

# APL-uppgifter Instruktor inom fritid och hälsa

Åk 2 vt

2023-07-05

## Instruktor inom fritid och hälsa åk 2 vt

APL i åk 2 omfattar mål från kurserna Träningslära, Aktiviteter och upplevelser, Kost och hälsa 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 Skapa en relation till elever/besökare och personal.

- Presentera dig. Sätt upp ditt presentationskort.

#### 2 Beskriv din arbetsplats samt verksamheten.

#### 3 Delta aktivt och ansvara för moment i det dagliga arbetet.

- Redogör för dina arbetsuppgifter och hur det gått att genomföra dem (se matris).
- Redogör och reflektera kring uppgiften utifrån ledarskapsteori, samt annan teori vi arbetat med i de olika kurserna.

## 4 Planera, genomför och utvärdera två aktiviteter

- Använd planeringsmallen.

## 5 Beskriv minst två situationer där du gör 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

## 6 Kost och hälsa

### Uppgift A

Gör testet nedan på 1-3 klient på din APL plats

<https://www.livsmedelsverket.se/quiz/matvanekollen/matvanekollen-startsida/>

Skriv ned dina reflektioner om personens matvanor och vilka förändringar han/hon skulle kunna göra för en bättre hälsa. Tänk på hur du framför budskapet, inga pekpinningar utan förslag på hur personen skulle kunna äta för att komma närmare de rekommendationer vi har.

1. Vad är hälsofrämjande i personens kostvanor? Motivera ditt svar!
2. Finns det några risker med personens matvanor? Motivera ditt svar med exempel. Vad kan matvanorna eventuellt leda till på sikt?
3. Vilka råd skulle du ge personen? Utgå från befintliga matvanor, tänk små förändringar och att det alltid är bättre att lägga till en bra vana än att ta bort en mindre bra.

### Uppgift B

Gör på en person antingen på APL plats eller vän/familj

Be personen att fota allt han/hon äter under 4 dagar och lämna in till dig.

Vad drar du för analyser av kosten utifrån:

1. Måltidsfördelning (frukost, lunch, middag, mellanmål, kvällsmål, återhämtningsmål)
2. Grönsaksmängd
3. Fibrer
4. Proteinmängd och kvalitet
5. Fettmängd och kvalitet
6. Typ av kolhydrater?
7. Mat som inte ger så mycket näring men energi? (skräpmat, sockerrik mat)
8. Undviker personen några livsmedel? Kan det innebära några näringsbrister på sikt?

Vilka råd ger du personen? Utgå från befintliga matvanor, tänk små förändringar och att det alltid är bättre att lägga till en bra vana än att ta bort en mindre bra. Glöm inte att fråga om det är en vanlig kost för personen (om inte, hur brukar personen äta i vanliga fall?)

### Uppgift 2 - 6 dokumenteras i en APL-rapport.

Lämnas in fredagen efter APL-periodens slut. Tid för skrivande kommer att finnas på lektionstid.