



Kurs na Instruktora Pole Dance w Global Sport Academy

Numer usługi 2026/05/11/126640/3550896

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

418 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 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, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
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, w tym Małopolski Pociąg do Kariery i Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.</p>
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	5
Data zakończenia rekrutacji	15-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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 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

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:
 - Nog, 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: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Historia Pole Dance	Zajęcia	Katarzyna Bielecka	16-05-2026	11:00	12:00	01:00
2 z 19 -	Przerwa	-	16-05-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 19 Definicja i rodzaje Pole Dance	Zajęcia	Katarzyna Bielecka	16-05-2026	13:00	15:00	02:00
4 z 19 Etyka instruktora Pole Dance	Zajęcia	Katarzyna Bielecka	16-05-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 19 Strój i najważniejsze rzeczy, które powinny znaleźć się na sali treningowej	Zajęcia	Katarzyna Bielecka	16-05-2026	16:00	19:00	03:00
6 z 19 Zasady tworzenia choreografii	Zajęcia	Katarzyna Bielecka	17-05-2026	09:00	12:00	03:00
7 z 19 -	Przerwa	-	17-05-2026	12:00	13:00	01:00
8 z 19 Zasady tworzenia choreografii	Zajęcia	Katarzyna Bielecka	17-05-2026	13:00	14:00	01:00
9 z 19 Nauka elementów	Zajęcia	Katarzyna Bielecka	17-05-2026	14:00	16:00	02:00
10 z 19 Przykłady chwytów wykorzystywanych w pole dance oraz zobrazowanie ich na poszczególnych figurach	Zajęcia	Katarzyna Bielecka	17-05-2026	16:00	17:00	01:00
11 z 19 Ułożenia nóg w figurach Pole Dance	Zajęcia	Katarzyna Bielecka	23-05-2026	11:00	12:00	01:00
12 z 19 -	Przerwa	-	23-05-2026	12:00	13:00	01:00
13 z 19 Stretching i jego metodyka	Zajęcia	Katarzyna Bielecka	23-05-2026	13:00	14:00	01:00
14 z 19 Protokół rozgrzewki w Pole Dance	Zajęcia	Katarzyna Bielecka	23-05-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 19 Ćwiczenia rozciągające w parach /z użyciem fitness bands oraz yoga blocks	Zajęcia	Katarzyna Bielecka	23-05-2026	16:00	19:00	03:00
16 z 19 Wzmacnianie pod pole dance	Zajęcia	Katarzyna Bielecka	24-05-2026	09:00	12:00	03:00
17 z 19 -	Przerwa	-	24-05-2026	12:00	13:00	01:00
18 z 19 Wzmacnianie pod pole dance	Zajęcia	Katarzyna Bielecka	24-05-2026	13:00	16:00	03:00
19 z 19 -	Walidacja	-	24-05-2026	16:00	17:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	27:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 597,12 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

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

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

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 łączy 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 Małopolski Pociąg Do Kariery

Zawarto umowę z WUP Szczecin na rozliczanie Usług z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

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