

METODIKA SNOWBOARDINGU



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor: Mgr. Luboš Veselý

Číslo projektu školy	CZ.1.07/1.5.00/34.0963
Číslo a název šablony klíčové aktivity	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
Číslo materiálu	VY_32_INOVACE_TV_S1_8

Název: Jízda s volnou nohou mezi vázáním

Autor: Mgr. Luboš Veselý

Datum: 4.9.2012

Obor: 65-51-H/01 Kuchař, kuchařka; **65-51-H/01 Číšník**, servírka; 66-41-L/01 Obchodník; 65-41-L/01 Gastronomie; 65-41-L/504 Společné stravování

Ročník: 1. a 2. ročník

Předmět: TV

Anotace výukového materiálu

1.

Metodický materiál zahrnuje metodiku nácviku jednotlivých základních pohybových činností při výuce snowboardingu a jízdy na sjezdových lyžích. K slovnímu popisu je přiložen filmově zpracovaný výukový materiál, v případech kde je to nutné se slovním doprovodem. Cílem materiálu je správným způsobem naučit studenta využívat filmového záběru pro vlastní zdokonalení pohybových dovedností. Zároveň se naučí zpracovat filmový materiál a následně s ním pracovat v dalších programech. Tímto je zajištěna výuková nadstavba v rámci ICT.

2.

Celý projekt proběhne v rámci lyžařského a SNB kurzu pořádaného školou. Žáci dostanou na začátku kurzu přidělen jeden nebo více výukových materiálů, který budou mít ve dvojicích za úkol samostatně zpracovat. Při výběru úkolu se bude přihlížet k úrovni dovedností studentů. Z tohoto přiděleného materiálu potom vytvoří filmový záznam, který s nimi bude každý večer z metodického hlediska rozebrán a bude upozorněno na chyby a způsob jejich odstraňování. Následně bude tento materiál sestřihán ve škole na hodinách ICT a vložen do prezentace vytvořené autorem výukového materiálu.

Studenti si tímto způsobem prakticky osvojí základní i pokročilé dovednosti při jízdě na lyžích či SNB. Uvidí sami sebe na filmovém záznamu a budou s nimi rozebrány chyby, kterých se dopustí a doporučen způsob jejich odstranění. Druhý den si mohou sami prakticky ověřit získané poznatky.

3.

K realizaci daného výukového materiálu bude zapotřebí tohoto vybavení:

digitální kamera alespoň 2 ks

notebook využívaný na kurzu 3ks

dataprojektor

nové programové vybavení (stříhací program)

JÍZDA S VOLNOU NOHOU MEZI VÁZÁNÍM

- ✘ Mám přední nohu upevněnou ve vázání
- ✘ Zadní noha je volná
- ✘ Nácvik probíhá na rovině nebo na mírném svahu
- ✘ Několikanásobným odrazem volnou nohou (koloběžka) se pohybují vpřed, když se mi SNB rozjede dám volnou nohu mezi vázání
- ✘ Když SNB zpomaluje opět se odrazím volnou nohou
- ✘ Cvičení je důležité pro zvládnutí jízdy na kotvě nebo pomě

UKÁZKA JÍZDY S VOLNOU NOHOU MEZI VÁZÁNÍM



OVĚŘENÍ ZA POMOCI NÁSLEDUJÍCÍCH POKYNŮ

- ✖ Žáci dostanou od instruktora jedno nebo několik témat, která zpracují dle následující pomocné osnovy
 - + Natočit jeden nebo více filmových klipů
 - + Filmový klip rozebrat s instruktorem večer na chatě
 - + Filmové klipy upravit ve škole při hodinách IKT v programu Pinnacle
 - + Při úpravě využívat zejména funkcí: stříhání, efekty - zpomalování filmu, podmalování hudbou, opakování pohybu, obraz v obraze....
 - + Výsledný film vložit do připravené složky na počítačovém serveru školy jako PowerPointová prezentace
 - + Výstupem je vytvořen krátkého filmu, při jehož tvorbě si žáci osvojili základy práce s kamerou, práce se stříhacím programem a práce s PowerPointovou prezentací

POUŽITÉ ZDROJE

- ✕ Autor videoklipů: Mgr. Luboš Veselý