

**DIDAKTIKA**

**LYŽOVÁNÍ**

# DIDAKTICKÉ ZÁSADY

- **zásada uvědomělosti a aktivity** (pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti)
- **zásada názornosti** (žáci si vytvářejí představy na základě bezprostředního vnímání předmětů a jevů objektivní skutečnosti nebo jejich zobrazení)
- **zásada soustavnosti** (osvojené vědomosti a dovednosti žáka tvoří ucelený systém)
- **zásada přiměřenosti** (obsah, rozsah a obtížnost učiva odpovídá tělesnému a psychickému rozvoji žáka, jeho věku a individuálním zvláštnostem)
- **zásada trvalosti** (žáci si vědomosti a dovednosti zapamatují tak, že si je dokáží kdykoliv vybavit a prakticky použít).

# SPECIFICKÉ DIDAKTICKÉ ZÁSADY

- od jednoduchého ke složitému
- od známého k neznámému
- od příčiny k účinku
- od pohybového vnímání k pohybovému vědomí
- od pochopení pohybu k jeho realizaci
- od pohybového prožitku k pohybovému projevu

# POSTUPNÉ ZTĚŽOVÁNÍ PODMÍNEK

- mírný svah → strmý svah
- jednotlivý oblouk → navazované oblouky
- smýkání → řezání
- jízda bez holí → jízda s holemi
- pomalá jízda → rychlá jízda
- dlouhý oblouk → krátký oblouk
- upravený svah → volný terén

# PODMÍNKY PŘI VÝUCE LYŽOVÁNÍ

## Vnější

- materiální (výzbroj, výstroj, didaktické pomůcky)
- sociální (velikost družstva, vztahy v družstvu)
- sněhové (kvalita sněhu)
- meteorologické (vliv počasí na výuku)

## Vnitřní

- fyzický a psychický stav žáka

# ORGANIZACE VÝUKY

- **stanoviště učitele**
- **volba místa**
- **terén**
- **sněhové a povětrnostní podmínky**

# FORMY VÝUKY

- **frontální** – všichni cvičí současně stejné cvičení
- **skupinová**
  - *paralelní* – stejné úkoly, různá obtížnost
  - *střídavá* – různá cvičení pro různé skupiny
- **individuální**
  - *na stanovištích*
  - *manéž*

# FORMY VÝUKY PŘI SJÍŽDĚNÍ

- učitel sjede jako první, žáci ho jeden po druhém následují
  - + demonstrace, okamžitá oprava žáka, žáci se učí z chyb ostatních
  - dlouhé prostoje
  
- žáci sjedou stanovený úsek, každý předá předcházejícímu učitelův komentář
  - + samostatná volba stopy, v případě pádu je učitel rychle u žáka
  - dlouhé prostoje



# FORMY VÝUKY PŘI SJÍŽDĚNÍ

- jízda v hadu za učitelem
  - + dobrá kontrola družstva (je nutné určit posledního), vhodné při horší viditelnosti
  - učitel nemůže opravovat chyby, žák imituje chyby jezdce před sebou
- jízda v hadu za žákem, učitel jede poslední
  - + učitel má přehled o celé skupině
  - učitel nemůže ovlivnit rychlost a stopu jízdy

# FORMY VÝUKY PŘI SJÍŽDĚNÍ

- sjíždění v malých skupinkách
  - + lepší pracovní podmínky
  - nelze ovlivnit rychlost a stopu jízdy
- učitel sjíždí s malou skupinkou, ostatní žáci sjíždí individuálně
  - + individuální učení, vysoká intenzita a efektivita výuky
  - žádná kontrola nad samostatně sjíždějícími žáky

# LYŽOVÁNÍ DĚTÍ

- „výuku“ můžeme zahájit mezi 2. – 3. rokem – pouze seznamování s novým prostředím
- o výuce hovoříme mezi 3. – 5. rokem
- fyzické, psychické a mentální zvláštnosti => výuka má specifický charakter, není možné ji provádět jako obměnu výuky dospělých

# VÝCVIKOVÝ PROSTOR

- lyžařská hřiště (dětské školky) – velmi mírný sklon, dojezd do roviny nebo protisvahu
- vybavení: dětský vlek, umělé terénní tvary (příčné a podélné nerovnosti, tobogany), slalomové tyče, terče s obrázky, kužely, lana

# VĚKOVÉ ČLENĚNÍ

## 3 – 5 let (seznámení a navykání)

- hlavním cílem je získání pocitů (lyží a skluzu)
- výcvik probíhá formou hry
- děti neopravujeme ve smyslu „dobře – špatně“
- učitel je převážně v roli pečovatele a ošetřovatele

## 6 – 10 let

- klíčové období pro rozvoj motoriky
- děti mají velkou schopnost napodobování => usnadnění nácviku nových pohybových dovedností
- bezchybná ukázka !!!
- soutěže, hry

# 11 – 15 let

- pestrá výuka
- soutěže, hry