

Kwalifikacja cząstkowa na poziomie trzecim Polskiej Ramy Kwalifikacji i europejskich ram kwalifikacji

Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu

Status: włączona funkcjonująca

Rodzaj: cząstkowa

Kategoria: wolnorynkowe

Data włączenia do ZSK: 2020-02-04

Dokument potwierdzający nadanie kwalifikacji: Certyfikat kwalifikacji wolnorynkowej

Sektorowa Rama Kwalifikacji: Sport

Krótką charakterystyka kwalifikacji

Niniejsza kwalifikacja potwierdza przygotowanie zawodowe do samodzielnego planowania i prowadzenia grupowych zajęć z fitnessu przy muzyce, o różnej intensywności i poziomie trudności, dostosowanych do uczestników w różnym wieku, różnych zainteresowaniach i potrzebach, najczęściej realizowanych w fitness klubach, ośrodkach sportowych, wypoczynkowych, itp. Posiadacz niniejszej kwalifikacji jest odpowiedzialny za przebieg zajęć i samopoczucie uczestników.

Informacje o kwalifikacji

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.

W razie potrzeby 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.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Posiadanie wykształcenia co najmniej średniego lub średniego branżowego.

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.

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i warunki przedłużenia jego ważności

Dokument potwierdzający nadanie kwalifikacji wydawany jest na okres 5 lat.

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 z późn. zm.) pojawia się coraz więcej ofert szkoleń i certyfikacji kompetencji instruktorskich, które nie podlegają zewnętrznej ocenie jakościowej. Włączenie kwalifikacji "Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu" do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji przyczyni się zatem do zapewnienia jakości kompetencji instruktorów z tego obszaru. Kwalifikacja będzie stanowić istotne wsparcie w realizacji krajowych, europejskich i globalnych programów prewencji chorób cywilizacyjnych. Proponowana kwalifikacja "Prowadzenie zajęć z 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. Rynek fitness jest gałęzią rozwijającą się w całej Europie, według piątej edycji raportu „The European Health & Fitness Market 2018” w Polsce z roku na rok rośnie liczba uczestników zajęć jak również liczba fitness klubów. Do klubów, których liczba na koniec ub. roku wyniosła ponad 2,6 tys., uczęszcza już 2,91 mln Polaków. Pierwsza dziesiątka największych rynków fitness w Europie, w tym Polska, wygenerowała 83 proc. z 26,6 mld euro ubiegłorocznych przychodów. Łącznie w 2017 roku z ofert klubów fitness korzystało 60 mln Europejczyków, a według szacunków w 2025 roku może być to już blisko 82 mln osób.

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

Kwalifikacja "Prowadzenie 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. Zestawy "Podstawy planowania zajęć w sporcie dla wszystkich" oraz "Promowanie zdrowego stylu życia przez aktywność fizyczną" mogą być wspólne z innymi kwalifikacjami potwierdzającymi przygotowanie do prowadzenia zajęć w sporcie dla wszystkich. Kwalifikacja posiada część efektów uczenia się wspólnych z kwalifikacjami potwierdzającymi przygotowanie zawodowe do realizacji zadań w sporcie wyczynowym (np. w zakresie biomechaniki ruchu lub fizjologii wysiłku fizycznego). Niemniej jednak, ze względu na ukierunkowanie sportu dla wszystkich na budowanie szeroko pojętego zdrowia (w aspekcie fizycznym, psychicznym i społecznym), w odróżnieniu od ukierunkowania

sportu wyczynowego na wynik sportowy, efekty uczenia się zdefiniowane dla kwalifikacji w tych dwóch podobszarach sportu nie będą tożsame.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

Etap weryfikacji 1. Metody Na etapie weryfikacji dopuszczalne są wyłącznie następujące metody weryfikacji: Zestaw nr 1 – pisemny test wiedzy, rozmowa z komisją, Zestaw nr 2 – zadanie praktyczne polegające na przygotowaniu konspektu do 60 minut zajęć, Zestaw nr 3 – obserwacja w warunkach symulowanych przeprowadzenia zajęć typu mix (zawierających część choreograficzną, wzmacniającą i rozciągającą) przygotowanych dla grupy średniozaawansowanej. 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, Zestaw nr 4 – obserwacja w warunkach symulowanych przeprowadzenia zajęć typu mix jw. oraz rozmowa z komisją. 2. Zasoby kadrowe Komisja walidująca składająca się z trzech osób, które: a. ukończyły studia wyższe z obszaru sportu (np. o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne lub pokrewnym); b. posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w pracy zawodowej jako instruktor grupowych form fitnessu uzyskane w ciągu ostatnich 10 lat; c. posiadają co najmniej 3-letnie doświadczenie w szkoleniu, w tym egzaminowaniu instruktorów grupowych form fitnessu uzyskane w ciągu ostatnich 10 lat. 3. Warunki przeprowadzenia walidacji Egzamin składa się z dwóch części: Część teoretyczna – test sprawdzający wiedzę. Do przeprowadzenia części teoretycznej walidacji wymagana jest sala spełniająca wymogi higieniczno-organizacyjne do przeprowadzenia egzaminu. Część praktyczna – symulacja. Do przeprowadzenia symulacji wymagana jest sala do fitnessu (lustrzana, ze sprzętem do odtwarzania muzyki oraz typowym sprzętem fitnessowym, np. hantle, maty, stepy, piłki, gumy) oraz grupa minimum 3 uczestników zajęć. Walidacja nie może być częścią szkolenia lub kursu, w którym uczestniczyła osoba przystępująca do walidacji.

Informacje dodatkowe

Podstawa prawna włączenia kwalifikacji do ZSK

Na podstawie Obwieszczenia Ministra Sportu z dnia 2020-01-17 r. w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej >Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu< do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Monitor Polski z dnia 2020-02-04 r., poz. 122)

Data rozpoczęcia funkcjonowania kwalifikacji w ZSK

2021-10-20

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji (w godzinach)

210

Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji

Nie rzadziej niż raz na 10 lat

Termin następnego przeglądu kwalifikacji

2030-02-04

Kod dziedziny kształcenia

813 - Nauki o sporcie i kulturze fizycznej

Kod PKD (wg klasyfikacji 2007)

85.51 - Pozaszkolne formy edukacji sportowej oraz zajęć sportowych i rekreacyjnych

Kod kwalifikacji (do 2020 roku)

3C812000005

Kod kwalifikacji (od 2020 roku)

13480

Streszczenie opinii uzyskanych podczas konsultacji projektu kwalifikacji

W ramach poszczególnych etapów procesu włączania niniejszej kwalifikacji rynkowej do ZSK: 1) przeprowadzono konsultacje z zainteresowanymi środowiskami, tj.: Radą ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej przy Ministrze Sportu i Turystyki, organizacjami z obszaru sportu i kultury fizycznej, akademiami wychowania fizycznego; 2) zasięgnięto opinii specjalistów w sprawie społeczno-gospodarczej potrzeby włączenia proponowanej kwalifikacji rynkowej do ZSK; 3) powołano ekspertów do oceny efektów uczenia się oraz przypisania poziomu PRK dla kwalifikacji. Na podstawie zebranych opinii od poszczególnych podmiotów, specjalistów i ekspertów reprezentujących branżę sportu i rekreacji ruchowej, dokonano oceny efektów uczenia się wymaganych dla kwalifikacji, adekwatności wymagań dotyczących walidacji oraz celowości włączenia kwalifikacji rynkowej do ZSK. W wyniku niniejszych etapów prac, poszczególne treści zawarte w złożonym do Ministra Sportu i Turystyki wniosku, o którym mowa w art. 14 ust. 1 ustawy, zostały nieznacznie zmienione i uzupełnione. W konsekwencji ostateczny kształt uzgodnionych i przyjętych zmian dotyczył następujących zagadnień: 1) uzupełnienia zestawów efektów uczenia się w zakresie tak aby odpowiadały na rzeczywiste potrzeby rynku dotyczące wykwalifikowanych pracowników; 2) zapisów dotyczących efektów uczenia się, pogrupowanych w zestawy wraz z kryteriami weryfikacji, tak, aby dokładniej odpowiadały poszczególnym składnikom opisu PRK; 3) przypisania poziomu PRK dla niniejszej kwalifikacji; 4) doprecyzowania zapisów dotyczących wymagań w zakresie walidacji, w tym kadry zaangażowanej w proces walidacji. Przedstawiciele środowiska branżowego wyrazili pogląd, iż włączenie niniejszej kwalifikacji do ZSK jest oczekiwane przez branżę, stworzy warunki do podniesienia jakości prowadzenia zajęć w obszarze fitness oraz wpłynie na poziom wyszkolenia i przygotowania trenerów i instruktorów. W przedłożonych opiniach zainteresowane środowiska pozytywnie oceniły włączenie niniejszej kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji, podkreślając, iż kwalifikacja swoim zakresem odpowiada na potrzeby rynku zajęć fitness oraz porządkuje obszar kształcenia kadr w tym zakresie. W opinii środowiska branżowego zapewnienie określonego standardu, jakości i poziomu szkolenia w obszarze nabywania tej kwalifikacji oraz adekwatnej walidacji i certyfikacji kandydatów pozwoli na zapewnienie wykwalifikowanych kadr, posiadających optymalny zestaw kompetencji zgodny z aktualnymi oczekiwaniami pracodawców działających w obszarze szkoleń z fitnessu.

Efekty uczenia się

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu” samodzielnie prowadzi różnego typu zajęcia 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. Ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników. Promuje aktywność fizyczną, prowadząc działania edukacyjno-informacyjne oraz poprzez własną postawę.

Zestawy efektów uczenia się

1) Podstawy planowania zajęć w sporcie dla wszystkich

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

1. Charakteryzuje biologiczne podstawy aktywności fizycznej

Kryteria weryfikacji:

- a. opisuje narządy i układy człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu
- b. opisuje ćwiczenia, nazywając ruchy w stawach oraz identyfikując zaangażowane mięśnie
- c. identyfikuje siły (np. grawitacji, oporu, tarcia) działające na człowieka w ruchu
- d. wyjaśnia pojęcie sprawności fizycznej i poszczególnych zdolności motorycznych człowieka
- e. wyjaśnia pojęcia i procesy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego człowieka
- f. wyjaśnia zmiany zachodzące w układach człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego, w szczególności w układzie krążeniowo-oddechowym
- g. omawia krzywą intensywności zajęć
- h. omawia zasady żywienia osób aktywnych fizycznie

2. Charakteryzuje teorię i metodykę planowania zajęć

Kryteria weryfikacji:

- a. charakteryzuje obszar zawodowy instruktora sportu dla wszystkich
- b. 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)
- c. charakteryzuje strukturę zajęć sportowych oraz rozróżnia cele i zadania dla ich poszczególnych części
- d. omawia metody stosowane w realizacji zajęć w sporcie dla wszystkich (np. metody nauczania ruchu, metody prowadzenia zajęć sportowych, metody kształtowania zdolności motorycznych)
- e. omawia zasady nauczania ruchu oraz zasady treningowe
- f. klasyfikuje formy w sporcie dla wszystkich (m.in. formy organizacyjne, formy porządkowe oraz formy jako dyscypliny sportu dla wszystkich)
- g. charakteryzuje środki stosowane w sporcie dla wszystkich (m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, w tym nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie)
- h. wyjaśnia potrzebę stosowania zasad etycznych przy wykonywaniu zadań instruktora

3. Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące uczestnictwa w sporcie dla wszystkich

Kryteria weryfikacji:

- a. omawia potrzeby, a także bariery oraz uwarunkowania społeczno-demograficzne uczestnictwa w sporcie dla wszystkich (np. wiek, płeć, tradycja, trendy)
- b. omawia style kierowania uczestnikami zajęć sportowych
- c. omawia niezbędne elementy wstępnego wywiadu z uczestnikami zajęć przed rozpoczęciem zajęć
- d. wymienia korzyści uczestnictwa w zajęciach sportowych w kontekście psychospołecznego funkcjonowania człowieka

4. Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich

Kryteria weryfikacji:

- a. wymienia przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach
- b. wymienia środki ochrony zdrowia w różnych formach sportu dla wszystkich
- c. omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących, suplementacji w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia
- d. identyfikuje zagrożenia dla zdrowia (w tym urazy) i życia uczestnika zajęć wynikające z niewłaściwego wykorzystania przestrzeni i sprzętu, a także niewłaściwego prowadzenia zajęć (np. doboru intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń)
- e. omawia zakres odpowiedzialności prawnej instruktora sportu dla wszystkich

2) Planowanie zajęć z grupowych form fitnessu

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

1. Omawia grupowe formy fitnessu jako formę sportu dla wszystkich

Kryteria weryfikacji:

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

2. Przygotowuje konspekt zajęć z grupowych form fitnessu

Kryteria weryfikacji:

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

3) Realizowanie zajęć z grupowych form fitnessu

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

1. Nadzoruje przebieg zajęć

Kryteria weryfikacji:

- a. monitoruje samopoczucie uczestników zajęć, uwzględniając posiadane informacje dotyczące ich stanu zdrowia
- b. monitoruje intensywność ćwiczeń (np. wykorzystuje test mowy, skalę Borga lub sport tester) i w zależności od potrzeb modyfikuje intensywność
- c. monitoruje i koryguje (w tym w sposób ciągły i ostry) technikę wykonywania ćwiczeń, stosując komentarz zmiany stopnia trudności lub zmieniając ćwiczenie
- d. nadzoruje bezpieczne korzystanie ze sprzętu w czasie zajęć
- e. przerywa wykonywanie przez siebie ćwiczenia, nie powodując zatrzymania grupy, w celu dokonania kontroli i korekty techniki ćwiczeń u uczestników

2. Organizuje zajęcia z grupowych form fitnessu

Kryteria weryfikacji:

- a. przygotowuje muzykę dostosowaną do celu zajęć
- b. sprawdza stan techniczny sprzętu niezbędnego do przeprowadzenia zajęć oraz warunki higieniczne
- c. sprawdza przygotowanie uczestników do zajęć (np. pyta o samopoczucie, zwraca uwagę w szczególności na nowe

- osoby, sprawdza strój i obuwie uczestników)
- d. ustawia się względem grupy, umożliwiając wszystkim uczestnikom dobrą widoczność prezentowanych ćwiczeń
- e. egzekwuje prawidłowe ustawienie uczestników podczas zajęć

3. Prowadzi grupowe zajęcia, stosując zasady teorii i metodyki fitnessu

Kryteria weryfikacji:

- a. stosuje w nauczaniu choreografii fitnessowej bloki muzyczne oraz tranzycję ćwiczeń
- b. zapowiada kroki fitnessu z odpowiednim wyprzedzeniem, w odpowiedniej frazie muzyki, w sposób komunikatywny dla grupy (stosuje tzw. cueing)
- c. objaśnia technikę wykonywania ćwiczeń (np. aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość siłową, rozciągających i oddechowych) w sposób zrozumiały dla uczestników, stosując fachową terminologię (np. dotyczącą ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przebiegu ruchu, sprzętu)
- d. demonstruje wzorcową technikę ćwiczeń fitnessowych (np. kroki fitnessu, m.in. kroki bazowe i ich modyfikacje, ćwiczenia wzmacniające, ćwiczenia rozciągające)
- e. odlicza ćwiczenia w sposób charakterystyczny dla fitnessu (tzw. count down, czyli 4-3-2-1)
- f. instruuje niewerbalnie za pomocą gestów oraz pracy ciała

4) Promowanie zdrowego stylu życia przez aktywność fizyczną

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

1. Promuje aktywność fizyczną poprzez własną postawę

Kryteria weryfikacji:

- a. prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiając demonstrację wzorcowych technik ćwiczeń w toku zajęć
- b. omawia przykłady działań promujących aktywność fizyczną

2. Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w trakcie zajęć

Kryteria weryfikacji:

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

Instytucje certyfikujące i podmioty powiązane z kwalifikacją

#	Instytucje certyfikujące (IC)	Instytucje walidujące
1	Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej	
2	AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM. SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ SŁAWOMIR SZYMCZAK	

Wnioskodawca:

Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej

Minister właściwy dla kwalifikacji:

Minister Sportu i Turystyki