

APL-uppgifter Instruktor inom fritid och hälsa

Åk 2 ht

2023-10-02

Inriktning Fritid och hälsa

Vecka 45-47

APL i åk 2 omfattar mål från kurserna Träninglära, Aktiviteter och upplevelser, Fritids- och idrottskunskap samt Kost och hälsa.

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 barn/elever/besökare och personal.

- Presentera dig. Sätt upp din presentationslapp.
- Lär dig namnen på dem som deltar i verksamheten.

2 Beskriv din arbetsplats. Beskrivningen ska innehålla:

- Lokaler, anställda, utbildning, driftsform etc.

3 Delta aktivt i det dagliga arbetet.

- Anteckna dina arbetsuppgifter för att komma ihåg dem.

4 Beskriv hur en vanlig arbetsdag kan se ut.

- Presentera dig. Sätt upp din presentationslapp.
- Lär dig namnen på dem som deltar i verksamheten.

5 Planera och genomför en mindre aktivitet. Använd planeringsmallen.

6 Uppgift Kost och Hälsa

Skola/fritidsgård

- Vilka mellanmål serveras i din verksamhet?
- Vad äter eleverna?
- Hur bra är dessa mellanmål ur hälsosynpunkt?
- Vilka ev. förändringar tycker du att skolan/fritidsgården skulle kunna göra?

Gym

- Vad serveras för kosttillskott på ditt gym?
- Fungerar dessa för prestationen? Varför/varför inte?
- Säljs det några andra snacks/mellanmål på gymmet?
- Vilka energigivande näringsämnen innehåller dessa?
- Om du hade ett eget gym, vad skulle du då sälja för kosttillskott/mellanmål? Motivera ditt svar!

Uppgift 2-6 dokumenteras i en APL-rapport.

Viss tid för rapportskrivning fås på lektionstid efter APL-perioden.

Planeringsmall

Syfte

Aktivitet

Förberedelse

Genomförande

Efterarbete

Utvärdering (analys, orsak, åtgärd)

