Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Kwalifikacja - podgląd

Nazwa kwalifikacji

Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym

Skrót nazwy

Instruktor ćwiczeń dla kobiet w połogu

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 połogu prawidłowym” planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje indywidualne lub grupowe ćwiczenia dla kobiet w połogu (od pierwszej doby do około roku po porodzie). Może realizować ćwiczenia dla kobiet w połogu prawidłowym. Dostosowuje konspekty zajęć do celów, potrzeb, umiejętności i możliwości uczestniczek, uwzględniając przebieg porodu (tj. poród fizjologiczny lub operacyjny) i etap połogu 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 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 połogowe uczestniczki. Przygotowuje pisemne opisy ćwiczeń do samodzielnego wykonywania w domu oraz udziela do nich odpowiednich instrukcji. Promuje wykonywanie ćwiczeń w połogu, przekazując w trakcie zajęć informacje m.in. o zasadach bezpieczeństwa, symptomach wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, materiałach higienicznych stosowanych do ćwiczeń w połogu i laktacji, korzyściach z poszczególnych ćwiczeń dla zdrowia i samopoczucia matki. Osoba ta jest gotowa by argumentować konieczność wykonywania ćwiczeń w połogu, a także kwestionować powszechnie występujące mity o ćwiczeniach postnatalnych. Kwalifikacja dedykowana jest osobom prowadzącym lub planującym prowadzenie zajęć ruchowych z kobietami w połogu 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 nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]

120

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji

Kwalifikacja dedykowana jest osobom prowadzącym lub planującym prowadzenie zajęć

ruchowych z kobietami w połogu, w tym w fitness klubach lub centrach zdrowia. 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 wejściem w życie ustawy o sporcie w 2010 r. deregulującej zawód instruktora rekreacji ruchowej oraz ustawy o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów w 2013 r., deregulującej zawody instruktora i trenera sportu, 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; 2) co najmniej wykształcenie średnie lub ukończone studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym; 3) zaświadczenie o ukończeniu szkolenia z zakresu udzielania pomocy przedmedycznej w ciągu ostatnich trzech lat; 4) oświadczenie o niekaralności związanej z wykonywaniem działalności zawodowej w obszarze objętym kwalifikacją; 5) zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej.

Zapotrzebowanie na kwalifikację

Kwalifikacja „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym” jest odpowiedzią na globalny trend popularyzowania ćwiczeń w okresie okołoporodowym, między innymi wspierany przez Światową Organizację Zdrowia (1) oraz Międzynarodowy Komitet Olimpijski (2). Rekomendacje co do ćwiczeń w połogu publikowane są w wielu krajach, w tym m.in. w Australii (3, 4), Brazylii (5) Nowej Zelandii (6), USA (7, 8, 9). W Polsce beneficjentkami tej kwalifikacji może

być kilkaset tysięcy kobiet - według danych GUS w 2021 r. urodziło się 332 731 dzieci (10). Zdaniem ekspertów z WHO, kobiety w połogu powinny przede wszystkim ograniczyć czas spędzony w sposób siedzący, który związany jest z podwyższonym wskaźnikiem śmiertelności m.in. z powodu chorób sercowo-naczyniowych i nowotworowych oraz występowania cukrzycy typu 2 (1). Dlatego bezpodstawne zwlekanie z rozpoczęciem ćwiczeń w połogu jest działaniem szkodliwym dla zdrowia kobiety. Zgodnie z ekspertami z Amerykańskiego Kolegium Ginekologów i Położników (ACOG) (7) 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. Jeżeli nie ma przeciwwskazań medycznych, kobieta po porodzie powinna stopniowo, wracać do aktywności fizycznej, by jak najszybciej osiągnąć poziom min. 150 minut tygodniowo poświęconych na aktywność fizyczną o przynajmniej umiarkowanej intensywności (1). Niektóre kobiety mogą wracać do aktywności fizycznej w ciągu kilku dni po urodzeniu dziecka (7), niektóre wymagają dłuższego czasu, np. 4-6 tygodni (5). Czas powrotu do ćwiczeń powinien opierać się na indywidulanych potrzebach i możliwościach psychofizycznych oraz organizacyjnych kobiety, a także na jej aktywności fizycznej w ciąży, przebiegu porodu oraz połogu (11). Przed rozpoczęciem ćwiczeń kobieta powinna przejść ocenę stanu zdrowia przez specjalistów opieki okołoporodowej. Wskazana jest również ocena funkcji dna miednicy przez fizjoterapeutę uroginekologicznego. Ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą być wykonywane bezpośrednio po porodzie (7). Szybkie rozpoczynanie ćwiczeń całego ciała 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 (11). Niestety z badań wynika, że w kilka miesięcy po porodzie tylko około jedna trzecia kobiet deklaruje odpowiedni poziom aktywności fizycznej (12). Prawie połowa przyznaje, że po roku od urodzenia dziecka nie rozpoczęła wykonywania ćwiczeń mięśni dna miednicy (13). 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 (12). W świetle badań, koniecznym wydaje się przygotowanie specjalistycznej kadry do prowadzenia ćwiczeń w połogu. Poza kompetencjami typowymi dla instruktorów sportu powszechnego, instruktor ćwiczeń w połogu powinien posiadać podstawową 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. Kwalifikacja „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym" koresponduje z europejskim standardem edukacyjnych w zakresie prowadzenia ćwiczeń w okresie okołoporodowym: „Exercise in Pregnancy and Postpartum"(14).

1. WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Geneva: World Health Organization; 2020. 2. Bø K, Artal R, Barakat R, Brown WJ, Davies GAL, Dooley M, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/2017 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 5. Recommendations for health professionals and active women. British journal of sports medicine. 2018;52(17):1080-5. 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. AGDH. Guidelines for physical activity during pregnancy. Available from Guidelines for physical activity during pregnancy (health.gov.au): Australian Gavernment. Department of Health; 2021. 5. Campos MDB, Buglia S, Colombo C, Buchler RDD, de Brito ASX, Mizzaci CC, et al. Position Statement on Exercise During Pregnancy and the Post-Partum Period-2021. Arquivos Brasileiros De Cardiologia. 2021;117(1):160-80. 6. RANZCOG. Exercise in Pregnancy The Royal Australian and New Zealand College of Obsterticians and Gynaecologists2020. 7. 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.]. 8. DHHS. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. 9. ACSM. ACSM information on Pregnancy Physical Activity. American College of Sports Medicine; 2020. 10. GUS. Rocznik Demograficzny. Warszawa: GUS; 2022. 11. Santos-Rocha R, Szumilewicz A. Exercise prescription and adaptations in early postpartum. 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. 363–95. 12. 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. 13. Szumilewicz A, Kuchta A, Kranich M, Dornowski M, Jastrzębski Z. Prenatal high-low impact exercise program supported by pelvic floor muscle education and training decreases the life impact of postnatal urinary incontinence: A quasiexperimental trial. Medicine. 2020;99(6):e18874. 14. Szumilewicz A, Santos-Rocha R, Pajaujiene S. 'Exercise in Pregnancy and Postpartum' Lifelong Learning Standards. Brussels: EuropeActive; 2022.

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 1 „Opisywanie podstaw planowania i prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym" 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: 2 "Planowanie programu ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym", 3 "Realizowanie zajęć ruchowych dla kobiet w połogu prawidłowym" oraz 4 "Promowanie ćwiczeń dla kobiet w połogu". Jednak osiąganie efektów uczenia się zdefiniowanych dla kwalifikacji "Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym" w toku studiów uwarunkowane jest doborem treści kształcenia przez poszczególne uczelnie.

Streszczenie opinii uzyskanych podczas konsultacji projektu kwalifikacji

Ocena kwalifikacji następowała stopniowo. W konsultacjach środowiskowych, na trzech etapach, wzięło udział 6 podmiotów, w tym Konsultant Krajowy w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologicznego i położniczego. Uzyskano także opinie specjalistek o społeczno-gospodarczej potrzebie na daną kwalifikację. Przeważająca większość opinii, w tym Ministerstwa Zdrowia, była pozytywna i aprobująca włączenie kwalifikacji do ZSK. Wnioskodawca uwzględnił wszystkie konieczne uaktualnienia i korekty w opisie kwalifikacji wskazane przez recenzentów zewnętrznych oraz ze strony członków Rady ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym" może być zatrudniana w fitness klubach, ośrodkach sportu i rekreacji, centrach zdrowia oraz innych podmiotach prowadzących usługi z zakresu ćwiczeń w połogu. 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 1 „Opisywanie podstaw planowania i prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym” stosuje się test teoretyczny. Do weryfikacji efektów uczenia się zestawu 2 „Planowanie programu ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym” stosuje się: – obserwację w warunkach symulowanych spotkania z uczestniczką przed rozpoczęciem ćwiczeń w połogu, w tym przeprowadzenia wstępnego wywiadu, – zadanie praktyczne polegające na samodzielnym przygotowaniu konspektu 30-minutowych zajęć ruchowych dla kobiet w połogu w formie pisemnej wraz z propozycjami modyfikacji dla sytuacji określonych w opisie przypadku uczestniczki zajęć. Do weryfikacji efektów uczenia się zestawu 3 „Realizowanie zajęć ruchowych dla kobiet w połogu prawidłowym” stosuje się obserwację w warunkach symulowanych prowadzenia 30-minutowych zajęć ruchowych dla kobiet w połogu, zawierających ćwiczenia aerobowe, kształtujące siłę i wytrzymałość mięśniową, korygujące postawę ciała, a także rozciągające i oddechowe. Do weryfikacji efektów uczenia się zestawu 4 „Promowanie wykonywania ćwiczeń w połogu” stosuje się obserwację w warunkach symulowanych dyskusji prowadzonej z uczestniczką zajęć. Obserwacja w warunkach symulowanych może być każdorazowo 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 łącznie spełniają wskazane kryteria (każda osoba z komisji spełnia co najmniej jedno kryterium): – ukończyły studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym, – posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć ruchowych w połogu lub posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w szkoleniu (w tym egzaminowaniu) instruktorów, trenerów, fizjoterapeutów i in. w zakresie prowadzenia zajęć ruchowych w połogu. Dodatkowo co najmniej jeden z członków komisji posiada doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji oraz uczestniczył w co najmniej dwóch procesach walidacyjnych z obszaru sportu, zgodnych z założeniami Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Te same wymogi powinny spełnić osoby projektujące walidację dla niniejszej kwalifikacji. 1.3. 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 (np. maty, piłki gumowe, hantle, gumy oporowe, sprzęt nagłaśniający do odtwarzania muzyki), – co najmniej jedna ochotniczka uczestnicząca w symulacjach. 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania Nie określa się wymagań do tych etapów. Dodatkowe warunki, które muszą spełniać podmioty ubiegające się o uprawnienie d o certyfikowania n a podstawie art. 41 ust. 1 ustawy z dnia 2 2 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226 oraz z 2023 r. poz. 2005) O uprawnienie do certyfikowania niniejszej kwalifikacji może ubiegać się podmiot, który spełnia co najmniej jeden z poniższych warunków: – jest wnioskodawcą włączenia niniejszej kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji, – posiada co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń ukierunkowanych na osiąganie efektów uczenia się zdefiniowanych dla niniejszej kwalifikacji, – posiada co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu walidacji efektów uczenia się zdefiniowanych dla niniejszej kwalifikacji.

Odniesienie do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

4 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w sektorze sport

Data włączenia kwalifikacji do ZSK

2024-05-27

Podstawa prawna

Obwieszczenie Ministra Sportu i Turystyki z dnia 14 maja 2024 r. w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Dz.U. Monitor Polski z 27 maja 2024 r. poz. 396)

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym” samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje indywidualne lub grupowe ćwiczenia dla kobiet w połogu (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 w połogu oraz materiałów informacyjnych). Dostosowuje konspekty zajęć do celów, potrzeb, umiejętności i możliwości uczestniczek, uwzględniając przebieg porodu (tj. poród fizjologiczny 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 aktywność fizyczną w połogu, prowadząc działania edukacyjno-informacyjne w trakcie zajęć. Argumentuje korzyści wynikające z ćwiczeń w połogu. Kwestionuje powszechnie występujące mity o ćwiczeniach w połogu. Stosuje terminologię specyficzną dla obszaru sportu oraz położnictwa. Bierze odpowiedzialność za realizację zajęć w połogu, 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, progresję ćwiczeń). Samodzielnie rozwiązuje typowe problemy związane z realizowanymi zadaniami (np. problemy organizacyjne w realizacji zajęć dla kobiet w połogu 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 w połogu prawidłowym

Poziom

4

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

Opisuje wpływ porodu i połogu na potrzeby, możliwości i ograniczenia wykonywania ćwiczeń fizycznych

Kryteria weryfikacji

– opisuje budowę narządów płciowych kobiety, fizjologię porodu i połogu, istotne z perspektywy planowania i prowadzenia ćwiczeń w połogu (zarówno w okresie bezpośredniego, jak i późnego połogu), – opisuje zmiany adaptacyjne w pierwszym roku po porodzie (w tym w układzie ruchu, krążeniowo-oddechowym, endokrynnym oraz biomechanice kobiety), determinujące planowanie i prowadzenie ćwiczeń fizycznych w połogu, – opisuje wpływ procesu laktacji na uczestnictwo w aktywności fizycznej, – opisuje typowe dolegliwości występujące w poszczególnych etapach połogu 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 w połogu prawidłowym

Kryteria weryfikacji

– opisuje rekomendacje uznanych organizacji krajowych i zagranicznych (w tym PTGiP, WHO, ACOG) dotyczące ćwiczeń w połogu, – wymienia przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w połogu, – opisuje zasady planowania ćwiczeń w połogu 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 częstości), – opisuje zasady doboru opcji ćwiczeń przy występowaniu dolegliwości połogowych (tj. nietrzymanie moczu, bóle pleców, rozejście mięśni prostych brzucha), – opisuje zasady wykorzystania sprzętu sportowego w zajęciach dla kobiet w połogu, – opisuje zasady dostosowania zajęć do warunków szpitalnych, domowych, opieki nad niemowlęciem i in., – wymienia główne bariery uczestnictwa w aktywności fizycznej w połogu, – charakteryzuje rolę zawodową instruktora ćwiczeń w połogu, ograniczenia własnych kompetencji zawodowych oraz swoje miejsce w interdyscyplinarnym zespole specjalistów sprawujących opiekę nad kobietą w połogu (tj. lekarz ginekolog-położnik, położna, fizjoterapeuta, psycholog, dietetyk).

Numer zestawu w kwalifikacji

2

Nazwa zestawu

Planowanie programu ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym

Poziom

4

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

Przygotowuje konspekt zajęć dla kobiet w połogu prawidłowym

Kryteria weryfikacji

– dobiera formę aktywności fizycznej, jej intensywność, czas trwania i częstość, uwzględniając cele, potrzeby i możliwości uczestniczki, przebieg porodu (np. fizjologiczny, zakończony cięciem cesarskim), przebieg i etap połogu, przebieg laktacji, rytm dobowy dziecka oraz, jeśli dotyczy, zalecenia innego specjalisty (np. lekarza, położnej, fizjoterapeuty), – 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 połogu, – dobiera opcje ćwiczeń, uwzględniając miejsce ich realizacji (w tym możliwość ćwiczeń w szpitalu, w domu, na spacerze z wózkiem), – dobiera opcje ćwiczeń, uwzględniając typowe dolegliwości połogowe lub dolegliwości wskazane przez uczestniczkę, – 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, – przygotowuje pisemną instrukcję do samodzielnego wykonywania sesji ćwiczeń przez uczestniczkę.

Efekt uczenia się

Zbiera informacje niezbędne do planowania ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym

Kryteria weryfikacji

– odczytuje informacje zawarte w zaświadczeniu lekarskim, dokumentacji innego specjalisty (np. fizjoterapeuty) lub własnym oświadczeniu uczestniczki o braku przeciwwskazań do ćwiczeń w połogu, – przeprowadza indywidualny wywiad z uczestniczką nt. m.in. aktywności fizycznej przed, w czasie i po ciąży, przebiegu porodu i połogu, przebiegu laktacji, dolegliwości połogowych oraz rytmu dobowego dziecka.

Numer zestawu w kwalifikacji

3

Nazwa zestawu

Realizowanie zajęć ruchowych dla kobiet w połogu prawidłowym

Poziom

4

Orientacyjny nakład pracy [godz.]

50

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 połogu prawidłowym

Kryteria weryfikacji

– monitoruje przebieg zajęć, w tym intensywność i technikę wykonywania ćwiczeń, uwzględniając posiadane informacje dotyczące przebiegu porodu i połogu oraz stanu zdrowia uczestniczki, – w razie potrzeby stosuje opcje trudności i intensywności ćwiczeń, dostosowując do samopoczucia i możliwości uczestniczki, – koryguje niepoprawnie wykonywane ćwiczenia przez uczestniczkę, w szczególności wyjaśniając znaczenie zmiany techniki dla prewencji lub niwelowania dolegliwości połogowych, – omawia z uczestniczką ćwiczenia zaplanowane do samodzielnego wykonania poza salą treningową albo bez udziału instruktora.

Efekt uczenia się

Prowadzi zajęcia ruchowe dla kobiet w połogu prawidłowym

Kryteria weryfikacji

– przed rozpoczęciem zajęć pyta uczestniczkę o samopoczucie oraz przypomina o symptomach wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, – instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania ćwiczeń w połogu (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, – demonstruje wzorcową technikę ćwiczeń w połogu (w tym aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość mięśniową, korygujących postawę ciała i rozciągających i oddechowych), – 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 w połogu

Poziom

4

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

Dyskutuje na temat ćwiczeń w połogu

Kryteria weryfikacji

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

Efekt uczenia się

Realizuje działania edukacyjno- -informacyjne nt. ćwiczeń w połogu podczas prowadzonych zajęć

Kryteria weryfikacji

– przekazuje uczestniczkom informacje dotyczące zasad wykonywania ćwiczeń w połogu (w tym na temat bezpieczeństwa, symptomów wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, zalecanego stroju, obuwia i sprzętu, materiałów higienicznych stosowanych do ćwiczeń w połogu i laktacji), – 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), – dla ćwiczeń zaplanowanych do samodzielnego wykonywania przez uczestniczkę przekazuje informacje dotyczące ich techniki, intensywności, dozowania i częstości 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

Minister Sportu i Turystyki

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i warunki przedłużenia jego ważności

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

Termin dokonywania przeglądów kwalifikacji (dotyczy kwalifikacji rynkowych)

2034-05-27

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

4C812400030

Status

Włączona