

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Ritmička gimnastika

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

- O predmetu:
- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| - naziv predmeta: | Ritmička gimnastika |
| - godina studija: | 2. godina |
| - studij: | Preddiplomski studij kineziologije |
| - semestar: | 3. semestar |
| - broj sati aktivne nastave: | 75 |
| - broj ECTS bodova | 5 |

- O nastavnicima:

Prof. dr. sc. Đurđica Miletić, nositelj predmeta
tel: 099/312-5419, e-mail: mileticd@kifst.hr
konzultacije: srijedom od 10:30 do 12:00

Doc. dr. sc. Ana Božanić
tel: 091/566-8779, e-mail: ana.bozanic@kifst.hr
konzultacije: četvrtkom od 10:30 do 12:00

2) Opis predmeta:

- Osnovni sadržaj predmeta:

Metode učenja hodanja, trčanja, plesnih koraka, zamaha, kruženja, valovitih gibanja, ispada, poluakrobatskih elemenata. Metode učenja osnovnih elemenata tehnike skokova, ravnoteža, okreta i pokretljivosti. Realizacija notnih vrijednosti pokretom. Metode učenja osnovnih tehnika vijačom, loptom, obručem, čunjevima i trakom. Osnove koreografiranja, principi scenskog nastupa, učenje ritmičke kompozicije. Ritmička kompozicija – struktura, improvizacija, raznolikost, cjelovitost, taktika.

Testiranje motoričkih sposobnosti i znanja u ritmičkoj gimnastici. Specifikacija i validacija trenažnih mjernih instrumenata. Procjenjivanje motoričkih znanja estetskih gibanja u školskoj praksi. Antropološka uvjetovanost, povezanost razvojnih karakteristika i spolne determiniranosti s motoričkim izvođenjem u ritmičkoj gimnastici.

- Ishodi učenja predmeta:

Nakon teoretskih predavanja, seminara i vježbi student-i/ice će:

- Opisati svrhu izvođenja tehnika tijelom i spravama ritmičke gimnastike
- Pokazati pravilnu izvedbu pojedine tehnike tijelom ili spravom ritmičke gimnastike
- Analizirati izvedbu tehnika tijelom ili spravom ritmičke gimnastike
- Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi određene tehnike ritmičke gimnastike
- Upotrijebiti methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka
- Demonstrirati izvedbu složenog motoričkog zadatka kompozicije ritmičke gimnastike
- Pokazati osnovne baletne elemente za upotrebu u ritmičkoj gimnastici
- Pokazati realizaciju notnih vrijednosti pokretom
- Provesti procjenjivanje i praćenje usvojenosti tehnika tijelom i spravama u ritmičkoj gimnastici: opseg, stabilnost, stupanj asimetrije, višestranost, različitost i racionalnost motoričkog izvođenja
- Nabrojati tehnike tijelom i spravama u ritmičkoj gimnastici
- Navesti najvažnije događaje i osobe iz povijesti ritmičke gimnastike
- Objasniti osnovna pravila suđenja ritmičke gimnastike
- Opisati tehniku izvedbe osnovnih elemenata tijelom

Syllabus – Ritmička gimnastika

- Nabrojati glavne tehnike manipulacije spravama u ritmičkoj gimnastici
- Objasniti osnovne principe provedbe kondicijskog treninga u ritmičkoj gimnastici
- Objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u ritmičkoj gimnastici
- Provesti školsko natjecanje u ritmičkoj gimnastici

3) Ustroj nastave:

- broj sati predavanja: 45
- broj sati seminara: 0
- broj sati kinezioloških vježbi: 30
- ukupan broj sati nastave: 75

Predavanja se izvode u fiziološkom kabinetu i dvorani Fakulteta (Teslina 6, Kineziološki fakultet), 3 nastavna sata tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Povijesni razvoj ritmičke gimnastike i estetskih gibanja. Osnovne tehnike i zakonitosti harmoničnih gibanja. Faze izvođenja i vrste skokova, ravnoteža, okreta i pokretljivosti. Realizacija notnih vrijednosti pokretom.	Prof. dr .sc. Đurđica Miletić
2	Metode učenja osnovnih tehnika obručem i loptom. Osnove koreografiranja, principi koreografiranja, principi scenskog nastupa, natjecateljska koreografija. Ekspresivnost i improvizacija. Kolokvij: skokovi i ravnoteže	Prof. dr .sc. Đurđica Miletić
3	Metode učenja osnovnih tehnika čunjevima i trakom. Ritmička kompozicija – struktura, improvizacija, raznolikost, cjelovitost, taktika. Testiranje motoričkih sposobnosti i znanja u ritmičkoj gimnastici. Kolokvij: okreti i pokretljivosti. Teoretski kolokvij.	Prof. dr .sc. Đurđica Miletić
4	Testiranje motoričkih sposobnosti i znanja u ritmičkoj gimnastici. Procjenjivanje i praćenje specifičnih tehnika: stupanj asimetrije, opseg, višestranost, stabilnost, racionalnost. Kolokvij: obruč i lopta	Prof. dr .sc. Đurđica Miletić
5	Specifikacija i validacija trenažnih mjernih instrumenata. Organizacija kineziološkog edukacijskog programa: procjenjivanje motoričkih znanja estetskih gibanja u školskoj praksi. Znanstveni pristup proučavanju estetskih gibanja. Kolokvij: čunjevi i traka	Prof. dr .sc. Đurđica Miletić
6	Planiranje treninga u ritmičkoj gimnastici (dugoročno planiranje, osnovni trening, realizacija sportskih mogućnosti, produženje aktivnosti). Trenažni ciklusi. Antropološka uvjetovanost, povezanost razvojnih karakteristika i spolne determiniranosti s motoričkim izvođenjem u ritmičkoj gimnastici. Kolokvij: vijača	Prof. dr .sc. Đurđica Miletić
7	Teorijski kolokvij i praktični kolokvij koreografije.	Prof. dr .sc. Đurđica Miletić

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata u dvorani Kineziološkog fakulteta prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Metode učenja hodanja, trčanja, zamaha, kruženja, ispada. Osi i ravnine gibanja. Metode učenja osnovnih elemenata tehnika skokova i ravnoteža.	Doc. dr. sc. Ana Božanić
2	Metode učenja plesnih koraka, valovitih gibanja, poluakrobatskih elemenata. Metode učenja osnovnih elemenata tehnike okreta i pokretljivosti. Baletni exercise.	Doc. dr. sc. Ana Božanić
3	Metode učenja osnovnih tehnika loptom (izbačaji i hvatanja, aktivna odbijanja, kotrljanja po tijelu i tlu, specifična baratanja). Metode učenja osnovnih tehnika obručem (kotrljanja po tijelu i tlu, vrtnje, rotacije, izbačaji i hvatanja, prolasci kroz обруč ili iznad обруča te specifična baratanja)	Doc. dr. sc. Ana Božanić
4	Metode učenja osnovnih tehnika čunjevima (mali krugovi, mlinovi, izbačaji, udarci te specifična baratanja, osmice i asimetrični pokreti) Metode učenja osnovnih tehnika trakom (zmije, spirale, visoki izbačaji i hvatanja, bumerang izbacivanja, mali izbačaji, prijelaz preko trake te specifična baratanja)	Doc. dr. sc. Ana Božanić
5	Metode učenja osnovnih tehnika vijačom (okretanje otvorene vijače naprijed, natrag i strance, poskoci i skokovi kroz vijaču, izbačaji i hvatanja, izbačaji jednog kraja vijače vrtnja i specifična baratanja). Osnove koreografije.	Doc. dr. sc. Ana Božanić
6	Učenje ritmičke kompozicije vijačom. Karakteristične figure u baratanju spravama. Testiranje motoričkih sposobnosti i znanja u ritmičkoj gimnastici	Doc. dr. sc. Ana Božanić
7	Procjenjivanje koreografije. Osnove grupnog vježbanja u ritmičkoj gimnastici.	Doc. dr. sc. Ana Božanić

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu Ritmička gimnastika određuje se temeljem uspjeha postignutim na kolokvijima tijekom predavanja i vježbi. Konačna ocjena formirati će se na temelju provjere motoričkih znanja bez sprava, sa spravama, vrednovanjem izvođenja koreografije, vrednovanjem trenajnih postupaka te usmene provjere teorijskog znanja.

Kolokviji

Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

Završni praktični kolokvij/ ispit

Održati će se u zadnjem tjednu nastave, a studentu će biti omogućeno polaganje svih zaostalih kolokvija.

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti će omogućeno ponovno polaganje unutar ispitnih termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)

Usmeni dio ispita

Usmeni dio ispita moguće je polagati tijekom kolokvija za vrijeme održavanja nastave te na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)

5) Obavezna literatura

- Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). *Citius-Altius-Fortius, Split*
- Jastrjemskaia N., Y. Titov (1999). Rhythmic Gymnastics. Human Kinetics.

6) Dopunska literatura

- Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kruger. Zagreb
- Aparo, M., S. Cermelj, M. Piazza, M. R. Rosato, S. Sensi (1999). Gimnastica ritmica. Piccin – Padova
- Fédération Internationale de Gymnastique (2009). *Code of Points in Rhythmic Gymnastics*. Abruzzini, E. (Ed.). FIG.
- Bozanic, A. i Miletic, D. (2011). Differences between the sexes in technical mastery of rhythmic gymnastics. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 337-343.
- Miletić, Đ., Božanić, A. i Musa, I. (2009). Ambidexterity influencing performance in rhythmic gymnastics composition – gender differences. *Acta Kinesiologica*, 3(1), 38-43.