

Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Formularz dla kwalifikacji - podgląd

Typ wniosku

Wniosek o włączenie kwalifikacji do ZSK

Nazwa kwalifikacji*

Planowanie i prowadzenie zajęć z samoobrony i bezpieczeństwa motorycznego

Skrót nazwy

Instruktor samoobrony

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 „Planowanie i prowadzenie zajęć z samoobrony i bezpieczeństwa motorycznego” planuje i prowadzi zajęcia rozwijające umiejętności samoobrony i kształtujące bezpieczeństwo psycho-motoryczne uczestników szkolenia w ramach sportu dla wszystkich. Posiadacz kwalifikacji, na podstawie zdiagnozowanych potrzeb i możliwości uczestnika, przygotowuje konspekt zajęć i plan szkolenia. Organizuje, planuje i prowadzi zajęcia. Wspomaga uczestników w rozwoju umiejętności z zakresu samoobrony, m.in. planując ich rozwój motoryczny, udzielając wskazówek i korygując błędy. Zapewnia bezpieczną organizację zajęć, przyjmując odpowiedzialność za kondycję zdrowotną osób uczestniczących w procesie szkolenia. Wdraża uczestników do prozdrowotnego trybu życia. W podejmowanych działaniach uwzględnia wiedzę dotyczącą samoobrony, biologicznych i psychospołecznych podstaw funkcjonowania ludzi w sytuacjach ekstremalnych oraz zasad, teorii i metodyki sportów i sztuk walki. Doskonali i rozwija swoje kompetencje w sporcie dla wszystkich. Osoba posiadająca kwalifikację jest gotowa do organizowania pracy instruktorskiej zarówno w ramach podejmowanego zatrudnienia, jak i własnej działalności gospodarczej. Może pracować m.in. jako instruktor samoobrony. Orientacyjny koszt uzyskania certyfikatu: 850 zł

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

240

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji*

Kwalifikacją mogą być szczególnie zainteresowani: • nauczyciele i wychowawcy wszystkich szczebli edukacji, w tym tzw. szkół i klas mundurowych, nauczyciele w Korpusach Kadetów,

nauczyciele w-f, • absolwenci prozdrowotnych kierunków kształcenia, • wychowawcy w Młodzieżowych Ośrodkach Wychowawczych i innych ośrodkach penitencjarnych, wychowawcy placówek opiekuńczo-wychowawczych i placówek socjo-terapeutycznych, • kadra zatrudniona w Ochotniczych Hufcach Pracy; • osoby zainteresowane samoobroną, survivaliem, członkowie różnych organizacji proobronnych i młodzieżowych, np. ZHP, ZHR; • osoby mające doświadczenie w sportach i sztukach walki, w tym pracownicy służb mundurowych, kwalifikowani pracownicy ochrony; • studenci i absolwenci kierunków kształcenia w obszarze obronności, bezpieczeństwa publicznego i indywidualnego oraz kultury fizycznej; • osoby działające w następujących obszarach: aktorstwo, bezpieczeństwo narodowe, bezpieczeństwo wewnętrzne, obronność, pedagogika, pielęgniarstwo, projektowanie aktywności społecznej, psychologia, ratownictwo medyczne, sport, terapia zajęciowa, turystyka i rekreacja, wychowanie fizyczne;

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Kwalifikacja pełna na poziomie 4 PRK

Lista

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

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest: - ukończenie 18 lat, - złożenie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania zadań zawodowych związanych z prowadzeniem zajęć z samoobrony, - posiadanie zaświadczenie ukończenia minimum ośmiogodzinnego kursu pierwszej pomocy udokumentowanego certyfikatem zdobytym w okresie ostatnich 5 lat.

Zapotrzebowanie na kwalifikację*

Ekspozycja agresji w mediach potęguje zjawiska brutalizacji i negowania godności ludzkiej, poszerza krąg potencjalnych ofiar tych działań. Jednocześnie sporty i sztuki walki ewoluują w kierunku zachowań skrajnie ofensywnych, a nie obronnych. W szerokim odbiorze społecznym brak natomiast promocji zdrowotnych walorów sportów i sztuk walki. Główną przesłanką włączenia kwalifikacji do ZSK jest konieczność przygotowania społeczeństwa do radzenia sobie w różnych sytuacjach konfliktów interpersonalnych, zwłaszcza obrony przed przemocą i agresją. Brak efektów uczenia się związanych z samoobroną (dotyczących bezpieczeństwa motorycznego, personalnego) w podstawach programowych w systemie oświaty, jak również w programach kształcenia uczelni powoduje, że w społeczeństwie występuje luka kompetencyjna w zakresie tych umiejętności. Wprowadzenie do ZSK kwalifikacji przygotowującej do prowadzenia kształcenia w zakresie samoobrony przyczyni się do wypełnienia powstałej luki, jak również do realizacji szerokiej misji podnoszenia świadomości agresji oraz promowania bezpieczeństwa. Kwalifikacja przyczyni się do osiągnięcia korzyści zdrowotnych, wynikających z nabytych w toku szkoleń z samoobrony umiejętności (np. unikanie zderzeń, łączenie przeciwdziałania przemocy i agresji w sposób werbalny i/lub ruchowy), które istotnie wpływają na poprawę jakości życia (redukowanie stresu i lęku, zwiększanie samodzielności i zaradności). Umiejętności te skutkują poszerzeniem wszystkich wymiarów zdrowia, zdolności przetrwania i bezpieczeństwa personalnego (poprawa siły mięśniowej, równowagi, gibkości, orientacji przestrzennej), zmniejszenie ryzyka uszkodzenia ciała na skutek upadku lub zderzenia. Bardzo ważnym społecznie aspektem wpisania kwalifikacji do ZSK będzie upowszechnienie kompetencji społeczno-etycznych, w tym: wyjaśniania zdrowotnych (w rozumieniu zdrowia somatycznego, mentalnego i społecznego) zalet kompetentnie realizowanego treningu samoobrony;

akcentowania kryteriów walki obronnej - brak prowokacji ze strony napadniętego, pierwszeństwo ataku ze strony agresora, adekwatność środków przeciwdziałania; eksponowania poczucia odpowiedzialności za podejmowane działania wobec drugiego człowieka, respektowania cielesności oraz godności innych osób i własnej. Włączenie kwalifikacji "Planowanie i prowadzenie zajęć z samoobrony i bezpieczeństwa motorycznego" do ZSK stanowi realizację zobowiązań Państwa wobec obywateli, wynikających z Konwencji o ochronie praw człowieka i podstawowych wolności z 4 listopada 1950 r. (Dz.U. 1993.61.284) oraz Konstytucji RP (Art. 5), które gwarantują prawo do wolności i bezpieczeństwa osobistego obywateli. Za włączeniem kwalifikacji "Planowanie i prowadzenie zajęć z samoobrony i bezpieczeństwa motorycznego" do ZSK przemawiają także badania i dane liczbowe. Ostatnie badania pokazują, że przemoc szkolna jest zjawiskiem powszechnym: 6-7% dzieci doświadczyło agresji fizycznej, a 10% uczniów jest dręczonych, 2% nawet codziennie

<http://www.ibe.edu.pl/pl/o-instytucie/aktualnosci/525-przemoc-w-polskiej-szkole>. Według badań Ośrodka Rozwoju Edukacji z 2015 roku ("Agresja i przemoc w szkole" red. A.Borkowska) „w ostatnich latach niemal we wszystkich szkołach prowadzi się mniej lub bardziej intensywne działania zmierzające do zapobiegania agresji i przemocy, jednocześnie jednak wielu pedagogów odczuwa frustrację z powodu niskiej skuteczności tych działań”. Kwalifikacja ta pomaga we właściwym ukierunkowaniu działań wynikających z lęku wywołanego zagrożeniami. Według polskich badań przestępczości (statystyki Komendy Głównej Policji, 2017) Polacy obawiają się: napadów i rozbojów (21%); agresji ze strony osób pijanych i narkomanów (20%); bójek i pobic (18%); zacepek przez grupy agresywnie zachowującej się młodzieży (18%).

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

Brak

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji*

Osoba posiadająca kwalifikację może być zatrudniona m.in. w: • ośrodkach sportu i rekreacji; • klubach sportowych; • szkołach (w ramach prowadzenia zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych); • szkołach związanych z bezpieczeństwem publicznym; • samozatrudnienie (własna działalność gospodarcza) obejmująca organizowanie różnego rodzaju szkoleń indywidualnych i grupowych z zakresu samoobrony; • konsultacje w programach telewizyjnych i na planach filmowych, udzielanie profesjonalnych porad np. aktorom grającym w produkcjach sensacyjnych i kryminalnych; • organizacjach pozarządowych zajmujących się bezpieczeństwem. Uwaga: Zatrudnienie w każdym z wymienionych miejsc może wiązać się z dodatkowymi wymaganiami (np. wymogi wobec nauczycieli w szkołach i uczelniach wynikające z odrębnych przepisów). Kwalifikacja może być wykorzystana dla dalszego rozwoju zawodowego, np.: • w służbach mundurowych i organizacjach paramilitarnych; • pracowników ochrony; • instruktorów i trenerów związanych ze sportami i sztukami walki; • nauczycieli przedmiotów związanych z bezpieczeństwem.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację*

1. Weryfikacja 1.1. Metody weryfikacji 1.1.1. test teoretyczny - sprawdzenie obejmuje aspekty prawne, etyczne, metodyczne i biologiczne samoobrony; 1.1.2. obserwacja w warunkach symulowanych - sprawdzenie umiejętności (kompetencji) motorycznych oraz zastosowania technik samoobrony w zależności od sytuacji (np. w warunkach ograniczonej widoczności, w ciasnym pomieszczeniu itp.); 1.1.3. analiza dowodów (ocena dzieła) - rozmowa z komisją na temat przygotowanego przez kandydata konspektu osadzonego w planie pracy; 1.1.4. obserwacja w warunkach symulowanych - sprawdzenie umiejętności organizacyjno-

metodycznych – przeprowadzenie określonej jednostki zajęciowej pozwalające na weryfikację metodyki pracy; 1.2. Zasoby kadrowe Weryfikację przeprowadza co najmniej trzyosobowa komisja – złożona z trzech asesorów, w tym przewodniczącego komisji oraz dwóch członków komisji. Przewodniczącym jest jeden z asesorów. Asesorzy spełniają łącznie następujące warunki (poświadczane umowami, referencjami): • jest wśród nich co najmniej dwóch wykwalifikowanych trenerów lub instruktorów samoobrony posiadających co najmniej 5 letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć z samoobrony; • co najmniej jedna osoba posiada wykształcenie wyższe (na poziomie 7 PRK) na kierunku kultura fizyczna lub pokrewne; • co najmniej jedna osoba posiada wiedzę z zakresu Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji i metod walidacji • co najmniej jedna osoba posiada minimum 3-letnie doświadczenie egzaminacyjne. 1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne Sposób organizacji weryfikacji: Walidacja składa się z czterech części następujących po sobie, warunkiem przystąpienia do kolejnej części jest pozytywna weryfikacja poprzedniej. Cały proces walidacji nie może trwać dłużej niż 1 miesiąc: - część 1: test teoretyczny sprawdzający wszystkie zestawy efektów uczenia się; - część 2: obserwacja w warunkach symulowanych – demonstracja technik opisanych w zestawie 03, umiejętność 2 i 3; - część 3: analiza dowodu – ocena opracowanego przez osobę podlegającą walidacji konspektu zajęć oraz planu rozwoju klienta; - część 4: obserwacja prowadzonej przez osobę podlegającą walidacji jednostki zajęciowej trwającej min. 30 minut. Warunki organizacyjne i materialne Instytucja certyfikująca zapewnia: - warunki i sprzęt do przeprowadzenia testu teoretycznego (w formie pisemnej lub elektronicznej); - salę gimnastyczną wyposażoną w atestowaną matę i sprzęt; - przestrzeń symulującą spotkanie z napastnikiem (np.: schody, winda, teren otwarty itp.) - min. 2 uczestników zajęć prowadzonych w 4 części walidacji. Wymagania dotyczące instytucji certyfikującej: Instytucja prowadząca walidację musi zapewnić bezstronną i niezależną procedurę odwoławczą, w ramach której osoby uczestniczące w procesie walidacji mają możliwość odwołania się od decyzji dotyczących spełnienia wymogów formalnych, przeprowadzenia etapów weryfikacji, a także decyzji kończącej walidację. W przypadku negatywnego wyniku weryfikacji instytucja prowadząca walidację jest zobowiązana przedstawić uzasadnienie decyzji. 2. Identyfikowanie i dokumentowanie Instytucja prowadząca walidację zapewnia wsparcie doradcy na etapie identyfikowania i na etapie dokumentowania posiadanych efektów uczenia się. Etap identyfikacji nie jest obowiązkowy. Na etapie identyfikowania i dokumentowania jest możliwe uznanie wcześniejszych osiągnięć z zestawu 01 i 04 na podstawie analizy przedstawionych dowodów.

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

4 SRKS

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się*

Osoba posiadająca kwalifikację "Planowanie i prowadzenie zajęć z samoobrony i bezpieczeństwa motorycznego" samodzielnie planuje i prowadzi zajęcia rozwijające kompetencje związane z samoobroną i bezpieczeństwem, umiejętności motoryczne, zdolności intelektualne oraz postawy etyczne. Posiadacz kwalifikacji, na podstawie zdiagnozowanych potrzeb i możliwości uczestnika, przygotowuje konspekt zajęć i plan szkolenia. Organizuje, planuje i prowadzi zajęcia. Wspomaga uczestników, m.in. planując ich rozwój, udzielając wskazówek i korygując błędy. Zapewnia bezpieczną organizację zajęć, przyjmując odpowiedzialność za kondycję zdrowotną osób uczestniczących w procesie. Wdraża uczestników do prozdrowotnego trybu życia. Podejmowane czynności wykonuje z wykorzystaniem wysokiej sprawności motorycznej, szerokiej wiedzy dotyczącej uwarunkowań i przejawów agresji, technik samoobrony, a także zasad teorii i metodyki sportu oraz biologicznych i psychospołecznych podstaw funkcjonowania człowieka. Doskonali i rozwija swoje kompetencje w oparciu o trendy metodyczne i techniczne w sporcie dla

wszystkich. Osoba posiadająca kwalifikację jest przygotowana do organizowania pracy instruktorskiej zarówno w ramach podejmowanego zatrudnienia, jak i własnej działalności gospodarczej.

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.]*

65

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 fizyczne, 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, postępując się odpowiednimi parametrami (np. zmiany tętna, wentylacji minutowej); • omawia krzywą intensywności zajęć;

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, różnicowanie czasu i częstotliwości treningów) oraz uzasadnia ich dobór do indywidualnych 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 pracy

indywidualnej i zespołowej w sporcie dla wszystkich (w tym formy organizacyjne i porządkowe); • charakteryzuje środki aktualnie 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 motywy, 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; • omawia zasady pracy z grupą oraz pracy indywidualnej z uczestnikiem sportu dla wszystkich. • omawia wizerunek fizyczny i etyczny instruktora (cechy dobrego instruktora).

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; • 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 i organizowanie zajęć samoobrony (indywidualnych i grupowych)

Poziom*

4

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

90

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 zjawiska związane z agresją i sposoby przeciwdziałania im

Kryteria weryfikacji*

• omawia zagrożenia zewnętrzne, przyczyny i przejawy agresywności; • wymienia bierne i czynne sposoby przeciwdziałania agresji, w tym metody bezpośredniego przeciwdziałania agresji (werbalne, ruchowe, werbalno-ruchowe); • omawia warunki i konsekwencje podejmowania decyzji o sposobie samoobrony z wykorzystaniem przykładów;

Efekt uczenia się

Opracowuje konspekt zajęć samoobrony

Kryteria weryfikacji*

• określa temat, miejsce, czas i cel zajęć na podstawie wyników wywiadu z uczestnikami zajęć; • dobiera metody nauczania do poziomu wyszkolenia jednostki lub grupy, z uwzględnieniem systematyki nauczania technik motorycznych; • dobiera zasady, metody, formy, środki dydaktyczne do tematyki zajęć • planuje tok zajęć odpowiednio do założonych celów i czasu trwania, jako efekt diagnozy i preferencji uczestników; • omawia zasady bezpieczeństwa dostosowane do tematu i celu zajęć;

Efekt uczenia się

Organizuje pokazy i formy współzawodnictwa w ramach sportów obronnych

Kryteria weryfikacji*

• sporządza regulamin zawodów zgodnie z ich misją i celami szczegółowymi; • omawia zasady przygotowania technicznego obiektu do pokazów i/lub współzawodnictwa; • omawia funkcje i zadania osób prowadzących pokaz i/lub współzawodnictwo oraz sędziów i wolontariuszy; • opracowuje dokumentację pokazów i/lub współzawodnictwa zgodnie z opracowanym planem (w tym: materiały promocyjne, regulaminy, listy startowe, zestawienie wyników zawodów).

Efekt uczenia się

Przygotowuje miejsce ćwiczeń do zajęć samoobrony

Kryteria weryfikacji*

• omawia dopuszczenia i atesty niezbędne do przeprowadzenia różnego rodzaju ćwiczeń; • sprawdza, czy miejsce ćwiczeń spełnia warunki bezpieczeństwa; • dobiera miejsce oraz środki podmiotowe (partnera) i poza podmiotowe (np. trenażery, ochraniacze,) do specyfiki ćwiczeń;

Numer zestawu w kwalifikacji*

3

Nazwa zestawu*

Prowadzenie zajęć samoobrony

Poziom*

3

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

60

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 zasady pierwszej pomocy przedmedycznej w typowych urazach dla treningu samoobrony, sportów i sztuk walki (utrata przytomności, omdlenie, krwotoki, złamania, zwichnięcia, otarcia naskórka)

Kryteria weryfikacji*

- omawia procedury postępowania w przypadku zdarzeń losowych, zwłaszcza uszkodzeń ciała i utraty przytomności;
- omawia specyficzne techniki udzielania pierwszej pomocy, rekomendowane w treningu sportów i sztuk walki techniki, np. katsu;
- omawia zasady przeciwdziałania wypadkom i zachowania higieny w miejscu ćwiczeń;

Efekt uczenia się

Planuje proces indywidualnego rozwoju umiejętności samoobrony uczestnika

Kryteria weryfikacji*

- diagnozuje umiejętności techniczno - taktyczne uczestnika;
- weryfikuje oczekiwania uczestników (według kryteriów zdrowotnych, motorycznych, etycznych, ekonomicznych) i uzgadnia cele szkolenia;
- opracowuje program i strukturę szkolenia (w tym tematykę poszczególnych zajęć, konspekty poszczególnych zajęć);
- prognozuje doraźny (kilkudniowy) lub perspektywiczny (wieloletni) udział uczestnika w uczeniu się i treningu samoobrony;
- planuje cykl treningowy dostosowany do indywidualnych oczekiwań;
- dobiera odpowiednie metody i środki monitorowania wysiłku fizycznego oraz ocenia specyficzne kompetencje psychomotoryczne z zakresu samoobrony (od łagodnej do ostrej) z uwzględnieniem wieku i stanu zdrowia;
- wdraża uczestnika do samooceny własnych kompetencji motorycznych i mentalnych z zakresu samoobrony.

Efekt uczenia się

Prezentuje cechy motoryczne i zachowania sytuacyjne oraz wykonuje techniki specyficzne dla samoobrony

Kryteria weryfikacji*

- wykonuje minimum. 3 techniki stosowane w samoobronie, spośród: bezpiecznego upadania, unikania zderzeń; stosowania zasłon, uciskania witalnych części ciała, wytrącania

z równowagi i asekurowania upadającego ciała, krępowania ciała przeciwnika i unieruchamiania go środkami poza podmiotowymi, uderzania, w tym kopnięć; • wykorzystuje techniki werbalne i motoryczne w sytuacjach samoobrony sytuacyjnej z przeciwnikiem nieuzbrojonym lub uzbrojonym, z jednym lub z większą liczbą napastników.

Efekt uczenia się

Prowadzi instruktaż wstępny dotyczący zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialności prawnej oraz użytkowania środków poza podmiotowych

Kryteria weryfikacji*

• informuje uczestników o prawnych kryteriach obrony koniecznej i odpowiedzialności karnej i cywilnej z tytułu działań związanych z samoobroną; • omawia zasady bezpieczeństwa w warunkach szczególnych zagrażających życiu i zdrowiu ludzkiemu (np. uszkodzenie ciała, utrata przytomności); • definiuje i wydaje komendy oraz sygnały wykorzystywane w trakcie ćwiczeń i zawodów dotyczące rozpoczęcia, przzerwania i zakończenia ćwiczeń oraz wyjaśnia i stosuje czynności związane z wykonywaniem tych komend. • podkreśla dużą wagę technik werbalnych jako sposobu na wygaszanie agresji a nie jej eskalację w taktyce i strategii samoobrony.

Efekt uczenia się

Realizuje niezbędne elementy zajęć indywidualnych lub grupowych z zakresu samoobrony motorycznej i werbalnej

Kryteria weryfikacji*

• przygotowuje miejsce i sprzęt do prowadzenia zajęć; • wyjaśnia zasady oraz taktykę samoobrony (w tym: kontrolowania otoczenia, stopniowania działań, kontrolowania używanej siły); • przedstawia warunki stosowanych symulacji motorycznych i wzajemnej asekuracji; • przeprowadza rozgrzewkę specyficzną dla zajęć samoobrony; • demonstruje i omawia wybrane techniki i ćwiczenia samoobrony w trakcie zajęć; • nadzoruje uczestników w trakcie wykonywania ćwiczeń w formach: frontalnej, indywidualnie, w parach (szachownica), stacyjnej, symulacji motorycznych, mieszanej; • ocenia jakość wykonywanych ćwiczeń przez uczestnika oraz identyfikuje i koryguje błędy, indywidualizuje ćwiczenia;

Numer zestawu w kwalifikacji*

4

Nazwa zestawu*

Promowanie zdrowego trybu życia

Poziom*

3

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

25

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

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; • prezentuje odpowiedni poziom przygotowania motorycznego umożliwiając demonstrację wzorcowej techniki ćwiczeń w toku zajęć; • prezentuje profesjonalny wizerunek (np. do ćwiczeń zakłada odpowiedni strój i obuwie, pamięta o zdejmowaniu biżuterii, przestrzega zasad higieny osobistej, nie żuje gumy).

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; • wyjaśnia zdrowotne (w rozumieniu zdrowia somatycznego, mentalnego i społecznego) zalety treningu samoobrony, • przekazuje informacje dotyczące uczestnictwa w aktywności fizycznej (w tym na temat bezpieczeństwa, zalecanego stroju, obuwia i sprzętu); • omawia zasady żywienia osób aktywnych fizycznie; • omawia problem stosowania używek oraz prowadzenia niehigienicznego trybu życia

Informacje o instytucjach uprawnionych do nadawania kwalifikacji

Wnioskodawca*

SZKOŁA GÓRSKA - Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego

Minister właściwy*

Ministerstwo Sportu i Turystyki

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

Okres ważności 5 lat. Po tym czasie, aby przedłużyć ważność certyfikatu, należy przedłożyć dokumenty potwierdzające aktywność zawodową i edukacyjną w postaci: 1. potwierdzenia prowadzenia działalności gospodarczej w zakresie prowadzenia zajęć z samoobrony + minimum 1 certyfikatu ukończenia kursu/szkolenia o profilu związanym z prowadzeniem zajęć z samoobrony lub sportów/sztuk walki (łącznie min. 30 godzin) lub 2. potwierdzenia z zakładu pracy o zatrudnieniu w charakterze instruktora samoobrony + minimum 1 certyfikatu ukończenia kursu/szkolenia o profilu związanym z prowadzeniem zajęć z samoobrony lub sportów/sztuk walki (łącznie min. 30 godzin) lub 3. potwierdzenia prowadzenia zajęć z samoobrony w ramach umowy wolontariatu + minimum 1 certyfikatu ukończenia kursu/szkolenia o profilu związanym z prowadzeniem zajęć z samoobrony lub sportów/sztuk

walki (łącznie min. 30 godzin). Ponadto należy uiścić opłatę za przedłużenie ważności certyfikatu w wysokości 10% opłaty walidacyjnej.

Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji*

Certyfikat

Uprawnienia związane z posiadaniem kwalifikacji*

Brak

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	Numer regon
2	Opinia o potrzebie włączenia kwalifikacji rynkowej
3	Opinia o potrzebie włączenia kwalifikacji rynkowej
4	Potwierdzenie wykonania przelewu
5	Protokół
6	Statut
7	Wniosek o włączenie kwalifikacji do ZSK - Planowanie i prowadzenie zajęć z samoobrony i bezpieczeństwa motorycznego
8	Zaświadczenie o wpisie
9	ZRK_FKU_Instruktor samoobrony
10	ZRK_FKU_Instruktor samoobrony



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

SZKOŁA GÓRSKA - Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego, Jerzy Suchodoła

Adres zamieszkania: Łętowe 277, 34-733 Mszana Górna

Adres do doręczeń: Łętowe, 277, 34-733 Mszana Dolna

NIP: 9451545580

REGON: 122668864

Reprezentacja: Jerzy Suchodoła

Adres elektroniczny osoby wnoszącej wniosek: teresa@szkolagorska.eu

