Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Kwalifikacja - podgląd

Nazwa kwalifikacji

Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej

Skrót nazwy

Instruktor ćwiczeń dla kobiet w ciąży

Rodzaj kwalifikacji

kwalifikacja cząstkowa

Poziom PRK/ERK

4

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

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 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

– kwalifikację instruktora lub trenera dowolnej formy aktywności fizycznej. Akceptowane są kwalifikacje instruktorskie i trenerskie uzyskane zgodnie z prawem obowiązującym przed wejściem w życie ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2022 r. poz. 1599 i 2185 oraz z 2023 r. poz. 1617, 1688 i 1718) deregulującej zawód instruktora rekreacji ruchowej oraz legitymacje i dyplomy instruktora i trenera sportu wydane przed wejściem w życie ustawy z dnia 13 września 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (Dz. U. poz. 829), 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), – co najmniej wykształcenie średnie lub ukończone studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym, – zaświadczenie o ukończeniu szkolenia z zakresu udzielania pomocy przedmedycznej w ciągu ostatnich trzech lat, – oświadczenie o niekaralności związanej z wykonywaniem działalności zawodowej w obszarze objętym kwalifikacją, – 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 dla kobiet ciężarnych. Rekomendacje co do ćwiczeń w ciąży publikowane są miedzy innymi przez Światową Organizację Zdrowia (1) oraz podmioty reprezentujące obszar położnictwa w wielu krajach (2), w tym m.in. w Australii (3), Danii (4), Kanadzie (5), Norwegii (6), Południowej Afryce (7), USA (8, 9) i Wielkiej Brytanii (10). Tematyka aktywności fizycznej w okresie okołoporodowym poruszana jest również w rekomendacjach Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników (11). 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 (12, 13). 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 (14). Dowiedziono również, że ćwiczenia w ciąży 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 była popularyzacja aktywności fizycznej u kobiet ciężarnych (15). 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 szybkiemu marszowi). Kobiety, który 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 (1). O ile nie są to sporty ekstremalne, większość form ruchowych uznawana jest za bezpieczne i korzystne dla ciąży (16), w tym również odpowiednio dostosowane ćwiczenia o wysokiej intensywności (17). Obecnie nieaktywność w ciąży traktowana jest jako zachowanie ryzykowne. Z kolei zalecenie do "tzw. polegiwania w łóżku" i ograniczenia jakiejkolwiek wysiłku fizycznego, bardzo często rutynowo wydawane przez lekarzy, może prowadzić do zakrzepicy, demineralizacji kości oraz znacznego spadku wydolności fizycznej kobiety (8). Pomimo coraz mocniejszych dowodów naukowych potwierdzających konieczność regularnego wykonywania ćwiczeń w ciąży, nadal zbyt wiele kobiet ciężarnych jest nieaktywna lub niewystarczająco aktywna. W badaniach epidemiologicznych prowadzonych w Polsce w latach 2009-2011 ponad połowa kobiet przyznała, że nie wykonywała żadnych ćwiczeń w ciąży (18). Tylko 15% z nich deklarowało wykonywanie ćwiczeń w ciąży codziennie lub częściej niż trzy razy w tygodniu. Statystyki te w dużym stopniu zostały potwierdzone przez badania przeprowadzone w 2020 wśród ponad 9 tysięcy polskich kobiet (19). Do przyczyn tego zjawiska leży m.in. brak informacji o ćwiczeniach w ciąży (20, 21) oraz brak społecznego wsparcia (19). Dla niektórych kobiet sama ciąża jest wystarczającym powodem, aby nie ćwiczyć (22, 23). 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 aktywności fizycznej w ciąży (24). 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 (16). 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 (25). 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. WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Geneva: World Health Organization; 2020.
2. Szumilewicz A, Worska A, Santos-Rocha R, Oviedo-Caro MÁ. Evidence-based and practice-oriented guidelines for exercising during pregnancy. In: Santos-Rocha R, editor. Exercise and Physical Activity During Pregnancy and Postpartum Evidence-Based Guidelines. 2 ed. Cham, Switzerland: Springer Nature Switzerland AG; 2022. p. 177-217.
3. Brown WJ, Hayman M, Haakstad LAH, Lamerton T, Mena GP, Green A, et al. Australian guidelines for physical activity in pregnancy and postpartum. Journal of Science and Medicine in Sport. 2022;25(6):511-9.
4. Healthy habits – before, during and after pregnancy2010. Available from: https://www.sst.dk/en/health-and-lifestyle/~/media/BCB704A368E3404C8CEEAE057CDEDE26.ashx.
5. 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'obstetrique et gynecologie du Canada : JOGC. 2018;40(11):1528-37.
6. Holan S, Mathiesen M, Petersen K. A National Clinical Guideline for Antenatal Care. Short version2005. 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. ACOG Committee Opinion No. 804: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Obstetrics and Gynecology [Internet]. 2020; 135(4):[e178-e88 pp.].
9. ACSM. ACSM information on Pregnancy Physical Activity. American College of Sports Medicine; 2020.
10. NHS. Exercise in Pregnancy Exercise in pregnancy - NHS (www.nhs.uk): National Health Service; 2020 [Available from: Exercise in pregnancy - NHS (www.nhs.uk).
11. PTG. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie opieki przedporodowej w ciąży o prawidłowym przebiegu. Poznań: PTG; 2005.
12. Davenport MH, Meah VL, Ruchat S-M, Davies GA, Skow RJ, Barrowman N, et al. Impact of prenatal exercise on neonatal and childhood outcomes: a systematic review and meta-analysis. British Journal Of Sports Medicine. 2018;52(21):1386-96.
13. Mottola MF, Davenport MH, Ruchat S-M, Davies GA, Poitras VJ, Gray CE, et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. British Journal of Sports Medicine. 2018;52(21):1339-46.
14. de Castro R, Antunes R, Mendes D, Szumilewicz A, Santos-Rocha R. Can Group Exercise Programs Improve Health Outcomes in Pregnant Women? An Updated Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022;19(8).
15. EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-20202014. Available from: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf.
16. Szumilewicz A, Santos-Rocha R. Exercise selection and adaptations during pregnancy. In: Santos-Rocha R, editor. Exercise and Physical Activity During Pregnancy and Postpartum Evidence-Based Guidelines. 2 ed. Cham, Switzerland: Springer Nature Switzerland AG; 2022. p. 275-361.
17. Szumilewicz A, Santos-Rocha R, Worska A, Piernicka M, Yu H, Pajaujiene S, et al. How to HIIT while pregnant? The protocols characteristics and effects of high intensity interval training implemented during pregnancy - a systematic review. Baltic Journal of Physical Activity and

Health. 2022;14(1):1-16.
18. 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 Survay - PrAMS) - epidemiological population studies in Poland during the period 2010-2011. Annals of Agricultural and Environmental Medicine. 2011;18(2):365-74.
19. Walasik I, Kwiatkowska K, Kaczynska KK, Szymusik I. Physical Activity Patterns among 9000 Pregnant Women in Poland: A Cross-Sectional Study. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020;17(5).
20. Nascimento SL, Surita FG, Godoy AC, Kasawara KT, Morais SS. Physical Activity Patterns and Factors Related to Exercise during Pregnancy: A Cross Sectional Study. PLoS ONE. 2015;10(6):1-14.
21. Connolly C, P., Feltz D, L., Pivarnik J, M. Overcoming Barriers to Physical ActivityDuring Pregnancy and the Postpartum Period: The Potential Impact of Social Support. Kinesiology Review. 2014;3(2):135-48.
22. 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-.
23. 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. 2012;19(2):315-26.
24. Worska A, Szumilewicz A. Aktywność fizyczna kobiet w ciąży w świadomości przyszłych instruktorów rekreacji ruchowej. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(8):91-102.
25. Cieśla A. Oferta zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży oraz kompetencje instruktorów w opiniach pracodawców Gdansk. Praca magisterska: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku; 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 osiągana 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 osiąganie efektów uczenia się zdefiniowanych dla kwalifikacji “Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej” w toku studiów uwarunkowane jest doborem treści kształcenia przez poszczególne uczelnie.

Streszczenie opinii uzyskanych podczas konsultacji projektu kwalifikacji

Pozyskano wiele opinii specjalistów na różnych etapach konsultacji wniosku o włączenie kwalifikacji do ZSK. Większość specjalistów, a także członków Rady ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej, uznała , że jest ogromne zapotrzebowanie rynku na osoby z potwierdzonymi efektami uczenia się, które zawiera kwalifikacja i jest znakomitym uzupełnieniem dla kwalifikacji uzyskiwanych w kształceniu formalnym na wybranych kierunkach medycznych.

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 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 1 stosuje się test teoretyczny. Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 2 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 z zestawu 3 stosuje się obserwację w warunkach symulowanych prowadzenia 30-minutowych zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży. Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 4 stosuje się obserwację w warunkach symulowanych dyskusji prowadzonej z uczestniczką zajęć. Obserwacja w warunkach symulowanych może być uzupełniona rozmową z komisją walidacyjną, zwaną dalej „komisją”. Dopuszcza się stosowanie analizy dowodów lub deklaracji w weryfikacji części lub wszystkich efektów uczenia się.

1.2. Zasoby kadrowe
Weryfikację efektów uczenia się przeprowadza komisja 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 dla kobiet w ciąży,
• posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w szkoleniu (w tym egzaminowaniu) instruktorów, trenerów, fizjoterapeutów i inne w zakresie prowadzenia zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży.
Dodatkowo co najmniej jeden z członków komisji musi posiadać doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Te same wymogi powinny spełnić osoby projektujące walidację dla niniejszej kwalifikacji.

1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne
Niezbędne warunki organizacyjne i materialne 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.

Odniesienie do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

Poziom 4, Sektorowa Rama Kwalifikacji w sektorze sport

Data włączenia kwalifikacji do ZSK

2023-09-04

Podstawa prawna

Obwieszczenie Ministra sportu i turystyki z dnia 4 września 2023 r. w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Monitor Polski z dnia 10.09.2023 r. poz. 913)

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej” samodziel nie planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje indywidualne lub grupowe ćwiczenia dla kobiet w c iąży prawidłowej. Realizuje swoje zadania w oparciu o gotowe schematy pracy (w tym korzystając z gotowych konspektów i programów ćwiczeń w ciąży oraz materiałów informacyjnych). Dostoso wuje konspekty zajęć do celów, potrzeb, umiejętności i możliwości uczestniczek, uwzględniając et ap i przebieg ciąży oraz, jeśli konieczne, zalecenia innych specjalistów. Promuje aktywność fizycz ną w ciąży, prowadząc działania edukacyjno-
informacyjne w trakcie zajęć. Wymienia korzyści wynikające z wykonywania ćwiczeń podczas ciąż y, a także kwestionuje powszechnie występujące mity o ćwiczeniach w ciąży. Stosuje terminologi ę specyficzną dla obszaru sportu oraz położnictwa. Bierze odpowiedzialność za realizację zajęć w ciąży, zdrowie i bezpieczeństwo uczestniczek. W doborze ćwiczeń jest gotowa współpracować z i nnymi specjalistami, np. lekarze ginekologiem-
położnikiem, położną, fizjoterapeutą. W wykonywanych zadaniach uwzględnia bieżące oraz odroc zone w czasie skutki proponowanych ćwiczeń (w tym np. zmęczenie mięśniowe, mechanizm prog resji ćwiczeń). Samodzielnie rozwiązuje typowe problemy zawodowe (np. ograniczenia w stosowa niu niektórych ćwiczeń ze względu na występujące dolegliwości ciążowe). Opisuje ograniczenia s woich kompetencji zawodowych oraz sytuacje, w których należy skierować uczestniczkę do konsu ltacji 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

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

-
.opisuje budowę narządów rodnych kobiety, fizjologię ciąży i porodu istotne z perspektywy pla nowania i prowadzenia ćwiczeń w ciąży, -
opisuje zmiany adaptacyjne do ciąży (w tym w układzie ruchu, krążeniowo-
oddechowym, endokrynnym oraz biomechanice kobiety) determinujące planowanie i prowadz enie ćwiczeń fizycznych w ciąży, -
opisuje typowe dolegliwości ciążowe występujące w poszczególnych trymestrach ciąży oraz s posoby ich prewencji lub łagodzenia poprzez ćwiczenia fizyczne.

Efekt uczenia się

Opisuje zalecenia i zasady dotyczące planowania i prowadzenia ćwiczeń w ciąży

Kryteria weryfikacji

- opisuje rekomendacje uznanych organizacji krajowych i zagranicznych (w tym PTGiP, WHO, ACOG, SOCG/CSEP) dotyczące wykonywania ćwiczeń w ciąży, - wymienia przeciwwskazania bezwzględne i względne do aktywności fizycznej w ciąży oraz wskazania do natychmiastowego przerwania wysiłku fizycznego u kobiety ciężarnej - opisuje narzędzia wspomagające współpracę instruktorów ćwiczeń w ciąży z lekarzami prowadzącymi ciążę (np. kwestionariusz PARmed-X for Pregnancy), - 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), - opisuje znaczenie poszczególnych rodzajów ćwiczeń dla kobiet w ciąży (w tym ćwiczeń aerobowych, oporowych, równoważnych, korygujących postawę ciała, rozciągających, przygotowujących do porodu), - opisuje zasady doboru opcji ćwiczeń przy występowaniu dolegliwości ciążowych (np. nietrzymania moczu, bólów pleców, rozstępów mięśni prostych brzucha, - opisuje zasady wykorzystania sprzętu sportowego w zajęciach dla kobiet w ciąży, - wymienia główne bariery uczestnictwa w prenatalnej aktywności fizycznej,

---

Numer zestawu w kwalifikacji

2

Nazwa zestawu

Planowanie ćwiczeń dla kobiet w ciąży

Poziom

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

–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), –dobiera ćwiczenia, a także miejsce i sprzęt do zajęć, uwzględniając typowe dolegliwości ciążowe specyficzne dla poszczególnych trymestrów ciąży lub dolegliwości wskazane przez uczestniczkę lub innego specjalistę, –planuje różne opcje ćwiczeń, uwzględniając typowe dolegliwości ciążowe specyficzne dla poszczególnych trymestrów ciąży lub dolegliwości wskazane przez uczestniczkę lub innego specjalistę, –w konspekcie zajęć uwzględnia ćwiczenia typowe dla danej formy aktywności fizycznej, 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

–sprawdza zaświadczenie lekarskie o potwierdzeniu ciąży prawidłowej i braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach ruchowych w ciąży, –przeprowadza indywidualny wywiad z uczestniczką na tematy 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

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

- monitoruje przebieg zajęć, w tym intensywność i technikę wykonywania ćwiczeń, uwzględniając posiadane informacje dotyczące przebiegu ciąży oraz stanu zdrowia uczestniczki - w razie potrzeby stosuje opcje trudności i intensywności ćwiczeń dostosowując do samopoczucia i możliwości uczestniczki - 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

- przed rozpoczęciem zajęć pyta uczestniczkę o samopoczucie oraz przypomina o symptomach wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń - 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 - demonstruje wzorcową technikę wykonania ćwiczeń w ciąży (w tym aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość mięśniową, korygujących postawę ciała, rozciągających oraz przygotowujących do porodu) - 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

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

-uzasadnia potrzebę wykonywania ćwiczeń podczas ciąży, wyjaśniając pozytywny wpływ ćwiczeń oraz negatywny wpływ hipokinezji na zdrowie matki i dziecka, przebieg ciąży i porodu - kwestionuje powszechnie występujące mity dotyczące ćwiczeń w ciąży (np. związanie z poronieniem podczas 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

- przekazuje uczestniczkom informacje dotyczące zasad wykonywania ćwiczeń w ciąży (w tym na temat bezpieczeństwa, symptomów wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, zalecanego stroju, obuwia i sprzętu) - 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

Minister 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.

Termin dokonywania przeglądów kwalifikacji (dotyczy kwalifikacji rynkowych)

2033-09-04

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

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

Kod kwalifikacji w ZRK

4C812300067

Status

Włączona