

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

## **Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym**

Status: włączona

Rodzaj: cząstkowa

Kategoria: wolnorynkowe

Data włączenia do ZSK: 2024-05-27

Dokument potwierdzający nadanie kwalifikacji: Certyfikat kwalifikacji wolnorynkowej

Sektorowa Rama Kwalifikacji: Sport

### **Krótką charakterystyka kwalifikacji**

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym" planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje indywidualne lub grupowe ćwiczenia dla kobiet w położu (od pierwszej doby do około roku po porodzie). Może realizować ćwiczenia dla kobiet w położu prawidłowym. Dostosowuje konspekty zajęć do celów, potrzeb, umiejętności i możliwości uczestniczek, uwzględniając przebieg porodu (tj. poród fizjologiczny lub operacyjny) i etap położu oraz, jeśli konieczne, zalecenia innych specjalistów. W zajęciach, uwzględnia zarówno ćwiczenia typowe dla danej formy aktywności fizycznej oraz ćwiczenia korygujące postawę ciała, ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. Planuje opcje ćwiczeń ze względu na miejsce ich realizacji (w tym możliwość ćwiczeń w szpitalu, w domu, na spacerze z wózkiem) oraz ze względu na dolegliwości położowe uczestniczki. Przygotowuje pisemne opisy ćwiczeń do samodzielnego wykonywania w domu oraz udziela do nich odpowiednich instrukcji. Promuje wykonywanie ćwiczeń w położu, przekazując w trakcie zajęć informacje m.in. o zasadach bezpieczeństwa, symptomach wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, materiałach higienicznych stosowanych do ćwiczeń w położu i laktacji, korzyściach z poszczególnych ćwiczeń dla zdrowia i samopoczucia matki. Osoba ta jest gotowa by argumentować konieczność wykonywania ćwiczeń w położu, a także kwestionować powszechnie występujące mity o ćwiczeniach postnatalnych. Kwalifikacja dedykowana jest osobom prowadzącym lub planującym prowadzenie zajęć ruchowych z kobietami w położu np. w fitness klubach, centrach zdrowia, szpitalach. Kierowana jest głównie instruktorów i trenerów różnych form sportu dla wszystkich, do osób mających doświadczenie w prowadzeniu zajęć (instruktorów i trenerów) w zakresie różnych form sportu dla wszystkich z kobietami w okresie rozrodczym.

## **Informacje o kwalifikacji**

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

Kwalifikacja dedykowana jest osobom prowadzącym lub planującym prowadzenie zajęć ruchowych z kobietami w położu, w tym w fitness klubach lub centrach zdrowia. Kierowana jest głównie do instruktorów i trenerów różnych form sportu dla wszystkich, mających doświadczenie w prowadzeniu zajęć z kobietami w okresie rozrodczym.

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

Do walidacji może przystąpić osoba posiadająca: 1) kwalifikację instruktora lub trenera dowolnej formy aktywności fizycznej. Akceptowane są kwalifikacje instruktorskie i trenerskie uzyskane zgodnie z prawem obowiązującym przed wejściem w życie ustawy o sporcie w 2010 r. deregulującej zawód instruktora rekreacji ruchowej oraz ustawy o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów w 2013 r., deregulującej zawody instruktora i trenera sportu, a także kwalifikacje uzyskane po 2010 r., potwierdzone przez akademie wychowania fizycznego, związki i federacje sportowe, podmioty akredytowane przez międzynarodowe organizacje reprezentatywne dla danego obszaru sportu oraz instytucje mające uprawnienia do certyfikowania kadr sportu zgodnie ze Zintegrowanym Systemem Kwalifikacji. W przypadku kwalifikacji instruktorskich lub trenerskich nadawanych przez inne niż wymienione organizacje dokumenty potwierdzające umiejętności będą poddawane osobnej weryfikacji; 2) co najmniej wykształcenie średnie lub ukończone studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym; 3) zaświadczenie o ukończeniu szkolenia z zakresu udzielania pomocy przedmedycznej w ciągu ostatnich trzech lat; 4) oświadczenie o niekaralności związanej z wykonywaniem działalności zawodowej w obszarze objętym kwalifikacją; 5) zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej.

### **Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji**

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym" może być zatrudniana w fitness klubach, ośrodkach sportu i rekreacji, centrach zdrowia oraz innych podmiotach prowadzących usługi z zakresu ćwiczeń w położu. Kwalifikacja może być również wykorzystana przez osoby prowadzące działalność gospodarczą w zakresie ww. usług. Perspektywą dalszego uczenia się dla posiadaczy tej kwalifikacji może być uzyskiwanie umiejętności w kierunku prowadzenia ćwiczeń w ciąży, prowadzenia ćwiczeń z niemowlętami i małymi dziećmi, prowadzenia profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet oraz prowadzenia procesu treningowego dla zawodniczek w ciąży i po porodzie.

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

Certyfikat jest ważny 5 lat. Ważność dokumentu zostanie przedłużona po uzyskaniu pozytywnej oceny z testu teoretycznego.

## Zapotrzebowanie na kwalifikację

Kwalifikacja "Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym" jest odpowiedzią na globalny trend popularyzowania ćwiczeń w okresie okołoporodowym, między innymi wspierany przez Światową Organizację Zdrowia (1) oraz Międzynarodowy Komitet Olimpijski (2). Rekomendacje co do ćwiczeń w położu publikowane są w wielu krajach, w tym m.in. w Australii (3, 4), Brazylii (5) Nowej Zelandii (6), USA (7, 8, 9). W Polsce beneficjentkami tej kwalifikacji może być kilkaset tysięcy kobiet - według danych GUS w 2021 r. urodziło się 332 731 dzieci (10). Zdaniem ekspertów z WHO, kobiety w położu powinny przede wszystkim ograniczyć czas spędzony w sposób siedzący, który związany jest z podwyższonym wskaźnikiem śmiertelności m.in. z powodu chorób sercowo-naczyniowych i nowotworowych oraz występowania cukrzycy typu 2 (1). Dlatego bezpodstawne zwlekanie z rozpoczęciem ćwiczeń w położu jest działaniem szkodliwym dla zdrowia kobiety. Zgodnie z ekspertami z Amerykańskiego Kolegium Ginekologów i Położników (ACOG) (7) okres po porodzie jest odpowiednim czasem, aby przekonać kobietę do zdrowego, aktywnego stylu życia. Znacząca część kobiet szuka sposobów na szybki powrót do formy sprzed ciąży i często samodzielnie poszukuje informacji nt. tzw. gimnastyki poporodowej. Jeżeli nie ma przeciwwskazań medycznych, kobieta po porodzie powinna stopniowo, wracać do aktywności fizycznej, by jak najszybciej osiągnąć poziom min. 150 minut tygodniowo poświęconych na aktywność fizyczną o przynajmniej umiarkowanej intensywności (1). Niektóre kobiety mogą wracać do aktywności fizycznej w ciągu kilku dni po urodzeniu dziecka (7), niektóre wymagają dłuższego czasu, np. 4-6 tygodni (5). Czas powrotu do ćwiczeń powinien opierać się na indywidualnych potrzebach i możliwościach psychofizycznych oraz organizacyjnych kobiety, a także na jej aktywności fizycznej w ciąży, przebiegu porodu oraz położu (11). Przed rozpoczęciem ćwiczeń kobieta powinna przejść ocenę stanu zdrowia przez specjalistów opieki okołoporodowej. Wskazana jest również ocena funkcji dna miednicy przez fizjoterapeutę uroginekologicznego. Ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą być wykonywane bezpośrednio po porodzie (7). Szybkie rozpoczynanie ćwiczeń całego ciała ma na celu m.in. wspomaganie redukcji masy ciała i zapobieganie otyłości oraz powiązanych z nią komplikacji zdrowotnych. Ma również oddziaływać prewencyjnie w zakresie dysfunkcji mięśni dna miednicy, przede wszystkim wysiłkowego nietrzymania moczu (11). Niestety z badań wynika, że w kilka miesięcy po porodzie tylko około jedna trzecia kobiet deklaruje odpowiedni poziom aktywności fizycznej (12). Prawie połowa przyznaje, że po roku od urodzenia dziecka nie rozpoczęła wykonywania ćwiczeń mięśni dna miednicy (13). Jako przyczyny nieaktywności fizycznej kobiety podawały najczęściej brak wsparcia przy opiece nad dzieckiem oraz brak czasu. Z kolei bodźcem do ćwiczeń były zachęty słowne do rozpoczęcia ćwiczeń ze strony otoczenia społecznego (12). W świetle badań, koniecznym wydaje się przygotowanie specjalistycznej kadry do prowadzenia ćwiczeń w położu. Poza kompetencjami typowymi dla instruktorów sportu powszechnego, instruktor ćwiczeń w położu powinien posiadać podstawową wiedzę z zakresu położnictwa, umożliwiającą dostosowanie zajęć do procesów zachodzących w położu i laktacji. Poza tym powinien być przygotowany do elastycznego działania, w tym prowadzenia sesji w różnych warunkach (np. w domu kobiety, w parku), oraz uwzględniania obowiązków macierzyńskich. Kwalifikacja "Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym" koresponduje z europejskim standardem edukacyjnych w zakresie prowadzenia ćwiczeń w okresie okołoporodowym: "Exercise in Pregnancy and Postpartum"(14). 1. WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Geneva: World Health Organization; 2020. 2. Bø K, Artal R, Barakat R, Brown WJ, Davies GAL, Dooley M, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/2017 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 5. Recommendations for health

professionals and active women. British journal of sports medicine. 2018;52(17):1080-5. 3. Brown WJ, Hayman M, Haakstad LAH, Lamerton T, Mena GP, Green A, et al. Australian guidelines for physical activity in pregnancy and postpartum. Journal of Science and Medicine in Sport. 2022;25(6):511-9. 4. AGDH. Guidelines for physical activity during pregnancy. Available from Guidelines for physical activity during pregnancy (health.gov.au): Australian Government. Department of Health; 2021. 5. Campos MDB, Buglia S, Colombo C, Buchler RDD, de Brito ASX, Mizzaci CC, et al. Position Statement on Exercise During Pregnancy and the Post-Partum Period-2021. Arquivos Brasileiros De Cardiologia. 2021;117(1):160-80. 6. RANZCOG. Exercise in Pregnancy The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists 2020. 7. ACOG. ACOG Committee Opinion No. 804: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Obstetrics and Gynecology [Internet]. 2020; 135(4):[e178-e88 pp.]. 8. DHHS. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. 9. ACSM. ACSM information on Pregnancy Physical Activity. American College of Sports Medicine; 2020. 10. GUS. Rocznik Demograficzny. Warszawa: GUS; 2022. 11. Santos-Rocha R, Szumilewicz A. Exercise prescription and adaptations in early postpartum. In: Santos-Rocha R, editor. Exercise and Physical Activity During Pregnancy and Postpartum Evidence-Based Guidelines. 2 ed. Cham, Switzerland: Springer Nature Switzerland AG; 2022. p. 363-95. 12. Smith BJ, Cheung NW, Bauman AE, Zehle K, McLean M. Postpartum Physical Activity and Related Psychosocial Factors Among Women With Recent Gestational Diabetes Mellitus. Diabetes Care. 2005;28(11):2650-4. 13. Szumilewicz A, Kuchta A, Kranich M, Dornowski M, Jastrzębski Z. Prenatal high-low impact exercise program supported by pelvic floor muscle education and training decreases the life impact of postnatal urinary incontinence: A quasiexperimental trial. Medicine. 2020;99(6):e18874. 14. Szumilewicz A, Santos-Rocha R, Pajaujiene S. "Exercise in Pregnancy and Postpartum" Lifelong Learning Standards. Brussels: EuropeActive; 2022.

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

Do tej pory żadna z kwalifikacji nadawanych poza systemami oświaty i szkolnictwa wyższego włączonych do ZSK nie potwierdza przygotowania do wykonywania podobnych zadań zawodowych. Natomiast część zestawu efektów uczenia się 1 "Opisywanie podstaw planowania i prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym" może być osiągnięta w kształceniu położnych oraz lekarzy ginekologów-położników. Z kolei w toku studiów o kierunku fizjoterapia, rekreacja ruchowa lub pokrewnym prawdopodobne jest uzyskanie efektów uczenia się również z pozostałych trzech zestawów: 2 "Planowanie programu ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym", 3 "Realizowanie zajęć ruchowych dla kobiet w położu prawidłowym" oraz 4 "Promowanie ćwiczeń dla kobiet w położu". Jednak osiągnięcie efektów uczenia się zdefiniowanych dla kwalifikacji "Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym" w toku studiów uwarunkowane jest doбором treści kształcenia przez poszczególne uczelnie.

## **Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację**

1. Etap weryfikacji 1.1. Metody Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 1 "Opisywanie podstaw planowania i prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym" stosuje się test teoretyczny. Do weryfikacji efektów uczenia się zestawu 2 "Planowanie programu ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym" stosuje się: - obserwację w warunkach symulowanych spotkania z uczestniczką przed

rozpoczęciem ćwiczeń w położu, w tym przeprowadzenia wstępnego wywiadu, - zadanie praktyczne polegające na samodzielnym przygotowaniu konspektu 30-minutowych zajęć ruchowych dla kobiet w położu w formie pisemnej wraz z propozycjami modyfikacji dla sytuacji określonych w opisie przypadku uczestniczki zajęć. Do weryfikacji efektów uczenia się zestawu 3 "Realizowanie zajęć ruchowych dla kobiet w położu prawidłowym" stosuje się obserwację w warunkach symulowanych prowadzenia 30-minutowych zajęć ruchowych dla kobiet w położu, zawierających ćwiczenia aerobowe, kształtujące siłę i wytrzymałość mięśniową, korygujące postawę ciała, a także rozciągające i oddechowe. Do weryfikacji efektów uczenia się zestawu 4 "Promowanie wykonywania ćwiczeń w położu" stosuje się obserwację w warunkach symulowanych dyskusji prowadzonej z uczestniczką zajęć. Obserwacja w warunkach symulowanych może być każdorazowo uzupełniona rozmową z komisją walidacyjną, zwaną dalej "komisją". Dopuszcza się stosowanie analizy dowodów lub deklaracji w weryfikacji części lub wszystkich efektów uczenia się.

1.2. Zasoby kadrowe Weryfikację efektów uczenia się przeprowadza komisja składająca się z co najmniej trzech osób, które łącznie spełniają wskazane kryteria (każda osoba z komisji spełnia co najmniej jedno kryterium): - ukończyły studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym, - posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć ruchowych w położu lub posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w szkoleniu (w tym egzaminowaniu) instruktorów, trenerów, fizjoterapeutów i in. w zakresie prowadzenia zajęć ruchowych w położu. Dodatkowo co najmniej jeden z członków komisji posiada doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji oraz uczestniczył w co najmniej dwóch procesach walidacyjnych z obszaru sportu, zgodnych z założeniami Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Te same wymogi powinny spełnić osoby projektujące walidację dla niniejszej kwalifikacji.

1.3. Warunki organizacyjne i materialne Warunki organizacyjne i materialne, niezbędne do prawidłowego prowadzenia walidacji: - sala do przeprowadzenia testu teoretycznego i do obserwacji w warunkach symulowanych wywiadu z uczestniczką, - sala sportowa wraz z typowym sprzętem sportowym (np. maty, piłki gumowe, hantle, gumy oporowe, sprzęt nagłaśniający do odtwarzania muzyki), - co najmniej jedna ochotniczka uczestnicząca w symulacjach.

2. Etapy identyfikowania i dokumentowania

Nie określa się wymagań do tych etapów.

## **Dodatkowe warunki, które muszą spełniać podmioty ubiegające się o uprawnienie do certyfikowania**

O uprawnienie do certyfikowania niniejszej kwalifikacji może ubiegać się podmiot, który spełnia co najmniej jeden z poniższych warunków: - jest wnioskodawcą włączenia niniejszej kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji, - posiada co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń ukierunkowanych na osiągnięcie efektów uczenia się zdefiniowanych dla niniejszej kwalifikacji, - posiada co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu walidacji efektów uczenia się zdefiniowanych dla niniejszej kwalifikacji.

## **Informacje dodatkowe**

### **Podstawa prawna włączenia kwalifikacji do ZSK**

Na podstawie Obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki z dnia 2024-05-14 r. w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej >Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym< do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (Monitor Polski z dnia 2024-05-27 r., poz. 396)

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

120

**Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji**

Nie rzadziej niż raz na 10 lat

**Termin następnego przeglądu kwalifikacji**

2034-05-27

**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 (od 2020 roku)**

14103

**Streszczenie opinii uzyskanych podczas konsultacji projektu kwalifikacji**

Ocena kwalifikacji następowała stopniowo. W konsultacjach środowiskowych, na trzech etapach, wzięło udział 6 podmiotów, w tym Konsultant Krajowy w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologicznego i położniczego. Uzyskano także opinie specjalistek o społeczno-gospodarczej potrzebie na daną kwalifikację. Przeważająca większość opinii, w tym Ministerstwa Zdrowia, była pozytywna i aprobująca włączenie kwalifikacji do ZSK. Wnioskodawca uwzględnił wszystkie konieczne uaktualnienia i korekty w opisie kwalifikacji wskazane przez recenzentów zewnętrznych oraz ze strony członków Rady ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej.

**Efekty uczenia się****Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się**

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym" samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje indywidualne lub grupowe ćwiczenia dla kobiet w położu (od pierwszej doby do około roku po porodzie). Realizuje zadania zawodowe w oparciu o gotowe schematy

pracy (w tym korzystając z gotowych konspektów i programów ćwiczeń w położu oraz materiałów informacyjnych). Dostosowuje konspekty zajęć do celów, potrzeb, umiejętności i możliwości uczestniczek, uwzględniając przebieg porodu (tj. poród fizjologiczny lub operacyjny) i etap położu oraz, jeśli konieczne, zalecenia innych specjalistów. Przygotowuje pisemne opisy ćwiczeń do samodzielnego wykonywania w domu oraz udziela do nich odpowiednich instrukcji. Promuje aktywność fizyczną w położu, prowadząc działania edukacyjno-informacyjne w trakcie zajęć. Argumentuje korzyści wynikające z ćwiczeń w położu. Kwestionuje powszechnie występujące mity o ćwiczeniach w położu. Stosuje terminologię specyficzną dla obszaru sportu oraz położnictwa. Bierze odpowiedzialność za realizację zajęć w położu, zdrowie i bezpieczeństwo uczestniczek. W doborze ćwiczeń jest gotowa współpracować z innymi specjalistami, np. lekarzem ginekologiem-położnikiem, położną, fizjoterapeutą. W wykonywanych zadaniach uwzględnia bieżące oraz odroczone w czasie skutki proponowanych ćwiczeń (w tym np. zmęczenie mięśniowe, progresję ćwiczeń). Samodzielnie rozwiązuje typowe problemy związane z realizowanymi zadaniami (np. problemy organizacyjne w realizacji zajęć dla kobiet w położu i karmiących piersią). Opisuje ograniczenia swoich kompetencji zawodowych oraz sytuacje, w których należy skierować uczestniczkę zajęć do konsultacji z innymi specjalistami.

## **Zestawy efektów uczenia się**

### **1) Opisywanie podstaw planowania i prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym**

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

##### **1. Opisuje wpływ porodu i położu na potrzeby, możliwości i ograniczenia wykonywania ćwiczeń fizycznych**

Kryteria weryfikacji:

- a. opisuje budowę narządów płciowych kobiety, fizjologię porodu i położu, istotne z perspektywy planowania i prowadzenia ćwiczeń w położu (zarówno w okresie bezpośredniego, jak i późnego położu),
- b. opisuje zmiany adaptacyjne w pierwszym roku po porodzie (w tym w układzie ruchu, krążeniowo-oddechowym, endokrynnym oraz biomechanice kobiety), determinujące planowanie i prowadzenie ćwiczeń fizycznych w położu,
- c. opisuje wpływ procesu laktacji na uczestnictwo w aktywności fizycznej,
- d. opisuje typowe dolegliwości występujące w poszczególnych etapach położu i w pierwszym roku po porodzie oraz sposoby ich prewencji lub łagodzenia poprzez ćwiczenia fizyczne.

##### **2. Opisuje zalecenia i zasady dotyczące planowania i prowadzenia ćwiczeń w położu prawidłowym**

Kryteria weryfikacji:

- a. opisuje rekomendacje uznanych organizacji krajowych i zagranicznych (w tym PTGiP, WHO, ACOG) dotyczące ćwiczeń w położu,
- b. wymienia przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w położu,
- c. opisuje zasady planowania ćwiczeń w położu w kontekście zmian zachodzących w organizmie kobiety w pierwszym roku po porodzie, przebiegu laktacji oraz opieki nad dzieckiem (w tym doboru formy ćwiczeń oraz ich intensywności, objętości i częstotliwości),
- d. opisuje zasady doboru opcji ćwiczeń przy występowaniu dolegliwości położowych (tj. nietrzymanie moczu, bóle pleców, rozejście mięśni prostych brzucha),

- e. opisuje zasady wykorzystania sprzętu sportowego w zajęciach dla kobiet w położu,
- f. opisuje zasady dostosowania zajęć do warunków szpitalnych, domowych, opieki nad niemowlęciem i in.,
- g. wymienia główne bariery uczestnictwa w aktywności fizycznej w położu,
- h. charakteryzuje rolę zawodową instruktora ćwiczeń w położu, ograniczenia własnych kompetencji zawodowych oraz swoje miejsce w interdyscyplinarnym zespole specjalistów sprawujących opiekę nad kobietą w położu (tj. lekarz ginekolog-położnik, położna, fizjoterapeuta, psycholog, dietetyk).

## **2) Planowanie programu ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym**

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

#### **1. Przygotowuje konspekt zajęć dla kobiet w położu prawidłowym**

Kryteria weryfikacji:

- a. dobiera formę aktywności fizycznej, jej intensywność, czas trwania i częstość, uwzględniając cele, potrzeby i możliwości uczestniczki, przebieg porodu (np. fizjologiczny, zakończony cięciem cesarskim), przebieg i etap położu, przebieg laktacji, rytm dobowy dziecka oraz, jeśli dotyczy, zalecenia innego specjalisty (np. lekarza, położnej, fizjoterapeuty),
- b. dobiera ćwiczenia, a także miejsce i sprzęt do zajęć, uwzględniając cele, potrzeby i możliwości uczestniczki, przebieg porodu (np. fizjologiczny, zakończony cięciem cesarskim), przebieg i etap położu,
- c. dobiera opcje ćwiczeń, uwzględniając miejsce ich realizacji (w tym możliwość ćwiczeń w szpitalu, w domu, na spacerze z wózkiem),
- d. dobiera opcje ćwiczeń, uwzględniając typowe dolegliwości położowe lub dolegliwości wskazane przez uczestniczkę,
- e. w konspekcie zajęć proponuje zarówno ćwiczenia typowe dla danej formy aktywności fizycznej oraz ćwiczenia korygujące postawę ciała, ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- f. przygotowuje pisemną instrukcję do samodzielnego wykonywania sesji ćwiczeń przez uczestniczkę.

#### **2. Zbiera informacje niezbędne do planowania ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym**

Kryteria weryfikacji:

- a. odczytuje informacje zawarte w zaświadczeniu lekarskim, dokumentacji innego specjalisty (np. fizjoterapeuty) lub własnym oświadczeniu uczestniczki o braku przeciwwskazań do ćwiczeń w położu,
- b. przeprowadza indywidualny wywiad z uczestniczką nt. m.in. aktywności fizycznej przed, w czasie i po ciąży, przebiegu porodu i położu, przebiegu
- c. laktacji, dolegliwości położowych oraz rytmu dobowego dziecka.

## **3) Realizowanie zajęć ruchowych dla kobiet w położu prawidłowym**

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

#### **1. Nadzoruje przebieg zajęć ruchowych w położu prawidłowym**

Kryteria weryfikacji:

- a. monitoruje przebieg zajęć, w tym intensywność i technikę wykonywania ćwiczeń, uwzględniając posiadane informacje dotyczące przebiegu porodu i położu oraz stanu zdrowia uczestniczki,
- b. w razie potrzeby stosuje opcje trudności i intensywności ćwiczeń, dostosowując do samopoczucia i możliwości uczestniczki,
- c. koryguje niepoprawnie wykonywane ćwiczenia przez uczestniczkę, w szczególności wyjaśniając znaczenie zmiany techniki dla prewencji lub niwelowania dolegliwości położowych,
- d. omawia z uczestniczką ćwiczenia zaplanowane do samodzielnego wykonania poza salą treningową albo bez udziału instruktora.

## **2. Prowadzi zajęcia ruchowe dla kobiet w położu prawidłowym**

Kryteria weryfikacji:

- a. przed rozpoczęciem zajęć pyta uczestniczkę o samopoczucie oraz przypomina o symptomach wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń,
- b. instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania ćwiczeń w położu (w tym aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość mięśniową, z uwzględnieniem ćwiczeń na mięśnie brzucha, ćwiczeń dna miednicy, korygujących postawę ciała, rozciągających, oddechowych i relaksacyjnych) w sposób zrozumiały dla uczestniczki, stosując fachową terminologię,
- c. demonstruje wzorcową technikę ćwiczeń w położu (w tym aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość mięśniową, korygujących postawę ciała i rozciągających i oddechowych),
- d. stosuje narzędzia komunikacji i motywacji typowe dla prowadzenia zajęć ruchowych, w tym wykorzystując pochwały, informując o korzyściach związanych z wykonywaniem ćwiczeń, zachęcając do kontynuowania aktywności fizycznej przez całe życie.

## **4) Promowanie wykonywania ćwiczeń w położu**

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

#### **1. Dyskutuje na temat ćwiczeń w położu**

Kryteria weryfikacji:

- a. uzasadnia potrzebę wykonywania ćwiczeń w położu, wyjaśniając pozytywny wpływ ćwiczeń oraz negatywny wpływ hipokinezy na zdrowie matki i przebieg położu,
- b. kwestionuje powszechnie występujące mity dot. wykonywania ćwiczeń w położu (np. konieczność czekania z rozpoczęciem ćwiczeń do zakończenia krwawienia położowego, powodowanie kwaśnego smaku mleka przez intensywne ćwiczenia fizyczne matki) w oparciu o naukowe dowody,
- c. rzeczowo odpowiada na wątpliwości lub odmienne stanowisko uczestniczki, odwołując się do rzetelnych źródeł informacji.

## **2. Realizuje działania edukacyjno- -informacyjne nt. ćwiczeń w położu podczas prowadzonych zajęć**

Kryteria weryfikacji:

- a. przekazuje uczestniczkom informacje dotyczące zasad wykonywania ćwiczeń w położu (w tym na temat bezpieczeństwa, symptomów wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, zalecanego stroju, obuwia i sprzętu, materiałów higienicznych stosowanych do ćwiczeń w położu i laktacji),
- b. przekazuje uczestniczkom informacje o korzyściach z poszczególnych ćwiczeń dla zdrowia i samopoczucia matki (np. wskazuje ćwiczenia dla prewencji bólów pleców, nietrzymania moczu, poprawiające krążenie krwi),
- c. dla ćwiczeń zaplanowanych do samodzielnego wykonywania przez uczestniczkę przekazuje informacje dotyczące ich techniki, intensywności, dozowania i częstości oraz w zakresie organizacji miejsca i sprzętu do ćwiczeń.

## **Instytucje certyfikujące i podmioty powiązane z kwalifikacją**

Kwalifikacja nie posiada jeszcze żadnej Instytucji certyfikującej

### **Wnioskodawca:**

Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej

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

Minister Sportu i Turystyki