



Instruktör inom fritid och hälsa - gym

VT

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

Syfte:

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

- Pedagogisk kompetens
- Kommunikativ kompetens
- Ledarskapsförmåga
- Hälsöfrämjande förhållningssätt

Uppgifter:

1. Genomför en arbetsmiljöundersökning på din arbetsplats. Redovisa i löpande text.

2. Nu är det sista APL period för dig och du behöver fortsätta träna på att ta emot kunder, planera och utforma träningsprogram för nya och ovana medlemmar och även för de medlemmar som vill få en bättre träningsutveckling eller träna för något specifik, som till exempel ett marathon, eller cykeltävling/ crossfittävling.

Det jag vill är att du ska samtala med din handledare eller en annan PT som jobbar just på det gymmet du praktiserar just nu för att få reda på;

- a) Har hen en standardformulär med frågor som de använder eller får var och en komma på sina egna frågor? Hur ser formuläret ut? Vad är det som är viktigaste att få reda på?
- b) Vilka tips och råd kan du ge dig som ny instruktör för att du ska lyckas att göra träningsprogram åt kunder? Vad är viktigt att komma ihåg att fråga?

- c) Utför de tester, screening eller något som de använder som underlag för att bygga träningsprogrammet vidare? I så fall, vilka tester? Om de inte använder sig av de, kan de motivera varför.
- d) Hur ofta ska man träffa sin kund under den träningsperioden? Hur kan de säkerställa att kunden följer deras plan?
- e) Hur ofta ska du byta träningsprogram? På vilket sätt kan du optimera kundens utveckling på bästa sätt? Brukar de utvärdera kundens utveckling? På vilket sätt?
- f) Efter du har fått all information hur de brukar jobba med kunderna vill jag att du ska be handledaren att skaffa en ny kund åt dig eller vara din egen kund ifall det känns svårt att hitta någon annan.

Följ de tips och råd du har fått av dem och skapa ett träningsprogram efter kundens behov och önskemål.

Tänk på att du har bara 5 veckor på dig för att göra de uppgifterna , så intervju din handledare/PT redan första veckan så du kan göra ett träningsprogram för de kommande veckorna.

3. Beskriv din APL-plats utifrån dessa frågor:

(Intervju din handledare eller någon annan insatt person)

G. Hur samarbetar personalen på APL-platsen?

Några gemensamma projekt?

Vilka fördelar ser ni med samverkansprojekt på företaget?

H. Hur ser ledningsgruppen ut? Vilken typ av ledarskap bedrivs?

I. Hur ser framtiden ut för APL-platsen? Några orosmoln? Hur tacklas detta?

J. Vad är viktigt för att din APL-plats för att fortsätta utvecklas?

K. På vilket sätt är din APL-plats viktig för enstaka individer och samhället i stort?

Reflektionsuppgift

Om du skulle starta en liknande verksamhet, vad tar du till dig från intervjun?

Vilka kunskaper behöver du för att starta din verksamhet?

4. Kost och hälsa

Uppgift 4 A

Gör testet nedan på 3 klienter 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 ev 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 4 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?)

5. Redovisa din kunskap i "APL-rapport - mall" som finns i Classroom.

6. Låt din handledare läsa igenom allt du skrivit och ha ett samtal med denna om din utveckling, då kan ni passa på att även fylla i APL-matrisen. Eleven antecknar handledarens feedback och skriver in det i matrisen.

Inlämning och redovisning:

Redovisning i klass sker vecka 9. Du lämnar in allt material i "APL-rapport - mall" vecka 9 i Classroom.

Rosangela, Robert och Elmina