

Plán lekce

Jméno:	Edita Jírová
Datum:	duben 2018
Zadání:	Úvod do offpistu - pár v pohodě, paní se bojí

Název lekce:

Hodnocení: Tato práce je hodnocena nedaleko od hranice A

	Fyzická část výuky	Mentální aspect výuky
Hlavní cíl lekce (outcome)	Zajet si lehčí offpiste s paní a pán něco těžšího	Představení a pochopení nových technik jízdy
Vedlejší cíle lekce	Vyzkoušet si, případně zajet techniku jízdy v offpistu	úvod do toho jak se bezpečně pohybovat mimo sjezdovky
Potřebné vstupní dovednosti	Zvládnuté oblouky na sjezdovce	
Úvod lekce	Trénink na sjezdovce. Práce s vertikálním pohybem a odlehčením.	Přivyknutí si na nové techniky jízdy a pochopení jejich využití.
Hlavní část lekce	Zajet do offpistu, blízko sjezdovce - projet, vyzkoušet a vrátit se	Týpkovi třeba i vybrat těžší lajnua jet s paní lehčí. Práce se strachem
Zakončení lekce	Zajet lajnu v offpistu - společně	Týpek může jet první a najet to, počkat na nás
Předpokládané problematické momenty	špatné podmínky	Strach Problém s rozdílem dovedností klientů
Alternativa problematických situací	trénink na sjezdovce Najít místo s nejvhodnějšími podmínkami	prohloubit trénink na sjezdovce a pomalu najíždět do offpistu Výběr vhodného terénu pro oba
Stručný plan navazující lekce	rozšíření technik těžší terén	Pracovat se strachem Zkusit přiblížit dovednosti paní k pánovi