

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Menadżer sportu

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Cheerleaders
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Cheerleaders
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
3	0	30	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Celem przedmiotu jest opanowanie przez studentów umiejętności prowadzenia zajęć typu cheerleading z młodzieżą na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Cel 2. Opanowanie przez studentów sekwencji ruchowych i wykorzystanie ich do tworzenia układów cheerleaders. Cel 1. Celem przedmiotu jest opanowanie przez studentów umiejętności prowadzenia zajęć typu cheerleading z młodzieżą na lekcjach wychowania fizycznego w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Cel 2. Opanowanie przez studentów sekwencji ruchowych i wykorzystanie ich do tworzenia układów cheerleaders.
- Cel2 Opanowanie przez studentów sekwencji ruchowych i wykorzystanie ich do tworzenia układów cheerleaders.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Brak przeciwwskazań lekarskich. Dobry ogólny stan zdrowia.
- 2 Dobra sprawność fizyczna.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Posiada obszerną wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zgodnie z wybraną specjalnością studiów, zna fachową terminologię.
- EK2 Wiedza: Potrafi wdrażać zindywidualizowane zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod kształcenia uwzględniających możliwości uczniów, w tym uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Potrafi rozpoznawać i korygować błędy oraz zaniedbania w praktyce.
- EK3 Kompetencje społeczne: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy i udzielania pierwszej pomocy. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej w swojej działalności zawodowej.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Wymagana znajomość zagadnień: -Podstawowe pojęcia z zakresu cheerleadingu, terminologia. -Historia ruchu cheerleaders w Polsce i na świecie. -Tok zajęć lekcyjnych cheerleadingu realizowanych w szkolnym wychowaniu fizycznym -Organizacja zajęć zespołów pokazowych cheerleaders w ramach zajęć szkolnych. -Ogólne zasady tworzenia układów pokazowych -Zasady wykorzystywania przyborów w szkolnych układach cheerleaders. -Zasady tworzenia piramid i podnożeń stosowanych w układach pokazowych cheerleaders. -Zasady doboru muzyki do układów pokazowych -Zasady tworzenia kompozycji gimnastycznych przy muzyce, umiejętność orientacji w przestrzeni ruchu. -Rola ćwiczeń relaksacyjnych w stosowanych aktywności ruchowej -Organizacja zawodów sportowych cheerleaders -Zasady sędziowania zawodów cheerleaders. -Przygotowanie do sędziowania układów cheerleaders. -Próbne sędziowanie.	10



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć2	-Problematyka ćwiczenia: Formy ćwiczeń kształtujących z różnorodnym akompaniamentem muzycznym (jazz, funky, latino, disco, rock'n roll, folk itp.) -Ćwiczenia w marszu, biegu i podskokach, charakterystyczne dla układów pokazowych, wykonywanych przy muzyce, ćwiczenia w pozycjach niskich, wysokich, w miejscu i z przemieszczeniem -Nauka podstawowych kroków gimnastyczno-tanecznych wykorzystywanych w układach cheerleaders -Elementy ćwiczeń zwinnościowych i akrobatycznych indywidualnych, stosowanych w układach pokazowych z młodzieżą -Nauka skoków gimnastycznych stosowanych w układach pokazowych, nauka skoków typowych dla cheerleadingu -Zespołowe formy ćwiczeń gimnastycznych z przyborami -Elementy akrobatyki sportowej stosowane w układach pokazowych, akrobatyczne układy dwójkowe, trójkowe i zespołowe -Łączenie poznanych elementów ćwiczeń kształtujących, zwinnościowych, akrobatycznych w krótkie sekwencje wykonane indywidualnie. -Łączenie poznanych elementów ćwiczeń kształtujących, zwinnościowych i akrobatycznych w sekwencje choreograficzne wykonywane zespołowo, -Techniki relaksacyjne wykorzystywane na zajęciach cheerleaders -Nauka przykładowego układu cheerleaders z pomponami - Przygotowanie przez studentów układów zespołowych cheerleaders do muzyki indywidualnej. -Doskonalenie układów zaliczeniowych przygotowanych przez studentów, -Doskonalenie przygotowanych przez studentów układów zaliczeniowych.	10
Ć3	-Nabyte umiejętności: Umiejętność współpracy z akompaniamentem muzycznym -Umiejętność łączenia kilku ćwiczeń w rytm muzyki zapoznanie z elementami obowiązkowymi, -ćwiczenia rozwijające koordynację -Umiejętność wykonania różnych form ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, ćwiczenia rozwijające gibkość -ćwiczenia rozwijające skoczność -Umiejętność wykorzystania przyborów (pompony, laski, piłki itp.) -Umiejętność zaprezentowania podstawowych podnoszeń -Umiejętność łączenia poznanych elementów w sekwencje ruchowe -Umiejętność współdziałania w parach, trójkach, zespołach -Umiejętność zastosowania podstawowych technik relaksacji -Umiejętność wykonania układu przygotowanego przez wykładowcę -Umiejętność wykonania układu przygotowanego samodzielnie -Nauka prezentacji, wymarszu, wejścia i zejścia umiejętność kontaktu z publicznością.	10
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Konsultacje
- M2 Praca w grupach
- M3 Dyskusja



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	30
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Odpowiedź ustna
F2	Projekt indywidualny
F3	Projekt zespołowy
F4	Aktywność na zajęciach
F5	Obserwacja

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Aktywność na zajęciach
P2	Egzamin praktyczny

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Aktywne uczestnictwo w zajęciach.
2	Przygotowanie i wykonanie układu cheerleaders z pomponami.

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Potrafi łączyć kilka ćwiczeń w rytm muzyki.
NA OCENĘ 4	Potrafi przygotować i przeprowadzić ćwiczenia z grupą.
NA OCENĘ 5	Potrafi przygotować i przeprowadzić układ cheerleaders z pomponami.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	100 % obecności, aktywność na zajęciach.
NA OCENĘ 4	100 % obecności, aktywność na zajęciach, umiejętność łączenia kilku poznanych elementów w sekwencje ruchowe.
NA OCENĘ 5	100 % obecności, aktywność na zajęciach, przeprowadzenie układu cheerleaders z pomponami.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Komunikacja z grupą.
NA OCENĘ 4	Dobra komunikacja z grupą, umiejętność odczytywania problemów z wykonaniem ćwiczeń i ich poprawa.



NA OCENĘ 5	Bardzo dobra swobodna komunikacja z grupą, umiejętność szybkiego wychwytywania błędów, indywidualne podejście do ćwiczących.
------------	--

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W16, K_W20, K_W21, K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U16, K_U18, K_U19, K_K07, K_K09	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3		F5 F4 F3 P1 P2
EK2	K_W16, K_W20, K_W21, K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_U16, K_U18, K_U19, K_K07, K_K09	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3		F5 F4 F3 F2 F1 P1 P2
EK3	K_W16, K_W20, K_W21, K_U03, K_U06, K_U07, K_U08, K_U12, K_U13, K_W15, K_U16, K_U18, K_U19, K_K07, K_K09	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3		F5 F4 F2 F1 P1 P2

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Janowska B., Serdynska B. — *Podrecznik tanecznej techniki wolnej*, Kraków, 2006, AWF
- 2 Młodzikowska M., Tukiendorf C. — *Formy muzyczno - ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym*, Warszawa, 1985, AWF

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Grys I. — *Muzyka i sport*, Warszawa, 1998, Muzeum Sportu i Turystyki
- 2 Cichalewska A., Kolarczyk E. — *Ćwiczenia kształtujące dziewcząt*, Kraków, 1999, AWF



12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Krystyna Kapik- Gruca (kontakt: kkapikgruca@poczta.onet.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Dorota Ambroży (kontakt: tadekawf@gmail.com)

dr Krystyna Kapik- Gruca (kontakt: kkapikgruca@poczta.onet.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....