

Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Formularz dla kwalifikacji - podgląd

Typ wniosku

Wniosek o włączenie kwalifikacji do ZSK

Nazwa kwalifikacji*

Prowadzenie zajęć jogi akademickiej dla osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym

Skrót nazwy

Instruktor onkojogi

Rodzaj kwalifikacji*

kwalifikacja cząstkowa

Proponowany poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji*

4

Krótką charakterystyką kwalifikacji, obejmującą informacje o działaniach lub zadaniach, które potrafi wykonywać osoba posiadająca tę kwalifikację oraz orientacyjny koszt uzyskania dokumentu potwierdzającego otrzymanie danej kwalifikacji*

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie zajęć jogi akademickiej dla osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym” jest przygotowana do samodzielnego prowadzenia zajęć z jogi akademickiej dla dorosłych osób chorych na nowotwór lub po chorobie nowotworowej. Kwalifikuje uczestników do udziału w zajęciach w zależności od ich możliwości psychofizycznych. Planuje, organizuje i prowadzi zajęcia zgodnie z zasadami teorii i metodyki jogi akademickiej, z uwzględnieniem stanu zdrowia i rodzaju choroby nowotworowej, która dotknęła ćwiczących. Tworzy konspekt zajęć, dostosowując go do celów, potrzeb i możliwości uczestników. Rozwiązuje samodzielnie typowe problemy pojawiające się w czasie zajęć i przygotowuje indywidualny zestaw ćwiczeń dla poszczególnych uczestników. Wykorzystuje przy tym techniki komunikacji interpersonalnej. W prowadzonych działaniach osoba ta kieruje się zasadami etyki zawodowej. Osoba posiadająca niniejszą kwalifikację 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 ćwiczeń. Orientacyjny koszt uzyskania kwalifikacji wynosi 1500 zł.

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

160

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji*

Niniejsza kwalifikacja skierowana jest przede wszystkim do osób zainteresowanych prowadzeniem zajęć jogi akademickiej w publicznych i niepublicznych zakładach opieki

zdrowotnej, w hospicjach, w organizacjach non profit i instytucjach wspierających osoby w trakcie i po leczeniu onkologicznym, w zakładach uzdrowiskowych, centrach zdrowia, w fitness klubach, ośrodkach sportowych, placówkach edukacyjnych, uczelniach wyższych itp. jednostkach. Szczególnie zainteresowani tą kwalifikacją mogą być instruktorzy jogi, fizjoterapeuci, nauczyciele wychowania fizycznego, instruktorzy oraz trenerzy innych form sportu, psychoterapeuci oraz osoby zajmujące się uczeniem zdrowego trybu życia i trenerzy personalni.

Należy zaznaczyć poniższe pole jeśli dotyczy (pole wprowadzone od 1.09.2019 r.)



Możliwe jest przygotowanie do uzyskania kwalifikacji w ramach obowiązkowych zajęć edukacyjnych z zakresu kształcenia zawodowego (branżowa szkoła I stopnia, technikum, szkoła policealna) [Rozporządzenie MEN z dnia 16 maja 2019 r.](#)

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Posiadanie wykształcenia co najmniej średniego (ukończone liceum lub technikum).

Lista

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

1. Oświadczenie o niekaralności za przestępstwa popełnione umyślnie, o których mowa w art 46-50, lub określone w rozdziale XIX, XXIII, z wyjątkiem art. 192 wykonywanie zabiegu leczniczego bez zgody pacjenta i art. 193 zakłócanie miru domowego, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks karny. 2. Dokument potwierdzający ukończenie (w ciągu ostatnich trzech lat) szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy. 3. Oświadczenie o braku przeciwwskazań do aktywności fizycznej.

Zapotrzebowanie na kwalifikację*

Zależność pomiędzy aktywnością fizyczną a zdrowiem i ograniczeniem ryzyka rozwoju wielu typów nowotworów złośliwych jest już udokumentowana. Dowiedziono, że regularna aktywność ruchowa zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi, raka prostaty, raka płuca, jelita grubego czy nowotwory układu pokarmowego. Zaobserwowano, że zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworów jest wprost proporcjonalne do stopnia aktywności fizycznej. Aktywność fizyczna nie tylko chroni przed chorobami nowotworowymi, ale też pomaga i przyspiesza powrót do zdrowia. Badania w tym zakresie pokazały, że w grupie osób ćwiczących 3 razy w tygodniu i prowadzących zdrowy tryb życia zachorowalność na nowotwory zmniejszyła się o jedną/trzecią w porównaniu do grupy osób nie ćwiczących. (Źródło: <https://www.zwrotnikraka.pl/aktywnosc-fizyczna-a-choroba-nowotworowa/>). Ponieważ zajęć jogi z osobami chorymi lub po przebytej chorobie nowotworowej jest jak dotąd w Polsce niewiele (m.in. z powodu braku wykwalifikowanych kadr), dlatego nie ma bogatej bibliografii i badań na ten temat. Niemniej jednak takie badania były już przeprowadzone w maju 2016 roku wśród 12 kobiet – uczestniczek zajęć jogi i technik relaksacyjnych w Stowarzyszeniu Hospicjum Dar Serca w Częstochowie oraz w Stowarzyszeniu Częstochowskie Amazonki. Badania potwierdziły, że ćwiczenia jogi dla osób z chorobą nowotworową są drogą powrotu do zdrowia i do poprawy jakości życia w jej wszystkich wymiarach tj.: fizycznym, psychicznym, niezależności, relacji społecznych, środowiskowym i duchowym - przekonań osobistych. (Źródło: J. Górna, J. Szopa,

Ćwiczenia hatha jogi jako forma aktywności fizycznej osób chorych onkologicznie – Zeszyty Naukowe AWF w Katowicach). Kluczowymi umiejętnościami w kwalifikacji ‘Prowadzenie zajęć jogi akademickiej dla osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym’ jest zrozumienie osoby chorej. Joga akademicka jest tylko narzędziem do tego celu. Dlatego tak ważne są: wiedza dotycząca ograniczeń wynikających z leczenia chorób nowotworowych oraz umiejętności psychologiczne, takie jak rozumienie sytuacji osoby w trakcie i po leczeniu onkologicznym, komunikacja z chorym, a także umiejętności metodyczne, w tym indywidualny dobór asan i ich intensywności, co pełni kluczową rolę w prowadzeniu zajęć z osobami chorymi lub po przebytej chorobie nowotworowej. System ćwiczeń fizycznych jogi akademickiej odgrywa istotną rolę w profilaktyce chorób nowotworowych. Zgodnie z zaleceniami Światowego Funduszu Badań nad Rakiem (WCRF-agenda WHO mieszcząca się w Lyonie we Francji i zajmująca się koordynacją międzynarodowych badań nad nowotworami złośliwymi), dotyczącymi sposobów zapobiegania zachorowaniom na raka – aktywność fizyczna powinna być częścią codziennego życia. Ruchu należy zażywać regularnie, co oznacza, że ważniejsza od intensywności ćwiczeń jest ich regularność. Zalecana jest umiarkowana aktywność fizyczna przynajmniej przez 30 minut dziennie. Joga akademicka idealnie wpisuje się w zalecenia i zapotrzebowania na aktywność fizyczną osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym, dzięki możliwości indywidualnego dostosowania rodzaju i intensywności ćwiczeń do uczestnika zajęć. Zajęcia odbywają się w grupie, dzięki czemu uczestnicy mogą się integrować. To zapobiega wykluczeniu społecznemu, a jednocześnie, każdy z uczestników wykonuje ćwiczenia dostosowane do jego możliwości pod okiem instruktora. Wykonywanie systemów ćwiczeń fizycznych jogi akademickiej i uprawianie sportu przez osoby chore na nowotwory wzbudzało jeszcze do niedawna wątpliwości i obawy. Wynikały one z przeświadczenia o ich wpływie na obniżenie odporności organizmu oraz nasilenie skutków ubocznych leczenia onkologicznego, np. zaburzeń czynności układu krążenia, osłabienia struktury kości i ich złamań. Nie sprzyjała temu często zła kondycja psychofizyczna chorych i ich niechęć do ćwiczeń fizycznych. Obecnie nie ma już wątpliwości, że ćwiczenia fizyczne są bezpieczną i skuteczną metodą przywracania sprawności psychofizycznej chorych na nowotwory, natomiast brak aktywności fizycznej nasila skutki uboczne leczenia onkologicznego i obniża jego skuteczność (Źródło: M. Woźniewski, W jaki sposób mogą ćwiczyć chorzy na raka?, <https://zdrowie.pap.pl/>). Według 24 badań klinicznych asany jogi o niskiej intensywności, szczególnie łagodna hatha joga i asany regenerujące są wykonalne, bezpieczne i skuteczne w leczeniu zaburzeń snu i zmęczenia związanego z nowotworem, zaburzeń poznawczych, zaburzeń psychospołecznych oraz objawów mięśniowo-szkieletowych u pacjentów otrzymujących chemioterapię i radioterapię oraz u osób, które przeżyły leczenie onkologiczne (Źródło: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11912-018-0657-2>). Zapotrzebowanie na takie formy aktywności fizycznej cały czas rośnie. Według badań GUS w Polsce w 2013 roku zachorowań na raka było ponad 156 tys. a w 2015 ponad 163 tys. (<https://www.medonet.pl/zdrowie,nowotwory-w-liczbach--coraz-wiecej-chorych-na-raka,artykul,1724523.html>). Według tych samych badań, tendencja rosnąca ma się utrzymywać co najmniej do 2025 roku. Spowodowane jest to zwiększoną wykrywalnością chorób nowotworowych w Polsce w ostatnich latach. Powyższe dane dotyczące ilości zachorowań jednoznacznie pokazują, jak wielkie jest zapotrzebowanie społeczne na powyższą kwalifikację. Dodatkowo z przeprowadzonych ankiet przez Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy TKKF w Toruniu wśród uczestników kursów jogi akademickiej wynika, że co drugi uczestnik kończący kurs instruktora jest zainteresowany rozszerzeniem swoich kompetencji o prowadzenie zajęć dla osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym. Od 2021 roku w Ośrodku organizowane są kursy dla instruktorów zajęć jogi akademickiej dla osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym (“Kurs onkojogi”), których program zawiera elementy uczenia się opisane w niniejszej kwalifikacji. Kursy cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem. Do 2022 roku tytuł instruktora jogi akademickiej otrzymało 1350 osób oraz 350 osób ukończyło Studia Podyplomowe Joga i Relaksacja na Akademii Wychowania

Fizycznego w Warszawie. Skale zapotrzebowanie pokazuje też fakt, iż chętnych na kursy jogi akademickiej oraz Studia Podyplomowe na AWF w Warszawie jest dwa razy więcej niż miejsc. Z wewnętrznych badań losów absolwentów "Kursów onkojogi", prowadzonych przez Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy TKKF w Toruniu wynika, że około 80 % kursantów rozpoczęło prowadzenie zajęć z jogi akademickiej dla osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym. Kilkanaście osób potwierdziło zatrudnienie w placówkach wspierania terapeutycznego osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym w Toruniu, Łodzi i Częstochowie.

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

Niniejsza kwalifikacja zawiera zbliżone efekty uczenia się w zestawach 1 oraz 3 z kwalifikacją "Prowadzenie zajęć według systemu ćwiczeń jogi akademickiej". Dotyczą one jednak wyłącznie prowadzenia zajęć jogi akademickiej, bez aspektu pracy z osobami chorymi na nowotwór i po chorobach nowotworowych. Proponowana kwalifikacja posiada część efektów uczenia się wspólnych z kwalifikacjami potwierdzającymi przygotowanie zawodowe do realizacji zadań w rekreacji ruchowej. Jednak ze względu na ukierunkowanie jogi akademickiej na budowanie szeroko pojętego zdrowia (w aspekcie fizycznym, psychicznym i społecznym), efekty uczenia się zdefiniowane dla tych kwalifikacji nie są tożsame. Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie zajęć z jogi akademickiej dla osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym" kieruje się podczas prowadzenia zajęć dobrostanem psychofizycznym i poprawą kondycji psychospołecznej osób chorych na nowotwór i po chorobach nowotworowych.

Należy zaznaczyć poniższe pole jeśli dotyczy (pole wprowadzone od 1.09.2019 r.)



Kwalifikacja zawiera wspólne lub zbliżone zestawy efektów kształcenia z „dodatkowymi umiejętnościami zawodowymi” w zakresie wybranych zawodów szkolnictwa branżowego
[Dodatkowe umiejętności zawodowe](#)

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji*

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie zajęć jogi akademickiej dla osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym” może: - zostać zatrudniona na stanowisku instruktora jogi akademickiej w publicznych i niepublicznych zakładach opieki zdrowotnej, w hospicjach, w organizacjach non profit i instytucjach wspierających osoby chore na nowotwór i po przebytych chorobach nowotworowych, w zakładach uzdrowiskowych, centrach zdrowia, w fitness klubach, ośrodkach sportowych, szkołach, uczelniach wyższych itp. jednostkach; - prowadzić działalność gospodarczą w zakresie usług związanych z planowaniem i realizacją zajęć jogi akademickiej; - prowadzić zajęcia w ramach programów zdrowotnych, w projektach i grantach europejskich; - realizować zajęcia z wychowania fizycznego na uczelniach wyższych; - realizować zajęcia o charakterze sportowym w świetlicach i młodzieżowych domach kultury; - realizować zajęcia w ośrodkach pomocy społecznej, ośrodkach rehabilitacji ruchowej.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację*

1. Etap weryfikacji 1.1. Metody: Egzamin teoretyczno-praktyczny 1. Część teoretyczna obejmuje sprawdzenie zagadnień teoretycznych zawartych w zestawach nr 1, 2 i 3. W tej części stosuje się metodę testu teoretycznego lub wywiadu ustrukturyzowanego lub wywiadu swobodnego. Możliwe jest również stosowanie w tej części kilku wymienionych metod jednocześnie. Możliwe jest również potwierdzenie części efektów uczenia się, odnoszących się do znajomości metodyki prowadzenia zajęć z jogi akademickiej przy pomocy analizy dowodów i deklaracji, na przykład na

podstawie dokumentu potwierdzającego posiadanie kwalifikacji "Prowadzenie zajęć według systemu ćwiczeń jogi akademickiej" lub innych równoważnych dokumentów poświadczających wiedzę z tego zakresu. 2. Część praktyczna obejmuje sprawdzenie umiejętności praktycznych opisanych w zestawach nr 3 i 4. Metoda: obserwacja w warunkach symulowanych uzupełniona wywiadem swobodnym (rozmową z członkami komisji walidacyjnej). Kandydat, na podstawie przedstawionych opisów poszczególnych przypadków (uwzględniających obowiązkowo minimum 3 rodzaje dysfunkcji fizycznych wywołanych chorobami nowotworowymi i ich leczeniem) różnicuje grupę, uwzględniając ograniczenia uczestników. Następnie sporządza konspekt zajęć praktycznych z uwzględnieniem ograniczeń uczestników i na jego podstawie realizuje 30 minut zajęć z grupą (w skład grupy wchodzi osoby zdrowe).

1.2 Zasoby kadrowe: Weryfikację efektów uczenia się prowadzi komisja walidacyjna składająca się z minimum 3 asesorów. Członkowie komisji spełniają łącznie następujące wymogi:

- wykształcenie wyższe
- minimum jedna osoba posiada wykształcenie wyższe kierunkowe związane z: psychologią, psychoonkologią, rehabilitacją lub medycyną oraz doświadczenie w pracy z osobami w trakcie i po leczeniu onkologicznym;
- minimum 2 osoby posiadają kwalifikację lub ukończone kursy zakończone egzaminem uprawniające do prowadzenia zajęć według systemu ćwiczeń hatha jogi lub jogi akademickiej oraz co najmniej 3-letnie udokumentowane doświadczenie w prowadzeniu zajęć według systemu ćwiczeń hatha jogi lub jogi akademickiej;
- minimum jedna osoba posiada 3-letnie udokumentowane doświadczenie w prowadzeniu zajęć według systemu ćwiczeń hatha jogi lub jogi akademickiej dla osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym.

1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne Instytucja prowadząca walidację zapewnia: - salę do przeprowadzenia testu teoretycznego, - salę do przeprowadzenia ćwiczeń jogi. Warunkiem przejścia do części praktycznej jest zaliczenie części teoretycznej. W przypadku, gdy proces walidacji zakończy się oceną pozytywną w odniesieniu do części teoretycznej, kandydat ma możliwość uzupełnienia części praktycznej przez 12 miesięcy, licząc od dnia ogłoszenia wyniku walidacji.

2. Etap identyfikowania i dokumentowania Nie określa się wymagań dotyczących etapów identyfikowania i dokumentowania efektów uczenia się.

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

4 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w Sporcie

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się*

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie zajęć jogi akademickiej dla osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym" samodzielnie planuje i prowadzi zajęcia jogi akademickiej dla dorosłych osób chorych na nowotwór lub po chorobie nowotworowej. Zbiera informacje dotyczące stanu zdrowia, możliwości psychofizycznych i ograniczeń uczestników zajęć. Informacje te uwzględnia podczas przygotowywania konspektu zajęć. Kierując się bezpieczeństwem uczestników zajęć oraz uwzględniając ich potrzeby i kondycję psychofizyczną, samodzielnie dobiera zestaw ćwiczeń i sprzęt dla każdej osoby. Instruuje uczestników zajęć w zakresie sposobów wykonywania asan (ćwiczeń jogi), monitoruje i koryguje ich wykonywanie. Zwraca uwagę na konieczność dostosowania sposobu wykonywania ćwiczeń do aktualnych możliwości osoby ćwiczącej. W swojej pracy wykorzystuje różnorodne metody i techniki (techniki relaksacyjne, techniki oddechowe). Stosuje indywidualne podejście do uczestników zajęć, kładąc nacisk na osiągnięcie przez nich dobrostanu psychofizycznego. Posiada umiejętności skutecznego komunikowania się i motywowania do ćwiczeń osób w trakcie lub po leczeniu onkologicznym. Ponosi odpowiedzialność za dobór ćwiczeń i sposób ich wykonywania przez uczestników zajęć.

Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji*

1

Nazwa zestawu*

Teoretyczne podstawy i założenia jogi akademickiej

Poziom PRK*

4

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

40

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia*

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

01. Charakteryzuje podstawowe założenia jogi akademickiej

Kryteria weryfikacji*

a) wymienia zasady jogi akademickiej; b) opisuje jogę akademicką jako formę bezpiecznych ćwiczeń fizycznych; c) opisuje sylwetkę (postawy, kompetencje) instruktora zajęć jogi akademickiej; d) opisuje zasady prawidłowego wykonywania ćwiczeń jogi akademickiej; e) opisuje zasady prawidłowego oddychania podczas ćwiczeń jogi akademickiej; f) opisuje zasady ćwiczeń relaksacyjnych, opartych na treningu progresywnej relaksacji mięśni (tzw. trening Jacobsona) oraz na treningu autogennym Schultza.

Efekt uczenia się

02. Charakteryzuje zdrowotne aspekty jogi akademickiej

Kryteria weryfikacji*

a) opisuje fizjologiczne efekty jogi akademickiej; b) opisuje skutki psychologiczne i społeczne praktykowania jogi akademickiej.

Numer zestawu w kwalifikacji*

2

Nazwa zestawu*

Zasady i metody wsparcia osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym poprzez ćwiczenia jogi akademickiej

Poziom PRK*

4

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia*

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

01. Rozpoznaje kondycję psychofizyczną uczestników zajęć

Kryteria weryfikacji*

a) charakteryzuje źródła informacji o potrzebach i ograniczeniach fizycznych i psychicznych uczestnika, takich jak np. wywiad z uczestnikiem, obserwacja uczestnika, fizjoterapeuta, psycholog; b) wskazuje informacje dotyczące stanu zdrowia uczestnika istotne ze względu na wykonywanie ćwiczeń jogi akademickiej; c) wymienia ograniczenia dla uczestnika zajęć, wynikające z typów chorób nowotworowych i rodzajów leczenia; d) charakteryzuje możliwe stany psychiczne uczestnika, mające wpływ na udział w zajęciach, np. zaprzeczenie, poddanie się, walka, zadaniowe zmaganie się ze stresem.

Efekt uczenia się

02. Charakteryzuje metody wsparcia motywacyjno-emocjonalnego uczestników zajęć

Kryteria weryfikacji*

a) opisuje pozytywny wpływ ćwiczeń jogi akademickiej na zdrowie fizyczne i psychiczne uczestnika; b) opisuje techniki relaksacyjne, stosowane podczas zajęć jogi akademickiej; c) wymienia sposoby motywowania uczestnika do praktykowania jogi.

Efekt uczenia się

03. Charakteryzuje metody skutecznej komunikacji interpersonalnej z uczestnikami zajęć

Kryteria weryfikacji*

a) opisuje zasady skutecznej komunikacji z uczestnikiem zajęć (np.: dobór odpowiedniego słownictwa, uważne słuchanie); b) opisuje błędy w komunikacji z osobą w trakcie i po leczeniu onkologicznym i ich konsekwencje (np. zdawkowe pociechy, stosowanie żargonu, rozmowa w pośpiechu, udzielanie pochopnych rad, zaprzeczanie odczuciom uczestników zajęć).

Efekt uczenia się

04. Charakteryzuje zasady dotyczące bezpieczeństwa uczestników podczas zajęć

Kryteria weryfikacji*

a) charakteryzuje kryteria indywidualnego kwalifikowania uczestników zajęć do określonych grup / podgrup (np: faza choroby, rodzaj nowotworu oraz dysfunkcji fizycznych); b) opisuje zasady kontaktu fizycznego instruktora z uczestnikami zajęć, związanego z korektą wykonywanych ćwiczeń; c) wymienia i opisuje zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć.

Numer zestawu w kwalifikacji*

3

Nazwa zestawu*

Planowanie zajęć z jogi akademickiej dla osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym

Poziom PRK*

4

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

40

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia*

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

01. Opisuje tok zajęć i ćwiczenia jogi akademickiej dla osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym

Kryteria weryfikacji*

a) opisuje strukturę zajęć jogi akademickiej; b) opisuje sposoby modyfikacji wykonywania asan w zależności od ograniczeń uczestników.

Efekt uczenia się

02. Przygotowuje konspekt zajęć

Kryteria weryfikacji*

a) wymienia formy pozyskiwania informacji o stanie zdrowia uczestników zajęć; b) tworzy konspekt zajęć, uwzględniając stan zdrowia uczestników; c) dobiera indywidualne ćwiczenia dla uczestników zajęć na podstawie uzyskanych informacji o ich stanie zdrowia, uwzględniając kondycję fizyczną, wiek, dysfunkcje wywołane chorobą onkologiczną oraz stopień zaawansowania ćwiczących w praktyce jogi; d) dobiera sprzęt dostosowany do potrzeb i ograniczeń uczestników zajęć.

Numer zestawu w kwalifikacji*

4

Nazwa zestawu*

Realizacja zajęć jogi akademickiej dla osób w trakcie i po leczeniu onkologicznym

Poziom PRK*

4

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

40

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia*

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

01. Stosuje w praktyce metodykę specyficzną dla ćwiczeń jogi akademickiej

Kryteria weryfikacji*

a) stosuje indywidualne podejście do uczestników w trakcie zajęć; b) wprowadza klimat spokoju i skupienia na sposobie wykonywania ćwiczeń, poprzez ton głosu, tempo mówienia i prowadzenia zajęć; c) wykorzystuje podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej (brak rywalizacji, integracja, dostosowanie ćwiczeń do możliwości uczestnika), prowadząc poszczególne części zajęć (rozgrzewkę, część główną i część końcową).

Efekt uczenia się

02. Prezentuje uczestnikom ćwiczenia, stosując odpowiednie techniki

Kryteria weryfikacji*

a) prezentuje ćwiczenia jogi akademickiej we wszystkich płaszczyznach ruchu; b) prezentuje ćwiczenia jogi akademickiej służące do relaksacji, stosując wybraną technikę rozluźnienia mięśni; c) prezentuje ćwiczenia jogi akademickiej służące do koncentracji umysłu.

Efekt uczenia się

03. Realizuje zajęcia

Kryteria weryfikacji*

a) instruuje uczestników zajęć o sposobie wykonywania ćwiczeń jogi akademickiej, wyjaśniając ich biomechanikę; b) zwraca uwagę na oddech w trakcie wykonywania asan przez uczestników; c) instruuje uczestników zajęć o sposobie wykonywania ćwiczeń oddechowych jogi akademickiej, wyjaśniając ich wpływ na organizm; d) instruuje uczestników zajęć o sposobie wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych; e) używa zrozumiałego i prostego języka w trakcie prowadzenia zajęć (np. do opisanie nazw ćwiczeń, przebiegu ruchu, nazwy sprzętu).

Efekt uczenia się

04. Monitoruje i koryguje sposób wykonywania ćwiczeń przez uczestników

Kryteria weryfikacji*

a) obserwuje i koryguje na bieżąco wykonywanie ćwiczeń przez uczestników, stosując wobec nich indywidualne podejście; b) stosuje komunikaty, motywujące uczestników do prawidłowego wykonywania ćwiczeń, zaangażowania w zajęcia; c) modyfikuje sposób wykonywania ćwiczeń jogi akademickiej i ich zaawansowanie w zależności od aktualnych

predyspozycji ćwiczących.

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*

Kwalifikacja ważna bezterminowo

Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji*

Certyfikat

Uprawnienia związane z posiadaniem kwalifikacji*

nie dotyczy

Kod dziedziny kształcenia*

812 - Podróże, turystyka i wczasy

Kod PKD*

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

Status

Dokumenty

#	Tytuł dokumentu
1	potwierdzenie opłaty
2	ZRK_FKU_Instruktor onkojogi



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

