

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet: Športna gimnastika z ritmično izraznostjo 1
Course title: Sports Gymnastics with Rhythmics 1

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
ŠV, KIN, ŠT, 1. stopnja		1	1
P.E., KIN, Coaching, 1 st cycle		1	1

Vrsta predmeta / Course type

Obvezni

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
15		45			60	4

Nosilec predmeta / Lecturer:

Prof. dr. Ivan Čuk

**Jeziki /
Languages:**

**Predavanja /
Lectures:** Slovenščina

Vaje / Tutorial: Slovenščina, angleščina

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Zdrav študent, brez poškodb ali dolgotrajnih bolezni, redno vpisan v študijski program, preverjeno znanje učnega načrta za OŠ in SŠ

Prerequisites:

Healthy student, without injuries or long term illness, regular student in study program, tested knowledge from P.E. curriculum for primary and secondary school.

Vsebina:

Content (Syllabus outline):

Orodna telovadba z ritmično izraznostjo je osnovna gibalna dejavnost, ki najbolje razvija otrokom, mladostnikom in odraslim sposobnost zavestne kontrole položaja telesa in gibanja telesa v prostoru. Na eni strani vsebine razvijajo osnovne gibalne sposobnosti, na drugi strani pa omogočajo razvoj gibalnega znanja, ki je pomembno za varno in zdravo življenje posameznika in naroda (znajdene pri obrambnih nalogah).

Orodna telovadba vsebuje vaje akrobatike in vaj na orodju, kjer so osnovne značilnosti položaji in gibanja v opori (opori in vesi) in brez opore. Nadaljnja značilnost so vrtenja okoli vseh človekovih osi ter gibanja v vseh smereh. Pri ritmični izraznosti je osnova rokovanje z drobnim orodjem (žoga, obroč, kolebnica, trak).

Poudarek bo na prvinah in sestavah na orodjih, kjer koreografija ne igra pomembne vloge (bradlja, dvovišinska bradlja, drog, preskok, krogi, konj z ročaji, akrobatski skoki (parter, mala prožna ponjava, velika prožna ponjava),).

Artistic Gymnastics with rhythmic is basic human activity, which is best to develop ability of conscious body posture and movement control for children, adolescents and adults. On one side it develops motor abilities and on other side its knowledge rises safe and healthy life style of individual and nation (how to cope with defense tasks).

Artistic Gymnastics includes acrobatics and exercises on apparatus, where are primary positions and movements in support (hand support, hang) and airborne. Important characteristics are also rotations around all body axis and axis directions. With rhythmic is basic hand manipulation with different small apparatus (ball, ring, rope, ribbon).

Student will perform elements and compositions on apparatus, where choreography is not dominant (parallel bars, uneven bars, horizontal bar, vault, rings, pommel horse, acrobatic jumps (floor, mini trampoline, trampoline).

Temeljni literatura in viri / Readings:

Čuk, Bolkovič, Bučar-Pajek, Turšič, Bricelj (2013). Športna Gimnastika 1 - vaje. Fakulteta za šport. Ljubljana
Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak (2002). Izrazoslovje v gimnastiki (Osnovni položaji in gibanja) – 1. del. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
Novak, Kovač, Čuk (2008). Gimnastična abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
Vajngerl. (1993). Športna ritmična gimnastika. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Cilji in kompetence:

- Poznavanje didaktike telovadnih in ritmičnih prvin, ki so v učnem načrtu za športno vzgojo
- Načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe telovadno ritmičnega programa pri športni vzgoji
- Brezhibno znanje demonstracije posameznih prvin na orodju in rokovanja z drobnim orodjem

Objectives and competences:

- Knowing didactics of gymnastics and rhythmic elements, which are included into curriculum for P.E.
- Planning, execution and control of gymnastics /rhythmic lectures at P.E. classes
- Excellent demonstration of gymnastics/rhythmic elements
- Management abilities and knowledge to

- Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo šolskih in zunajšolskih športnih programov, katerih osnova je gimnastika, akrobatika skoki na mali prožni ponjavi, skoki na veliki prožni ponjavi (del C programa)
- Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje v tekmovalno telovadbo, ritmiko
- Usposobljenost za medpredmetno povezovanje

- organise gymnastics /rhythmic programs, which basis are gymnastics/rhythmic content (e.g. mini trampoline, trampoline, acrobatics, C program)
- Recognition of gifted children for gymnastics/rhythmic
- Able to cooperate and include knowledge of other curriculum subjects

Predvideni študijski rezultati:

Znanje pravilne tehnike prvin orodne telovadbe/ritmike (ki nam kažejo znanje zavestne kontrole položajev in gibanj telesa v opornem in brez opornem položaju z vrtenji okoli čelne, globinske in dolžinske osi oz. kombiniranimi gibanji in pri rokovanju z obročem, kolebnico, žogo in trakom), znanje metodičnih postopkov, izrazoslovja, varovanja ter prepoznavanje in definiranje napak prvin, ki so v učnih načrtih za osnovno šolo in srednje šole ter nekaterih prvin C programa.

Razumevanje osnovnih pojmov in izrazov, ki so potrebni za opise prvin, razumevanje gibalnega učenja prvin, zakonitosti biomehanike prvin, didaktičnih načel prvin in zgodovina telovadbe.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:
Knowledge of proper technique of gymnastics/rhythmics (which show conscious control of body during positions and movements in support, airborne position with and without rotations around body axis and different directions and with or without of manipulation of ring, rope, ball or ribbon), didactic steps, terminology, safety and active support of pupils, recognition, definition and correction of element performance errors for elements which are included into P.E. curriculum for primary and secondary school and some C program elements.

Understanding of basic terminology which are necessary to describe element, elements motor learning, didactics of gymnastics/rhythmics element, history of gymnastics.

Metode poučevanja in učenja:

Learning and teaching methods:

Predavanja, vaje, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi.

Lecture, Exercises, individual tasks, active (reflex) teaching, simulation, role plays, attendance at lectures, performances

Delež (v %) /

Načini ocenjevanja:

Weight (in %)

Assessment:

Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekti)		Type (examination, oral, coursework, project)
---	--	---

Reference nosilca / Lecturer's references:

Prof. dr. Ivan Čuk ima objavljenih 64 znanstvenih člankov, 14 znanstvenih monografij objavljenih doma in v tujini, je bil trener vrhunskim telovadcem (Petkovšek), mednarodni sodnik, športni funkcionar, komentator na TVS, avtor razstave v Narodni Galeriji ob 150 letnici Južnega Sokola.

Prof. Ph. D: Ivan Čuk is author of 64 scientific articles and 14 scientific books, published in Slovenia and abroad, he was coach of elite athletes (Petkovšek), international judge, sport manager, TV commentator and author of exhibition in National Gallery on occasion of 150 years of Južni Sokol.