

IBE

*kwalfikacje
po europejsku*

Kwalifikacje w fitnessie

– przykład dobrej praktyki

dr Anna Szumilewicz



**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego
w Gdańsku**



**Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy
Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej
w Toruniu**

Gdańsk, 10.09.2015

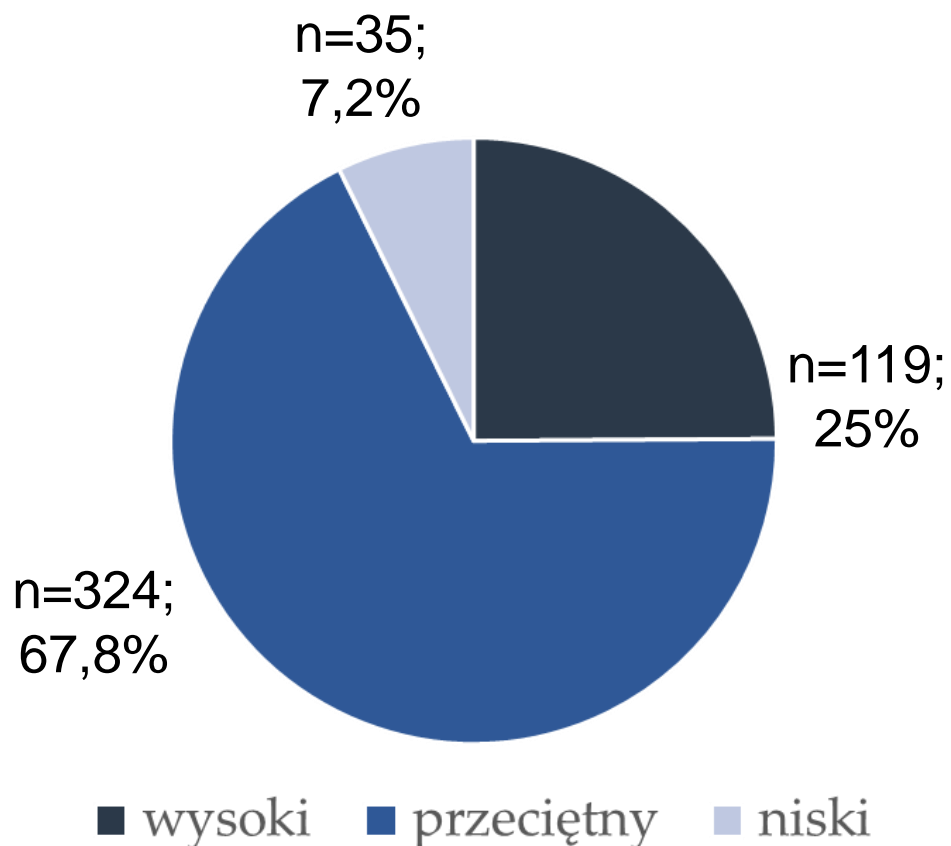
Spis treści

1. Dla kogo jakość kwalifikacji w fitnessie i rekreacji ruchowej jest ważna?
2. Uwarunkowania prawne nadawania kwalifikacji w rekreacji ruchowej;
3. Prace nad kwalifikacjami branży fitnessu w Polsce i Europie;
4. Projekt Sektorowej Ramy Kwalifikacji w Sporcie (SRKS);
5. Kwalifikacje dla specjalistów ćwiczeń w ciąży i po porodzie jako przykład współpracy międzybranżowej;
6. Przykłady roboczych opisów efektów uczenia się/kształcenia, narzędzia weryfikacji i potwierdzanie kwalifikacji w rekreacji ruchowej.



Kto uczestniczy w fitnessie?





Poziom przygotowania zawodowego instruktorów rekreacji

Źródło: Siwiński W.: *Poziom adaptacji zawodowej młodego instruktora rekreacji ruchowej*. W: Dąbrowski A. (red.): *Uczestnictwo Polaków w rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania*. Wydaw. Nauk. Novum, Warszawa; Płock 2003, s. 37-55.



Współoddziaływanie różnych obszarów aktywności sportowej

**Ustawa
o kulturze
fizycznej
(1996)**

**Rekreacja
ruchowa**

jest formą aktywności fizycznej, podejmowaną dla wypoczynku i odnowy sił psychofizycznych.

Sport

jest formą aktywności człowieka, mającą na celu doskonalenie jego sił psychofizycznych, indywidualnie lub zbiorowo, według reguł umownych.

Sport

wyczynowy jest formą działalności człowieka, podejmowaną dobrowolnie, w drodze rywalizacji, dla uzyskania maksymalnych wyników sportowych.

**Aktywny
wypoczynek
i zdrowie**



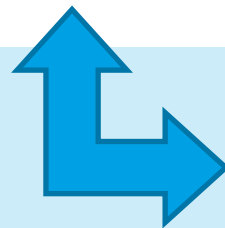
**Wynik
sportowy
i rywalizacja
sportowa**

**Ustawa
o sporcie
(2010)**

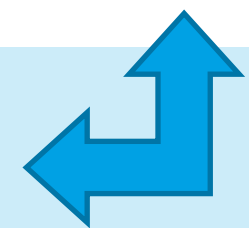
Sport

Sportem są wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach.

Kadra



**Instruktorzy
rekreacji
ruchowej**



**Instruktorzy
i trenerzy
sportu**

Nadawanie kwalifikacji w rekreacji ruchowej

Kształcenie i szkolenie zawodowe	Szkolnictwo wyższe
<p>Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Toruniu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Porozumienie Akademii Wychowania Fizycznego w sprawie wspólnych standardów kształcenia instruktorów rekreacji ruchowej z dnia 06.05.2011 • Porozumienie Akademii Wychowania Fizycznego w sprawie systemu kwalifikacji w rekreacji ruchowej z dnia 23.11.2012
<p>Pozostałe podmioty edukacyjne kształcące kadry rekreacji ruchowej</p>	

kwalifikacje
po europejsku



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



kwalifikacje
po europejsku



Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Pierwszy etap prac nad kwalifikacjami w rekreacji ruchowej w Polsce (2011-2013)

Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy TKKF w Toruniu	Akademie Wychowania Fizycznego
<ul style="list-style-type: none"> • Konferencja ekspercka z udziałem gości zagranicznych „Europejskie Ramy Kwalifikacji w obszarze sportu i turystyki”, Toruń 12-13.12.2012 • I międzyrodowiskowa branżowa konferencja ekspercka, Toruń, 17.02.2012 • II międzyrodowiskowa branżowa konferencja ekspercka, Toruń, 11.05.2012 • III międzyrodowiskowa branżowa konferencja ekspercka, Toruń, 28.09.2012 • IV międzyrodowiskowa branżowa konferencja ekspercka, Toruń, 12.07.2013 	<ul style="list-style-type: none"> • Spotkanie eksperckie przedstawicieli AWF-ów, Kraków, 14.12.2010 • Spotkanie eksperckie przedstawicieli AWF-ów, Gdańsk, 24.02.2012 • Spotkanie eksperckie przedstawicieli AWF-ów, Gdańsk, 12.04.2013
<p>Pozostałe podmioty edukacyjne kształcące kadry rekreacji ruchowej</p>	



Proponowany poziom kwalifikacji dla edukacji zawodowej	Propozycje kwalifikacji w fitnessie rekreacyjnym opracowane przez KOMSz TKKF oraz AWF-y	Odniesienie do Europejskiej Ramy Kwalifikacji w sektorze zdrowia i fitnessu w oparciu o prace European Health and Fitness Association
Proponowany poziom 1	Konsultant fitnessu/Recepcjonista w fitness klubie	brak
Proponowany poziom 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Animator fitnessu 2. Asystent instruktora fitnessu 3. Instruktor fitnessu w szkole 4. Specjalista formy fitnessu 	Fitness Assistant (2 ERK)
Proponowany poziom 3	Instruktor fitnessu ze specjalnością: <ol style="list-style-type: none"> 1. fitness – nowoczesne formy gimnastyki 2. Fitness – ćwiczenia siłowe 	Group Fitness Instructor (3 ERK) Group Exercise to Music Fitness Instructor
Proponowany poziom 4	Trener fitnessu (trener osobisty)	Personal Trainer (4 ERK) Youth Fitness Instructor Active Ageing Trainer
Proponowany poziom 5	Menadżer/ ew. specjalista/ew. trener ds. zdrowego stylu życia	Exercise for Health Specialist (5 ERK) Strength and Conditioning Trainer PreDiabetes Exercise Specialist Cardiovascular Exercise Specialist Musculoskeletal Exercise Specialist
Proponowany poziom kwalifikacji dla szkolnictwa wyższego	Tytuł zawodowy nadawany absolwentom Akademii Wychowania Fizycznego	Odniesienie do irlandzkiej propozycji University of Limerick and National Council for Exercise and Fitness
Proponowany poziom 5	Instruktor fitnessu AWF ze specjalnością: <ol style="list-style-type: none"> 1. fitness – nowoczesne formy gimnastyki 2. fitness – ćwiczenia siłowe 	Fitness Instructor - Certificate in Exercise and Health Fitness (5 ERK, 6 NQF)
Proponowany poziom 6	Trener fitnessu AWF (Trener osobisty AWF)	Diploma in Exercise and Health Fitness (6 ERK, 7NQF)
Proponowany poziom 7	Menadżer/ ew. specjalista/ew. trener AWF ds. zdrowego stylu życia	brak

W drodze do Polskiej Ramy Kwalifikacji

Dobre praktyki w systemie kwalifikacji



IBE



Spis treści

Wstęp	5
<i>Agnieszka Chłoń-Domińczak, lider projektu KRK</i>	
1. Potwierdzanie kwalifikacji zawodowych w systemie egzaminów zewnętrznych	7
<i>Ewa Rudomina, Centralna Komisja Egzaminacyjna</i>	
2. Walidacja na przykładzie egzaminów czeladniczych i mistrzowskich przeprowadzanych przez komisje egzaminacyjne izb rzemieślniczych	15
<i>Jolanta Kosakowska, Związek Rzemiosła Polskiego</i>	
3. Kwalifikacje wynikające z kompetencji w usługach finansowych w Polsce	23
<i>Mariola Szymańska-Koszczyk, Warszawski Instytut Bankowości</i>	
4. Certyfikacja kluczem do sukcesu	35
<i>Małgorzata Szczepańska, Stowarzyszenie Księgowych w Polsce</i>	
5. Kwalifikacje w rekreacji ruchowej na przykładzie fitnessu oraz prenatalnej i postnatalnej aktywności fizycznej	43
<i>Anna Szumilewicz, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku</i>	
6. Zbieżność i kompatybilność podstawowym założeniem w edukacji językowej w Europie	57
<i>Elżbieta Jarosz, Instytut Języka Angielskiego Gama College w Krakowie</i>	
7. Certyfikacja ECDL – potwierdzanie kompetencji komputerowych po europejsku	65
<i>Jacek Pulwarski, Polskie Towarzystwo Informatyczne</i>	
8. Warmińsko-Mazurski Pakt na Rzecz Rozwoju Poradnictwa Zawodowego – suma kompetencji, doświadczeń i możliwości	79
<i>Bożena Piątek, Wojewódzki Urząd Pracy w Olsztynie</i>	
9. Doświadczenia Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Katowicach w zakresie certyfikowania procesów i efektów kształcenia	87
<i>Halina Kasznia, Zakład Doskonalenia Zawodowego w Katowicach</i>	

kwalifikacje po europejsku



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



kwalifikacje po europejsku



Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



IBE

*kwalfikacje
po europejsku*

**Drugi etap prac nad kwalifikacjami
w rekreacji ruchowej w Polsce (2014-2015)**

PROJEKT SEKTOROWEJ RAMY KWALIFIKACJI w SPORCIE (SRKS)



**SEKTOROWA RAMA
KWALIFIKACJI W SPORCIE**



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



*kwalfikacje
po europejsku*



INSTYTUT
SPORTU



Toruński Związek
Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej



Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Kwalifikacje w sporcie przejrzyste dla trenerów,
instruktorów i ich pracodawców

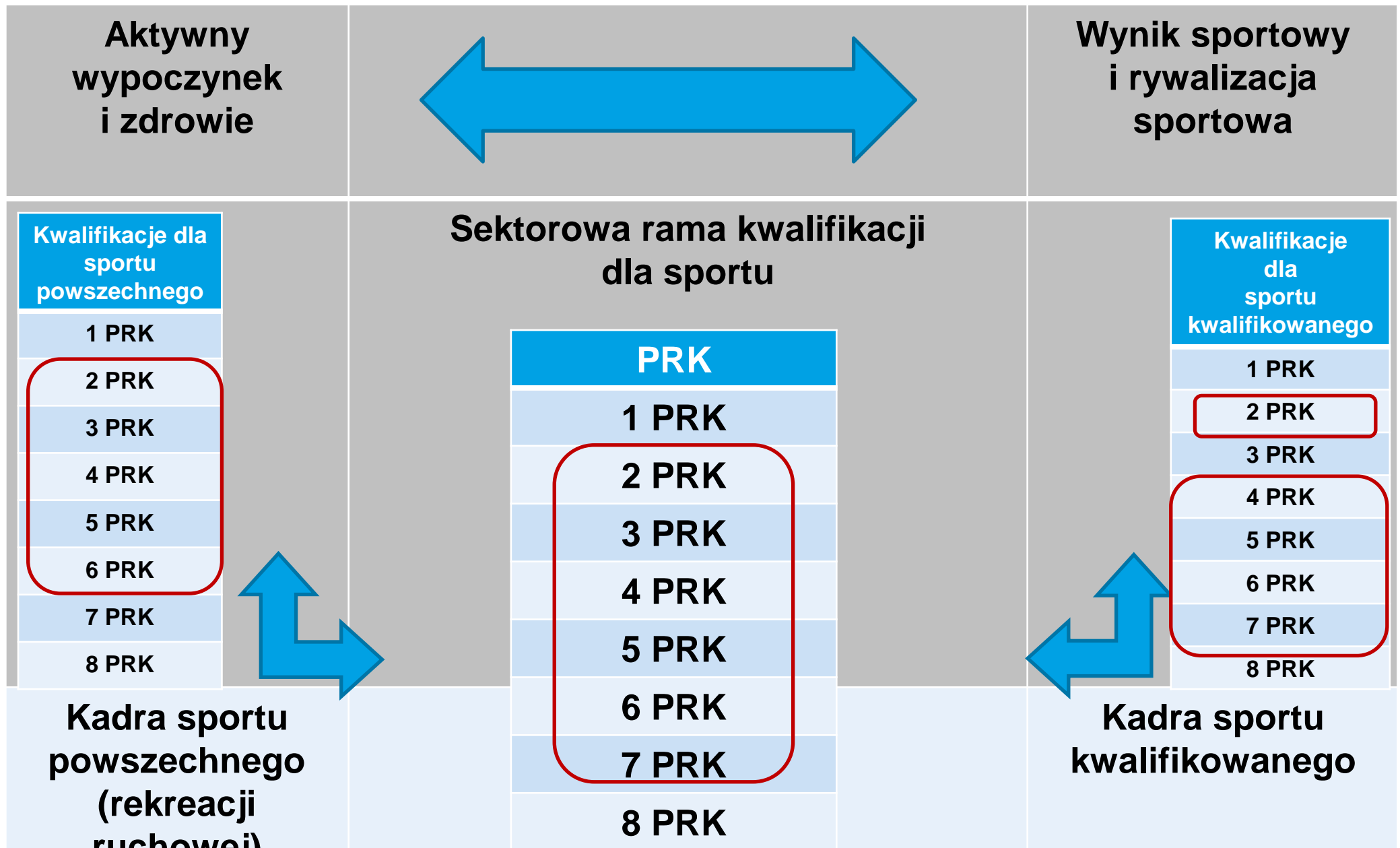


Cele prac nad SRKS

zgodne z zaleceniami Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie ustanowienia europejskich ram kwalifikacji dla uczenia się przez całe życie (Dz. U. C 111/1 z dn. 23.04.2008)

1. zwiększenie **czytelności** przyznawanych w Polsce kwalifikacji w sporcie
2. zwiększenie **mobilności** edukacji w sporcie - możliwość korzystania przez kursantów/studentów z różnych podmiotów edukacyjnych w kraju i za granicą, dzięki wzajemnej uznawalności osiągnięć (systemy akumulacji i przenoszenia zaliczonych osiągnięć ECVET oraz ECTS)
3. podniesienie **jakości** przygotowania zawodowego kadr sportu w Polsce
4. umożliwienie realizacji prozdrowotnej polityki europejskiej oraz zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia co do minimalnego poziomu aktywności fizycznej społeczeństwa.

Współoddziaływanie różnych obszarów aktywności sportowej jako podstawa sektorowej ramy kwalifikacji dla sportu





SEKTOROWA RAMA KWALIFIKACJI W

SPORCIE

Kwalifikacje przejrzyste dla trenerów, instruktorów i ich pracodawców

Sektorowa rama kwalifikacji w sporcie (SRKS) jest branżową interpretacją Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK), czyli narzędzia, które na 6 poziomach porządkuje wszystkie kwalifikacje (dyplomy, certyfikaty, świadectwa) istniejące w Polsce, zdobyte w różny sposób i w różnych miejscach, a jednocześnie umożliwia ich odniesienie do kwalifikacji funkcjonujących w całej Europie.

SRKS obejmuje kwalifikacje kadr sportu, tj. trenerów, instruktorów, animatorów i inne kwalifikacje, powiązane przygotowanie do realizacji zajęć sportowych lub procesu treningowego w sporcie. Opisano w niej 6 poziomów - od 2 do 7 włącznie, uznanych za najbardziej reprezentatywne dla kwalifikacji w sporcie.

Kierownik merytoryczny projektu i redaktor raportu końcowego:
dr hab. Krzysztof Perkowski, prof. nadzw. AWF Warszawa

Koordynator projektu:
mgr Piotr Marek, Instytut Sportu Warszawa

Recenzja merytoryczna
mgr Agnieszka Szymczak

Autorzy opracowania:
dr Anna Szumilewicz, AWFIS Gdańsk, KOMS, TKKF Toruń
dr Hubert Makanuk, AWF Warszawa, FWA w Białej Podlaskiej
dr hab. Krzysztof Perkowski, prof. nadzw. AWF Warszawa
mgr Piotr Marek, Instytut Sportu Warszawa
dr hab. Marcin Krawczyński, prof. nadzw. WSEwS, Warszawa; Ateneum - SW, Gdańsk
dr hab. Jolanta Żyska, prof. nadzw. SGPiR Warszawa
dr Ewa Niedołęska, AWF Warszawa
mgr Anna Lewandowska-Pliska, KOMS, TKKF Toruń, UMK Toruń
dr Ewa Piotrowska-Cofka, AWF Warszawa
mgr Maciej Kania, Polski Związek Judoński
dr Joanna Ratajczak, LIS
dr Michał Siwiński-Czaplicki, UL
mgr Joanna Raszińska, AWFIS Gdańsk
mgr Ryszard Kowalski - TKKF Toruń

Doradcy międzynarodowi:
mgr Sergio Lara-Bercial - International Council for Coaching Excellence
prof. Rita Santos Rocha - Europe Active (European Health & Fitness Association)

Sekretarz Redakcji:
Irena Kowacka

Redakcja językowa:
Stefan Tuszyński

Okładka:
Marcin Młwicz

Wydawca:
Biuro Konsorcjum Projektu SRKS, ul. Trylogii 2/26, Warszawa, tel. 22 569 90 00
www.srks.pl

Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach „Opracowanie założeń merytorycznych i instytucjonalnych wdrożenia Krajowych Ram Kwalifikacji oraz Krajowego Rejestru kwalifikacji dla uczenia się przez całe życie”.

* Egzemplarz bezpłatny

* Copyright by: Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2015

Wiedza

- Zna podstawowe zasady organizowania i prowadzenia zajęć sportowych.
- Zna metody, formy i środki stosowane w danym sporcie (w tym ćwiczenia, metody nauczania ruchu, formy organizacyjne prowadzenia zajęć, sprzęt sportowy).
- Zna specyfikę danego sportu i obowiązujące w nim przepisy.
- Zna powszechnie używane pojęcia dla danego sportu.
- Zna podstawowe funkcje sportu.
- Zna zasady współzawodnictwa sportowego

Umiejętności

- **Potrafi asystować w organizowaniu i prowadzeniu zajęć sportowych.**
- Potrafi prowadzić **fragmenty zajęć sportowych** z pomocą i/lub pod bezpośrednim nadzorem.
- Potrafi **demonstrować** podstawowe ćwiczenia dla danego sportu.
- Potrafi przekazywać uczestnikom sportu informacje niezbędne do udziału w sporcie oraz zachęcać ich do aktywności fizycznej.
- Potrafi **przygotowywać obiekty i urządzenia do zajęć sportowych.**
- Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.
- Potrafi stosować się do przepisów BHP oraz uwarunkowań prawnych działalności sportowej.

Kompetencje społeczne

- Jest gotów do uwzględniania **łatwych do przewidzenia** skutków uczestnictwa w realizowanych zajęciach sportowych.
- Jest gotowy do **przyjmowania wskazówek** dotyczących pracy własnej i stosowania się do nich.
- Jest gotów do promowania sportu oraz zasady *fair play* **poprzez własną postawę.**
- **Jest gotów do dbałości o sprawność fizyczną** niezbędną do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych.

Proponowana kwalifikacja
w sporcie powszechnym

Kwalifikacja do asystowania w... (nazwa sportu),



*kwalifikacje
po europejsku*



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



*kwalifikacje
po europejsku*



Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Charakterystyka poziomu **3** SRKS

Wiedza

- Rozumie zasady planowania, organizowania, prowadzenia i monitorowania zajęć w danym sporcie.
- Zna i rozumie zasady organizowania małych przedsięwzięć sportowych (np. zawodów, festynów sportowych).
- Rozumie zasady stosowania metod, form i środków w realizacji zajęć w danym sporcie.
- Zna terminologię specyficzną dla danego sportu.
- Zna i rozumie potrzeby, motywacje i bariery do uczestnictwa w zajęciach i przedsięwzięciach sportowych.
- Zna i rozumie style kierowania grupą uczestników zajęć.
- Zna i rozumie rolę sportu, w szczególności w aspekcie prozdrowotnego stylu życia oraz podnoszenia sprawności fizycznej i umiejętności sportowych.

Umiejętności

- **Potrafi samodzielnie planować, organizować, prowadzić i monitorować zajęcia sportowe i małe przedsięwzięcia sportowe w oparciu o gotowy schemat pracy,** modyfikując go z uwzględnieniem możliwości, potrzeb i zainteresowań uczestników oraz warunków zewnętrznych.
- Potrafi samodzielnie rozwiązywać **typowe** problemy pojawiające się **w czasie realizacji zajęć i małych przedsięwzięć sportowych** (np. zróżnicowany poziom sprawności fizycznej i umiejętności, różne cele i potrzeby w grupie uczestników zajęć).
- Potrafi dobierać metody, formy i środki typowe dla danego sportu do możliwości, potrzeb i zainteresowań uczestników zajęć oraz warunków zewnętrznych.
- Potrafi objaśniać i nauczać zasadniczych ćwiczeń dla danego sportu.
- Potrafi porozumiewać się z uczestnikami sportu, przy świadomym zastosowaniu narzędzi komunikacji i motywacji (np. pochwał).
- Potrafi dostosowywać **styl kierowania** grupą ćwiczebną do celów i potrzeb jej uczestników.
- Potrafi planować, organizować i prowadzić zajęcia i przedsięwzięcia sportowe, dbając o atrakcyjność i atmosferę ich przebiegu.
- Potrafi wykorzystywać nowe technologie wspomagające uczestnictwo w zajęciach sportowych.

Kompetencje społeczne

- Jest gotów do **ponoszenia odpowiedzialności** za rzetelną realizację zajęć i małych przedsięwzięć sportowych oraz bezpieczeństwo i zdrowie uczestników.
- Jest gotów do wykorzystania **bieżących oraz odroczonej w czasie** skutków uczestnictwa w prowadzonych zajęciach i małych przedsięwzięcia sportowych.
- Jest gotów do **dokonywania bieżącej oceny** wykonywanych zadań.
- **Jest gotów do monitorowania** osób o niższych kwalifikacjach w sporcie.
- Jest gotów do systematycznego uzupełniania swojej wiedzy i umiejętności z zakresu prowadzonych zajęć sportowych.
- Jest gotów do promowania sportu **poprzez działania edukacyjno-informacyjne**.

3 SRKS

Przykładowa kwalifikacja w sporcie powszechnym

Kwalifikacja do prowadzenia zajęć w ...
(nazwa sportu)



kwalfikacje
po europejsku



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



kwalfikacje
po europejsku



Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Charakterystyka poziomu 4 SRKS

Wiedza

- Rozumie zasady diagnozowania, planowania, organizowania, prowadzenia, kontroli i oceny procesu treningowego w sporcie.
- Zna i rozumie zasady stosowania metod, form i środków w procesie treningowym w sporcie przy typowych celach treningowych (takich jak np. redukcja masy ciała, poprawa sprawności fizycznej, nauczanie umiejętności technicznych i taktycznych w sporcie).
- Zna i rozumie zadania pracy edukacyjno-wychowawczej w sporcie.
- W zależności od ukierunkowania działań zawodowych na zdrowie lub poziom sportowy zna i rozumie zasady i metody wdrażania uczestników sportu do prozdrowotnego stylu życia lub współzawodnictwa sportowego w danym sporcie.

Umiejętności

- **Potrafi samodzielnie planować, organizować, prowadzić, kontrolować i oceniać proces treningowy w sporcie**
z uwzględnieniem zainteresowań, możliwości i potrzeb uczestnika sportu oraz świadomie wyselekcjonowanych metod i narzędzi pracy.
- Potrafi **rozpoznawać** i samodzielnie rozwiązywać typowe problemy pojawiające się w procesie treningowym (np. spadek motywacji i/lub problemy organizacyjne utrudniające systematyczne uczestnictwo w sporcie).
- Potrafi **dostosowywać** metody, formy i środki do uwarunkowań rozwoju ontogenetycznego, celów i postępów treningowych.
- Potrafi **dostosowywać narzędzia** komunikacji i motywacji do potrzeb uczestników sportu i do etapu procesu treningowego.
- Potrafi wykorzystywać nowe technologie wspomagające **proces treningowy** w sporcie.

Kompetencje społeczne

- Jest gotów do ponoszenia odpowiedzialności za rzetelną **realizację procesu** treningowego w sporcie oraz za zdrowie i bezpieczeństw jego uczestników.
- Jest gotów do dokonywania **bieżącej i okresowej** oceny wykonywanych działań.
- Jest gotów do świadomego postępowania zgodnie **z zasadami etyki zawodowej**.
- W swoich zadaniach zawodowych jest gotów do efektywnej **współpracy z małym zespołem** specjalistów.
- Jest gotów do **koordynowania i oceniania** pracy osób o niższych kwalifikacjach w sporcie.
- Jest gotów do śledzenia trendów w rozwoju sportu wspierających proces samokształcenia.
- Jest gotów do kształtowania potrzeby dbałości o ogólną edukację uczestników sportu.

4 SRKS



Przykładowa kwalifikacja
w sporcie powszechnym

Kwalifikacja do prowadzenia procesu
treningowego w ...
(nazwa sportu)



kwalifikacje
po europejsku



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



kwalifikacje
po europejsku



Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Charakterystyka poziomu 5 SRKS

Wiedza	Umiejętności	Kompetencje społeczne
<ul style="list-style-type: none">▪ Rozumie rozwiązania pozwalające na samodzielną realizację procesu treningowego w sporcie z osobami o specyficznych potrzebach (np. zdrowotnych, ukierunkowanych na osiągnięcia sportowe).▪ Zna i rozumie różnorodne zasady doboru metod, form i środków wykorzystywanych w danym sporcie, również w kontekście specyficznych potrzeb uczestników sportu.▪ W zależności od ukierunkowania działań zawodowych na zdrowie lub poziom sportowy zna różnorodne rozwiązania technologiczne i osiągnięcia naukowe w zakresie specyficznych potrzeb uczestników sportu.▪ Zna podstawowe pojęcia i zjawiska z innych, wspierających obszarów działalności zawodowej.	<ul style="list-style-type: none">▪ Potrafi realizować proces treningowy w sporcie w kontekście specyficznych potrzeb jego uczestników (np. zdrowotnych, ukierunkowanych na konkretne osiągnięcia sportowe).▪ Potrafi rozpoznawać i rozwiązywać problemy pojawiające się w realizacji procesu treningowego wynikające ze specyficznych potrzeb uczestników sportu.▪ Potrafi analizować i oceniać zasadność metod, form i środków stosowanych w danym sporcie.▪ Potrafi objaśniać i nauczać złożonych zadań ruchowych (np. ćwiczeń uwzględniających ograniczenia zdrowotne, ćwiczeń o wysokim stopniu trudności technicznej).▪ Potrafi wykorzystywać różnorodne narzędzia komunikacji i motywacji w kontekście specyficznych potrzeb i uwarunkowań uczestnictwa w sporcie (np. zdrowotnych, sytuacji stresogennych wynikających z rywalizacji sportowej).▪ W realizacji zadań potrafi wykorzystywać wiedzę z różnych dziedzin nauki.	<ul style="list-style-type: none">▪ Jest gotów do efektywnej współpracy i komunikacji ze specjalistami▪ z innych, wspierających obszarów zawodowych (np. z lekarzem, fizjoterapeutą).▪ Jest gotów do przekazywania swojej wiedzy i umiejętności w środowisku sportowym, w szczególności poprzez szkolenie osób o niższych kwalifikacjach.▪ Jest gotów do promowania zasad etyki zawodowej specyficznej dla realizacji treningu sportowego w środowisku sportowym.▪ Jest gotów do oceniania poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz dostrzeżenia własne ograniczenia i planuje swój rozwój zawodowy.

5 SRKS

Przykładowa kwalifikacja
w sporcie powszechnym

Kwalifikacja do prowadzenia procesu
treningowego z osobami o specyficznych
potrzebach zdrowotnych



kwalifikacje
po europejsku



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



kwalifikacje
po europejsku



Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Charakterystyka poziomu 6 SRKS

Wiedza	Umiejętności	Kompetencje społeczne
<ul style="list-style-type: none">▪ Kompleksowo rozumie proces treningowy w sporcie, w tym realizowany w nietypowych warunkach dla danego sportu (np. w różnych warunkach geoklimatycznych i środowiskowych, podczas rekonwalescencji w procesie szkolenia sportowego).▪ Zna i rozumie innowacyjne technologie i rozwiązania stosowane w danym sporcie (np. nowoczesne materiały lub sprzęt sportowy, nowoczesne programy ćwiczeń).▪ Zna strukturę i zadania krajowych i międzynarodowych organizacji działających w danym sporcie.▪ Zna wybrane pojęcia i rozumie teorie z pokrewnych dziedzin nauki, umożliwiające wielokierunkowe działania analityczno-rozwojowe w sporcie.	<ul style="list-style-type: none">▪ Potrafi realizować proces treningowy w sporcie w nietypowych warunkach (np. w różnych warunkach geoklimatycznych i środowiskowych, podczas rekonwalescencji w procesie szkolenia sportowego).▪ Potrafi wprowadzać innowacyjne rozwiązania do procesu treningowego w sporcie, w tym umożliwiające wysoki poziom indywidualizacji pracy z uczestnikiem sportu.▪ Potrafi formułować i rozwiązywać samodzielnie problemy zawodowe z wykorzystaniem nowej wiedzy, także z innych dziedzin.▪ Potrafi stosować metody, formy i środki treningu niestandardowe dla danego sportu (np. zapożyczone z innych sportów i dziedzin).▪ Potrafi analizować proces treningowy przy wsparciu nowoczesnej technologii.▪ Potrafi świadomie selekcjonować narzędzia komunikacji, m. in. pozwalające na rozwiązywanie sytuacji konfliktowych wśród uczestników sportu (np. przez negocjowanie i kompromis).▪ Potrafi analizować wzorce i uwarunkowania zachowań prozdrowotnych i prosportowych.▪ Potrafi inicjować i kierować przedsięwzięciami w danym sporcie, w tym ukierunkowanymi na promocję prozdrowotnego stylu życia i/lub promocję danego sportu.▪ Potrafi stosować badania diagnostyczno-kontrolne w procesie treningowym.▪ Potrafi interpretować i uwzględniać w swoich zadaniach zawodowych wyniki badań (np. fizjologicznych, biochemicznych, biomechanicznych, psychologicznych) w kontekście uczestnictwa w sporcie.▪ Potrafi wykorzystywać aparaturę naukowo-badawczą, wspierającą jego zadania zawodowe.	<ul style="list-style-type: none">▪ Jest gotów do podejmowania odpowiedzialności za pracę zespołową ukierunkowaną na analizę i krytyczną ocenę procesu treningowego w sporcie.▪ W swoich zadaniach zawodowych jest gotów do kierowania zespołem współpracowników.▪ Jest gotów do dzielenia się swoją wiedzą i umiejętnościami z przedstawicielami różnych środowisk.▪ Jest gotów do promowania zasad etyki zawodowej specyficznej dla realizacji treningu sportowego w kontaktach międzyśrodowiskowych.

6 SRKS



Przykładowa kwalifikacja
w sporcie powszechnym

Kwalifikacja do prowadzenia procesu
treningowego w nietypowych warunkach



kwalfikacje
po europejsku



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



kwalfikacje
po europejsku



Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Charakterystyka poziomu 7 SRKS

Wiedza	Umiejętności	Kompetencje społeczne
<ul style="list-style-type: none">▪ Zna międzynarodowe i zagraniczne systemy szkolenia w danym sporcie.▪ Zna techniki autoprezentacji i budowy autorytetu w środowisku sportowym.▪ Zna kreatywne rozwiązania stosowane w sporcie.	<ul style="list-style-type: none">▪ Potrafi opracowywać zasady i rekomendacje do realizacji procesu treningowego w sporcie.▪ Potrafi modyfikować metody, formy i środki treningowe w oparciu o wykorzystanie aparatury naukowo-badawczej.▪ Potrafi wdrażać autorskie rozwiązania stosowane w czasie uczestnictwa/współzawodnictwa w sporcie.▪ Potrafi projektować badania diagnostyczno-kontrolne uwzględniając wymogi i indywidualne predyspozycje uczestników danego sportu.▪ Potrafi kreatywnie korzystać ze światowego dorobku różnych dziedzin nauki.	<ul style="list-style-type: none">▪ Jest gotów do kreowania pozytywnego wizerunku sektora sportu.▪ Jest gotów do kształtowania postawy etycznej wśród uczestników sportu.▪ Jest gotów do inspirowania do ustawicznego kształcenia się i rozwijania kwalifikacji zawodowych przedstawicieli środowiska sportu.▪ Jest gotów do wyzwalania kreatywności zachowań i samodzielność działania wśród uczestników sportu.

KWALIFIKACJE DLA SPECJALISTÓW ĆWICZEŃ W CIĄŻY I PO PORODZIE – przykład współpracy międzybranżowej

kwalfikacje
po europejsku



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



kwalfikacje
po europejsku



Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Proponowany poziom kwalifikacji dla edukacji zawodowej I szkolnictwa wyższego	Proponowany tytuł zawodowy w pre/postnatalnej aktywności fizycznej	Najważniejsze cele zawodowe
Proponowany poziom 1	Konsultant prenatalnej i postnatalnej aktywności fizycznej	Kwalifikacja dedykowana głównie lekarzom i położnym. Konsultant PPAF pełni funkcje doradcze dla kobiet ciężarnych chcących uczestniczyć w aktywności fizycznej. Kieruje pacjentki do określonych form ruchu. Nie prowadzi zajęć ruchowych. Współpracuje z instruktorami i trenerami rekreacji ruchowej. Kwalifikacja może być również kwalifikacją cząstkową w wykształceniu zawodowym instruktorów i trenerów różnych form aktywności fizycznej, umożliwiając im współpracę z kobietami ciężarnymi.
Proponowany poziom 2	Specjalista ćwiczeń mięśni dna miednicy	Kwalifikacja dedykowana położnym, fizjoterapeutom oraz instruktorom i trenerom rekreacji, którzy zamierzają prowadzić z kobietami ciężarnymi i młodymi matkami treningi mięśni dna miednicy. Prowadzi ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem ściśle określonych narzędzi i metod.
Proponowany poziom 3 (dla absolwentów AWF Poziom 5)	Instruktor prenatalnej i postnatalnej aktywności fizycznej (Instruktor fitnessu w ciąży i po porodzie)	Kwalifikacja potwierdzająca przygotowanie do planowania, organizacji i prowadzenia zajęć rekreacyjnych dla kobiet w ciąży fizjologicznej i po porodzie w sposób efektywny i bezpieczny, z uwzględnieniem możliwości, potrzeb i zainteresowań uczestników. Instruktor PPAF współpracuje w swoich zadaniach z systemem opieki medycznej.
Proponowany poziom 4 (dla absolwentów AWF Poziom 6)	Trener prenatalnej i postnatalnej aktywności fizycznej (Trener fitnessu w ciąży i po porodzie)	Kwalifikacja potwierdzająca przygotowanie zawodowe do planowania i prowadzenia programów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży fizjologicznej i po porodzie, uzupełnionych działaniami motywacyjnymi oraz wspomaganiami dietetycznym. Trener PPAF współpracuje w swoich zadaniach z systemem opieki medycznej.
Proponowany poziom 5 (dla absolwentów AWF Poziom 7)	1. Specjalista aktywności fizycznej w ciąży o podwyższonym ryzyku 2. Specjalista sportu wyczynowego kobiet w ciąży	<p>Kwalifikacja potwierdzająca przygotowanie zawodowe do planowania i prowadzenia programów aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży o podwyższonym ryzyku i po porodzie, uzupełnionych działaniami motywacyjnymi oraz wspomaganiami dietetycznym. Programy kierowane są m.in. dla prewencji nadmiernego przyrostu masy ciała w ciąży, cukrzycy i nadciśnienia ciążowego. Osoba posiadająca niniejszą kwalifikację współpracuje w swoich zadaniach z systemem opieki medycznej.</p> <p>Kwalifikacja potwierdzająca przygotowanie zawodowe do planowania i prowadzenia programów aktywności fizycznej dla ciężarnych zawodniczek sportu wyczynowego. Zadaniem zawodowym dla tej kwalifikacji jest zminimalizowanie spadku poziomu sportowego zawodniczki w czasie ciąży i w połogu oraz umożliwienie jej szybkiego powrotu do formy startowej po porodzie. Osoba posiadająca niniejszą kwalifikację współpracuje w swoich zadaniach z systemem opieki medycznej, trenerem zawodniczki oraz dietetykiem.</p>

IBE

ROBOCZE OPISY PRZYKŁADOWYCH KWALIFIKACJI

*kwalfikacje
po europejsku*



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



*kwalfikacje
po europejsku*

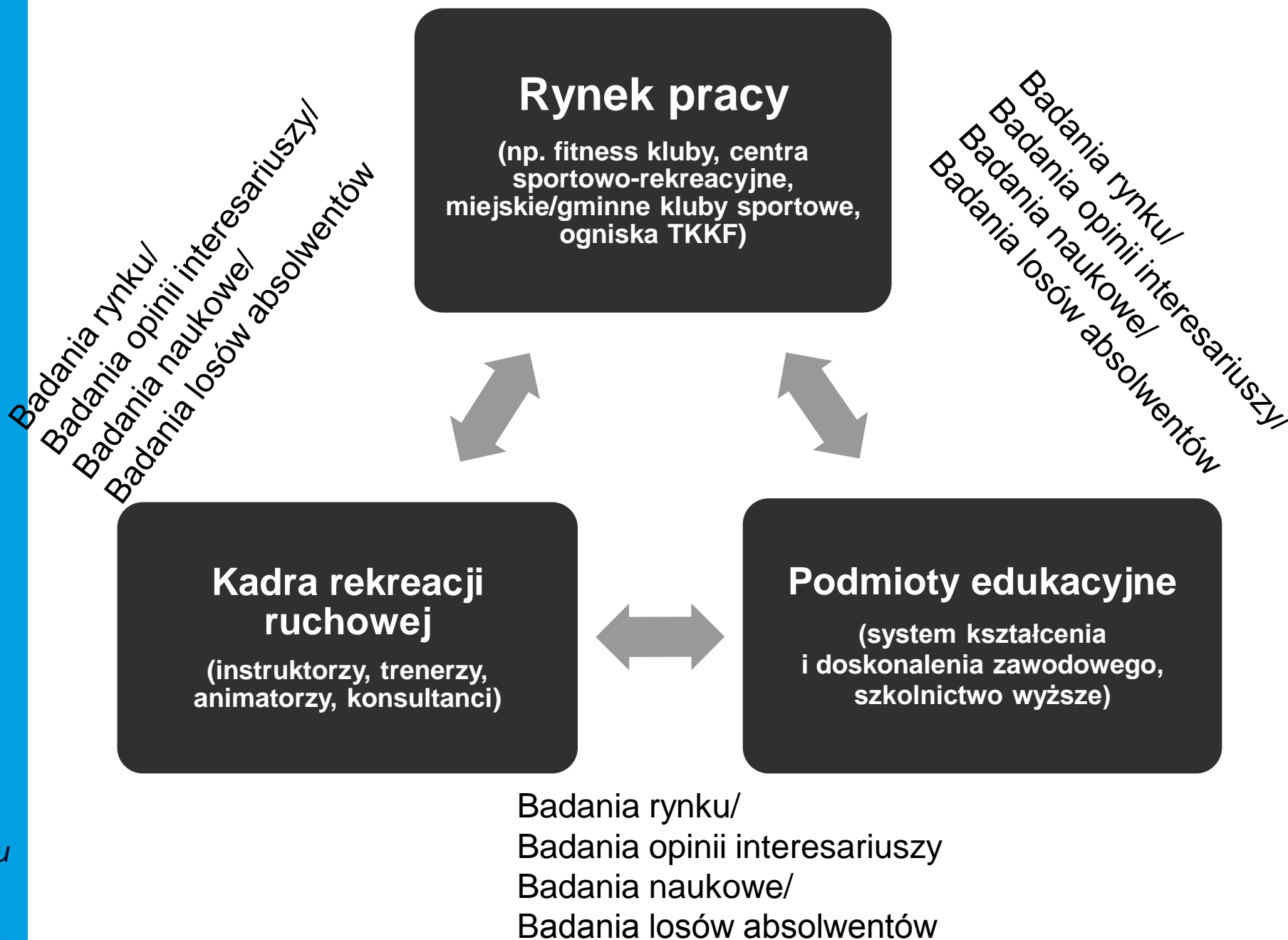


Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Współpraca międzyśrodowiskowa



kwalfikacje
po europejsku



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



kwalfikacje
po europejsku

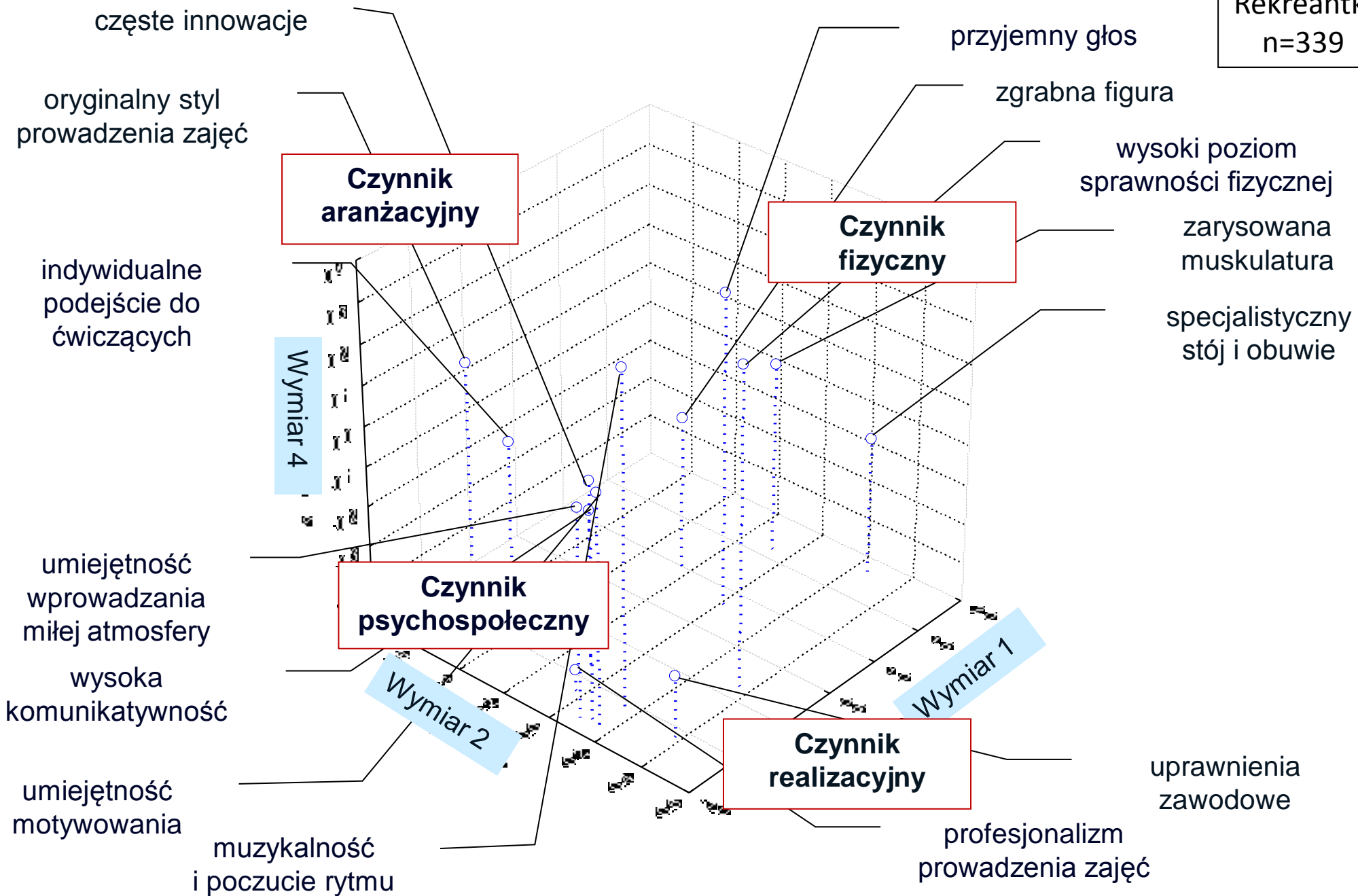


Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

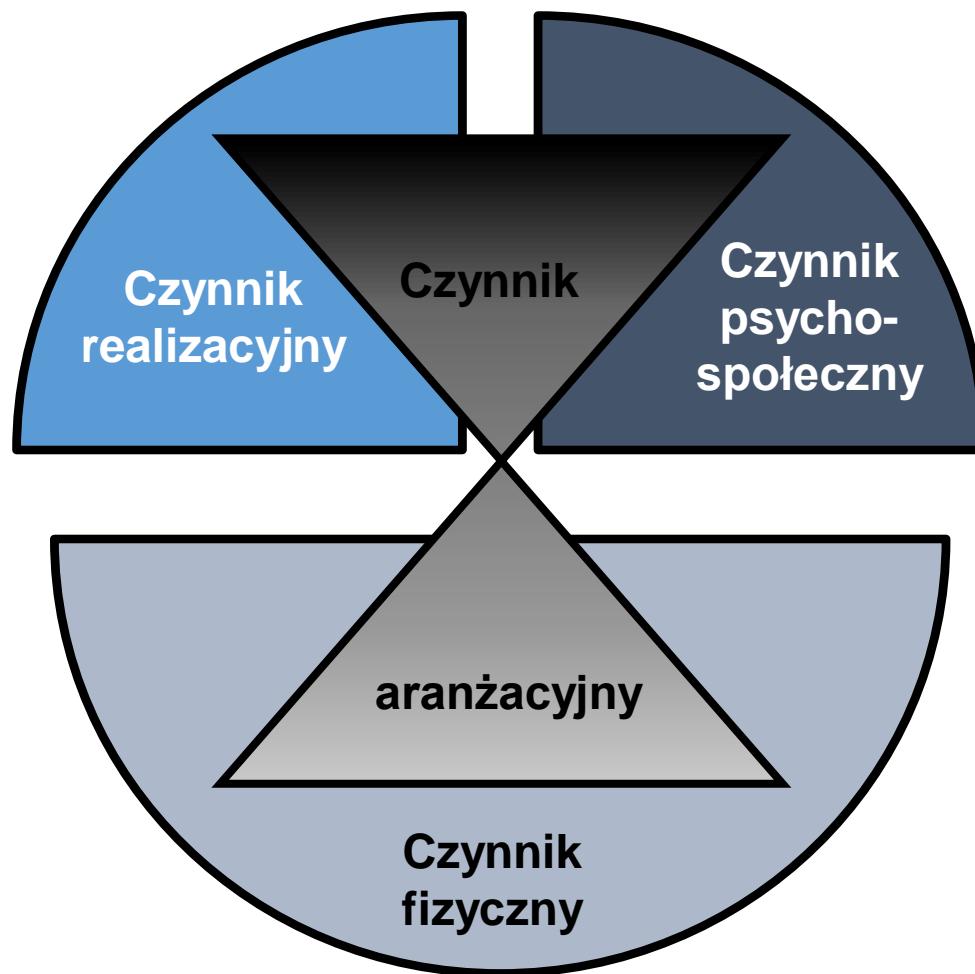


Rekreantki
n=339

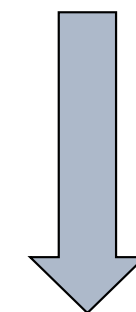
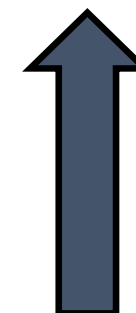


Trójwymiarowy rozrzut elementów sylwetki zawodowej instruktora fitnessu na podstawie opinii rekreantek

Źródło: Szumilewicz A.: *Sylwetka zawodowa instruktorów fitnessu w ich opiniach a oczekiwania uczestniczek rekreacji fizycznej*. Rozprawa doktorska. AWF, Warszawa 2010.



najważniejsze



najmniej ważne

Gradacja ważności czynników wyboru instruktora fitnessu

Źródło: Szumilewicz A.: *Sylwetka zawodowa instruktorów fitnessu w ich opiniach a oczekiwania uczestniczek rekreacji fizycznej*. Rozprawa doktorska. AWF, Warszawa 2010.

Opis kwalifikacji instruktora (nazwa dyscypliny rekreacyjnej)

Wiedza	Umiejętności	Kompetencje społeczne
<ol style="list-style-type: none">1. Zna zadania zawodowe, zakres odpowiedzialności, uwarunkowania prawne oraz specyfikę pracy instruktora sportu.2. Zna motywy podejmowania aktywności fizycznej, wie jak kształtować postawy i rozwijać motywację do uczestnictwa w sporcie.3. Zna i rozumie zadania pracy edukacyjno-wychowawczej w sporcie.4. Zna podstawowe zasady komunikacji z klientem5. Posiada podstawową wiedzę o budowie i funkcjonowaniu organizmu niezbędną do prowadzenia zajęć fizycznych.6. Zna uwarunkowania poszczególnych faz ontogenezy i wie jak dobierać do nich metody, formy i środki.7. Rozumie podstawowe teorie i pojęcia związane z udziałem człowieka w sporcie.8. Zna przeciwwskazania do udziału w danym sporcie.9. Zna podstawowe narzędzia i zasady ich stosowania w diagnozowaniu, monitorowaniu i ocenie możliwości uczestnika danej aktywności fizycznej.10. Zna w podstawowym stopniu metodykę prowadzenia zajęć specyficzną dla danego sportu.11. Zna w podstawowym stopniu technikę ćwiczeń typowych dla danego sportu.12. Zna zasady planowania i organizacji zajęć oraz przedsięwzięć sportowo-rekreacyjnych.13. Zna specyfikę, i jeśli dotyczy, zasady współzawodnictwa i szczegółowe przepisy obowiązujące w danym sporcie.	<ol style="list-style-type: none">1. Wstępnie diagnozuje możliwości fizyczne uczestnika do udziału w danym sporcie, najczęściej w oparciu o wywiad. <p>2. Samodzielnie planuje, organizuje i metodycznie prowadzi zajęcia.</p> <ol style="list-style-type: none">3. Dobiera metody, formy i środki adekwatne do możliwości fizycznych, potrzeb i zainteresowań uczestnika.4. Objaśnia, wykonuje i naucza zasadnicze ćwiczenia dla danego sportu.5. Monitoruje i ocenia w czasie zajęć możliwości fizyczne uczestnika.6. Dostosowuje poziom współzawodnictwa do społecznych uczestników zajęć.7. Motywuje uczestników do świadomego, całościowego uczestnictwa w sporcie.8. Stosuje podstawowe zasady komunikacji z uczestnikiem sportu.9. Przekazuje informacje specyficzne dla danego sportu formy aktywności i prozdrowotnego stylu życia. <p>10. Motywuje do wysiłku fizycznego w czasie zajęć.</p> <ol style="list-style-type: none">11. Prowadzi podstawową dokumentację związaną z uczestnictwem w zajęciach.12. W realizacji zadań zawodowych posługuje się fachowym słownictwem.13. Potrafi udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.	<ol style="list-style-type: none">1. Ponosi odpowiedzialność za realizację zajęć oraz bezpieczeństwo i zdrowie ich uczestników.2. W swoich zadaniach zawodowych może działać autonomicznie i/lub współdziałać w zespole.3. Rozwiązuje samodzielnie typowe problemy zawodowe.4. Planuje swój rozwój zawodowy, potrafi zdobywać wiedzę i rozwijać kompetencje zawodowe.5. Działając przykładem osobistym propaguje zdrowy styl życia w lokalnym.6. Postępuje zgodnie z normami społecznymi oraz zasadami współżycia społecznego i etyki zawodowej.7. Dbą o swoją sprawność fizyczną niezbędną do wykonywania zadań zawodowych8. Może nadzorować i oceniać pracę asystenta, ponosząc odpowiedzialność za jego działania.

Fragment **Formularza oceny prowadzenia zajęć dla instruktora grupowych form fitnessu** jako metoda weryfikacji osiągniętych efektów kształcenia Całość zawiera 9 grup kompetencji.

Lp.	Kompetencje – efekty kształcenia instruktora grupowych form fitnessu	Punkty
2.	<p>Umiejętności motywowania do ćwiczeń W zakresie tej grupy kompetencji instruktor:</p>	<p>Łącznie za grupę nr.2:..... (wymagane min. 3)</p>
2.1.	stosuje zachęty słowne mobilizujące do wysiłku fizycznego, np. „bardzo dobrze wam idzie”, „jeszcze zostały tylko 4 powtórzenia”, itd.	
2.2.	mobilizuje do wysiłku fizycznego przez zmiany intonacji głosu	
2.3.	stosuje różne działania motywacyjnie indywidualnie, w zależności od zróżnicowanych potrzeb uczestników, np. „wiem, że z powodu dawnej kontuzji trudno pani wykonywać to ćwiczenie, ale bardzo dobrze sobie pani radzi”	
2.4.	Informuje o postępach zarówno na tle grupy, jak i indywidualnie, np. „zaczynaliśmy od 2 serii po 8 powtórzeń, a dziś już mamy 3 serie po 16 powtórzeń”, „coraz mniej mylicie się w tym układzie” itp.	
2.5.	wprowadza przyjazną, zachęcającą do ćwiczeń atmosferę zajęć	
6.	<p>Umiejętności prawidłowej metodyki prowadzenia zajęć: W zakresie tej grupy kompetencji instruktor:</p>	<p>Łącznie za grupę nr.6:..... (wymagane 12)</p>
6.1.	pracuje w oparciu o prawidłowy tok zajęć	
6.2.	prawidłowo dobiera ćwiczenia	
6.3.	prawidłowo dobiera muzykę (tempo, styl) do celu zajęć	
6.4.	stosuje ćwiczenia oddechowe w toku zajęć	
6.5.	prawidłowo buduje choreografię fitnessową	
6.6.	stosuje prawidłową metodykę nauczania choreografii	
6.7.	prawidłowo anonsuje/zapowiada kroki (wystarczająco wcześniej, w odpowiedniej frazie muzyki, zrozumiale dla grupy)**	
6.8.	stosuje prawidłową metodykę nauczania ćwiczeń wzmacniających**	

W drodze do Polskiej Ramy Kwalifikacji

Dobre praktyki w systemie kwalifikacji



Załącznik nr 1

Formularz weryfikacji osiągniętych efektów szkolenia/kształcenia instruktorów grupowych form fitnessu

Imię i nazwisko egzaminowanego:
 Grupa:
 Data:
 Rodzaj zajęć/forma fitnessu:

Lp.	Kompetencje – efekty kształcenia instruktora grupowych form fitnessu	Ocena
1.	Umiejętności nawiązania i utrzymania kontaktu z grupą W zakresie tej grupy kompetencji instruktor:	
	1.1. wita i żegna uczestników zajęć	
	1.2. nawiązuje kontakt wzrokowy z uczestnikami bezpośrednio lub przy wykorzystaniu lustra	
	1.3. prowadzi „swobodną wymianę zdań” (komunikacja instruktora z grupą nie ogranicza się tylko do wydawania komend)	
	1.4. obserwuje grupę i reaguje na jej sygnały, np. na wyraźne niepożądane zmęczenie uczestników obniża intensywność ćwiczeń, zauważa rozwiązany but uczestnika, bładość twarzy uczestnika itp.	
2.	Umiejętności motywowania do ćwiczeń W zakresie tej grupy kompetencji instruktor:	
	2.1. stosuje zachęty słowne mobilizujące do wysiłku fizycznego, np. „bardzo dobrze wam idzie”, „jeszcze zostały tylko 4 powtórzenia” itd.	
	2.2. stosuje indywidualne działania motywacyjnie, w zależności od zróżnicowanych potrzeb uczestników, np. „wiem, że z powodu dawnej kontuzji trudno pani wykonywać to ćwiczenie, ale bardzo dobrze sobie pani radzi”	
	2.3. mobilizuje do wysiłku fizycznego przez zmiany intonacji głosu	



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
IM. JĘDRZEJA ŚNIADECKIEGO
W GDAŃSKU

Wydział Turystyki i Rekreacji

Agnieszka Cegłowska
020810

*„KWESTIONARIUSZ WERYFIKACJI EFEKTÓW
KSZTAŁCENIA INSTRUKTORÓW FITNESSU”*

W OPINIACH OSÓB KSZTAŁCĄCYCH SIĘ W ZAWODZIE

Praca licencjacka wykonana pod kierunkiem
dr Anny Szumilewicz

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
IM. JĘDRZEJA ŚNIADECKIEGO
W GDAŃSKU

Wydział Wychowania Fizycznego
Katedra

Agnieszka Cegłowska
020810

*„KWESTIONARIUSZ WERYFIKACJI EFEKTÓW KSZTAŁCENIA
INSTRUKTORÓW FITNESSU”*

W OPINIACH INSTRUKTORÓW FITNESSU PRACUJĄCYCH
W ZAWODZIE

Praca magisterska wykonana
pod kierunkiem

dr Anny Szumilewicz

Kto powinien uczestniczyć w weryfikowaniu kwalifikacji?

- Eksperti z branży?
- Pracodawcy
- **A może konsumenci?**

*kwalifikacje
po europejsku*



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



kwalifikacje
po europejsku



Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



IBE

PILOTAŻOWY PROJEKT WALIDOWANIA I POTWIERDZANIA KWALIFKACJI ZDOBYTYCH DROGĄ NIEFORMALNĄ

kwalfikacje
po europejsku



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



kwalfikacje
po europejsku



Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Program treningowo-edukacyjny „ĆWICZENIA DLA PRZYSZŁYCH MAM” 2011-2019 AWFiS w Gdańsku



- ❖ Ponad 200 kobiet ciężarnych uczestniczyło w programie w latach 2012-2014
- ❖ Instruktorzy drogą nieformalną przygotowują się do prowadzenia ćwiczeń prenatalnych
- ❖ Uczestniczki zajęć uczestniczą w procesie weryfikowania kwalifikacji instruktorów

Ocena umiejętności instruktora w zakresie doboru ćwiczeń dokonywana przez uczestniczki zajęć

18.	F: Mm nóg i pośladków + siad na piłce, krążenia biodrami	1	2	3	4	5
19.	F: Mm nóg i pośladków + siad na piłce, naprzemianstronne wznosy nóg	1	2	3	4	5
20.	F: Mm nóg i pośladków + siad na piłce, wznos bioder nad piłką (wstawanie z piłki)	1	2	3	4	5
21.	F: M triceps: w podporze na piłce jedno podudzie i dłoń, wyprost w stawie łokciowym wolnej R w tył z <u>hantelka</u>	1	2	3	4	5
22.	F: Mm klatki piersiowej i obręczy barkowej: w leżeniu na placach na piłce przenoszenie hantli znad głowy w stronę brzucha	1	2	3	4	5
23.	F: M biceps: w siadzie na piłce, ugięcie RR w stawie łokciowym z hantlami	1	2	3	4	5
24.	Mm dna miednicy i mięśnie obręczy biodrowej: w staniu lub w siadzie na piłce ruchy biodrami w przód i w tył (tzw. <u>pelvic tilt</u>)	1	2	3	4	5
25.	Mm obręczy barkowej i triceps: w siadzie na piłce lub w siadzie klęcznym, w dłoniach hantle, naprzemianstronny wznos RR w górę z wyprostem w stawie łokciowym, powrót „z aktywnym ściąganiem łopatek” i lekkim skrętem tułowia – tzw. mięśnie stanikowe	1	2	3	4	5
26.	Mm obręczy biodrowej i dna miednicy: leżenie tyłem na macie, NN na piłce lub ugięte w kolanach na podłodze, wznosy bioder w górę: a) Kolana spotykają się końcowej fazie wznosu b) Dna miednicy napina się w końcowej fazie wznosu	1	2	3	4	5

Legenda:

1-bardzo trudne

2-trudne

3-przeciętnie trudne

4- łatwe

5- bardzo łatwe

Ćwiczenie na mięśnie brzucha



Legenda:

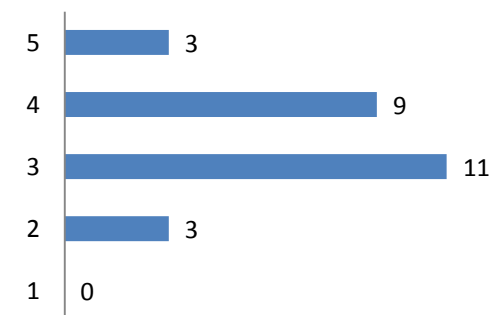
5 - bardzo łatwe

4 - łatwe

3 - przeciętnie trudne

2 - trudne

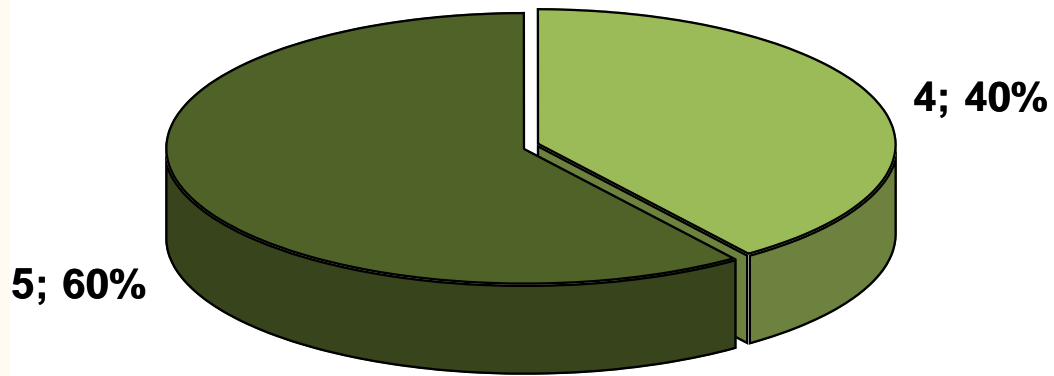
1 - bardzo trudne



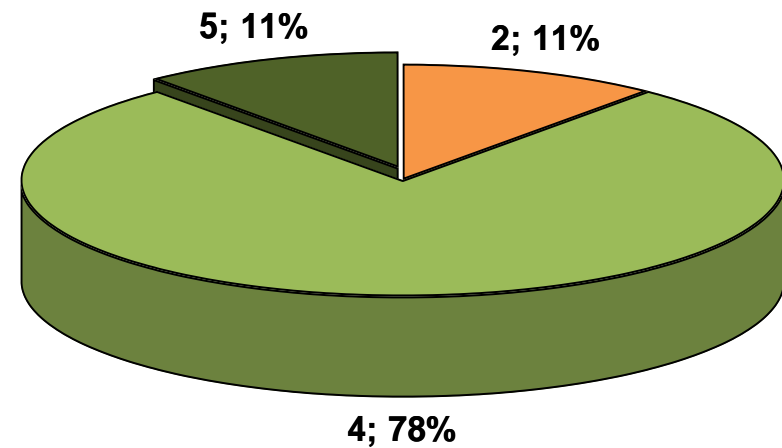
Z pozycji siedzącej o nogach ugiętych, trzymając rękoma za uda
wychylenie tułowia w tył

Ogólne zadowolenie kobiet ciężarnych z prowadzonych zajęć

N=69



Oceny instruktorki Beaty



Oceny instruktorki Justyny

1 - bardzo słabo

2 - słabo

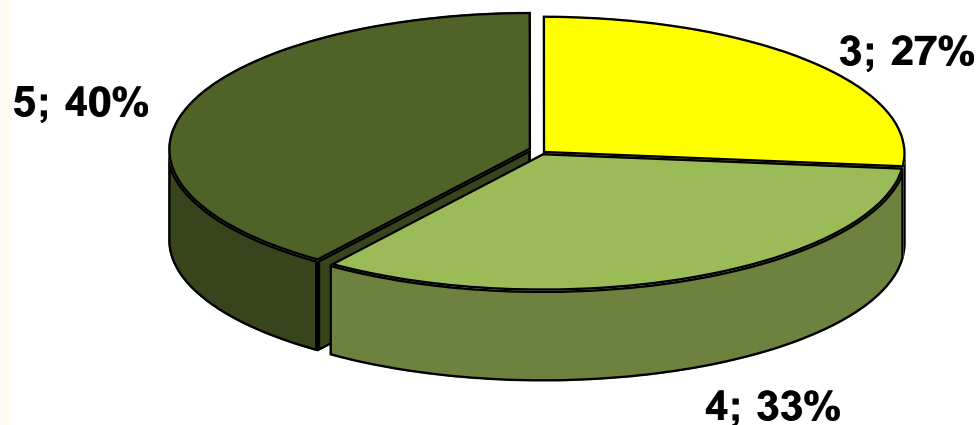
3- przeciętnie

4-dobrze

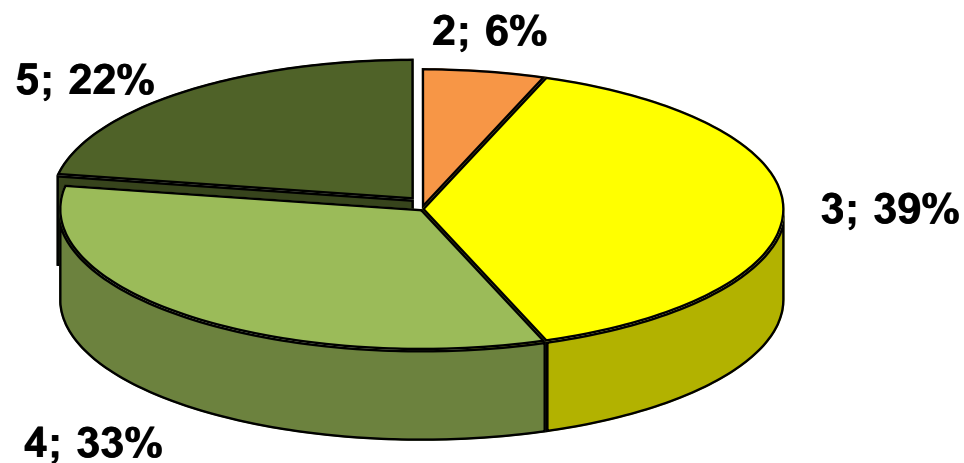
5- bardzo dobrze

Umiejętność instruktora w zakresie korygowania błędów ćwiczących w opiniach kobiet ciężarnych

N=69



Oceny instruktorki Beaty



Oceny instruktorki Justyny

1 - bardzo słabo

2 - słabo

3- przeciętnie

4-dobrze

5- bardzo dobrze

Potwierdzeniem posiadanej kwalifikacji jest legitymacja instruktora/trenera/animatora/asystenta/specjalisty rekreacji ruchowej



kwalifikacje
po europejsku



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



kwalifikacje
po europejsku



Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



IBE

*kwalfikacje
po europejsku*

Dziękuję za uwagę.

Osoby zainteresowane pracą nad kwalifikacjami w
rekreacji ruchowej
zapraszamy do współpracy.
Będziemy wdzięczni za wszelkie opinie i komentarze.

Kontakt: anna_szumilewicz@awf.gda.pl

„Budowa krajowego systemu kwalifikacji - pilotażowe wdrożenie krajowego systemu kwalifikacji oraz kampania informacyjna dotycząca jego funkcjonowania”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Instytut Badań Edukacyjnych

Biuro Projektu Krajowych Ram Kwalifikacji

ul. Górczewska 8, 01-180 Warszawa

tel.: (22) 241 71 70, e-mail: krkbiuro@ibe.edu.pl