 os. stanie na udach 3) 1. Os arabeska lub stanie, 2 os. stanie na rekach 	<p>16 min</p>	<p>Uczniowie dobrani w grupki przy materacach zawsze w podstawie znajduje się silniejsza i zazwyczaj cięższa osoba</p> <p>Kolana oparte na miednicy osoby w podstawie.</p> <p>Osoba stanowiąca podstawę może opierać się o ścianę dla ułatwienia lub o drabinki</p>
	<p>Piramidy trójkowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 2 os. u podstawy wykrok w przód twarzami do siebie 3 os. staje na udach osób z podstawy 2) 2 os. tworzą z przedramion krzeselko 3 os. klęczy na przedramionach osób z podstawy 3) 1 os stanie 2 i 3 os. stanie a rękach 	<p>3 min</p>	



Plan Gry – Interdyscyplinarny Program Nauczania dla



	Próba stworzenia własnych piramid kilku osobowych	3 min	
Część III – Końcowa			
Ćwiczenia wyrównawcze	<p>Ćwiczenia przy muzyce:</p> <ul style="list-style-type: none"> W marszu na sygnał skłony tułowia w przód-wydech przy skłonie i wdech przy wyproście W leżeniu przodem na materacu wolne przetaczanie się w stronę wskazaną przez nauczyciela. 	2 min	Uczniowie zachowują bezpieczne odległości między sobą. Słuchają poleceń nauczyciela. Prowadzący mówi spokojnym uspakajającym głosem.
Omówienie lekcji	Omówienie lekcji, przypomnienie jej celu i ocena realizacji, pochwały.	3 min	Uczniowie siedzą w pół okręgu na Sali

Uwagi do części wstępnej zajęć:

http://www.zimbio.com/pictures/VUEGI_f5CeJ/Japan+Cup+2008+Cheerleading+Championship/StQ4qa7ZGHS

<http://en.wikipedia.org/wiki/Cheerleading>

<http://pl.wikipedia.org/wiki/Cheerleading>

Youtube:

Columbus High School Cheerleading 08 STATE CHAMPS!

Hellcats The best Cheerleading Scens Part 2 of 3 - najlepiej oddające części składowe cheerleadingu

Literatura:

1. Bielski J.(2005): Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i studentów studiów pedagogicznych. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków
2. Maszczak T.(2004): Metodyka Wychowania Fizycznego. AWF, Warszawa
3. Trzeźniowski R. (1995): Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa
4. Trzeźniowski R. (1999): Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwo BK, Wrocław
5. Mazurek L.(1971): Gimnastyka podstawowa: słownictwo-systematyka Wydawnictwo Sport i turystyka, Warszawa
6. Jezierski R., Rybicka A.(1995): Gimnastyka-teoria i metodyka. Wydawnictwo AWF, Wrocław

Źródło: Jarnicki T., Kosmała A., Matuszkowiak A., Tudek M., Zawadzka J., *Plan Gry – Interdyscyplinarny Program Nauczania*, Samodzielne Koło Terenowe nr 144 Społecznego Towarzystwa Oświatowego, Warszawa 2013.

