



## Kurs Instruktora Gimnastyki Korekcyjnej w ujęciu Holistycznym

Numer usługi 2025/09/02/28768/2977753

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

96,15 PLN brutto/h

96,15 PLN netto/h

Centrum  
Kształcenia Kadr  
Sportowych  
Bartłomiej Cienciała

★★★★★ 4,9 / 5

2 833 oceny

📍 Biała Podlaska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 12.09.2025 do 15.09.2025

## Informacje podstawowe

| Kategoria                       | Inne / Edukacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Grupa docelowa usługi           | <b>Kurs przeznaczony jest</b> przede wszystkim dla nauczycieli wychowania fizycznego, wczesnoszkolnego i przedszkolnego oraz fizjoterapeutów, trenerów medycznych i personalnych i nauczycieli innych przedmiotów, lub osób które chcą prowadzić zajęcia korekcyjne w szkołach i w placówkach gdzie takie zajęcia się odbywają. |
| Minimalna liczba uczestników    | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Maksymalna liczba uczestników   | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Data zakończenia rekrutacji     | 11-09-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Liczba godzin usługi            | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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

Absolwent w sposób bezpieczny i świadomy przeprowadza zajęcia z Gimnastyki Korekcyjnej indywidualnie i grupowej. Tworzy ćwiczenia w oparciu o holistyczne zdiagnozowanie postawy ciała i znalezienie przyczyny danej dysfunkcji. Skutecznie posługuje się testami i badaniem obserwacyjnym. Zdobyta wiedza umożliwia wprowadzenie nowej usługi w

pracy indywidualnej lub rozpoczęcie pracy jako instruktor zajęć ogólnorozwojowych z elementami gimnastyki korekcyjnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                        | Kryteria weryfikacji                                                                                                                         | Metoda walidacji                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Stosuje dozwolone ćwiczenia rozgrzewkowe i aktualne wytyczne odnośnie ćwiczeń ogólnorozwojowych u dzieci, | Odpowiada na pytania odnośnie zagadnień poruszanych na kursie                                                                                | Test teoretyczny                               |
| Posługuje się wiedzą na temat poprawności wykonywanych ćwiczeń                                            | Opisuje, które ćwiczenia i jak należy wykonywać oraz z jaką intensywnością, a które są całkowicie zabronione i mogą zaszkodzić podopiecznym, | Test teoretyczny                               |
| Wymienia rodzaje wad postawy i dysfunkcji aparatu ruchu                                                   | Opisuje szczegółowo dostępne testy diagnostyczne                                                                                             | Test teoretyczny                               |
|                                                                                                           | Opisuje charakterystykę objawów: płaskostopia, stopy końskiej, koślawości i szpotawości kolan, skoliozy i innych dysfunkcji                  | Test teoretyczny                               |
|                                                                                                           | Wyjaśnia jak użyć gum, rollerów, taśm                                                                                                        | Test teoretyczny                               |
|                                                                                                           | Utrwala efekty pracy za pomocą dostępnych metod                                                                                              | Demonstruje ćwiczenia zaliczane do autoterapii |
| Wykonuje badanie obserwacyjne dziecka                                                                     | Sporządza kartę pacjenta z graficznym zapisem postawy ciała                                                                                  | Test teoretyczny                               |
| Tworzy plan ćwiczeń w oparciu o zdiagnozowaną wadę postawy                                                | Opisuje jak prowadzić skuteczną terapię korekcyjną                                                                                           | Test teoretyczny                               |
|                                                                                                           | Dostosowuje poziom intensywności ćwiczeń do poziomu sprawności osoby ćwiczącej                                                               | Test teoretyczny                               |
|                                                                                                           | Pokazuje i objaśnia poprawność wykonywanych ćwiczeń                                                                                          | Test teoretyczny                               |
|                                                                                                           | Prawidłowo wykonuje ćwiczenia i instruuje osobę ćwiczącą                                                                                     | Używa języka zrozumiałego dla osoby ćwiczącej  |
|                                                                                                           |                                                                                                                                              | 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

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

TAK

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

TAK

## **Program**

Kurs trwa 26 godzin edukacyjnych.

Godzina edukacyjna to 45min.

Teoria:

Holistyczne podejście do pracy z drugim człowiekiem

Anatomia funkcjonalna człowieka

Układ ruchu bierny i czynny

Psychologiczne aspekty pracy holistycznej

Najczęstsze rodzaje schorzeń i dysfunkcji u dzieci

Badanie obserwacyjne - istota badania

Metodyka prowadzenia zajęć korekcyjnych

Intensywność ćwiczeń

Etyka pracy

Struktura skutecznej pracy korekcyjnej w ujęciu holistycznym

Praktyka:

Badanie obserwacyjne

Rozgrzewka przed ćwiczeniami

Ćwiczenia indywidualne w różnych jednostkach chorobowych

Dopuszczalne i bezpieczne ćwiczenia grupowe

Autoterapia

Elementy masażu i automasażu

Ćwiczenia wzmacniające

Ćwiczenia rozluźniające

Ćwiczenia relaksacyjne

Stretching

Sposoby utrwalania efektów pracy

Walidacja za pomocą testu

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 27

| Przedmiot / temat zajęć                                             | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 27<br>Holistyczne podejście do pracy z drugim człowiekiem       | Ilona Ozimek | 12-09-2025            | 15:00               | 16:30               | 01:30         |
| 2 z 27<br>Przerwa                                                   | Ilona Ozimek | 12-09-2025            | 16:30               | 16:45               | 00:15         |
| 3 z 27<br>Anatomia funkcjonalna człowieka                           | Ilona Ozimek | 12-09-2025            | 16:45               | 18:15               | 01:30         |
| 4 z 27<br>Układ ruchu bierny i czynny                               | Ilona Ozimek | 12-09-2025            | 18:15               | 19:00               | 00:45         |
| 5 z 27<br>Przerwa                                                   | Ilona Ozimek | 12-09-2025            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| 6 z 27<br>Psychologiczne aspekty pracy holistycznej                 | Ilona Ozimek | 12-09-2025            | 19:15               | 20:00               | 00:45         |
| 7 z 27<br>Badanie obserwacyjne - istota badania (teoria i praktyka) | Ilona Ozimek | 13-09-2025            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 8 z 27<br>Przerwa                                                   | Ilona Ozimek | 13-09-2025            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |
| 9 z 27<br>Etyka pracy                                               | Ilona Ozimek | 13-09-2025            | 10:45               | 11:30               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                    | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>10 z 27</b> Metodyka prowadzenia zajęć korekcyjnych, Intensywność ćwiczeń, Rozgrzewka przed ćwiczeniami | Ilona Ozimek | 13-09-2025            | 11:30               | 13:00               | 01:30         |
| <b>11 z 27</b> Przerwa obiadowa                                                                            | Ilona Ozimek | 13-09-2025            | 13:00               | 13:45               | 00:45         |
| <b>12 z 27</b> Najczęstsze rodzaje schorzeń i dysfunkcji u dzieci                                          | Ilona Ozimek | 13-09-2025            | 13:45               | 16:00               | 02:15         |
| <b>13 z 27</b> Przerwa                                                                                     | Ilona Ozimek | 13-09-2025            | 16:00               | 16:15               | 00:15         |
| <b>14 z 27</b> Struktura skutecznej pracy korekcyjnej w ujęciu holistycznym                                | Ilona Ozimek | 13-09-2025            | 16:15               | 17:45               | 01:30         |
| <b>15 z 27</b> przerwa kawowa                                                                              | Ilona Ozimek | 13-09-2025            | 17:45               | 18:00               | 00:15         |
| <b>16 z 27</b> Ćwiczenia indywidualne w różnych jednostkach chorobowych                                    | Ilona Ozimek | 13-09-2025            | 18:00               | 18:45               | 00:45         |
| <b>17 z 27</b> Dopuszczalne i bezpieczne ćwiczenia grupowe                                                 | Ilona Ozimek | 14-09-2025            | 09:00               | 09:45               | 00:45         |
| <b>18 z 27</b> Ćwiczenia wzmacniające                                                                      | Ilona Ozimek | 14-09-2025            | 09:45               | 11:15               | 01:30         |
| <b>19 z 27</b> Przerwa                                                                                     | Ilona Ozimek | 14-09-2025            | 11:15               | 11:30               | 00:15         |
| <b>20 z 27</b> Ćwiczenia rozluźniające                                                                     | Ilona Ozimek | 14-09-2025            | 11:30               | 12:15               | 00:45         |
| <b>21 z 27</b> Stretching                                                                                  | Ilona Ozimek | 14-09-2025            | 12:15               | 13:00               | 00:45         |

| Przedmiot / temat zajęć                             | Prowadzący   | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>22 z 27</b> Przerwa obiadowa                     | Ilona Ozimek | 14-09-2025            | 13:00               | 13:45               | 00:45         |
| <b>23 z 27</b> Elementy masażu i automasażu         | Ilona Ozimek | 14-09-2025            | 13:45               | 14:30               | 00:45         |
| <b>24 z 27</b> Autoterapia, Ćwiczenia relaksacyjne, | Ilona Ozimek | 14-09-2025            | 14:30               | 15:15               | 00:45         |
| <b>25 z 27</b> Sposoby utrwalania efektów pracy     | Ilona Ozimek | 14-09-2025            | 15:15               | 16:00               | 00:45         |
| <b>26 z 27</b> Przerwa                              | Ilona Ozimek | 14-09-2025            | 16:00               | 16:15               | 00:15         |
| <b>27 z 27</b> Walidacja                            | -            | 15-09-2025            | 09:00               | 09:45               | 00:45         |

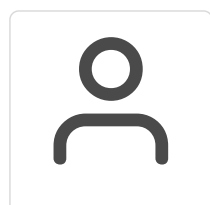
## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 500,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 96,15 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 96,15 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Ilona Ozimek

Ilona Ozimek - mgr fizjoterapii WUM, dyplomowana instruktor tańca, instruktor fitness, trener personalny. Swoją edukację ruchową rozpoczęła we wczesnych latach szkolnych w zespole tanecznym (hip hop, jazz, akrobatyka). Od ponad 10 lat prowadzi zajęcia fitness, poza tym

organizuję obozy odchudzające i taneczne. Ukończyła wiele kursów i szkoleń z zakresu treningu, fizjoterapii, masażu, gimnastyki korekcyjnej i tańca. Od ponad 5 lat wykładowca CKKS - prowadzi kursy i szkolenia z zakresu profilaktyki prozdrowotnej oraz ciągle się doskonali.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Część ogólna wysyłana w postaci elektronicznej, materiały specjalistyczne w postaci slajdów przesyłane po szkoleniu.

### Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat

Do osiągnięcia efektów uczenia niezbędne są:

Zapewnienie salki- zajęcia praktyczne

Podstawowy sprzęt treningowy- maty, gumy oporowe, rollery

Rzutnik do wyświetlenia prezentacji lub tablica multimedialna

Strój sportowy

Aktywny udział w dyskusjach i zajęciach praktycznych

### Informacje dodatkowe

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują Zaświadczenie na oryginalnym druku CKKS

## Adres

ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 13/29

21-500 Biała Podlaska

woj. lubelskie

Sala szkoleniowa CKKS

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- duży parking przed budynkiem

## Kontakt



**Bartłomiej Cienciała**

**E-mail** dyrektor@ckks.pl

**Telefon** (+48) 793 244 744