

# Metodika lyžování



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_S2_3                                 |



○ **Název: Základní postoj**

○ Autor: Mgr. Luboš Veselý

○ Datum: 17.2.2013

○ 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 sestříhán 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

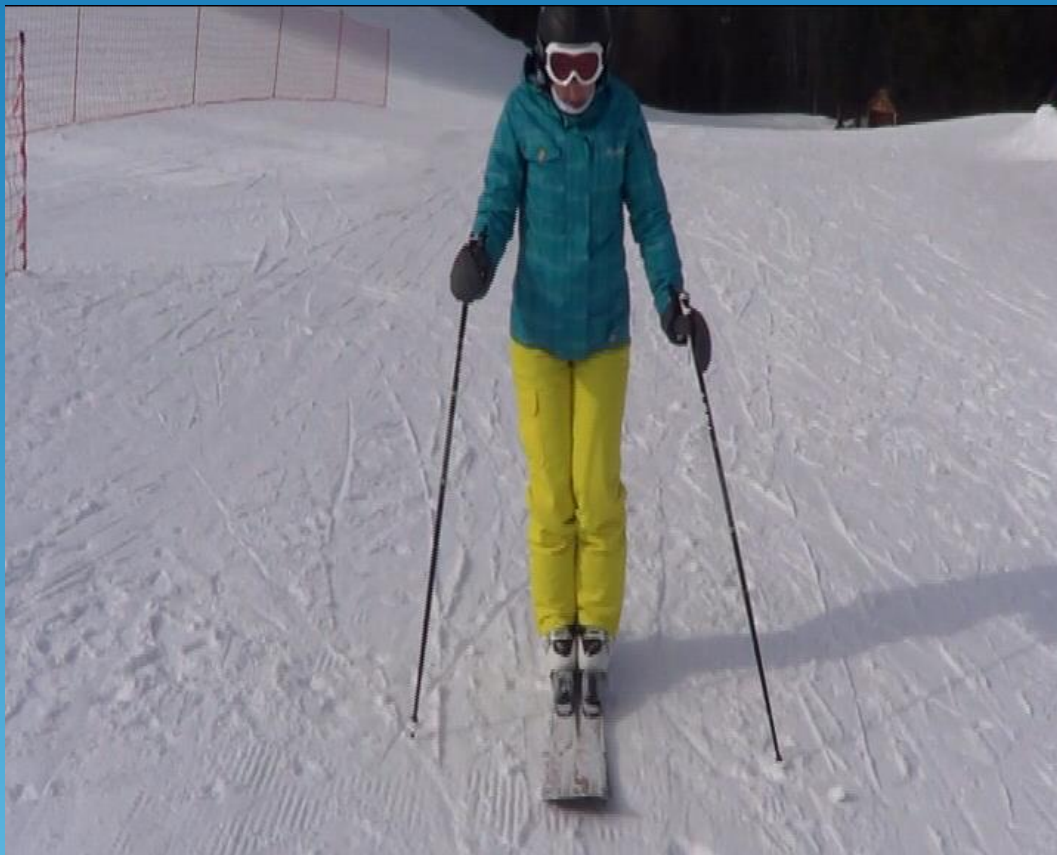
○ nové programové vybavení (stříhací program)



# Základní postoj

- Nohy mírně od sebe, asi na stopu
- Pokrčená kolena – opřená o přední stranu lyžáků
- Mírný náklon nad špičky
- Hůlky v pokrčených pažích v prodloužení náklonu těla – bodec směřuje vzad

# Základní postoj



# 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 PowerPointovou prezentací

# Použité zdroje

- Autorem komentáře a videoklipu:
- Mgr. Luboš Veselý

