



BUSINESS-LAND
ENTERPRISE
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

873 oceny

Szkolenie: pilates - ćwiczenia na macie

Numer usługi 2025/10/16/176672/3083191

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 28.02.2026 do 01.03.2026

1 600,00 PLN brutto

1 600,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa usługi to:

- osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia,
- osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik,
- osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje.
- instruktorzy zajęć grupowych, którzy chcą poznać podstawy metody Pilates - ćwiczenia na macie, by móc je wprowadzić do pracy z własnymi klientami,
- trenerzy personalni, którzy poszukują bezpiecznych form ruchu dla swoich podopiecznych,
- miłośnicy metody Pilates, którzy praktykują, ale nie znają zasad pozwalających na skuteczne i dokładne wykonywanie ćwiczeń.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

27-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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 daje możliwość zapoznania się z podstawowymi i średniozaawansowanymi ćwiczeniami metody Pilates w wersji na macie oraz zdobycia umiejętności ich bezpiecznego i świadomego nauczania. Prowadzi to do rozwoju kompetencji w zakresie samodzielnego budowania lekcji Pilates – zarówno pod względem technicznym, jak i metodycznym – oraz świadomego dostosowywania ćwiczeń do poziomu i potrzeb uczestników zajęć.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje podstawowe zasady metody Pilates	Poprawnie nazywa i opisuje zasady: oddech, centrum, kontrola, płynność, koncentracja, precyzja	Test teoretyczny
Identyfikuje i opisuje główne grupy mięśni zaangażowane w ćwiczenia	Wskazuje mięśnie generujące ruch i stabilizujące w danym ćwiczeniu	Test teoretyczny
Demonstruje prawidłowe wykonanie 20 ćwiczeń Pilates	Wykonuje ćwiczenia z kontrolą techniki, oddechu, stabilizacji centrum	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje i układa fragment lekcji Pilates zgodnie z metodyką	Tworzy sekwencję ćwiczeń z odpowiednią kolejnością i uzasadnieniem	Obserwacja w warunkach symulowanych
Analizuje postawę ciała klienta oraz dobiera odpowiednie ćwiczenia. Komunikuje się skutecznie podczas prowadzenia zajęć i współpracy zespołowej	Przeprowadza obserwację diagnozującą w celu oceny postawy i zakresu ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera ćwiczenia dopasowane do indywidualnych potrzeb	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje jasne, zrozumiałe komunikaty, dostosowane do poziomu odbiorcy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przestrzega zasad bezpieczeństwa i przejawia odpowiedzialność	Zwraca uwagę na błędy, proponuje modyfikacje ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Dzień 1 – Podstawy metody Pilates i nauka ćwiczeń

1. Wprowadzenie do szkolenia i omówienie planu dnia.
2. Masterclass (lekcja pokazowa – 40 min) – prezentacja ćwiczeń, które będą nauczane.
3. Wprowadzenie teoretyczne:

- historia Josepha Pilatesa,
- filary metody Pilates (centrum, oddech, kontrola, płynność, precyzja, koncentracja).

1. Nauka i analiza techniczna 20 ćwiczeń Pilates na macie (*z podziałem na progresję od wersji podstawowej do trudniejszej*):

- Hundred
- Roll Up
- One leg circle
- Rolling Back
- Single leg stretch
- Double Leg Stretch
- Spine stretch
- Saw
- Swan dive
- Scissors
- Shoulder Bridge
- Sine Twist
- Side Kick
- Teaser
- Hip Twist
- Swimming
- Leg Pull Prone
- Leg pull supine
- Side bend
- Push up

1. Omówienie mięśni zaangażowanych w poszczególnych ćwiczeniach – mięśnie globalne i stabilizujące (core, miednica, kręgosłup).

Dzień 2 – Metodyka, korekta, prowadzenie zajęć (8h)

1. Rozgrzewka i ćwiczenia oddechowe.
2. Wprowadzenie do metodyki prowadzenia lekcji Pilates – dobór ćwiczeń, sekwencjonowanie, adaptacja do poziomu uczestników.
3. Praca w grupach:

- losowanie ćwiczeń i układanie z nich fragmentu lekcji w odpowiedniej kolejności,
- prezentacja i prowadzenie na forum przygotowanego programu z omówieniem wybranej kolejności ćwiczeń, dbając o poprawną technikę osób ćwiczących.

1. Korekta techniki:

- słowna i dotykowa korekta ustawienia
- bezpieczeństwo i ergonomia podczas poprawiania uczestników

1. Podsumowanie warsztatu i walidacja.

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej 4h 40 min jak i 11 h 20 min praktycznej oraz case study.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się w warunkach symulowanych

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi ul. Siewna 15, 94-250 Łódź (VERA Sport).

Adres

ul. Siewna 15

90-250 Łódź

woj. łódzkie

Klub Sportowy "Vera Sport"

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Obiekt wyposażony jest w windę

Kontakt



Julia Galusińska

E-mail julia.galusinska@business-land.pl

Telefon (+48) 730 009 454