

Fundacja
Joga w SzkoleFUNDACJA JOGA W
SZKOLE

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie jogi dla dzieci Podstawa Programowa Joga w Szkole. Ruch, oddech, uważność, relaksacja. Profilaktyka zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci i młodzieży. Program redukcji stresu dla dzieci szkół podstawowych. Kurs instruktorski jogi dla dzieci.

Numer usługi 2026/02/09/188393/3318093

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 28.03.2026 do 29.03.2026

2 200,00 PLN brutto

2 200,00 PLN netto

157,14 PLN brutto/h

157,14 PLN netto/h

96,15 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących lub planujących pracę w obszarze edukacji formalnej i nieformalnej, w szczególności:

- nauczycieli szkół podstawowych (klasy I–VIII),
- pedagogów, psychologów szkolnych, terapeutów oraz specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą,
- nauczycieli wychowania fizycznego oraz edukacji zdrowotnej,
- nauczycieli wspomagających oraz osób pracujących w edukacji specjalnej,
- instruktorów jogi i trenerów ruchu, którzy chcą wprowadzać elementy jogi, uważności i pracy z ciałem do szkół i placówek oświatowych, lub którzy chcą prowadzić zajęcia jogi dla dzieci w domach kultury, centrach jogi itp.
- pracowników placówek oświatowych, domów kultury, świetlic, organizacji pozarządowych oraz instytucji edukacyjnych realizujących zajęcia dla dzieci i młodzieży.

Minimalna liczba uczestników

7

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

23-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

14

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest nabycie przez uczestników wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych niezbędnych do planowania i prowadzenia zajęć jogi, uważności i pracy z ciałem w środowisku szkolnym lub pozaszkolnym, zgodnie z podstawą programową i potrzebami rozwojowymi dzieci. Uczestnicy będą potrafili prowadzić 45-minutowe zajęcia jogi dla dzieci w wieku szkolnym na bazie kompletnych scenariuszy zajęć otrzymanych w trakcie szkolenia, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i adekwatnych metod.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje założenia podstawy programowej kształcenia ogólnego w kontekście wykorzystania jogi, uważności i pracy z ciałem w środowisku szkolnym.	identyfikuje obszary podstawy programowej umożliwiające wykorzystanie elementów jogi i uważności - wyjaśnia rolę pracy z ciałem i samoregulacji w procesie edukacyjnym uczniów	Test teoretyczny
Uczestnik planuje 45-minutowe zajęcia jogi dla dzieci w wieku szkolnym na podstawie kompletnych scenariuszy zajęć.	- dobiera strukturę zajęć zgodnie z celem edukacyjnym i czasem trwania - dostosowuje scenariusz do wieku i potrzeb rozwojowych grupy szkolnej	Wywiad swobodny
Uczestnik prowadzi zajęcia jogi dla dzieci w wieku szkolnym w środowisku szkolnym lub pozaszkolnym z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	- realizuje kolejne etapy zajęć zgodnie ze scenariuszem - stosuje zasady bezpiecznej pracy z ciałem dzieci - reaguje adekwatnie na potrzeby grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik organizuje pracę z grupą dzieci w sposób wspierający koncentrację, samoregulację i dobrostan psychiczny uczniów.	- stosuje komunikację wspierającą i adekwatną do wieku dzieci - tworzy bezpieczną i uważną atmosferę pracy w grupie	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

Łączny czas szkolenia: 14 godzin zegarowych (przerwy są wliczone w czas szkolenia)

Teoria – 4 godziny

- wprowadzenie do szkolenia
- analiza podstawy programowej
- metodyka i zasady bezpieczeństwa
- podsumowanie szkolenia i omówienie wdrożeń

Praktyka – 10 godzin

- praktyka jogi i uważności dla dzieci
- praca na kompletnych scenariuszach zajęć
- planowanie 45-minutowych zajęć
- prowadzenie zajęć (symulacje)
- walidacja efektów uczenia się (zadania praktyczne, obserwacja)

Podsumowanie do BUR (skrót):

- **Teoria:** 4 h
- **Praktyka:** 10 h

Organizacja pracy podczas szkolenia

Zajęcia realizowane są z wykorzystaniem zróżnicowanych form organizacji pracy, dostosowanych do charakteru treści szkoleniowych oraz zakładanych efektów uczenia się. W trakcie szkolenia stosowana jest praca:

- **w całej grupie** – w formie wprowadzeń tematycznych, omówień zagadnień teoretycznych, demonstracji ćwiczeń, dyskusji moderowanych oraz podsumowań poszczególnych bloków szkoleniowych;
- **w małych grupach 3–4 osobowych** – w celu analizy scenariuszy zajęć, planowania struktury 45-minutowych zajęć jogi dla dzieci oraz wymiany doświadczeń i refleksji;
- **w parach** – podczas ćwiczeń praktycznych, symulacji prowadzenia zajęć oraz obserwacji i udzielania informacji zwrotnej;
- **indywidualnie** – w trakcie przygotowywania fragmentów zajęć, autorefleksji, samooceny oraz realizacji zadań związanych z walidacją efektów uczenia się.

Dzień I – sobota (11:30–19:30) – 8 godzin zegarowych

11:30–12:00

Wprowadzenie do szkolenia

- cele i struktura szkolenia
- zasady pracy i bezpieczeństwa
- rola jogi i uważności w środowisku szkolnym

12:00–13:30

Podstawa programowa a joga w szkole

- analiza podstawy programowej kształcenia ogólnego
- możliwości integrowania jogi i uważności z edukacją szkolną
- potrzeby rozwojowe dzieci w wieku szkolnym

13:30–13:40 – przerwa (10 min)

13:40–15:10

Bezpieczeństwo i metodyka pracy z dziećmi

- zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć ruchowych
- struktura zajęć jogi dla dzieci
- komunikacja i organizacja pracy z grupą

15:10–16:10 – przerwa obiadowa (60 min)

16:10–17:40

Praktyka: elementy jogi i uważności dla dzieci

- ćwiczenia ruchowe, oddech i relaksacja
- techniki koncentracji i samoregulacji
- dostosowanie ćwiczeń do wieku i możliwości uczniów

17:40–17:50 – przerwa (10 min)

17:50–19:30

Scenariusze zajęć – analiza i przygotowanie do praktyki

- omówienie kompletnych scenariuszy zajęć
- planowanie 45-minutowych zajęć jogi dla dzieci
- przygotowanie do prowadzenia zajęć praktycznych

Dzień II – niedziela (10:00–16:00) – 6 godzin zegarowych

10:00–11:30

Prowadzenie zajęć jogi dla dzieci – praktyka

- realizacja fragmentów zajęć na podstawie scenariuszy
- organizacja przestrzeni i pracy z grupą
- reagowanie na potrzeby uczestników

11:30–11:40 – przerwa (10 min)

11:40–13:10

Doskonalenie prowadzenia zajęć

- modyfikowanie scenariuszy
- praca z dynamiką grupy
- wspieranie koncentracji i dobrostanu uczniów

13:10–13:40 – przerwa (30 min)

13:40–15:10

Walidacja efektów uczenia się

- obserwacja prowadzenia zajęć (symulacja)
- zastosowanie kryteriów weryfikacji
- informacja zwrotna

15:10–15:20 – przerwa (10 min)

15:20–16:00

Podsumowanie szkolenia

- refleksja nad procesem uczenia się
- możliwości wdrażania zajęć w środowisku szkolnym i pozaszkolnym
- zakończenie szkolenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Wprowadzenie do szkolenia: cele, struktura, zasady pracy i bezpieczeństwa	-	28-03-2026	11:30	12:00	00:30
2 z 9 Podstawa programowa kształcenia ogólnego a joga w szkole – analiza i możliwości integracji	MARTA MIGUŁA	28-03-2026	12:00	13:40	01:40
3 z 9 Metodyka i bezpieczeństwo prowadzenia zajęć jogi dla dzieci w wieku szkolnym	-	28-03-2026	13:40	16:10	02:30
4 z 9 Praktyka: elementy jogi, oddechu i uważności dla dzieci	MARTA MIGUŁA	28-03-2026	16:10	17:50	01:40
5 z 9 Scenariusze zajęć – analiza, planowanie i przygotowanie 45-minutowych zajęć jogi	-	28-03-2026	17:50	19:30	01:40
6 z 9 Praktyka: prowadzenie zajęć jogi dla dzieci na podstawie scenariuszy	MARTA MIGUŁA	29-03-2026	10:00	11:40	01:40

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 9 Dokształcanie prowadzenia zajęć: modyfikacja scenariuszy i praca z grupą	-	29-03-2026	11:40	13:40	02:00
8 z 9 Walidacja efektów uczenia się – obserwacja, zadania praktyczne, informacja zwrotna	-	29-03-2026	13:40	15:20	01:40
9 z 9 Podsumowanie szkolenia i możliwości wdrażania zajęć w środowisku szkolnym i pozaszkolnym	MARTA MIGUŁA	29-03-2026	15:20	16:00	00:40

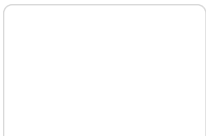
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	157,14 PLN
Koszt osobogodziny netto	157,14 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MARTA MIGUŁA



jest doświadczoną trenerką i edukatorką specjalizującą się w pracy z ciałem, ruchem, jogą oraz uważnością w kontekście edukacyjnym. Od 26 lat pracuje z dziećmi i młodzieżą, a od 12 lat prowadzi szkolenia, warsztaty i kursy dla nauczycieli, pedagogów oraz osób pracujących z dziećmi i młodzieżą, przygotowujące do prowadzenia zajęć jogi, uważności i kreatywnej pracy z ruchem w środowisku szkolnym.

Jest socjoterapeutką, muzykoterapeutką oraz antropolożką kultury. Posiada certyfikację nauczycielską w zakresie jogi i ekspresji ciała dla dzieci i dorosłych. Na co dzień współpracuje ze szkołami, placówkami oświatowymi, instytucjami edukacyjnymi oraz organizacjami pozarządowymi, realizując programy wspierające dobrostan psychofizyczny uczniów oraz kompetencje społeczne nauczycieli.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują komplet materiałów dydaktycznych w formie **dwóch kolorowych, wydrukowanych podręczników**, zawierających **pełne, gotowe do wykorzystania scenariusze zajęć jogi dla dzieci w wieku szkolnym**. Materiały obejmują szczegółowe opisy struktury zajęć, propozycje ćwiczeń ruchowych, technik oddechowych, relaksacyjnych i uważnościowych, a także wskazówki metodyczne dotyczące organizacji pracy z grupą oraz zasad bezpieczeństwa. Podręczniki stanowią praktyczne wsparcie do samodzielnego prowadzenia 45-minutowych zajęć jogi w środowisku szkolnym i pozaszkolnym.

Adres

ul. Leona Droszyńskiego 28A
80-381 Gdańsk
woj. pomorskie

Przestrzenia jasna sala w pełni wyposażona w pomoce jogowe. Miejsce na przerwy gdzie można usiąść i napić się wody, herbaty. Szkoła Yogi Zofii Netter - kilka kroków od dworca kolejowego Gdańsk Oliwa.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Dostęp do pomocy jogowych: mat, koców, wałków, pasów.

Kontakt



MARTA MIGUŁA

E-mail yogarpa.marta@gmail.com

Telefon (+48) 577 067 849