

# ŠPORTNA GIMNASTIKA Z RITMIČNO IZRAZNOSTJO 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Športna gimnastika z ritmično izraznostjo 1
<b>Course title:</b>	Artistic gymnastics with rhythmic 1
<b>Članica nosilka/UL</b>	UL FŠ
<b>Member:</b>	

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Kineziologija, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	izbirni

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code:</b>	0098550
<b>Koda učne enote na članici/UL Member course code:</b>	1037

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	0	45	0	0	60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Ivan Čuk, Maja Pajek

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures:	Slovenščina
Vaje/Tutorial:	Slovenščina

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

Zdrav študent, brez poškodb ali dolgotrajnih bolezni, redno vpisan v študijski program	<b>Prerequisites:</b> Healthy student, without injuries or long term illness, regular student in study program
--	---

**Vsebina:**

Orodna telovadba z ritmično izraznostjo je osnovna gibalna dejavnost, ki otrokom, mladostnikom in odraslim najbolj razvija 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 (znajdenje pri obrambnih nalogah). Orodna telovadba vsebuje vaje akrobatike in vaje na orodju, kjer so osnovne značilnosti položaji in gibanja v opori (opori in vesi) in brezopore. Nadaljnja značilnost so vrtenja okoli vseh človekovih osi ter gibanja v vseh smereh. Pri ritmični izraznosti je

**Content (Syllabus outline):**

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 coop 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).

<p>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).</p>	<p>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).</p>
--	---

### Temeljna literatura in viri/Readings:

<p>Čuk, Bolkovič, Bučar-Pajek, Turšič, Bricelj (2013). Športna Gimnastika 1 - vaje. Fakulteta za šport. Ljubljana Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak (2018). Izrazoslovje pri telovadbi. 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. Čuk, Bolkovič, Bučar-Pajek, Turšič, Bricelj (2017). Športna Gimnastika z ritmično izraznostjo 1 (univerzitetni učbenik z recenzijo – ponatis). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport</p>
---

### Cilji in kompetence:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznavanje didaktike telovadnih in ritmičnih prvin, ki so v učnem načrtu za športno vzgojo</li> <li>• Načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe telovadno ritmičnega programa pri športni vzgoji</li> <li>• Brezhibno znanje demonstracije posameznih prvin na orodju in rokovanja z drobnim orodjem</li> <li>• 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)</li> <li>• Prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje v tekmovalno telovadbo, ritmiko</li> <li>• Usposobljenost za medpredmetno povezovanje</li> </ul>	<h3>Objectives and competences:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowing didactics of gymnastics and rhythmic elements, which are included into curriculum for P.E.</li> <li>• Planning, execution and control of gymnastics /rhythmic lectures at P.E. classes</li> <li>• Excellent demonstration of gymnastics/rhythmic elements</li> <li>• Management abilities and knowledge to organise gymnastics /rhythmic programs, which basis are gymnastics/rhythmic content (e.g. mini trampoline, trampoline, acrobatics, C program)</li> <li>• Recognition of gifted children for gymnastics/rhythmic</li> <li>• Able to cooperate and include knowledge of other curriculum</li> </ul>
---	--

### Predvideni študijski rezultati:

<p>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 definiranja 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.</p>	<h3>Intended learning outcomes:</h3> <p>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.</p>
--	---

### Metode poučevanja in učenja:

<p>Predavanja, vaje, individualne naloge, aktivno (refleksivno) poučevanje, simulacije, igre vlog, hospitacije, nastopi.</p>	<h3>Learning and teaching methods:</h3> <p>Lecture, Exercises, individual tasks, active (reflex) teaching, simulation, role plays, attendance at lectures, performances</p>
--	---

Načini ocenjevanja:	Delež/Weight	Assessment:
Praktični izpit	50,00 %	Practical exam
Teoretični izpit	50,00 %	Theoretical exam

Ocenjevalna lestvica:	Grading system:

#### 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.

Izr. prof. dr. Maja Pajek ima objavljenih 43 znanstvenih člankov, je vabljen predavateljica na znanstvenih kongresih, predsednica znanstvenega sveta mednarodnega kongresa Gimnastične zveze Slovenije od leta 2013 dalje, odgovorna urednica znanstvene revije Science of gymnastics Journal od leta 2009 dalje, članica strokovnega sveta Gimnastične zveze Slovenije, vodja izobraževanja na Gimnastični zvezi Slovenije od leta 2010 dalje, strokovna komentatorka športne gimnastike na ŠPORT TV od leta 2008 dalje, mednarodna sodnica športne gimnastike (1996 – 2006), avtorica različnih tekmovalnih pravilnikov športne gimnastike (C program, A1 program).

1. ČUK, Ivan (avtor, fotograf, ilustrator, urednik, tehnični urednik), ATIKOVIĆ, Almir (avtor, fotograf, ilustrator, urednik, tehnični urednik), BOLKOVIČ, Toni (avtor, urednik, tehnični urednik), NADAREVIĆ, Fadil, BUČAR PAJEK, Maja (avtor, fotograf), JAKŠE, Barbara (avtor, fotograf, ilustrator), BRICELJ, Andraž (avtor, fotograf). *Teorija i metodika sportske gimnastike - vježbe*. Tuzla: [s. n.], 2014. [3], 136 str., ilustr. ISBN 978-9958-862-07-6. [COBISS.SI-ID [21450246](#)]
2. ČUK, Ivan, BOLKOVIČ, Toni, BUČAR PAJEK, Maja, JAKŠE, Barbara, BRICELJ, Andraž. *Športna gimnastika 1 za študente Fakultete za šport*. 1. izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2009. 109 str., ilustr., tabele. ISBN 978-961-6583-78-7. [COBISS.SI-ID [247553024](#)]
3. ČUK, Ivan (avtor, urednik, fotograf, ilustrator), BOLKOVIČ, Toni, BUČAR PAJEK, Maja (avtor, fotograf), JAKŠE, Barbara (avtor, fotograf, ilustrator), BRICELJ, Andraž (avtor, fotograf). *Teorija in metodika športne gimnastike : vaje : (delovni zvezek za študente univerzitetnega študija)*. 1. izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2006. 160 str., ilustr. ISBN 961-6583-15-8. ISBN 978-961-6583-15-2. [COBISS.SI-ID [229932032](#)]
4. Bolkovič, Čuk, Kokole, Kovač, Novak (2018). *Izrazoslovje pri telovadbi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. BUČAR PAJEK, Maja, VAJNGERL Branka, ČUK, Ivan, ŠIBANC Karmen (2018). *Orodna telovadba z ritmično izraznostjo 2 (univerzitetni učbenik z recenzijo)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.