

Metodika lyžování



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_S2_19

○ **Název:** **Nácvik carvingového oblouku II.**

○ 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 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)

Nácvik carvingu II.

- Zásady carvingového oblouku
 - lyže cca v šíři pánve až ramen
 - náklon do oblouku
 - posunutí těžiště výrazně vpřed
 - nezvyšovat těžiště především při přechodu z oblouku do oblouku
 - jízda po hranách obou lyží
 - vnitřní koleno tlačit ke svahu
 - důležité vyčkat až oblouk lyže samy vyjedou (o poloměru rozhoduje rádius lyží), jinak dojde ke smyku

Jednotlivá cvičení

1. **Nácvik držení těla při race oblouku**

- Příklon pánve ke svahu ve směru oblouku
- Hůlky směřují na druhou stranu
- Obě kolena tlačím ke svahu
- Nechám lyže vyjet oblouk po hranách

2. **Vrtulník**

- nácvik náklonu v základním carvingovém oblouku
- čím vyšší rychlost tím lépe se dělá náklon
- kontroluji váhu na obě nohy, těžiště vpřed, šířku stopy
- nechat vyjet lyže oblouk

3. **Vlnovka**

4. **Piano**

- Obě ruce tlačím do oblouku
- Pracuje hlavně pánev

Nácvik carvingu II.



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