

### OPIS EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Instruktor fitness AWF Katowice w specjalności: Fitness w ciąży i po porodzie

**1. Opis kursu instruktora fitness AWF Katowice:**

Celem kursu jest wyposażenie uczestnika w specjalistyczną wiedzę oraz umiejętności niezbędne do bezpiecznego i efektywnego prowadzenia treningu zdrowotnego dla kobiet w ciąży i po porodzie z uwzględnieniem aktualnych rekomendacji, wskazań oraz przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń. Przygotowanie kursanta do pracy w charakterze instruktora grupowych zajęć fitness dla kobiet w okresie okołoporodowym.

**2. Rodzaj uzyskiwanych kwalifikacji formalnych lub zakres kompetencji:** Instruktor fitness AWF Katowice

**3. Kryteria naboru:** kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie oraz niezbędną wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii wysiłku fizycznego człowieka, podstaw prowadzenia zajęć fitness potwierdzonych odpowiednim dokumentem oraz stan zdrowia umożliwiającą udział w kursie.

**4. Liczba godzin:** 24 godz.

a) zajęcia teoretyczne: 4 godz.

b) zajęcia praktyczne: 20 godz.

**5. Odniesienie do efektów uczenia się instruktora lub trenera rekreacji ruchowej AWF**

**6. Zakres wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych uzyskiwanych przez uczestników w procesie kształcenia:**

Lp.	Modułowe efekty uczenia się uczestnik:	Odniesienie do efektów uczenia się (instruktora lub trenera rekreacji ruchowej AWF)
<b>w zakresie wiedzy uczestnik:</b>		
W01	Wyjaśnia wpływ wysiłku fizycznego na organizm kobiety ciężarnej oraz po porodzie, wymienia aktualne rekomendacje, zasady, wskazania oraz przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w ciąży i po porodzie.	W1
W02	Zna zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące bezpiecznego oraz efektywnego prowadzenia treningu zdrowotnego dla kobiet w ciąży i po porodzie.	W1 W2
<b>w zakresie umiejętności uczestnik:</b>		
U01	Potrafi zaplanować oraz przeprowadzić trening zdrowotny dla kobiet w ciąży i po porodzie z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych oraz zasad bezpieczeństwa.	U1
U02	Prezentuje poszerzone umiejętności techniczne w zakresie poznanych form fitness odpowiednich dla kobiet w ciąży i po porodzie.	U2
<b>w zakresie kompetencji społecznych uczestnik:</b>		
K01	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo kobiet uczestniczących w zajęciach grupowych fitness.	K2

K02	Przejawia komunikatywność i empatię w bezpośrednim kontakcie z podopieczną oraz w pracy z grupą.	K1

**7. Wymogi związane z ukończeniem kursu instruktora fitness AWF Katowice:**

Warunkiem zaliczenia kursu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętnością ich praktycznej interpretacji. Zaliczenie z kursu otrzymuje uczestnik, który prawidłowo poprowadził fragment zajęć dla kobiet w ciąży lub po porodzie oraz zaliczył teorię obejmującą tematykę ćwiczeń.

**8. Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie kursu:** legitymacja instruktora fitness AWF Katowice

– Fitness w ciąży i po porodzie

Załącznik nr 2 do Uchwały NrAR001-9-XII/2022  
Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach  
z dnia 13 grudnia 2022 roku  
w sprawie ustalenia programu kursu instruktora fitness AWF Katowice – fitness w ciąży i po porodzie

**PLAN KURSU INSTRUKTURA FITNESS AWF KATOWICE**  
**Fitness w ciąży i po porodzie**

	Zagadnienia programowe	Liczba godzin	zal/egz
<b>Zajęcia teoretyczne</b>			
1.	Zmiany fizjologiczne w ciąży, najczęstsze dolegliwości dotyczące układu mięśniowo-szkieletowego oraz krążenia. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm matki i płodu, korzyści z aktywności fizycznej (AF) w ciąży.	1	zal
2.	Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej ciężarnych, względne i bezwzględne przeciwwskazania do ćwiczeń, zalecane i niezalecane formy AF w ciąży niepowikłanej.	1	zal
3.	Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w ciąży: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przyborów, modyfikacje w zależności od stanu zaawansowania ciąży, aktualnej wydolności organizmu i ewentualnych dolegliwości ciężarnej.	1	zal
4.	Przebieg porodu, zalety oraz wady porodu fizjologicznego i cesarskiego cięcia. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń dla kobiet po porodzie.	1	zal
Razem:		4	
<b>Zajęcia praktyczne</b>			
1.	Rozgrzewka fitness uwzględniająca zasady prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w ciąży niepowikłanej. Zastosowanie kroków podstawowych i ich modyfikacji w zajęciach o charakterze krążeniowo-oddechowym z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań oraz założeń organizacyjno-metodycznych dotyczących ćwiczeń z ciężarnymi. Przykładowa lekcja fitness do muzyki w formie frontalnej.	2	zal
2.	Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń wzmacniających w ciąży: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przyborów, modyfikacje w zależności od stanu zaawansowania ciąży oraz aktualnej wydolności organizmu i ewentualnych dolegliwości ciężarnej, zasady bezpieczeństwa, wskazania i przeciwwskazania. Przykładowa lekcja fitness do muzyki w formie frontalnej, sposoby zapisu ćwiczeń.	3	zal
3.	Zastosowanie przyborów zwiększających efektywność wykonywanych ćwiczeń w ciąży. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń, ich dobór oraz technika wykonania, wskazania i przeciwwskazania, zasady bezpieczeństwa. Przykładowa lekcja fitness w formie obwodowej, sposoby zapisu ćwiczeń.	3	zal
4.	Zastosowanie poznanych ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe dla kobiet w ciąży z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań oraz zasad bezpieczeństwa.	4	zal
5.	Ćwiczenia fitness po porodzie: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przyborów oraz muzyki. Wyszczególnienie ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, dna miednicy oraz mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.	2	zal
6.	Wykorzystanie elementów metody Pilates w ciąży i po porodzie: ćwiczenia mięśni posturalnych, mięśni brzucha, mięśni dna miednicy, relaksacyjne i oddechowe.	2	zal
7.	Konstruowanie lekcji fitness dla kobiet w ciąży i po porodzie z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych oraz zasad bezpieczeństwa. Zaliczenie teoretyczne i praktyczne kursu.	4	zal
Razem:		20	
<b>Ogółem</b>		24 godz.	

Załącznik nr 3 do Uchwały NrAR001-9-XII/2022  
Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach  
z dnia 13 grudnia 2022 roku

w sprawie ustalenia programu kursu instruktora fitness AWF Katowice – fitness w ciąży i po porodzie

### SYLABUS KURSU INSTRUKTORA FITNESS AWF KATOWICE

Nazwa kursu: <b>Fitness w ciąży i po porodzie</b>		
Jednostka organizująca kurs: <b>Akademickie Centrum Kształcenia</b>		
Wydział realizujący kurs: <b>Wydział Wychowania fizycznego</b>	Jednostka realizująca kurs: <b>Katedra Sportów Indywidualnych Zakład Gimnastyki, Tańca i Fitnessu</b>	
Rodzaj kursu: <b>kurs instruktora fitness AWF Katowice</b>	Liczba godzin: <b>24</b>	
Język modułu/przedmiotu: <b>polski</b>	Forma zajęć: <b>zajęcia teoretyczne/praktyczne</b>	Sposób realizacji: w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem akademickim
Koordynator kursu	<b>dr Magdalena Głowacka</b>	
Wymagania wstępne	Kurs dla osób posiadających co najmniej wykształcenie średnie oraz niezbędną wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii wysiłku fizycznego człowieka, podstaw prowadzenia zajęć fitness potwierdzonych odpowiednim dokumentem oraz stan zdrowia umożliwiającą udział w kursie	
Cele kursu	Przygotowanie uczestnika do bezpiecznego i efektywnego prowadzenia zajęć grupowych fitness dla kobiet w ciąży i po porodzie z uwzględnieniem aktualnych rekomendacji, wskazań, przeciwwskazań oraz zasad bezpieczeństwa.	

Lp.	Modułowe efekty uczenia się uczestnik:	Odniesienie do efektów uczenia się (instruktora lub trenera rekreacji ruchowej AWF)
<b>w zakresie wiedzy uczestnik:</b>		
W01	Wyjaśnia wpływ wysiłku fizycznego na organizm kobiety ciężarnej oraz po porodzie, wymienia aktualne rekomendacje, zasady, wskazania oraz przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w ciąży i po porodzie.	W1
W02	Zna zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące bezpiecznego oraz efektywnego prowadzenia treningu zdrowotnego dla kobiet w ciąży i po porodzie.	W1 W2
<b>w zakresie umiejętności uczestnik:</b>		
U01	Potrafi zaplanować oraz przeprowadzić trening zdrowotny dla kobiet w ciąży i po porodzie z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych oraz zasad bezpieczeństwa.	U1
U02	Prezentuje poszerzone umiejętności techniczne w zakresie poznanych form fitness odpowiednich dla kobiet w ciąży i po porodzie.	U2
<b>w zakresie kompetencji społecznych uczestnik:</b>		
K01	Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo kobiet uczestniczących w zajęciach grupowych fitness.	K2
K02	Przejawia komunikatywność i empatię w bezpośrednim kontakcie z podopieczną oraz w pracy z grupą.	K1

<b>Stosowane metody dydaktyczne</b>
Ćwiczenia przedmiotowe, opis, pogadanka, objaśnienie, wykład informacyjny, dyskusja dydaktyczna
<b>Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez uczestników</b>
<p>Odpowiedź ustna lub kolokwium pisemne obejmujące tematykę ćwiczeń.</p> <p>Sprawdzian umiejętności praktycznych: przeprowadzenie fragmentu zajęć dla kobiet w ciąży lub po porodzie.</p> <p>Zaliczenie z kursu otrzymuje uczestnik, który:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posiada wiedzę i wyjaśnia wpływ wysiłku fizycznego na organizm kobiety ciężarnej oraz po porodzie,</li> <li>- zna i stosuje podstawowe zasady, aktualne rekomendacje, wskazania i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w ciąży i po porodzie,</li> <li>- potrafi posługiwać się zaleceniami organizacyjno-metodycznymi dotyczącymi bezpiecznego oraz efektywnego prowadzenia treningu zdrowotnego dla kobiet w ciąży i po porodzie,</li> <li>- prezentuje dobrą technikę ćwiczeń fitness.</li> </ul>

Treści modułu kształcenia		Godziny
<b>Zajęcia teoretyczne</b>		
1.	Zmiany fizjologiczne w ciąży, najczęstsze dolegliwości dotyczące układu mięśniowo-szkieletowego oraz krążenia. Wpływ wysiłku fizycznego na organizm matki i płodu, korzyści z aktywności fizycznej (AF) w ciąży.	1
2.	Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej ciężarnych, względne i bezwzględne przeciwwskazania do ćwiczeń, zalecane i niezalecane formy AF w ciąży niepowikłanej.	1
3.	Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń w ciąży: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przyborów, modyfikacje w zależności od stanu zaawansowania ciąży, aktualnej wydolności organizmu i ewentualnych dolegliwości ciężarnej.	1
4.	Przebieg porodu, zalety i wady porodu fizjologicznego oraz cesarskiego cięcia. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń dla kobiet po porodzie.	1
<b>Zajęcia praktyczne</b>		
1.	Rozgrzewka fitness uwzględniająca zasady prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w ciąży niepowikłanej. Zastosowanie kroków podstawowych i ich modyfikacji w zajęciach o charakterze krążeniowo-oddechowym z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań oraz założeń organizacyjno-metodycznych dotyczących ćwiczeń z ciężarnymi. Przykładowa lekcja fitness do muzyki w formie frontalnej.	2
2.	Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń wzmacniających w ciąży: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przyborów, modyfikacje w zależności od stanu zaawansowania ciąży oraz aktualnej wydolności organizmu i ewentualnych dolegliwości ciężarnej, zasady bezpieczeństwa, wskazania i przeciwwskazania. Przykładowa lekcja fitness do muzyki w formie frontalnej, sposoby zapisu ćwiczeń.	3
3.	Zastosowanie przyborów zwiększających efektywność wykonywanych ćwiczeń w ciąży. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń, ich dobór oraz technika wykonania, zasady bezpieczeństwa, wskazania i przeciwwskazania. Przykładowa lekcja fitness w formie obwodowej, sposoby zapisu ćwiczeń.	3
4.	Zastosowanie poznanych ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe dla kobiet w ciąży z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań oraz zasad bezpieczeństwa.	4
5.	Ćwiczenia fitness po porodzie: dobór ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przyborów oraz muzyki. Wyszczególnienie ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, dna miednicy oraz mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.	2
6.	Wykorzystanie elementów metody Pilates w ciąży i po porodzie: ćwiczenia mięśni posturalnych, mięśni brzucha, mięśni dna miednicy, relaksacyjne i oddechowe.	2
7.	Konstruowanie lekcji fitness dla kobiet w ciąży i po porodzie z uwzględnieniem poznanych zaleceń organizacyjno-metodycznych oraz zasad bezpieczeństwa. Zaliczenie praktyczne i teoretyczne kursu.	4

**Forma i warunki zaliczenia modułów kursu, w tym zasady dopuszczenia do zaliczenia, egzaminu**

Warunkiem zaliczenia kursu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętnością ich praktycznej interpretacji.

Zaliczenie z kursu otrzymuje uczestnik, który prawidłowo poprowadził fragment zajęć dla kobiet w ciąży lub po porodzie oraz zaliczył teorię obejmującą tematykę ćwiczeń.

**Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia kursu**

Literatura podstawowa:

Ćwiek, D. 2018. Szkoła rodzenia. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie, PZWL.

Adach Z., Brzenczek-Owczarzak W., 2019. Wysiłek fizyczny i trening kobiet. [w]: J. Górski (red), Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, s.121-142.

Torbè D., Torbè A., Ćwiek D., 2013. Aktywność fizyczna kobiet w ciąży o fizjologicznym przebiegu. Nowa medycyna, 4, s. 174 – 179.

Tomik, R., Dębska, M., Gołaś, A., Nawrocka, A., Polechoński, J., Rozpara, M., 2018. Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej. Katowice: AWF.

Literatura uzupełniająca:

1. The American College of Obstetricians nad Gynecologists. ACOG Committee. Opinion No. 804, Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstet. Gynecol (2020), 135:e 178-188.

2. Bień A. 2009. Opieka nad kobietą ciężarną. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie, PZWL.

3. Banyś J.M., Bukowska B., Dziewulska M., Gojny Ł., Grzęda M., Florjański J., 2016. Aktywność fizyczna u kobiet w ciąży o przebiegu fizjologicznym. Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne, 6, 2, s. 143-147.

4. Kryśka S., Podyma K. Czynniki warunkujące aktywność fizyczną kobiet w ciąży, 2019. [w]: D. Umiastowska (red), Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku (42) 2, s. 33-40.

5. World Health Organization. 2020. Who Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour, Geneva 2020.

6. Sass A., Mączka M., 2017. Aktywność fizyczna kobiet w ciąży w świetle badań naukowych – przegląd piśmiennictwa. Journal of Education, Health and Sport; 7(8), s. 550-565.

7. Stadnicka G., Łepecka – Klusek C., Pawłowska-Muc A. K., Pilewska-Kozak A. B., 2015. Wpływ aktywności fizycznej w okresie ciąży na przebieg porodu. Journal of Education, Health and Sport, 5 (9), s. 505 – 514.

8. Chmielewska D., Stania M. (red). 2016. Fizjoterapia w zachowawczym leczeniu nietrzymania moczu u kobiet. Wyd. II, uzupełnione. Katowice: AWF.

**Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kursu przewiduje praktyki**

Nie dotyczy

**Forma oceny efektów uczenia się**

Efekty uczenia się	Forma oceny efektów uczenia się			
	Test	Zapis ćwiczeń	Prowadzenie	Obserwacja na zajęciach
W01	+			
W02	+	+	+	+
U01		+	+	+
U02			+	+
K01			+	+
K02			+	+