



Personlig tränare / styrketräningsinstruktör

APL i åk 3 omfattar mål från kurserna *Aktivitetsledarskap, Träninglära 2 och Fritid och friskvårdsverksamheter.*

Syfte:

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

- Pedagogisk kompetens
- Kommunikativ kompetens
- Ledarskapsförmåga
- Hälsöfrämjande förhållningssätt

Uppgifter:

1. För dagboksanteckningar som om du vore en Personlig tränare och beskriv vad som händer de dagar du är där.

- Berätta när du jobbar med/uppstår något utav målen i matrisen. Jag tyckte det var..... Jag lärde mig att.....Nästa gång ska jag.....
- Berätta när något spännande händer, du lär dig något nytt eller något faller på plats.
- Berätta när du ställs inför en utmaning och beskriv hur du valde att hantera den.
- Berätta om du hamnat i något etiskt dilemma och beskriv hur du hanterade det

Gör ett googledokument som du döper till "Namn dagbok" Se till att dina beskrivningar av dagarna, erfarenheterna, insikterna och händelserna blir i linje med det betygssteg du siktar på dvs E: översiktligt, C: utförligt. A: utförligt och nyanserat.

2. PT -APL uppgifter

Var med på pass och analysera passet

Pass	längden på passet	Signatur
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10		

Här redovisar du för mig att du har deltagit på minst 10 pass under din APL period under vt-2017. Tänk på att välja olika pass som till exempel kettlebells, core, spinning, dans, bodypump, m.m, så får du en bättre inblick på hur de olika passen är uppbyggda samt för att få möjlighet att bredda ut dina kunskaper.



Föra träningsdagbok

Träningsdagbok

Fylls i efter varje pass under perioden

Datum: _____ Aktivitet: _____

Intensitet:

(Använd skalan 1-10 och ringa in den siffra som du anser spegla dagens pass).

Väldigt lätt

Behaglig ansträngande

Väldigt jobbigt

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Duration: _____

Känsla:

Hur kändes det?

Inför passet:

Under passet:

Efter passet:

- Ha en kund, minst 1 pass i veckan, göra långsiktiga mål.

Skapa ett mall/förmulär där du kan använda för att ta emot dina kunder, med plats där du kan skriva informationer som du tycker är viktiga för att du ska kunna utveckla ditt träningsprogram, som tex. namn och ålder på kunden, vad hen jobbar med, mål med träningen, hur mycket tid din kund kommer lägga ner på sin träning mm.

Det bestämmer du , VAD du vill få för informationer och VAD är relevant i ditt arbete.

Vad är det som är viktigt att veta? Kommer du göra några tester ? Isåfall vilka? Hur ska du dokumentera detta? Hur ofta kommer ni träffas?

3. Hur har man skapat tillgänglighet för människor med funktionsnedsättningar på din APL-plats?

4. 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 dagboken, skriv gärna en egen reflektion om din egen utveckling för att summera.

Inlämning och redovisning:

Redovisning i klass sker vecka 9. Du lämnar in din dagbok, passnärvaro och träningsdagbok vecka 9 i Classroom.

Rosangela