



# APL-redovisning

## ht årskurs 3

### “gym”

**Ditt namn**



## Instruktör inom fritid och hälsa - gym ht

APL i åk 3 omfattar mål från kurserna Fritid och friskvårdsverksamheter, Entreprenörsskap och Kost och hälsa.

Syfte:

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

- Pedagogisk kompetens
- Kommunikativ kompetens
- Ledarskapsförmåga
- Hälsöfrämjande förhållningssätt

Uppgifter

### **Del 1 BRAND OCH HLR**

Gör en undersökning av din arbetsplats gällande brandsäkerhet och HLR enligt det undersökningsprotokoll vi skapade tillsammans (finns i Roberts Classroom). Skriv sedan en sammanfattning här av vad du kommit fram till (löpande text).

### **Del 2 TRÄNING/FRITID LEDA AKTIVITETER**

#### **Träningspodd**

Välj ut en annan träningspodd som du lyssnar under APL perioden.

Vad handlar podden om?

Varför har du valt just den?

Vilka är de som ligger bakom podden?

Finns det belägg för de de säger?

Är det något du tycker att det inte stämmer alls och varför?

Är dessa seriösa människor som jobbar med träning? Var jobbar de ?

Vilken inriktning? Vilka bakgrund har de? (här menar jag studier, utbildningar).

***På en del gym kommer du att få riktiga CASE, personer som du tränar, isåfall skriver du om dessa istället. om ditt gym inte kan erbjuda riktiga kunder gör du följande uppgifter:***

### **Uppdrag 1:**

Att hålla ett träningspass/ del av ett pass

Du ska få en helklass från Hagagymnasiet , ungdomar som är 16 år.

Du ska förbereda ett pass som ska innehålla uppvärmning, styrkeövningar, konditionsövningar, koordination och även rörlighetsövningar.

Ditt pass varar i 50 minuter.

### **Uppdrag 2**

Du ska få en grupp av killar och tjejer, max 6 elever och jag vill att du ska introducera dem på gymmet och välja ut några övningar som du tycker att det är viktigt att lära sig och att de kan öva på dem. Du kan göra så att de får träna två och två och skapa olika stationer med de övningar du vill lära ut eller om du vill att de ska köra var och en för sig i alla övningar du väljer ut. Ett annat alternativ är att du har en plan med vissa övningar som du plockar fram och dessutom du ger eleverna möjlighet att välja var sin övning som man skulle vilja förbättra sig i och få råd från dig.

### **Uppdrag 3**

Kristina är 52 år och jobbar som ekonom. Hon tränar inte alls just nu och känner att hon vill komma igång. Hon är van att gå långa promenader med hunden men känner att hon skulle vilja stärka upp kroppen genom styrketräning/ belastningsträning.

Hon är beredd på att vara hos dig på gymmet två gånger i veckan och önskar ett välupplagd träningsprogram som hon kan sköta själv efter de gångerna hon har fått din hjälp. Hon vill även fortsätta träffa dig när du känner att det är dags att byta träningsprogram för att hon ska fortsätta utveckla sig.

- Vad behöver du veta mer om henne för att lägga upp ett träningsprogram? Skriv ner dina tankar!
- Kommer du göra några tester med henne? Varför? Varför inte?
- Planera ett träningsprogram för henne där du tydlig ange vilka övningar, hur många set och hur många reps hon ska göra.
- Hur många veckor kommer hon köra det programmet?
- Vad är det för tips du kan ge henne efter du har sett att hon har kommit igång bra med programmet?

Skriv en reflektion på just varför du har valt dessa övningar, antal sets, reps för henne. Vad är din plan?

### **Del 3 ENTREPRENÖRSKAP**

Beskriv på vilket sätt du kan koppla din APL-plats till UF. Förklara utförligt varför/varför inte.

Beskriv din APL-plats utifrån dessa frågor:

Intervjua din handledare eller någon annan insatt person

A. Hur gick det till när din APL-plats grundades?

Varför grundades företaget?

Vilka behov såg ni?

Tillhör det en kedja eller är det en fristående plats?

Är det något ni skulle gjort annorlunda med facit i hand?

Vad var den största utmaningen?

B. Hur skiljer sig din APL-plats från konkurrenter?

Har ni någon speciell nisch?

Har ni förändrat inriktning under åren?

C. Vilka kostnader har APL-platsen?

Vilka är de största kostnaderna?

Hur jobbar ni med att hålla ned kostnaderna?

D. Vilka intäkter har APL-platsen?

Vilka är de största intäkterna?

E. Hur marknadsför sig din APL-plats?

Hur stor del av budgeten läggs på marknadsföring?

Har marknadsföringen förändrats under tiden som företaget funnits?

Har ni dragit några lärdomar utifrån den marknadsföring som gjorts?

F. Ingår din APL-plats i några nätverk?

Hur ser i så fall dessa ut?

Varför/varför inte ingår företaget i nätverk?

#### **Del 4 KOST OCH HÄLSA**

Detektivarbete

Finns det ät/drickbar försäljning på gymmet och vad isåfall?

Vilka kosttillskott säljer man? (Om ingen försäljning finns, ta reda på vilka kosttillskott som vanligtvis säljs på gym).

Vilka effekter ska dessa kosttillskott ha?

Går det att få samma effekt av mat, vilken typ av mat handlar det om?

Vilka köper dessa kosttillskott?

