



Kurs: Radość Ruchu – Nowoczesny WF w klasach 1–3: zdrowie, koncentracja, motoryka i metodyka zabawy

Numer usługi 2026/05/25/188950/3584822

7 371,00 PLN brutto
7 371,00 PLN netto
189,00 PLN brutto/h
189,00 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

VIMAKS SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

52 oceny

- 📍 Poznań
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 39:00 h
- 📅 06.07.2026 do 03.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do **nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej (klasy 1–3), nauczycieli wspomagających, pedagogów, psychologów oraz wychowawców pracujących z dziećmi w wieku 6–9 lat**. Program jest szczególnie wartościowy dla zespołów szkół dążących do ujednoczenia standardów pracy ruchowej oraz wdrożenia nowoczesnego podejścia opartego na neuroedukacji, motoryce i regulacji emocji. Program dedykowany jest w szczególności:

- **nauczycieli klas wczesnoszkolnych (klasy 1–3)** chcących poszerzyć swoją wiedzę o wf i wykorzystanie techniki ruchowych do lepszego przyswajania wiedzy.
- **zespołom szkół** dążącym do ujednoczenia standardów pracy ruchowej i podniesienia jakości zajęć sportowych w klasach młodszych
- **osobom przygotowującym się do pracy** w obszarze edukacji wczesnoszkolnej.

Program stanowi wsparcie dla profesjonalistów poszukujących merytorycznych narzędzi do pracy z grupą zróżnicowaną, w tym z uczniami z ADHD/ADD.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

05-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie nauczyciela do prowadzenia nowoczesnych lekcji WF w klasach 1–3. Po szkoleniu uczestnik będzie przygotowany do projektowania zajęć wykorzystujących neuroedukację, motorykę i techniki oddechowe w celu poprawy koncentracji i rozwoju uczniów. Nauczyciel nabędzie kompetencje do pracy z grupą zróżnicowaną (w tym ADHD/ADD) oraz stosowania grywalizacji budującej radość z ruchu jako fundamentu nauki pisania, czytania i dobrostanu dziecka

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje wpływ ruchu na procesy kognitywne i rozwój układu nerwowego dziecka.	Wyjaśnia rolę funkcji wykonawczych (uwaga, hamowanie) w kontekście rozwoju motorycznego	Test teoretyczny
	Opisuje wpływ hormonów (dopamina, kortyzol) na zdolność koncentracji i motywację uczniów	Test teoretyczny
	Wskazuje znaczenie kamieni milowych rozwoju dla późniejszych umiejętności szkolnych	Test teoretyczny
	Demonstruje co najmniej 3 techniki oddechowe (np. oddech pudełkowy, dmuchanie świeczki, oddech balonowy)	Obserwacja w warunkach symulowanych
Słuchacz stosuje techniki regulacyjne i oddechowe wspierające koncentrację grupy.	Dobiera odpowiednią technikę (pobudzającą lub wyciszającą) do aktualnego poziomu energii uczniów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wdraża mikro-przerwy regulacyjne w strukturę lekcji WF	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje metody pracy z dziećmi z ADHD/ADD oraz trudnościami w samoregulacji.	Stosuje rytuały startowe i kończące lekcję w celu budowania przewidywalności i spokoju w grupie	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Formułuje krótkie, jasne instrukcje dostosowane do możliwości dzieci neuroatypowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Modyfikuje zasady gry tak, aby ograniczyć bodźce rozpraszające i zapewnić sukces dziecku z ADHD	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kursant projektuje atrakcyjne lekcje WF z wykorzystaniem grywalizacji i metodyki zabawy.	Wprowadza elementy narracji i fabuły do ćwiczeń ruchowych (np. misje, wyprawy po skarb)	Test teoretyczny
	tworzy systemy punktowe i poziomy trudności zwiększające zaangażowanie uczniów	Test teoretyczny
	Tworzy warianty zadań (progresja i regresja) dla grupy o zróżnicowanej sprawności	Test teoretyczny
	Projektuje tory przeszkód rozwijające równowagę i stabilizację centralną dziecka	Test teoretyczny
Uczestnik kształtuje cechy motoryczne (koordynacja, równowaga, siła) w sposób bezpieczny.	Wskazuje formy ruchu odciążające stawy dla dzieci z nadmierną masą ciała	Test teoretyczny
	Demonstruje zasady asekuracji przy nauce podstawowych elementów akrobatyki	Test teoretyczny
Kursant planuje strukturę lekcji WF oraz roczny cykl pracy zgodnie z potrzebami rozwojowymi.	Konstruuje jednostkę lekcyjną uwzględniającą etap adaptacji, nauki oraz utrwalenia i wyciszenia	Test teoretyczny
	Opracowuje roczny plan zajęć z uwzględnieniem rotacji tematów i aktywności ruchowych	Test teoretyczny

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

Ramowy program usługi:

Filar I: **Fundamenty i Biologia Ruchu** - Obejmuje analizę współczesnych trendów cywilizacyjnych, omówienie podstawy programowej WF dla klas 1–3 oraz naukę podstaw anatomii i fizjologii dziecka w wieku 6–9 lat.

Filar II: **Neuroedukacja i Regulacja** - Koncentruje się na wpływie ruchu na funkcje wykonawcze mózgu i koncentrację. Słuchacz poznaje zasady pracy z dziećmi z ADHD/ADD, techniki oddechowe dla regulacji emocji oraz wpływ hormonów na zachowanie uczniów.

Filar III: **Metodyka i Warsztat Praktyczny** - Nauka projektowania lekcji WF bez presji wyniku, grywalizacja zajęć oraz praktyczne kształtowanie cech motorycznych. Uczestnik nabywa umiejętności z zakresu asekuracji i nauczania podstawowych elementów akrobatyki.

Usługa realizowana stacjonarnie w grupie do 30 osób szkolonych

Kursanci pracują w podgrupach podczas warsztatów metodycznych oraz biorą czynny udział w ćwiczeniach na sali gimnastycznej (wymagany strój sportowy)

Weryfikacja efektów uczenia się odbywa się ostatniego dnia szkolenia i obejmuje walidację teoretyczną (test wiedzy z pytań zamkniętych – 60 min) oraz praktyczną (obserwacja zadań symulowanych)

Zgodnie ze standardem, każdy dzień szkoleniowy trwający powyżej 4,5 godziny zawiera 60-minutową przerwę wliczoną w całkowity czas usługi. Wszystkie godziny są podane jako godziny zegarowe (60 min).

Zapewniono pełną rozdzielną funkcji trenera i walidatora

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Filozofia „Radości Ruchu”, trendy cywilizacyjne i analiza podstawy programowej	Zajęcia	Artur Zakrzewski	06-07-2026	09:00	12:30	03:30
2 z 16 -	Przerwa	-	06-07-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 16 Podstawy anatomii i fizjologii rozwojowej dziecka w wieku 6–9 lat	Zajęcia	Jakub Cichecki	06-07-2026	13:30	17:00	03:30
4 z 16 Rozwój cech motorycznych (koordynacja, równowaga, siła) oraz wzorce ruchowe	Zajęcia	Jakub Cichecki	13-07-2026	09:00	12:30	03:30
5 z 16 -	Przerwa	-	13-07-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 16 BHP na sali gimnastycznej, prewencja urazów i techniki asekuracji w praktyce	Zajęcia	Jakub Cichecki	13-07-2026	13:30	17:00	03:30
7 z 16 Układ nerwowy dziecka, ADHD/ADD w praktyce WF – strategię pracy z pedagogiem	Zajęcia	Artur Zakrzewski	20-07-2026	09:00	12:30	03:30
8 z 16 -	Przerwa	-	20-07-2026	12:30	13:30	01:00
9 z 16 Hormony a zachowanie uczniów oraz techniki oddechowe w regulacji emocji grupy	Zajęcia	Artur Zakrzewski	20-07-2026	13:30	17:00	03:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 16 Rola zabawy, gamifikacja lekcji WF oraz projektowanie misji ruchowych dla słuchaczy	Zajęcia	Artur Zakrzewski	27-07-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 16 -	Przerwa	-	27-07-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 16 Praca z grupą zróżnicowaną, modyfikacje gier oraz WF bez presji wyniku	Zajęcia	Artur Zakrzewski	27-07-2026	13:00	16:00	03:00
13 z 16 Sprawność ogólna, podstawy akrobatyki oraz planowanie rocznego cyklu pracy kursanta	Zajęcia	Jakub Cichecki	03-08-2026	09:00	12:30	03:30
14 z 16 -	Przerwa	-	03-08-2026	12:30	13:30	01:00
15 z 16 -	Walidacja	-	03-08-2026	13:30	14:30	01:00
16 z 16 Feedback, podsumowanie zajęć	Zajęcia	Artur Zakrzewski	03-08-2026	14:30	17:00	02:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	39:00
w tym suma godzin zajęć	33:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	05:00

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Suma godzin dydaktycznych bez przerw

45:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 371,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 371,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	189,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	189,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	39:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Artur Zakrzewski

Trener sportowy i mentalny, coach oraz doradca w obszarze rozwoju fizycznego i psychicznego poprzez ruch. Od 2016 roku prowadzi własną działalność, w ramach której realizuje projekty szkoleniowe, organizuje wydarzenia sportowe i prowadzi coaching indywidualny. Łączy ponad 15-letnie doświadczenie zawodnicze z praktyką trenerską i edukacyjną. Członek Kadry Narodowej Polskiego Związku Gimnastycznego od 2008 roku, wielokrotny medalista Mistrzostw Polski, Europy i Świata - m.in. złoty medal Igrzysk Europejskich (2019), brązowy medal Mistrzostw Świata (2014), potrójny tytuł Mistrza Polski (2023–2024).

Specjalizuje się w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi - prowadząc zajęcia z akrobatyki, rozwoju osobistego oraz treningi wspierające odporność psychiczną. W pracy łączy elementy psychologii sportu, coachingu i metodyki treningu, promując całościowe podejście do rozwoju. Współpracuje z placówkami edukacyjnymi i organizacjami pozarządowymi.

W ciągu ostatnich dwóch lat przeprowadził ponad 200 godzin zajęć szkoleniowych i

treningowych. Znany z umiejętności budowania relacji, aktywizowania uczestników i inspirowania do działania poprzez sport i ruch. Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w zakresie realizacji oraz walidacji usług szkoleniowych zdobyte zostały w okresie ostatnich 5 lat.



2 z 2

Jakub Cichecki

Fizjoterapeuta, instruktor akrobatyki, medalista zawodów ogólnopolskich, specjalizujący się w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Absolwent AWF w Poznaniu na kierunku fizjoterapia, aktualnie trener w CoreClinic. Łączy wiedzę medyczną z doświadczeniem sportowym, prowadząc treningi funkcjonalne, akrobatyczne i siłowe, dostosowane do poziomu zaawansowania uczestnika.

Jego ścieżka sportowa obejmuje m.in. Mistrzostwo Polski w skokach na trampolinie (2015), srebrny medal MP w skokach na ścieżce (2023), udział w finałach MP (2024, 2025) oraz grę w piłce nożnej na poziomie seniorskim (2019–2022). Od 2024 roku działa także jako wolontariusz w „Fizjoterapii Biegacza”.

Specjalizuje się w treningu ukierunkowanym na rozwój motoryczny, mobilność, siłę i koordynację, z dużym naciskiem na prewencję urazów. W pracy stawia na edukację ruchową, budowanie świadomości ciała, inspirowanie do rozwoju oraz promowanie wartości sportowych. Potrafi stworzyć bezpieczne i motywujące środowisko treningowe, skutecznie pracując zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi.

W ciągu ostatnich 2 lat przeprowadził ponad 250 godzin zajęć dydaktycznych i treningowych z zakresu akrobatyki, fizjoterapii i treningu funkcjonalnego dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w zakresie realizacji oraz walidacji usług szkoleniowych zdobyte zostały w okresie ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy słuchacz biorący udział w szkoleniu otrzyma kompletny pakiet materiałów dydaktycznych w formie elektronicznej (plik PDF), opracowany w sposób umożliwiający uczestnikowi natychmiastowe wdrożenie zdobytej wiedzy do codziennej praktyki szkolnej

- Materiały te stanowią merytoryczne wsparcie po zakończeniu usługi, pozwalając pedagogowi na samodzielne projektowanie nowoczesnych lekcji WF wspierających rozwój psychofizyczny dziecka

W skład pakietu dla kursanta wchodzi:

- Skrypt szkoleniowy: Kompleksowe opracowanie zagadnień z zakresu neuroedukacji, motoryki dziecka w wieku 6–9 lat oraz wpływu aktywności fizycznej na funkcje wykonawcze mózgu i koncentrację
- Zestaw gotowych scenariuszy lekcji: Dedykowane struktury zajęć dla klas 1–3, obejmujące etap adaptacji (rozgrzewka i regulacja), nauki (część główna) oraz utrwalania i wyciszenia
- Karty gier i zabaw ruchowych: Autorski katalog aktywności wspierających rozwój cech motorycznych (równowaga, koordynacja, szybkość) wraz z wariantami modyfikacji (progresja i regresja) dla grup zróżnicowanych
- Protokoły technik oddechowych: Instruktaże „krok po kroku” dotyczące stosowania przerw regulacyjnych w trakcie lekcji, takich jak oddech pudełkowy, dmuchanie świeczki czy techniki wyciszające układ nerwowy
- Checklisty bezpieczeństwa: Wytyczne dla odbiorcy usługi dotyczące organizacji bezpiecznej przestrzeni do ćwiczeń, kontroli stanu technicznego sprzętu sportowego oraz zasad asekuracji podczas elementów akrobatyki

Dostarczone materiały są bezpośrednio powiązane z celami edukacyjnymi usługi i służą jako praktyczne oprzyrządowanie warsztatu pracy osoby szkolonej, eliminując konieczność samodzielnego opracowywania struktur metodycznych od podstaw

Warunki uczestnictwa

Wymagania formalne i wykształcenie:

1. **Wykształcenie wyższe:** Słuchacz musi legitymować się dyplomem ukończenia studiów wyższych
2. **Przygotowanie pedagogiczne:** Posiadanie uprawnień do pracy dydaktyczno-wychowawczej (suplement pedagogiczny)

3. **Pełnoletność:** Warunek standardowy dla osób korzystających z usług rozwojowych

Wymagania zdrowotne i techniczne:

- Stan zdrowia: Ze względu na moduły praktyczne (motoryka, akrobatyka, techniki oddechowe), **uczestnik musi być zdolny do aktywności o umiarkowanej intensywności** i złożyć deklarację o braku ograniczeń medycznych
- Posiadanie stroju sportowego i zmiennego obuwia antypoślizgowego

Warunki ukończenia usługi:

- Obecność: **Udział w minimum 80% zajęć dydaktycznych**. Przekroczenie limitu uniemożliwia przystąpienie do walidacji
- Walidacja: **Uzyskanie pozytywnego wyniku z egzaminu (minimum 70% poprawnych odpowiedzi w teście wiedzy)**

Spełnienie powyższych kryteriów jest niezbędne, aby odbiorca usługi otrzymał zaświadczenie potwierdzające nabycie kompetencji

Informacje dodatkowe

Cena usługi jest ceną brutto i uwzględnia **zwolnienie z podatku VAT** na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy o VAT (finansowanie w co najmniej 70% ze środków publicznych).

Zgodnie ze standardem usługi rozwojowej, dla dni trwających powyżej 4,5 godziny zegarowej w harmonogramie przewidziano 60-minutową przerwę, która jest wliczona w całkowity czas trwania wsparcia.

Uczestnik otrzyma zaświadczenie potwierdzające nabycie kompetencji pod warunkiem **obecności na min. 80% zajęć dydaktycznych** oraz **uzyskania pozytywnego wyniku z walidacji** (minimum 70% poprawnych odpowiedzi w teście wiedzy)

Dostawca usługi zapewnia pełną rozdzielność procesu szkolenia od procesu walidacji.

Komplet materiałów dydaktycznych w formacie PDF zostanie przekazany słuchaczowi drogą elektroniczną.

Zajęcia odbywają się w profesjonalnej sali przystosowanej do ćwiczeń motorycznych i akrobatycznych.

Adres

ul. Wisłocka 1
60-175 Poznań
woj. wielkopolskie

Szkolenie realizowane będzie w nowoczesnej sali zlokalizowanej przy ul. Wisłockiej 1 w Poznaniu. Przestrzeń przystosowana jest zarówno do realizacji części praktycznej, jak i teoretycznej. Sala wyposażona jest w profesjonalny sprzęt do zajęć sportowych. Obiekt posiada zaplecze sanitarne (szatnie, toalety) oraz strefę socjalną. Lokalizacja znajduje się 4 minuty pieszo od przystanku komunikacji miejskiej, dostępne są również miejsca parkingowe

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



DOROTA MAZIARZ

E-mail vimaks.szkolenia@vimaks.eu

Telefon (+48) 690 434 795