**Scenariusz lekcji** [**Cheerleading - siła, dynamika i koordynacja**](https://youtu.be/RaQOoDWiYRc)

Klasa V

Cel lekcji:

* Zapoznanie uczniów z podstawowymi informacjami na temat cheerleadingu.
* Zrozumienie różnych kategorii cheerleadingu i ich cech charakterystycznych.
* Wyjaśnienie roli i korzyści związanych z uprawianiem cheerleadingu.
* Zachęcanie uczniów do aktywnego uczestnictwa w cheerleadingu i rozwijania umiejętności motorycznych, koordynacji ruchowej i pracy zespołowej.

Przebieg lekcji:

I. Wprowadzenie (5 minut)

* Powitanie uczniów i krótka prezentacja tematu lekcji.
* Omówienie celu lekcji i oczekiwanych rezultatów.

II. Wyjaśnienie pojęcia cheerleadingu (10 minut)

* Wyjaśnienie definicji cheerleadingu jako zorganizowanych układów składających się z elementów gimnastyki, tańca i akrobacji wykonywanych w celu wspierania zespołów sportowych.
* Przedstawienie historii cheerleadingu, początków i rozwoju tej dyscypliny.

III. Kategorie cheerleadingu (15 minut)

* Omówienie różnych kategorii cheerleadingu, takich jak cheerleading sportowy, cheer-dance, cheerleading szkolny i cheerleading rekreacyjny.
* Przedstawienie podobieństw i różnic między poszczególnymi kategoriami w kontekście akrobatyki, choreografii, elementów tanecznych i celów.

IV. Rola i korzyści cheerleadingu (15 minut)

* Omówienie roli cheerleadingu w wspieraniu zespołów sportowych i tworzeniu atmosfery podczas meczów.
* Wyjaśnienie korzyści związanych z uprawianiem cheerleadingu, takich jak rozwój umiejętności motorycznych, koordynacji ruchowej, pracy zespołowej, budowanie pewności siebie i integracja społeczna.

V. Prezentacja filmu lub nagrania cheerleadingowego (11 minut)

* Odtworzenie krótkiego filmu lub nagrania prezentującego występ cheerleadingowy.

VI. Zadanie praktyczne (15 minut)

* Przygotowanie krótkiej choreografii cheerleadingowej przez uczniów.
* Działanie w grupach, które obejmuje skomponowanie układu tanecznego, akrobatycznego elementu lub kombinacji obu.
* Prezentacja wykonanych choreografii przed resztą klasy.

VII. Podsumowanie i praca domowa (5 minut)

* Podsumowanie omawianych zagadnień i wniosków.
* Wydanie pracy domowej związanej z tematem cheerleadingu.

VIII. Zakończenie lekcji (2 minuty)

* Podziękowanie uczniom za aktywny udział i zaangażowanie.
* Motywowanie uczniów do kontynuowania odkrywania i rozwijania swojego zainteresowania cheerleadingiem.

*Uwagi dla nauczyciela:*

* *Zapewnij odpowiednią przestrzeń do przeprowadzenia zadania praktycznego, tak aby uczniowie mogli swobodnie wykonywać ruchy.*
* *Monitoruj postępy uczniów podczas pracy praktycznej i udzielaj wskazówek dotyczących techniki i bezpieczeństwa.*
* *Przygotuj materiały dodatkowe, takie jak filmy, prezentacje slajdów lub zdjęcia, aby wzbogacić prezentację i ilustrować omawiane zagadnienia.*
* *Upewnij się, że uczniowie są świadomi podstawowych zasad bezpieczeństwa związanych z wykonywaniem akrobacji i tańca.*
* *Zachęcaj uczniów do współpracy i wzajemnego wsparcia podczas pracy praktycznej, aby promować atmosferę pozytywnej współpracy.*

Cheerleading to zespołowa aktywność sportowa, której historia sięga XIX-wiecznych uniwersytetów w USA.

Pierwotnie był to męski sport, ale teraz jest popularny wśród obu płci. Dzisiaj cheerleading to dynamiczna i angażująca forma aktywności fizycznej, łącząca w sobie elementy tańca, akrobatyki i dopingu. Obecnie szacuje się, że około 97% osób zajmujących się cheerleadingiem w USA to kobiety.

Cheerleading wymaga koordynacji, siły, elastyczności i umiejętności pracy zespołowej. Jest to nie tylko sposób na poprawę kondycji fizycznej, ale także sposób na rozwijanie umiejętności zespołowych. Cheerleading jest dla każdego, niezależnie od wieku, płci czy poziomu umiejętności. Jego głównym celem jest budowanie ducha zespołu i promowanie pozytywnego ducha sportowego. Na dzisiejszej lekcji dowiemy się więcej o cheerleadingu, nauczymy się podstawowych pozycji i dowiemy się, jak stworzyć rutynę cheerleadingu.

 *Cheerleading w Polsce*

Cheerleading w Polsce to forma sportu i rekreacji, która dynamicznie rozwija się w naszym kraju. Choć jest to stosunkowo nowe zjawisko, zyskuje coraz większą popularność i zainteresowanie, co sprawia, że liczba drużyn i klubów stale rośnie.

Pierwsze drużyny cheerleaderskie powstały w Polsce w latach 90., a od tego czasu sport ten zyskuje na znaczeniu i staje się coraz bardziej rozpoznawalny. Istnieje wiele organizacji i stowarzyszeń, takich jak Polski Związek Cheerleadingu, które aktywnie promują i rozwijają cheerleading w Polsce.

Cheerleading w Polsce obejmuje różnorodne kategorie, takie jak cheerleading sportowy, cheer-dance, cheerleading szkolny czy cheerleading rekreacyjny. To zróżnicowanie daje możliwość wyboru dla osób o różnych preferencjach i umiejętnościach.

Rodzaje Cheerleadingu

* Cheerleading sportowy: Cheerleading sportowy to kategoria, która skupia się na połączeniu akrobatyki, choreografii i elementów tanecznych. Drużyny wykonują skomplikowane układy, dynamiczne podnoszenia i akrobacje, które wymagają wytrzymałości, siły i precyzji. Współpraca i synchronizacja w zespole są kluczowe. Cheerleading sportowy jest często wykonywany na zawodach, gdzie drużyny konkurują ze sobą pod względem umiejętności i prezentacji.
* Cheer-dance: Cheer-dance to kategoria, która skupia się głównie na wyrazistym tańcu i choreografii, bez wykonywania skomplikowanych akrobacji. Dynamika, synchronizacja i ekspresja artystyczna są ważnymi elementami cheer-dance. Wykorzystuje się muzykę jako główny element wyrazu. Ta forma cheerleadingu ma bardziej wyrafinowany charakter taneczny i artystyczny.
* Cheerleading szkolny: Cheerleading szkolny jest związany z wspieraniem drużyn szkolnych, zazwyczaj na poziomie szkół podstawowych, gimnazjalnych lub średnich. Celem cheerleadingu szkolnego jest budowanie ducha szkolnego, wzmacnianie wspólnoty i tworzenie atmosfery podczas meczów i imprez szkolnych. Ćwiczenia akrobatyczne i tańce są dostosowane do wieku uczniów. Organizacja występów i prezentacji na imprezach szkolnych jest często częścią cheerleadingu szkolnego.
* Cheerleading rekreacyjny: Cheerleading rekreacyjny ma bardziej swobodną strukturę i jest bardziej dostępny dla wszystkich, bez wymagań dotyczących umiejętności czy doświadczenia. Jego celem jest aktywność fizyczna, wspieranie zespołów sportowych i rozwój umiejętności motorycznych i koordynacji ruchowej. Cheerleading rekreacyjny ma mniej formalne wymagania treningowe i większą elastyczność w doborze ćwiczeń. Tworzy również pozytywną atmosferę i promuje integrację społeczną.

*Umiejętności potrzebne w cheerleadingu*

Cheerleading jest sportem, który wymaga wielu różnych umiejętności. Po pierwsze, koordynacja jest kluczowa. Cheerleaderzy muszą być w stanie poruszać się w rytmie muzyki, jednocześnie wykonując skomplikowane ruchy i skoki. Siła jest kolejnym kluczowym elementem cheerleadingu. Niektóre ruchy, zwłaszcza te związane z podnoszeniem i rzucaniem partnerów, wymagają dużej siły. Elastyczność jest również ważna, zwłaszcza dla cheerleaderów, którzy wykonują akrobatyki. Umiejętność pracy zespołowej jest absolutnie niezbędna, ponieważ cheerleading jest zdecydowanie sportem zespołowym. Każdy członek zespołu musi pracować razem, aby rutyna cheerleadingu była płynna i efektywna. Co więcej, cheerleading wymaga też pewnego stopnia wytrzymałości, ponieważ rutyny często są intensywne i mogą trwać kilka minut. Wreszcie, cheerleading wymaga również pewnego poziomu zdolności performatywnych, ponieważ częścią tego sportu jest angażowanie i rozbawianie publiczności.

*Rozgrzewka - dlaczego jest ważna?*

Rozgrzewka jest kluczowym elementem każdej aktywności fizycznej, a cheerleading nie jest wyjątkiem. Rozgrzewka pomaga przygotować ciało do większego wysiłku. Podczas rozgrzewki, przepływ krwi do mięśni zwiększa się, co pomaga zwiększyć ich elastyczność i wydolność. Rozgrzewka pomaga także zredukować ryzyko kontuzji, ponieważ mięśnie są lepiej przygotowane do intensywnego wysiłku. Rozgrzewka może obejmować różne ćwiczenia, takie jak biegi, skoki, czy rozciąganie. Dobrze jest również skupić się na konkretnych grupach mięśni, które będą szczególnie angażowane podczas cheerleadingu, takie jak mięśnie brzucha, pleców, nóg i ramion. Wreszcie, rozgrzewka jest również dobrym momentem na skupienie się i mentalne przygotowanie do treningu lub występu.

*Rozciąganie - klucz do elastyczności* Rozciąganie to proces wydłużania mięśni w celu zwiększenia ich elastyczności i zakresu ruchu. Regularne rozciąganie jest kluczowe dla zdrowia mięśni i jest niezbędne dla sportów, takich jak cheerleading, które wymagają dużej elastyczności. Rozciąganie pomaga zwiększyć zakres ruchu w stawach, co może poprawić wydajność i technikę cheerleadingu. Jest również ważnym elementem prewencji kontuzji. Rozciąganie mięśni przed i po treningu pomaga zredukować ryzyko pęknięć mięśni i innych kontuzji. Ponadto, rozciąganie po treningu pomaga mięśniom się regenerować, zmniejsza napięcie mięśniowe i pomaga zrelaksować ciało.

*Podstawy cheerleadingu - pozycje* W cheerleadingu, precyzyjne i zdecydowane pozycje rąk są niezbędne do wyrażania entuzjazmu i energii. Pozycje rąk w cheerleadingu mają swoje własne nazwy i są kluczowym elementem rutyn cheerleadingu. Na przykład, "High V" to pozycja, w której ręce są uniesione wysoko nad głową, tworząc kształt litery V. Inna pozycja, "T", to pozycja, w której ręce są uniesione na boki na wysokości ramion, tworząc kształt litery T. Pozycja "Low V" to pozycja, w której ręce są opuszczone i rozchylone, tworząc odwróconą literę V. Pozycja "Broken T" polega na trzymaniu rąk na boki z łokciami zgiętymi pod kątem 90 stopni. "Clasp" to pozycja, w której ręce są złożone razem przed ciałem. "Dagger" to pozycja, w której ręce są zgięte w łokciach i skierowane w górę. Każda z tych pozycji ma swoje specyficzne zastosowanie i znaczenie w rutynie cheerleadingu.

*Znaczenie precyzji i synchronizacji w cheerleadingu*

Precyzja i synchronizacja są dwoma kluczowymi elementami cheerleadingu. Precyzja odnosi się do dokładności i szczegółowości ruchów w cheerleadingu. Wysoka precyzja może poprawić wygląd i skuteczność rutyny cheerleadingowej. Synchronizacja, czyli wykonanie ruchów w tym samym czasie co inni członkowie zespołu, jest kluczowa dla skutecznego zespołowego cheerleadingu. Wysoki poziom synchronizacji wymaga doskonałej koordynacji i komunikacji między członkami zespołu. Ponadto, precyzja i synchronizacja mogą pomóc zbudować jedność i harmonię w zespole, co jest kluczowym elementem sukcesu w cheerleadingu.

*Nauka rutyny cheerleadingu*

Rutyna cheerleadingu to skoordynowany ciąg ruchów wykonywanych przez zespół. Rutyny są zwykle tworzone z myślą o muzyce i mogą obejmować różne elementy, takie jak taniec, akrobatyki i doping. Nauka nowej rutyny wymaga czasu, cierpliwości i praktyki. Każdy ruch musi być dokładnie zaplanowany i ćwiczone są sekwencje ruchów, które tworzą całość rutyny. Rutyna cheerleadingu może być prosta lub skomplikowana, w zależności od poziomu umiejętności i doświadczenia cheerleaderów. Kluczową częścią nauki rutyny jest zapamiętanie sekwencji ruchów i pracowanie nad precyzją i synchronizacją.

**Film z pokazowy układem**

[**https://www.youtube.com/watch?v=KClLE6exIYM**](https://www.youtube.com/watch?v=KClLE6exIYM)

[**https://www.youtube.com/watch?v=qcoQWJamh5o**](https://www.youtube.com/watch?v=qcoQWJamh5o)

*Zakończenie lekcji - rozciąganie końcowe*

Rozciąganie końcowe to proces rozciągania mięśni po ćwiczeniach, który pomaga zmniejszyć ryzyko kontuzji i zwiększyć elastyczność. Jest to okazja do skupienia się na oddechu, spokojnego rozciągania mięśni i refleksji nad lekcją. Rozciąganie po treningu pomaga zredukować napięcie mięśniowe i pomaga w regeneracji mięśni. Jest to również czas, aby podziękować sobie za wysiłek i zaangażowanie podczas lekcji.

Zadanie domowe

Skomponuj własną krótką choreografię cheerleadingową.

Może to być krótki układ taneczny, akrobatyczny element lub kombinacja obu. Zarejestruj swoje wykonanie i przedstaw je na kolejnej lekcji.