



Kurs Instruktora Akrobatyki - kompleksowa metodyka nauczania, technika elementów sportowych i bezpieczeństwo w treningu

Numer usługi 2026/06/15/188950/3627298

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

VIMAKS SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

52 oceny

- 📍 Łódź
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 50:00 h
- 📅 20.07.2026 do 26.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą zdobyć lub poszerzyć kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć z akrobatyki sportowej. Grupę docelową stanowią przede wszystkim: trenerzy i instruktorzy sportu, nauczyciele wychowania fizycznego, animatorzy sportu, fizjoterapeuci, wychowawcy i opiekunowie pracujący z dziećmi i młodzieżą, a także osoby aktywne fizycznie, zainteresowane pracą w branży sportowo-rekreacyjnej. Uczestnicy powinni posiadać co najmniej podstawową sprawność fizyczną oraz motywację do pracy z grupą w środowisku ruchowym. Do udziału nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w akrobatyce.

Usługa dedykowana jest również uczestnikom programów rozwojowych, w tym:

- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe,
- Kierunek – Rozwój,
- Nowy start w Małopolsce z EURESEM,
- Małopolski Pociąg do kariery.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

19-07-2026

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

Przygotowanie uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego planowania oraz prowadzenia zajęć z akrobatyki sportowej dla różnych grup wiekowych, z wykorzystaniem nowoczesnej metodyki treningu, anatomii i psychologii sportu

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
Uczestnik demonstruje element akrobatyczny wraz z opisem jego struktury i metod nauczania	Uczestnik prezentuje element akrobatyczny oraz omawia jego etapy	Obserwacja w warunkach symulowanych	
	Kursant dobiera ćwiczenia przygotowawcze	Obserwacja w warunkach symulowanych	
	Uczestnik stosuje zasady asekuracji oraz wskazuje najczęstsze błędy wykonania	Obserwacja w warunkach symulowanych	
	Uczestnik prowadzi rozgrzewkę dostosowaną do celu treningu oraz dobiera ćwiczenia do poziomu grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych	
	Uczestnik prowadzi rozgrzewkę oraz ćwiczenia siłowe i gibkościowe zgodnie z celem zajęć.	Kursant kontroluje intensywność zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Uczestnik organizuje przebieg ćwiczeń w sposób bezpieczny	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik identyfikuje potencjalne zagrożenia treningowe i stosuje zasady pierwszej pomocy	Uczestnik rozpoznaje sytuacje niebezpieczne oraz wskazuje procedury organizacji bezpiecznych zajęć	Wywiad ustrukturyzowany	
	Kursant opisuje zasady udzielania pierwszej pomocy	Wywiad ustrukturyzowany	
	Beneficjent dobiera działania zapobiegające urazom.	Wywiad ustrukturyzowany	
Uczestnik stosuje techniki komunikacji i motywacji podczas pracy z grupą	Uczestnik prowadzi fragment zajęć z grupą oraz buduje kontakt z uczestnikami	Obserwacja w warunkach symulowanych	
	Kursant dostosowuje komunikat do wieku i poziomu grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych	
	Uczestnik reaguje na potrzeby uczestników	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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program obejmuje 50 godzin zegarowych teorii i praktyki:

Moduł I: Fundamenty biologiczne (Anatomia, fizjologia wysiłku, prewencja urazów).

Moduł II: Teoria i planowanie (Periodyzacja, motoryka, dobór obciążeń).

Moduł III: Metodyka elementów podstawowych (Przewroty, stania, przejścia).

Moduł IV: Elementy zaawansowane i powietrzne (Rundaki, przerzuty, salta).

Moduł V: Psychologia i coaching (Komunikacja z dzieckiem, motywacja, stres).

Moduł VI: Praktyka prowadzenia zajęć (Superwizja, korekta błędów).

Walidacja i Podsumowanie (Egzaminy, feedback).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 26

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 Powitanie, przedstawienie uczestników i prowadzących	Zajęcia	Jakub Cichecki	20-07-2026	07:30	09:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 26 Podstawy anatomii i fizjologii człowieka	Zajęcia	Jakub Cichecki	20-07-2026	09:30	11:30	02:00
3 z 26 -	Przerwa	-	20-07-2026	11:30	12:30	01:00
4 z 26 Fizjologia wysiłku fizycznego	Zajęcia	Jakub Cichecki	20-07-2026	12:30	14:15	01:45
5 z 26 Trening akrobatyki praktyka	Zajęcia	Jakub Cichecki	21-07-2026	07:30	10:30	03:00
6 z 26 -	Przerwa	-	21-07-2026	10:30	11:30	01:00
7 z 26 Wprowadzenie do treningu akrobatyki	Zajęcia	Jakub Cichecki	21-07-2026	11:30	14:45	03:15
8 z 26 Motoryka - cechy, definicje, podział	Zajęcia	Jakub Cichecki	22-07-2026	07:30	10:00	02:30
9 z 26 Teoria treningu i planowanie	Zajęcia	Jakub Cichecki	22-07-2026	10:00	12:00	02:00
10 z 26 -	Przerwa	-	22-07-2026	12:00	13:00	01:00
11 z 26 Urazy w akrobatyce i prewencja	Zajęcia	Jakub Cichecki	22-07-2026	13:00	14:45	01:45
12 z 26 Rozgrzewka - teoria i praktyka	Zajęcia	Jakub Cichecki	23-07-2026	07:30	10:30	03:00
13 z 26 -	Przerwa	-	23-07-2026	10:30	11:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 26 Bezpieczeństwo podczas prowadzenia zajęć	Zajęcia	Artur Zakrzewski	23-07-2026	11:30	14:45	03:15
15 z 26 Metodyka nauczania – elementy podstawowe cz. I	Zajęcia	Jakub Cichecki	24-07-2026	07:30	10:30	03:00
16 z 26 -	Przerwa	-	24-07-2026	10:30	11:30	01:00
17 z 26 Metodyka - asekuracja i progresja	Zajęcia	Jakub Cichecki	24-07-2026	11:30	14:30	03:00
18 z 26 Psychologia sportu: motywacja i komunikacja	Zajęcia	Artur Zakrzewski	25-07-2026	07:30	10:00	02:30
19 z 26 Rola i sylwetka nowoczesnego trenera akrobatyki	Zajęcia	Daryna Prozapas	25-07-2026	10:00	12:00	02:00
20 z 26 -	Przerwa	-	25-07-2026	12:00	13:00	01:00
21 z 26 Część praktyczna – elementy zaawansowane cz. II	Zajęcia	Daryna Prozapas	25-07-2026	13:00	14:30	01:30
22 z 26 Utrwalenie elementów z dni poprzednich Metodyka	Zajęcia	Artur Zakrzewski	26-07-2026	07:00	10:00	03:00
23 z 26 -	Przerwa	-	26-07-2026	10:00	11:00	01:00
24 z 26 -	Walidacja	-	26-07-2026	11:00	12:00	01:00
25 z 26 -	Walidacja	-	26-07-2026	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 26 Podsumowanie i certyfikaty	Zajęcia	Artur Zakrzewski	26-07-2026	14:00	14:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	50:00
w tym suma godzin zajęć	40:00
w tym suma godzin walidacji	03:00
w tym suma przerw	07:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	57:15

Cennik

Cennik

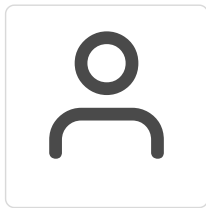
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	50:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

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.



2 z 3

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.



3 z 3

Daryna Prozapas

Trenerka gimnastyki sportowej z międzynarodowym doświadczeniem, była członkini kadry narodowej Ukrainy, mistrzyni Ukrainy i medalistka licznych turniejów krajowych. Od lat specjalizuje się w pracy z dziećmi i młodzieżą, łącząc własne doświadczenie zawodnicze z wiedzą akademicką. Posiada bogate doświadczenie w prowadzeniu treningów gimnastyki sportowej, akrobatyki i zajęć ogólnorozwojowych. Przygotowuje indywidualne plany treningowe dostosowane do wieku, umiejętności i potrzeb uczestników. W pracy koncentruje się na wszechstronnym rozwoju fizycznym, technicznym i mentalnym zawodników, a także na kształtowaniu postaw takich jak systematyczność, samodyscyplina i odpowiedzialność. Tworzy bezpieczne i motywujące środowisko treningowe, budując pozytywne relacje zarówno z podopiecznymi, jak i ich rodzicami. Współpracuje z różnymi grupami wiekowymi i poziomami zaawansowania – od początkujących po

zawodników przygotowujących się do startów w zawodach. W ciągu ostatnich 2 lat przeprowadziła 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

Uczestnicy otrzymują zestaw materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (PDF), obejmujących:

- program szkolenia z podziałem na moduły i cele edukacyjne,
- propozycje treningów wspierających rozwój motoryczny i mentalny,
- materiały wspierające samodzielną pracę uczestnika podczas szkolenia

Materiały są dostosowane do poziomu uczestników i wspierają ich dalszy rozwój po zakończeniu kursu.

Warunki uczestnictwa

Do udziału w szkoleniu może przystąpić każda osoba pełnoletnia, która z własnej woli deklaruje chęć uczestnictwa w usłudze. Uczestnik powinien być w stanie wykonywać podstawowe aktywności fizyczne oraz być gotowy do aktywnego udziału w zajęciach praktycznych. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w akrobatyce, jednak mile widziane są osoby zainteresowane rozwojem ruchowym, edukacją poprzez sport lub pracą trenerską.

Informacje dodatkowe

Godzina w programie ramowym oznacza godzinę dydaktyczną, co odpowiada **45 minutom aktywnej pracy edukacyjnej**. Taki standard umożliwia efektywne zarządzanie czasem szkolenia, zapewniając odpowiednią ilość przerw i optymalizując proces przyswajania wiedzy oraz rozwijania umiejętności praktycznych.

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia zostanie wydane, jeżeli obecność uczestnika na zajęciach wyniesie **co najmniej 80% liczby godzin** określonych programem szkolenia oraz uczestnik zaliczy egzamin teoretyczny i praktyczny.

Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983), **jeżeli co najmniej 70%** jej wartości jest finansowane ze środków publicznych, zgodnie z zasadami kwalifikowalności projektu.

Adres

ul. Marysińska 70/74

91-850 Łódź

woj. łódzkie

Szkolenie realizowane będzie w nowoczesnej sali zlokalizowanej przy ul. Marysińskiej 70/74 w Łodzi. Przestrzeń przystosowana jest zarówno do realizacji części praktycznej, jak i teoretycznej. Sala wyposażona jest w profesjonalny sprzęt do akrobatyki sportowej, w tym maty, materace, airtracki, drabinki, kostki, gumy i rolki. Obiekt posiada zaplecze sanitarne (szatnie, toalety) oraz strefę socjalną.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



DOROTA MAZIARZ

E-mail vimaks.szkolenia@vimaks.eu

Telefon (+48) 690 434 795