

## INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI RYNKOWEJ „PROWADZENIE ZAJĘĆ Z NORDIC WALKINGU” DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI

### 1. Nazwa kwalifikacji rynkowej

Prowadzenie zajęć z nordic walkingu

### 2. Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji rynkowej

Certyfikat

### 3. Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji rynkowej

Bezterminowo

### 4. Poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji przypisany do kwalifikacji rynkowej oraz odniesienie do poziomu Sektorowej Ramy Kwalifikacji

3 poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji, 3 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w sektorze sport

### 5. Efekty uczenia się wymagane dla kwalifikacji rynkowej

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie zajęć z nordic walkingu” jest gotowa do samodzielnej realizacji zajęć z nordic walkingu. Prowadzi zajęcia grupowe lub indywidualne, zorientowane na różne cele, np. integracja, profilaktyka lub modelowanie sylwetki. 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 techniki nordic walkingu oraz ćwiczeń specyficznych dla tej formy ruchu. Przyjmuje odpowiedzialność za bezpieczne zrealizowanie zajęć. 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. Przewiduje skutki realizowanych zadań. Ponoś odpowiedzialność za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników. Promuje aktywność fizyczną poprzez własną postawę oraz prowadzenie działań edukacyjno-informacyjnych.

#### Zestaw 1. Opisywanie podstaw planowania i realizacji zajęć w sporcie dla wszystkich

Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Charakteryzuje biologiczne podstawy planowania zajęć w sporcie dla wszystkich	<ul style="list-style-type: none"><li>– opisuje narządy i układy człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu,</li><li>– opisuje ćwiczenia, nazywając ruchy w stawach oraz identyfikując zaangażowanie mięśniowe,</li><li>– identyfikuje siły (w tym grawitacji, oporu, tarcia) działające na człowieka w ruchu,</li><li>– wyjaśnia pojęcie sprawności fizycznej i poszczególnych zdolności motorycznych człowieka,</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia pojęcia i procesy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego człowieka,</li> <li>– wyjaśnia zmiany zachodzące w układach człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego, w szczególności w układzie krążeniowo-oddechowym, posługując się odpowiednimi parametrami (np. zmiany tętna, wentylacji minutowej),</li> <li>– omawia intensywność zajęć i jej powiązanie z krzywą intensywności wysiłku,</li> <li>– omawia zasady żywienia osób aktywnych fizycznie.</li> </ul>
Charakteryzuje zasady teorii i metodyki sportu stosowane w planowaniu zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>– charakteryzuje obszar zawodowy instruktora sportu dla wszystkich,</li> <li>– 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),</li> <li>– charakteryzuje strukturę zajęć sportowych oraz rozróżnia cele i zadania dla ich poszczególnych części,</li> <li>– omawia metody stosowane w realizacji zajęć w sporcie dla wszystkich (w tym metody nauczania ruchu, metody prowadzenia zajęć sportowych, metody kształtowania zdolności motorycznych),</li> <li>– omawia zasady nauczania ruchu oraz zasady treningowe,</li> <li>– klasyfikuje formy w sporcie dla wszystkich (w tym formy organizacyjne, formy porządkowe oraz formy jako dyscypliny sportu dla wszystkich),</li> <li>– charakteryzuje środki stosowane w sporcie dla wszystkich (m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, w tym nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie),</li> <li>– wyjaśnia potrzebę stosowania zasad etycznych przy wykonywaniu zadań instruktora.</li> </ul>
Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące uczestnictwa w sporcie dla wszystkich	<ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia motywacje, a także bariery oraz uwarunkowania społeczno-demograficzne uczestnictwa w sporcie dla wszystkich (w tym wiek, płeć, tradycja, trendy),</li> <li>– omawia style kierowania uczestnikami zajęć sportowych,</li> <li>– omawia niezbędne elementy wstępnego wywiadu z uczestnikami zajęć przed ich rozpoczęciem,</li> <li>– wymienia korzyści uczestnictwa w zajęciach sportowych w kontekście psychospołecznego funkcjonowania człowieka,</li> <li>– omawia zjawisko sytuacji trudnej.</li> </ul>
Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach,</li> <li>– wymienia najczęściej występujące urazy i zagrożenia specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich,</li> <li>– wymienia środki ochrony zdrowia w różnych formach sportu dla wszystkich,</li> <li>– omawia problem stosowania używek oraz prowadzenia niehigienicznego trybu życia,</li> <li>– 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),</li> <li>– omawia zakres odpowiedzialności prawnej instruktora sportu dla wszystkich.</li> </ul>

<b>Zestaw 2. Planowanie zajęć z nordic walkingu</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Omawia nordic walking jako formę sportu dla wszystkich	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wyjaśnia pojęcia dotyczące zajęć nordic walkingu,</li> <li>– charakteryzuje systematykę zajęć nordic walkingu (w tym zajęcia profilaktyki zdrowotnej i usprawnienia ruchowego, zajęcia modelujące sylwetkę, formy zabawowe, wzmocnienie treningu sportowego),</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wymienia wskazania i przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach nordic walkingu,</li> <li>– charakteryzuje odzież i sprzęt sportowy specyficzny dla nordic walkingu,</li> <li>– charakteryzuje historię i kierunki rozwoju nordic walkingu w Polsce i na świecie.</li> </ul>
Przygotowuje konspekty zajęć z nordic walkingu	<ul style="list-style-type: none"> <li>– uwzględnia metodyczne, biologiczne i psychospołeczne podstawy planowania zajęć sportowych,</li> <li>– uwzględnia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia,</li> <li>– dobiera ćwiczenia, uwzględniając cele zajęć, miejsce ich prowadzenia (rodzaj podłoża), przewidywane warunki pogodowe oraz możliwości uczestników,</li> <li>– planuje przebieg zajęć, uwzględniając elementy, takie jak: struktura treningu, treści zajęć, dozowanie ćwiczeń, wykorzystanie miejsca ćwiczeń, ustawienie uczestników zajęć, rodzaj i kąt nachylenia podłoża, warunki pogodowe itd.,</li> <li>– zapisuje ćwiczenia według schematu: nazwa ćwiczenia, opis pozycji wyjściowej, przebieg ruchu, z zachowaniem konsekwencji w stosowanej terminologii.</li> </ul>

<b>Zestaw 3. Realizowanie zajęć z nordic walkingu</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Nadzoruje przebieg zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>– monitoruje samopoczucie uczestników zajęć, uwzględniając posiadane informacje dotyczące ich stanu zdrowia,</li> <li>– ocenia i dostosowuje tempo marszu do poziomu sprawności i umiejętności uczestników,</li> <li>– monitoruje i koryguje technikę marszową uczestników,</li> <li>– reaguje w sytuacjach niebezpiecznych.</li> </ul>
Organizuje zajęcia z nordic walkingu	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sprawdza warunki pogodowe i teren, na którym mają być prowadzone zajęcia,</li> <li>– sprawdza stan i jakość sprzętu niezbędnego do przeprowadzenia zajęć, w tym dobór długości kija i prawidłowej nasadki na końcówkę kija,</li> <li>– sprawdza przygotowanie uczestników do zajęć (w tym pyta o samopoczucie, zwraca uwagę w szczególności na nowe osoby, sprawdza strój i obuwie uczestników).</li> </ul>
Prowadzi zajęcia z nordic walkingu, stosując zasady teorii i metodyki wychowania fizycznego	<ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia zasady teorii i metodyki wychowania fizycznego,</li> <li>– prowadzi rozgrzewkę i część końcową, podczas których ustawia się względem grupy, umożliwiając wszystkim uczestnikom dobrą widoczność prezentowanych ćwiczeń,</li> <li>– podczas rozgrzewki i części końcowej dostosowuje intensywność i rodzaj ćwiczeń do poziomu sprawności fizycznej uczestników,</li> <li>– egzekwuje prawidłowe ustawienie uczestników podczas zajęć (bezpieczne odległości pomiędzy uczestnikami),</li> <li>– demonstruje technikę marszu nordic walkingu w terenie o różnym nachyleniu i o zróżnicowanym podłożu,</li> <li>– wyróżnia węzłowe sekwencje techniki nordic walkingu,</li> <li>– zwraca uwagę na poprawne zastosowanie elementów prawidłowej techniki nordic walkingu, to jest: płaski, stosunkowo długi krok z zaakcentowaniem ruchu „pięta-palce”, z właściwym przetoczeniem stopy, odpowiednie miejsce i kąt wbicia kija, koordynacja krzyżowa i rotacja tułowia, obszerna praca ramion, delikatne pochylenie tułowia w przód i wypuszczenie kija za linią bioder,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– objaśnia technikę wykonywania ćwiczeń w sposób zrozumiały dla uczestników, stosując fachową terminologię (w tym dotyczącą ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przebiegu ruchu, sprzętu),</li> <li>– instruuje niewerbalnie za pomocą gestów oraz pracy ciała.</li> </ul>
Wykorzystuje narzędzia komunikacji i motywacji	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wita i żegna uczestników zajęć,</li> <li>– nawiązuje kontakt wzrokowy z uczestnikami,</li> <li>– informuje o postępach w wykonywaniu ćwiczeń,</li> <li>– mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń,</li> <li>– podsumowuje zajęcia, podkreśla zrealizowane cele oraz motywuje do udziału w kolejnych zajęciach.</li> </ul>

<b>Zestaw 4. Promowanie zdrowego stylu życia przez aktywność fizyczną</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Promuje aktywność fizyczną poprzez własną postawę	<ul style="list-style-type: none"> <li>– omawia przykłady działań promujących aktywność fizyczną,</li> <li>– prezentuje odpowiedni poziom przygotowania motorycznego umożliwiający demonstrację wzorcowej techniki ćwiczeń w toku zajęć,</li> <li>– prezentuje profesjonalny wizerunek (np. do ćwiczeń zakłada odpowiedni strój i obuwie, przestrzega zasad higieny osobistej).</li> </ul>
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w trakcie zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>– przekazuje informacje o prozdrowotnym celu aktywności fizycznej i korzyściach dla zdrowia wynikających z regularnego uczestnictwa w zajęciach,</li> <li>– przekazuje informacje dotyczące uczestnictwa w aktywności fizycznej (w tym na temat bezpieczeństwa, zalecanego stroju, obuwia i sprzętu).</li> </ul>

## 6. Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

<p><b>Weryfikacja</b></p> <p><b>1. Metody</b></p> <p>W celu rozpoczęcia procesu walidacji wnioskodawca składa opracowany konspekt 90-minutowych zajęć dla dowolnej grupy docelowej.</p> <p>Walidacja składa się z dwóch etapów: teoretycznego i praktycznego.</p> <p>Etap pierwszy (teoretyczny) prowadzony jest metodą testu wiedzy oraz rozmowy z komisją. Obejmuje wszystkie zestawy. W trakcie etapu pierwszego kandydat prezentuje i omawia z komisją konspekt zajęć. Pozytywny wynik etapu teoretycznego dopuszcza do podejścia do etapu praktycznego. Zaliczenie etapu teoretycznego jest ważne przez okres 1 roku.</p> <p>Etap drugi (praktyczny) prowadzony jest metodą symulacji lub obserwacji w miejscu pracy. Obejmuje on zestawy 3 oraz 4. Etap drugi będzie rejestrowany na nośnikach pozwalających na zapis obrazu i dźwięku.</p> <p><b>2. Zasoby kadrowe</b></p> <p>W skład komisji weryfikacyjnej wchodzi minimum 2 osoby.</p> <p>Przewodniczący komisji musi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– posiadać co najmniej wykształcenie wyższe magisterskie na kierunku wychowanie fizyczne,</li> <li>– posiadać udokumentowane co najmniej 200 godzin prowadzenia zajęć z zakresu dydaktyki zajęć nordic walkingu, w bezpośrednim kontakcie z uczestnikami (z wyłączeniem nauczania zdalnego i innych form asynchronicznych).</li> </ul>
--

Członek komisji musi:

- posiadać co najmniej kwalifikację pełną na poziomie 6 Polskiej Ramy Kwalifikacji,
- posiadać udokumentowane co najmniej 100 godzin prowadzenia zajęć z zakresu dydaktyki zajęć nordic walkingu, w bezpośrednim kontakcie z uczestnikami (z wyłączeniem nauczania zdalnego i innych form asynchronicznych).

IC przewiduje procedurę odwoławczą od decyzji Komisji.

### **3. Sposób organizacji walidacji i warunki organizacyjne i materialne**

Instytucja prowadząca walidację zapewnia:

- warunki do przeprowadzenia egzaminu testowego,
- kije do nordic walkingu o stałej długości, dostosowane do wysokości ciała lub z jednostopniową regulacją wysokości, z zagiętą widiową końcówką, ostrą i gumową nakładką, wyposażone w regulowane paski (oznaczone: prawy i lewy) obejmujące dłoń i nadgarstek, z możliwością wypięcia,
- dostęp do terenu umożliwiającego sprawdzenie techniki nordic walkingu na terenie miękkim, utwardzonym i o zróżnicowanym kącie nachylenia,
- sprzęt i warunki do prowadzenia rejestracji obrazu i dźwięku części praktycznej walidacji.

## **7. Warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji**

- ukończone 18 lat,
  - dokument potwierdzający ukończenie co najmniej 8-godzinne kursu z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej,
  - oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania zadań zawodowych związanych z prowadzeniem zajęć ruchowych.
- Wymagane kwalifikacje poprzedzające: kwalifikacja pełna na poziomie 3 Polskiej Ramy Kwalifikacji.

## **8. Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji**

Nie rzadziej niż raz na 10 lat