

Warszawa 2022

„LET’S CHEER”

PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO

DLA ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ SPORTOWYCH ORAZ ODDZIAŁÓW I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO /W KLASACH I - III, IV – VIII SZKÓŁY PODSTAWOWEJ, ORAZ KLASACH I-V SZKÓŁY PONADPODSTAWOWEJ ORAZ W SZKOLACH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO/

Autor programu:

Anna Pékul – mgr nauczyciel dyplomowany wychowania fizycznego, instruktor rekreacji ruchowej – ćwiczenia siłowe; instruktor lekkiej atletyki, piłki siatkowej; posiada uprawnienia trenerskie PL MASTER Polskiego Związku Sportowego Cheerleadingu; choreograf zespołów cheer; posiada uprawnienia trenerskie International Cheer Union /dywizja cheer/; sędzia w Polskim Stowarzyszeniu Cheerleaders oraz Polskim Związku Sportowym Cheerleadingu /dywizja cheer, performance cheer i pom dance/ oraz sędzia międzynarodowy International Cheer Union /dywizji cheer/.

Anna Polatowska-Zegar – mgr nauczyciel dyplomowany wychowania fizycznego, instruktor rekreacji ruchowej o specjalizacji fitness – nowoczesne formy gimnastyki, aqua aerobiku, piłki ręcznej; manager imprez sportowych oraz menager sportu; dyplomowany instruktor tańca jazzowego; posiada uprawnienia trenerskie PL MASTER Polskiego Związku Sportowego Cheerleadingu; choreograf zespołów pom dance i freestyle pom; posiada uprawnienia trenerskie International Cheer Union /performance cheer-pom/; sędzia w Polskim Stowarzyszeniu Cheerleaders oraz Polskim Związku Sportowym Cheerleadingu /dywizja cheer, performance cheer i pom dance/ oraz sędzia międzynarodowy International Cheer Union /dywizji performance cheer/.

Podstawa prawna:

1. Ustawa z dnia 25 lutego 2021 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz niektórych innych ustaw.
2. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 3 sierpnia 2017 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych
5. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół
6. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 23 marca 2009 r. w sprawie zakresu koniecznych badań lekarskich, częstotliwości ich przeprowadzania oraz trybu orzekania o zdolności do uprawiania określonej dyscypliny sportu przez dzieci i młodzież do ukończenia 21 roku życia oraz przez zawodników pomiędzy 21. a 23 rokiem życia.
7. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 sierpnia 2019 r. w sprawie przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego do publicznych przedszkoli, szkół, placówek i centrów
8. Statut Polskiego Związku Sportowego Cheerleadingu

SPIS TREŚCI

Wstęp	str 4
I. Założenia struktury czasowej szkolenia	str 5
II. Zalecenia, warunki i sposób realizacji	str 6
III. Kryteria doboru uczniów	str 9
IV. Treści i cele kształcenia i wychowania oraz zasady bezpieczeństwa	str 16
V. Metody i formy	str 44
VI. Metodyka nauczania konkretnych elementów	str 46
VII. Ocena założonych celów	str 48
VIII. Ewaluacja	str 50
IX. Bibliografia	str 51

WSTĘP

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Nie tylko wspiera rozwój fizyczny ale także psychiczny, intelektualny i społeczny dzieci i młodzieży. Kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowy styl życia. Wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni bardzo ważną rolę w edukacji prozdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doróżnej, również funkcję prospektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia).

Niniejszy program szkolenia sportowego opracowany został dla uczniów oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego.

Jest to propozycja rozwiązania systemowego w zakresie szkolenia sportowego bezpośrednio dotycząca uczniów szkół podstawowych przy współpracy z Polskim Związkiem Sportowym Cheerleadingu.

Program pozwoli uczniom rozpocząć naukę i uprawianie sportu w jednym miejscu z perspektywą edukacji i szkolenia sportowego obejmującego I, II i III etap edukacyjny dla szkół mistrzostwa sportowego.

Celowo i skutecznie wykorzystana zostanie istniejąca baza szkoleniowa, jaką stanowią sale gimnastyczne w szkole.

Otwarcie klasy sportowej o kierunku cheerleading jest wyjściem naprzeciw rosnącej tendencji popularności tej dyscypliny sportu wśród dzieci i młodzieży, a także będzie pierwszym etapem kształcenia dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego

I. Założenia struktury czasowej szkolenia

Program szkolenia z cheerleadingu sportowego

Etap szkolenia Sportowego	Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego				
	Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa		
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia	Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny	
Szkoła podstawowa (I i II etap edukacyjny)	I - 7-8 lat	X		X	
	II - 8-9 lat	X		X	
	III - 9-10 lat	X		X	
	IV - 10-11 lat	X		X	
	V - 11-12 lat	X		X	
	VI - 12-13 lat	X		X	
	VII - 13-14 lat	X	X	X	
	VIII - 14-15 lat		X	X	X
	I - 15-16 lat		X		X
	II - 16-17 lat		X		X
Szkoła ponadpodstawowa (III etap edukacyjny)	III - 17-18 lat		X		X
	IV - 18-19 lat		X		X
	V - 19-20 lat		X		X

II. Zalecenia, warunki i sposób realizacji

Celem powstania klasy sportowej o profilu cheerleading sportowy jest zwiększone zainteresowanie i zapotrzebowanie na wszelkie formy taneczne i akrobatyczne wśród dzieci i młodzieży. Klasa tego typu wychodzi naprzeciw potrzebom dzieci i młodzieży zarówno chcącej doskonalić swój warsztat taneczny jak i tym, którzy mają zamiar zdobyć podstawową wiedzę oraz umiejętności w dziedzinie cheerleadingu sportowego.

Program dzieli się na dwie części:

- 1) tematykę kształcenie ogólnego z zakresu wychowania fizycznego wynikającej z podstawy programowej dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego.
- 2) tematykę szkolenia sportowego z zakresu specjalistycznego cheerleadingu sportowego.

Oprócz przedmiotów kształcenia ogólnego uczniowie będą zapoznawać się z tańcem nowoczesnym, którego podbudową są elementy tańca klasycznego elementami akrobatyki, gimnastyki sportowej oraz cheerleadingiem. W programie nauczania klasy znajdzie się również trening relaksacyjny oraz odnowa biologiczna dająca umiejętności samodzielnego zwalczaniu stresu, wyciszenia negatywnych emocji oraz odbudowę potencjału biologicznego u zawodników. Zajęcia cheerleaders odbywać się będą w formie warsztatowej, a także teoretycznej – historia cheerleadingu. Cheerleading jest również motywacją do prozdrowotnego stylu życia. Nauka cheerleadingu nie będzie nauką tylko technik tanecznych, podczas kształcenia opracowywane będą choreografie, które młodzież będzie miała możliwość zaprezentować na różnego rodzaju przeglądach, i występach i zawodach sportowych, co z kolei przyczyni się do umiejętności autoprezentacji, a także budowania pozytywnego obrazu samego siebie.

Klasa sportowa, w której prowadzone będzie szkolenie sportowe z zakresu cheerleadingu rozpocznie szkolenie 1 września 2022r.

Zadaniem programu jest wszechstronny i harmonijny rozwój psychofizyczny ucznia/sportowca, wyposażenie go w zasób wiadomości, umiejętności i nawyków higienicznych – zdrowotnych, umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej, rekreacyjnej i sportowej oraz ukierunkowanie wychowania na całościową aktywność fizyczną.

Szkolenie sportowe odbywać się będzie z wykorzystaniem obiektów własnych szkoły lub innych dostępnych obiektów.

Wymiar godzin zajęć sportowych dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego

	Ilość godzin podstawy programowej	Ilość godzin treningu ukierunkowanego i specjalistycznego	suma
Klasa sportowa I-III	4	6	10
Klasa sportowa IV-VIII	4	6	10
Klasa sportowa I-V	3	7	10
Szkoła ponadpodstawowa			
Klasa SMS I-III	4	12	16
Klasa SMS IV-VIII	4	12	16
Klasa SMS I-V			
Szkoła ponadpodstawowa	3	12	15

Wymiar godzin na danym etapie obejmować będzie:

- Zajęcia wychowania fizycznego zgodnie z podstawą programową odbywać się będą w oparciu o programy zatwierdzone przez Kuratorium.
- Autorski program szkolenia sportowego z zakresu cheerleadingu "Let's Cheer. Program szkolenie sportowego dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego /w klasach sportowych I-III, IV - VIII szkoły podstawowej oraz klasach I-V szkoły ponadpodstawowej w szkołach mistrzostwa sportowego oraz klasach sportowych/" autorstwa Anny Pékul i Anny Polatowskiej-Zegar
- Uzupełnienie procesu szkoleniowego stanowić będzie rywalizacja sportowa poprzez udział w turniejach cheerleaders organizowanych przez Polski Związek Sportowy Cheerleadingu oraz inne przeglądy i turnieje cheerleaders. Udział w rywalizacji sportowej zakłada nie tylko weryfikację procesu szkoleniowego w sytuacji rywalizacji sportowej lecz również przygotowanie mentalne zawodnika do radzenia sobie z presją występów publicznych i pracę nad prawidłowymi technikami radzenia sobie ze stresem. Bezpośrednim pomiarem osiągnięć uczniów będą testy i starty w zawodach cheerleaders różnej rangi oraz uzyskiwanie wyników pozwalających na zajmowanie w zawodach jak najlepszych lokat.

Szkoła organizować będzie co roku letnie obozy kondycyjno – szkoleniowe wyjazdowe oraz w miarę możliwości zimowe (z możliwością realizacji jako obozy dochodzeniowe w miejscu zamieszkania). Uczniowie będą mieli również możliwość uczestniczyć w zgrupowaniach ogólnopolskich organizowanych przez instytucje zewnętrzne.

Pieczkę nad realizacją programu sprawuje trener (instruktor w dziedzinie cheerleadingu) prowadzący zajęcia w klasie oraz trener – koordynator, bezpośrednio nadzorujący realizację założeń programowych. Za współpracę ze związkami sportowymi, ośrodkami terenowymi centralnymi odpowiedzialna jest Dyrekcja Szkoły i oraz trener – koordynator.

O przyjęcie do szkoły może się ubiegać kandydat, który:

- a) wykazuje bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej,
- a) uzyskał wymaganą ilość punktów w procesie kwalifikacji,
- b) posiada pisemną zgodę rodziców (prawnych opiekunów).

W trakcie roku szkolnego możliwe jest zrealizowanie naboru uzupełniającego w oparciu o rozporządzenie Kuratora Oświaty oraz aktualny regulamin naboru.

Aby osiągnąć cele szkolenia sportowego zamierzone w programie szkoła powinna:

1. Zapewnić odpowiednie warunki do realizacji zajęć sportowych w wymaganym na danym etapie wymiarze godzin.
2. Przekazać uczniom niezbędną wiedzę, potwierdzającą potrzebę aktywności fizycznej w wolnym czasie, przestrzegania zasad higieny i prowadzenia zdrowego stylu życia.
3. Wspierać rozwój psychomotoryczny swoich uczniów, rozbudzać oraz stymulować uczniów różnicowanymi formami aktywności ruchowej.
4. Udoskonalać obiekty sportowe oraz niezbędny sprzęt sportowy do realizacji programu szkolenia.
5. Stwarzać uczniom optymalne warunki umożliwiających łączenie zajęć sportowych z realizacją innych zajęć dydaktycznych, w szczególności przez:
 - opracowanie tygodniowego planu zajęć tak, aby rozkład innych zajęć dydaktycznych był dostosowany do rozkładu zajęć sportowych,
 - dążenie do maksymalnego opanowania i utrwalania u uczniów wiadomości objętych programem nauczania na zajęciach dydaktycznych.
6. Zapewnić opiekę wykwalifikowanej kadry szkoleniowej – nauczycieli/trenerów.
7. Nawiazać współpracę z klubami i z Polskim Związkiem Sportowym Cheerleadingu w celu zapewnienia rywalizacji sportowej.

III. Kryteria doboru uczniów

Powołanie do szkolenia odbywającego się dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego ma charakter celowy w formie wskazania wytypowanych kandydatów przez sztab szkoleniowy (trenera głównego) danej szkoły. Lista zawodników jest tworzona przez trenera głównego oraz asystentów na podstawie obserwacji oraz analizy danych i sporządzonych w rezultacie oceny selekcyjnej.

Szczegółowe zasady przyjmowania do klasy sportowej o profilu cheerleaders określa regulamin naboru dla klas sportowych i SMS stanowiący odrębny dokument szkoły.

Do podstawowych kryteriów naboru uczniów dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego należy zaliczyć:

1. mienaganny stan zdrowia posiadaczony zaświadczeniem lekarskim wydany przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza.
2. pozytywny wynik testów sprawnościowych i motorycznych .
3. zgoda opiekunów prawnych.

Testy motoryczne warunkujące nabór ucznia do oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego należy przeprowadzać przed rozpoczęciem każdego kolejnego etapu edukacyjnego.

W celu uzupełnienia informacji o kandydacie do oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego zaleca się przeprowadzenie kompleksowej oceny w oparciu o następujące formy ewaluacji:

- ocena funkcjonalna

- testy motoryczne:

- a) próba giłkości,
- b) próba siły kończyn górnych,
- c) próba skoczności,
- d) próba wydolności ogólnej /BEEP test/
- e) Test zwinnosciowy - test zawierający ćwiczenia koordynacyjne i zwinnosciowe

Punktacja testów motorycznych

a) Gibkość - skłon w pozycji zasadniczej o prostych kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód.

Dla szkoły podstawowej i szkoły ponadpodstawowej

Poziom	Wykonanie	Ocena
minimalny	chwyt oburącz za kostki	1
dostateczny	dotyka palcami obu rąk palcy stóp	2
dobry	dotyka palcami obu rąk podłóża	3
bardzo dobry	wszystkimi palcami obu rąk dotyka podłóża	4
wysoki	dotyka obiema dłońmi podłóża	5
wybitny	dotyka głową kolan	6

b) Siła kończyn górnych - zwis swobodny na drążku bez dotykania nogami podłoża

Szkoła podstawowa

Poziom	Wykonanie - dziewczęta	Wykonanie - chłopcy	Ocena
minimalny	Zwis na wyprostowanych rękach 3 sekundy	Zwis na wyprostowanych rękach 5 sekund	1
dostateczny	Zwis na wyprostowanych rękach 10 sekund	Zwis na wyprostowanych rękach 15 sekund	2
dobry	Zwis na wyprostowanych rękach 15 sekund	Zwis na wyprostowanych rękach 20 sekund	3
bardzo dobry	Zwis na wyprostowanej jednej ręce 3 sekund	Zwis na wyprostowanej jednej ręce 5 sekund	4
wysoki	Zwis na wyprostowanej jednej ręce 10 sekund	Zwis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie oburącz uginając mocno ramiona, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymać 3 sekundy	5
wybitny	Zwis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie oburącz uginając mocno ramiona, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymać 3 sekundy	Zwis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie oburącz uginając mocno ramiona, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymać 10 sekundy	6

Szkola ponadpodstawowa

Poziom	Wykonanie - dziewczęta	Wykonanie - chłopcy	Ocena
minimalny	Zwis na wyprostowanych rękach 3 sekundy	Zwis na wyprostowanych rękach 10 sekund	1
dostateczny	Zwis na wyprostowanych rękach 10 sekund	Zwis na wyprostowanej jednej ręce 10 sekund	2
dobry	Zwis na wyprostowanej jednej ręce 3 sekund	Zwis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie oburącz uginając mocno ramiona, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymać 3 sekundy	3
bardzo dobry	Zwis na wyprostowanej jednej ręce 10 sekund	Zwis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie oburącz uginając mocno ramiona, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymać 10 sekund	4
wysoki	Zwis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie oburącz uginając mocno ramiona, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymać 3 sekundy	Zwis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie oburącz uginając mocno ramiona, tak aby głowa była wyżej niż drążek, jedną rękę wolno opuszczamy, wytrzymać 10 sekundy	5
wybitny	Zwis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie oburącz uginając mocno ramiona, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymać 10 sekundy	Zwis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie oburącz uginając mocno ramiona, tak aby głowa była wyżej niż drążek, jedną rękę wolno opuszczamy, utrzymuj się na zmianę na lewej i prawej ręce po 10 sekund	6

c) Próba skoczności - skok w dal obunóż z miejsca.

Szkola podstawowa i ponadpodstawowa

Wynik mierzymy własnymi stopami zaokrąglając /mniej niż 0,5 stopy w dół, więcej niż 0,5 stopy w górę/

Poziom	Wykonanie - dziewczęta	Wykonanie - chłopcy	Ocena
minimalny	5	5	1
dostateczny	6	6	2
dobry	7	7	3
bardzo dobry	8	8	4
wysoki	9	9	5
wybitny	10	10	6

d) BEEP test - wielostopniowy test wahałdowy 20m, służy do sprawdzenia wytrzymałości tlenowej.

Orientacyjne normy statystyczne dla dzieci i młodzień do oceny wytrzymałości krążeniowo - oddechowej mierzonej BEEP test [min]							
wiek	poniżej normy		w normie		powyżej normy		
	dziewczęta	chłopcy	dziewczęta	chłopcy	dziewczęta	chłopcy	
10	≤ 10	≤ 14	11 - 35	15 - 40	≥ 36	≥ 41	
11	≤ 10	≤ 14	11 - 35	15 - 40	≥ 36	≥ 41	
12	≤ 12	≤ 18	13 - 40	19 - 45	≥ 41	≥ 46	
13	≤ 12	≤ 18	13 - 40	19 - 45	≥ 41	≥ 46	
14	≤ 15	≤ 20	16 - 45	21 - 50	≥ 46	≥ 51	
15	≤ 20	≤ 25	21 - 50	26 - 60	≥ 51	≥ 61	

e) Test zwinnosciowy - test zawierający ćwiczenia koordynacyjne i zwinnosciowe

Szkoła podstawowa:

Tor przeszkód zawierający:

- przewroty kuczne w przód i tył,
- omijanie przeszkód ze zmianą kierunku –słalom,
- ćwiczenia z płaskimi przeszkodami sprawdzające koordynacje kończyn dolnych.

Szkoła ponadpodstawowa:

Tor przeszkód zawierający:

- przerzuty bokiem
- przeskakiwanie przeszkód (skrzywnia)
- slalom między pachotkami
- bieg z obciążeniem (piłka lekarska)

IV. Treści i cele kształcenia i wychowania oraz zasady bezpieczeństwa

Treści kształcenia będą różnicowane stopniem trudności w zależności od etapu edukacyjnego.

1. Ruch z muzyką

- reagowanie na zmiany tempa i akcenty muzyczne,
- poruszanie się w marszu, biegu, podskokach, po obwodzie koła, w różnych kierunkach i w przestrzeni przy zmiennym tempie i różnych rodzajach muzyki,
- reagowanie ruchem na zmiany charakteru muzyki, gry i zabawy muzyczno-ruchowe,
- ćwiczenia korygujące wady postawy, relaksujące, rozwijające sprawność ruchową,
- podstawy baletu – pozycje baletowe, ustawienia rąk, ćwiczenia przy drążku i na parkiecie, proste aranżacje baletowe.
- różne formy fitnessowe związane z muzyką – step, aero-dance, hi-low, zumba, pilates

W zakresie wiadomości: Uczeń:

- 1) Wie co to zmiana tempa oraz akcenty muzyczne
- 2) Zna różne sposoby poruszania się do muzyki
- 3) Zna różne gry i zabawy muzyczno-ruchowe
- 4) Zna ćwiczenia korygujące wady postawy, relaksujące i rozwijające sprawność ruchową
- 5) Zna pozycje baletowe, ustawienia rąk oraz ćwiczenia przy drążku i na parkiecie
- 6) Zna różne rodzaje form fitness

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) Prawidłowo reaguje na zmiany tempa oraz akcenty muzyczne
- 2) Potrafi poruszać się w różny sposób i w różnych kierunkach przy zmiennym tempie i różnych rodzajach muzyki
- 3) Potrafi reagować ruchem na zmiany muzyki
- 4) Potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia korygujące wady postawy, relaksacyjne oraz rozwijające sprawność ruchową.
- 5) Stosuje prawidłowe pozycje rąk i nóg z techniki tańca klasycznego
- 6) Potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia przy drążku i na parkiecie z zakresu tańca klasycznego
- 7) Potrafi prawidłowo wykonać proste aranżacje baletowe
- 8) Potrafi prawidłowo wykonać podstawowe elementy z różnych form fitness.

Lp.	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia - trening ukierunkowany	Opis założonych osiągnięć ucznia - trening specjalistyczny	Kryteria oceny
1	<p>I etap edukacyjny</p> <p>Klasy: I-III</p> <p>Gry i zabawy muzyczno-ruchowe, - reagowanie na zmiany tempa i akcenty muzyczne, - reagowanie ruchem na zmiany charakteru muzyki, - poruszanie się w marszu, biegu, podskokach, po obwodzie koła, w różnych kierunkach i w przestrzeni przy zmiennym tempie i różnych rodzajach muzyki,</p>	<p>Swobodnie i dokładnie naśladuje muzykę swoim ruchem, roz różnia tempo i reaguje na akcenty muzyczne</p>		<p>Pomysłowość, poprawność wykonanych działań.</p>
2	<p>Ćwiczenia korygujące wady postawy, relaksujące, rozwijające sprawność ruchową.</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia. Zdaje sobie sprawę których partii mięśniowych musi użyć do poprawnego wykonania danego ćwiczenia.</p>		<p>Pomysłowość, poprawność wykonanych działań.</p>

1	<p>II Etap edukacyjny</p> <p>Klasy: IV - VIII</p>	<p>Podstawy baletu jako wprowadzenie do tańca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozycje baletowe nóg - I, II, III, IV i V - pozycje baletowe rąk - I, II, III, IV i V - podstawowe ćwiczenia przy drążku : demi plie, grand plie, releve, passe, battement tendue, battement tendue jete, battements frappe, grand battement. 	<p>Poprawnie wykonuje podstawowe pozycje rak i nóg używane w tańcu klasycznym.</p> <p>Swobodnie i poprawnie wykonuje podstawowe ćwiczenia przy drążku.</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykonuje podstawowe pozycje rak zachowując zaokrąglone łokcie oraz prawidłowe ustawienie dłoni. Płynnie przechodzi z pozycji do pozycji.</p> <p>Swobodnie i dokładnie wykonuje pozycje nóg zachowując odpowiednie wykręcenie w biodrach oraz prawidłową pracę stopy przy przechodzeniu z pozycji do pozycji.</p>	<p>Poprawność wykonanych działań.</p> <p>Uczeń potrafi nazwać każdą pozycję oraz ćwiczenie.</p>
2	<p>Różne formy fitnessowe związane z muzyką:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aero-dance : podstawowe kroki oraz krótkie choreografie - step : krótkie choreografie z wykorzystaniem przyboru 	<p>Swobodnie i dokładnie wykonanie podstawowych kroków z poznanych form fitnessowych.</p>	<p>Łączenie poznanych kroków w krótkie choreografie. Wykorzystanie przyboru do zwiększenia intensywności zajęć</p>	<p>Pomysłowość, poprawność wykonanych działań.</p> <p>Uczeń potrafi nazwać kroki z poznanych form fitnessowych.</p> <p>Uczeń potrafi przygotować własną choreografię bazując na poznanych elementach.</p>	
3	<p>Ćwiczenia rozwijające sprawność ruchową:</p> <ul style="list-style-type: none"> - marsz : na palcach, na piętach, imitując zwierzęta - bieg o różnej intensywności i w różnych kierunkach - podskoki - pokonywanie przeszkód - ćwiczenia równoważne 	<p>Poprawnie wykonuje ćwiczenia.</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia. Zna nazwy poszczególnych ćwiczeń.</p>	<p>Techniczna poprawność wykonywanych ćwiczeń.</p>	
1	<p>III Etap edukacyjny</p> <p>Podstawy baletu jako wprowadzenie do tańca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia na parkiecie: demi plie, grand plie, releve, passe, battement tendue, 	<p>Wykonuje poprawnie technicznie ćwiczenia na parkiecie.</p> <p>Odpowiednio napina partie mięśniowe przy każdym ćwiczeniu.</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia na parkiecie oraz proste aranżacje baletowe zadane przez nauczyciela.</p>	<p>Poprawność wykonanych działań.</p> <p>Poprawne nazewnictwo ćwiczeń.</p>	

<p>Klasy: I-V PP</p>	<p>battement tendue jete, battements frappe, grand battement, - port de bra - kombinacje przejść w ustawieniach rąk i nóg - proste aranżacje baletowe.</p>	<p>Zna terminologię. Poprawnie technicznie wykonuje kombinacje port de bra zadane przez nauczyciela.</p>	<p>Poprawnie łączy elementy ze oba tworząc własne zestawy ćwiczeń.</p>	
<p>2</p>	<p>Różne formy fitnessowe związane z muzyką: - hi- lo : podstawowe kroki i krótkie choreografie - zumba : podstawowe kroki i krótkie choreografie - pilates : podstawowe ćwiczenia</p>	<p>Poprawnie wykonuje podstawowe kroki z danej formy fitnessowej. Poprawnie wykonuje choreografie w danej formie fitnessowej. Poprawnie wykonuje ćwiczenia z zakresu pilates.</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia zadane przez nauczyciela. Poprawnie łączy poznane kroki we własne choreografie. Zna nazewnictwo poszczególnych ćwiczeń oraz ich cel.</p>	<p>Pomysłowość i poprawność techniczna wykonanych działań. Poprawna terminologia.</p>
<p>3</p>	<p>Ćwiczenia relaksujące - oddechowe i stretchingowe</p>	<p>Poprawnie wykonuje ćwiczenia.</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia skupiając się na oddechu.</p>	<p>Poprawność wykonanych działań.</p>

2. Cheerleading

1) Tańce nowoczesne

- nauka podstawowych elementów tj. piruetów i skoków tanecznych wykorzystywanych w różnych technikach tanecznych
- ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce - układy taneczne w oparciu o styl disco,
- nauka kroków do różnych typów muzyki - zabawa w stylu country /"line dance"/
- nauka podstawowych elementów tanecznych i budowanie choreografii w stylu hip –hop,
- nauka podstawowych elementów i budowanie choreografii w stylu jazz
- ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce

- inne formy taneczne – broadway jazz, taniec współczesny
- partnerowania i podnoszenia taneczne

W zakresie wiadomości: Uczeń:

- 1) Wie czym różni się wykonanie piruetów i skoków w różnych technikach tanecznych
- 2) Zna różne rodzaje ćwiczeń ogólnorozwojowych do muzyki
- 3) Zna podstawowe kroki wykorzystywane w choreografiach stylu country
- 4) Zna podstawowe elementy z techniki tańca hip hop
- 5) Zna podstawowe elementy z techniki tańca jazz
- 6) Zna ćwiczenia relaksacyjne
- 7) Zna inne rodzaje form tanecznych
- 8) Zna różnicę między partnerowaniami a podkoszzeniami

W zakresie umiejętności: Uczeń:

- 1) Potrafi prawidłowo wykonać piruety oraz skoki taneczne w różnych technikach
- 2) Potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe do muzyki
- 3) Potrafi prawidłowo wykonać podstawowe koki w stylu country
- 4) Potrafi prawidłowo wykonać podstawowe elementy z techniki tańca hip hop
- 5) Potrafi łączyć poznane elementy z techniki tańca hip hop w krótka etiudę taneczną
- 6) Potrafi prawidłowo wykonać podstawowe elementy z techniki tańca jazz
- 7) Potrafi łączyć poznane elementy z techniki tańca jazz w krótka etiudę taneczną
- 8) Potrafi łączyć poznane kroki w stylu country w krótka etiudę taneczną
- 9) Potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia relaksacyjne
- 10) Potrafi prawidłowo wykonywać partnerowania i podnoszenia taneczne

Lp	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia - trening ukierunkowany	Opis założonych osiągnięć ucznia - trening specjalistyczny	Kryteria oceny
1	I etap edukacyjny Klasy: I-III Ćwiczenia przygotowawcze do skoków tanecznych - podskoki, przeskoki, skoczki jednonóż, skoki obunóż	Swobodnie i dokładnie naśladowuje nauczyciela i wykonuje ćwiczenia.		Pomysłowość, poprawność wykonanych działań.
2	Ćwiczenia przygotowawcze do nauki piruetów - formy zabawowe /chodzenie na pacach, pozycja bociana, obroty w miejscu/	Swobodnie i dokładnie naśladowuje nauczyciela i wykonuje ćwiczenia.		Pomysłowość, poprawność wykonanych działań.
1	II etap edukacyjny Klasy: IV - VIII Nauka podstawowych elementów tj. piruetów i skoków tanecznych wykorzystywanych w różnych technikach tanecznych /klasyka i jazz/: - pojedyncze piruety - skok pas de chat - skok półszpagatowy - grand jete	Poprawnie wykonuje pojedyncze piruety zarówno z techniki tańca klasycznego jak i jazzowego. Poprawnie wykonuje skoki taneczne w technice tańca klasycznego i jazzowego.	Swobodnie i dokładnie wykonuje poznane elementy. Potrafi nazwać każdy element.	Poprawność techniczna wykonanych działań.
2	Ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce - układy taneczne w oparciu o styl disco	Poprawnie wykonuje podstawowe kroki z techniki tańca disco dance.	Swobodnie i dokładnie wykonuje podstawowe kroki. Swobodnie łączy kroki we własne choreografie.	Poprawność techniczna wykonanych działań.
3	Nauka kroków do różnych typów muzyki: - zabawa w stylu country - nauka "line dance"	Poprawnie wykonuje podstawowe kroki taneczne we wszystkich kierunkach.	Swobodnie i dokładnie wykonuje podstawowe kroki. Potrafi łączyć poznane kroki w choreografię "line dance"	Poprawność techniczna wykonanych działań.

1	III Etap edukacyjny Klasy: I-V PP	Nauka kroków tanecznych i budowanie choreografii w stylu hip-hop, wybrane elementy choreograficzne	Poprawnie wykonuje podstawowe kroki taneczne.	Swobodnie i dokładnie wykonuje podstawowe kroki z techniki tańca Hip Hop. Poprawnie nazywa kroki. Potrafi łączyć poznane koki w krótką choreografię	Poprawność techniczna wykonanych działań.
2		Ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce.	Poprawnie wykonuje ćwiczenia rozciągające	Swobodnie i dokładnie wykonuje zadane przez nauczyciela ćwiczenia. Kontroluje swoje ciało by prawidłowo pracować.	Poprawność techniczna wykonanych działań.
3		Nauka innych form tanecznych – Broadway jazz, - taniec współczesny;	Poprawnie wykonuje podstawowe kroki taneczne z techniki tańca Broadway jazz Poprawnie wykonuje elementy z tańca współczesnego.	Swobodnie i dokładnie wykonuje podstawowe elementy z nowych technik. Poprawnie łączy je w choreografię	Poprawność techniczna wykonanych działań.
4		Nauka różnych partnerowań w dwójkach	Poprawne wykonanie różnych partnerowań.	Swobodnie i dokładnie wykonuje partnerowania z drugim uczniem.	Poprawność techniczna wykonanych działań.
5		Nauka różnych podnoszeń tanecznych: <ul style="list-style-type: none"> - w 2 kach - 3 kach - 4 kach - 5 kach 	Poprawnie wykonuje podnoszenia taneczne	Swobodnie i dokładnie wykonuje podane przez nauczyciela podnoszenia. Dbą o bezpieczeństwo podnoszonego.	Poprawność techniczna wykonanych działań.

2) Cheerleading i praca z przyborem /Performance cheer/

- poznanie i doskonalenie elementów choreografii charakterystycznych dla cheerleadingu – arm motion i skoki cheer,
- poznanie i doskonalenie elementów choreografii cheerleaders - szpagaty i wymachy
- wykorzystywanie elementów charakterystycznych dla cheerleadingu do tworzenia kombinacji
- wykorzystywanie różnych technik tanecznych w budowaniu choreografii cheerleaders
- budowanie układów tanecznych w oparciu o przepisy konkurencji performance cheer – prezentacje konkursowe,
- praca z przyborem – pompony,
- wybrane elementy akrobatyczne w budowaniu prezentacji pokazowych.

W zakresie wiadomości: Uczeń:

- 1) Zna podstawowe ustawienia arm motion
- 2) Zna różne rodzaje skoków cheer
- 3) Zna różne rodzaje szpagatów
- 4) Zna różne rodzaje wymachów
- 5) Zna przepisy konkurencji performance cheer obowiązujące w Polsce, Europie i na Świecie
- 6) Wie jakie elementy akrobatyczne mogą być wykorzystane w budowaniu prezentacji konkursowych
- 7) Zna kartę sędziowską i jej komponenty

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) Potrafi prawidłowo zaprezentować różne rodzaje arm motion oraz ułożyć z nich kombinacje
- 2) Potrafi prawidłowo wykonać skoki cheer, szpagaty oraz wymachy
- 3) Potrafi stworzyć kombinację z wykorzystaniem powyższych elementów
- 4) Potrafi pracować z pomponami
- 5) Potrafi prawidłowo wykonać dozwolone elementy akrobatyczne.
- 6) Potrafi zbudować zgodną z przepisami choreografię, dostosowaną do wieku, umiejętności i możliwości zawodników.

Umie wykonać elementy zawarte w tej choreografii

Lp.	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia - trening ukierunkowany	Opis założonych osiągnięć ucznia - trening specjalistyczny	Kryteria oceny
1	<p>I etap edukacyjny Klasy: I-III</p> <p>Gry i zabawy skocznościowe</p>	<p>Swobodnie wykonuje ćwiczenia. Chętnie uczestniczy w grach i zabawach.</p>		<p>Aktywność podczas zajęć</p>
2	<p>Ćwiczenia rozciągające</p>	<p>Swobodnie i dokładnie naśladuje nauczyciela i wykonuje ćwiczenia.</p>		<p>Poprawność wykonania i zaangażowanie</p>
1	<p>II etap edukacyjny Klasy IV - VIII</p> <p>Poznanie i doskonalenie elementów choreografii charakterystycznych dla cheerleadingu</p> <p>– arm motion : touch down, high V, low V, T, broken T, daggers, punch, K, L, diagonal, cheerio, box, muscle man.</p> <p>- skoki cheer : straight jump, start jump, tuck jump, hurdler, herkie, toe touch, pike</p>	<p>Poprawnie wykonuje arm motion. Zna nazewnictwo arm motion. Poprawnie wykonuje skoki cheer. Zna nazewnictwo skoków cheer.</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykonuje arm motion i swobodnie łączy je w kombinacje. Poprawnie wykonuje skoki cheer.</p>	<p>Poprawność techniczna wykonanych działań.</p>
2	<p>Poznanie i doskonalenie elementów choreografii cheerleaders</p> <p>- szpagaty - wymachy</p>	<p>Poprawnie wykonuje szpagaty i różne rodzaje wymachów pokazując rozciągnięcie.</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykonuje poznane elementy. Samodzielnie układa kombinację wymachów.</p>	<p>Poprawność techniczna wykonanych działań.</p>

3	Tworzenie kombinacji z poznanych elementów charakterystycznych dla cheerleadingu.	Poprawnie łączy poznane elementy w krótkie kombinacje.	Swobodnie układa własne kombinacje i je wykonuje.	Pomysłowość i poprawność wykonywanych działań.
4	Wykorzystywanie różnych technik tanecznych w budowaniu choreografii cheer.	Poprawnie wykonuje elementy z różnych technik tanecznych połączone z elementami cheerleadingu.	Swobodnie i dokładnie wykonuje choreografie. Potrafi samemu połączyć elementy z różnych technik wraz z elementami cheerleadingu.	Pomysłowość i poprawność wykonanych działań.
5	Nauka pracy z przyborem – pompony	Poprawnie wykorzystuje pompony.	Swobodnie i dokładnie wykonuje elementy z użyciem pomponów.	Pomysłowość i poprawność wykonanych działań.
1	III Etap edukacyjny ny Klasy: I-V PP Wykorzystanie wybranych elementów akrobatycznych w budowaniu prezentacji pokazowych: - przerzut bokiem, - przejście w przód	Poprawnie wykonuje elementy wg propozycji nauczyciela	Swobodnie i dokładnie wykonuje elementy wg propozycji nauczyciela i własnej inwencji. Swobodnie łączy elementy akrobatyczne z choreografią.	Pomysłowość i poprawność wykonanych działań.

2	Budowanie układów tanecznych w oparciu o regulaminy performance cheer – prezentacje konkursowe	Poprawnie wykonuje ćwiczenia w podanej technice tanecznej i choreografii wg pomysłu nauczyciela	Swobodnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia w dowolnej z poznanych technik tanecznych wg własnego pomysłu Zna obowiązujące Przepisy Turniejowe.	Pomysłowość i poprawność wykonanych działań.
3	Nauka pracy z przyborem – wykorzystanie pomponów przy elementach akrobatycznych. Różne sposoby przekazywania pomponów partnerowi.	Poprawnie wykonuje elementy z pomponami. Zna różne sposoby przekazania pomponów partnerowi.	Swobodnie i dokładnie wykonuje element akrobatyczne z pomponami. Swobodnie przekazuje pompony partnerowi w sposób podany przez nauczyciela	Pomysłowość, poprawność wykonanych działań.
4	Tworzenie kombinacji z poznanych elementów charakterystycznych dla cheerleadingu.	Poprawnie wykonuje kombinacje	Swobodnie układa własne kombinacje i je wykonuje	Pomysłowość i poprawność wykonywanych działań.

3) Cheerleading /Cheer/

- zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa,
- poznanie i doskonalenie technik asekuracji.
- trening siłowy podstawą do wykonania prawidłowej techniki,
- nauka budowania stuntów,

- basket toss
- nauka budowania piramid,
- wykorzystywanie różnych elementów w budowaniu choreografii cheer.

W zakresie wiadomości: Uczeń:

- 1) Wie jakie obowiązują zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania danych ćwiczeń.
- 2) Zna różne sposoby asekuracji i samoasekuracji
- 3) Wie jakie ćwiczenia i metody ćwiczeń siłowych ma wykonywać aby wzmocnić dane partie mięśniowe
- 4) Zna technikę budowy stuntów (BEGINNER, NOVICE)
- 5) Zna technikę budowy stuntów (INTERMEDIATE, ADVANCED)
- 6) Zna technikę budowy stuntów (ELITE, PREMIER)
- 7) Zna elementy z których składa się basket toss. Zna technikę wykonania każdego elementu.
- 8) Zna przepisy i zasady bezpieczeństwa budowy i rozbudowy piramid w zależności od ich stopnia zaawansowania i levelu
- 9) Zna przepisy obowiązujące w danym levelu, zna kartę sędziowska i jej komponenty.

W zakresie umiejętności: Uczeń:

- 1) Prawidłowo stosuje zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania danych ćwiczeń.
- 2) Stosuje prawidłowe sposoby asekuracji i samoasekuracji.
- 3) Potrafi samodzielnie ułożyć i zaplanować trening siłowy.
- 4) Potrafi prawidłowo technicznie zbudować stunt level 1, level 2 (BEGINNER, NOVICE)
- 5) Potrafi prawidłowo technicznie zbudować stunt level 3, level 4 (INTERMEDIATE, ADVANCED)
- 6) Potrafi prawidłowo technicznie zbudować stunt level 5, level 6 (ELITE, PREMIER)
- 7) Potrafi w prawidłowy sposób wykonać basket toss oraz ćwiczenia przygotowujące do prawidłowego wykonania tego elementu
- 8) Potrafi samodzielnie ułożyć choreografię prostej piramidy stosując wszystkie przepisy obowiązujące w danym levelu.
- 9) Potrafi zbudować zgodną z przepisami choreografię, dostosowaną do wieku, umiejętności i możliwości zawodników. Umie wykonać elementy zawarte w tej choreografii.

Lp	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia - trening ukierunkowany	Opis założonych osiągnięć ucznia - trening specjalistyczny	Kryteria oceny
1.	<p>I etap edukacyjny Klas: I-III</p> <p>Pozycje Flyera w stuntach</p> <ul style="list-style-type: none"> - couple - liberty - hill stretch - scale - scorio - bow and arrow - needle 	<p>Flyer zna i potrafi wykonywać ćwiczenia rozciągające pozwalające uzyskać poprawne pozycje Flyera w stuntach.</p> <p>Prawidłowo wykonuje pozycje stojąc na ziemi.</p> <p>Zwraca szczególną uwagę na prawidłowo technicznie ułożone ręce.</p> <p>Pracuje nad brakami w najtrudniejszych elementach.</p> <p>Poprawnie wykonuje ćwiczenia wg instrukcji nauczyciela</p>		<p>Prawidłowe ułożenia ciała w pozycjach Flyera</p> <p>Pomysłowość w łączeniu różnych ustawień rąk podczas wykonywania stuntów.</p> <p>Umiejętność pokazania i nazwania pozycji Flyera</p>
2	<p>- Stunt - podstawowa technika budowy i rozbudowy stuntów beginner (lv.1) i novice (lv. 2).</p> <p>Różne rodzaje stuntów (stunt na jednej i na 2 nogach)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Floor stunts, - ground level stunts, - waist level stunts - prep level stunts - extended two legs stunts (BEGINNER, NOVICE) -kołyska 	<p>Wykonuje poprawnie technicznie stunt na poziomie beginner i novice.</p> <p>Wykonuje poprawnie technicznie różne rodzaje wejść i zejść ze stuntu.</p> <p>Flyer odpowiednio napina partie mięśniowe konieczne do wykonania swojego zadania.</p>		<p>Pomysłowość w zastosowaniu różnego rodzaju wejść i zejść stuntach.</p> <p>znajomość różnego rodzaju stuntów, umiejętność nazwania poszczególnych ze względu na liczbę baz.</p>

		<p>- dozwolone twisty w stuntach</p>	<p>Wykonuje poprawnie technicznie multi base stunts, single base assisted stunts na poziomie Iv. 1 oraz Iv. 2</p> <p>Poprawnie wykonuje ćwiczenia wg instrukcji nauczyciela</p> <p>Prawidłowo pod nadzorem nauczyciela potrafi asekurować współćwiczących.</p> <p>Dba o bezpieczeństwo zarówno swoje jak i innych ćwiczących uczniów.</p>		
3		<p>Basket toss</p> <p>-odpowiednim ustawienie ciała i rąk baz</p> <p>-ćwiczenia przygotowujące do wykonania basket toss</p> <p>- show and go (rakietą)</p> <p>- straight ride (basket toss)</p>	<p>Prawidłowo wykonują zejście Flyera do kotłyski.</p> <p>Flyer potrafi przyjąć prawidłową pozycję ciała podczas fazy lotu.</p> <p>Prawidłowo pod nadzorem nauczyciela potrafi asekurować współćwiczących.</p>		<p>Dokładność wykonywanych ćwiczeń</p> <p>Dbanie o bezpieczeństwo i prawidłowa asekuracja</p>

		<p>Dbą o bezpieczeństwo zarówno swoje jak i innych ćwiczących uczniów.</p>		
4	<p>Piramidy -budowa i rozbudowa piramid. - odpowiednie połączenia stuntów w piramidy - ustawienia Flyerów w pozycjach i wysokościach dozwolonych w lv. 1 i lv. 2 -tranzycje w piramidach beginner i novice</p>	<p>Pracując, pod nadzorem nauczyciela buduje i rozbudowuje piramidę. Potrafi zastosować tranzycje odpowiednią do trudności piramidy. Wykonuje zmiany w odpowiednim tempie (na liczenie). Pracując pod nadzorem nauczyciela potrafi asekurować współpracujących.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo zarówno swoje jak i innych ćwiczących uczniów</p>		<p>Wykonywanie elementów w odpowiednim tempie i czasie (na liczenie). Pomyślność w tworzeniu tranzycji (zmian ustawienia Flyerów)</p>
5	<p>Choreografia -łączenie różnych poznanych stuntów, wejść i zejść. -wykonywanie prostych piramid w odpowiednim tempie. -kombinacje poznanych elementów.</p>	<p>Łączy podstawowe elementy stuntów (wejście, odpowiedni pozycje Flyera w górze oraz zejście) Z pomocą, asekuracją i liczeniem nauczyciela wykonuje elementy piramidy w odpowiednim tempie</p>		<p>Zbudowanie prawidłowego stuntu z uwzględnieniem odpowiedniego wejścia i zejścia.</p>

		<p>Prawidłowo pod nadzorem nauczyciela potrafi asekurować współwiczających.</p> <p>Dba o bezpieczeństwo zarówno swoje jak i innych ćwiczących uczniów</p>		
<p>1</p> <p>II Etap edukacyjny Klasy IV - VIII</p>	<p>Pozycje Flyera w stuntach</p> <ul style="list-style-type: none"> - couple - liberty - hill stretch - scale - scorio - bow and arrow - needle 	<p>Flyer zna i potrafi wykonywać ćwiczenia rozciągające pozwalające uzyskać poprawne pozycje Flyera w stuntach. Wykonuje je systematycznie poprawiając swoją gibkość. Dba o bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń rozciągających.</p> <p>Prawidłowo wykonuje pozycje stojąc na podłodze.</p> <p>Zwraca szczególną uwagę na prawidłowo technicznie ułożone ręce.</p> <p>Pracuje nad brakami technicznymi w najtrudniejszych elementach (scorio, bow and arrow, needle).</p> <p>Poprawnie wykonuje ćwiczenia wg instrukcji nauczyciela</p> <p>Prawidłowo potrafi asekurować współwiczających.</p>	<p>Prawidłowo wykonuje pozycje stojąc na stuncie na wysokości prep oraz extention.</p> <p>Odpowiednio napina ciało podczas wykonywania pozycji na stuncie.</p> <p>Bazy odpowiednio reagują na zachwiania Flyera podczas gdy jest w górze.</p>	<p>techniczna poprawność wykonanych elementów.</p>

2		<p>- Stunty - podstawowa technika budowy i rozbudowy stuntów Intermediate (lv.3) i Advance (lv. 4). Różne rodzaje stuntów</p> <ul style="list-style-type: none"> -prep level stunts - extended stunts - rotacje (twisting, full ups) - rotacje (flips) - inverted stunts 	<p>Wykonuje poprawnie technicznie stuntury na poziomie Intermediate i Advance.</p> <p>Wykonuje poprawnie technicznie różne rodzaje wejść i zejść ze stuntu.</p> <p>Flyer odpowiednio napina partie mięśniowe konieczne do wykonania swojego zadania.</p> <p>Wykonuje poprawnie technicznie multi base stuntury, single base stuntury, partner stuntury na poziomie lv. 3 oraz lv. 4</p> <p>Poprawnie wykonuje ćwiczenia wg instrukcji nauczyciela</p>	<p>Wykonuje różnorodne zejścia dozwolonymi rotacjami (twisting, flips).</p> <p>Wykonuje różnorodne wejścia dozwolonymi rotacjami - full ups.</p> <p>Wykonuje tumblingowe wejścia na stunt.</p> <p>Wykonuje toss to hands.</p> <p>Wykonuje wszystkie ćwiczenia w odpowiednim tempie i czasie (timing).</p> <p>Potrafi wyeksponować akcenty w muzyce.</p>	<p>techniczna poprawność wykonanych elementów.</p>
---	--	---	---	---	--

		<p>Prawidłowo potrafi asekurować współwiczających.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo zarówno swoje jak i innych ćwiczących uczniów.</p>	<p>Wykonuje stunt w wspólnie z innymi ćwiczącymi. (kilka stuntów w jednym czasie)</p>	
3	<p>Basket toss</p> <p>- straight ride (pretty lady)</p> <p>- poziomka</p> <p>- pike</p> <p>- boll x</p> <p>- pike split</p> <p>- twist</p> <p>- kick twist</p>	<p>Flyer potrafi przyjąć prawidłową pozycję ciała podczas fazy lotu.</p> <p>Bazy - wykonuje pionowy wyrzut Flyera w górę (równy deep)</p> <p>W znaczenia odpowiednie partie mięśniowe potrzebne do wykonania basket toss.</p> <p>Prawidłowo potrafi asekurować współwiczających.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo zarówno swoje jak i innych ćwiczących uczniów.</p>	<p>Flyer wykonuje poprawne technicznie wejście do koszyka oraz zatrzymuje się w odpowiedniej pozycji do bezpiecznego wylapania w kolyse.</p> <p>Bazy odpowiednio poprawnie ustawiają się przed wyrzutem (plecy, nogi, odległości). korygują błędy powstałe przy nieprawidłowym wyrzucie.</p> <p>Stosuje różnego rodzaju techniki pozwalające uzyskać odpowiednią wysokość podczas lotu Flyera.</p> <p>Flyer - wykonuje wszystkie dozwolone w lv. 3 i 4, sztuczki w powietrzu.</p>	<p>techniczna poprawność wykonanych elementów.</p>

4	<p>Piramidy budowa i rozbudowa piramid. - odpowiednie połączenia stuntów w piramidzie - ustawienia Flyerów w pozycjach i wysokościach dozwolonych w lv. 3 i lv. 4 - tranzycje w piramidach Intermediate i Advance. - rotacje w piramidach. - pozycje odwrócone (inverted)</p>	<p>Prawidłowo, pod nadzorem nauczyciela buduje i rozbudowuje piramidę. Potrafi zastosować tranzycję odpowiednią do trudności piramidy. Wykonuje zmiany w odpowiednim tempie (na liczenie). Prawidłowo pod nadzorem nauczyciela potrafi asekurować współwiczących. Dba o bezpieczeństwo zarówno swoje jak i innych ćwiczących uczniów</p>	<p>Wykonuje tranzycje przechodząc przez 3 piętro piramidy dozwolone w lv Intermediate i Advance. Wykonuje elementy w odpowiednim timingu. Na bieżąco koryguje popełniane błędy. wykonywane ruchy są ostre i odpowiednie do akcentów muzycznych. wykonuje twisty i rotacje odpowiednie do levelu w którym się znajduje.</p>	<p>techniczna poprawność wykonanych elementów. Pomysłowość w łączeniu różnych elementów.</p>
5	<p>choreografia łączenie różnych poznanych stuntów, wejść i zejść. - przejścia pomiędzy różnymi elementami choreografii. - łączenie różnych piramid za pomocą odpowiednich tranzycji.</p>	<p>Łączy elementy stuntów (wejście, odpowiedni pozycje Flyera w górze oraz zejście) wykonuje elementy piramidy w odpowiednim tempie. wykonuje dozwolone rotacje i przejścia w odpowiednim tempie. Prawidłowo potrafi asekurować współwiczących.</p>	<p>Buduje choreografię zawierającą wszystkie elementy oceniane w karcie sędziowskiej. dostosowuje odpowiednie figury w stuntach i piramidach do akcentów w muzyce. Znajduje dla zawodników odpowiednie role i prawidłowo ustawia ich na macie.</p>	<p>Budowanie choreografii zawierającej wszystkie elementy zawarte w karcie sędziowskiej.</p>

			<p>Dbą o bezpieczeństwo zarówno swoje jak i innych ćwiczących uczniów.</p>		
<p>III Etap edukacyjny Klasy I-IV PP</p>	<p>Pozycje Flyera w stuntach</p> <ul style="list-style-type: none"> - couple - liberty - hill stretch - scale - scorio - bow and arrow - needle 	<p>Flyer zna i potrafi wykonywać ćwiczenia rozciągające pozwalające uzyskać poprawne pozycje Flyera w stuntach. Wykonuje je systematycznie poprawiając swoją gibkość. Dbą o bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń rozciągających.</p> <p>Prawidłowo wykonuje pozycje stojąc na podłodze.</p> <p>Zwraca szczególną uwagę na prawidłowo technicznie ułożone ręce.</p> <p>Pracuje nad brakami technicznymi w najtrudniejszych elementach (scorio, bow and arrow, needle).</p> <p>Poprawnie wykonuje ćwiczenia wg instrukcji nauczyciela</p> <p>Prawidłowo potrafi asekurować współćwiczących.</p>	<p>Prawidłowo wykonuje pozycje stojąc na stuncie na wysokości extension.</p> <p>Odpowiednio napina ciało podczas wykonywania pozycji na stuncie.</p> <p>Bazy odpowiednio reagują na zachowania Flyera podczas gdy jest w górze.</p> <p>Bay potrafią wykonywać i asekurować różnorakie wejścia i zejścia ze stuntu</p> <p>Potrąfi wejść i zejść ze stuntu różnymi zejściami (full, twist, double twist, inne).</p>	<p>techniczna poprawność wykonanych elementów.</p>	

			<p>Dbą o bezpieczeństwo zarówno swoje jak i innych ćwiczących uczniów</p>		
2.	<p>- Stunty - podstawowa technika budowy i rozbudowy stuntów beginner (lv.5) i novice (lv. 6). Różne rodzaje stuntów (stunty na jednej i na 2 nogach) - extended stunts - single base stunt - partner stunts - rotacje (twisting, full ups) - rotacje (flips) - inverted stunts</p>	<p>Wykonuje poprawnie technicznie stunty na poziomie lv.5, lv.6 Wykonuje poprawnie technicznie różne rodzaje wejść i zejść ze stuntu (w tym wejścia i zejścia zawierające rotacje). Flyer odpowiednio napina partie mięśniowe konieczne do wykonania swojego zadania. Wykonuje poprawnie technicznie multi base stunty, single base stunty, partner stunty na poziomie lv.5 oraz lv.6. Poprawnie wykonuje ćwiczenia wg instrukcji nauczyciela Prawidłowo potrafi asekurować współćwiczących.</p>	<p>Wykonuje różnorodne zejścia dozwolonymi rotacjami (twisting, flips). Wykonuje różnorodne wejścia dozwolonymi rotacjami - full up itp. Wykonuje tumblingowe wejścia na stunt. Wykonuje toss to hands Wykonuje wszystkie ćwiczenia w odpowiednim tempie i czasie (timing). Potrafi wyeksponować akcenty w muzyce. Wykonuje stunty wspólnie z innymi ćwiczącymi. (kilka stuntów w jednym czasie)</p>	<p>techniczna poprawność wykonanych elementów.</p>	

		<p>Dbaj o bezpieczeństwo zarówno swoje jak i innych ćwiczących uczniów.</p>		
3.	<p>Basket toss - straight ride (pretty lady) - poziomka - pike - boll x - pike split - double twist - double kick twist</p>	<p>Flyer potrafi przyjąć prawidłową pozycję ciała podczas fazy lotu. Bazy - wykonuje pionowy wyrzut Flyera w górę (równy deep). Bazy potrafią się prawidłowo ustawić po wykonaniu wyrzutu (do złapania). Wzmacnia odpowiednie partie mięśniowe potrzebne do wykonania basket toss.</p>	<p>Flyer wykonuje poprawne technicznie wejście do koszyka oraz zatrzymuje się w odpowiedniej pozycji do bezpiecznego wyłapania w kotłyse. Bazy odpowiednio poprawnie ustawiają się przed wyrzutem (plecy, nogi, odległości). Korygują błędy powstałe przy nieprawidłowym wyrzucie.</p>	<p>Techniczna poprawność wykonanych elementów.</p>
		<p>Prawidłowo potrafi asekurować współćwiczących. Dbaj o bezpieczeństwo zarówno swoje jak i innych ćwiczących uczniów.</p>	<p>Stosuje różnego rodzaju techniki pozwalające uzyskać odpowiednią wysokość podczas lotu Flyera. Flyer - wykonuje wszystkie dozwolone w lv. 5 i 6, rotacje i sztuczki w powietrzu.</p>	

4.	<p>Piramidy</p> <p>-budowa i rozbudowa piramid.</p> <p>- odpowiednie połączenia stuntów w piramidzie</p> <p>- ustawienia Flyerów w pozycjach i wysokościach dozwolonych w lv. 5 i lv. 6</p> <p>-tranzycje w piramidach elite i premier.</p> <p>-rotacje w piramidach.</p> <p>- pozycje odwrócone (inverted)</p>	<p>Prawidłowo, pod nadzorem nauczyciela buduje i rozbudowuje piramidę.</p> <p>Potrafi zastosować tranzycję odpowiednią do trudności piramidy.</p> <p>Wykonuje zmiany w odpowiednim tempie (na liczenie).</p> <p>Prawidłowo pod nadzorem nauczyciela potrafi asekurować współwiczających.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo zarówno swoje jak i innych ćwiczących uczniów</p>	<p>Wykonuje tranzycje przechodząc przez 3 piętro piramidy dozwolone w elite i premier.</p> <p>Buduje piramidy 3 piętrowe dozwolone w premier.</p> <p>Wykonuje elementy w odpowiednim timingu.</p> <p>Na bieżąco koryguje popełniane błędy.</p> <p>wykonywane ruchy są ostre i odpowiednie do akcentów muzycznych.</p> <p>wykonuje twisty i rotacje odpowiednie do levelu w którym się znajduje.</p>	<p>techniczna poprawność wykonanych elementów.</p> <p>Pomysłowość w łączeniu różnych elementów.</p>
5.	<p>Choreografia</p> <p>-łączenie różnych poznanych stuntów, wejść i zejść.</p> <p>-przejścia pomiędzy różnymi elementami choreografii.</p> <p>-łączenie różnych piramid za pomocą odpowiednich tranzycji.</p>	<p>Łączy elementy stuntów (wejście, odpowiedni pozycje Flyera w górze oraz zejście)</p> <p>wykonuje elementy piramidy w odpowiednim tempie. wykonuje dozwolone rotacje i przejścia w odpowiednim tempie.</p>	<p>Buduje choreografię zawierające wszystkie elementy oceniane w karcie sędziowskiej.</p> <p>dostosowuje odpowiednie figury w stuntach i piramidach do akcentów w muzyce.</p>	<p>Budowanie choreografii zawierającej wszystkie elementy zawarte karcie sędziowskiej.</p>

		<p>Pravidlowo potrafi asekurować współćwiczących.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo zarówno swoje jak i innych ćwiczących uczniów.</p>	<p>Znajduje dla zawodników odpowiednie role i potrafi pravidlowo ustawić ich na macie.</p>	
--	--	--	--	--

4) Akrobatyka- tumbling element choreografii cheerleaders

- Ćwiczenia przygotowawcze do nauki elementów akrobatycznych: ćwiczenia kształtujące gibkość, zwinnosć, siłę, koordynację ruchową.
- Nauka i doskonalenie akrobatycznych elementów gibkościowych (mostek, szpagat).
- Nauka i doskonalenie indywidualnych elementów równoważno-siłowych (waga, poziomka, stanie na głowie i na rękach).
- Nauka i doskonalenie skoków choreograficznych – skok nożycowy, pół szpagatowy, szpagatowy.
- Nauka i doskonalenie indywidualnych elementów zwinnosćowo-akrobatycznych: przewroty, przerzut bokiem, przejście w przód i tył.
- Podstawowe ćwiczenia zespołowe: dwójkowe, trójkowe, czwórkowe.
- Nauka i doskonalenie przerzutu bokiem\rundaka
- Nauka i doskonalenie przerzutu w przód i tył
- Nauka i doskonalenie salta w przód i tył
- Nauka łączenia poznanych elementów w ścieżki tumblingowe.
- Zapoznanie z przepisami obowiązującymi w różnych dywizjach i konkurencjach z zakresu tumblingu

W zakresie wiadomości: Uczeń:

- 1) Zna ćwiczenia przygotowawcze do nauki elementów akrobatycznych

- 2) Wie jak prawidłowo wykonać elementy gibkościowe
- 3) Wie jak prawidłowo wykonać elementy równoważno-siłowe
- 4) Zna rodzaje skoków
- 5) Zna rodzaje elementów akrobatycznych
- 6) Zna podstawowe ćwiczenia zespołowe
- 7) Zna przepisy dotyczące elementów tumblingu w poszczególnych dywizjach i konkurencjach

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) Potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia przygotowawcze do nauki elementów akrobatycznych
- 2) Potrafi prawidłowo wykonać elementy gibkościowe
- 3) Potrafi prawidłowo wykonać elementy równoważno-siłowe
- 4) Potrafi prawidłowo wykonać różne skoki
- 5) Potrafi prawidłowo wykonać elementy półakrobatyczne /mające stały kontakt z podłożem/
- 6) Potrafi prawidłowo wykonać ćwiczenia zespołowe
- 7) Potrafi prawidłowo wykonać elementy akrobatyczne
- 8) Potrafi łączyć poznane elementy w ścieżkę tumblingową
- 9) Potrafi zbudować zgodną z przepisami choreografię, dostosowaną do wieku, umiejętności i możliwości zawodników. Umie wykonać elementy zawarte w tej choreografii.

Lp	Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia - trening ukierunkowany	Opis założonych osiągnięć ucznia - trening specjalistyczny	Kryteria oceny
1.	<p>I etap edukacyjny</p> <p>Ćwiczenia kształtujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gibkość, - zwinność, - siłę, - koordynację ruchową. <p>Klasy: I-III</p>	<p>Poprawnie wykonuje ćwiczenia zadane przez nauczyciela.</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia.</p>	<p>Pomysłowość, poprawność wykonanych działań.</p>
2	<p>Nauka i doskonalenie gimnastycznych elementów gibkościowych tj. :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia z przyborami - ćwiczenia wolne - ćwiczenia z partnerem 	<p>Poprawnie wykonuje ćwiczenia zadane przez nauczyciela. Współpracuje z partnerem przy wykonywaniu ćwiczeń. Potrafi wykorzystać przybory.</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia samodzielnie, z partnerem oraz przy użyciu przyboru.</p>	<p>Pomysłowość, poprawność wykonanych działań.</p>
3	<p>Nauka i doskonalenie indywidualnych elementów równoważno-siłowych</p> <ul style="list-style-type: none"> - waga, - pozycja, - stanie na głowie - stanie na rękach 	<p>Poprawnie wykonuje ćwiczenia przy asekuracji nauczyciela lub partnera.</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia zarówno przy ścianie, z partnerem jak i samodzielnie.</p>	<p>Pomysłowość, poprawność wykonanych działań.</p>
4	<p>Nauka i doskonalenie indywidualnych elementów zwinnościowo-akrobacyjnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przewroty w przód - przewroty w tył - przerzut bokiem, 	<p>Poprawnie wykonuje ćwiczenia przy asekuracji nauczyciela lub partnera.</p>	<p>Swobodnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia</p>	<p>Pomysłowość, poprawność wykonanych działań.</p>

1	II Etap edukacyjny Klasy: IV-VIII	Nauka i doskonalenie przejścia w przód i tył	Poprawnie wykonuje wszystkie elementy techniczne ćwiczenia (stanie na rękach, przejście do mostka)	Swobodnie i dokładnie technicznie wykonuje ćwiczenia.	Poprawność techniczna, płynność wykonanych działań.
2		Nauka i doskonalenie przetrzutu bokiem\rundak	Poprawnie wykonuje wszystkie elementy techniczne ćwiczenia (stanie na rękach, rotacje w pasie biodrowym)	Swobodnie i dokładnie technicznie wykonuje ćwiczenia.	Poprawność techniczna, płynność wykonanych działań.
3		Nauka i doskonalenie skoków choreograficznych - pół szpagatowy, - szpagatowy - nożycowy /switch/	Poprawnie wykonuje wszystkie elementy techniczne ćwiczenia (przygotowanie, pozycje w locie oraz ładowanie)	Swobodnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia.	Pomysłowość, poprawność wykonanych działań.
	III Etap edukacyjny Klasy:	Ćwiczenia zespołowe w: - dwójkach, - trójkach, - czwórkach	Poprawnie wykonuje ćwiczenia wg. pomysłu nauczyciela.	Swobodnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia wg propozycji nauczyciela i własnej inwencji	Pomysłowość, poprawność wykonanych działań.
2.	I – V PP	Nauka i doskonalenie przetrzutu w przód	Poprawnie wykonuje wszystkie elementy techniczne ćwiczenia.	Swobodnie i dokładnie technicznie wykonuje ćwiczenia.	Poprawność techniczna, płynność wykonanych działań..

3.	Nauka i doskonalenie salta w przód i tył	Poprawnie wykonuje wszystkie elementy techniczne ćwiczenia.	Swobodnie i dokładnie technicznie wykonuje ćwiczenia.	Poprawność techniczna, płynność wykonanych działań..
4.	Nauka łączenia poznanych elementów w ścieżki tumblingowe	Poprawnie wykonuje wszystkie elementy techniczne ścieżki.	Swobodnie i dokładnie technicznie wykonuje ćwiczenia oraz łączy odpowiednio poszczególne elementy w ścieżkę.	Poprawność techniczna, płynność wykonanych działań.

3. Kompetencje społeczne.

Realizacja tego programu będzie miała wpływ na kompetencje społeczne uczniów poprzez integrację, współpracę w grupie , budowanie zaufania i poszanowanie zasady „Fair Play”.

Uzupełnieniem wyżej wymienionych elementów programu będą treści realizowane z podstawy programowej z danego etapu edukacyjnego wybranej przez nauczyciela w szkole.

V. Metody i formy

W nauczaniu nowych elementów technicznych oraz w procesie ich doskonalenia będą stosowane następujące metody, formy i zasady nauczania:

1. Metody nauczania stosowane w treningu:
 - zabawowa - zabawy integracyjne, eksperymentowanie prowadzące do wyzwolenia twórczych możliwości
 - zadaniowa – praca metodą projektów
 - problemowa – kreatywne poszukiwanie nowych rozwiązań ruchowych
 - ruchowej ekspresji twórczej – odtwarzanie ruchem treści, nastrojów, uczuć.
2. Metody nauczania ruchu
 - syntetyczna – nauka technik tanecznych
 - analityczna – nauka techniki ruchu oraz fragmentów choreografii
 - mieszana – doskonalenie nauki technik tanecznych
 - kompleksowa - doskonalenie nauki technik tanecznych.
 - zadaniowa - ścisła
3. Metody przekazywania wiedzy
 - metody oparte na obserwacji - pokazy audio - wideo i prezentacje multimedialne, filmy, przedstawienia muzyczne – nauka i obserwacja technik tanecznych
 - metody oparte na słowie - pogadanki tematyczne, prelekcje i referaty – teoria i omówienie technik tanecznych , aspekty wychowawcze tańca.
4. Formy prowadzenia zajęć:
 - zajęcia w zespołach, parach,
 - obwody stacyjne
 - indywidualna,
 - fragmentów prezentacji.

5. Zasady realizacji zadań od, których zależy efektywność procesu nauczania.
- świadomości i aktywności - uczeń zna cel swojej pracy, rozumie zadania oraz bierze aktywny udział w ich wykonaniu.
 - pogłębowości - realizowana przez pokaz i objaśnienie ruchu.
 - systematyczności – ćwiczenia powinny być tak dobierane, aby odpowiadały aktualnym umiejętnościom
 - przystępności i indywidualizacji – dostosowanie programu do poziomu umiejętności ćwiczących.
 - trwałości – powtarzanie danego ruchu i przekształcanie go w nawyk.

VI. Metodyka nauczania konkretnych elementów

Podstawowe elementy cheerleadingu sportowego:

Arm motion/Pom motion – precyzyjne ustawienia rąk oraz kombinacje tych ustawień charakterystyczne dla cheerleadingu. Cechują się ostrością i dokładnością ruchu.

Skoki cheer – skok typowy dla cheerleadingu wykonywany w miejscu z wybiciem z obu nóg i lądowaniem zwykle na 2 nogi. Składa się z 3 części – fazy przygotowania, lotu i lądowania. Rodzaje podstawowych skoków cheer:

- a) **Approach jump/Straight Jump („Ołówek”)**
Skok cheer w którym nasze ciało w locie jest w pozycji wyprostowanej, kolana zwrócone w stronę widza, palce obciążnięte. Ręce znajdują się w dowolnej wybranej pozycji arm motion.
- b) **Star Jump („Gwiazdka”)**
Skok cheer w którym nasze ciało w locie przyjmuje pozycję X tzn. ręce ustawione są w High V a stopy na szerokość rąk. Kolana zawodnika muszą być skierowane w stronę widza i palce obciążnięte.
- c) **Tuck Jump („Kruk”)**
Skok cheer w którym w locie nasze ciało przyjmuje pozycję kuczną tzn skacząc podciągamy kolana i uda mięśniami brzucha do klatki. Kolana są skierowane do przodu, palce obciążnięte. Ręce znajdują się w wybranej pozycji arm motion.
- d) **Herkie Jump („Pistolet”)**
Skok cheer w którym prosta noga jest na wprost ciała z rękoma w candle stick zaś kolano zgiętej nogi skierowane jest w podłogę.
- e) **Hurdler Jump („PlotkarSKI”)**
Skok cheer w którym prosta noga jest do boku z rękoma w T motion zaś kolano zgiętej nogi skierowane jest w stronę widza.

Skoki taneczne – przestrzenne skoki z jednej nogi na jedną nogę (drugą lub tą samą) zawierające różne pozycje w powietrzu zarówno/ nóg jak i rąk/.

Piruety – obrót o minimum 360 stopni na jednej nodze/stopa na releve/, z drugą stopą niesioną nad ziemią.

Szpagaty – figura gimnastyczna, w której osoba siedząc na ziemi nogi ma rozciągnięte tworząc 1 linię. Mogą być poprzeczne lub podłużne, nogi muszą być proste z ciężarem ciała pośrodku.

Wysokie wymachy – z nogami prostymi, zarówno postawną jak i wymachową (jeżeli wykonywane statycznie); kąt pomiędzy nimi powinien wynosić co najmniej 90°. W przypadku wymachów na podskokach noga postawna ugina się przy lądowaniu, by zamortyzować lądowanie.

Tumbling – elementy akrobatyki sportowej (przerzuty, przewroty itp.).

Cheer/Chant – skandowanie, krótka fraza powtarzana kilkakrotnie (zwykle 3 razy).

Stunt – podniesienie jednej osoby /Flyera/ przez min 1 osobę /Bazę/.

Piramida – 2 lub więcej stuntów połączonych ze sobą poprzez Flyerów.

Toss - wyrzut jednej osoby przez bazy z ustawienia rąk w „koszu”.

Flyer - Zawodnik będący wspierany ponad powierzchnią maty w stuncie, piramidzie lub wyrzucie.

Baza - osoba stojąca ciężarem ciała na powierzchni maty, która dzwiga drugą osobę. Osoba, która trzyma, podnosi i wyrzuca Flyera w stuntach i wyrzutach.

Brace - Osoba mająca bezpośredni kontakt z Flyerem, która pomaga w stabilizacji jego postawy. Jest to inna osoba niż baza czy Spotter.

Spotter - Osoba której głównym zadaniem jest zapobieganie kontuzjom poprzez ochronę rejonu głowy i ramion Flyera podczas stuntu, piramidy lub wyrzutu.

Podnoszenia - elementy, w których jeden zawodnik jest podnoszony z powierzchni parkietu przez jednego lub kilku zawodników i "odstawiany" na parkiet

Partnerowania - elementy, w których dwójka zawodników podpira się o siebie tak że jeden z zawodników dzwiga min 50 % wagi drugiego zawodnika

VII. Ocena założonych celów

Co uczeń powinien potrafić po każdym etapie:

1. Uczeń klas I-III powinien:

- rozróżniać poznane tańce pod kontem tempa rytmu i charakteru
- zatańczyć podstawowe elementy (kroki podstawowe) z poznanych tańców
- poprawnie wykonać podstawowe skoki i figury charakterystyczne dla cheerleadingu:
 - dywizja Performance Cheer/ tj. arm motion, skoki (ołówka, gwiazdka, skok taneczny półszpagatowy), wymachy, pojedyncze piruety.
 - dywizja Cheer/
 - podstawowe stunty na waist i prep level,
 - basket toss – straight right i jego wariacje,
 - tumbling – przewroty i przerzuty, BHS

2. Uczeń klas IV-VIII szkoły podstawowej powinien:

- poprawnie wykonać podstawowe skoki i figury charakterystyczne dla cheerleadingu, znać pozycje zawodników w drużynie.
- dywizja Performance Cheer/ tj. urozmaicone arm motion, skoki (kruk, poziomka i jej wariacje, skok szpagatowy i jego wariacje), kombinacje wymachów, podwójne piruety i ich kombinacje.
- samodzielnie opracowywać układy choreograficzne w oparciu o poznane techniki taneczne z wykorzystaniem poznanych elementów choreografii cheerleaders oraz wykorzystaniem pomponów
 - dywizja Cheer/
 - stunty na jednej nodze na prep i extended level w różnych pozycjach (liberty, hill stretch, scale, arabeska)
 - basket toss – straight right i jego wariacje, poziomka, pike, twist (wykonanie 2 sztuczek w powietrzu)
 - tumbling – przewroty i przerzuty, BHS, flips (front i back)
 - zaprezentować techniki poprawnych wejść i zejść ze stuntów i piramid.

3. Uczeń klas I-V szkoły ponadpodstawowej powinien:

- poprawnie wykonać wszystkie skoki i figury charakterystyczne dla cheerleadingu, znać pozycje zawodników w drużynie i potrafić wykonywać ich zadania (baza front, back, Flyer)
- dywizja Performance Cheer/ tj. urozmaicone, ostre arm motion, skoki (poziomka i jej wariacje, tilt, pike, wszystkie skoki taneczne i ich wariacje), kombinacje wymachów/poprawne linie wymachowe, kombinacje piruetów zarówno jazzowych jak i klasycznych, elementy akrobatyczne takie jak front/back walkover, front ariel itp.
- dywizja Cheer/
 - stunty na jednej nodze na extended level w różnych pozycjach (scorpio, needle)
 - basket toss – kick dole twist
 - tumbling –, flips, full. ścieżki tumblingowe
 - samodzielnie opracować układ choreograficzny w dywizji cheer w danym levelu
 - zaprezentować poprawne wykonanie elementów akrobatycznych

VIII. Ewaluacja – ewaluacja programu

Metodą sprawdzenia osiągnięcia zamierzonych celów tego programu będą sprawdziany opracowane przez nauczycieli wychowania fizycznego/instruktorów przedmiotowego dla uczniów oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego

1. Obowiązkowy Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej realizowany 2 razy do roku – 8 prób realizowanych w przeciągu dwóch dni opracowanie analizy jakościowej oraz porównawczej pozwala określić poziom sprawności oraz jego przyrost.
2. Obowiązkowe sprawdziany dla grup cheerleaders opracowane w oparciu o poznane techniki.
 - ✓ wybrane techniki taneczne: pozycje w tańcu klasycznym i jazzowym
 - ✓ elementy charakterystyczne dla dywizji performance cheer: skoki cheer, arm motion
 - ✓ zasady bezpieczeństwa i asekuracji przy budowaniu stuntów i piramid
 - ✓ prawidłowe wykonanie podstawowych stuntów
 - ✓ elementy akrobatyczne: przewroty, przejścia w przód i w tył, przerzut bokiem, rundak i fiftak.

IX. Bibliografia

1. Demel M., Skład A.: „Teoria wychowania fizycznego”, PWN Warszawa 1974.
2. Ryba B.: „Podstawy organizacji i zarządzania instytucjami sportowymi”, Warszawa 2000.
3. Ulatowski T. red., „Wybór tekstów z zakresu podstaw teoretycznych sportu”, Wyd. WMSZS, Warszawa 2003
4. Niemierko B.: „Między oceną szkolną a dydaktyką. Bliżej dydaktyki”, Warszawa 1999.
5. M. Grabowska, T. Pietrow, J. Pietrzyk: „Ćwiczenia muzyczno-ruchowe i tańce ludowe”, AWF Wrocław 1976.
6. B. Bednarzowa, M. Młodzikowska: „Tańce, rytm, ruch, muzyka”, PZWS Warszawa 1976.
7. A. Sułowska: „Tańcz z nami !”; Wyd. Pomorze Bydgoszcz 1989
8. M. Tomczak, Z. Szot, A. Proczek, J. Paterek: „Ćwiczenia zwinnościowe-akrobatyczne, dwójkowe i piramida”, Warszawa 2009
9. Z. Szot : „Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i skoki”, COS 1997
10. Z. Szot : „Gimnastyka”, WIW 1992
11. Przepisy International Cheer Union www.cheerunion.org
12. Przepisy European Cheer Union www.cheerunion.eu
13. Przepisy Polskiego Związku Sportowego Cheerleadingu www.pzsc.pl