

# METODIKA SNOWBOARDINGU



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_S1_10

#### Popis výukového materiálu

**Název:** Sesouvání

**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

datapojektor

nové programové vybavení (stříhací program)



# SESOUVÁNÍ

---

## ✖ Sesouvání na backside:

- + V tomto případě jsme otočení čelem ze svahu a zády ke svahu
- + Váha je na patách, máme mírně podsazený zadek, kolena jsou napnutá nebo mírně pokrčená, čím větší podsazení, tím větší zpomalení jízdy
- + Musíte dávat pozor, aby se vám nesešla přední (frontsidová) hrana

# SESOUVÁNÍ

---

- ✗ Sesouvání na frontside
- ✗ Jste otočení čelem ke svahu
- ✗ Rychlost sesouvání korigujete pokrčením kolen, čím více je pokrčíte tím více postavíte prkno na hranu, tím více zpomalí
- ✗ Váha je na špičkách
- ✗ Dávat pozor, aby se nesecky zadní hrana (backsidová) – nebezpečný pád !!!

# UKÁZKA SESOUVÁNÍ

---





# 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 vytvoření krátkého filmu, při jehož tvorbě si žáci osvojili základy práce s kamerou, práce se stříhacím programem a práce s PowerPointovou prezentací

# POUŽITÉ ZDROJE

---

- ✕ Autor videoklipů: Mgr. Luboš Veselý