



## ***Instruktör inom fritid och hälsa - allmänt vt***

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 leda flera aktiviteter och till dessa använda vår "Planeringsmodell"

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

**Redovisa dina upplevelser i “dagbok - mall” som finns i Classroom.**

4. Du ska skapa ett kompendium (A4) med 10 olika lekar som passar just den åldersgrupp du jobbar under APLn den här perioden. Försök variera lekarna och även tänka på de lekarna som är väldigt populära som gör att flest elever i en klass vill vara med, det kan vara samarbetsövningar, övningar utan boll, övningar med boll, utomhuslekar, m.m.

Använd fantasi och skapa ett användbart kompendium. På varje A4-sida ska följande finnas:

- namn på leken
- lämplig åldersgrupp
- instruktioner
- reglerna
- en skiss för övningen

Sätt ihop kompendiet med de tio lekarna och lämna in det separat under vecka 18.