

Metodika lyžování



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor: Mgr.

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_9

Název: Jízda na vleku

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

dataprotektor

Jízda na vleku

- ***Jízda na jezdícím pásu***
- *Jedu v základním postoji, mohu si pomáhat udržovat rovnováhu hůlkami*
- ***Jízda na kotvě***
- *Stojím v základním postoji,*
- *Hůlky mám v jedné ruce,*
- *Po zasunutí kotvy si nesesedám!!*
- *Na konci vleku vystupuji postupně*
- *Druhý vypouští kotvu pomalu*
- ***Jízda na pomě***
- *Základní postoj*
- *Stehna přitáhnu k sobě, držím pomu*
- *Širší stopa, na konci vyndám pomu a pomalu pustím jednou rukou*
- ***Jízda na sedačkové lanovce***
- *Dodržovat pokyny obsluhy*
- *Při výstupu neseskakují z výšky*

Jízda na vleku



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

Autorem komentáře a videoklipů:

Mgr. Luboš Veselý