



# MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

---

Warszawa, dnia 4 września 2023 r.

Poz. 913

**OBWIESZCZENIE  
MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI<sup>1)</sup>**

z dnia 10 sierpnia 2023 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej”  
do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Minister Sportu i Turystyki: *K. Bortniczuk*

---

<sup>1)</sup> Minister Sportu i Turystyki kieruje działem administracji rządowej – kultura fizyczna, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 1 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 27 października 2021 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Sportu i Turystyki (Dz. U. poz. 1946).

Załącznik do obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki  
z dnia 10 sierpnia 2023 r. (M.P. poz. 913)

**INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI RYNKOWEJ „PROWADZONE ĆWICZEŃ DLA KOBIEŃ W CIĄŻY PRAWIDŁOWEJ”  
DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI**

**1. Nazwa kwalifikacji rynkowej**

Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej

**2. Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji rynkowej**

Certyfikat

**3. Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji rynkowej i warunki przedłużenia jego ważności**

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

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

4 poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji, 4 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w sektorze sport

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

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w ciąży prawidłowej” samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje indywidualne lub grupowe ćwiczenia dla kobiet w ciąży prawidłowej. Realizuje swoje zadania w oparciu o gotowe schematy pracy (w tym korzystając z gotowych konspektów i programów ćwiczeń w ciąży oraz materiałów informacyjnych). Dostosowuje konspekty zajęć do celów, potrzeb, umiejętności i możliwości uczestniczek, uwzględniając etap i przebieg ciąży oraz, jeśli konieczne, zalecenia innych specjalistów. Promuje aktywność fizyczną w ciąży, prowadząc działania edukacyjno-informacyjne w trakcie zajęć. Wymienia korzyści wynikające z wykonywania ćwiczeń podczas ciąży, a także kwestionuje powszechnie występujące mity o ćwiczeniach w ciąży. Stosuje terminologię specyficzną dla obszaru sportu oraz położnictwa. Bierze odpowiedzialność za realizację zajęć w ciąży, 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, mechanizm progresji ćwiczeń). Samodzielnie rozwiązuje typowe problemy zawodowe (np. ograniczenia w stosowaniu niektórych ćwiczeń ze względu na występujące dolegliwości ciążowe). Opisuje ograniczenia swoich kompetencji zawodowych oraz sytuacji, w których należy skierować uczestniczkę do konsultacji z innymi specjalistami.

<b>Zestaw 1. Opisywanie podstaw planowania i prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w ciąży</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Opisuje wpływ ciąży na potrzeby, możliwości i ograniczenia w zakresie wykonywania ćwiczeń fizycznych	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje budowę narządów rodnych kobiety, fizjologię ciąży i porodu istotne z perspektywy planowania i prowadzenia ćwiczeń w ciąży,</li> <li>- opisuje zmiany adaptacyjne do ciąży (w tym w układzie ruchu, krążeniowo-oddechowym, endokrynnym oraz biomechanice kobiety) determinujące planowanie i prowadzenie ćwiczeń fizycznych w ciąży,</li> <li>- opisuje typowe dolegliwości ciążyowe występujące w poszczególnych trymestrach ciąży oraz sposoby ich prewencji lub łagodzenia poprzez ćwiczenia fizyczne.</li> </ul>
Opisuje zalecenia i zasady dotyczące planowania i prowadzenia ćwiczeń w ciąży	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje rekomendacje uznanych organizacji krajowych i zagranicznych (w tym PTGiP, WHO, ACOG, SOCG/CSEP) dotyczące wykonywania ćwiczeń w ciąży,</li> <li>- wymienia przeciwwskazania bezwzględne i względne do aktywności fizycznej w ciąży oraz wskazania do natychmiastowego przerwania wysiłku fizycznego u kobiety ciężarnej,</li> <li>- opisuje narzędzia wspomagające współpracę instruktorów ćwiczeń w ciąży z lekarzami prowadzącymi ciążę (np. Get Active Questionnaire for Pregnancy – Kwestionariusz „Bądź aktywna w ciąży”),</li> <li>- opisuje zasady planowania ćwiczeń w ciąży prawidłowej w kontekście zmian zachodzących w organizmie kobiety ciężarnej w poszczególnych trymestrach (w tym doboru formy ćwiczeń oraz ich intensywności, objętości i częstotliwości),</li> <li>- opisuje znaczenie poszczególnych rodzajów ćwiczeń dla kobiet w ciąży (w tym ćwiczeń aerobowych, oporowych, równoważnych, korygujących postawę ciała, rozciągających, przygotowujących do porodu),</li> <li>- opisuje zasady doboru opcji ćwiczeń przy występowaniu dolegliwości ciążyowych (np. nietrzymania moczu, bólów pleców, rozejścia mięśni prostych brzucha),</li> <li>- opisuje zasady wykorzystania sprzętu sportowego w zajęciach dla kobiet w ciąży,</li> <li>- wymienia główne bariery uczestnictwa w aktywności fizycznej w czasie ciąży.</li> </ul>

<b>Zestaw 2. Planowanie ćwiczeń dla kobiet w ciąży</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Przygotowuje konspekt zajęć dla kobiet w ciąży	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dobiera formę aktywności fizycznej, jej intensywność, czas trwania i częstotliwość, uwzględniając cele, potrzeby i możliwości uczestniczki, przebieg i etap ciąży oraz, jeśli dotyczy, zalecenia innego specjalisty (np. lekarza prowadzącego ciążę),</li> <li>- dobiera ćwiczenia, a także miejsce i sprzęt do zajęć, uwzględniając typowe dolegliwości ciążyowe specyficzne dla poszczególnych trymestrów ciąży lub dolegliwości wskazane przez uczestniczkę lub innego specjalistę,</li> <li>- planuje różne opcje ćwiczeń, uwzględniając typowe dolegliwości ciążyowe specyficzne dla poszczególnych trymestrów ciąży lub dolegliwości wskazane przez uczestniczkę lub innego specjalistę,</li> <li>- w konspekcie zajęć uwzględnia ćwiczenia typowe dla danej formy aktywności fizycznej, ćwiczenia korygujące postawę ciała, ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ćwiczenia przygotowujące do porodu (np. ćwiczenia oddechowe, pozycje porodowe, relaksacyjne).</li> </ul>

Zbiera informacje niezbędne do planowania ćwiczeń dla kobiet w ciąży	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sprawdza zaświadczenie lekarskie o potwierdzeniu ciąży prawidłowej i braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach ruchowych w ciąży,</li> <li>- przeprowadza indywidualny wywiad z uczestniczką na tematy m.in. aktywności fizycznej przed i w czasie ciąży, przebiegu ciąży oraz dolegliwości ciążyowych.</li> </ul>
<b>Zestaw 3. Realizowanie zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	
Nadzoruje przebieg zajęć ruchowych w ciąży	<p><b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- monitoruje przebieg zajęć, w tym intensywność i technikę wykonywania ćwiczeń, uwzględniając posiadane informacje dotyczące przebiegu ciąży oraz stanu zdrowia uczestniczki,</li> <li>- w razie potrzeby stosuje różne stopnie trudności i intensywności ćwiczeń, dostosowując do samopoczucia i możliwości uczestniczki,</li> <li>- koryguje niepoprawnie wykonywane ćwiczenia, w szczególności wyjaśniając znaczenie zmiany techniki dla prewencji lub niwelowania dolegliwości ciążyowych.</li> </ul>
Prowadzi zajęcia ruchowe dla kobiet w ciąży	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przed rozpoczęciem zajęć pyta uczestniczkę o samopoczucie oraz przypomina o symptomach wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń,</li> <li>- instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania ćwiczeń w ciąży (w tym aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość mięśniową, z uwzględnieniem ćwiczeń na mięśnie brzucha, mięśnie dna miednicy, korygujących postawę ciała, rozciągających) w sposób zrozumiały dla uczestniczki, stosując fachową terminologię,</li> <li>- demonstrowuje wzorcową technikę wykonania ćwiczeń w ciąży (w tym aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość mięśniową, korygujących postawę ciała, rozciągających oraz przygotowujących do porodu),</li> <li>- instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania ćwiczeń przygotowujących do porodu (np. ćwiczeń oddechowych, pozycji porodowych, relaksacyjnych)</li> </ul>
<b>Zestaw 4. Promowanie ćwiczeń w ciąży</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	
Dyskutuje na temat ćwiczeń w ciąży	<p><b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uzasadnia potrzebę wykonywania ćwiczeń podczas ciąży, wyjaśniając pozytywny wpływ ćwiczeń oraz negatywny wpływ hipokinezji na zdrowie matki i dziecka, przebieg ciąży i porodu,</li> <li>- kwestionuje powszechnie występujące mity dotyczące ćwiczeń w ciąży (np. wiązanie z poronieniem ćwiczeń w pierwszym trymestrze, wykonywanie podskoków w ciąży, podnoszenie rąk do góry),</li> <li>- rzeczowo odpowiada na wątpliwości lub odmienne stanowisko uczestniczki, odwołując się do rzetelnych źródeł informacji.</li> </ul>
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne dla kobiet w ciąży w trakcie zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przekazuje uczestniczkom informacje dotyczące zasad wykonywania ćwiczeń w ciąży (w tym na temat bezpieczeństwa, symptomów wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, zalecanego stroju, obuwia i sprzętu),</li> <li>- przekazuje informacje uczestniczkom o korzyściach z poszczególnych ćwiczeń dla zdrowia i samopoczucia matki (np. wskazuje ćwiczenia dla prewencji bólów pleców, nietrzymania moczu, ułatwiającego oddychanie w ciąży i przy porodzie) lub zdrowia dziecka.</li> </ul>

## 6. Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

### 1. Etap weryfikacji

#### 1.1. Metody

Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 1 stosuje się test teoretyczny.

Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 2 stosuje się obserwację w warunkach symulowanych spotkania z uczestniczką przed rozpoczęciem ćwiczeń w ciąży, w tym przeprowadzenia wstępnego wywiadu oraz zadanie praktyczne polegające na samodzielnym przygotowaniu konspektu 30-minutowych zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży w formie pisemnej wraz z propozycjami modyfikacji dla sytuacji określonych w opisie przypadku uczestniczki zajęć.

Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 3 stosuje się obserwację w warunkach symulowanych prowadzenia 30-minutowych zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży.

Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 4 stosuje się obserwację w warunkach symulowanych dyskusji prowadzonej z uczestniczką zajęć. Obserwacja w warunkach symulowanych może być 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:

- ukończyły studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym,
- posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży,
- posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w szkoleniu (w tym egzaminowaniu) instruktorów, trenerów, fizjoterapeutów i inne w zakresie prowadzenia zajęć ruchowych dla kobiet w ciąży.

Dodatkowo co najmniej jeden z członków komisji musi posiadać doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Te same wymogi powinny spełnić osoby projektujące walidację dla niniejszej kwalifikacji.

#### 1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne

Niezbędne warunki organizacyjne i materialne 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 (tj. maty, piłki gumowe, hantle, gumy oporowe oraz sprzęt nagłaśniający do odtwarzania muzyki),
- co najmniej jedna ohotniczka uczestnicząca w symulacjach.

#### 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania

Nie określa się wymagań do tych etapów.

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

Aby przystąpić do procesu weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się wymaganych dla kwalifikacji, osoba musi posiadać:

- kwalifikację instruktora lub trenera dowolnej formy aktywności fizycznej. Akceptowane są kwalifikacje instruktorskie i trenerskie uzyskane zgodnie z prawem obowiązującym przed wejściem w życie ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2022 r. poz. 1599 i 2185 oraz z 2023 r. poz. 1617, 1688 i 1718) deregulującej zawód instruktora rekreacji ruchowej oraz legitymacje i dyplomy instruktora i trenera sportu wydane przed wejściem w życie ustawy z dnia 13 września 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (Dz. U. poz. 829), a także kwalifikacje uzyskane po 2010 r., potwierdzone przez akademie wychowania fizycznego, związek 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),

- co najmniej wykształcenie średnie lub ukończone studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym,
- zaświadczenie o ukończeniu szkolenia z zakresu udzielania pomocy przedmedycznej w ciągu ostatnich trzech lat,
- oświadczenie o niekaralności związanej z wykonywaniem działalności zawodowej w obszarze objętym kwalifikacją,
- zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej.

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

Nie rzadziej niż raz na 10 lat.