



FUNDACJA JOGA W SZKOLE

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie jogi dla dzieci Podstawa Programowa Joga w Szkole. Ruch, oddech, uważność, relaksacja. Profilaktyka zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci i młodzieży. Program redukcji stresu dla dzieci szkół podstawowych. Kurs instruktorski jogi dla dzieci.

Numer usługi 2026/05/11/188393/3551430

- 📍 Gdańsk
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 14:00 h
- 📅 21.11.2026 do 22.11.2026

1 750,00 PLN brutto
 1 750,00 PLN netto
 125,00 PLN brutto/h
 125,00 PLN netto/h
 128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób pracujących lub planujących pracę w obszarze edukacji formalnej i nieformalnej, w szczególności: Grupa docelowa usługi nauczycieli szkół podstawowych (klasy I–VIII), pedagogów, psychologów szkolnych, terapeutów oraz specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą, nauczycieli wychowania fizycznego oraz edukacji zdrowotnej, nauczycieli wspomagających oraz osób pracujących w edukacji specjalnej, instruktorów jogi i trenerów ruchu, którzy chcą wprowadzać elementy jogi, uważności i pracy z ciałem do szkół i placówek oświatowych, lub którzy chcą prowadzić zajęcia jogi dla dzieci w domach kultury, centrach jogi itp. pracowników placówek oświatowych, domów kultury, świetlic, organizacji pozarządowych oraz instytucji edukacyjnych realizujących zajęcia dla dzieci i młodzieży.
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	24
Data zakończenia rekrutacji	09-11-2026
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 usługi jest nabycie przez uczestników wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych niezbędnych do planowania i prowadzenia zajęć jogi, uważności i pracy z ciałem w środowisku szkolnym lub pozaszkolnym, zgodnie z podstawą programową i potrzebami rozwojowymi dzieci. Uczestnicy będą potrafili prowadzić 45-minutowe zajęcia jogi dla dzieci w wieku szkolnym na bazie kompletnych scenariuszy zajęć otrzymanych w trakcie szkolenia, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i adekwatnych metod.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje założenia podstawy programowej kształcenia ogólnego w kontekście wykorzystania jogi, uważności i pracy z ciałem w środowisku szkolnym.	identyfikuje obszary podstawy programowej umożliwiające wykorzystanie elementów jogi i uważności- wyjaśnia rolę pracy z ciałem i samoregulacji w procesie edukacyjnym uczniów	Test teoretyczny
Uczestnik planuje 45-minutowe zajęcia jogi dla dzieci w wieku szkolnym na podstawie kompletnych scenariuszy zajęć	- dobiera strukturę zajęć zgodnie z celem edukacyjnym i czasem trwania- dostosowuje scenariusz do wieku i potrzeb rozwojowych grupy szkolne	Wywiad swobodny
Uczestnik prowadzi zajęcia jogi dla dzieci w wieku szkolnym w środowisku szkolnym lub pozaszkolnym z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	- realizuje kolejne etapy zajęć zgodnie ze scenariuszem- stosuje zasady bezpiecznej pracy z ciałem dzieci- reaguje adekwatnie na potrzeby grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik organizuje pracę z grupą dzieci w sposób wspierający koncentrację, samoregulację i dobrostan psychiczny uczniów	- stosuje komunikację wspierającą i adekwatną do wieku dzieci- tworzy bezpieczną i uważną atmosferę pracy w grupie	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Łączny czas szkolenia:

14 godzin zegarowych (przerwy są wliczone w czas szkolenia)

Teoria – 4 godziny wprowadzenie do szkolenia analiza podstawy programowej metodyka i zasady bezpieczeństwa podsumowanie szkolenia i omówienie wdrożeń

Praktyka – 10 godzin praktyka jogi i uważności dla dzieci praca na kompletnych scenariuszach zajęć planowanie 45-minutowych zajęć prowadzenie zajęć (symulacje) walidacja efektów uczenia się (zadania praktyczne, obserwacja)

Organizacja pracy podczas szkolenia: Zajęcia realizowane są z wykorzystaniem zróżnicowanych form organizacji pracy, dostosowanych do charakteru treści szkoleniowych oraz zakładanych efektów uczenia się. W trakcie szkolenia stosowana jest praca: w całej grupie – w formie wprowadzeń tematycznych, omówień zagadnień teoretycznych, demonstracji ćwiczeń, dyskusji moderowanych oraz podsumowań poszczególnych bloków szkoleniowych; w małych grupach 3–4 osobowych – w celu analizy scenariuszy zajęć, planowania struktury 45-minutowych zajęć jogi dla dzieci oraz wymiany doświadczeń i refleksji; w parach – podczas ćwiczeń praktycznych, symulacji prowadzenia zajęć oraz obserwacji i udzielania informacji zwrotnej; indywidualnie – w trakcie przygotowywania fragmentów zajęć, autorefleksji, samooceny oraz realizacji zadań związanych z walidacją efektów uczenia się.

Dzień I – sobota (11:30–19:30) – 8 godzin zegarowych

11:30–12:00 Wprowadzenie do szkolenia cele i struktura szkolenia zasady pracy i bezpieczeństwa rola jogi i uważności w środowisku szkolnym

12:00–13:30 Podstawa programowa a joga w szkole analiza podstawy programowej kształcenia ogólnego możliwości integrowania jogi i uważności z edukacją szkolną potrzeby rozwojowe dzieci w wieku szkolnym

13:30–13:40 – przerwa (10 min)

13:40–15:10 Bezpieczeństwo i metodyka pracy z dziećmi zasady bezpiecznego prowadzenia zajęć ruchowych struktura zajęć jogi dla dzieci komunikacja i organizacja pracy z grupą

15:10–16:10 – przerwa obiadowa (60 min)

16:10–17:40 Praktyka: elementy jogi i uważności dla dzieci ćwiczenia ruchowe, oddech i relaksacja techniki koncentracji i samoregulacji dostosowanie ćwiczeń do wieku i możliwości uczniów

17:40–17:50 – przerwa (10 min)

17:50–19:30 Scenariusze zajęć – analiza i przygotowanie do praktyki omówienie kompletnych scenariuszy zajęć planowanie 45-minutowych zajęć jogi dla dzieci przygotowanie do prowadzenia zajęć praktycznych

Dzień II – niedziela (10:00–16:00) – 6 godzin zegarowych

10:00–11:30 Prowadzenie zajęć jogi dla dzieci – praktyka realizacja fragmentów zajęć na podstawie scenariuszy organizacja przestrzeni i pracy z grupą reagowanie na potrzeby uczestników

11:30–11:40 – przerwa (10 min)

11:40–13:10 Doskonalenie prowadzenia zajęć modyfikowanie scenariuszy praca z dynamiką grupy wspieranie koncentracji i dobrostanu uczniów

13:10–13:40 – przerwa (30 min)

13:40–15:10 Walidacja efektów uczenia się obserwacja prowadzenia zajęć (symulacja) zastosowanie kryteriów weryfikacji informacja zwrotna

15:10–15:20 – przerwa (10 min)

15:20–16:00 Podsumowanie szkolenia refleksja nad procesem uczenia się możliwości wdrażania zajęć w środowisku szkolnym i pozaszkolnym

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Wprowadzenie do szkolenia: cele, struktura, zasady pracy i bezpieczeństwa	Zajęcia	-	21-11-2026	11:30	12:00	00:30
2 z 14 Podstawa programowa kształcenia ogólnego a joga w szkole analiza i możliwości integracji	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	21-11-2026	12:00	13:30	01:30
3 z 14 -	Przerwa	-	21-11-2026	13:30	13:40	00:10
4 z 14 Metodyka i bezpieczeństwo prowadzenia zajęć jogi dla dzieci w wieku szkolnym	Zajęcia	-	21-11-2026	13:40	15:10	01:30
5 z 14 -	Przerwa	-	21-11-2026	15:10	16:00	00:50
6 z 14 Praktyka: elementy jogi, oddechu i uważności dla dzieci	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	21-11-2026	16:00	17:40	01:40

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 14 -	Przerwa	-	21-11-2026	17:40	17:50	00:10
8 z 14 Scenariusze zajęć – analiza, planowanie i przygotowanie 45-minutowych zajęć jogi	Zajęcia	-	21-11-2026	17:50	19:30	01:40
9 z 14 Praktyka: prowadzenie zajęć jogi dla dzieci na podstawie scenariuszy	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	22-11-2026	10:00	11:30	01:30
10 z 14 -	Przerwa	-	22-11-2026	11:30	11:40	00:10
11 z 14 Doskonalenie prowadzenia zajęć: modyfikacja scenariuszy i praca z grupą	Zajęcia	-	22-11-2026	11:40	13:10	01:30
12 z 14 -	Przerwa	-	22-11-2026	13:10	14:00	00:50
13 z 14 -	Walidacja	-	22-11-2026	14:00	15:20	01:20
14 z 14 Podsumowanie szkolenia i możliwości wdrażania zajęć w środowisku szkolnym i pozaszkolnym	Zajęcia	MARTA MIGUŁA	22-11-2026	15:20	16:00	00:40

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	14:00
w tym suma godzin zajęć	10:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	01:20
w tym suma przerw	02:10
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	15:35

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 750,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 750,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	14:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MARTA MIGUŁA

jest doświadczoną trenerką i edukatorką specjalizującą się w pracy z ciałem, ruchem, jogą oraz uważnością w kontekście edukacyjnym. Od 26 lat pracuje z dziećmi i młodzieżą, a od 12 lat prowadzi szkolenia, warsztaty i kursy dla nauczycieli, pedagogów oraz osób pracujących z dziećmi i młodzieżą, przygotowujące do prowadzenia zajęć jogi, uważności i kreatywnej pracy z ruchem w środowisku szkolnym.

Jest socjoterapeutką, muzykoterapeutką oraz antropolożką kultury. Posiada certyfikację nauczycielską w zakresie jogi i ekspresji ciała dla dzieci i dorosłych. Na co dzień współpracuje ze szkołami, placówkami oświatowymi, instytucjami edukacyjnymi oraz organizacjami pozarządowymi,

realizując programy wspierające dobrostan psychofizyczny uczniów oraz kompetencje społeczne nauczycieli

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują komplet materiałów dydaktycznych w formie dwóch kolorowych, wydrukowanych podręczników, zawierających pełne, gotowe do wykorzystania scenariusze zajęć jogi dla dzieci w wieku szkolnym. Materiały obejmują szczegółowe opisy struktury zajęć, propozycje ćwiczeń ruchowych, technik oddechowych, relaksacyjnych i uważnościowych, a także wskazówki metodyczne dotyczące organizacji pracy z grupą oraz zasad bezpieczeństwa. Podręczniki stanowią praktyczne wsparcie do samodzielnego prowadzenia 45-minutowych zajęć jogi w środowisku szkolnym i pozaszkolnym

Adres

ul. Leona Droszyńskiego 28 A
80-381 Gdańsk
woj. pomorskie

Przestrzenna jasna sala w pełni wyposażona w pomoce jogowe. Miejsce na przerwy gdzie można usiąść i napić się wody, herbaty. Szkoła Yogi Zofii Netter - kilka kroków od dworca kolejowego Gdańsk Oliwa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Dostęp do pomocy jogowych: mat, koców, wałków, pasów

Kontakt



Marta Miguła

E-mail fundacjajogawszkole@gmail.com

Telefon (+48) 577 067 849