

# 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<br>klíčové aktivity | III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT |
| Číslo materiálu                           | VY_32_INOVACE_TV_S1_17                                |

#### Popis výukového materiálu

Název: Řezaný oblouk

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

datapojektor

nové programové vybavení (stříhací program)

# Řezaný oblouk

- ▣ Při nácviku řezaného oblouku vycházím ze správného postavení těla.
- ▣ Kladu důraz na vodící přední ruku
- ▣ Váha je na přední noze
- ▣ U oblouku na FS je výrazné pokrčení kolen, prohnutí v pase ( ne předklon) a náklon nad špičky
- ▣ U oblouku na BS je důležité zvýraznění vysazení, při mírném pokrčení nohou (pomáhá vyrovnávat nerovnosti).
- ▣ Snažíme se vyjet oblouk co nejvýše (teoreticky bychom se měli vrátit téměř do výšky rozjezdu)

# Řezaný oblouk





# 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
  - Z hlediska správnosti natáčených cvičení filmový klip rozebrat s instruktorem večer na chatě
  - Filmové klipy upravit ve škole při hodinách IKT v programu Pinnacle
  - Při úpravě využívat zejména funkcí: střihání, 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 vytvoření krátkého filmu, při jehož tvorbě si žáci osvojili základy práce s kamerou, práce se střihacím programem a práce s PowerPointovou prezentací

# Použité zdroje

- ▣ Autor videoklipů: Mgr. Luboš Veselý