

# Alppihiihdon opettaja 2-kurssi



\*) L= Luentotila, voidaan sään salliessa pitää myös ulkona

## Päivä 1

09:00 – 10:30	Kurssin avaus ja orientaatio	L
10:30 – 12:30	Lajitaito ja ryhmäytyminen	
12:30 – 13:30	Lounas	
13:30 – 17:00	Lajitaito ja ryhmäytyminen	
17:00 – 18:00	Päivän reflektio	

## Päivä 2

08:15 – 09:00	Opettaminen	L
09:30 – 12:30	Opetuspolku: Esittely (leikkaava käänös & lyhyet käännökset)	
12:30 – 13:30	Lounas	
13:30 – 17:00	Opetuspolku: Soveltaminen	
17:00 – 18:00	Päivän reflektio	

## Päivä 3

08:15 – 09:00	Liikemalli	L
09:30 – 12:30	Liikemalli	
12:30 – 13:30	Lounas	
13:30 – 17:00	Suoritusanalyysi	
17:00 – 18:00	Suoritusanalyysi – Purku	L
18:00 – 18:30	Päivän reflektio	L

## Päivä 4

08:15 – 09:00	Turvallinen oppimisilmapiiri ja -ympäristö	L
09:30 – 13:00	Ratalasku	
13:00 – 14:00	Lounas	
14:00 – 17:00	Opetuspolku: Soveltaminen (Ympäristö)	
17:30 – 19:00	Päivän reflektio ja opetusnäytön alustus	L

## Päivä 5

09:30 – 12:00	Opetuspolku: Soveltaminen - Freestyle	
12:00 – 13:00	Lounas	
13:00 – 18:00	Opetusnäyttö: á 45min (sis. reflektio)	
18:00 – 18:30	Päivän reflektio	

## Päivä 6

09:30 – 13:45	Opetusnäyttö: á 45min (sis. reflektio)	
13:45 – 14:45	Lounas	
14:45 – 15:30	Opetusnäyttöjen purku	L
15:30 – 17:30	Lajitaito: treenit	
18:00 – 19:00	Teoriakoe	L

## Päivä 7

09:30 – 11:30	Lajitaito: treenit ja näytöt	
11:30 – 12:30	Lounas	
12:30 – 14:30	Lajitaito: treenit ja näytöt	
14:30 – 15:00	Osion päätös	L

## Päivä 8

Ajanvaraus	Kurssireflektio kouluttajan kanssa (á 30min)	Etänä
------------	--	-------

# FNASI – Alpine Ski Instructor Level 2



L= lesson / indoor, reflection of the day can also be done outdoors if the weather permits

## **Day 1**

09:00 – 10:30	Course opening and orientation	L
10:30 – 12:30	Sport specific skills and grouping	
12:30 – 13:30	Lunch	
13:30 – 17:00	Technical skills and grouping	
17:00 – 18:00	Reflection of the day	

## **Day 2**

08:15 – 09:00	Teaching and learning	L
09:30 – 12:30	Teaching path: Carving and short turns	
12:30 – 13:30	Lunch	
13:30 – 17:00	Teaching path: Application	
17:00 – 18:00	Reflection of the day	

## **Day 3**

08:15 – 09:00	Movement pattern of alpine skiing	L
09:30 – 12:30	Movement pattern of alpine skiing	
12:30 – 13:30	Lunch	
13:30 – 17:00	Performance analysis	
17:00 – 18:00	Performance analysis – Summary	L
18:00 – 18:30	Reflection of the day	L

## **Day 4**

08:15 – 09:00	Safe learning atmosphere and environment	L
09:30 – 13:00	Race skiing	
13:00 – 14:00	Lunch	
14:00 – 17:00	Teaching path: Application (Environment)	
17:30 – 19:00	Reflection of the day and introduction of the teaching demonstration	L

## **Day 5**

09:30 – 12:00	Teaching path: Application (Freestyle)	
12:00 – 13:00	Lunch	
13:00 – 18:00	Teaching Demonstration   á 45min (incl. reflection)	
18:00 – 18:30	Reflection of the day	

## **Day 6**

09:30 – 13:45	Teaching Demonstration   á 45min (incl. reflection)	
13:45 – 14:45	Lunch	
14:45 – 15:30	Teaching Demonstrations - Summary	L
15:30 – 17:30	Technical skills: Training	
18:00 – 19:00	Theory test	L

## **Day 7**

09:30 – 11:30	Technical skills: Training & Demonstration	
11:30 – 12:30	Lunch	
12:30 – 14:30	Technical skills: Training & Demonstration	
14:30 – 15:00	Closing of the Course	L

## **Day 8**

By appointment	Course reflection with a trainer (á 30min)	Online
----------------	--	--------