Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Kwalifikacja - podgląd

Nazwa kwalifikacji

Prowadzenie zajęć z nordic walkingu

Skrót nazwy

Instruktor nordic walkingu

Rodzaj kwalifikacji

kwalifikacja cząstkowa

Poziom PRK/ERK

3

Krótka charakterystyka kwalifikacji, obejmująca informacje o działaniach lub zadaniach, które potrafi wykonywać osoba posiadająca tę kwalifikację

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie zajęć z nordic walkingu" prowadzi zajęcia dla osób indywidualnych lub z grupami, także zróżnicowanymi (np. pod względem wieku - dzieci, młodzież, dorośli i osoby starsze, pod względem reprezentowanego poziomu sprawności fizycznej). Prowadzi zajęcia, których celem jest nauka i doskonalenie prawidłowej techniki nordic walking. Może także prowadzić zajęcia z nordic walkingu w celu poprawy jakości życia, zapobiegania wykluczeniu społecznemu (osoby samotne, starsze, element socjoterapii) lub w celach integracyjnych (np. teambuilding). Organizuje zajęcia dla grup specjalnych w celu poprawy motoryki, profilaktyki zdrowotnej oraz prowadzi zajęcia dla sportowców w celu uzupełnienia treningu zasadniczego dla danej dyscypliny sportu (np. dyscypliny lekkoatletyczne).

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]

180

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji

Kwalifikacją "Prowadzenie zajęć z nordic walkingu" mogą być szczególnie zainteresowani: nauczyciele wychowania fizycznego, animatorzy zatrudnieni w instytucjach sportu i kultury, terapeuci, fizjoterapeuci i rehabilitanci, pracownicy sanatoriów, ośrodków wypoczynkowych, hoteli, dietetycy, pracownicy agencji eventowych, przewodnicy turystyczni, instruktorzy i trenerzy sportu i rekreacji.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Kwalifikacja pełna na poziomie 3 PRK

Lista

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

- ukończone 18 lat; - dokument potwierdzający ukończenie co najmniej 8 godzinnego kursu z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej; - oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania zadań zawodowych związanych z prowadzeniem zajęć ruchowych. Wymagane kwalifikacje poprzedzające: kwalifikacja pełna na poziomie 3 Polskiej Ramy Kwalifikacji.

Zapotrzebowanie na kwalifikację

Nordic walking jest bardzo prężnie rozwijającą się ogólnorozwojową formą aktywności fizyczno-ruchowej na świeżym powietrzu, popularną we wszystkich grupach wiekowych. Na podstawie badań IQS wykonanych w marcu 2015 roku około 5% Polaków regularnie uprawia nordic walking. Potencjalnie istnieje możliwość zatrudnienia co najmniej 1 instruktora NW w każdej polskiej gminie, a w każdym większym mieście oraz miejscowościach o charakterze uzdrowiskowym lub letniskowym nawet kilkunastu wykwalifikowanych instruktorów, co stanowi zapotrzebowanie na certyfikację w liczbie minimum 5000 certyfikatów. Nordic walking jest także istotną formą profilaktyki zdrowotnej. Uprawianie nordic walkingu prowadzi do poprawy jakości życia, sprzyja walce z chorobami cywilizacyjnymi, wspiera proces integracji międzypokoleniowej oraz przeciwdziała wykluczeniu społecznemu. Ponadto stanowi doskonałe narzędzie aktywizacji osób starszych i odpowiedź na starzejące się społeczeństwo. Wyniki badania zrealizowanego w ramach współpracy Katedry Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego z Akademią Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, pokazują, że trzymiesięczny trening nordic walking istotnie obniża skurczowe i rozkurczowe ciśnienie tętnicze u kobiet po 60. roku życia. Efekt ten jest obecny zarówno u osób z prawidłowym ciśnieniem i chorych na nadciśnienie tętnicze. Autorzy badania wskazują, że nordic walking dzięki swojej dostępności może stać się ważnym elementem niefarmakologicznej terapii nadciśnienia tętniczego u pacjentek w wieku emerytalnym (Purzycka i in., 2011). Zdaniem ekspertów nordic walking może być zalecany szerokiemu gronu ludzi jako profilaktyka pierwotna i wtórna (Tschentscher i in., 2013). Forma ta umożliwia również szkołom i uczelniom wyższym możliwość prowadzenia zajęć dydaktycznych na świeżym powietrzu, nawet bez konieczności posiadania sali gimnastycznej. W perspektywie kształcenia przez całe życie prowadzenie zajęć z nordic walkingu stanowi również formę aktywizacji zawodowej. Dla gmin o szczególnych walorach krajoznawczo-turystycznych przygotowanie terenu (przygotowanie ścieżek NW) i zatrudnienie instruktora może dodatkowo zwiększyć atrakcyjność regionu i stanowić produkt turystyczny. Nordic walking jako jedna z niewielu form aktywności ruchowych umożliwia aktywność fizyczną bez względu na wiek uczestnika, jego poziom sprawności fizycznej oraz warunki terenowe i pogodowe. Zajęcia prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę instruktorską to doskonałe narzędzie do tworzenia rozwiązań w ramach strategii Społecznej Odpowiedzialności Biznesu.

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

brak

Streszczenie opinii uzyskanych podczas konsultacji projektu kwalifikacji

Otrzymano większość pozytywnych opinii dotyczących projektu kwalifikacji i włączenia jej do ZSK. Projekt kwalifikacji precyzyjnie określa kompetencje osoby posiadającej kwalifikację. Jest zredagowany poprawnie i zalecany do wdrożenia. Ujednolicenie kompetencji i weryfikacji instruktorów nordic walkingu według specjalistów wydaje się pożądane społecznie.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie zajęć z nordic walkingu" może znaleźć zatrudnienie w: ośrodkach sportu i rekreacji, szkołach, uczelniach wyższych, domach seniora, domach dziennego pobytu innych placówkach opieki społecznej, instytucjach kultury, ośrodkach wychowawczych i socjoterapeutycznych, ośrodkach wypoczynkowych, hotelach, sanatoriach, ośrodkach agroturystycznych, w klubach sportowych i klubach fitness, agencjach eventowych, centrach animacji, jako konsultanci klienta w sklepach sportowych sekcjach PTTK i TKKF, oraz prowadzić zajęcia w ramach samozatrudnienia.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

Weryfikacja 1. Metody W celu rozpoczęcia procesu walidacji wnioskodawca składa opracowany konspekt 90-minutowych zajęć dla dowolnej grupy docelowej. Walidacja składa się z dwóch etapów: teoretycznego i praktycznego. Etap pierwszy (teoretyczny) prowadzony jest metodą testu wiedzy oraz rozmowy z komisją. Obejmuje wszystkie zestawy. W trakcie etapu pierwszego kandydat prezentuje i omawia z komisją konspekt zajęć. Pozytywny wynik etapu teoretycznego dopuszcza do podejścia do etapu praktycznego. Zaliczenie etapu teoretycznego jest ważne przez okres 1 roku. Etap drugi (praktyczny) prowadzony jest metodą symulacji lub obserwacji w miejscu pracy. Obejmuje on zestawy 03 oraz 04. Etap drugi będzie rejestrowany na nośnikach pozwalających na zapis obrazu i dźwięku. 2. Zasoby kadrowe W skład komisji weryfikacyjnej wchodzą minimum 2 osoby. Przewodniczący komisji musi: - posiadać co najmniej wykształcenie wyższe magisterskie na kierunku wychowanie fizyczne, posiadać udokumentowane co najmniej 200 godzin prowadzenia zajęć z zakresu dydaktyki zajęć nordic walkingu, w bezpośrednim kontakcie z uczestnikami (z wyłączeniem nauczania zdalnego i innych form asynchronicznych). Członek komisji musi: - posiadać co najmniej kwalifikację pełną na poziomie 6 PRK, - posiadać udokumentowane co najmniej 100 godzin prowadzenia zajęć z zakresu dydaktyki zajęć nordic walkingu, w bezpośrednim kontakcie z uczestnikami (z wyłączeniem nauczania zdalnego i innych form asynchronicznych). IC przewiduje procedurę odwoławczą od decyzji Komisji. 3. Sposób organizacji walidacji i warunki organizacyjne i materialne Instytucja prowadząca walidację zapewnia: - warunki do przeprowadzenia egzaminu testowego, - kije do nordic walkingu o stałej długości dostosowane do wysokości ciała lub z jednostopniową regulacją wysokości, z zagiętą widiową końcówką ostrą i gumową nakładką, wyposażone w regulowane paski (oznaczone: prawy i lewy) obejmujące dłoń i nadgarstek z możliwością wypięcia, - dostęp do terenu umożliwiającego sprawdzenie techniki nordic walkingu na terenie miękkim, utwardzonym i o zróżnicowanym kącie nachylenia, - sprzęt i warunki do prowadzenia rejestracji obrazu i dźwięku części praktycznej walidacji.

Odniesienie do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

3 SRKS

Data włączenia kwalifikacji do ZSK

2022-08-23

Podstawa prawna

Obwieszczenie Ministra Sportu i Turystyki z dnia 6 lipca 2022 r. w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej "Prowadzenie zajęć z nordic walkingu" do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Monitor Polski z dnia 23.08.2022 r., poz. 817)

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie zajęć z nordic walkingu" jest gotowa do samodzielnej realizacji zajęć z nordic walkingu. Prowadzi zajęcia grupowe lub indywidualne,

zorientowane na różne cele, np. integracja, profilaktyka lub modelowanie sylwetki. Planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje zajęcia zgodnie z zasadami teorii i metodyki sportu. Tworzy konspekty zajęć, dostosowując je do celów, potrzeb, umiejętności i możliwości uczestników. Prezentuje poziom sprawności fizycznej, który pozwala jej na demonstrowanie techniki nordic walkingu oraz ćwiczeń specyficznych dla tej formy ruchu. Przyjmuje odpowiedzialność za bezpieczne zrealizowanie zajęć. Samodzielnie rozwiązuje typowe problemy pojawiające się w trakcie zajęć, wynikające na przykład ze zróżnicowania celów i potrzeb uczestników, a także zróżnicowanego poziomu ich umiejętności technicznych oraz sprawności fizycznej. Przewiduje skutki realizowanych zadań. Ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników. Promuje aktywność fizyczną poprzez własną postawę oraz prowadzenie działań edukacyjno-informacyjnych.

Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji

1

Nazwa zestawu

Opisywanie podstaw planowania i realizacji zajęć w sporcie dla wszystkich

Poziom

3

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

30

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Charakteryzuje biologiczne podstawy planowania zajęć w sporcie dla wszystkich

Kryteria weryfikacji

opisuje narządy i układy człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu; opisuje ćwiczenia, nazywając ruchy w stawach oraz identyfikując zaangażowanie mięśniowe; identyfikuje siły (w tym grawitacji, oporu, tarcia) działające na człowieka w ruchu; wyjaśnia pojęcie sprawności fizycznej i poszczególnych zdolności motorycznych człowieka; wyjaśnia pojęcia i procesy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego człowieka; wyjaśnia zmiany zachodzące w układach człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego, w szczególności w układzie krążeniowo-oddechowym, posługując się odpowiednimi parametrami (np. zmiany tętna, wentylacji minutowej). omawia intensywność zajęć i jej powiązanie z krzywą intensywności wysiłku omawia zasady żywienia osób aktywnych fizycznie,

---

Efekt uczenia się

Charakteryzuje zasady teorii i metodyki sportu stosowane w planowaniu zajęć

Kryteria weryfikacji

charakteryzuje obszar zawodowy instruktora sportu dla wszystkich; omawia komponenty zajęć (treść, intensywność, objętość, częstotliwość) oraz uzasadnia ich dobór do zróżnicowanych potrzeb, możliwości i zainteresowań uczestników, jak również innych warunków (np. pogodowych, infrastruktury); charakteryzuje strukturę zajęć sportowych oraz rozróżnia cele i zadania dla ich poszczególnych części; omawia metody stosowane w realizacji zajęć w sporcie dla wszystkich (w tym metody nauczania ruchu, metody prowadzenia zajęć sportowych, metody kształtowania zdolności motorycznych); omawia zasady nauczania ruchu oraz zasady treningowe; klasyfikuje formy w sporcie dla wszystkich (w tym formy organizacyjne, formy porządkowe oraz formy jako dyscypliny sportu dla wszystkich); charakteryzuje środki stosowane w sporcie dla wszystkich (m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, w tym nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie); wyjaśnia potrzebę stosowania zasad etycznych przy wykonywaniu zadań instruktora.

Efekt uczenia się

Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące uczestnictwa w sporcie dla wszystkich

Kryteria weryfikacji

omawia motywy, a także bariery oraz uwarunkowania społeczno-demograficzne uczestnictwa w sporcie dla wszystkich (w tym wiek, płeć, tradycja, trendy); omawia style kierowania uczestnikami zajęć sportowych; omawia niezbędne elementy wstępnego wywiadu z uczestnikami zajęć przed ich rozpoczęciem; wymienia korzyści uczestnictwa w zajęciach sportowych w kontekście psychospołecznego funkcjonowania człowieka; omawia zjawisko sytuacji trudnej

Efekt uczenia się

Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich

Kryteria weryfikacji

wymienia przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach; wymienia najczęściej występujące urazy i zagrożenia specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich; wymienia środki ochrony zdrowia w różnych formach sportu dla wszystkich; omawia problem stosowania używek oraz prowadzenia niehigienicznego trybu życia; identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika zajęć wynikające z niewłaściwego wykorzystania przestrzeni i sprzętu, a także niewłaściwego prowadzenia zajęć (w tym doboru intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń); omawia zakres odpowiedzialności prawnej instruktora sportu dla wszystkich

Numer zestawu w kwalifikacji

2

Nazwa zestawu

Planowanie zajęć z nordic walkingu

Poziom

4

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

Omawia nordic walking jako formę sportu dla wszystkich

Kryteria weryfikacji

wyjaśnia pojęcia dotyczące zajęć nordic walkingu; charakteryzuje systematykę zajęć nordic walkingu (w tym zajęcia profilaktyki zdrowotnej i usprawnienia ruchowego, zajęcia modelujące sylwetkę, formy zabawowe, wzmocnienie treningu sportowego); wymienia wskazania i przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach nordic walkingu; charakteryzuje odzież i sprzęt sportowy specyficzny dla nordic walkingu; charakteryzuje historię i kierunki rozwoju nordic walkingu w Polsce i na świecie.

Efekt uczenia się

Przygotowuje konspekty zajęć z nordic walkingu

Kryteria weryfikacji

uwzględnia metodyczne, biologiczne i psychospołeczne podstawy planowania zajęć sportowych uwzględnia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia; dobiera ćwiczenia uwzględniając, cele zajęć, miejsce ich prowadzenia (rodzaj podłoża), przewidywane warunki pogodowe oraz możliwości uczestników; planuje przebieg zajęć uwzględniając elementy takie jak: struktura treningu, treści zajęć, dozowanie ćwiczeń, wykorzystanie miejsca ćwiczeń, ustawienie uczestników zajęć, rodzaj i kąt nachylenia podłoża, warunki pogodowe itd.; zapisuje ćwiczenia według schematu: nazwa ćwiczenia, opis pozycji wyjściowej, przebieg ruchu, z zachowaniem konsekwencji w stosowanej terminologii;

Numer zestawu w kwalifikacji

3

Nazwa zestawu

Realizowanie zajęć z nordic walkingu

Poziom

3

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

120

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

Kryteria weryfikacji

monitoruje samopoczucie uczestników zajęć, uwzględniając posiadane informacje dotyczące ich stanu zdrowia; ocenia i dostosowuje tempo marszu do poziomu sprawności i umiejętności uczestników; monitoruje i koryguje technikę marszową uczestników; reaguje w sytuacjach niebezpiecznych.

Efekt uczenia się

Organizuje zajęcia z nordic walkingu

Kryteria weryfikacji

sprawdza warunki pogodowe i teren, na którym mają być prowadzone zajęcia; sprawdza stan i jakość sprzętu niezbędnego do przeprowadzenia zajęć, w tym dobór długości kija i prawidłowej nasadki na końcówkę kija; sprawdza przygotowanie uczestników do zajęć (w tym pyta o samopoczucie, zwraca uwagę w szczególności na nowe osoby, sprawdza strój i obuwie uczestników);

Efekt uczenia się

Prowadzi zajęcia z nordic walkingu stosując zasady teorii i metodyki wychowania fizycznego

Kryteria weryfikacji

omawia zasady teorii i metodyki wychowania fizycznego; prowadzi rozgrzewkę i część końcową, podczas których ustawia się względem grupy, umożliwiając wszystkim uczestnikom dobrą widoczność prezentowanych ćwiczeń; podczas rozgrzewki i części końcowej dostosowuje intensywność i rodzaj ćwiczeń do poziomu sprawności fizycznej uczestników; egzekwuje prawidłowe ustawienie uczestników podczas zajęć (bezpieczne odległości pomiędzy uczestnikami); demonstruje technikę marszu nordic walkingu w terenie o różnym nachyleniu i o zróżnicowanym podłożu; wyróżnia węzłowe sekwencje techniki nordic walkingu; zwraca uwagę na poprawne zastosowanie elementów prawidłowej techniki nordic walkingu, to jest: płaski stosunkowo długi krok z zaakcentowaniem ruchu “pięta-palce” z właściwym przetoczeniem stopy, odpowiednie miejsce i kąt wbicia kija, koordynacja krzyżowa i rotacja tułowia, obszerna praca ramion, delikatne pochylenie tułowia w przód i wypuszczenie kija za linią bioder; objaśnia technikę wykonywania ćwiczeń w sposób zrozumiały dla uczestników, stosując fachową terminologię (w tym dotyczącą ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przebiegu ruchu, sprzętu); instruuje niewerbalnie za pomocą gestów oraz pracy ciała.

Efekt uczenia się

Wykorzystuje narzędzia komunikacji i motywacji

Kryteria weryfikacji

wita i żegna uczestników zajęć; nawiązuje kontakt wzrokowy z uczestnikami; informuje o postępach w wykonywaniu ćwiczeń; mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń; podsumowuje zajęcia, podkreśla zrealizowane cele oraz motywuje do udziału w kolejnych zajęciach.

Numer zestawu w kwalifikacji

4

Nazwa zestawu

Promowanie zdrowego stylu życia przez aktywność fizyczną

Poziom

3

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

20

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Promuje aktywność fizyczną poprzez własną postawę

Kryteria weryfikacji

omawia przykłady działań promujących aktywność fizyczną; prezentuje odpowiedni poziom przygotowania motorycznego umożliwiający demonstrację wzorcowej techniki ćwiczeń w toku zajęć; prezentuje profesjonalny wizerunek (np. do ćwiczeń zakłada odpowiedni strój i obuwie, przestrzega zasad higieny osobistej).

Efekt uczenia się

Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w trakcie zajęć

Kryteria weryfikacji

przekazuje informacje o prozdrowotnym celu aktywności fizycznej i korzyściach dla zdrowia wynikających z regularnego uczestnictwa w zajęciach przekazuje informacje dotyczące uczestnictwa w aktywności fizycznej (w tym na temat bezpieczeństwa, zalecanego stroju, obuwia i sprzętu).

Informacje o instytucjach uprawnionych do nadawania kwalifikacji

Wnioskodawca

Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking

Minister właściwy

Minister Sportu i Turystyki

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i warunki przedłużenia jego ważności

bezterminowo

Termin dokonywania przeglądów kwalifikacji (dotyczy kwalifikacji rynkowych)

2032-08-23

Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji

Certyfikat

Uprawnienia związane z posiadaniem kwalifikacji

brak

Kod dziedziny kształcenia

813 - Nauki o sporcie i kulturze fizycznej

Kod PKD

Kod	**Nazwa**
85.51	Pozaszkolne formy edukacji sportowej oraz zajęć sportowych i rekreacyjnych

Kod kwalifikacji w ZRK

3C812200039

Status

Włączona