



# MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

---

Warszawa, dnia 6 lutego 2020 r.

Poz. 158

**OBWIESZCZENIE  
MINISTRA SPORTU<sup>1)</sup>**

z dnia 17 stycznia 2020 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie zajęć według systemu ćwiczeń jogi akademickiej”  
do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2018 r. poz. 2153 i 2245 oraz z 2019 r. poz. 534 i 1287) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie zajęć według systemu ćwiczeń jogi akademickiej” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Minister Sportu: *D. Dmowska-Andrzejuk*

---

<sup>1)</sup> Minister Sportu kieruje działem administracji rządowej – kultura fizyczna, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 10 grudnia 2019 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Sportu (Dz. U. poz. 2380).

Załącznik do obwieszczenia Ministra Sportu  
z dnia 17 stycznia 2020 r. (poz. 158)

**INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI RYNKOWEJ „PROWADZENIE ZAJĘĆ WEDŁUG SYSTEMU ĆWICZEŃ JOGI AKADEMICKIEJ”  
DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI**

**1. Nazwa kwalifikacji rynkowej**

Prowadzenie zajęć według systemu ćwiczeń jogi akademickiej

**2. Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji rynkowej**

Certyfikat

**3. Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji rynkowej i warunki przedłużenia jego ważności**

Dokument potwierdzający nadanie kwalifikacji wydawany jest na okres 5 lat.

**4. Poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji przypisany do kwalifikacji rynkowej oraz odniesienie do poziomu Sektorowej Ramy Kwalifikacji**

3 poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji, 3 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w Sporcie

**5. Efekty uczenia się wymagane dla kwalifikacji rynkowej**

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie zajęć według systemu ćwiczeń jogi akademickiej” samodzielnie prowadzi zajęcia z jogi akademickiej. Jest przygotowana do kwalifikowania uczestników do udziału w zajęciach na poszczególnych poziomach zaawansowania. Planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje zajęcia zgodnie z zasadami teorii i metodyki jogi akademickiej. Tworzy konspekty zajęć, dostosowując je do celów, potrzeb, umiejętności i możliwości uczestników. Rozwiązuje samodzielnie typowe problemy pojawiające się w czasie zajęć. Posiadać niniejszej kwalifikacji promuje ćwiczenia jogi akademickiej poprzez działania edukacyjno-informacyjne oraz własną postawę. Prezentuje poziom sprawności fizycznej pozwalający na demonstrację typowych ćwiczeń jogi akademickiej. Ponosi odpowiedzialność za realizację zajęć oraz bezpieczeństwo i zdrowie ich uczestników. Przewiduje bieżące skutki realizowanych zadań.

**Zestaw 1. Teoria jogi klasycznej i jogi akademickiej**

<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Omawia założenia dotyczące	– omawia sposoby kwalifikowania uczestników zajęć na określony poziom zaawansowania; – identyfikuje wskazania i przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach;

<p>bezpieczeństwa osobistego i uczestników zajęć jogi akademickiej</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia zasady kontaktu fizycznego (korekta wykonywanych ćwiczeń) z uczestnikami zajęć;</li> <li>- omawia zasady etyczne prowadzenia zajęć oraz wskazuje nieetyczne działania o charakterze manipulacyjnym i komunikacyjnym niezgodne z założeniami jogi akademickiej;</li> <li>- omawia niebezpieczne dla zdrowia i niewłaściwe techniki wykonywania ćwiczeń;</li> <li>- omawia zakres odpowiedzialności prawnej instruktora jogi akademickiej.</li> </ul>
<p>Omawia założenia indyjskiej jogi klasycznej</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia historyczne podstawy jogi;</li> <li>- wymienia techniki mające na celu poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej oraz osiągnięcie dobrostanu ćwiczącego opisane w tekstach klasycznej jogi.</li> </ul>
<p>Omawia założenia jogi akademickiej</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia jogę akademicką jako system ćwiczeń fizycznych, wolny od indoktrynacji ideowej;</li> <li>- omawia odmienną jogę akademickiej od jogi klasycznej, w tym w aspekcie relacji prowadzącego z uczestnikami zajęć;</li> <li>- omawia metodykę osiągania dobrostanu psychofizycznego i prozdrowotnych efektów jogi;</li> <li>- omawia metodykę nauczania jogi akademickiej, z akcentem na zdrowie i bezpieczeństwo;</li> <li>- omawia znaczenie wypracowywania własnych doświadczeń przez ćwiczących;</li> <li>- omawia założenie jogi akademickiej dotyczące umożliwiania poznawania przez uczestników zajęć różnych tradycji jogi akademickiej;</li> <li>- omawia założenie jogi akademickiej dotyczące życzliwości i tolerancji dla poglądów uczniów i instruktorów;</li> <li>- omawia sposób właściwej prezentacji wizerunku instruktora jogi akademickiej.</li> </ul>

<p><b>Zestaw 2. Planowanie zajęć z jogi akademickiej</b></p>	
<p><b>Poszczególne efekty uczenia się</b></p>	<p><b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b></p>
<p>Omawia tok zajęć i ćwiczenia jogi akademickiej</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia strukturę zajęć jogi akademickiej;</li> <li>- omawia ćwiczenia jogi akademickiej;</li> <li>- omawia źródła wiedzy wskazujące na prozdrowotny charakter ćwiczeń jogi akademickiej;</li> <li>- omawia zasady prawidłowego oddychania podczas ćwiczeń jogi akademickiej;</li> <li>- omawia zasady ćwiczeń relaksacyjnych;</li> <li>- uzasadnia wykorzystanie różnych metod modyfikacji intensywności w ćwiczeniach jogi akademickiej;</li> <li>- omawia zasady treningu koncentracji umysłu podczas ćwiczeń jogi akademickiej.</li> </ul>
<p>Przygotowuje konspekt zajęć</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- planuje tok zajęć, uwzględniając specyfikę jogi akademickiej;</li> <li>- dobiera ćwiczenia, uwzględniając procesowe podejście do nauczania jogi;</li> <li>- dobiera ćwiczenia, uwzględniając wiek, predyspozycje fizyczne, stan zdrowia oraz stopień zaawansowania ćwiczących;</li> <li>- dobiera sprzęt sportowy specyficzny dla ćwiczeń jogi akademickiej.</li> </ul>

<b>Zestaw 3. Realizowanie zajęć z jogi akademickiej</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Monitoruje i koryguje sposób wykonywania ćwiczeń jogi akademickiej przez uczestników	<ul style="list-style-type: none"> <li>- monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność i sposób wykonywania ćwiczeń jogi akademickiej, mając na uwadze możliwości uczestników;</li> <li>- monitoruje i w razie potrzeby koryguje błędy, uwzględniając możliwości uczestników i przestrzegając zasad nauczania jogi akademickiej.</li> </ul>
Prezentuje ćwiczenia jogi akademickiej, stosując wybrane techniki	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentuje ćwiczenia jogi akademickiej we wszystkich płaszczyznach ruchu, stosując wybraną technikę pracy z ciałem;</li> <li>- prezentuje ćwiczenia jogi akademickiej służące relaksacji, stosując wybraną technikę rozluźnienia mięśni;</li> <li>- prezentuje ćwiczenia jogi akademickiej służące koncentracji umysłu.</li> </ul>
Stosuje metodykę prowadzenia ćwiczeń jogi akademickiej.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykorzystuje podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej, prowadząc poszczególne części zajęć;</li> <li>- wprowadza klimat spokoju i skupienia na sposobie wykonywania ćwiczenia, nie zaś na jego wizualnym efekcie, przeciwdziałając skłonnościom do rywalizacji i porównywania się między osobami ćwiczącymi.</li> </ul>
Uczy ćwiczeń jogi akademickiej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- instruuje uczestników zajęć, jak wykonywać ćwiczenia jogi akademickiej (w tym fizyczne, oddechowe, relaksacyjne, koncentracji umysłu), wyjaśniając sposób wykonania i ich wpływ na organizm;</li> <li>- posługuje się w toku zajęć fachową terminologią dostosowaną do możliwości percepcyjnych grupy (np. do opisanego nazw ćwiczeń, przebiegu ruchu, nazwy sprzętu);</li> <li>- uczy wykonywania ćwiczeń jogi akademickiej indywidualnie, w parach lub w grupach.</li> </ul>

<b>Zestaw 4. Promowanie zdrowego stylu życia przez aktywność fizyczną</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Promuje aktywność fizyczną poprzez własną postawę	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający demonstrację wzorcowych technik ćwiczeń w toku zajęć;</li> <li>- omawia przykłady działań promujących aktywność fizyczną.</li> </ul>
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w trakcie zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przekazuje informacje o prozdrowotnym celu aktywności fizycznej i korzyściach dla zdrowia wynikających z regularnego uczestnictwa w zajęciach;</li> <li>- przekazuje informacje dotyczące uczestnictwa w aktywności fizycznej (np. na temat bezpieczeństwa, zalecanego stroju, obuwia i sprzętu).</li> </ul>

## 6. Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

### 1. Etap weryfikacji

#### 1.1. Metody

Weryfikacja efektów uczenia się składa się z części teoretycznej i części praktycznej.

Zestaw nr 1 – test teoretyczny lub rozmowa z komisją;

Zestaw nr 2 – zadanie praktyczne polegające na przygotowaniu konspektu do 60 minut zajęć;

Zestaw nr 3 – obserwacja w warunkach symulowanych prowadzenia zajęć z jogi akademickiej lub zadanie praktyczne;

Zestaw nr 4 – obserwacja w warunkach symulowanych prowadzenia zajęć z jogi akademickiej oraz rozmowa z komisją.

#### 1.2. Zasoby kadrowe

Weryfikację efektów uczenia się przeprowadza dwuosobowa komisja, której członkowie spełniają następujące warunki:

- posiadają wyższe wykształcenie,
- posiadają 5-letnie doświadczenie w pracy dydaktycznej, w tym co najmniej 3-letni dorobek dydaktyczny w zakresie nauczania ćwiczeń jogi (osoba jako wykładowca prowadziła zajęcia w co najmniej 3 edycjach kursów instruktorskich z zakresu jogi prowadzonych przez uczelnie wyższe, jednostki organizacyjne Akademickiego Związku Sportowego, Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej lub w ramach studiów zawodowych, magisterskich bądź podyplomowych prowadzonych przez uczelnie wyższe), w ciągu ostatnich 10 lat.

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

Instytucja prowadząca walidację zapewnia:

- salę lekcyjną lub inną odpowiednią do przeprowadzenia testu teoretycznego,
- salę gimnastyczną dostosowaną do przeprowadzenia ćwiczeń jogi akademickiej wraz z odpowiednim sprzętem do ćwiczeń.

#### 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania

Nie określa się wymagań dot. etapów identyfikowania i dokumentowania efektów uczenia się.

## 7. Warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji

- ukończone 18 lat;
- wykształcenie średnie lub średnie branżowe;
- oświadczenie o niekaralności za przestępstwa popełnione umyślnie, o których mowa w art 46–49 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2019 r. poz. 1468, 1495 i 2251), lub określone w rozdziale XIX i XXIII, z wyjątkiem art. 192 i art. 193, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2019 r. poz. 1950 i 2128);
- dokument potwierdzający ukończenie (w ciągu ostatnich trzech lat) szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy;
- oświadczenie o braku przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej.

## 8. Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji

Nie rzadziej niż raz na 10 lat