



Nordic walking dla osób starszych – przygotowanie i prowadzenie zajęć. Szkolenie z kwalifikacją.

Numer usługi 2026/04/09/204875/3476125

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
312,50 PLN brutto/h
312,50 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

UPCORE
Przemysław
Podgórski

★★★★★ 4,9 / 5

28 ocen

📍 Hucisko
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 16:00 h
📅 22.05.2026 do 23.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową stanowią osoby zainteresowane zdobyciem kwalifikacji w zakresie prowadzenia zajęć ruchowych, w szczególności z wykorzystaniem nordic walkingu w pracy z osobami starszymi. Szkolenie skierowane jest do osób chcących prowadzić zajęcia rekreacyjne i aktywizujące dla seniorów. Szkolenie przeznaczone jest dla osób początkujących, nie jest wymagane doświadczenie zawodowe. Zalecana jest ogólna sprawność fizyczna umożliwiającą udział w zajęciach praktycznych oraz podstawowe umiejętności komunikacyjne.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

21-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego planowania, organizowania i prowadzenia zajęć z nordic walkingu z udziałem osób starszych. Uczestnik dobiera techniki i ćwiczenia do możliwości uczestników, zapewnia bezpieczeństwo podczas zajęć oraz reaguje na potrzeby i stan zdrowia uczestników. Szkolenie prowadzi do uzyskania kwalifikacji: Prowadzenie zajęć ruchowych z wykorzystaniem nordic walkingu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady prowadzenia zajęć z nordic walkingu oraz ich zastosowanie w pracy z osobami starszymi	omawia strukturę zajęć (rozgrzewka, część główna, zakończenie)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela elementy prawidłowej techniki marszu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje ograniczenia i potrzeby osób starszych w kontekście aktywności fizycznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje prawidłową technikę nordic walkingu	wykonuje marsz z zachowaniem koordynacji pracy rąk i nóg	Analiza dowodów i deklaracji
	koryguje błędy techniczne w trakcie marszu	Analiza dowodów i deklaracji
Planuje i organizuje zajęcia z nordic walkingu	opracowuje plan zajęć dostosowany do grupy uczestników	Analiza dowodów i deklaracji
	dobiera ćwiczenia i intensywność do założonego celu zajęć	Analiza dowodów i deklaracji
	prowadzi fragment zajęć zgodnie z przyjętą strukturą	Analiza dowodów i deklaracji
Prowadzi zajęcia z nordic walkingu z uwzględnieniem potrzeb osób starszych	dostosowuje tempo i formę ćwiczeń do możliwości uczestników	Analiza dowodów i deklaracji
	stosuje zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć	Analiza dowodów i deklaracji
Reaguje na sytuacje wymagające wsparcia uczestnika podczas zajęć	rozpoznaje oznaki zmęczenia lub przeciążenia	Analiza dowodów i deklaracji
	dobiera sposób wsparcia lub modyfikuje przebieg zajęć	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady komunikacji i buduje relacje z uczestnikami zajęć	stosuje jasne i zrozumiałe komunikaty podczas prowadzenia zajęć	Analiza dowodów i deklaracji
	dostosowuje sposób komunikacji do potrzeb osób starszych	Analiza dowodów i deklaracji
	wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy dokument jest wydany przez podmiot systemu oświaty lub szkolnictwa wyższego na podstawie odrębnych przepisów?

TAK

ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe (Dz.U. z 2024 r. poz. 737, z późn. zm.)

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Baza Rozwoju Sp. z o. o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Placówka kształcenia ustawicznego: Ośrodek Szkolenia i Doskonalenia Kadr ul. Matejki 24 43-600 Jaworzno Strona internetowa: https://rspo.gov.pl/institutions/125592 Podstawa uprawnień: Art. 2. pkt 4) Prawa oświatowego z dnia 14 grudnia 2016: System oświaty obejmuje placówki kształcenia ustawicznego

Program

Warunki osiągnięcia celu edukacyjnego

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego grupę docelową stanowią osoby zainteresowane zdobyciem kwalifikacji w zakresie prowadzenia zajęć ruchowych, w szczególności z wykorzystaniem nordic walkingu w pracy z osobami starszymi. Szkolenie skierowane jest do osób chcących prowadzić zajęcia rekreacyjne i aktywizujące dla seniorów. Szkolenie przeznaczone jest dla osób początkujących – nie jest wymagane doświadczenie zawodowe. Zalecana jest ogólna sprawność fizyczna umożliwiaująca udział w zajęciach praktycznych oraz podstawowe umiejętności komunikacyjne.

Zakres tematyczny

- podstawy nordic walkingu (definicja i cele nordic walkingu, wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i sprawność osób starszych, sprzęt: rodzaje kijków, dobór długości, zasady użytkowania, podstawowe zasady techniki marszu),
- technika nordic walking (nauka prawidłowej techniki marszu, praca ramion i koordynacja ruchowa, ćwiczenia przygotowujące do marszu, najczęstsze błędy i sposoby ich korygowania),

- metodyka prowadzenia zajęć (struktura zajęć: rozgrzewka, część główna, zakończenie, dobór ćwiczeń i intensywności, planowanie jednostki zajęciowej, organizacja zajęć indywidualnych i grupowych),
- nordic walking w pracy z osobami starszymi (charakterystyka osób starszych i ich potrzeby, ograniczenia zdrowotne i funkcjonalne, dostosowanie ćwiczeń do możliwości uczestników, komunikacja i budowanie relacji z uczestnikiem),
- elementy wsparcia uczestnika w trakcie zajęć (obserwacja stanu uczestnika podczas aktywności, rozpoznawanie oznak zmęczenia i przeciążenia, reagowanie na pogorszenie samopoczucia, zasady wsparcia i asekuracji podczas marszu, budowanie poczucia bezpieczeństwa uczestnika),
- bezpieczeństwo i organizacja zajęć (zasady bezpieczeństwa podczas zajęć w terenie, identyfikacja zagrożeń: upadki, przeciążenia, warunki pogodowe, dobór trasy i organizacja przestrzeni zajęć, podstawowe zasady reagowania w sytuacjach zagrożenia),
- praktyczne prowadzenie zajęć (przygotowanie planu zajęć z nordic walkingu, prowadzenie fragmentów zajęć przez uczestników, praca z grupą w warunkach symulowanych, analiza i omówienie prowadzonych zajęć),
- walidacja.

Czas trwania: 16 h, w tym: 6 h praktyka, 10 h teoria.

Warunki organizacyjne

- szkolenie grupowe,
- rekomendowana maksymalna liczba uczestników w grupie: 30 osób,
- zajęcia praktyczne realizowane są z wykorzystaniem kijków do nordic walkingu oraz w przestrzeni umożliwiającej bezpieczne prowadzenie marszu i ćwiczeń,
- każdy uczestnik bierze udział w ćwiczeniach praktycznych oraz prowadzi fragment zajęć,
- usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych,
- przerwy wliczają się w czas trwania usługi,
- walidacja realizowana jest zdalnie na zakończenie szkolenia,
- metody walidacji efektów uczenia się: Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, Analiza dowodów i deklaracji.
- czas usługi obejmuje również czas oczekiwania na wynik walidacji. Orientacyjny czas oczekiwania na wynik walidacji wynosi około 30 minut.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Podstawy nordic walkingu: definicja, cele, wpływ na zdrowie seniorów, teoria	Anna Krasoń	22-05-2026	09:30	10:30	01:00
2 z 16 Sprzęt i technika marszu – zasady i dobór, praktyka	Anna Krasoń	22-05-2026	10:30	11:15	00:45
3 z 16 Przerwa	Anna Krasoń	22-05-2026	11:15	11:30	00:15
4 z 16 Metodyka prowadzenia zajęć – struktura i planowanie, teoria	Anna Krasoń	22-05-2026	11:30	12:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 16 Praca z osobami starszymi – potrzeby i ograniczenia, praktyka	Anna Krasoń	22-05-2026	12:15	13:00	00:45
6 z 16 Przerwa	Anna Krasoń	22-05-2026	13:00	13:30	00:30
7 z 16 Bezpieczeństwo i organizacja zajęć w terenie, praktyka	Anna Krasoń	22-05-2026	13:30	14:30	01:00
8 z 16 Przerwa	Anna Krasoń	22-05-2026	14:30	14:45	00:15
9 z 16 Technika nordic walking – nauka marszu i koordynacja, praktyka	Anna Krasoń	22-05-2026	14:45	16:00	01:15
10 z 16 Przerwa	Anna Krasoń	22-05-2026	16:00	16:15	00:15
11 z 16 Doskonalenie techniki i eliminacja błędów, praktyka	Anna Krasoń	22-05-2026	16:15	17:30	01:15
12 z 16 Dostosowanie zajęć do osób starszych – ćwiczenia, praktyka	Anna Krasoń	23-05-2026	09:30	10:45	01:15
13 z 16 Prowadzenie zajęć przez uczestników (symulacja), praktyka	Anna Krasoń	23-05-2026	10:45	12:00	01:15
14 z 16 Przerwa	Anna Krasoń	23-05-2026	12:00	12:15	00:15
15 z 16 Analiza i omówienie zajęć	Anna Krasoń	23-05-2026	12:15	12:45	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 16 Walidacja efektów uczenia się: test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, analiza dowodów i deklaracji	-	23-05-2026	12:45	13:30	00:45

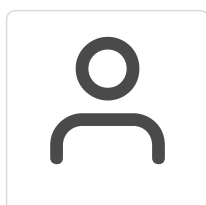
Cennik

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	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	240,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	240,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	40,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	40,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Krasoń

Anna Krasoń jest trenerką i specjalistką w obszarze rozwoju kompetencji miękkich, pracy z grupą oraz wsparcia indywidualnego. Od 2021 roku organizowała zajęcia indywidualne i grupowe oraz warsztaty szkoleniowe wellbeing stawiając na rozwój podopiecznych i realizację wyznaczonych

celów dla takich firm jak Dream Fitness, Bella Parole oraz P4.

Od 2023 roku pełni funkcję wychowawcy w Specjalistycznym Klubie Młodzieżowym MOPS Katowice, realizując działania edukacyjne i rozwojowe. Posiada doświadczenie w prowadzeniu szkoleń i warsztatów dla pracowników oraz kadry zarządzającej, zdobyte m.in. w UPC Polska (2016–2022), gdzie prowadziła coachingi, diagnozowała potrzeby szkoleniowe i realizowała programy rozwojowe.

Ukończyła liczne szkolenia w ostatnich latach, m.in. z zakresu komunikacji, pracy z grupą, zarządzania oraz treningu zastępowania agresji (ART), a także posiada aktualne certyfikaty w obszarze treningu personalnego (CrossFit, Pilates, dietetyka).

Osoba prowadząca posiada doświadczenie zgodne z tematyką usługi zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

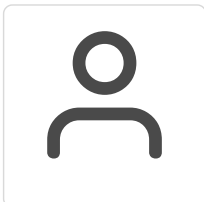
Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują notesy / długopisy / materiały drukowane dotyczące zajęć. Uczestnicy mają także zapewnione kije do nordic walking.

Adres

ul. Orle Gniazdo 20
42-421 Hucisko
woj. śląskie

Kontakt



KATARZYNA CZARDYBON-SWACHA

E-mail k.czardybon@gmail.com

Telefon (+48) 505 708 866