



APL-redovisning

ht årskurs 2

“gym”

Ditt namn



Instruktör inom fritid och hälsa - gym ht

APL i åk 2 omfattar mål från kurserna *Träningslära, Aktiviteter och upplevelser 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 Du ska skapa ett reportage om din arbetsplats. Det ska innehålla:

- en beskrivning av din arbetsplats (lokaler, anställda, utbildning, driftsform etc),
- en intervju med en anställd och
- en bild på den personen
- infogad bild på intervjupersonen
- egen byline helst med bild och/eller e-post och telefonnummer.

Skriv reportaget här!

2 Du ska:

- gå på pass (skriv vilka pass du gått på)
- göra dig bekant med all utrustning
- skapa ett träningsprogram för dig själv, ett allmänt styrkeprogram för hela kroppen. Minst 10 övningar med angivet set, reps, vikt och muskler som tränas. (beskriv passet här, gärna bilder!)

3 Beskriv minst tre händelser som du kopplar till bedömningsmatrisen.

A

B

C