



Centrum
Kształcenia Kadry
Sportowych
Bartłomiej Cienciąła



**Szkolenie instruktażowe dla osób
zajmujących się przeciwdziałaniem
negatywnym skutkom pracy siedzącej i
skutkom pracy przy komputerze.
Zapobieganie wadom postawy, prewencja i
profilaktyka urazów.**

Numer usługi 2024/11/22/28768/2427944

📍 Biała Podlaska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 02.12.2024 do 05.12.2024

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
166,67 PLN brutto/h
166,67 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla osób zajmujących się edukacją i profilaktyką społeczeństwa, pracowników firm lub kursantów indywidualnych w celu zapobiegania wadom postawy, bólowi kręgosłupa czy innym negatywnym skutkom pracy statycznej oraz siedzącego trybu życia. Na szkolenie zapraszamy osoby chcące wprowadzić do swojej pracy nową usługę w postaci edukacji prozdrowotnej.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	01-12-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	30
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie umożliwi wprowadzenie indywidualnej profilaktyki prozdrowotnej i prewencji urazów i dysfunkcji narządu ruchu. Uczestnik będzie wiedział jak nauczać podopiecznych utrwaląc prawidłowe wzorce postawy ciała podczas czynności dnia codziennego, jak odpoczywać, jak wprowadzać aktywność fizyczną w rytm dnia, jakie ćwiczenia pomogą w zapobieganiu negatywnym skutkom zdrowotnym wynikającym ze specyfiki pracy. Nabyta wiedza umożliwi wprowadzenie do swojej pracy nowej usługi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się podstawowymi pojęciami z anatomii, fizjologii i biomechaniki ruchu	Wymienia kości, mięśnie i stawy	Test teoretyczny
	Wyjaśnia czym jest antagonistyczne hamowanie i zasada tensegracji	Test teoretyczny
	Opisuje stabilizację CORE i spiralną	Test teoretyczny
Opisuje jakie występują odruchy w ciele człowieka	Opisuje zasadę kompensacji	Test teoretyczny
	Opisuje i wyjaśnia czym jest przykurcz, zaburzenie strukturalne, posturalne i funkcjonalne	Test teoretyczny
Wymienia normy WHO dotyczące ruchu i zdrowia	Opisuje zasadę 3x30x130	Test teoretyczny
	Przedstawia obrazowo działanie ludzkiego organizmu w ruchu i bezruchu	Test teoretyczny
Samodzielnie przedstawia i wykonuje złożone ćwiczenia profilaktyczne	Dostosowuje zakres ćwiczeń do wieku osoby ćwiczącej	Test teoretyczny
	Posługuje się przyborami i przyrządami odpowiednio do ich zastosowania	Test teoretyczny
	Tworzy długoterminowe programy profilaktyczne dostosowane do rodzaju pracy osoby ćwiczącej	Test teoretyczny
Stosuje zasady współpracy i komunikowania się z pacjentem	Opisuje zagadnienia w sposób zrozumiały dla klienta	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się testami pomiarowymi i diagnostycznymi	Wykonuje badanie BMI, pomiaru tkanki tłuszczowej, zakresu ruchomości stawów i mięśni	Test teoretyczny
	Interpretuje w sposób prawidłowy wyniki testów	Test teoretyczny
	Przedstawia w sposób zrozumiały dla odbiorcy wnioski i interpretacje wyników	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

1h zegarowa to 45 minut edukacyjnych i 15 minut przerwy

Ramowy program usługi

1. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie
2. Czym różni się wysiłek w strefie przemian beztlenowych od wysiłku w strefie przemian tlenowych?
3. Omówienie poszczególnych form aktywności fizycznej. Trening siłowy, crossfit, kalistenika, biegi długodystansowe, sprinty oraz interwały, rower, nordic walking, zumba / fitness.
4. Jaką formę aktywności wybrać w zależności od skutków ubocznych na jakie jesteśmy narażeni podczas naszej pracy
5. Jak długo powinien trwać trening i od czego jest to uzależnione?
6. Ile powinniśmy wykonywać jednostek treningowych w skali tygodnia?
7. Wpływ pory dnia na trening. Omówienie biorytmu.
8. Biochemia wysiłku
9. Ocena budowy sylwetki. Proporcje jako punkt wyjściowy. Ustalenie jakie zagrożenia wynikają z zajmowanego stanowiska pracy.

10. Monitorowanie postępów: waga, centymetr, lustro, ubrania, fałdomierz, ocena składu ciała.
11. Podstawowe funkcje kręgosłupa oraz funkcje mięśni stabilizujących kręgosłup
12. Analiza postawy ciała uczestników i omówienie zagrożeń wynikających ze specyfiki pracy
13. Wady postawy
14. Główne schorzenia kręgosłupa występujące jako choroby cywilizacyjne: dyskopatia, przepuklina, rwa kulszowa
15. Przyczyny bólów pleców oraz sposoby radzenia sobie z bólem.
16. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń
17. Metodyka i programowanie ćwiczeń prozdrowotnych podczas wykonywania czynności w pracy oraz w czasie wolnym
18. Ćwiczenia rozluźniające i wzmacniające mięśnie karku i szyi jako ćwiczenia które można wykonywać w pracy
19. Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające obręcz barkową
20. Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie grzbietu
21. Ćwiczenia wzmacniające i aktywujące mięśnie brzucha
22. Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające obręcz miedniczną
23. Ćwiczenia rozciągające biodra i grupę kulszowo-goleniową
24. Przykłady postępowania oraz doboru ćwiczeń korekcyjnych w określonej dysfunkcji
25. Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu: mała, duża piłka, rollery, gumy
26. Czym jest mobilność oraz sposoby jej kształtowania
27. Stabilizacja mięśniowa wewnętrzna i zewnętrzna
28. Stabilizacja dynamiczna w treningu prozdrowotnym
29. Zasady budowania jednostki treningowej w treningu prozdrowotnym
30. Składowe indywidualnej rozgrzewki oraz schemat jej przeprowadzenia
31. Rolowanie jako ważny element profilaktyki prozdrowotnej
32. Przykładowe ćwiczenia z użyciem wałka w treningu prozdrowotnym
33. Ćwiczenia mobilizujące poszczególne aparaty ruchu
34. Ćwiczenia na mięśnie głębokie brzucha - stabilizacja statyczna
35. Stabilizacja dynamiczna mięśni core z wykorzystaniem przyborów
36. Aktywacja mięśni pośladkowych oraz stóp
37. Aktywacja mięśni obręczy barkowej
38. Stretching indywidualny
39. Stworzenie konspektu treningu prozdrowotnego dla podopiecznych
40. Autoterapia w warunkach domowych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 38

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 38 Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie	Bartłomiej Cienciąła	02-12-2024	07:00	07:45	00:45
2 z 38 Czym różni się wysiłek w strefie przemian beztlenowych od wysiłku w strefie przemian tlenowych?	Bartłomiej Cienciąła	02-12-2024	07:45	08:30	00:45
3 z 38 przerwa kawowa	Bartłomiej Cienciąła	02-12-2024	08:30	08:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 38 Omówienie poszczególnych form aktywności fizycznej. Trening siłowy, crossfit, kalistenika, biegi długodystansowe, sprinty oraz interwały, rower, nordic walking, zumba/fitness.	Bartłomiej Cienciąła	02-12-2024	08:45	09:30	00:45
5 z 38 Jaką formę aktywności wybrać w zależności od skutków ubocznych na jakie jesteśmy narażeni podczas naszej pracy	Bartłomiej Cienciąła	02-12-2024	09:30	10:15	00:45
6 z 38 Jak długo powinien trwać trening i od czego jest to uzależnione? Ile powinniśmy wykonywać jednostek treningowych w skali tygodnia?	Bartłomiej Cienciąła	02-12-2024	10:15	11:00	00:45
7 z 38 przerwa obiadowa	Bartłomiej Cienciąła	02-12-2024	11:00	11:45	00:45
8 z 38 Wpływ pory dnia na trening. Omówienie biorytmu. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń	Bartłomiej Cienciąła	02-12-2024	11:45	12:30	00:45
9 z 38 Biochemia wysiłku	Bartłomiej Cienciąła	02-12-2024	12:30	13:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>10 z 38 Ocena budowy sylwetki. Proporcje jako punkt wyjściowy. Ustalenie jakie zagrożenia wynikają z zajmowanego stanowiska pracy.</p>	Bartłomiej Cienciąła	02-12-2024	13:15	14:00	00:45
<p>11 z 38 Monitorowanie postępów: waga, centymetr, lustro, ubrania, fałdomierz, ocena składu ciała. Podstawowe funkcje kręgosłupa oraz funkcje mięśni stabilizujących kręgosłup</p>	Bartłomiej Cienciąła	03-12-2024	07:00	07:45	00:45
<p>12 z 38 Analiza postawy ciała uczestników i omówienie zagrożeń wynikających ze specyfiki pracy Wady postawy</p>	Bartłomiej Cienciąła	03-12-2024	07:45	08:30	00:45
<p>13 z 38 przerwa kawowa</p>	Bartłomiej Cienciąła	03-12-2024	08:30	08:45	00:15
<p>14 z 38 Główne schorzenia kręgosłupa występujące jako choroby cywilizacyjne: dyskopatia, przepuklina, rwa kulszowa. Przyczyny bólów pleców oraz sposoby radzenia sobie z bólem.</p>	Bartłomiej Cienciąła	03-12-2024	08:45	09:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 38 Metodyka i programowanie ćwiczeń prozdrowotnych podczas wykonywania czynności w pracy oraz w czasie wolnym	Bartłomiej Cienciąła	03-12-2024	09:30	10:15	00:45
16 z 38 Ćwiczenia rozluźniające i wzmacniające mięśnie karku i szyi jako ćwiczenia które można wykonywać w pracy	Bartłomiej Cienciąła	03-12-2024	10:15	11:00	00:45
17 z 38 przerwa obiadowa	Bartłomiej Cienciąła	03-12-2024	11:00	11:45	00:45
18 z 38 Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające obręcz barkową	Bartłomiej Cienciąła	03-12-2024	11:45	12:30	00:45
19 z 38 Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie grzbietu	Bartłomiej Cienciąła	03-12-2024	12:30	13:15	00:45
20 z 38 Ćwiczenia wzmacniające i aktywujące mięśnie brzucha	Bartłomiej Cienciąła	03-12-2024	13:15	14:00	00:45
21 z 38 Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające obręcz miedniczną Ćwiczenia rozciągające biodra i grupę kulszowo-goleniową	Bartłomiej Cienciąła	04-12-2024	07:00	07:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 38 Przykłady postępowania oraz doboru ćwiczeń korekcyjnych w określonej dysfunkcji	Bartłomiej Cienciąła	04-12-2024	07:45	08:30	00:45
23 z 38 przerwa kawowa	Bartłomiej Cienciąła	04-12-2024	08:30	08:45	00:15
24 z 38 Ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu: mała, duża piłka, rollery, gumy	Bartłomiej Cienciąła	04-12-2024	08:45	09:30	00:45
25 z 38 Czym jest mobilność oraz sposoby jej kształtowania Stabilizacja mięśniowa wewnętrzna i zewnętrzna	Bartłomiej Cienciąła	04-12-2024	09:30	10:15	00:45
26 z 38 Stabilizacja dynamiczna w treningu prozdrowotnym	Bartłomiej Cienciąła	04-12-2024	10:15	11:00	00:45
27 z 38 przerwa obiadowa	Bartłomiej Cienciąła	04-12-2024	11:00	11:45	00:45
28 z 38 Zasady budowania jednostki treningowej w treningu prozdrowotnym	Bartłomiej Cienciąła	04-12-2024	11:45	12:30	00:45
29 z 38 Składowe indywidualnej rozgrzewki oraz schemat jej przeprowadzenia	Bartłomiej Cienciąła	04-12-2024	12:30	13:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
30 z 38 Rolowanie jako ważny element profilaktyki prozdrowotnej Przykładowe ćwiczenia z użyciem wałka w treningu prozdrowotnym	Bartłomiej Cienciąła	04-12-2024	13:15	14:00	00:45
31 z 38 Ćwiczenia mobilizujące poszczególne aparaty ruchu Ćwiczenia na mięśnie głębokie brzucha - stabilizacja statyczna	Bartłomiej Cienciąła	05-12-2024	07:00	07:45	00:45
32 z 38 Stabilizacja dynamiczna mięśni core z wykorzystaniem przyborów	Bartłomiej Cienciąła	05-12-2024	07:45	08:30	00:45
33 z 38 przerwa kawowa	Bartłomiej Cienciąła	05-12-2024	08:30	08:45	00:15
34 z 38 Aktywacja mięśni pośladkowych oraz stóp Aktywacja mięśni obręczy barkowej	Bartłomiej Cienciąła	05-12-2024	08:45	09:30	00:45
35 z 38 Stretching indywidualny	Bartłomiej Cienciąła	05-12-2024	09:30	10:15	00:45
36 z 38 przerwa obiadowa	Bartłomiej Cienciąła	05-12-2024	10:15	11:00	00:45
37 z 38 Stworzenie konspektu treningu prozdrowotnego dla podopiecznych Autoterapia w warunkach domowych	Bartłomiej Cienciąła	05-12-2024	11:00	11:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
38 z 38 Walidacja	-	05-12-2024	11:45	12:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	166,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	166,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Bartłomiej Cienciąła

Dyrektor CKKS - Centrum Kształcenia Kadr Sportowych.

Były wykładowca AWF w Białej Podlaskiej.

Instruktor na kursach masażu głębokiego dla nauczycieli masażu ze szkół policealnych i studentów kierunku fizjoterapia i technik masażysta.

- Studia magisterskie w Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej - kierunek: Wychowanie Fizyczne (promotor: prof. Jerzy Sadowski)

- Studia magisterskie w Wyższej Szkole Zarządzania i Administracji w Zamościu - kierunek: Fizjoterapia (promotor: prof. Krzysztof Marczewski)

- Studia podyplomowe w WSE w Białymstoku. "Zarządzanie badaniami naukowymi i projektami rozwojowymi"

- Manualne Badanie i Leczenie Zaburzeń Czynności Narządu Ruchu wg koncepcji Praskiej Szkoły Medycyny Manualnej (egzamin u prof Karela Lewita);

- Diagnostyka obrazowa narządu ruchu (dr Piotr Godek);

- Specjalizacja instruktorska z odnowy biologicznej:(AWF BP)

- Taping Rehabilitacyjny (T. Tittinger, R. Słoniak);

- Dynamic Tape (Jurn Depecker);

- Techniki rozciągania i autorozciągania mięśni (dr Piotr Kwiatkowski);

- Masaż medyczny (dr Sawicki);

- Masaż tkanek głębokich;

- Ocena i terapia bólu kręgosłupa;

- Podstawy masażu leczniczego;
- Postępowanie fizjoterapeutyczne w geriatricii;

* Kursy trenerskie, instruktorskie i inne:

- Trener II klasy piłki siatkowej;
- Instruktor piłki siatkowej;
- Instruktor narciarstwa;
- Instruktor koszykówki;
- Instruktor unihokeja;
- Kurs języka migowego KSS1 i KSS2;

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Notatniki, długopisy, materiały w wersji papierowej i elektronicznej

Warunki uczestnictwa

- ukończone 18 lat

Warunki organizacyjne:

- sprzęt w postaci gum oporowych, zapewnia organizator

Warunki konieczne do osiągnięcia efektów kształcenia:

- uczestnictwo aktywne w zajęciach praktycznych i teoretycznych
- 80% obecności
- udział w dyskusjach
- pokazywanie ćwiczeń
- aktywna obserwacja
- zapoznanie się z materiałami otrzymanymi na kursie

Warunki organizacyjne: potrzebne jest wyposażenie w piłki fitness, matę, gumy, drabinka gimnastyczna, TRX, tablica multimedialna

Warunkiem osiągnięcia efektów uczenia jest aktywny udział w części praktycznej i wykonywanie wskazanych ćwiczeń.

Adres

ul. Sitnicka 76
21-500 Biała Podlaska
woj. lubelskie

Sala szkoleniowa wyposażona w drabinkę i maty do ćwiczeń, tablicę multimedialną

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Winda Zajęcia dodatkowo w: GymHouse, Piłsudskiego 13/02 Plac Street Workout przy Piłsudskiego 13

Kontakt



Karolina Florczak

E-mail sekretariat@ckks.pl

Telefon (+48) 733 330 303