



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 kompis/handledare

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.