

## Plán lekce

<b>Jméno:</b>	<b>Marek Žalud</b>
<b>Datum:</b>	<b>duben 2018</b>
<b>Zadání:</b>	<b>Intro to the offpiste - Muž a Žena, která má strach</b>

Název lekce:

Hodnocení lektorů: práce těsně splnila požadavky pro úroveň B

	Fyzická část výuky	Mentální aspect výuky
Hlavní cíl lekce (outcome)	Jízda ve volném terénu a v hlubokém sněhu	ukázat možnosti a potěšení z jízdy na snowboardu
Vedlejší cíle lekce	Zlepšení jezdeckých dovedností - cit pro sníh a terén	Odbourání strachu z neznáma a vytvoření respektu k horám
Potřebné vstupní dovednosti	Pokročilý jezdcí s citem pro předožadní rovnováhu, zatáčení a hranění Vyježděný	Pud sebezáchovy Zdravá sebejistota
Úvod lekce	Seznámení s riziky hor a lavin v dané oblasti ježdění	Vzdělávání v lavinové problematice
Hlavní část lekce	Ježdění podél sjezdovky v offpistu. Podle výsledku zvyšovat obtížnost.	První zkušenost a poznávání obtížnosti Motivace
Zakončení lekce	Vybrat jednoduchý freeride, který nebude obtížný pro partnerku	Odbourání strachu Každá skupina je silná jako nejslabší členek
Předpokládané problematické momenty	Strach - pomalá jízda Špatná koordinace v nových sněhových podmínkách	Povzbuzování Poznání náročnosti jízdy ve volném terénu
Alternativa problematických situací	Trénink v blízkosti sjezdovky Procvičování tech. na svahu	Dodání sebedůvěry
Stručný plan navazující lekce	Výběr náročnější trasy	Posílení důvěry Dovedností