

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

## **Prowadzenie zajęć według systemu ćwiczeń jogi akademickiej**

Status: włączona funkcjonująca

Rodzaj: cząstkowa

Kategoria: wolnorynkowe

Data włączenia do ZSK: 2020-02-06

Dokument potwierdzający nadanie kwalifikacji: Certyfikat kwalifikacji wolnorynkowej

Sektorowa Rama Kwalifikacji: Sport

### **Krótką charakterystyka kwalifikacji**

Osoba posiadająca proponowaną kwalifikację jest przygotowana do samodzielnego planowania, organizowania, prowadzenia, monitorowania i oceny zajęć z jogi akademickiej. Dobiera ćwiczenia i sprzęt, kierując się zdrowiem i bezpieczeństwem uczestników zajęć, w zgodzie z zaleceniami nauki o rekreacji ruchowej. Stosuje procesowe podejście do nauczania, kładąc nacisk na osiągnięcie dobrostanu psychofizycznego uczestników zajęć, nie zaś na wynik sportowy. Opiera nauczanie na standardach i wynikach badań naukowych, nie zaś na przekazie mistrz – uczeń. Dbą o tolerancję i życzliwość dla poglądów i postaw uczestników zajęć, eliminując indoktrynację ideową. Poprzez swoją postawę oraz działania informacyjno-edukacyjne promuje jogę akademicką jako element zdrowego trybu życia.

### **Informacje o kwalifikacji**

#### **Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji**

Niniejsza kwalifikacja skierowana jest przede wszystkim do osób zainteresowanych prowadzeniem zajęć jogi akademickiej w fitness klubach, ośrodkach sportowych, centrach zdrowia, szkołach, uczelniach itp. Szczególnie zainteresowani tą kwalifikacją mogą być fizjoterapeuci, nauczyciele wychowania fizycznego, instruktorzy oraz trenerzy innych form sportu, psychoterapeuci oraz osoby zajmujące się uczeniem zdrowego trybu życia (Wellness Coaching), trenerzy personalni.

## **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**

Osoba posiadająca kwalifikację może: - zostać zatrudniona na stanowisku instruktora jogi akademickiej w szkołach jogi, fitness klubach, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, hotelach i ośrodkach wypoczynkowych na europejskim rynku pracy; - prowadzić działalność gospodarczą w zakresie usług związanych z planowaniem i realizacją zajęć jogi akademickiej; - realizować zajęcia z wychowania fizycznego w ramach lekcji wf-u oraz kółek zainteresowań dla uczniów szkół i uczelni wyższych; - realizować zajęcia o charakterze sportowym w świetlicach i młodzieżowych domach kultury; - realizować zajęcia w ośrodkach pomocy społecznej, hospicjach, ośrodkach rehabilitacji ruchowej, ośrodkach prowadzenia treningu sportu wyczynowego; - być zainteresowana uzyskaniem kolejnej kwalifikacji w sporcie dla wszystkich (np. trenera personalnego).

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

Dokument potwierdzający nadanie kwalifikacji wydawany jest na okres 5 lat.

## **Zapotrzebowanie na kwalifikację**

Proponowana kwalifikacja może stanowić istotne wsparcie w realizacji krajowych, europejskich i globalnych programów prewencji chorób cywilizacyjnych. W szczególności może być wykorzystana w Programie "Sport dla wszystkich" Ministerstwa Sportu i Turystyki z dnia 4 listopada 2016 roku, 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". Do 2010 roku jedną z najbardziej popularnych kwalifikacji w rekreacji ruchowej (sporcie dla wszystkich) 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. Według danych Departamentu Kształcenia i Doskonalenia Zawodowego Ministerstwa Sportu i Turystyki z dnia 23.03.2010 roku w Centralnym Rejestrze Uprawnień Zawodowych zarejestrowanych było 37 580 instruktorów rekreacji ruchowej w różnych specjalnościach. W ostatnich latach znacznie wzrosło zainteresowanie ludzi ćwiczeniami jogi akademickiej - do roku 2010 klasyfikowanej jako kinezyropsychoprofilaktyka lub fitness ćwiczenia psychofizyczne. Proponowana kwalifikacja może uzupełniać warsztat trenerów sportu wyczynowego. Po zderegulowaniu zawodu instruktora rekreacji ruchowej Ustawą o sporcie (Dz. U. 2010 Nr 127 poz. 857 ze zm.) sytuacja wymaga uporządkowania. W szczególności, że na rynku pojawia się coraz więcej ofert edukacyjnych, nie podlegających żadnej ocenie ani w zakresie jakości procesu szkoleniowego, ani kompetencji absolwentów. Proponowana kwalifikacja "Realizacja zajęć według systemu ćwiczeń jogi akademickiej" odpowiada kwalifikacji Group Fitness Instructor (EQF L3) w europejskim rejestrze The European Register of Exercise Professionals; (<http://www.ereps.eu/>). Jej rejestracja w ZRK zapewniłaby większą transparentność i mobilność kadry grupowego fitnessu w kraju i za granicą. 1. 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.). Za synonimy "sportu dla wszystkich" uważa się terminy "rekreacja ruchowa", "sport powszechny", "sport rekreacyjny", "sport masowy", "prozdrowotna aktywność fizyczna" (Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie, 2015). W oparciu o założenia jogi akademickiej będące podstawą zgłoszonej kwalifikacji rynkowej wykształcono ponad 1000 instruktorów. Założenia jogi akademickiej są podstawą programu studiów podyplomowych "Relaksacja i Joga" prowadzonych przez Wydział Rehabilitacji AWF w Warszawie. Studia te ukończyło około 300 słuchaczy. Niezależnie od powyższego od 12 lat działa w Polsce Stowarzyszenie Jogi Akademickiej zrzeszające członków i sympatyków naukowego podejścia do jogi. Liczba osób zainteresowanych naukowym podejściem do jogi przekracza kilka tysięcy osób, a uczestnicy kursów wielokrotnie zgłaszali zapotrzebowanie na ustanowienie kwalifikacji rynkowej zgodnie z treścią wniosku.

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

Niniejsza kwalifikacja jest jedną z wielu kwalifikacji potwierdzających przygotowanie do planowania i realizacji zajęć w różnych formach sportu dla wszystkich, w tym przypadku zajęć jogi akademickiej. Zestaw "Promowanie zdrowego stylu życia przez aktywność fizyczną" jest wspólny m.in. z kwalifikacją "Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu". 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**

1. Etap weryfikacji 1.1. Metody Weryfikacja efektów uczenia się składa się z części teoretycznej i części praktycznej. Zestaw nr 1 - test teoretyczny lub rozmowa z komisją; Zestaw nr 2 - zadanie praktyczne polegające na przygotowaniu konspektu do 60 minut zajęć; Zestaw nr 3 - obserwacja w warunkach symulowanych prowadzenia zajęć z jogi akademickiej lub zadanie praktyczne; Zestaw nr 4 - obserwacja w warunkach symulowanych prowadzenia zajęć z jogi akademickiej oraz rozmowa z komisją. 1.2 Zasoby kadrowe Weryfikację efektów uczenia się przeprowadza dwuosobowa komisja, której członkowie spełniają następujące warunki: - posiadają wyższe wykształcenie, - posiadają 5-letnie doświadczenie w pracy dydaktycznej, w tym co najmniej 3-letni dorobek dydaktyczny w zakresie nauczania ćwiczeń jogi (osoba jako wykładowca prowadziła zajęcia w co najmniej 3 edycjach kursów instruktorskich z zakresu jogi prowadzonych przez uczelnie wyższe, jednostki organizacyjne Akademickiego Związku Sportowego, Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej lub w ramach studiów zawodowych, magisterskich bądź podyplomowych prowadzonych przez uczelnie wyższe), w ciągu ostatnich 10 lat. 1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne Instytucja prowadząca walidację zapewnia: - salę lekcyjną lub inną odpowiednią do przeprowadzenia testu teoretycznego, - salę gimnastyczną dostosowaną do przeprowadzenia ćwiczeń jogi akademickiej wraz z odpowiednim sprzętem do ćwiczeń. 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania Nie określa się wymagań dot. etapów identyfikowania i dokumentowania efektów uczenia się.

## **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 według systemu ćwiczeń jogi akademickiej< do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Monitor Polski z dnia 2020-02-06 r., poz. 158)

### **Data rozpoczęcia funkcjonowania kwalifikacji w ZSK**

2021-10-20

### **Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji (w godzinach)**

170

### **Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji**

Nie rzadziej niż raz na 10 lat

### **Termin następnego przeglądu kwalifikacji**

2030-02-06

### **Kod dziedziny kształcenia**

812 - Podróże, turystyka i wczasy

### **Kod PKD (wg klasyfikacji 2007)**

85.51 - Pozaszkolne formy edukacji sportowej oraz zajęć sportowych i rekreacyjnych

**Kod kwalifikacji (do 2020 roku)**

3C812000007

**Kod kwalifikacji (od 2020 roku)**

13482

**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 jogi akademickiej 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 z jogi akademickiej 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 jogi akademickiej.

# **Efekty uczenia się**

## **Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się**

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

## **Zestawy efektów uczenia się**

### **1) Teoria jogi klasycznej i jogi akademickiej**

#### **Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia**

##### **1. Omawia założenia dotyczące bezpieczeństwa osobistego i uczestników zajęć jogi akademickiej**

Kryteria weryfikacji:

- a. omawia sposoby kwalifikowania uczestników zajęć na określony poziom zaawansowania
- b. identyfikuje wskazania i przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach
- c. omawia zasady kontaktu fizycznego (korekta wykonywanych ćwiczeń) z uczestnikiem zajęć
- d. omawia zasady etyczne prowadzenia zajęć oraz wskazuje nieetyczne działania o charakterze manipulacyjnym i komunikacyjnym niezgodne z założeniami jogi akademickiej
- e. omawia niebezpieczne dla zdrowia i niewłaściwe techniki wykonywania ćwiczeń
- f. omawia zakres odpowiedzialności prawnej instruktora jogi akademickiej

##### **2. Omawia założenia indyjskiej jogi klasycznej**

Kryteria weryfikacji:

- a. omawia historyczne podstawy jogi
- b. wymienia techniki mające na celu poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej oraz osiągnięcie dobrostanu ćwiczącego opisanego w tekstach klasycznej jogi

##### **3. Omawia założenia jogi akademickiej**

Kryteria weryfikacji:

- a. omawia jogę akademicką jako system ćwiczeń fizycznych, wolny od indoktrynacji ideowej
- b. omawia odmiennność jogi akademickiej od jogi klasycznej, w tym w aspekcie relacji prowadzącego z uczestnikami zajęć
- c. omawia metodykę osiągania dobrostanu psychofizycznego i prozdrowotnych efektów jogi
- d. omawia metodykę nauczania jogi akademickiej, z akcentem na zdrowie i bezpieczeństwo
- e. omawia znaczenie wypracowywania własnych doświadczeń przez ćwiczących
- f. omawia założenie jogi akademickiej dotyczące umożliwiania poznawania przez uczestników zajęć różnych tradycji jogi akademickiej
- g. omawia założenie jogi akademickiej dotyczące życzliwości i tolerancji dla poglądów uczniów i instruktorów
- h. omawia sposób właściwej prezentacji wizerunku instruktora jogi akademickiej

## **2) Planowanie zajęć z jogi akademickiej**

### **Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia**

#### **1. Omawia tok zajęć i ćwiczenia jogi akademickiej**

Kryteria weryfikacji:

- a. omawia strukturę zajęć jogi akademickiej
- b. omawia ćwiczenia jogi akademickiej
- c. omawia źródła wiedzy wskazujące na prozdrowotny charakter ćwiczeń jogi akademickiej
- d. omawia zasady prawidłowego oddychania podczas ćwiczeń jogi akademickiej
- e. omawia zasady ćwiczeń relaksacyjnych
- f. uzasadnia wykorzystanie różnych metod modyfikacji intensywności w ćwiczeniach jogi akademickiej
- g. omawia zasady treningu koncentracji umysłu podczas ćwiczeń jogi akademickiej

#### **2. Przygotowuje konspekt zajęć**

Kryteria weryfikacji:

- a. planuje tok zajęć, uwzględniając specyfikę jogi akademickiej
- b. dobiera ćwiczenia, uwzględniając procesowe podejście do nauczania jogi
- c. dobiera ćwiczenia, uwzględniając wiek, predyspozycje fizyczne, stan zdrowia oraz stopień zaawansowania ćwiczących
- d. dobiera sprzęt sportowy specyficzny dla ćwiczeń jogi akademickiej

## **3) Realizowanie zajęć z jogi akademickiej**

### **Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia**

#### **1. Monitoruje i koryguje sposób wykonywania ćwiczeń jogi akademickiej przez uczestników**

Kryteria weryfikacji:

- a. monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność i sposób wykonywania ćwiczeń jogi akademickiej, mając na uwadze możliwości uczestników
- b. monitoruje i w razie potrzeby koryguje błędy, uwzględniając możliwości uczestników i przestrzegając zasad nauczania jogi akademickiej

## **2. Prezentuje ćwiczenia jogi akademickiej, stosując wybrane techniki**

Kryteria weryfikacji:

- a. prezentuje ćwiczenia jogi akademickiej we wszystkich płaszczyznach ruchu, stosując wybraną technikę pracy z ciałem
- b. prezentuje ćwiczenia jogi akademickiej służące relaksacji, stosując wybraną technikę rozluźnienia mięśni
- c. prezentuje ćwiczenia jogi akademickiej służące koncentracji umysłu

## **3. Stosuje metodykę prowadzenia ćwiczeń jogi akademickiej**

Kryteria weryfikacji:

- a. wykorzystuje podstawy teorii i metodyki rekreacji ruchowej, prowadząc poszczególne części zajęć
- b. wprowadza klimat spokoju i skupienia na sposobie wykonywania ćwiczenia, nie zaś na jego wizualnym efekcie, przeciwdziałając skłonnościom do rywalizacji i porównywania się między osobami ćwiczącymi

## **4. Uczy ćwiczeń jogi akademickiej**

Kryteria weryfikacji:

- a. instruuje uczestników zajęć, jak wykonywać ćwiczenia jogi akademickiej (w tym fizyczne, oddechowe, relaksacyjne, koncentracji umysłu), wyjaśniając sposób wykonania i ich wpływ na organizm
- b. posługuje się w toku zajęć fachową terminologią dostosowaną do możliwości percepcyjnych grupy (np. do opisanie nazw ćwiczeń, przebiegu ruchu, nazwy sprzętu)
- c. uczy wykonywania ćwiczeń jogi akademickiej indywidualnie, w parach lub w grupach

## **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 |                       |

### **Wnioskodawca:**

Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej

### **Minister właściwy dla kwalifikacji:**

Minister Sportu i Turystyki