

Metodika snowboardingu



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_1

• • • • Popis výukového materiálu

• **Název:** Nošení snowboardu, nazouvání

• **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)

1. Nošení snowboardu

- Pokládání snowboardu: mimo sjezdovku, vázáním na sních
- Nošení snb: u těla téměř ve vertikální poloze
- Za zády
v horizontální poloze

Nošení snowboardu - ukázka



Nazouvání

- Pro nazouvání vyhledáme bezpečnou a rovnou plochu v pozici kolmo ke spádnicí. U freestyle vázání je pro začátečníky vhodnější sednout si na sníh zády ke svahu. Po zvládnutí nazouvání vsedě můžeme vyzkoušet nazouvání ve stoje a v poslední řadě i nastupování čelem ke svahu, které používáme při nazouvání na prudších částech sjezdovky. Nazouvání provedeme upnutím jedné nohy do vázání a následné upnutí druhé nohy do vázání. Neupřednostňujeme levou či pravou nohu jako první připínací. Začátečníky necháme, aby si sami zvolili, kterou nohu upevní jako první. Jednoduché cvičení: Snowboard upneme jako první na levou nohu a pak na pravou. Následně stejné cvičení s upnutím pravé nohy jako první a následně levé. Snowboardista začátečník si tak sám vybere, kterou nohu upřednostní jako první při nazouvání do vázání.

Rovnovážná cvičení

Cviky na místě – zvyšování a snižování těžiště

- dotýkat se středu prkna
- přenášení váhy doprava, doleva (zvedání špičky a paty)
- poskoky na místě
- otočení prkna ve výskoku (180° , 360°)
- přenášení váhy na hranu (každý sám, ve dvojicích)
- Vycházíme ze základního postavení - Rovnováha, náklon na FS a BS hraně - Poskoky, FS a BS hraně - Rovnováha, váha špička, pata s následním zdvihnutím a přeskoky - Střídavé zaujímání vysoké a nízké polohy



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: 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 vytvořen 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