

Praktikant: Aleksander Daasbjerg

Vejleder: Jeppe Schultz – personlig træner og HealthLab underviser

Baggrund

Formålet med dette praktikforløb var at skabe kvalitetssikret undervisning, med udgangspunkt i den teoretiske viden erhvervet som idrætsstuderende. Håbet var at koble god teoretisk viden sammen med den nødvendige praksis erfaring, som personlige trænere skal beherske.

Herunder var mine hovedarbejdsopgaver, at:

- 1) Undervise/uddanne kommende fitnessinstruktører og personlige trænere i bestemte emner (eg. hormonlære og okklusionstræning)
- 2) Kvalitetssikre undervisningsmateriale. Herunder finde relevant materiale og gennemlæse deres pensum for at sørge for, at der er overensstemmelse mellem Europe Active standarder og den videnskabelige litteratur.



Metode og teori

Alle teoretiske undervisninger har taget udgangspunkt i John Hatties teori om synlig læring, hvor det forsøges at gøre hver elev opmærksom på hvad der læres, hvorfor det læres og hvordan det læres i håbet om at facilitere undervisningsprocessen på tværs af elevernes forskellige niveauer. Til mange af de praktiske opgaver er Lev Vygotskys "zonen for nærmeste udvikling" taget i brug, for at udnytte nogle af de

dygtige elevers kompetencer til at fremme undervisningsudbyttet for alle.

Resultater

I løbet af praktikperioden lærte jeg at videreformidle kompleks videnskabelig litteratur på en let tilgængelig måde. Herudover tilegnede jeg mig en række didaktiske kompetencer, samt en forståelse for strukturering af længere undervisningsdage/workshop.

Diskussion

Jeg indså hurtigt, at det at videreformidle information til ikke-fagfolk er en udfordring. Specielt når alle eleverne kommer med forskellige baggrund og niveauer. For at overkomme denne diversitet, krævede det at jeg blev en bedre formidler, forstod at udnytte elevernes forskellige udgangspunkt så alle fik et udbytte af lektionen (zonen for nærmeste udvikling), og slutteligt hvordan man strukturerer undervisning, som er let tilgængelig og forståelig for alle i klassen (synlig læring). På grund af disse udfordringer er jeg nu på den anden side blevet en bedre underviser inden for et felt relateret til min interesse.

Perspektiver

Videreformidling af information kommer til at blive en del af min fremtid i en eller anden form. På den har det været meget givende på det punkt at opleve fordele og ulemper ved at være underviser, og arbejds erfaringen har været givende i den optik. Specielt det at kunne skabe en undervisning, der danner bro mellem teori og praksis på en let tilgængelig måde, har været værdifuldt at lære.

