

# Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

## Formularz dla kwalifikacji - podgląd

Typ wniosku

Wniosek o włączenie kwalifikacji do ZSK

Nazwa kwalifikacji\*

Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet po porodzie

Skrót nazwy

Instruktor ćwiczeń dla kobiet po porodzie

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 po porodzie" planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje indywidualne lub grupowe ćwiczenia dla kobiet po porodzie (od pierwszej doby do około roku po porodzie). Może realizować ćwiczenia dla kobiet w położu prawidłowym. Dostosowuje konspekty zajęć do celów, potrzeb, umiejętności i możliwości uczestniczek, uwzględniając przebieg porodu (tj. poród naturalny lub operacyjny) i etap położu oraz, jeśli konieczne, zalecenia innych specjalistów. W zajęciach, uwzględnia zarówno ćwiczenia typowe dla danej formy aktywności fizycznej oraz ćwiczenia korygującą postawę ciała, ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. Planuje opcje ćwiczeń ze względu na miejsce ich realizacji (w tym możliwość ćwiczeń w szpitalu, w domu, na spacerze z wózkiem) oraz ze względu na dolegliwości położowe uczestniczki. Przygotowuje pisemne opisy ćwiczeń do samodzielnego wykonywania w domu oraz udziela do nich odpowiednich instrukcji. Promuje wykonywanie ćwiczeń po porodzie, przekazując w trakcie zajęć informacje m.in. o zasadach bezpieczeństwa, symptomach wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, materiałach higienicznych stosowanych do ćwiczeń w położu i laktacji, korzyściach z poszczególnych ćwiczeń dla zdrowia i samopoczucia matki. Osoba ta jest gotowa by argumentować konieczność wykonywania ćwiczeń po porodzie, a także kwestionować powszechnie występujące mity o ćwiczeniach postnatalnych. Kwalifikacja dedykowana jest osobom prowadzącym lub planującym prowadzenie zajęć ruchowych z kobietami po porodzie np. w fitness klubach, centrach zdrowia, szpitalach. Kierowana jest głównie instruktorów i trenerów różnych form sportu dla wszystkich, do osób mających doświadczenie w prowadzeniu zajęć (instruktorów i trenerów) w zakresie różnych form sportu dla wszystkich z kobietami w okresie rozrodczym. Orientacyjny koszt uzyskania dokumentu potwierdzającego otrzymanie danej

kwalfikacji - 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 po porodzie, w tym w fitness klubach, centrach zdrowia, szpitalach. Kierowana jest głównie do instruktorów i trenerów różnych form sportu dla wszystkich, mających doświadczenie w prowadzeniu zajęć 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 innych przypadkach 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 po porodzie” jest odpowiedzią na globalny trend popularyzowania ćwiczeń postnatalnych. Rekomendacje co do ćwiczeń po porodzie publikowane

są w wielu krajach, w tym m.in. w Australii (1, 2), Danii (3), Kanadzie (4), Norwegii (5) i USA (6). W Polsce beneficjentkami tej kwalifikacji może być kilkaset tysięcy kobiet - według danych GUS w 2017 r. urodziło się 402 tys. dzieci. Zgodnie z ACOG (6) okres po porodzie jest odpowiednim czasem, aby przekonać kobietę do zdrowego, aktywnego stylu życia. Znacząca część kobiet szuka sposobów na szybki powrót do formy sprzed ciąży i często samodzielnie poszukuje informacji nt. tzw. gimnastyki poporodowej. Jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych, ćwiczenia po porodzie powinny być rozpoczynane tak szybko jak to możliwe. Niektóre kobiety mogą wracać do przedporodowego poziomu aktywności fizycznej w ciągu kilku dni po urodzeniu dziecka. Ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą być wykonywane bezpośrednio po porodzie (6). Szybkie rozpoczynanie ćwiczeń ma na celu m.in. wspomaganie redukcji masy ciała i zapobieganie otyłości oraz powiązanych z nią komplikacji zdrowotnych. Ma również oddziaływać prewencyjnie w zakresie dysfunkcji mięśni dna miednicy, przede wszystkim wysiłkowego nietrzymania moczu. Niestety z badań wynika, że w kilka miesięcy po porodzie tylko około jedna trzecia kobiet deklaruje odpowiedni poziom aktywności fizycznej (7). Jedynie 12% zgłosiło wykonywanie ćwiczeń mięśni dna miednicy (8). Jako przyczyny nieaktywności fizycznej kobiety podawały najczęściej brak wsparcia przy opiece nad dzieckiem oraz brak czasu. Z kolei bodźcem do ćwiczeń były zachęty słowne do rozpoczęcia ćwiczeń ze strony otoczenia społecznego. W świetle badań koniecznym wydaje się przygotowanie specjalistycznej kadry do prowadzenia ćwiczeń po porodzie. Poza kompetencjami typowymi dla instruktorów sportu powszechnego, instruktor ćwiczeń dla kobiet po porodzie powinien posiadać wiedzę z zakresu położnictwa, umożliwiającą dostosowanie zajęć do procesów zachodzących w połogu i laktacji. Poza tym powinien być przygotowany do elastycznego działania, w tym prowadzenia sesji w różnych warunkach (np. w domu kobiety, w parku), oraz uwzględniania obowiązków macierzyńskich. Zapotrzebowanie na tego typu kwalifikację zostało zaobserwowane na poziomie międzynarodowym podczas "The Vth International Standards Meeting" w Amsterdamie, zorganizowanym przez EuropeActive w 2014 r. (9). Kwalifikacja „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet po porodzie” koresponduje z europejskim standardem edukacyjnych w zakresie prowadzenia ćwiczeń w okresie okołoporodowym (10).

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](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.aspx](https://www.sst.dk/en/health-and-lifestyle/~/_media/BCB704A368E3404C8CEEAE057CDEDE26.aspx). 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. 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>. 6. 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. 7. Smith BJ, Cheung NW, Bauman AE, Zehle K, McLean M. Postpartum Physical Activity and Related Psychosocial Factors Among Women With Recent Gestational Diabetes Mellitus. Diabetes Care. 2005;28(11):2650-4. 8. Moosdorff-Steinhauser HFA, Albers-Heitner P, Weemhoff M, Spaanderman MEA, Nieman FHM, Berghmans B. Factors influencing postpartum women's willingness to participate in a preventive pelvic floor muscle training program: a web-based survey. European Journal Of Obstetrics, Gynecology, And Reproductive Biology. 2015;195:182-7. 9. Szumilewicz A, Worska A, Santos-Rocha R, Oviedo-Caro M. Evidence-based and practice-oriented guidelines for exercising during pregnancy. In: Santos-

Rocha R, editor. Exercise and Sporting Activity During Pregnancy Evidence-Based Guidelines. Switzerland: Springer International Publishing; 2018. 10. Santos-Rocha R, Szumilewicz A, Perales M, Pajaujiene S. EuropeActive Standards EQF Level 5 - Pregnancy and Postnatal Exercise Specialist. Brussels: EuropeActive; 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 po porodzie” 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 po porodzie”, 03 “Realizowanie zajęć ruchowych dla kobiet po porodzie” oraz 04 “Promowanie ćwiczeń dla kobiet po porodzie”. Jednak osiągnięcie efektów uczenia się zdefiniowanych dla kwalifikacji “Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet po porodzie” w toku studiów uwarunkowane jest doбором treści kształcenia przez poszczególne uczelnie.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji\*

Osoba posiadająca kwalifikację “Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet po porodzie” może być zatrudniana w fitness klubach, ośrodkach sportu i rekreacji, centrach zdrowia, szpitalach oraz innych podmiotach prowadzących usługi z zakresu ćwiczeń po porodzie. Kwalifikacja może być również wykorzystana przez osoby prowadzące działalność gospodarczą w zakresie ww. usług. Perspektywą dalszego uczenia się dla posiadaczy tej kwalifikacji może być uzyskiwanie umiejętności w kierunku prowadzenia ćwiczeń w ciąży, prowadzenia ćwiczeń z niemowlętami i małymi dziećmi, prowadzenia profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet oraz prowadzenia procesu treningowego dla zawodniczek w ciąży i po porodzie.

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 po porodzie, w tym przeprowadzenia wstępnego wywiadu oraz zadanie praktyczne polegające na samodzielnym przygotowaniu konspektu 30-minutowych zajęć ruchowych dla kobiet po porodzie 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 po porodzie, zawierających ćwiczenia aerobowe, kształtujące siłę i wytrzymałość mięśniową, korygujące postawę ciała, a także rozciągające i oddechowe. Do weryfikacji efektów uczenia się zestawu 04 stosuje się obserwację w warunkach symulowanych dyskusji prowadzonej z uczestniczką zajęć. Obserwacja w warunkach symulowanych może być każdorazowo uzupełniona rozmową z komisją. 1.2. Zasoby kadrowe Weryfikację efektów uczenia się przeprowadza komisja walidacyjna składająca się z co najmniej trzech osób, które: ukończyły studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć ruchowych po porodzie co najmniej 5-letnie doświadczenie w szkoleniu (w tym egzaminowaniu) instruktorów, trenerów, fizjoterapeutów i in. w zakresie prowadzenia zajęć ruchowych po porodzie. 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 po porodzie" samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje indywidualne lub grupowe ćwiczenia dla kobiet po porodzie (od pierwszej doby do około roku po porodzie). Realizuje zadania zawodowe w oparciu o gotowe schematy pracy (w tym korzystając z gotowych konspektów i programów ćwiczeń postnatalnych oraz materiałów informacyjnych). Dostosowuje konspekty zajęć do celów, potrzeb, umiejętności i możliwości uczestniczek, uwzględniając przebieg porodu (tj. poród naturalny lub operacyjny) i etap połogu, oraz, jeśli konieczne, zalecenia innych specjalistów. Przygotowuje pisemne opisy ćwiczeń do samodzielnego wykonywania w domu oraz udziela do nich odpowiednich instrukcji. Promuje postnatalną aktywność fizyczną, prowadząc działania edukacyjno-informacyjne w trakcie zajęć. Argumentuje korzyści wynikające z ćwiczeń po porodzie. Kwestionuje powszechnie występujące mity o ćwiczeniach postnatalnych. Stosuje terminologię specyficzną dla obszaru sportu oraz położnictwa. Bierze odpowiedzialność za realizację zajęć po porodzie, 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 związane z realizowanymi zadaniami (np. problemy organizacyjne w realizacji zajęć dla kobiet po porodzie i karmiących piersią). Opisuje ograniczenia swoich kompetencji zawodowych oraz sytuacje, w których należy skierować uczestniczkę zajęć do konsultacji z innymi specjalistami.

### Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji\*

1

Nazwa zestawu\*

Opisywanie podstaw planowania i prowadzenia ćwiczeń dla kobiet po porodzie

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 porodu i porodu na potrzeby, możliwości i ograniczenia wykonywania ćwiczeń fizycznych

Kryteria weryfikacji\*

1. opisuje budowę narządów płciowych kobiety, fizjologię porodu i porodu, istotne z perspektywy planowania i prowadzenia ćwiczeń postnatalnych 2. opisuje zmiany adaptacyjne w pierwszym roku po porodzie (w tym w układzie ruchu, krążeniowo-oddechowym, endokrynnym oraz biomechanice kobiety), determinujące planowanie i prowadzenie postnatalnych ćwiczeń fizycznych 3. opisuje wpływ procesu laktacji na uczestnictwo w aktywności fizycznej 4. opisuje typowe dolegliwości występujące w poszczególnych etapach porodu i w pierwszym roku po porodzie oraz sposoby ich prewencji lub łagodzenia poprzez ćwiczenia fizyczne.

Efekt uczenia się

Opisuje zalecenia i zasady dotyczące planowania i prowadzenia ćwiczeń po porodzie

Kryteria weryfikacji\*

1. opisuje rekomendacje uznanych organizacji krajowych i zagranicznych (w tym PTG, ACOG, RCOG) dotyczące ćwiczeń po porodzie 2. wymienia przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń po porodzie 3. opisuje zasady planowania ćwiczeń postnatalnych w kontekście zmian zachodzących w organizmie kobiety w pierwszym roku po porodzie, przebiegu laktacji oraz opieki nad dzieckiem (w tym doboru formy ćwiczeń oraz ich intensywności, objętości i częstotliwości) 4. opisuje zasady doboru opcji ćwiczeń przy występowaniu dolegliwości porodowych (tj. nietrzymanie moczu, bóle pleców, rozstęp mięśni prostych brzucha) 5. opisuje zasady wykorzystania sprzętu sportowego w zajęciach dla kobiet po porodzie 6. opisuje zasady dostosowania zajęć do warunków szpitalnych, domowych, opieki nad niemowlęciem i in. 7. wymienia główne bariery uczestnictwa w postnatalnej aktywności fizycznej.

Numer zestawu w kwalifikacji\*

2

Nazwa zestawu\*

Planowanie programu ćwiczeń dla kobiet po porodzie

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 po porodzie

Kryteria weryfikacji\*

1. dobiera formę aktywności fizycznej, jej intensywność, czas trwania i częstotliwość, uwzględniając cele, potrzeby i możliwości uczestniczki, przebieg porodu (np. fizjologiczny, zakończony cięciem cesarskim), przebieg i etap porodu, przebieg laktacji, rytm dobowy dziecka oraz, jeśli dotyczy, zalecenia innego specjalisty (np. lekarza, położnej, fizjoterapeuty)  
2. dobiera ćwiczenia, a także miejsce i sprzęt do zajęć, uwzględniając cele, potrzeby i możliwości uczestniczki, przebieg porodu (np. fizjologiczny, zakończony cięciem cesarskim), przebieg i etap porodu  
3. dobiera opcje ćwiczeń uwzględniając miejsce ich realizacji (w tym możliwość ćwiczeń w szpitalu, w domu, na spacerze z wózkiem)  
4. dobiera opcje ćwiczeń uwzględniając typowe dolegliwości porogowe lub dolegliwości wskazanych przez uczestniczkę  
5. w konspekcie zajęć, proponuje zarówno ćwiczenia typowe dla danej formy aktywności fizycznej oraz ćwiczenia korygujące postawę ciała, ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne  
6. przygotowuje pisemną instrukcję do samodzielnego wykonywania sesji ćwiczeń przez uczestniczkę.

Efekt uczenia się

Zbiera informacje niezbędne do planowania ćwiczeń dla kobiet po porodzie

Kryteria weryfikacji\*

1. weryfikuje zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do ćwiczeń postnatalnych  
2. przeprowadza indywidualny wywiad z uczestniczką nt. m.in. aktywności fizycznej przed, w czasie i po ciąży, przebiegu porodu i porodu, przebiegu laktacji, dolegliwości porogowych oraz rytmu dobowego dziecka.

Numer zestawu w kwalifikacji\*

3

Nazwa zestawu\*

Realizowanie zajęć ruchowych dla kobiet po porodzie

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 po porodzie

Kryteria weryfikacji\*

1. monitoruje przebieg zajęć, w tym intensywność i technikę wykonywania ćwiczeń, uwzględniając posiadane informacje dotyczące przebiegu porodu i położu 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 przez uczestniczkę, w szczególności wyjaśniając znaczenie zmiany techniki dla prewencji lub niwelowania dolegliwości położowych 4. omawia z uczestniczką ćwiczenia zaplanowane do samodzielnego wykonania poza salą treningową albo bez udziału instruktora.

Efekt uczenia się

Prowadzi zajęcia ruchowe dla kobiet po porodzie

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 po porodzie (w tym aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość mięśniową, z uwzględnieniem ćwiczeń na mięśnie brzucha, ćwiczeń dna miednicy, korygujących postawę ciała, rozciągających, oddechowych i relaksacyjnych) w sposób zrozumiały dla uczestniczki, stosując fachową terminologię 3. demonstruje wzorcową technikę ćwiczeń po porodzie (w tym aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość mięśniową, korygujących postawę ciała i rozciągających i oddechowych) 4. stosuje narzędzia komunikacji i motywacji typowe dla prowadzenia zajęć ruchowych, w tym wykorzystując pochwały, informując o korzyściach związanych z wykonywaniem ćwiczeń, zachęcając do kontynuowania aktywności fizycznej przez całe życie

Numer zestawu w kwalifikacji\*

4

Nazwa zestawu\*

Promowanie wykonywania ćwiczeń po porodzie

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

Dyskutuje nt. ćwiczeń po porodzie

#### Kryteria weryfikacji\*

1. uzasadnia potrzebę wykonywania ćwiczeń po porodzie wyjaśniając pozytywny wpływ ćwiczeń oraz negatywny wpływ hipokinezy na zdrowie matki i przebieg połogu 2. kwestionuje powszechnie występujące mity dot. wykonywania ćwiczeń po porodzie (np. konieczność czekania z rozpoczęciem ćwiczeń do zakończenia krwawienia połogowego, powodowanie kwaśnego smaku mleka przez intensywne ćwiczenia fizyczne matki) w oparciu o naukowe dowody 3. rzeczowo odpowiada na wątpliwości lub odmienne stanowisko uczestniczki odwołując się do rzetelnych źródeł informacji.

#### Efekt uczenia się

Realizuje działania edukacyjno-informacyjne nt. ćwiczeń po porodzie podczas prowadzonych zajęć

#### Kryteria weryfikacji\*

1. przekazuje uczestniczkom informacje dotyczące zasad wykonywania ćwiczeń po porodzie (w tym na temat bezpieczeństwa, symptomów wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, zalecanego stroju, obuwia i sprzętu, materiałów higienicznych stosowanych do ćwiczeń w połogu i laktacji) 2. przekazuje uczestniczkom informacje o korzyściach z poszczególnych ćwiczeń dla zdrowia i samopoczucia matki (np. wskazuje ćwiczenia dla prewencji bólów pleców, nietrzymania moczu, poprawiające krążenie krwi) 3. dla ćwiczeń zaplanowanych do samodzielnego wykonywania przez uczestniczkę przekazuje informacje dotyczące ich techniki, intensywności, dozowania i częstotliwości oraz w zakresie organizacji miejsca i sprzętu do ćwiczeń.

## 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 po porodzie
2	Statut Toruńskiego Związku Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej
3	ZRK_FKU_Instruktor ćwiczeń dla kobiet po porodzie
4	ZRK_FKU_Instruktor ćwiczeń dla kobiet po porodzie



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