

Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Formularz dla kwalifikacji - podgląd

Typ wniosku

Wniosek o włączenie kwalifikacji do ZSK

Nazwa kwalifikacji*

Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu

Skrót nazwy

Instruktor sportu dla wszystkich ze specjalnością grupowe formy fitnessu

Rodzaj kwalifikacji*

kwalifikacja cząstkowa

Proponowany poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji*

3

Krótką charakterystyką kwalifikacji oraz orientacyjny koszt uzyskania dokumentu potwierdzającego otrzymanie danej kwalifikacji*

Instruktor fitness jest zawodem o charakterze usługowym. Celem pracy instruktora jest przeprowadzenie zajęć ruchowo-sportowych przy muzyce dla grup zorganizowanych. Instruktor fitness prowadzi zajęcia wysiłkowe o różnej intensywności, ale także o charakterze zabawowym i towarzyskim. Instruktor prowadzi również ćwiczenia odprężające i korekcyjne. Propaguje zdrowy tryb życia poprzez ćwiczenia fizyczne, układy choreograficzne, tańce, zabawy, gry, itp. Przygotowuje się do zajęć merytorycznie, opracowuje konspekt, wybiera ćwiczenia oraz niezbędny do ich wykonywania sprzęt. Jego obowiązkiem jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, aby zapobiegać urazom i kontuzjom ćwiczących. Podczas zajęć instruktor obsługuje sprzęt muzyczny oraz sportowy. Instruuje także uczestników, jak poprawnie korzystać ze sprzętu sportowego. Odpowiedzialny z przebieg zajęć, korygowanie błędów oraz nadawanie tempa wykonywanym ćwiczeniom, poprzez wydawanie komend głosowych oraz inne znaki niewerbalne. Instruktor kontroluje także ilość powtórzeń danego ćwiczenia. Musi prowadzić zajęcia zgodne z zasadami obowiązującymi dla danej formy ruchowej. Obserwuje grup, aby dostosować intensywność zajęć do poziomu zaawansowania i wieku uczestników. Szacunkowy koszt walidacji: Koszt przeprowadzenia walidacji dla kwalifikacji instruktora rekreacji ruchowej fitness wynosi: 1. 1 300 PLN, w przypadku samodzielnego przygotowania wniosku o rozpoczęcie procedury walidacyjnej przez kandydata. Koszt obejmuje: 1.1. wynagrodzenia za recenzję wniosku przez 3 ekspertów merytorycznych (3 x 200 zł brutto) 1.2. wynagrodzenie za weryfikację formalną wniosku dla eksperta walidacyjnego (1 x 200 zł brutto) 1.3. szkolenie (150 zł) 1.4. egzamin (200 zł) 1.3. koszty pośrednie, w tym wydruk dokumentów potwierdzających kwalifikację (150 zł brutto) lub 2. 1 600 PLN, w przypadku, gdy kandydat korzysta z opcjonalnej usługi przygotowania wniosku o rozpoczęcie procedury walidacyjnej przez pracownika jednostki walidującej. 3. Opłatę za przebieg procedury walidacyjnej w wysokości 1 300 PLN kandydat

uiszcza w całości przed złożeniem wniosku na rachunek bankowy wskazany przez KOMSZ (potwierdzenie zapłaty stanowi załącznik do wniosku o rozpoczęcie procedury walidacyjnej). 4. Opłatę za opcjonalną usługę przygotowania wniosku o rozpoczęcie procedury walidacyjnej przez pracownika jednostki walidującej kandydat uiszcza po potwierdzeniu kompletności wniosku w systemie komputerowym (dla wniosków w formie elektronicznej) lub przez pracownika administracyjnego jednostki walidującej (dla wniosków w formie papierowej).

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]*

210

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji*

Osoby prowadzące zajęcia z grupowych form fitnessu w fitness klubach, ośrodkach sportowych, centrach zdrowia itp., które chcą potwierdzić kompetencje zdobyte w ramach edukacji formalnej, np. absolwenci specjalizacji instruktorskiej w szkole wyższej prowadzącej kierunki w obszarze nauk medycznych, o zdrowiu oraz o kulturze fizycznej i pozaformalnej, np. kurs instruktora grupowych form fitnessu oraz w trakcie pracy zawodowej; Osoby posiadające kwalifikacje do prowadzenia zajęć w innej niż wskazana dla kwalifikacji formie sportu dla wszystkich; Osoby uprawiające gimnastykę lub taniec; Osoby prowadzące animacje przy muzyce; Nauczyciele wychowania fizycznego; Studenci szkół wyższych prowadzących kierunki w obszarze nauk medycznych, o zdrowiu i o kulturze fizycznej; Osoby, które ukończyły kursy z ww. zakresu i chcą potwierdzić swoje kompetencje. Odbiorcami kwalifikacji mogą być w szczególności osoby, które cenią pracę z grupą, łatwo nawiązują kontakty, są muzykalne, wykazują poczucie rytmu.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Posiadanie wykształcenia co najmniej średniego; Ukończenie kursu z zakresu pomocy przedmedycznej; Oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania zadań zawodowych związanych z prowadzeniem zajęć z grupowych form fitnessu.

Lista

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

Posiadanie wykształcenia co najmniej średniego; Ukończenie kursu z zakresu pomocy przedmedycznej; Oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania zadań zawodowych związanych z prowadzeniem zajęć z grupowych form fitnessu.

Zapotrzebowanie na kwalifikację*

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 (Ustawa o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r.). W ramach różnych form aktywności fizycznej wyróżniana jest kategoria „sportu dla wszystkich” (inaczej „rekreacja ruchowa”, „sport powszechny”, sport rekreacyjny”, „sport masowy”, „prozdrowotna aktywność fizyczna”, zob. Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie. Kwalifikacje przejrzyste dla trenerów, instruktorów i ich pracodawców, Warszawa 2015, s. 7). Wokół „sportu dla wszystkich” zogniskowany jest program Ministerstwa Sportu i Turystyki z dnia 4 listopada 2016 r., którego główną ideą jest „stworzenie warunków do osiągnięcia celu strategicznego – aktywnego i zdrowego społeczeństwa, poprzez

upowszechnianie sportu i aktywności fizycznej oraz promocję zdrowego i aktywnego stylu życia” („Sport dla wszystkich”, s.3). Do 2010 roku jedną z najbardziej popularnych kwalifikacji w rekreacji ruchowej był instruktor rekreacji ruchowej w określonej specjalności. Do jego zadań zawodowych należało planowanie, organizowanie i prowadzenie zajęć w wybranej dyscyplinie rekreacyjnej w sposób bezpieczny, efektywny i satysfakcjonujący dla uczestników zajęć. Według danych Departamentu Kształcenia i Doskonalenia Zawodowego Ministerstwa Sportu i Turystyki z dnia 23.03.2010 w Centralnym Rejestrze Uprawnień Zawodowych zarejestrowanych było 37 580 instruktorów rekreacji ruchowej w różnych specjalnościach. Dominującymi specjalnościami były: „Aerobik” oraz „Nowoczesne formy gimnastyki” (obecnie określane wspólną nazwą „Grupowe formy fitnessu”), które łącznie stanowiły blisko 22% zarejestrowanych instruktorów (8 103 osób). Od zderegulowania zawodu instruktora rekreacji ruchowej Ustawą o sporcie (Dz. U. 2010 Nr 127 poz. 857) pojawia się coraz więcej ofert szkoleń i certyfikacji kompetencji instruktorskich, które nie podlegają ocenie zarówno w zakresie proponowanych szkoleń, jak i możliwości potwierdzenia efektów uczenia się. Włączenie kwalifikacji Planowanie i realizacja zajęć z grupowych form fitnessu do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji przyczyni się zatem do zapewnienia jakości w obszarze kompetencji instruktorów rekreacji ruchowej. Kwalifikacja będzie stanowić istotne wsparcie w realizacji krajowych, europejskich i globalnych programach prewencji chorób cywilizacyjnych. Proponowana kwalifikacja Planowanie i realizacja zajęć z grupowych form fitnessu (zawierająca efekty uczenia się związane z wykonywaniem zadań zawodowych przez instruktora grupowych form fitnessu) odpowiada kwalifikacji Group Fitness Instructor (3 EQF) w europejskim rejestrze The European Register of Exercise Professionals; <http://www.ereps.eu/>). Można zatem uznać, że włączenie kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji zapewniłoby także większą transparentność i mobilność kadry instruktorskiej w ramach grupowych form fitnessu w kraju i za granicą.

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

Kwalifikacja Planowanie i realizacja zajęć z grupowych form fitnessu jest jedną z kwalifikacji przygotowujących do planowania i realizacji zajęć w różnych formach sportu dla wszystkich, w tym przypadku w obszarze grupowych form fitnessu. Kwalifikacje dla innych form sportu dla wszystkich będą stopniowo projektowane i zgłaszane do ZSK.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji*

Na stanowisku instruktora grupowych form fitnessu w fitness klubach, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, hotelach i ośrodkach wypoczynkowych na europejskim rynku pracy; W świetlicach i młodzieżowych domach kultury, realizując zajęcia o charakterze sportowym; Przez nauczycieli wychowania fizycznego realizujących grupowe formy fitnessu w ramach lekcji wychowania fizycznego oraz kółek zainteresowań dla uczniów; Przez osoby prowadzące działalność gospodarczą w zakresie usług związanych z planowaniem i realizacją zajęć z grupowych form fitnessu. Osoba posiadająca kwalifikację może uzyskać inną kwalifikację w obszarze sportu dla wszystkich

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację*

1. Etap weryfikacji 1.1. Metody Na etapie weryfikacji dopuszczalne są wyłącznie następujące metody weryfikacji: test wiedzy, symulacja. Weryfikacja umiejętności „Przygotowuje konspekt zajęć z grupowych form fitnessu” musi polegać na sporządzeniu konspektu do 60 minut zajęć. Zestaw 3: „Realizowanie zajęć z grupowych form fitnessu” musi być sprawdzony symulacją: przeprowadzeniem zajęć typu mix (zawierających część choreograficzną, wzmacniającą i rozciągającą) przygotowanych dla grupy średniozaawansowanej. Dodatkowo w trakcie symulacji

musi mieć miejsce demonstracja ćwiczeń wzmacniających i rozciągających poszczególne grupy mięśniowe z wykorzystaniem różnego rodzaju sprzętu specyficznego dla grupowych form fitnessu oraz ćwiczeń z różnym stopniem trudności. 1.2. Zasoby kadrowe Osoba projektująca w walidację musi: - posiadać udokumentowane 10 letnie doświadczenie zawodowe w prowadzeniu grupowych form fitnessu; - posiadać udokumentowane 5 letnie doświadczenie w zakresie szkolenia instruktorów grupowych form fitnessu; - stosować zasady walidacji, a także różne metody walidacji i sposoby oceniania osiągnięcia efektów uczenia się, zgodnie z celami walidacji i zasadami Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. W skład komisji weryfikacyjnej wchodzi minimum 3 osoby. Osoby wchodzące w skład komisji weryfikacyjnej muszą: - posiadać udokumentowane 5-letnie doświadczenie zawodowe w prowadzeniu grupowych form fitnessu; - posiadać udokumentowane 5-letnie doświadczenie w zakresie szkolenia instruktorów grupowych form fitnessu; - stosować zasady walidacji, a także różne metody walidacji i sposoby oceniania osiągnięcia efektów uczenia się, zgodnie z celami walidacji i zasadami Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. 1.3. Warunki przeprowadzenia weryfikacji Egzamin składa się z dwóch części: - Część teoretyczna w postaci testu sprawdzającego wiedzę; - Część praktyczna - symulacja. Instytucja walidująca musi zapewnić: - pomieszczenie do przeprowadzenia testu wiedzy; - salę do fitnessu (lustrzana, ze sprzętem do odtwarzania muzyki oraz typowym sprzętem fitnessowym, np. hantle, maty, stepy, piłki, gumy); - grupę minimum 3 uczestników.

Propozycja odniesienia do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

Zgodnie z Sektorową Ramą Kwalifikacji w sektorze Sport ogłoszonej Rozporządzeniem MEN z dnia 21 czerwca 2017 r. kwalifikacja Instruktor sportu dla wszystkich ze specjalnością grupowe formy fitnessu mieści się na Poziomie 3 charakterystyki efektów uczenia się, ujętych w kategoriach Wiedzy, Umiejętności oraz Kompetencji społecznych.

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się*

Osoba posiadająca kwalifikację Planowanie i realizacja zajęć z grupowych form fitnessu jest gotowa do samodzielnej realizacji różnego typu zajęć z grupowych form fitnessu. Planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje zajęcia zgodnie z zasadami teorii i metodyki sportu. Tworzy konspekty zajęć, dostosowując je do celów, potrzeb, umiejętności i możliwości uczestników, Prezentuje poziom sprawności fizycznej, który pozwala jej na demonstrowanie ćwiczeń specyficznych dla grupowych form fitnessu. Przyjmuje odpowiedzialność za zrealizowanie zajęć zgodnie z planem. Samodzielnie rozwiązuje typowe problemy pojawiające się w trakcie zajęć, wynikające na przykład ze zróżnicowania celów i potrzeb uczestników, a także zróżnicowanego poziomu ich umiejętności technicznych oraz sprawności fizycznej. Przewiduje skutki realizowanych zadań. Ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników. Promuje aktywność fizyczną, prowadząc działania edukacyjno-informacyjne oraz poprzez własną postawę.

Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji*

1

Nazwa zestawu*

Opisywanie podstaw planowania i realizacji zajęć w sporcie dla wszystkich

Poziom*

3

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

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

Charakteryzuje biologiczne podstawy planowania zajęć w sporcie dla wszystkich

Kryteria weryfikacji*

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

Efekt uczenia się

Charakteryzuje zasady teorii i metodyki sportu stosowane w planowaniu zajęć:

Kryteria weryfikacji*

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

Efekt uczenia się

Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące uczestnictwa w sporcie dla wszystkich

Kryteria weryfikacji*

- omawia motywacje, a także bariery oraz uwarunkowania społeczno-demograficzne uczestnictwa w sporcie dla wszystkich (w tym wiek, płeć, tradycja, trendy); - omawia style

kierowania uczestnikami zajęć sportowych; - omawia niezbędne elementy wstępnego wywiadu z uczestnikami zajęć przed rozpoczęciem zajęć; - wymienia korzyści uczestnictwa w zajęciach sportowych w kontekście psychospołecznego funkcjonowania człowieka.

Efekt uczenia się

Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich

Kryteria weryfikacji*

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

Numer zestawu w kwalifikacji*

2

Nazwa zestawu*

Planowanie zajęć z grupowych form fitnessu

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

Omawia grupowe formy fitnessu jako formę sportu dla wszystkich

Kryteria weryfikacji*

- wyjaśnia pojęcia dotyczące grupowych form fitnessu; - charakteryzuje systematykę grupowych form fitnessu (w tym zajęcia choreograficzne, zajęcia modelujące sylwetkę, zajęcia gibkościowo-relaksacyjne, zajęcia mieszane); - wymienia wskazania i przeciwwskazania do uczestnictwa w poszczególnych formach fitnessu; - charakteryzuje sprzęt sportowy specyficzny dla poszczególnych form fitnessu; - charakteryzuje kierunki rozwoju grupowych form fitnessu w Polsce i na świecie.

Efekt uczenia się

Przygotowuje konspekty zajęć z grupowych form fitnessu

Kryteria weryfikacji*

- uwzględnia metodyczne, biologiczne i psychospołeczne podstawy planowania zajęć sportowych oraz zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia; - dobiera ćwiczenia, muzykę i sprzęt, uwzględniając specyfikę danej formy fitness oraz możliwości uczestników; - układa choreografię fitnessową; - planuje przebieg zajęć uwzględniając elementy takie jak: treści zajęć, dozowanie ćwiczeń, wykorzystanie miejsca ćwiczeń, ustawienie uczestników zajęć itd.; - zapisuje ćwiczenia według schematu: nazwa ćwiczenia, opis pozycji wyjściowej, przebieg ruchu, z zachowaniem konsekwencji

Numer zestawu w kwalifikacji*

3

Nazwa zestawu*

Realizowanie zajęć z grupowych form fitnessu

Poziom*

3

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

140

Rodzaj zestawu

opcjonalny

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Nadzoruje przebieg zajęć

Kryteria weryfikacji*

- monitoruje samopoczucie uczestników zajęć, uwzględniając posiadane informacje dotyczące ich stanu zdrowia; - monitoruje intensywność ćwiczeń (np. wykorzystuje test mowy, skalę Borga lub sport tester) i w zależności od potrzeb modyfikuje intensywność; - monitoruje technikę wykonywania ćwiczeń i w razie potrzeby reaguje stosując komentarz zmiany stopnia trudności lub zmieniając ćwiczenie; - nadzoruje bezpieczne korzystanie ze sprzętu w czasie zajęć; - reaguje w sytuacjach niebezpiecznych; - przerywa wykonywanie przez siebie ćwiczenia, nie powodując zatrzymania grupy, w celu dokonania kontroli i korekty techniki ćwiczeń u uczestników; - koryguje, w zależności od sytuacji, w sposób ciągły lub ostry; - stosuje zasadę „3K” (komplement – korekta – komplement) w korygowaniu błędów.

Efekt uczenia się

Organizuje zajęcia z grupowych form fitnessu

Kryteria weryfikacji*

- przygotowuje muzykę dostosowaną do celu zajęć; - sprawdza stan techniczny sprzętu niezbędnego do przeprowadzenia zajęć oraz warunki higieniczne; - sprawdza przygotowanie uczestników do zajęć (w tym pyta o samopoczucie, zwraca uwagę w szczególności na nowe osoby, sprawdza strój i obuwie uczestników); - ustawia się względem grupy, umożliwiając wszystkim uczestnikom dobrą widoczność prezentowanych ćwiczeń; - egzekwuje prawidłowe ustawienie uczestników podczas zajęć. w stosowanej terminologii.

Efekt uczenia się

Prowadzi ćwiczenia fitness, stosując zasady teorii i metodyki fitnessu

Kryteria weryfikacji*

- omawia zasady teorii i metodyki fitnessu; - stosuje w nauczaniu choreografii fitnessowej czterofazową budowę bloków muzycznych oraz tranzycji ćwiczeń; - zapowiada kroki fitnessu z odpowiednim wyprzedzeniem, w odpowiedniej frazie muzyki, w sposób komunikatywny dla grupy (stosuje tzw. cueing); - objaśnia technikę wykonywania ćwiczeń (aerobowych, wzmacniających, rozciągających i oddechowych) w sposób zrozumiały dla uczestników, stosując fachową terminologię (w tym dotyczącą ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przebiegu ruchu, sprzętu); - demonstruje wzorcową technikę ćwiczeń fitnessowych (w tym kroki fitnessu, m.in. kroki bazowe i ich modyfikacje, ćwiczenia wzmacniające, ćwiczenia rozciągające); - odlicza ćwiczenia w sposób charakterystyczny dla fitnessu (tzw. count down, czyli 4-3-2-1); - instruuje niewerbalnie za pomocą gestów oraz pracy ciała.

Efekt uczenia się

Wykorzystuje narzędzia komunikacji i motywacji

Kryteria weryfikacji*

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

Numer zestawu w kwalifikacji*

4

Nazwa zestawu*

Promowanie zdrowego stylu życia przez aktywność fizyczną

Poziom*

3

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

10

Rodzaj zestawu

opcjonalny

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Promuje aktywność fizyczną poprzez własną postawę

Kryteria weryfikacji*

- omawia przykłady działań promujących aktywność fizyczną;

Efekt uczenia się

Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w trakcie zajęć

Kryteria weryfikacji*

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

Informacje o instytucjach uprawnionych do nadawania kwalifikacji

Wnioskodawca*

Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej

Minister właściwy*

Ministerstwo Sportu i Turystyki

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i warunki przedłużenia jego ważności*

Dokument potwierdzający nadanie kwalifikacji wydawany jest bezterminowo i nie wymaga przedłużania ważności.

Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji*

Certyfikat

Uprawnienia związane z posiadaniem kwalifikacji*

Osoba posiadająca kwalifikację Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu jest przygotowana do samodzielnego planowania, organizowania i prowadzenia zajęć z grupowych form fitnessu. Przygotowuje konspekty zajęć, organizuje zajęcia, uczy uczestników wykonywania ćwiczeń. . Poprzez swoją postawę oraz działania informacyjno-edukacyjne promuje fitness oraz prozdrowotny styl życia. Osoba posiadająca kwalifikację może pracować na stanowisku instruktora grupowych form fitnessu w fitness klubach, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, w świetlicach i młodzieżowych domach kultury, realizując zajęcia o charakterze sportowym w hotelach i ośrodkach wypoczynkowych na europejskim rynku pracy. Osoba posiadająca

kwalifikację może uzyskać inną kwalifikację w obszarze sportu dla wszystkich

Kod dziedziny kształcenia*

813 - Nauki o sporcie i kulturze fizycznej

Kod PKD*

85.51 - Pozaszkolne formy edukacji sportowej oraz zajęć sportowych i rekreacyjnych

Status

Dokumenty

#	Tytuł dokumentu
1	Potwierdzenie płatności
2	ZRK_FKU_Instruktor Fitness
3	ZRK_FKU_Instruktor sportu dla wszystkich ze specjalnością grupowe formy fitnessu
4	ZRK_FKU_Instruktor sportu dla wszystkich ze specjalnością grupowe formy fitnessu



Oświadczam, że dane zawarte we wniosku o włączenie kwalifikacji rynkowej do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji są zgodne z prawdą. Jestem świadomy odpowiedzialności karnej za złożenie fałszywego oświadczenia.

Dane o podmiocie, który złożył wniosek

Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej

Siedziba i adres: Szosa Chełmińska 75, 87-100 Toruń

NIP: 9561672948

REGON: 000756330

Numer KRS: 0000067081

Reprezentacja: Ryszard Kowalski - Prezes Jadwiga Wichrowska - Skarbnik

Adres elektroniczny osoby wnoszącej wniosek: tkkf@maraton.pl