



ALIO CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5
339 ocen

Pole Dance Academy - podstawy prowadzenia zajęć pole dance dla grup amatorskich - usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/09/26/166223/3838002

📍 Poznań
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 43:00 h
📅 13.11.2026 do 22.11.2026

6 150,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
143,02 PLN brutto/h
116,28 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych(18+) zainteresowanych rozwojem kompetencji zawodowych, zdobyciem nowych umiejętności oraz przygotowaniem do prowadzenia zajęć ruchowych i rekreacyjnych w obszarze aktywności fizycznej.

Szkolenie dedykowane jest w szczególności osobom:

- planującym rozpoczęcie działalności instruktorskiej lub rozwojowej w branży fitness, wellness i sportu,
- chcącym zdobyć kompetencje umożliwiające prowadzenie podstawowych zajęć pole dance dla osób początkujących,
- amatorom sportu
- trenerom, instruktorom i osobom pracującym z ciałem, które chcą poszerzyć zakres swoich kompetencji zawodowych,
- zainteresowanym rozwojem umiejętności związanych z pracą z grupą, komunikacją oraz bezpiecznym prowadzeniem zajęć ruchowych,
- chcącym rozwijać kompetencje wspierające aktywność zawodową, przebranżowienie lub rozwój własnej działalności.

Usługa odpowiada na potrzebę uczenia się przez całe życie oraz reskillingu (przekwalifikowania), uzupełnienia kompetencji w nowym obszarze zawodowym

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

12-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Po zakończeniu usługi uczestnik świadomie i bezpiecznie wykonuje podstawowe techniki pole dance poprzez opanowanie technik przygotowania motorycznego, techniki ruchu, bezpieczeństwa treningowego oraz pracy z własnym ciałem, dobiera ćwiczenia wspierające rozwój siły, mobilności, elastyczności i wytrzymałości niezbędnej do wykonywania elementów pole dance, samodzielnie planuje praktykę wspierającą rozwój sprawności i umiejętności ruchowych osób dorosłych w sposób zorganizowany i metodyczny.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady bezpiecznej praktyki pole dance oraz podstawy anatomii i biomechaniki ruchu	- omawia podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas treningu - wskazuje najczęściej występujące przeciążenia i ryzyka urazów - wyjaśnia znaczenie rozgrzewki, regeneracji i progresji treningowej	Wywiad ustrukturyzowany
Charakteryzuje rolę osoby prowadzącej zajęcia pole dance dla grup amatorskich	- opisuje zadania osoby prowadzącej zajęcia - wskazuje zasady pracy z osobami o różnym poziomie sprawności i wieku - omawia zasady komunikacji i budowania atmosfery bezpieczeństwa	Wywiad ustrukturyzowany
Dobiera ćwiczenia przygotowujące do nauki podstawowych elementów pole dance	- dobiera ćwiczenia rozwijające siłę, mobilność i stabilizację - uzasadnia dobór ćwiczeń do poziomu uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje strukturę zajęć pole dance dla grupy amatorskiej	- przygotowuje konspekt zajęć - określa cele treningowe - zachowuje logiczną kolejność elementów zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych
Demonstruje podstawowe techniki i figury pole dance zgodnie z zasadami bezpieczeństwa	- wykonuje podstawowe elementy techniczne objęte programem szkolenia - zachowuje prawidłową technikę ruchu - przestrzega zasad bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi rozgrzewkę oraz przygotowanie motoryczne do treningu pole dance	- przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do celu zajęć - aktywizuje właściwe grupy mięśniowe - przygotowuje uczestników do części głównej treningu	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Objaśnia uczestnikom sposób wykonania ćwiczeń i podstawowych figur	- przekazuje instrukcje w sposób zrozumiały - dostosowuje komunikację do grupy - stosuje komunikaty wspierające bezpieczeństwo uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Koryguje podstawowe błędy techniczne uczestników	- identyfikuje błędy techniczne - proponuje działania korygujące - uwzględnia możliwości ćwiczącego	Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje bezpieczną przestrzeń do prowadzenia zajęć	- przygotowuje stanowisko pracy - sprawdza bezpieczeństwo sprzętu - reaguje na sytuacje potencjalnie niebezpieczne	Obserwacja w warunkach symulowanych
Dostosowuje poziom trudności ćwiczeń do możliwości uczestników	- proponuje łatwiejsze i trudniejsze warianty ćwiczeń - uwzględnia poziom sprawności uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady etycznej i odpowiedzialnej pracy z uczestnikami zajęć	- respektuje granice uczestników - stosuje komunikację wspierającą - zachowuje profesjonalną postawę	Wywiad ustrukturyzowany
Planuje własny rozwój w obszarze prowadzenia zajęć pole dance	- wskazuje obszary wymagające dalszego doskonalenia - określa możliwe ścieżki rozwoju zawodowego i szkoleniowego	Wywiad ustrukturyzowany

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

MODUŁ 1. Bezpieczeństwo i rola osoby prowadzącej zajęcia pole dance

- zasady bezpieczeństwa podczas zajęć pole dance
- organizacja przestrzeni treningowej
- odpowiedzialność osoby prowadzącej zajęcia
- komunikacja z uczestnikami zajęć
- etyka pracy instruktora zajęć ruchowych
- specyfika pracy z osobami początkującymi

MODUŁ 2. Anatomia funkcjonalna i biomechanika ruchu

- podstawowe zagadnienia anatomii funkcjonalnej
- biomechanika ruchu w pole dance
- najczęstsze przeciążenia i urazy
- profilaktyka urazów
- regeneracja i odnowa biologiczna
- współpraca z fizjoterapeutą

MODUŁ 3. Przygotowanie motoryczne w pole dance

- czym jest przygotowanie motoryczne
- rozwój siły, mobilności i stabilizacji
- przygotowanie motoryczne do figur statycznych i dynamicznych
- progresja ćwiczeń
- analiza potrzeb uczestników
- ocena gotowości do wykonywania określonych elementów

MODUŁ 4. Metodyka prowadzenia zajęć

- struktura zajęć pole dance
- planowanie jednostki treningowej
- dobór ćwiczeń do poziomu grupy
- progresje i regresje ćwiczeń
- budowanie ścieżki rozwoju uczestnika
- organizacja zajęć grupowych i indywidualnych

MODUŁ 5. Pole Dance – technika podstawowa

- techniki wejść i chwytów
- podstawowe figury statyczne
- przejścia pomiędzy figurami
- poprawna technika wykonania
- zasady asekuracji
- korekta najczęściej występujących błędów

MODUŁ 6. Pole Dance Spin

- technika pracy na rurce obrotowej
- przygotowanie motoryczne do elementów spin
- podstawowe kombinacje
- nauczanie figur obrotowych
- bezpieczeństwo wykonywania elementów

MODUŁ 7. Pole Dance Dynamic

- podstawy elementów dynamicznych
- rozwijanie kontroli ruchu
- przygotowanie do bezpiecznego wykonywania dynamic tricks
- progresje techniczne
- analiza błędów i ich korekta

MODUŁ 8. Pole Strong

- trening siłowy wspierający pole dance
- budowanie siły chwytu
- trening stabilizacji
- ćwiczenia wspomagające naukę figur
- programowanie rozwoju sprawności

MODUŁ 9. Pole Art i budowanie płynności ruchu

- elementy choreografii
- świadomość ruchu
- przejścia między figurami
- interpretacja muzyki
- budowanie własnego stylu ruchu

MODUŁ 10. Psychologia pracy z uczestnikami

- motywowanie osób początkujących
- budowanie pewności siebie uczestników
- komunikacja wspierająca
- praca z lękiem przed wykonywaniem elementów
- psychologiczne aspekty procesu uczenia się ruchu

MODUŁ 11. Żywnienie i regeneracja osób aktywnych fizycznie

- podstawy żywienia wspierającego aktywność fizyczną
- regeneracja po wysiłku
- nawodnienie
- planowanie aktywności i odpoczynku
- nawyki wspierające sprawność i zdrowie

MODUŁ 12. Praktyka instruktorska

- przygotowanie konspektu zajęć
- prowadzenie fragmentów zajęć przez uczestników
- demonstracja i objaśnianie figur
- udzielanie wskazówek uczestnikom
- korekta błędów technicznych
- prowadzenie rozgrzewki i zakończenia zajęć

MODUŁ 13. Integracja kompetencji i plan rozwoju

- analiza własnych mocnych stron
- budowanie indywidualnej ścieżki rozwoju
- przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zajęć
- podsumowanie zdobytych kompetencji

Liczba godzin usługi: 32 godziny, w tym 31 godzin zajęć szkoleniowych oraz 1 godzina walidacji efektów uczenia się.

Podział czasu:

Część praktyczna – 25 godzin (ok. 80%) nauka i doskonalenie technik pole dance,

- przygotowanie motoryczne,
- ćwiczenia siłowe i funkcjonalne,
- praktyka prowadzenia zajęć,
- tworzenie sekwencji i konspektów zajęć,
- komunikacja instruktorska,
- ćwiczenia metodyczne i analiza przypadków,
- praktyka nauczania oraz przygotowanie do walidacji.

Część teoretyczna – 6 godzin (ok. 20%) podstawy anatomii funkcjonalnej i biomechaniki ruchu,

- bezpieczeństwo treningu i profilaktyka urazów,
- metodyka prowadzenia zajęć pole dance,
- podstawy psychologii sportu,
- żywienie i regeneracja osób aktywnych fizycznie,

- zasady pracy z grupą i organizacji zajęć.

Walidacja efektów uczenia się

Usługa jest realizowana w w godzinach zegarowych

Usługa szkoleniowa realizowana jest w formule **warsztatowo-doświadczeniowej**, z wyraźnym naciskiem na **praktyczne kształtowanie kompetencji**. Zajęcia prowadzone są w podziale na część teoretyczną i praktyczną, które pozostają ze sobą ściśle powiązane.

Każdy blok praktyczny jest **poprzedzony krótkim wprowadzeniem teoretycznym i zakończony refleksją**, która umożliwia uczestnikom przełożenie doświadczeń na codzienne funkcjonowanie zawodowe.

Teoria i praktyka tworzą **spójny proces uczenia się dorosłych**:

- teoria wyjaśnia *dlaczego* dane metody działają,
- praktyka pokazuje *jak* je stosować w realnych warunkach,
- refleksja wspiera *transfer kompetencji* do życia i pracy.

Taka forma zajęć umożliwia trwale przyswajanie umiejętności, zwiększa skuteczność szkolenia i odpowiada zasadom **uczenia się przez całe życie**, zgodnie z założeniami projektów współfinansowanych ze środków EFS+.

Warunki realizacji i wyposażenie sali:

Szkolenie prowadzone jest w formie stacjonarnej w sali zapewniającej:

- minimum 4 m² powierzchni na osobę (dla swobodnych ćwiczeń ruchowych),
- dostęp do światła dziennego i wentylacji,
- narzędzia dydaktyczne obejmują również sprzęt do prowadzenia zajęć praktycznych (1 komplet na osobę)
- projektor, ekran, flipchart, nagłośnienie,
- dostęp do sanitariatów, wody i strefy przerwy.

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona z wykorzystaniem dwóch metod:

- **wywiadu ustrukturyzowanego**, pozwalającego zweryfikować wiedzę uczestnika dotyczącą bezpieczeństwa, anatomii, biomechaniki, metodyki prowadzenia zajęć oraz zasad pracy z grupą,
- **obserwacji w warunkach symulowanych**, podczas której uczestnik przygotowuje i poprowadzi wybrane elementy zajęć dla grupy amatorskiej, zaprezentuje techniki, zastosuje instrukcje, dokona korekty błędów oraz zorganizuje bezpieczną przestrzeń treningową.

Walidacja zostanie przeprowadzona po zakończeniu usługi rozwojowej przez osobę posiadającą doświadczenie zawodowe i dydaktyczne w obszarze pole dance, treningu funkcjonalnego lub prowadzenia zajęć ruchowych. Proces walidacji będzie realizowany stacjonarnie i obejmie dwa uzupełniające się etapy: wywiad ustrukturyzowany oraz obserwację w warunkach symulowanych.

Celem walidacji jest potwierdzenie osiągnięcia przez uczestnika efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych związanych z bezpiecznym prowadzeniem zajęć pole dance dla grup amatorskich.

I. Wywiad ustrukturyzowany

W trakcie rozmowy walidacyjnej uczestnik odpowiada na pytania dotyczące zagadnień objętych programem szkolenia, w szczególności:

- zasad bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć pole dance,
- podstaw anatomii funkcjonalnej i biomechaniki ruchu,
- zasad planowania i organizacji zajęć dla osób początkujących,
- metodyki nauczania i progresji ćwiczeń,
- zasad komunikacji z uczestnikami zajęć,
- dostosowywania poziomu trudności ćwiczeń do możliwości grupy,
- etyki i odpowiedzialności osoby prowadzącej zajęcia,
- możliwości dalszego rozwoju kompetencji instruktorskich.

Wywiad pozwala zweryfikować stopień zrozumienia zagadnień teoretycznych oraz gotowość uczestnika do ich wykorzystania w praktyce.

II. Obserwacja w warunkach symulowanych

W ramach części praktycznej uczestnik realizuje zadania odzwierciedlające rzeczywiste sytuacje występujące podczas prowadzenia zajęć pole dance dla grup amatorskich.

Uczestnik:

- przygotowuje krótką strukturę zajęć wraz z określeniem celu treningowego,
- prowadzi fragment rozgrzewki dostosowanej do planowanych ćwiczeń,
- demonstruje wybrane techniki i figury objęte programem szkolenia,
- przekazuje instrukcje dotyczące wykonania ćwiczeń,
- dobiera ćwiczenia przygotowujące do wykonania określonych elementów technicznych,
- identyfikuje i koryguje podstawowe błędy techniczne,
- dostosowuje poziom trudności ćwiczeń do możliwości uczestników,
- organizuje bezpieczną przestrzeń treningową,
- komunikuje się z grupą w sposób wspierający bezpieczeńst

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Moduł 1	Zajęcia	Joanna Ita Lorens	13-11-2026	08:00	12:00	04:00
2 z 20 -	Przerwa	-	13-11-2026	12:00	13:15	01:15
3 z 20 Moduł 2	Zajęcia	Joanna Ita Lorens	13-11-2026	13:15	16:00	02:45
4 z 20 Moduł 3	Zajęcia	Joanna Ita Lorens	14-11-2026	08:00	12:00	04:00
5 z 20 -	Przerwa	-	14-11-2026	12:00	13:15	01:15
6 z 20 Moduł 4	Zajęcia	Joanna Ita Lorens	14-11-2026	13:15	16:00	02:45
7 z 20 Moduł 5	Zajęcia	Joanna Ita Lorens	15-11-2026	08:00	12:00	04:00
8 z 20 -	Przerwa	-	15-11-2026	12:00	13:15	01:15
9 z 20 Moduł 6	Zajęcia	Joanna Ita Lorens	15-11-2026	13:15	16:00	02:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 20 Ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	Joanna Ita Lorens	20-11-2026	18:00	18:45	00:45
11 z 20 -	Przerwa	-	20-11-2026	18:45	19:00	00:15
12 z 20 Ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	Joanna Ita Lorens	20-11-2026	19:00	21:00	02:00
13 z 20 Moduł 7, 8	Zajęcia	Joanna Ita Lorens	21-11-2026	08:00	12:00	04:00
14 z 20 -	Przerwa	-	21-11-2026	12:00	13:15	01:15
15 z 20 Moduł 9, 10	Zajęcia	Joanna Ita Lorens	21-11-2026	13:15	15:00	01:45
16 z 20 -	Walidacja	-	21-11-2026	15:00	16:00	01:00
17 z 20 Moduł 11,12	Zajęcia	Joanna Ita Lorens	22-11-2026	08:00	12:00	04:00
18 z 20 -	Przerwa	-	22-11-2026	12:00	13:15	01:15
19 z 20 Moduł 13	Zajęcia	Joanna Ita Lorens	22-11-2026	13:15	14:15	01:00
20 z 20 -	Walidacja	-	22-11-2026	14:15	16:00	01:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	43:00
w tym suma godzin zajęć	33:45
w tym suma godzin walidacji	02:45
w tym suma przerw	06:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	48:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 150,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	143,02 PLN
Koszt osobogodziny netto	116,28 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	43:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Joanna Ita Lorens

Certyfikowana instruktorka Pole Dance i Fitness oraz trenerką przygotowania fizycznego. Z Pole Dance związana jest od 2013 roku, a od 2015 roku prowadzi regularne zajęcia treningowe i szkoleniowe.

W latach 2021–2026 nieprzerwanie prowadziła zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu Pole Dance, przygotowania motorycznego oraz treningu funkcjonalnego dla osób o różnym poziomie zaawansowania. Jako właścicielka studia treningowego odpowiada za przygotowanie programów szkoleniowych, prowadzenie kursów oraz rozwój kompetencji kadry instruktorskiej. W tym okresie realizowała szkolenia i treningi rozwijające siłę funkcjonalną, stabilizację, mobilność, koordynację ruchową, świadomość ciała oraz bezpieczną progresję ruchową.

W latach 2021–2026 systematycznie podnosiła swoje kwalifikacje, uczestnicząc w szkoleniach z zakresu treningu funkcjonalnego, motoryki, przygotowania fizycznego, biomechaniki ruchu oraz

pracy z ciałem. Zdobytą wiedzę wykorzystuje podczas prowadzenia usług rozwojowych, łącząc trening fizyczny z elementami budowania odporności psychofizycznej, regulacji napięcia i rozwijania świadomości ciała.

Posiada ponad 10 lat doświadczenia instruktorskiego, w tym co najmniej 5 lat doświadczenia w prowadzeniu kursów i usług rozwojowych zgodnych z tematyką szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały dydaktyczne w formie skryptu, umożliwiające utrwalenie wiedzy, samodzielną praktykę oraz dalszy rozwój kompetencji po zakończeniu usługi.

Warunki uczestnictwa

Od uczestników nie wymaga się określonego stopnia zaawansowania. Minimalnie oczekuje się praktyki pole dance w wymiarze minimum 1 roku od przystąpienia do kursu. Warunkiem uczestnictwa w usłudze z dofinansowaniem jest posiadanie aktywnego ID wsparcia.

Informacje dodatkowe

Przerwy są wliczone w czas usługi i odbywają się w miejscu świadczenia usługi z dostępem do węzła sanitarnego, ciepłych napojów i miejsca, w którym można skorzystać z przekąsek.

Podstawą do zwolnienia usługi z Vat w przypadku finansowania udziału co najmniej w 70% ze środków publicznych jest zwolnienie VAT na pdst. Rozporządzenie MF z dn. 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722, z późn. zm.) rozdz. 2, § 3. 1., pkt. 14

Adres

ul. Unii Lubelskiej 3
61-249 Poznań
woj. wielkopolskie

Miejsce realizacji usługi może ulec zmianie. Każdorazowo będzie zapewniało warunki umożliwiające realizację zarówno części teoretycznej, jak i praktycznej szkolenia oraz będzie dostosowane do specyfiki zajęć pole dance. Zajęcia realizowane będą w profesjonalnej sali treningowej wyposażonej w stanowiska do pole dance (rurki statyczne i/lub obrotowe), strefę ćwiczeń funkcjonalnych oraz przestrzeń umożliwiającą prowadzenie warsztatów i zajęć teoretycznych. Na każdego uczestnika przypadać będzie powierzchnia umożliwiająca bezpieczne wykonywanie ćwiczeń, figur oraz elementów przygotowania motorycznego. Obiekt będzie wyposażony w: sprzęt, maty i akcesoria wykorzystywane podczas zajęć motorycznych, mobilizacyjnych i wzmacniających, sprzęt multimedialny (projektor, ekran i/lub monitor), dostęp do sanitariatów, szatni, miejsca regeneracji, wody pitnej. Zajęcia prowadzone będą z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, komfortu fizycznego i psychicznego uczestników.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Natalia Smolarek

E-mail natalia@alioconsulting.pl

Telefon (+48) 668 513 014