



Instruktör inom fritid och hälsa - gym

APL i åk 2 omfattar mål från kurserna *Träningslära, Aktiviteter och upplevelser, Fritid och friskvårdsverksamheter och Fritid och idrottskunskap.*

Syfte:

APL har till syfte att utveckla elevens färdigheter och kunskaper gällande:

- Pedagogisk kompetens
- Kommunikativ kompetens
- Ledarskapsförmåga
- Hälsöfrämjande förhållningssätt

Uppgifter:

1 Hälsöfrämjande aktivitet för personalen Du är en del av arbetsmiljön och ska skapa något hälsöfrämjande för personalen. Tänk ut en aktivitet och/eller någon trevlig, hälsosam fika som gör att du positivt bidrar till en bra arbetsmiljö!

2 Du ska:

- genomföra ett cirkelpass eller motsvarande, som ledare
- skapa ett träningsprogram för en av CASE personerna

3 Beskriv minst två situationer där du gör något av följande:

- Skiljer på det privata och den roll man har som ledare
- Anpassar kommunikationen till målgrupp och situation
- Anpassar sitt språk till deltagarna beroende på situation
- Har ett kroppsspråk som uttrycker trygghet och tydlighet
- Är trygg och tydlig i sitt kroppsspråk i olika situationer

4. Du ska skapa ett träningsprogram för antingen:

Tanja 18 år

Tanja vill bli stark och mer explosiv.

Hon är stel och har dålig balans

Tanja gillar att synas i gymmet

Hon har ofta ont i ryggen

Pär 18 år

Pär vill bli mer uthållig och är osäker på gymmet

Han behöver stärka upp sina fotleder då han lätt stukar fötterna.

Pär ger ofta upp och behöver tips på hur han ska motivera sig till träning.

Skapa ett träningsprogram med 10 övningar till antingen Pär eller Tanja dessa ska du visa upp för Elmina när hon kommer och gör APL besök.

1. Vilka övningar väljer du och varför? Motivera ditt svar.
2. Vilka muskelgrupper tränas? Använd latinska begrepp.
3. Hur görs övningarna svårare/lättare?
4. Vad är viktigt att tänka på i förebyggande syfte
5. Du kommer att demonstrera övningarna på plats och då behöver du utföra dem med korrekt teknik.

Redovisning sker i "dagbok - mall" som finns i Classroom.