

A female gymnast in a blue leotard is captured in a dynamic pose, leaning forward with her right arm extended back and her left arm bent at the elbow. She is wearing a blue leotard with a white stripe on the sleeve and a blue hair accessory. The background is white, and the image is set against a purple gradient background on the right side of the slide.

SPORTSKA GIMNASTIKA

Prof. dr. sc. Kamenka Živčić Marković

PODJELA PREDAVANJA

- Teorijska predavanja
- Teorijsko praktična predavanja
- Vježbe



DISTRIBUCIJA SATI

- *DVOSEMESTRALNI PREDMET*
- UKUPNI FOND SATI = 120 sati

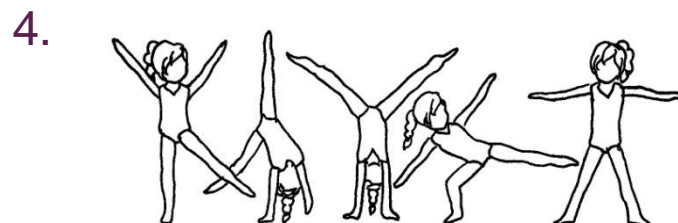
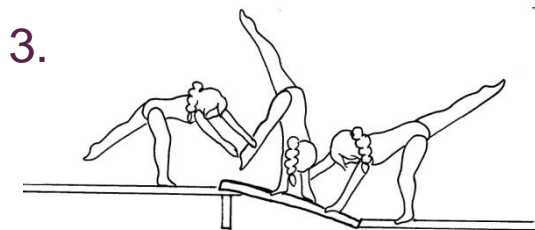
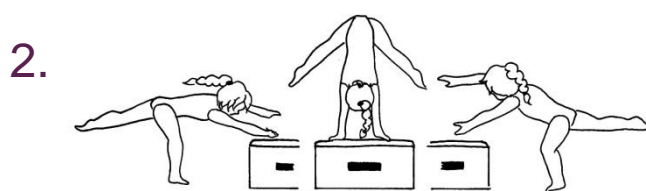
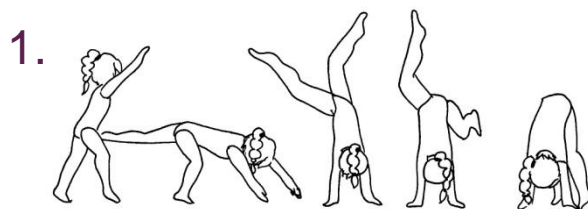
ZIMSKI SEMESTAR		LJETNI SEMESTAR	
Teor. predavanja	9	Teor. predavanja	15
T. P. predavanja	18	T. P. predavanja	30
Vježbe	18	Vježbe	30
IZOSTANCI			
20% = 9 sati	4x	20% = 15 sati	6x
50% = 22 sata	11x	50% = 38 sata	19x
70% = 32 sata	16x	70% = 52 sata	26x

TEORIJSKA PREDAVANJA

- ◉ Osnovna podjela gimnastike
- ◉ Definicija sportske gimnastike
- ◉ Discipline sportske gimnastike
- ◉ Karakteristike vježbanja na pojedinim spravama
- ◉ Sistematizacija i terminologija gimnastičkih elemenata
- ◉ Proces učenja gimnastičkih elemenata
- ◉ Osnove fizičke pripreme u sportskoj gimnastici
- ◉ Organizacija i način provođenja sadržaja
- ◉ Pravila ocjenjivanja po pojedinim kategorijama
- ◉ Sportska gimnastika u programu TZK
- ◉ Kriteriji ocjenjivanja gimnastičkih elemenata u školama

TEORIJSKO PRAKTIČNA PREDAVANJA

1. Tehnika
2. Metodički postupci obuke
3. Greške u izvedbi
4. Čuvanje i pomaganje (asistencija)
 - Priprema gimnastičkih sprava
 - Primjena gimnastičkih pomagala



GIMNASTIČKI ELEMENTI

- Preskok 5 elemenata
- Dvovisinske ruče 22 elemenata
- Greda 32 elementa
- Akrobatika (tlo) 16 elemenata
- Karike u ljuljanju 8 elemenata
83 elemenata



PRESKOK				Ocjena:			
Raznoška			4. Sklonka				
Zgrčka			5. Zgrčka sa zanoženjem				
Zgrčka s okretom za 180							
DVOVISINSKE RUČE				Ocjena:			
Jednonožni uzmah na n/p			Podmetni okr. s preh. na v/p				
Sunožni uzmah na n/p			S. odnoška s okretom za 90				
Naskok u upor prednji - smak			S. odnjih iz upora prednjeg				
Kovrtljaj natrag - upor prednji			S. prednoška iz upora str.				
Kovrtljaj jašući			S. Podmetni iz up. pr. na n/p				
Premasi odnožno – nap. i natrag			S. Podmetni iz sjeda na n/p				
Premah zgrčni jednonožni			S Podmetni iz sjeda za 180				
Naupor na v/p - sunožno			N. s premahom odnožnim				
Uzmah na v/p iz vis ležećeg			N. s premahom zgrč. jednon				
Spad			N. s premahom zgrčnim sun.				
Prenjihom premah (zgrčno/razn.)			N. u upor čučeci				
GREDA				Ocjena:			
N. s premahom jednonož. za 90			Hodanja (pred/odn/zan)				
N. s premahom zgrčnim (jedn/ sun)			Hodanje u usponu				
N. u upor raznožno			Vaga zanoženjem				
N. u upor čučeci (ravnim / kosim)			Okret za 180 sunožno				
N. u up. čučeci odnožno / s odn.			Okret za 180 na jednoj nozi				
N. u upor čučeci na početku			Okret za 360 na jednoj nozi				
N. u jednonožni klek kosim z.			Zamh zanožno (klek/lež/čuč)				
N. slobodni → u stav			Usprav kroz čučanj / klek				
N. uzmah			Skok pruženo				
S. naprijed / s okretom 90 , 180			S. pruž. s promjenom nogu				
S. prednožno zgrčeno			„Dječji poskok“				
S. raznožno			„Tuppffer“ poskok				
S. prednožno – raznožno			„Mačji skok“				
S. zanoška iz jednonožnog kleka			Skok s noge na nogu				
S. zanoška iz upora ležećeg			Kolut (naprijed)				
S. rondat			Premet strance (MG)				
TLO				Ocjena:			
Kolutovi (naprijed / natrag)			Stoj u kolut				
Kolut s raznoženjem (nap/nat)			Kolut natrag kroz/do stoja.				
Kolut natrag s pruž. na pruž. noge			Premet strance – bočni (L/D)				
Kolut letom			Premet strance na 1 ruku				
Stoj na lopaticama			Rondat				
Stoj na glavi			Most natrag / naprijed				
Stoj na rukama			Premet naprijed				
KARIKE				Ocjena:			
Njih			Zgib u predlju. odnjih u zalju.				
Vis uznjeto iz njoha i zgib			Okreti u predjuljaju za 180				
Vis strmoglavo			Okreti u zaljuljaju za 180				
Ljuljanje			Saskok u zaljuljaju (sun/ raz)				

ISPIT

1. Praktični dio

- Kolokvij (demonstracija tehnike elemenata)

2. Praktično - teorijski dio

1. Praktični dio

- Obavezna vježba na dvovisinskim ručama i tlu
- Slobodna vježba na gredi
- Teorijski dio
- usmeni (pismeni) odgovor
 - Tehnika
 - Metodički postupci učenja
 - Pogreške u izvedbi
 - Terminologija (sistematizacija)
 - Opći dio (povijest, pravila, organizacija rada, definicija gimnastike, gimnastičke discipline...)

OBAVEZNA VJEŽBA		SLOBODNA VJEŽBA	
Datum	Ocjena	Datum	Ocjena

METODIKA			ASISTENCIJA		
Datum	Pitanja	Ocj.	Datum	Pitanja	Ocj.
	1.			1.	
	2.			2.	
	1.			1.	
	2.			2.	
	1.			1.	
	2.			2.	
	1.			1.	
	2.			2.	

OPĆI DIO							
Datum:		Datum:		Datum:		Datum:	
Pitanja	Oc	Pitanja	Oc	Pitanja	Oc	Pitanja	Oc
1.		1.		1.		1.	
2.		2.		2.		2.	
3.		3.		3.		3.	

OCJENA IZ SPORTSKE GIMNASTIKE			
	Datum	Ocjena	Konačna ocjena
1. Tehnika			Datum:
2. Vježbe			
3. Metodika			
4. Asistencija			
5. Opći dio			

OBAVEZNA VJEŽBA NA DVOVISINSKIM RUČAMA



OBAVEZNA VJEŽBA NA DVOVISINSKIM RUČAMA



OBAVEZNA VJEŽBA NA TLU

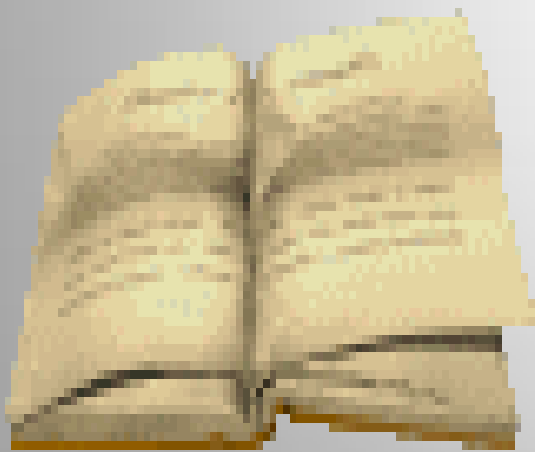


SLOBODNA VJEŽBA NA GREDE



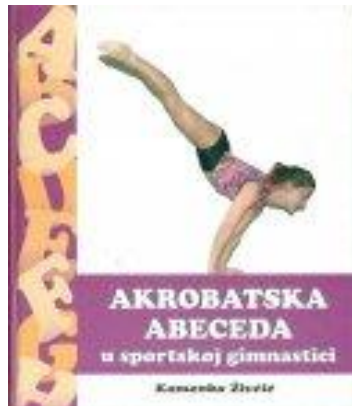
LITERATURA

www.kif.hr



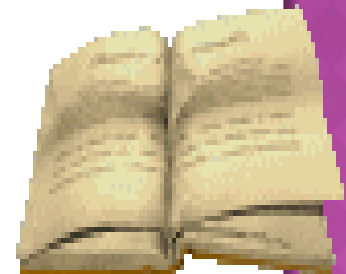
OBAVEZNA LITERATURA

- Živčić, K. (2007). Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Živčić, K., Breslauer, N. (2011). Opis nastavnih tema i kriteriji ocjenjivanja – Tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi. Zagreb: LIP PRINT, Međimursko veleučilište u Čakovcu.
- Živčić, K., Krističević, T. (2008). Specifične pripremne vježbi u akrobatici. Kondicijski trening. 6 (1): 22-29.
- Živčić Marković, K. (2010). Uloga i značaj sportske gimnastike u razrednoj nastavi. Zbornik Međimorskog veleučilišta u Čakovcu. 2 (1): 113-121.



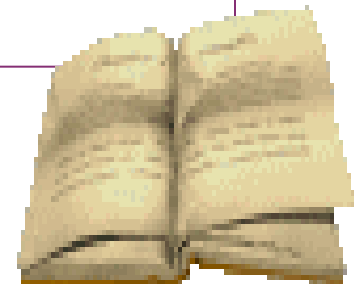
OBAVEZNA LITERATURA

- Živčić Marković, K., Stibilj-Batinić, T., Badić, A. (2010). Osnove učenja preskoka u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 19. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 598-604.
- Stibilj-Batinić, T., Živčić Marković, K., Badić, A. (2010). Primjena grede u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 19. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 605- 611.
- Stibilj Batinić, Tatjana; Živčić Marković, Kamenka; Šinkovec, Bojan (2011). Dijagnostika stopala, „AB OVO“ svakog vježbanja. U: Zbornik radova 20. Ljetne škole kineziologa RHrvatske / Findak, Vladimir (ur.). - Zagreb : Hrvatski kineziološki savez , (355)-(362).



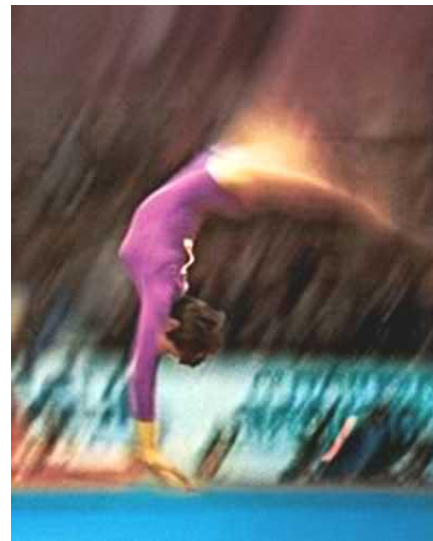
DOPUNSKA LITERATURA

- Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj-Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. *Odgojne znanosti*, 1(15): 159-180.
- Živčić Marković, K., Stibilj-Batinić, T., Gorišek, I., Šinkovec B. (2011). Dijagnoza stanja gimnastičkih predznanja studenata kineziološkog fakulteta. U: Zbornik radova 20. Ljetne škole kineziologa RHrvatske / Findak, Vladimir (ur.). - Zagreb : Hrvatski kineziološki savez , 156-162.
- Novak, D., Kovač, M., Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.
- Čuk, I., Bolković, T., Bučar Pajek, M., Turšič, B., Bricelj, A. (2009). *Teorija in metodika športne gimnastike – vaje (delovni zvezek za študente univerzitetnega študija)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.



DOPUNSKA LITERATURA

- ◉ <http://wikipedia.org/gymnastics>
- ◉ <http://www.drillsandskills.com>
- ◉ <http://www.fig-gymnastics.com>
- ◉ <http://www.gymnasticsrevolution.com>



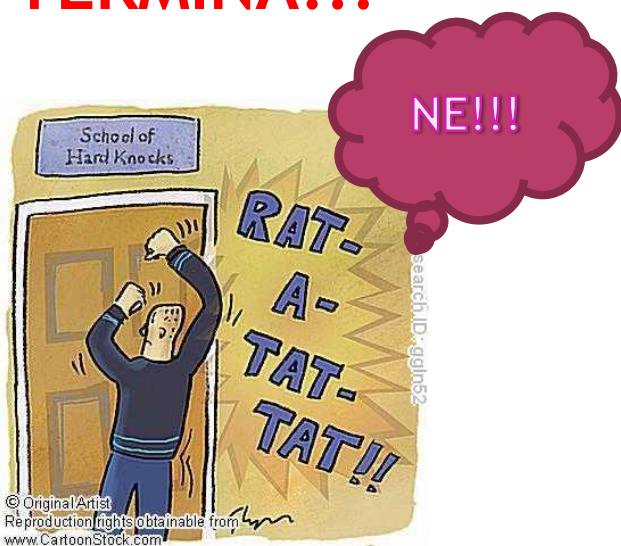
OSNOVNE INFORMACIJE O PREDMETU

www.kif.hr

KONZULTACIJE

- ◉ Utorkom u 12.30 sati
- ◉ Kabinet 175
- ◉ Prof.dr. Kamenka Živčić Marković

MOLIM DA SE PRIDRŽAVATE NAVEDENOG TERMINA!!!



ŽELIM VAM UGODNO
POHAĐANJE NASTAVE I
USPJEŠNO POLAGANJE
ISPITA!!!

Prof.dr. Kamenka Živčić Marković

FAKULTETSKO NATJECANJE

