

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Sportska gimnastika 2
studenti (M)

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

- O predmetu:
- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| - naziv predmeta: | Sportska gimnastika 2 |
| - godina studija: | 2. godina |
| - studij: | Preddiplomski studij kineziologije |
| - semestar: | 4. semestar |
| - broj sati aktivne nastave: | 60 |
| - broj ECTS bodova | |

- O nastavnicima:

Doc. dr. sc. Sunčica Delaš Kalinski, nositelj predmeta
tel: 091/502-97-51, e-mail: suncica@kifst.hr
konzultacije: utorkom od 11:00 do 12:30

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:
- Karakteristike vježbanja na pojedinim gimnastičkim disciplinama (tlo, karike, preskok, ruče, konj s hvataljkama, preča). Sistematizacije elemenata tehnike. Primjenjivost sadržaja muške sportske gimnastike u drugim sportskim disciplinama. Suđenje u muškoj sportskoj gimnastici. Terminologija u sportskoj gimnastici 2.
- Tehnika i metodika elemenata na pojedinim disciplinama gimnastičkog višeboja. **Tlo:** stoj na rukama (prolasci i dolasci u stoj); premeti strance (jednom rukom, rondat); sklopka; premeti naprijed/natrag (sunožni); prekopiti (naprijed, natrag); kompozicija vježbi. **Konj s hvataljkama:** premasi jednonožni; premasi sunožni; škare; kola jednonožna; saskoci (odbočka, prednoška, zanoška); kompozicija vježbi. **Karike:** iskreti; naupori (prednjihom, sklopkom); prijelazi iz viših u niže položaje (spad, svlak); kovrtljaji; izdržaji (prednos); saskoci (iskretom natrag, raznoška); kompozicija vježbi. **Preskoci:** raznoška; zgrčka; sklonka; premet naprijed s i bez okreta. **Ruče:** upori (zanjihom i sklopkom); naupori (sklopkom); stoj na ramenima (iz njija i izvlačenjem); koluti (naprijed pruženo, natrag kroz stoj); saskoci (prednoška i zanoška s okretom); naupori sklopkom. **Preča:** uzmah iz visa i njija (veleuzmah); naupori iz njija (jašući, sklopkom); kovrtljaji iz upora prednjeg (naprijed, natrag); kovrtljaji iz upora jašućeg (naprijed, natrag); saskoci (podmetni, odbočka); prelazi u niže položaje (spad podmetno, smak).

- Ishodi učenja predmeta:

Nakon teoretskih i praktičnih predavanja i vježbi studenti će:

- objasniti karakteristike vježbanja na pojedinim gimnastičkim disciplinama
- objasniti generalna pravila suđenja u muškoj sportskoj gimnastici
- opisati tehniku izvođenja kompleksnijih gimnastičkih elemenata
- objasniti termine u sportskoj gimnastici
- pokazati pravilnu izvedbu kompleksnijih gimnastičkih sadržaja iz područja kineziološke edukacije i područja rekreativnih gimnastičkih programa
- asistirati izvedbu kompleksnijih gimnastičkih elemenata iz područja kineziološke edukacije i

Syllabus –Sportska gimnastika 2 M

- područja rekreativnih gimnastičkih programa
- analizirati izvedbu kompleksnijih gimnastičkih elemenata iz područja kineziološke edukacije i područja rekreativnih gimnastičkih programa
- upotrijebiti methodske postupke za učenje kompleksnijih gimnastičkih elemenata iz područja kineziološke edukacije i područja rekreativnih gimnastičkih programa
- identificirati pogreške prilikom izvođenja kompleksnijih gimnastičkih elemenata iz područja kineziološke edukacije i područja rekreativnih gimnastičkih programa
- upotrijebiti methodske postupke za otklanjanje pogrešaka u izvedbu kompleksnijih gimnastičkih sadržaja iz područja kineziološke edukacije i područja rekreativnih gimnastičkih programa
- kreirati gimnastičke sastave (vježbe) upotrebljavajući bazične i kompleksne gimnastičke elemente
- sudjelovati na studentskim natjecanjima iz sportske gimnastike
- primjenjivati kompleksnije gimnastičke elemente u ostalim kineziološkim područjima
- provoditi programe početničke sportske gimnastike

3) Ustroj nastave:

- broj sati predavanja: 30
- broj sati seminara: 0
- broj sati kinezioloških vježbi: 30
- ukupan broj sati nastave: 60

Praktična predavanja se izvode u dvorani Fakulteta (Teslina 6, Kineziološki fakultet), 2 nastavna sata tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Preskok: Tehnika i metodika raznoške po dužini konja Preča : tehnika i metodika naupora sklopkom na visoku preču Ruče : kolut natrag iz potpora	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski
2	Tlo: tehnika i metodika stoja na rukama Preča: tehnika i metodika njihanja na preči Preskok: Tehnika i metodika zgrčke po dužini konja Karike: naupor prednjihom	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski
3	Tlo: tehnika i metodika premeta strance na jednu ruku Preča: problematika rotacionih kretanja tijelom uz pritku; podmetni saskok Konj s hvataljkama: premah odbočno naprijed; saskok odbočka	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski
4	Karike: naupor prednjihom; svlak, saskok raznoška Preča: naupor jašući Ruče: upor zanjihom podmetnim njihom	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski
5	Ruče: saskoci prednjihom s rotacijom oko uzdužne osi tijela Preča: jašući kovrtljaj naprijed Konj s hvataljkama: premah odbočno natrag u lijevu i desnu stranu Karike: iskret naprijed zanjihom iz podmetnog njija	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski
6	Kolokvij 1	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski
7	Tlo: rondat Preča: saskok odbočka Preskok: premet naprijed na povišenje Ruče: stoj na ramenima; kolut naprijed pruženo	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski
8	Ruče: kolut natrag do potpora	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski
9	Ruče: upor sklopkom Tlo: sklopka s glave	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski
10	Kolokvij 2	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski
11	Tlo: premet naprijed sunožnim doskokom Preskok: premet strance s okretom za 90°	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski
12	Tlo: premet natrag uz asistenciju Tlo: kolut natrag kroz stoj na rukama	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski

Syllabus –Sportska gimnastika 2 M

	Ruče: upor sklopkom Konj s hvataljkama: kola jednonožna	
13	Tlo: salto naprijed na povišenje Konj s hvataljkama: škare	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski
14	Kolokvij 3	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski
15	Kolokvij 4	Doc. dr .sc. Sunčica Delaš Kalinski

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

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Preskok: Raznoška po dužini konja Preča: zgibom njih, naupor sklopkom na visoku preču Ruče: njih u potporu, kolut natrag iz potpora	Doc. dr. sc. Ana Božanić
2	Tlo: stoj na rukama Preča: zgibom njih, naupor sklopkom na visoku preču, podmetni saskok Preskok: zgrčka po dužini konja Karike: njih, naupor prednjihom	Doc. dr. sc. Ana Božanić
3	Tlo: premet strance na jednu ruku Preča: zgibom njih, naupor sklopkom na visoku preču, okvrtljaj natrag iz upora prednjeg; podmetni saskok Konj s hvataljkama: premah odnožno d. naprijed, premah odnožno d. natrag, premah odbočno naprijed; saskok odbočka	Doc. dr. sc. Ana Božanić
4	Karike: njih, naupor prednjihom; svlak, saskok raznoška Preča: klimom njih, naupor jašući Ruče: njih u potporu, upor zanjihom podmetnim njihom	Doc. dr. sc. Ana Božanić
5	Ruče: saskok prednoška s okretoma za 180° Preča: klimom njih, naupor jašući, jašući kovrtljaj naprijed Konj s hvataljkama: prema odnožno d. naprijed, premah odnožno l. naprijed, premah odbočno d. natrag, premah odnožno l. naprijed, premah odnožno d. naprijed, premah odbočno u l. natrag Karike:njih, iskret naprijed zanjihom iz podmetnog njiha, naupor prednjihom, svlak, saskok raznoška	Doc. dr. sc. Ana Božanić
6	Kolokvij 1	Doc. dr. sc. Ana Božanić
7	Tlo: premet strance, premet strance na jednu ruku, rondat Preča: klimom njih, naupor jašući, jašući kovrtljaj naprijed, premah odnožno natrag, saskok odbočka Preskok: premet naprijed na povišenje Ruče: njih u potporu, upor zanjihom podmetnim njihom, stoj na ramenima; kolut naprijed pruženo	Doc. dr. sc. Ana Božanić
8	Ruče: upor sklopkom Konj s hvataljkama: premah odnožno d. naprijed/natrag, premah odnožno l. naprijed, škare otvorene u desno Tlo: premet strance, premet strance na jednu ruku, rondat Preskok: premet naprijed na povišenje	Doc. dr. sc. Ana Božanić
9	Ruče: kolut natrag do potpora Tlo: premet strance, premet strance na jednu ruku, rondat, sklopka s glave Preskok: premet naprijed na povišenje	Doc. dr. sc. Ana Božanić
10	Kolokvij 2	Doc. dr. sc. Ana Božanić
11	Tlo: premet naprijed sunožnim doskokom Preskok: premet strance s okretom za 90°	Doc. dr. sc. Ana Božanić
12	Tlo: premet natrag uz asistenciju Tlo: kolut natrag kroz stoj na rukama Ruče: njih u potporu, upor zanjihom podmetnim njihom, stoj na ramenima; kolut naprijed pruženo, upor sklopkom, saskok prednoška s okretom Konj s hvataljkama: naskokom kolo prednožno d., kolo odnožno lijevom, premah odnožno l. naprijed/natrag, saskok zanoška	Doc. dr. sc. Ana Božanić
13	Tlo: salto naprijed na povišenje Konj s hvataljkama: premah prednožno lijevom nogom, škare zatvorene u lijevo, premah odnožno desnom nogom natrag, saskok prednoška u lijevo	Doc. dr. sc. Ana Božanić

14	Kolokvij 3	Doc. dr. sc. Ana Božanić
15	Kolokvij 4	Doc. dr. sc. Ana Božanić

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Polaganje ispita sportske gimnastike 2 sastoji se od dva dijela: praktičnog i teoretskog dijela.

Praktični dio ispita polaže se kroz 3 kolokvija, unutar satnice vježbi, a prema utvrđenom rasporedu i gradivu obrađenom do dana održavanja kolokvija. Završni (4) praktični kolokvij održava se u zadnjem tjednu nastave, a studentu je omogućeno polaganje elemenata iz svih zaostalih kolokvija.

U slučaju da student ne položi praktične kolokvije unutar vježbi bit će mu omogućeno ponovno polaganje unutar ispitnih termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujna – 2 termina).

Završna ocjena iz praktičnog dijela predmeta Sportska gimnastika 2 određuje se temeljem uspjeha postignutog na kolokvijima vježbi i uspjeha postignutog izvođenjem završnih vježbi. Nakon polaganja praktičnog dijela ispita studenti pristupaju teoretskom dijelu ispita.

Teoretski dio ispita provodi se na računalu, a obuhvaća sadržaje obrađene na isključivo na praktičnim predavanjima.

Konačna ocjena formira se na kao prosječna ocjena koja proizlazi iz ukupne ocjene praktičnog dijela ispita i teoretskog dijela ispita.

5) Obavezna literatura

1. Dragičević, S., Delaš Kalinski, S. (2007): Sportska gimnastika: žene. Kineziološki fakultet. Split (Interna skripta).
2. Dragičević, S., Delaš Kalinski, S. (2007): Sportska gimnastika: muški. Kineziološki fakultet. Split (Interna skripta).
3. Dragičević, S., Delaš Kalinski, S. (2007): Terminologija u sportskoj gimnastici 2. Kineziološki fakultet. Split (Interna skripta).
4. Šadura, T. (1991): Gimnastika. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb
5. Živčić, K. (2007): Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici. Kineziološki fakultet. Zagreb

6) Dopunska literatura

1. Bolkovič, T., Kristan S. (1998.). Akrobatika. Fakultet za šport, Ljubljana.
2. Bruggeman, G. P. (1993): Biomechanics in Gymnastics. Deutsche Sporthochschule, Koln.
3. Čaklec, I., Hraski, Ž. (1990): Validacija nekih testova situacione motoričke efikasnosti gimnastičara. Proceedings of 1st International Simposium.
4. Čuk, I., Karacsony, I. (2004): VAULT: Methods, Ideas, Curiosities, History. ŠTD Sangvinčki. Ljubljana.
5. Karacsony, I., Čuk, I. (1996): POMMEL HORSE EXERCISES: Methods, Ideas, Curiosities, History. Faculty of Sport, University of Ljubljana and Hungarian Gymnastics Federation.
6. Čuk, I., Karacsony, I. (2004): RINGS - Methods, Ideas, Curiosities, History. Tiskarna Ljubljana. Slovenia.
7. Karacsony, I., Čuk, I. (2005.): Floor Exercises - Methods, Ideas, Curiosities, History. ŠTD Sangvinčki. Ljubljana.
8. Hamza, I. Karacsony i sur, (2000): TORNA 1x1. Budapest.
9. Delaš, S. (2005): Relacije između nekih morfoloških karakteristika, motoričkih sposobnosti i stupnja usvojenosti motoričkih struktura iz sportske gimnastike u 6. razredu osnovne škole. Kineziološki fakultet. Zagreb. (magistarski rad).
10. Dragičević, S. (1993): Promjene nekih motoričkih sposobnosti žena pod utjecajem rekreativnog programa vježbanja sportske gimnastike. Kineziologija, 25(1-2).

Syllabus –Sportska gimnastika 2 M

11. Dragičević, S., Tocilj, J. (1996): Importance of the flow-volume curve while resting and under load with the girls gymnasts. First annual congress. Frontiers in Šport Science the European Perspective, Nice.
12. Hmjelovjec, I. (1999): Sportska gimnastika. Fakultet za sport: Sarajevo, Sarajevo
13. Hrvatski gimnastički savez (2009): Bodovni pravilnik. Muška športska gimnastika. Zagreb.
14. Šadura, T. (1992): Mini trampolin u nastavnom procesu. Kineziologija 22(1-2).
15. Živčić, K., Šadura, T. Dragičević, S. (1996): Kinematička deskripcija osnovne tehnike premeta naprijed. Zbornik radova 3. konferencije o športu Alpe-Jadran, 163-165.