

Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Formularz dla kwalifikacji - podgląd

Typ wniosku

Wniosek o włączenie kwalifikacji do ZSK

Nazwa kwalifikacji*

Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej

Skrót nazwy

Instruktor ćwiczeń dla kobiet w ciąży

Rodzaj kwalifikacji*

kwalifikacja cząstkowa

Proponowany poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji*

3

Krótką charakterystyka kwalifikacji, obejmująca informacje o działaniach lub zadaniach, które potrafi wykonywać osoba posiadająca tę kwalifikację oraz orientacyjny koszt uzyskania dokumentu potwierdzającego otrzymanie danej kwalifikacji*

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej" samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje indywidualne lub grupowe ćwiczenia dla kobiet w ciąży prawidłowej, w oparciu o dowolną formę aktywności fizycznej. Tworzy konspekty zajęć, dostosowując je do celów, potrzeb i możliwości uczestniczek, uwzględniając przebieg i etap ciąży oraz, jeśli konieczne, zalecenia innych specjalistów. W zajęciach uwzględnia zarówno ćwiczenia typowe dla danej formy aktywności fizycznej oraz ćwiczenia korygujące postawę ciała, ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ćwiczenia przygotowujące do porodu (np. ćwiczenia oddechowe, pozycje porodowe, relaksacyjne). Wykorzystuje różne opcje ćwiczeń uwzględniając łagodzenie typowych dolegliwości ciążowych specyficznych dla poszczególnych trymestrów ciąży lub dolegliwości wskazanych przez uczestniczkę. Promuje wykonywanie ćwiczeń podczas ciąży, przekazując w trakcie zajęć informacje m.in. o zasadach bezpieczeństwa, symptomach wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, korzyściach z poszczególnych ćwiczeń dla zdrowia i samopoczucia matki lub zdrowia dziecka. Wskazuje korzyści wynikające z wykonywania ćwiczeń podczas ciąży, a także kwestionuje powszechnie występujące mity o ćwiczeniach w ciąży. Kwalifikacja kierowana jest głównie do instruktorów i trenerów różnych form sportu dla wszystkich, mających doświadczenie w prowadzeniu zajęć sportowych z kobietami w okresie rozrodczym. Orientacyjny koszt uzyskania dokumentu potwierdzającego otrzymanie danej kwalifikacji - 600 PLN.

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]*

30

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji*

Kwalifikacja dedykowana jest osobom prowadzącym lub planującym prowadzenie zajęć ruchowych z kobietami w ciąży np. w fitness klubach, ośrodkach sportowych, szkołach rodzenia, centrach zdrowia. Kierowana jest głównie do instruktorów i trenerów różnych form sportu dla wszystkich, mających doświadczenie w prowadzeniu zajęć sportowych z kobietami w okresie rozrodczym.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Aby przystąpić do procesu weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się wymaganych dla kwalifikacji osoba musi posiadać: 1. kwalifikację instruktora lub trenera dowolnej formy aktywności fizycznej. Akceptowane są kwalifikacje instruktorskie i trenerskie uzyskane zgodnie z prawem obowiązującym przed deregulacją zawodu instruktora rekreacji ruchowej w 2010 r. oraz zawodów instruktora i trenera sportu w 2013 r., a także kwalifikacje uzyskane po 2010 r., potwierdzone przez akademie wychowania fizycznego, związki i federacje sportowe, podmioty akredytowane przez międzynarodowe organizacje reprezentatywne dla danego obszaru sportu, oraz instytucje mające uprawnienia do certyfikowania kadr sportu zgodnie ze Zintegrowanym Systemem Kwalifikacji (w przypadku kwalifikacji instruktorskich lub trenerskich nadawanych przez inne niż wymienione organizacje dokumenty potwierdzające umiejętności będą poddawane osobnej weryfikacji) oraz co najmniej wykształcenie średnie lub ukończone studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym.

Lista

W razie potrzeby warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji*

Do walidacji może przystąpić osoba posiadająca: 1. kwalifikację instruktora lub trenera dowolnej formy aktywności fizycznej. Akceptowane są kwalifikacje instruktorskie i trenerskie uzyskane zgodnie z prawem obowiązującym przed deregulacją zawodu instruktora rekreacji ruchowej w 2010 r. oraz zawodów instruktora i trenera sportu w 2013 r., a także kwalifikacje uzyskane po 2010 r., potwierdzone przez akademie wychowania fizycznego, związki i federacje sportowe, podmioty akredytowane przez międzynarodowe organizacje reprezentatywne dla danego obszaru sportu, oraz instytucje mające uprawnienia do certyfikowania kadr sportu zgodnie ze Zintegrowanym Systemem Kwalifikacji (w przypadku kwalifikacji instruktorskich lub trenerskich nadawanych przez inne niż wymienione organizacje dokumenty potwierdzające umiejętności będą poddawane osobnej weryfikacji) oraz co najmniej wykształcenie średnie lub ukończone studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym 2. zaświadczenie o ukończeniu szkolenia z zakresu udzielania pomocy przedmedycznej w ciągu ostatnich trzech lat 3. zaświadczenie o niekaralności 4. zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej.

Zapotrzebowanie na kwalifikację*

Kwalifikacja „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej” jest odpowiedzią na globalny trend popularyzowania ćwiczeń prenatalnych. Rekomendacje co do ćwiczeń w ciąży publikowane są w wielu krajach, w tym m.in. w Australii (1, 2), Danii (3), Kanadzie (4, 5), Norwegii (6), Południowej Afryce (7), USA (8-11) i Wielkiej Brytanii (12). Tematyka aktywności fizycznej w okresie okołoporodowym poruszana jest również w rekomendacjach Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego (13). Badania naukowe z ostatnich 30 lat dowodzą, że ćwiczenia w ciąży prowadzą do wielu korzyści zdrowotnych dla matki i dziecka oraz warunkują prawidłowy przebieg

ciąży, porodu i połogu (14-18). W szczególności efektywnie obniżają ryzyko cukrzycy ciążowej, stanu przedrzucawkowego, nadciśnienia ciążowego, nadmiernego przyrostu masy ciała, wysiłkowego nietrzymania moczu, cięcia cesarskiego, porodu instrumentalnego, komplikacji okołoporodowych, makrosomii płodu i noworodka, bólów pleców, depresji okołoporodowej (19). Dowiedziono również, że ćwiczenia prenatalne mają długofalowy efekt na zdrowie dzieci, włącznie z obniżeniem u nich ryzyka otyłości w przyszłości. Dlatego w europejskim dokumencie "EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020" jednym ze strategicznych działań w prewencji otyłości u dzieci jest popularyzacja aktywności fizycznej u kobiet ciężarnych (20). Według aktualnych zaleceń, kobieta w ciąży prawidłowej powinna wykonywać ćwiczenia przez co najmniej 150 minut w tygodniu, w dowolnie podzielonych odcinkach czasowych (najlepiej codziennie), z co najmniej umiarkowaną intensywnością (odpowiadającą szybkemu marszowi). Kobiety, które uczestniczyły w intensywnych formach ruchu (np. odpowiadających bieganiu) lub których poziom aktywności przed ciążą był wysoki, mogą kontynuować ćwiczenia pod warunkiem, że ich stan zdrowia nie będzie ulegał pogorszeniu i będą systematycznie konsultowały się z lekarzem prowadzącym ciążę. Kobiety nieaktywne fizycznie przed ciążą powinny rozpoczynać od 10-15-minutowych sesji ćwiczeń, stopniowo je wydłużając, aby osiągnąć rekomendowany poziom. O ile nie są to sporty ekstremalne, większość form ruchowych uznawana jest za bezpieczne i korzystne dla ciąży. Obecnie nieaktywność w ciąży traktowana jest jako zachowanie ryzykowne. Z kolei zalecenie do "tzw. polegiwania w łóżku" i ograniczenia jakiegokolwiek wysiłku fizycznego, bardzo często rutynowo wydawane przez lekarzy, może prowadzić do zakrzepicy, demineralizacji kości oraz znacznego spadku wydolności fizycznej kobiety (21). Pomimo coraz mocniejszych dowodów naukowych potwierdzających konieczność regularnego wykonywania ćwiczeń w ciąży, nadal zbyt wiele kobiet ciężarnych jest nieaktywna lub niewystarczająco aktywna (17, 22-31). W badaniach epidemiologicznych prowadzonych w Polsce w latach 2009-2011 ponad połowa kobiet przyznała, że nie wykonywała żadnych ćwiczeń w ciąży (32). Tylko 15% z nich deklaroowało wykonywanie ćwiczeń w ciąży codziennie lub częściej niż trzy razy w tygodniu. Wśród przyczyn tego zjawiska leży m.in. brak informacji o ćwiczeniach w ciąży (17, 30) oraz brak społecznego wsparcia (33, 34). Dla niektórych kobiet sama ciąża jest wystarczającym powodem, aby nie ćwiczyć (31, 33). Kluczową rolę w edukowaniu kobiet ciężarnych i mobilizowaniu ich do ćwiczeń powinni odgrywać specjaliści różnych form ruchu. Jednakże badania wykazały, że instruktorzy sportu powszechnego posiadają niski poziom wiedzy o prenatalnej aktywności fizycznej (35). Pomimo, że są oni świadomi ogólnych korzyści zdrowotnych wynikających z ćwiczeń w ciąży, brakuje im kompetencji do planowania i prowadzenia sesji ćwiczeń z ciężarnymi klientkami. Ciąża wiąże się z wieloma zmianami morfologicznymi, fizjologicznymi, biomechanicznymi i psychologicznymi, które powinny być uwzględniane w zajęciach ruchowych (36). Zajęcia takie powinny poprawiać ogólną kondycję kobiet i ich samopoczucie, przeciwdziałać lub łagodzić skutki dolegliwości ciążowych (tj. bóle pleców, nietrzymanie moczu), a także przygotowywać do porodu i zadań macierzyństwa. Z tego względu instruktorzy ćwiczeń dla kobiet w ciąży, poza kompetencjami typowymi dla instruktorów sportu powszechnego, powinni posiadać podstawową wiedzę z zakresu położnictwa. Dzięki temu będą mogli zaplanować i zrealizować zajęcia z uwzględnieniem potrzeb i możliwości kobiet ciężarnych. Badania prowadzone w 2015 r. wykazały, że 70% pracodawców z branży fitnessu uznało zajęcia dla kobiet w ciąży jako rozwojowy kierunek. Niestety tylko jedna trzecia z nich jest przekonana o kompetencjach swoich pracowników do prowadzenia tego typu zajęć (37). Włączenie do ZSK kwalifikacji „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej” może przyczynić się do podniesienia poziomu przygotowania zawodowego specjalistów ćwiczeń pracujących w tym obszarze, a przez to również aktywności fizycznej w ciąży u polskich kobiet.

Źródła: 1. Hayman M, Brown W, Ferrar K, Marchese R, Tan J. SMA Position Statement for Exercise in Pregnancy and the Postpartum Period 2016. Available from: <http://sma.org.au/wp-content/uploads/2016/09/SMA-Position-Statement-Exercise-Pregnancy.pdf>.

2. Pre & Post-Natal Exercise Guidelines 2013. Available from: https://fitnessaustralia.s3.amazonaws.com/uploads/uploaded_file/file/219/Pre-and-Post-Natal-Exercise-Guidelines.pdf

3. Healthy habits – before, during and after pregnancy 2010. Available from: <https://www.sst.dk/en/health-and-lifestyle/~~/media/BCB704A368E3404C8CEEAE057CDEDE26.ashx>

4. Davies GAL, Wolfe LA, Mottola MF, MacKinnon C, Arsenault M-Y, Bartellas E, et al. Exercise in pregnancy and the postpartum period. *Journal Of Obstetrics And Gynaecology Canada: JOGC = Journal D'obstétrique Et Gynécologie Du Canada: JOGC*. 2003;25(6):516-29.

5. Alleyne J. Position Statement: Exercise And Pregnancy 2008. Available from: http://casem-acmse.org/wp-content/uploads/2013/07/Exercise-Pregnancy-Position-Paper-_2008_.pdf

6. Holan S, Mathiesen M, Petersen K. A National Clinical Guideline for Antenatal Care. Short version 2005. Available from: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/404/National-clinical-guideline-for-antenatal-care-short-version%20-IS-1339.pdf>

7. Barsky E, Smith T, Patricios J, Collins R, Branfield A, Ramagole M. South African Sports Medicine Association Position Statement on Exercise in Pregnancy. *South African Journal of Sports Medicine*. 2012;24(2):69-71.

8. ACOG. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). 2015; Committee Opinion No. 650.

9. DHHS US. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans: U.S. Department of Human and Health Services; 2008. Available from: <https://health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>

10. ACNM. Exercise in pregnancy. *Journal of Midwifery & Women's Health*. 2014;59(4):473-4.

11. ACSM Current comment: Exercise during pregnancy [press release].

12. RCOG Statement No. 4. Exercise in pregnancy: Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG); 2006 [Available from: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/statements/statement-no-4.pdf>]

13. PTG. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie opieki przedporodowej w ciąży o prawidłowym przebiegu. Poznań: PTG; 2005.

14. Kader M, Naim-Shuchana S. Physical activity and exercise during pregnancy. *European Journal of Physiotherapy*. 2014;16(1):2-9.

15. Bø K, Artal R, Barakat R, Brown W, Davies GAL, Dooley M, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 1-exercise in women planning pregnancy and those who are pregnant. *British Journal of Sports Medicine*. 2016;50(10):571-89.

16. Bo K, Artal R, Barakat R, Brown W, Dooley M, Evenson KR, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 2-the effect of exercise on the fetus, labour and birth. *British Journal of Sports Medicine*. 2016;50(21):1297-305.

17. Nascimento SL, Surita FG, Cecatti JG. Physical exercise during pregnancy: a systematic review. *Current Opinion In Obstetrics & Gynecology*. 2012;24(6):387-94.

18. Downs DS, Chasan-Taber L, Evenson KF, Leiferman J, Yeo S. Physical Activity and Pregnancy: Past and Present Evidence and Future Recommendations. *Research Quarterly for Exercise & Sport*. 2012;83(4):485-502.

19. Mottola MF, Davenport MH, Ruchat S-M, Davies GA, Poitras V, Gray C, et al. No. 367-2019 Canadian Guideline for Physical Activity throughout Pregnancy. *Journal Of Obstetrics And Gynaecology Canada: JOGC = Journal D'obstétrique Et Gynécologie Du Canada: JOGC*. 2018;40(11):1528-37.

20. EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020 2014. Available from: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf

21. Gynecologists ACoOa. ACOG Committee Opinion No. 650: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Obstetrics And Gynecology*. 2015;126(6):e135-e42.

22. Evenson KR, Savitz DA, Huston SL. Leisure-time physical activity among pregnant women in the US. *Paediatric & Perinatal Epidemiology*. 2004;18(6):400-7.

23. Petersen AM, Leet TL, Brwonson RC. Correlates of Physical Activity among Pregnant Women in the United States. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2005;37(10):1748-53.

24. Liu J, Blair SN, Teng Y, Ness AR, Lawlor DA, Riddoch C. Physical activity during pregnancy in a prospective cohort of British women: results from the Avon longitudinal

study of parents and children. *European Journal Of Epidemiology*. 2011;26(3):237-47. 25. Amezcua-Prieto C, Lardelli-Claret P, Olmedo-Requena R, Mozas-Moreno J, Bueno-Cavanillas A, Jiménez-Moleón JJ. Compliance with leisure-time physical activity recommendations in pregnant women. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*. 2011;90(3):245-52. 26. Juhl M, Madsen M, Andersen AMN, Andersen PK, Olsen J. Distribution and predictors of exercise habits among pregnant women in the Danish National Birth Cohort. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2012;22(1):128-38. 27. Wojtyła A, Kapka-Skrzypczak L, Paprzycki P, Skrzypczak M, Biliński P. Epidemiological studies in Poland on effect of physical activity of pregnant women on the health of offspring and future generations - adaptation of the hypothesis development origin of health and diseases. *Annals Of Agricultural And Environmental Medicine: AAEM*. 2012;19(2):315-26. 28. Gaston A, Vamos C. Leisure-Time Physical Activity Patterns and Correlates Among Pregnant Women in Ontario, Canada. *Maternal & Child Health Journal*. 2013;17(3):477-84. 29. Santos PC, Abreu S, Moreira C, Lopes D, Santos R, Alves O, et al. Impact of compliance with different guidelines on physical activity during pregnancy and perceived barriers to leisure physical activity. *Journal Of Sports Sciences*. 2014;32(14):1398-408. 30. Christopher PC, Deborah LF, James MP. Overcoming Barriers to Physical Activity During Pregnancy and the Postpartum Period: The Potential Impact of Social Support. *Kinesiology Review*. 2014;3(2):135-48. 31. Atkinson L, Parsons J, Jackson BR. Exercise in pregnancy - UK women's views and experiences: results of an online survey. *Pregnancy Hypertension*. 2014;4(3):231-. 32. Wojtyła A, Kapka-Skrzypczak L, Biliński P, Paprzycki P. Physical activity among women at reproductive age and during pregnancy (Youth Behavioural Polish Survey - YBPS and Pregnancy-related Assessment Monitoring Survey - PrAMS) - epidemiological population studies in Poland during the period 2010-2011. *Annals Of Agricultural And Environmental Medicine: AAEM*. 2011;18(2):365-74. 33. Petrov Fieril K, Fagevik Olsén M, Glantz A, Larsson M. Experiences of Exercise During Pregnancy Among Women Who Perform Regular Resistance Training: A Qualitative Study. *Physical Therapy*. 2014;94(8):1135-43. 34. Thornton PL, Kieffer EC, Salabarria-Pena Y, Odoms-Young A, Willis SK, Kim H, et al. Weight, diet, and physical activity-related beliefs and practices among pregnant and postpartum Latino women: The role of social support. *Maternal and Child Health Journal*. 2006;10(1):95-104. 35. Worska A, Szumilewicz A. Aktywność fizyczna kobiet w ciąży w świadomości przyszłych instruktorów rekreacji ruchowej (Physical activity of expecting mothers in the awareness of future exercise professionals). *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(8):91-102. 36. Tan EK, Tan EL. Alterations in physiology and anatomy during pregnancy. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*. 2013;27(6):791-802. 37. Cieśla A. Oferta zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży oraz kompetencje instruktorów w opiniach pracodawców Gdansk: Gdansk University of Physical Education and Sport; 2016.

Odniesienie do kwalifikacji o zbliżonym charakterze oraz wskazanie kwalifikacji ujętych w ZRK zawierających wspólne zestawy efektów uczenia się*

Do tej pory żadna z kwalifikacji nadawanych poza systemami oświaty i szkolnictwa wyższego włączonych do ZSK nie potwierdza przygotowania do wykonywania podobnych zadań zawodowych. Natomiast część zestawu efektów uczenia się 01 „Opisywanie podstaw planowania i prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w ciąży” może być osiągnięta w kształceniu położnych oraz lekarzy ginekologów-położników. Z kolei w toku studiów o kierunku fizjoterapia, rekreacja ruchowa lub pokrewnym prawdopodobne jest uzyskanie efektów uczenia się również z pozostałych trzech zestawów: 02 “Planowanie programu ćwiczeń dla kobiet w ciąży”, 03 “Realizowanie zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży” oraz 04 “Promowanie ćwiczeń dla kobiet w ciąży”. Jednak osiągnięcie efektów uczenia się zdefiniowanych dla kwalifikacji “Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej” w toku studiów uwarunkowane jest doбором treści

kształcenia przez poszczególne uczelnie.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji*

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej" może być zatrudniona w fitness klubach, ośrodkach sportu i rekreacji, centrach zdrowia, szkołach rodzenia oraz innych podmiotach prowadzących zajęcia ruchowe dla kobiet w ciąży oraz zajęcia przygotowujące do porodu. Kwalifikacja może być również wykorzystana przez osoby prowadzące działalność gospodarczą w zakresie ww. usług. Perspektywą dalszego uczenia się dla posiadaczy tej kwalifikacji może być uzyskanie umiejętności w kierunku prowadzenia ćwiczeń po porodzie, prowadzenia profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet oraz prowadzenia procesu treningowego dla zawodniczek w ciąży.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację*

1. Etap weryfikacji 1.1. Metody Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 01 stosuje się test teoretyczny. Do weryfikacji efektów uczenia się zestawu 02 stosuje się obserwację w warunkach symulowanych spotkania z uczestniczką przed rozpoczęciem ćwiczeń w ciąży, w tym przeprowadzenia wstępnego wywiadu oraz zadanie praktyczne polegające na samodzielnym przygotowaniu konspektu 30-minutowych zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży w formie pisemnej wraz z propozycjami modyfikacji dla sytuacji określonych w opisie przypadku uczestniczki zajęć. Do weryfikacji efektów uczenia się zestawu 03 stosuje się obserwację w warunkach symulowanych prowadzenia 30-minutowych zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży. Do weryfikacji efektów uczenia się zestawu 04 stosuje się obserwację w warunkach symulowanych dyskusji prowadzonej z uczestniczką zajęć. Obserwacja w warunkach symulowanych może być uzupełniona rozmową z komisją. 1.2. Zasoby kadrowe Weryfikację efektów uczenia się przeprowadza komisja walidacyjna składająca się z co najmniej trzech osób, które: a. ukończyły studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym b. posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć ruchowych w ciąży c. co najmniej 5-letnie doświadczenie w szkoleniu (w tym egzaminowaniu) instruktorów, trenerów, fizjoterapeutów i in. w zakresie prowadzenia zajęć ruchowych w ciąży. Te same wymogi powinny spełnić osoby projektujące walidację dla niniejszej kwalifikacji. 1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne Warunki organizacyjne i materialne, niezbędne do prawidłowego prowadzenia walidacji: ● sala do przeprowadzenia testu teoretycznego i do obserwacji w warunkach symulowanych wywiadu z uczestniczką ● sala sportowa wraz z typowym sprzętem sportowym (tj. maty, piłki gumowe, hantle, gumy oporowe oraz sprzęt nagłaśniający do odtwarzania muzyki), ● co najmniej jedna ochotniczka uczestnicząca w symulacjach. 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania Nie określa się wymagań do tych etapów.

Propozycja odniesienia do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

Poziom 3, Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się*

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej" samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje indywidualne lub grupowe ćwiczenia dla kobiet w ciąży prawidłowej. Realizuje swoje zadania w oparciu o gotowe schematy pracy (w tym korzystając z gotowych konspektów i programów ćwiczeń prenatalnych oraz materiałów informacyjnych). Dostosowuje konspekty zajęć do celów, potrzeb, umiejętności i możliwości uczestniczek, uwzględniając etap i przebieg ciąży oraz, jeśli konieczne, zalecenia innych specjalistów. Promuje prenatalną aktywność fizyczną, prowadząc działania edukacyjno-

informacyjne w trakcie zajęć. Wymienia korzyści wynikające z wykonywania ćwiczeń podczas ciąży, a także kwestionuje powszechnie występujące mity o ćwiczeniach prenatalnych. Stosuje terminologię specyficzną dla obszaru sportu oraz położnictwa. Bierze odpowiedzialność za realizację zajęć w ciąży, zdrowie i bezpieczeństwo uczestniczek. W doborze ćwiczeń jest gotowa współpracować z innymi specjalistami, np. lekarzem ginekologiem-położnikiem, położną, fizjoterapeutą. W wykonywanych zadaniach uwzględnia bieżące oraz odroczone w czasie skutki proponowanych ćwiczeń (w tym np. zmęczenie mięśniowe, mechanizm progresji ćwiczeń). Samodzielnie rozwiązuje typowe problemy zawodowe (np. ograniczenia w stosowaniu niektórych ćwiczeń ze względu na występujące dolegliwości ciążowe). Opisuje ograniczenia swoich kompetencji zawodowych, oraz sytuacje, w których należy skierować uczestniczkę do konsultacji z innymi specjalistami.

Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji*

1

Nazwa zestawu*

Opisywanie podstaw planowania i prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w ciąży

Poziom PRK*

3

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

10

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia*

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Opisuje wpływ ciąży na potrzeby, możliwości i ograniczenia w zakresie wykonywania ćwiczeń fizycznych

Kryteria weryfikacji*

1. opisuje budowę narządów rodnych kobiety, fizjologię ciąży i porodu istotne z perspektywy planowania i prowadzenia ćwiczeń prenatalnych 2. opisuje zmiany adaptacyjne do ciąży (w tym w układzie ruchu, krążeniowo-oddechowym, endokrynnym oraz biomechanice kobiety), determinujące planowanie i prowadzenie prenatalnych ćwiczeń fizycznych 3. opisuje typowe dolegliwości ciążowe występujące w poszczególnych trymestrach ciąży oraz sposoby ich prewencji lub łagodzenia poprzez ćwiczenia fizyczne.

Efekt uczenia się

Opisuje zalecenia i zasady dotyczące planowania i prowadzenia ćwiczeń w ciąży

Kryteria weryfikacji*

1. opisuje rekomendacje uznanych organizacji krajowych i zagranicznych (w tym PTG, ACOG,

RCOG) dotyczące wykonywania ćwiczeń w ciąży 2. wymienia przeciwwskazania bezwzględne i względne do aktywności fizycznej w ciąży oraz wskazania do natychmiastowego przerwania wysiłku fizycznego u kobiety ciężarnej 3. opisuje narzędzia wspomagające współpracę instruktorów ćwiczeń w ciąży z lekarzami prowadzącymi ciążę (np. kwestionariusz PARmed-X for Pregnancy) 4. opisuje zasady planowania ćwiczeń w ciąży prawidłowej w kontekście zmian zachodzących w organizmie kobiety ciężarnej w poszczególnych trymestrach (w tym doboru formy ćwiczeń oraz ich intensywności, objętości i częstotliwości) 5. opisuje znaczenie poszczególnych rodzajów ćwiczeń dla kobiet w ciąży (w tym ćwiczeń aerobowych, oporowych, równoważnych, korygujących postawę ciała, rozciągających, przygotowujących do porodu) 6. opisuje zasady doboru opcji ćwiczeń przy występowaniu dolegliwości ciążyowych (np. nietrzymania moczu, bólów pleców, rozstępów mięśni prostych brzucha) 7. opisuje zasady wykorzystania sprzętu sportowego w zajęciach dla kobiet w ciąży 8. wymienia główne bariery uczestnictwa w prenatalnej aktywności fizycznej

Numer zestawu w kwalifikacji*

2

Nazwa zestawu*

Planowanie ćwiczeń dla kobiet w ciąży

Poziom PRK*

3

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

5

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia*

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Przygotowuje konspekt zajęć dla kobiet w ciąży

Kryteria weryfikacji*

1. dobiera formę aktywności fizycznej, jej intensywność, czas trwania i częstotliwość, uwzględniając cele, potrzeby i możliwości uczestniczki, przebieg i etap ciąży oraz, jeśli dotyczy, zalecenia innego specjalisty (np. lekarza prowadzącego ciążę). 2. dobiera ćwiczenia, a także miejsce i sprzęt do zajęć uwzględniając typowe dolegliwości ciążyowe specyficzne dla poszczególnych trymestrów ciąży lub dolegliwości wskazane przez uczestniczkę lub innego specjalistę 3. planuje różne opcje ćwiczeń uwzględniając typowe dolegliwości ciążyowe specyficzne dla poszczególnych trymestrów ciąży lub dolegliwości wskazane przez uczestniczkę lub innego specjalistę 4. w konspekcie zajęć, uwzględnia zarówno ćwiczenia typowe dla danej formy aktywności fizycznej oraz ćwiczenia korygujące postawę ciała, ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ćwiczenia przygotowujące do porodu (np. ćwiczenia oddechowe, pozycje porodowe, relaksacyjne).

Efekt uczenia się

Zbiera informacje niezbędne do planowania ćwiczeń dla kobiet w ciąży

Kryteria weryfikacji*

1. weryfikuje zaświadczenie lekarskie o potwierdzeniu ciąży prawidłowej i braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach ruchowych w ciąży 2. przeprowadza indywidualny wywiad z uczestniczką nt. m.in. aktywności fizycznej przed i w czasie ciąży, przebiegu ciąży oraz dolegliwości ciążowych

Numer zestawu w kwalifikacji*

3

Nazwa zestawu*

Realizowanie zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży

Poziom PRK*

3

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

10

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia*

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Nadzoruje przebieg zajęć ruchowych w ciąży

Kryteria weryfikacji*

1. monitoruje przebieg zajęć, w tym intensywność i technikę wykonywania ćwiczeń, uwzględniając posiadane informacje dotyczące przebiegu ciąży oraz stanu zdrowia uczestniczki 2. w razie potrzeby stosuje opcje trudności i intensywności ćwiczeń dostosowując do samopoczucia i możliwości uczestniczki 3. koryguje niepoprawnie wykonywane ćwiczenia, w szczególności wyjaśniając znaczenie zmiany techniki dla prewencji lub niwelowania dolegliwości ciążowych.

Efekt uczenia się

Prowadzi zajęcia ruchowe dla kobiet w ciąży

Kryteria weryfikacji*

1. przed rozpoczęciem zajęć pyta uczestniczkę o samopoczucie oraz przypomina o symptomach wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń 2. instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania ćwiczeń w ciąży (w tym aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość mięśniową, z uwzględnieniem ćwiczeń na mięśnie brzucha, mięśnie dna

miednicy, korygujących postawę ciała, rozciągających) w sposób zrozumiały dla uczestniczki, stosując fachową terminologię 3. demonstruje wzorcową technikę wykonania ćwiczeń w ciąży (w tym aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość mięśniową, korygujących postawę ciała, rozciągających oraz przygotowujących do porodu) 4. instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania ćwiczeń przygotowujących do porodu (np. ćwiczeń oddechowych, pozycji porodowych, relaksacyjnych)

Numer zestawu w kwalifikacji*

4

Nazwa zestawu*

Promowanie ćwiczeń w ciąży

Poziom PRK*

4

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

5

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia*

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Dyskutuje nt. ćwiczeń w ciąży

Kryteria weryfikacji*

1. uzasadnia potrzebę wykonywania ćwiczeń podczas ciąży, wyjaśniając pozytywny wpływ ćwiczeń oraz negatywny wpływ hipokinezji na zdrowie matki i dziecka, przebieg ciąży i porodu 2. kwestionuje powszechnie występujące mity dotyczące ćwiczeń w ciąży (np. wiązanie z poronieniem ćwiczeń w pierwszym trymestrze, wykonywanie podskoków w ciąży, podnoszenie rąk do góry). 3. rzeczowo odpowiada na wątpliwości lub odmienne stanowisko uczestniczki odwołując się do rzetelnych źródeł informacji.

Efekt uczenia się

Realizuje działania edukacyjno-informacyjne dla kobiet w ciąży w trakcie zajęć

Kryteria weryfikacji*

1. przekazuje uczestniczkom informacje dotyczące zasad wykonywania ćwiczeń w ciąży (w tym na temat bezpieczeństwa, symptomów wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, zalecanego stroju, obuwia i sprzętu) 2. przekazuje informacje uczestniczkom o korzyściach z poszczególnych ćwiczeń dla zdrowia i samopoczucia matki (np. wskazuje ćwiczenia dla prewencji bólów pleców, nietrzymania moczu, ułatwiające oddychanie w ciąży i przy porodzie) lub zdrowia dziecka.

Informacje o instytucjach uprawnionych do nadawania kwalifikacji

Wnioskodawca*

Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej

Minister właściwy*

Ministerstwo Sportu i Turystyki

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i warunki przedłużenia jego ważności*

Certyfikat ważny 5 lat. Ważność dokumentu zostanie przedłużona po uzyskaniu pozytywnej oceny z testu teoretycznego.

Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji*

Certyfikat

Uprawnienia związane z posiadaniem kwalifikacji*

Nie dotyczy

Kod dziedziny kształcenia*

813 - Nauki o sporcie i kulturze fizycznej

Kod PKD*

85.51 - Pozaszkolne formy edukacji sportowej oraz zajęć sportowych i rekreacyjnych

Status

Dokumenty

#	Tytuł dokumentu
1	Potwierdzenie przelewu 2000 zł - Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej
2	Statut Toruńskiego Związku TKKF
3	ZRK_FKU_Instruktor ćwiczeń dla kobiet w ciąży
4	ZRK_FKU_Instruktor ćwiczeń dla kobiet w ciąży

Oświadczam, że dane zawarte we wniosku o włączenie kwalifikacji rynkowej do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji są zgodne z prawdą. Jestem świadomy odpowiedzialności karnej za złożenie fałszywego oświadczenia.*

Dane o podmiocie, który złożył wniosek

Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej
Siedziba i adres: Szosa Chełmińska 75, 87-100 Toruń
NIP: 9561672948
REGON: 000756330
Numer KRS: 0000067081
Reprezentacja: Ryszard Kowalski - Prezes Monika Drapiewska - Skarbnik

Adres elektroniczny osoby wnoszącej wniosek: tkkf@maraton.pl

