



Szkolenie instruktorskie akrobatyka sportowa – poziom podstawowy i średniozaawansowany

Numer usługi 2026/04/24/198162/3511787

4 800,00 PLN brutto
4 800,00 PLN netto
120,00 PLN brutto/h
120,00 PLN netto/h
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

Patryk Rakowski HG
Projekt

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Kalisz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 08.06.2026 do 11.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób pełnoletnich zainteresowanych zdobyciem kompetencji w zakresie prowadzenia zajęć akrobatycznych, gimnastycznych oraz ogólnorozwojowych. Oferta dedykowana jest w szczególności trenerom, instruktorom sportu, nauczycielom wychowania fizycznego, animatorom czasu wolnego, studentom kierunków sportowych i pedagogicznych, a także osobom planującym rozwój zawodowy w branży sportowo-rekreacyjnej.

Uczestnik powinien posiadać podstawową sprawność ruchową oraz gotowość do aktywnego udziału w zajęciach praktycznych. Wcześniejsze doświadczenie instruktorskie nie jest wymagane.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

12-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia podstawowych zajęć akrobatycznych z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi. Uczestnik rozwija kompetencje w zakresie planowania jednostki treningowej, nauczania elementów technicznych, organizacji przestrzeni treningowej, doboru ćwiczeń wspomagających rozwój motoryczny oraz stosowania zasad bezpieczeństwa i asekuracji. Osiągnięcie efektów uczenia się podlega walidacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje bezpieczne zajęcia ruchowe	Uczestnik przygotowuje przestrzeń treningową, dobiera sprzęt do rodzaju ćwiczeń oraz wskazuje zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć	Test teoretyczny
Planuje jednostkę treningową	Uczestnik określa cel zajęć, dobiera logiczną kolejność ćwiczeń, planuje strukturę treningu oraz dostosowuje poziom trudności do grupy uczestników.	Wywiad ustrukturyzowany
Demonstruje podstawowe elementy akrobatyczne	Uczestnik wykonuje wybrany element techniczny, omawia etapy jego nauczania, wskazuje najczęstsze błędy oraz sposoby ich korekcji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi rozgrzewkę oraz ćwiczenia przygotowawcze	Uczestnik samodzielnie prowadzi część wstępną zajęć, stosuje ćwiczenia mobilizacyjne i aktywacyjne oraz utrzymuje właściwe tempo pracy grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dobiera ćwiczenia rozwijające motorykę	Uczestnik dobiera ćwiczenia rozwijające siłę, gibkość, koordynację i stabilizację, uzasadnia ich zastosowanie oraz modyfikuje je do wieku i poziomu uczestników.	Wywiad ustrukturyzowany
Prowadzi fragment zajęć instruktorskich	Uczestnik przeprowadza krótki fragment treningu, wydaje jasne komendy, dba o organizację grupy oraz reaguje na potrzeby uczestników.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Program usługi

Zajęcia odbywają się w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 minut).

Przerwy nie wliczają się do liczby godzin usługi.

Ramowy program usługi

DZIEŃ 1 – PODSTAWY PRACY INSTRUKTORA I BEZPIECZEŃSTWO

Cel dnia: Przygotowanie uczestnika do roli instruktora oraz organizacji bezpiecznych zajęć.

- Powitanie uczestników, omówienie programu i zasad zaliczenia
- Rola instruktora akrobatyki i odpowiedzialność prowadzącego
- Organizacja sali treningowej i przygotowanie sprzętu
- Zasady BHP podczas zajęć ruchowych
- Rozgrzewka ogólna i specjalistyczna – teoria
- Ćwiczenia aktywacyjne w praktyce
- Podstawy asekuracji biernej i czynnej
- Reagowanie na sytuacje niebezpieczne podczas treningu

DZIEŃ 2 – ROZWÓJ MOTORYCZNY I TECHNIKA PODSTAWOWA

Cel dnia: Rozwijanie cech motorycznych oraz nauczanie podstawowych elementów akrobatycznych.

- Siła, gibkość, mobilność i koordynacja w akrobatyce
- Ćwiczenia stabilizacji centralnej
- Trening równowagi i orientacji przestrzennej
- Budowanie sprawności z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała
- Metodyka nauczania przewrotu w przód i w tył
- Świeca, podpory, pozycje odwrócone
- Stanie na rękach przy ścianie – progresje
- Najczęstsze błędy techniczne i ich korekcja

DZIEŃ 3 – ELEMENTY DYNAMICZNE I PROWADZENIE ZAJĘĆ

Cel dnia: Nauka elementów dynamicznych oraz samodzielne planowanie treningu.

- Przerzut bokiem – nauczanie etapowe
- Skoki, wybicia i technika lądowania
- Łączenie elementów w krótkie sekwencje ruchowe
- Tempo, rytm i kontrola ciała w ruchu
- Tworzenie scenariusza jednostki treningowej
- Dobór ćwiczeń do wieku i poziomu grupy
- Prowadzenie fragmentów zajęć przez uczestników
- Informacja zwrotna i analiza pracy instruktora

DZIEŃ 4 – DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI I WALIDACJA

Cel dnia: Utrwalenie wiedzy i praktyczne potwierdzenie kompetencji uczestników.

- Powtórzenie najważniejszych zagadnień praktycznych
- Konsultacje indywidualne z trenerem
- Doskonalenie wybranych elementów technicznych
- Test wiedzy końcowej (45 minut)
- Zadanie praktyczne: prowadzenie fragmentu zajęć / nauczanie elementu
- Ocena umiejętności instruktorskich
- Omówienie wyników walidacji
- Wręczenie zaświadczeń i zakończenie szkolenia

Warunkiem ukończenia usługi jest:

- obecność na minimum 80% zajęć,
- aktywny udział w szkoleniu,
- uzyskanie minimum 70% punktów z walidacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Podstawy pracy instruktora i bezpieczeństwo	-	08-06-2026	08:00	17:30	09:30
2 z 4 Rozwój motoryczny i technika podstawowa	-	09-06-2026	08:00	17:30	09:30
3 z 4 Elementy dynamiczne i prowadzenie zajęć	-	10-06-2026	08:00	17:30	09:30
4 z 4 Doskonalenie umiejętności i walidacja	-	11-06-2026	08:00	17:30	09:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	120,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	120,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje materiały szkoleniowe w formie elektronicznej (PDF), obejmujące:

- konspekt zajęć instruktorskich,
- przykładowe zestawy ćwiczeń,
- schemat rozgrzewki,
- zasady bezpieczeństwa i asekuracji,
- propozycje dalszego rozwoju zawodowego.

Informacje dodatkowe

Zaświadczenie wydawane jest po spełnieniu warunków ukończenia szkolenia.

Godzina dydaktyczna oznacza 45 minut aktywnej pracy edukacyjnej.

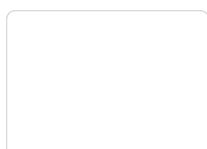
Adres

ul. Wrocławska 55
62-800 Kalisz
woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



KATARZYNA RAKOWSKA

E-mail rakowska.hgprojekt@gmail.com



Telefon (+48) 662 749 869