



## Kurs na Instruktora Pole Dance w Global Sport Academy

Numer usługi 2026/03/16/126640/3409323

2 597,12 PLN brutto

2 597,12 PLN netto

81,16 PLN brutto/h

81,16 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

GLOBAL SPORT  
ACADEMY SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

423 oceny

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 32:00 h

📅 17.10.2026 do 25.10.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

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.

Usługa adresowana do wszystkich osób biorących udział w różnych programach dofinansowań.

**Minimalna liczba uczestników**

3

**Maksymalna liczba uczestników**

15

**Data zakończenia rekrutacji**

15-10-2026

**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
Charakteryzuje historię oraz rodzaje Pole Dance, a także omawia zasady etyki instruktorskiej i organizacji bezpiecznej przestrzeni treningowej.	przedstawia główne etapy rozwoju Pole Dance, rozróżnia style/odmiany Pole Dance, omawia zasady etyki pracy instruktora, wskazuje wymagane wyposażenie sali oraz zasady doboru stroju treningowego.	Test teoretyczny
Omawia metodykę nauczania elementów Pole Dance oraz strukturę jednostki treningowej.  Wykonuje i instruuje podstawowe elementy Pole Dance z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	opisuje etapy progresji nauczania figur, wyjaśnia zasady budowania choreografii (łączenie figur, przejścia, dynamika), omawia strukturę rozgrzewki ukierunkowanej na Pole Dance, przedstawia zasady doboru ćwiczeń wzmacniających i rozciągających.  demonstruje wybrane figury i chwytły, prezentuje prawidłowe ułożenie nóg i pozycję ciała w figurach, udziela jasnych wskazówek technicznych,  dobiera ćwiczenia przygotowujące do wykonania elementu.	Test teoretyczny  Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje i przeprowadza podstawową jednostkę treningową Pole Dance.	prowadzi rozgrzewkę obejmującą nogi, plecy i obręcz barkową,  dobiera ćwiczenia rozciągające (w tym do szpagatów i skłonów),  stosuje ćwiczenia w parach oraz z wykorzystaniem fitness bands i yoga blocks,  włącza ćwiczenia wzmacniające przygotowujące do trudniejszych figur.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przestrzega zasad bezpieczeństwa i etyki zawodowej podczas prowadzenia zajęć Pole Dance.	<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>	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

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 pozycji harmonogramu: 0

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

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 597,12 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 597,12 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	81,16 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	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 łącheń 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. Tęczowa 41

Wrocław

woj. dolnośląskie

Miejsce może ulec zmianie.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Aleksandra Tomaszewska**

**E-mail** [aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl](mailto:aleksandra.tomaszewska@gsacademy.pl)

**Telefon** (+48) 575 400 661