Att leda gruppträningar, 15 kp

Krav på yrkesskicklighet

Den studerande kan

• planera ett instruktionstillfälle för gruppträning
• genomföra ett instruktionstillfälle för gruppträning
• utvärdera och utveckla sitt kunnande som ledare av gruppträningar

Sätt att påvisa yrkesskickligheten

Den studerande visar sitt kunnande i ett yrkesprov genom att utföra praktiska arbetsuppgifter genom att planera och genomföra en gruppträningstimme i en verksamhetsmiljö för idrottsinstruktion. Till de delar som den yrkesskicklighet som krävs i examensdelen inte kan bedömas genom ett yrkesprov kompletteras visandet av yrkesskickligheten individuellt på andrasätt.

Beskrivning på yrkesprovet

* Den studerande planerar och genomför ett instruktionstillfälle för gruppträning i en verksamhetsmiljö för idrottsinstruktion
* Den studerande analyserar åtminstone ett av original dokumenten/delen
* Den studerande utvärderar sitt kunnande som ledare av gruppträningar.

Dokument som krävs till yrkesprovet

* skriftlig timplanering (institutens gemensamma) över timmen (skriftlig eller digital t.ex. video eller blogg kan komplettera timplaneringen)
* skriftlig analys av musiken

Undervisningens kärn innehåll

* Musikens analys och rytmik
* Stegserier i gruppträning
* Muskelstyrka i gruppträning
* Olika former av gruppträning
* Agerande av instruktör i gruppträning

**YRKEPROVETS BEDÖMNINGSBLANKETT**

**Att leda gruppträning**

**Studerande:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Bedömmare:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Datum :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| **Den studerande planerar ett instruktionstillfälle för gruppträning.** |
| **Den studerande** |
| **Nöjaktiga N1** | **N2** | **Goda G3** | **G4** | **Berömliga B5** | **Vits.** |
| Följer regler gällande arbetstider, avtal, överenskommelser och säkerhet inom idrottssektorn |  |
| Tar i beaktande värderingar och etiska principer inom idrottssektorn |  |
| Skapar en trygg och förtrolig kundkontakt |  |
| Bestämmer målsättningarna för instruktionstillfället |  | Bestämmer målsättningarna baserat på målgruppens nivå |  | Bestämmer skickligt målsättningarna i samråd med målgruppen  |  |
| väljer musiken till instruktionstillfället |  | väljer musiken till instruktionstillfället och analyserar den |  | väljer musik som stöder instruktionstillfällets teema och analyserar den |  |
| Tar fram information som används som grund för gruppträning |  | Tar fram information från olika källor som används som grund för gruppträning |  | Tar fram information ur olika tillförlitliga källor som används som grund för gruppträning |  |
| Använder grundläggande kunskap om människans funktionsförmåga och uppbyggnad |  | Använder grundläggande kunskap om målgruppens funktionsförmåga och uppbyggnad |  | Använder mångsidigt sin grundläggande kunskap om målgruppens funktionsförmåga och människokroppen uppbyggnad instruktionstillfällets målsättning |  |
| Använder i planeringen kunskap om gruppträningen grundrörelser, rörelsemönster och instruktionsmetoder |  | Använder i planeringen kunskap om gruppträningen grundrörelser, rörelsemönster och instruktionsmetoder på ett mångsidigt sätt |  | Använder och tillämpar i planeringen kunskap om gruppträningen grundrörelser, rörelsemönster och instruktionsmetoder på ett kundinriktat sätt |  |
| Använder grundkunskap om olika idrottsformer och -grenar |  | Använder grundkunskap i flera olika idrottsformer och – grenar. |  | Kan tillämpa olika idrottsformer och –grenar på ett kundinriktat sätt |  |
| Kan förutse farosituationer vid idrottsinstruktion |  | Kan förutse farosituationer och har beredskap att reagera på dem |  | Kan förutse farosituationer och strävar efter att förebygga dem |  |
| Planerar instruktionstillfället |  | Planerar målinriktat instruktionstillfället |  | Planerar ett mål- och kundinriktat instruktionstillfälle |  |
| VITSORD |  |

|  |
| --- |
| **Den studerande förverkligar ett instruktionstillfälle för gruppträning**. |
| **Den studerande** |
| **Nöjaktiga N1** | **N2** | **Goda G3** | **G4** | **Berömliga B5** | **Vits.** |
| Följer regler gällande arbetstider, avtal, överenskommelser och säkerhet inom idrottssektorn |  |
| Tar i beaktande värderingar och etiska principer inom idrottssektorn |  |
| Bemöter kunden sakligt vid växelverkan |  | Bemöter kunden naturligt och beter sig sakligt vid växelverkan |  | Bemöter kunden naturligt och sporrande vid växelverkan |  |
| Informerar kunden om instruktionstillfällets tema |  | Informerar kunden om instruktionstllfällets innehåll och uppbyggnad |  | Informerar kunden om instruktionstillfällets innehåll, uppbyggnad och målsättning |  |
| Använder självständigt och på ett säkert sätt ljudanläggning och eventuell annan apparatur |  | Använder självständigt och på ett säkert sätt ljudanläggning och eventuell annan apparatur |  | Använder självständigt och på ett säkert sätt ljudanläggning och eventuell annan apparatur |  |
| Använder sig av grundkunskap inom grupptränng |  | Använder sig smidigt av grundkunskap inom grupptränng |  | Använder sig av grundkunskap inom grupptränng på ett kundinriktat sätt och kan vid behov anpassa  |  |
| Använder musik under instruktionstillfället |  | Använder musik under instruktionstillfället till stöd för rörelserna |  | Använder musik under instruktionstillfället till stöd för rörelserna och leder kunden att hitta rytmen och tempot i musiken. |  |
| Använder grundläggande kunskap om människans funktionsförmåga och uppbyggnad |  | Använder grundläggande kunskap om människans funktionsförmåga och uppbyggnad på ett kundinriktat sätt |  | Använder omfattande grundläggande kunskap om människans funktionsförmåga och uppbyggnad på ett kundinriktat sätt och beaktar tillfällets målsättning |  |
| agerar på ett sätt som stöder säkerhetssituationen |  | agerar för att främja säkerheten |  | agerar för att främja säkerheten |  |
| uppmuntra och ge feedback sporadiskt |  | uppmuntrar och ger feedback allmänt och individuellt |  | uppmuntrar och ger feedback allmänt och individuellt på ett sätt som stöder målen. Samt skapar en  atmosfär som främjar motivationen. Uppmuntrar till rörelse med sitt eget agerande. |  |
| VITSORD |  |

|  |
| --- |
| **Den studerande utvärderar och utvecklar sitt kunnande som gruppinstruktör.** |
| **Den studerande** |
| **Nöjaktiga N1** | **N2** | **Goda G3** | **G4** | **Berömliga B5** | **Vits.** |
| Utvärderar sitt kunnande på begäran |  | Utvärdera sitt kunnande självständigt |  | Utvärderar sin inlärning, kunnande och hur målen uppnåddes självständigt genom att ge motiveringar och utvecklingsförslag |  |
| Känner några av sina styrkor och utvecklingsområden |  | Känner sina styrkor och utvecklingsområden |  | Känner sina styrkor och utvecklingsområden samt visar beredskap för en yrkesmässig utveckling |  |
| Söker med hälp kunskap för att utveckla sitt eget kunnande |  | Söker självständigt kunskap för att utveckla sitt eget kunnande |  | Söker på eget initiativ kunskap för att utveckla sitt kunnande från lämpliga källor |  |
| Tar sakligt emot feedback |  | Tar sakligt emot feedback |  | Begär och tar sakligt emot feedback |  |
| VITSORD |  |

**Protokoll för yrkesprov**

|  |  |
| --- | --- |
| Examensdel**Att leda gruppträningar, 15 kp** |  |
| Studerande | Examen / Grupp**Grundexamen i idrott /Idrottsledare** |
| Utbildningsanordnare  | Datum |
| Plats |
| Yrkesprovbeskrivning |

**BEDÖMNING**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bedömningsgrund** | **Arbetslivets representant** | **Lärare** | **Vitsord**  |
| 1. Den studerande planerar ett instruktionstillfälle för gruppträning. |  |  |  |
| 2. Den studerande förverkligar ett instruktionstillfälle för gruppträning. |  |  |  |
| 3. Den studerande utvärderar och utvecklar sitt kunnande som gruppinstruktör. |  |  |  |
| **HELHETSBEDÖMNING: Underkänd /Kompletteras, N1 – N2 – G3 – G4 - B5** |  |  |  |

**MOTIVERING**

|  |
| --- |
|  |

**PLAN FÖR KOMPLETTERING / OMTAGNING**

|  |
| --- |
|  |

**Plats och tid** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ / \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Underskrift och namnförtydligande**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Studerande Arbetslivets representant Lärare**