



## Kurs Zoga Movement® w systemie edukacji - wspieranie prawidłowej postawy i rozwoju u dzieci i młodzieży

Numer usługi 2026/02/19/55596/3348295

3 000,00 PLN brutto  
3 000,00 PLN netto  
100,00 PLN brutto/h  
100,00 PLN netto/h  
162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

ODNOVA Sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

9 821 ocen

📍 Wrocław

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 30:00 h

📅 06.07.2026 do 08.07.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

### Grupa docelowa usługi

Kurs przeznaczony dla:

- nauczycieli wychowania fizycznego (WF),
- pedagogów,
- edukatorów prozdrowotnych,
- instruktorów zajęć ruchowych, którzy pracują z dziećmi i młodzieżą
- fizjoterapeutów,
- studentów wymienionych kierunków od III roku,
- usługa adresowana jest również do uczestników projektów: Kierunek-Rozwój, Akademia HR, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski pociąg do kariery - sezon 1, Nowy start w Małopolsce z EURESem, Lubuskie Bony Rozwojowe oraz innych Projektów a także do Pracodawców i ich Pracowników.

Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.

**Do udziału w kursie zapraszamy** również uczestników projektów realizowanych przez innych Operatorów BUR. Usługa jest dostępna dla osób spełniających wymagania kwalifikacyjne, niezależnie od tego, z którego projektu lub u którego operatora korzystają ze wsparcia.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

05-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia zajęć Zoga Movement® w szkołach z uwzględnieniem profilaktyki wad postawy i dobrostanu uczniów.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje najczęstsze wady postawy u dzieci i młodzieży (m.in. plecy okrągłe, przodopochylenie miednicy, koślawość kolan) oraz ich funkcjonalne konsekwencje	Uczestnik określa zasady standaryzowanej oceny posturalnej dzieci i młodzieży (linie odniesienia, red flags, podstawowa dokumentacja szkolna).	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje dwie mechaniki ruchu w ujęciu Zoga oraz opisuje typowe kompensacje ruchowe występujące u uczniów.	Test teoretyczny
	Uczestnik określa rolę powięzi i jej związek z najczęstszymi wzorcami posturalnymi w wieku szkolnym.	Test teoretyczny
	Uczestnik rozróżnia działania profilaktyczno-edukacyjne od rehabilitacji klinicznej, wskazując granice kompetencji nauczyciela/instruktora.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik prowadzi lekcje Zoga Movement®	Uczestnik przeprowadza krótką, standaryzowaną ocenę posturalną w warunkach szkolnych z użyciem check-listy i arkusza obserwacji	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik rozpoznaje dominującą mechanikę ruchu oraz typowe kompensacje na podstawie obserwacji funkcjonalnej.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik planuje roczny program pracy z elementami Zoga w szkole, uwzględniając wiek uczniów i warunki organizacyjne.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik opracowuje scenariusz lekcji 30- i 45-minutowej zgodnie z zasadą: cel–treść–metoda–ewaluacja.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik dobiera i modyfikuje (progresja/regresja) sekwencje ćwiczeń Zoga do najczęstszych problemów posturalnych uczniów.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik monitoruje obciążenie oraz dostosowuje intensywność ćwiczeń do możliwości grupy.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik pracuje odpowiedzialnie i etycznie, respektując granice własnych kompetencji zawodowych.	Uczestnik współpracuje z kadrą szkoły przy wdrażaniu programu ruchowego.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik podejmuje działania profilaktyczne wspierające dobrostan uczniów i promujące postawę prozdrowotną.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uczestnik komunikuje się w sposób jasny i wspierający z uczniem oraz rodzicem.	Analiza dowodów i deklaracji

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

**Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?**

TAK

**Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.** Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

Uczestnik po ukończeniu usługi będzie przygotowany do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia zajęć ZogaMovement® w szkołach z uwzględnieniem profilaktyki wad postawy i dobrostanu uczniów.

**Forma szkolenia:** Wykład interaktywny, demonstracja, **praktyka w parach/podgrupach**, case study, micro-teaching, feedback 360°, praca na arkuszach.

**Czas: 30 godzin dydaktycznych.**

### PROGRAM KURSU :

#### Dzień I

Ocena posturalna i mechaniki ruchu

1. Cele szkolenia, organizacja, BHP pracy z grupą
2. Podstawy oceny posturalnej u dzieci i młodzieży: linie odniesienia, red flags
3. Obserwacja ruchu: dwie mechaniki ruchu w ujęciu Zoga - wzorce funkcjonalne, kompensacje
4. Praktyka: prowadzenie obserwacji i szybkie testy funkcjonalne - check-lista dla nauczyciela WF.
5. Anatomia funkcjonalna postawy: kręgosłup, obręcz barkowa/miedniczna, powięź a wzorce
6. Sesja Zoga Movement – doświadczalna, integracja dnia

#### Dzień II

Interwencje ruchowe i bezpieczeństwo

1. Metodyka korekcji i „wymuszania” terapeutycznych kierunków ruchu – zasady progresji i regresji
2. Praktyka: sekwencje Zoga na typowe wady postawy (plecy okrągłe, koślawość kolan, przodo pochylenie miednicy)
3. Bezpieczeństwo i przeciwwskazania w pracy z klasą – różnicowanie z WF/rehabilitacją, adaptacje
4. Praktyka: prowadzenie 30-i 45-min lekcji Zoga – role-play, praca w podgrupach
5. Praktyka: cue’y werbalne i dotykowe, feedback ucznia + analiza przypadków i typowe błędy

#### Dzień III

Planowanie zajęć, ewaluacja i wdrożenie

1. Plan roczny i jednostki lekcyjne – cele operacyjne, SPĘ (cel–treść–metoda–ewaluacja)

2. Praktyka: projektowanie scenariuszy lekcji Zoga – grupy wiekowe, sprzęt, przestrzeń
  3. Ocena postępów i dokumentacja – rubryki, kwestionariusze, komunikacja z rodzicem + ćwiczenia na arkuszach
  4. Praktyka: lekcja pokazowa (micro-teaching) z informacją zwrotną
- 5.Q&A
- 6.Walidacja

*Opis zastosowania metod walidacji:*

1. *Analiza dowodów i deklaracji w części praktycznej*

*W procesie walidacji umiejętności praktycznych uczestników zastosujemy metodę "analizy dowodów i deklaracji". Organizator szkolenia odpowiada za nagrywanie i przekazywanie materiałów walidatorowi. Materiał nagrywany jest w trakcie trwania szkolenia. Weryfikacja zebranych materiałów odbywa się w sposób zdalny. Uczestnicy powinni wyrazić stosowną zgodę na nagrywanie ich wizerunku wyłącznie celem przedłożenia dowodów walidatorowi, bądź poinformować osobę dokonującą utrwalenia ich wizerunku o braku wyrażania stosownej zgody, wówczas nagranie zostanie przeprowadzone w sposób uniemożliwiający identyfikację wizerunku uczestnika.*

*Procedura walidacji:*

1. *Nagranie wykonania zadania - uczestnicy wykonują zadanie praktyczne pod nadzorem organizatora, który rejestruje materiał video.*
2. *Przekazanie nagrania przez walidatora - organizator przesyła materiał do oceny.*
3. *Analiza nagrania przez walidatora - walidator dokonuje oceny na podstawie kryteriów weryfikacji, obejmujących m.in. poprawność wykonania procedur, zgodność z zasadami i normami oraz jakość techniczną wykonanych czynności.*

2. *Test teoretyczny w części teoretycznej*

*Weryfikacja wiedzy teoretycznej uczestników odbędzie się za pomocą testu ABC, który zostanie przeprowadzony pod koniec szkolenia.*

*Trener rozda test teoretyczny, przy zastrzeżeniu, że nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Następnie je zbierze. Organizator szkolenia odpowiada za przekazywanie testów wiedzy walidatorowi.*

*Walidator będzie włączony dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie bierze bezpośrednio udziału w procesie kształcenia i nie podejmuje działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej.*

*Test teoretyczny - minimalny próg zaliczenia 80% poprawnych odpowiedzi.*

*Analiza zebranych dowodów i deklaracji - minimalny próg zaliczenia 80% przedłożonych dowodów i deklaracji zawiera poprawnie wykonane kryteria weryfikacji.*

**Praktyczne szkolenie, które odpowiada na realne potrzeby współczesnej szkoły: narastające wady postawy, siedzący tryb życia uczniów oraz potrzebę systemowej edukacji ruchowej opartej na bezpieczeństwie, świadomej pracy z ciałem i dobrostanie uczniów.**

**Kursprzygotowuje do bezpiecznego prowadzenia zajęć Zoga Movement® – od oceny postawy i obserwacji ruchu, po gotowe scenariusze zajęć oraz narzędzia ewaluacji i monitorowania postępów.**

Szkolenie odpowiada na realne potrzeby współczesnej szkoły i środowisk pracy z dziećmi: narastające zaburzenia posturalne, siedzący tryb życia oraz potrzebę systemowej edukacji ruchowej opartej na bezpieczeństwie, świadomej pracy z ciałem i dobrostanie.

Łączy aktualną wiedzę z zakresu:

mechaniki ruchu

roli struktur ciała i wzorców ruchowych

profilaktyki wad postawy u dzieci i młodzieży

zasad bezpieczeństwa pracy z grupą szkolną (BHP i przeciwwskazania), z gotowymi narzędziami wdrożeniowymi dla nauczyciela

Uczestnik otrzymuje konkretny system pracy możliwy do wdrożenia od pierwszych zajęć.

Liczba godzin kursu: 30 h dyd., co stanowi 22h 30 min zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 4h 30 min. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Przerwy w czasie trwania kursu dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna = 45 min

Liczba godzin kursu obejmuje zajęcia teoretyczne – 12 godzin dydaktycznych, oraz zajęcia praktyczne – 18 godzin dydaktycznych.

Weryfikacja obecności odbywa się na podstawie listy obecności podpisanej podczas szkolenia. Wymagana obecność minimum 80%.

Zachęca się uczestników do zapoznania się przed kursem z ogólnodostępną literaturą w podanej tematyce oraz dostępnych kursów np. na stronie PARP.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 22</b> Otwarcie i cele szkolenia - organizacja, BHP pracy z grupą, Podstawy oceny posturalnej u dzieci i młodzieży - linie odniesienia, red flags, dokumentacja, teoria 90 min	dr n. med. Grzegorz Srokowski	06-07-2026	09:00	10:45	01:45
<b>2 z 22</b> Przerwa	dr n. med. Grzegorz Srokowski	06-07-2026	10:45	11:00	00:15
<b>3 z 22</b> Obserwacja ruchu: dwie mechaniki ruchu w ujęciu Zoga - wzorce funkcjonalne, kompensacje, teoria 45 min	dr n. med. Grzegorz Srokowski	06-07-2026	11:00	12:30	01:30
<b>4 z 22</b> Przerwa	dr n. med. Grzegorz Srokowski	06-07-2026	12:30	13:30	01:00
<b>5 z 22</b>   Praktyka: prowadzenie obserwacji i szybkie testy funkcjonalne - check-lista dla nauczyciela WF	dr n. med. Grzegorz Srokowski	06-07-2026	13:30	15:00	01:30
<b>6 z 22</b> Przerwa	dr n. med. Grzegorz Srokowski	06-07-2026	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 22</b> Anatomia funkcjonalna postawy - kręgosłup, obręcz barkowa/miedniczna, powięź a wzorce szkolne; Sesja Zoga Movement – doświadczalna – integracja dnia , teoria 90 min	dr n. med. Grzegorz Srokowski	06-07-2026	15:15	18:00	02:45
<b>8 z 22</b> Metodyka korekcji i „wymuszania” terapeutycznych kierunków ruchu - zasady progresji i regresji , teoria 90 min	dr n. med. Grzegorz Srokowski	07-07-2026	09:00	10:30	01:30
<b>9 z 22</b> Przerwa	dr n. med. Grzegorz Srokowski	07-07-2026	10:30	10:45	00:15
<b>10 z 22</b> Praktyka: sekwencje Zoga na typowe wady postawy - plecy okrągłe, koślawość kolan, przodopochylenie miednicy	dr n. med. Grzegorz Srokowski	07-07-2026	10:45	12:15	01:30
<b>11 z 22</b> Przerwa	dr n. med. Grzegorz Srokowski	07-07-2026	12:15	13:15	01:00
<b>12 z 22</b> Bezpieczeństwo i przeciwwskazania w pracy z klasą - różnicowanie z WF/rehabilitacją, adaptacje, teoria 90 min	dr n. med. Grzegorz Srokowski	07-07-2026	13:15	14:45	01:30
<b>13 z 22</b> Przerwa	dr n. med. Grzegorz Srokowski	07-07-2026	14:45	15:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>14 z 22</b> Praktyka: prowadzenie 30- i 45-min lekcji Zoga - role-play, praca w podgrupach; Praktyka: cues werbalne i dotykowe, feedback ucznia	dr n. med. Grzegorz Srokowski	07-07-2026	15:00	18:00	03:00
<b>15 z 22</b> Plan roczny i jednostki lekcyjne - cele operacyjne, SPE (cel-treść-metoda-ewaluacja), teoria 90 min	dr n. med. Grzegorz Srokowski	08-07-2026	09:00	10:30	01:30
<b>16 z 22</b> Przerwa	dr n. med. Grzegorz Srokowski	08-07-2026	10:30	10:45	00:15
<b>17 z 22</b> Praktyka: projektowanie scenariuszy lekcji Zoga - grupy wiekowe, sprzęt, przestrzeń	dr n. med. Grzegorz Srokowski	08-07-2026	10:45	12:15	01:30
<b>18 z 22</b> Przerwa	dr n. med. Grzegorz Srokowski	08-07-2026	12:15	13:15	01:00
<b>19 z 22</b> Ocena postępów i dokumentacja - rubryki, kwestionariusze, komunikacja z rodzicem, teoria 45 min	dr n. med. Grzegorz Srokowski	08-07-2026	13:15	14:45	01:30
<b>20 z 22</b> Przerwa	dr n. med. Grzegorz Srokowski	08-07-2026	14:45	15:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 22 Praktyka: lekcja pokazowa (micro-teaching) z informacją zwrotną; Q&A + podsumowanie - standardy wdrożenia w szkole	dr n. med. Grzegorz Srokowski	08-07-2026	15:00	17:45	02:45
22 z 22 Walidacja	-	08-07-2026	17:45	18:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### dr n. med. Grzegorz Srokowski

Specjalista w Dziedzinie Fizjoterapii, Certyfikowany Instruktor Zoga Multidimensional Movement. Jest absolwentem poznańskiej AWF kier. Rehabilitacja Ruchowa. Od 2000 roku pracuje w Collegium Medicum w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu - Katedra Fizjoterapii. Doświadczenie zawodowe i specjalistyczne zdobywał w Katedrze i Klinice Rehabilitacji i Katedrze i Klinice Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu Szpitala Uniwersyteckiego nr 1 w Bydgoszczy oraz praktyce prywatnej. W pracy dydaktycznej i praktyce klinicznej specjalizuje się w terapii funkcjonalnej i strukturalnej. Nie zgadza się na szablonowe podejście do wykonywanej profesji. Zdobytą wiedzę i nabyte umiejętności wykorzystuje w indywidualnej pracy z pacjentem, którego angażuje do realizacji wspólnych celów. Trener zrealizował co najmniej 100h szkoleniowych w ciągu ostatnich 12 m-cy oraz posiada nieprzerwane i ciągłe doświadczenie zawodowe w branży od co najmniej 5 lat, liczone wstecz od daty rozpoczęcia usługi.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

MATERIAŁY DLA UCZESTNIKA (pakiet):

Autorski skrypt ze zdjęciami i opisami technik.

Certyfikat PL/EN podpisany przez instruktorów.

Zaświadczenie z celami, efektami kształcenia i programem.

Dostęp do nagrań przykładowych sesji.

Gotowe narzędzia wdrożeniowe: check-listy oceny postawy, arkusze obserwacji (oceny posturalnej), rubryki oceny, kwestionariusze ewaluacyjne, schemat raportowania wyników rodzicom i kadrze szkoły (plan 12-tygodniowy (cykl 12 spotkań)).

## Warunki uczestnictwa

1. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.
2. Przed dokonaniem zapisu na usługę w BUR wymagane jest zgłoszenie poprzez formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy> pod opisem wybranego szkolenia, w celu potwierdzenia dostępności miejsca.
3. Uczestniczki będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny skonsultować z Organizatorem swój stan, celem ustalenia czy mogą wziąć udział w usłudze.
4. Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOVA.
5. Zapis w BUR na usługę powinien nastąpić najpóźniej na 1 dzień przed rozpoczęciem kursu.
6. Uczestnicy przyjmują do wiadomości i wyrażają zgodę na utrwalanie ich wizerunku podczas prowadzonej walidacji w celu dokonania analizy dowodów i deklaracji przez walidatora. W innych celach niż wskazany wymagana jest odrębna zgoda uczestnika.

## Informacje dodatkowe

### Podstawa zwolnienia z VAT: art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

Organizator zapewnia realizację usługi rozwojowej uwzględniając potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami funkcjonalnymi zgodnie ze Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Zatem uczestnik ze szczególnymi potrzebami powinien na co najmniej 7 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem kursu zgłosić Organizatorowi dodatkowe wymagania/swoje potrzeby umożliwiające mu udział w usłudze.

Zawarto umowę z: WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój, WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem, WUP w Szczecinie w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe .

## Adres

ul. Januszowicka 5

53-135 Wrocław

woj. dolnośląskie

Inkubator Przedsiębiorczości triQube

Budynek sąsiadujący z Dolnośląską Agencją Współpracy Gospodarczej przy ul. Kasztanowej. Z jednego do drugiego

budynku można przejść łącznikiem.

Do Inkubatora Przedsiębiorczości główne wejście jest od ul. Januszowickiej.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Sala będzie spełniała bezpieczne i higieniczne warunki pracy

## Kontakt



**Joanna Dobska**

**E-mail** [szkolenia@odnova.org.pl](mailto:szkolenia@odnova.org.pl)

**Telefon** (+48) 694 225 457