

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_4



○ **Název: pohyb – přesun na lyžích**

○ 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

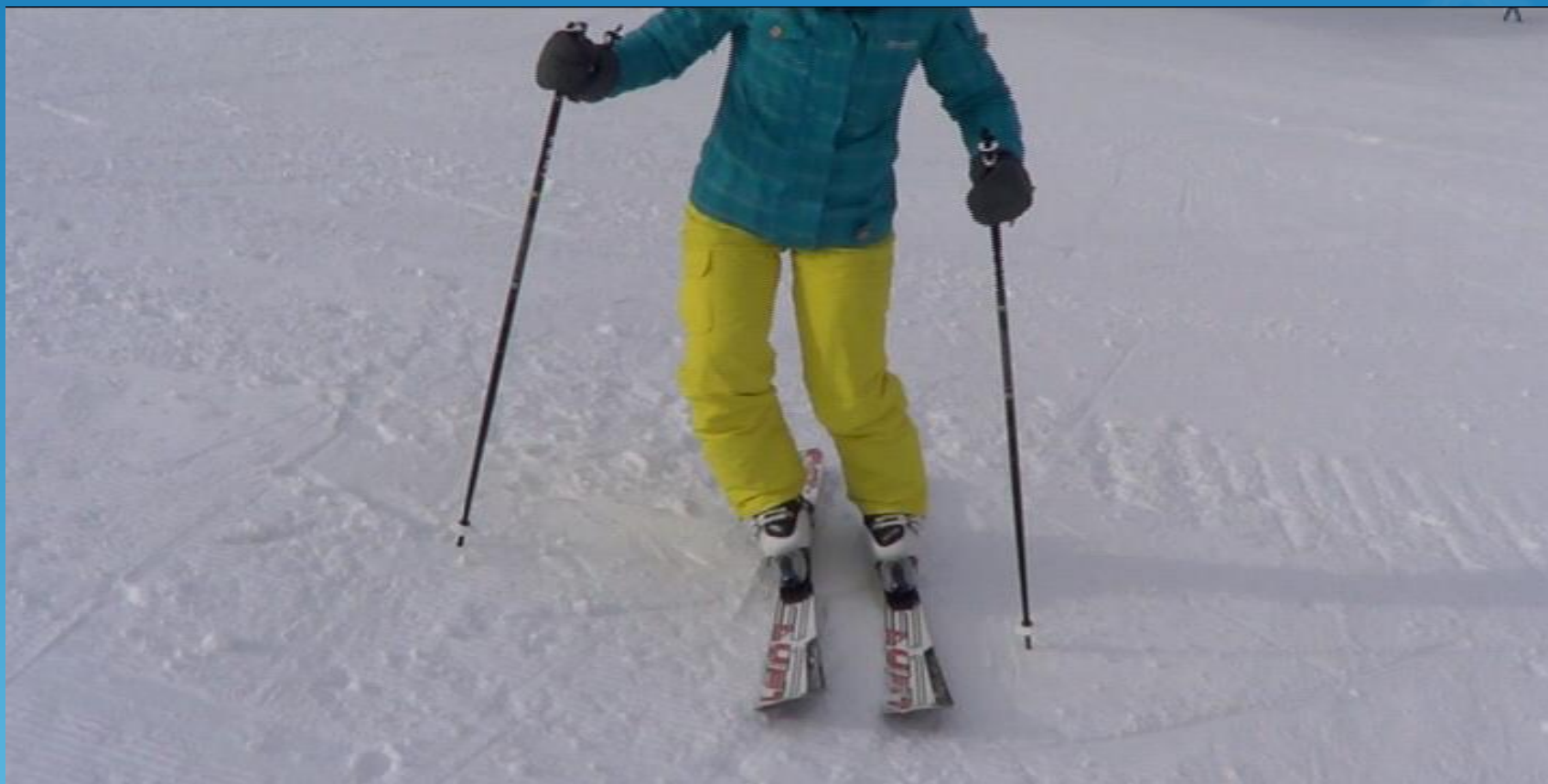
○ nové programové vybavení (stříhací program)



Pohyb – přesun na lyžích

- Cvičení zařazujeme na začátek výcviku, aby si děti zvykly na lyže, na skluz a naučily se pohybovat s lyžemi na nohou
 - Zařadíme různé druhy honiček, soutěží....
1. Chůze po rovině používáme u úplných začátečníků, aby si zvykli,
 2. Stoupání kolmo ke svahu bokem
 3. Stupání čelem ke svahu – stromečkem
 4. Bruslení

Pohyb – přesun na lyžích



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 videoklipů:
- Mgr. Luboš Veselý

