



Kurs na Instruktora Pole Dance w Global Sport Academy

Numer usługi 2026/03/03/126640/3375421

2 597,12 PLN brutto

2 597,12 PLN netto

81,16 PLN brutto/h

81,16 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

GLOBAL SPORT
ACADEMY SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

392 oceny

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 16.05.2026 do 24.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
Grupa docelowa usługi	<p>W kursie może wziąć udział każda pełnoletnia osoba, która posiada wykształcenie minimum średnie i chce rozpocząć karierę jako instruktor pole dance i poszukuje kompleksowego szkolenia, które w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia.</p> <p>Usługa adresowana do wszystkich osób biorących udział w różnych programach dofinansowań.</p>
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	14-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
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

Celem kursu jest uzyskanie wiedzy i umiejętności oraz kwalifikacji i kompetencji społecznych z zakresu prowadzenia zajęć pole dance.

Nabyte umiejętności: Programowanie i planowanie lekcji pole dance, niwelowanie błędów, podnoszenie umiejętności uczestników lekcji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje historię oraz rodzaje Pole Dance, a także omawia zasady etyki instruktorskiej i organizacji bezpiecznej przestrzeni treningowej.</p> <p>Omawia metodykę nauczania elementów Pole Dance oraz strukturę jednostki treningowej.</p>	<p>przedstawia główne etapy rozwoju Pole Dance,</p> <p>rozdziela style/odmiany Pole Dance,</p> <p>omawia zasady etyki pracy instruktora,</p> <p>wskazuje wymagane wyposażenie sali oraz zasady doboru stroju treningowego.</p> <p>opisuje etapy progresji nauczania figur,</p> <p>wyjaśnia zasady budowania choreografii (łączenie figur, przejścia, dynamika),</p> <p>omawia strukturę rozgrzewki ukierunkowanej na Pole Dance,</p> <p>przedstawia zasady doboru ćwiczeń wzmacniających i rozciągających.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Wykonuje i instruuje podstawowe elementy Pole Dance z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.</p>	<p>demonstruje wybrane figury i chwyt, prezentuje prawidłowe ułożenie nóg i pozycję ciała w figurach,</p> <p>udziela jasnych wskazówek technicznych,</p> <p>dobiera ćwiczenia przygotowujące do wykonania elementu.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Planuje i przeprowadza podstawową jednostkę treningową Pole Dance.</p> <p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa i etyki zawodowej podczas prowadzenia zajęć Pole Dance.</p>	<p>prowdzi rozgrzewkę obejmującą nogi, plecy i obręcz barkową,</p> <p>dobiera ćwiczenia rozciągające (w tym do szpagatów i skłonów),</p> <p>stosuje ćwiczenia w parach oraz z wykorzystaniem fitness bands i yoga blocks,</p> <p>włącza ćwiczenia wzmacniające przygotowujące do trudniejszych figur.</p> <p>dostosowuje poziom trudności do możliwości uczestników,</p> <p>reaguje na sygnały przeciążenia lub dyskomfortu,</p> <p>komunikuje się w sposób wspierający i profesjonalny,</p> <p>dba o bezpieczeństwo i organizację przestrzeni treningowej.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

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

1.Historia Pole Dance

2. Definicja i rodzaje Pole Dance

3. Etyka instruktora Pole Dance

4. Strój i najważniejsze rzeczy, które powinny znaleźć się na sali treningowej

5. Zasady tworzenia choreografii

6. Nauka elementów

7. Przykłady chwytów wykorzystywanych w pole dance oraz zobrazowanie ich na poszczególnych figurach

8. Ułożenia nóg w figurach Pole Dance

9. Stretching i jego metodyka:

- Nogi, plecy, barki
- ćwiczenia rozciągające do szpagatów i skłonów
- ćwiczenia rozciągające obręcz barkową i kręgosłup

10. Protokół rozgrzewki w Pole Dance

11. Ćwiczenia rozciągające w parach /z użyciem fitness bands oraz yoga blocks

12. Wzmacnianie pod pole dance - przykłady ćwiczeń, które pomogą poprawić naszą siłę i sprawność na bardziej zaawansowanym etapie i przygotowują ciało do wykonywania trudniejszych elementów.

Kurs prowadzony w trybie godzin dydaktycznych.

Przerwy wliczone w czas trwania usługi - 5 minut przerwy na dzień zajęć, przerwa ustalana przez wykładowcę na kursie w porozumieniu z uczestnikami.

Rozkład godzinowy szkolenia może ulec zmianie ze względu na sytuacje losowe niemożliwe do przewidzenia na dzień publikacji usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Historia oraz rodzaje Pole Dance	Katarzyna Bielecka	16-05-2026	09:00	15:00	06:00
2 z 5 Metodyka nauczania elementów Pole Dance oraz struktura jednostki treningowej.	Katarzyna Bielecka	17-05-2026	09:00	15:00	06:00
3 z 5 Podstawowe elementy Pole Dance z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	Katarzyna Bielecka	23-05-2026	09:00	15:00	06:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 5 Zasady tworzenia choreografii	Katarzyna Bielecka	24-05-2026	09:00	14:30	05:30
5 z 5 Walidacja	Katarzyna Bielecka	24-05-2026	14:30	15:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 597,12 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 597,12 PLN
Koszt osobogodziny brutto	81,16 PLN
Koszt osobogodziny netto	81,16 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Bielecka

Katarzyna Bielecka to certyfikowana instruktorka Pole Dance oraz utytułowana zawodniczka Pole Sport, posiadająca wieloletnie doświadczenie szkoleniowe i sceniczne. Mistrzyni Europy Pole Sport (2017) oraz Mistrzyni Polski Pole Sport (2018), finalistka zawodów międzynarodowych, w tym Mistrzostw Świata.

Specjalizuje się w technice Pole Sport, elementach siłowo-akrobatycznych, przygotowaniu motorycznym zawodniczek i zawodników oraz tworzeniu choreografii sportowej. Prowadzi warsztaty, szkolenia oraz kursy doskonalące dla instruktorów i osób trenujących na różnych poziomach zaawansowania – zarówno w kraju, jak i za granicą.

W pracy dydaktycznej kładzie nacisk na:

prawidłową technikę i bezpieczeństwo wykonywania elementów,

rozwój siły funkcjonalnej i mobilności,

metodykę nauczania trudnych figur oraz łączeń dynamicznych,

przygotowanie startowe do zawodów.

Łączy doświadczenie zawodnicze na poziomie międzynarodowym z praktyką instruktorską, zapewniając wysoki poziom merytoryczny prowadzonych usług rozwojowych.

Doświadczenie zdobyte nie później niż 5 lat przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Katalog figur przekazywany na szkoleniu.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat oraz posiadać minimum wykształcenie średnie, aby móc otrzymać komplet dokumentów. W przypadku braku wykształcenia średniego, uczestnik będzie dopuszczony do udziału w kursie, jednakże nie zostaną wydane dokumenty poświadczające uprawnienia do wykonywania zawodu instruktora pole dance.

Informacje dodatkowe

Zawarto umowę z WUP Kraków na rozliczanie Usług z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu „Kierunek Kariera Zawodowa”.

Adres

ul. Miodowa 41
31-052 Kraków
woj. małopolskie

Black Swan Art Pole Dance Studio

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Tomaszewska

E-mail aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl

Telefon (+48) 575 400 661