

Plán lekce

Jméno:	Matěj Urban
Datum:	duben 2018
Zadání:	Intro to the offpiste - pár, holka má strach

Název lekce:

Hodnocení lektorů: Tato práce hraničně splnila požadavky úrovně B.

	Fyzická část výuky	Mentální aspect výuky
Hlavní cíl lekce (outcome)	Naučit oba jezdit v offpistu	Překonat strach dámy a přitom zachovat lekci zábavnou pro oba
Vedlejší cíle lekce	seznámit oba s pravidly freeridu pokročilé typy oblouků	cvičení na sjezdovce mohou pomoci překonat strach a dát větší jistotu v offpistu
Potřebné vstupní dovednosti	fyzická, zvládnutí řezaného oblouku, vertikální pohyby	být dostatečně sebevědomí v jízdě do offpistu
Úvod lekce	Jízda po sjezdovce Zhodnocení dovedností klienta Cvičení - Vert. pohyby a přenášení váhy	Odbourat strach Zdokonalit dovednosti dobré pro offpiste
Hlavní část lekce	Vjetí do offpistu jen při kraji sjezdovky trénování techniky	překonání strachu orientace v offpistu
Zakončení lekce	Jízda ve freeridu pokud možné oba. Když ne kluk offpiste a holka na kraji sjezdovky	Zhodnocení dne Povzbuzení návrh
Předpokládané problematické momenty	strach holky přílišná odhodlanost kluka velké rozdíly	snížení rozdílů rozdílná cvičení
Alternativa problematických situací	separování dvojice lehčí terén	pokus o podporování se navzájem
Stručný plan navazující lekce	obtížnější terén	větší pochopení o co jde ve freeridu