

## PMS ERASMUS+

'Body-Mind-Nature connection: Well- Being for a fully awareness and healthy lifestyle - outdoor and environmental sessions'

Alicante - 2023.07.02.



Koordináció fejlesztő gyakorlat

Csapatépítő játék: szabaduló játék Alicante-ból



Paella-hoz való előkészületek

Paella készítés

Az Erasmus+ program keretében 2023. júliusában egy egyhetes tanfolyamon vettem részt Alicante-ban.

A képzés programjai dinamikusak, szórakoztatóak voltak, amik a test- elme- természet összekapcsolódásával valósultak meg. Ezeket a gyakorlatokat osztálytermen belül és kívül is egyaránt lehet alkalmazni.

A programok nagy részét a szabadban végeztük, mivel Alicante természeti adottságai ezt lehetővé is tették. Minden reggelt egy közös egészséges reggelivel kezdtük, a képzés helyszínének az étterem részében. Az első napot játékos ismerkedéssel kezdtük, majd ezt csapatépítő játékok követték. A következő napokban, a gyakorlati foglalkozások a testtől- és a

mozgás tudatosításától a fizikai tevékenységen keresztül a legfinomabbtól a legigényesebbig terjedtek, és mindegyik mindig alkalmazható volt.

Volt túrázás, kajakozás, szemtorna, shodo és tájékozódás, légzőgyakorlatok, relaxációs, egyensúly- és koordinációs gyakorlatok.

A képzés során új technikákkal, gyakorlatokkal ismerkedtem meg, amikkel a kognitív, motoros és fizikai képességeket lehet fejleszteni.

A képzés lehetővé tett még egy külön választható programot, ami lehetőséget nyújtott, hogy jobban megismerjük Alicante látványosságait. Bevezetést kaptunk a helyi piaci életbe, a tradicionális helyi ételük és italuk elkészítésébe (együtt főztünk Paella-t és Sangria-t készítettünk).

A továbbképzésről számos tapasztalattal, módszertani fogással tértem haza, melyeket biztosan ki fogok próbálni a jövőben diákjaimmal és megosztom azokat kollégáimmal is.

Balogné Tolnai Kinga

Dunakeszi Szent István Általános Iskola

<https://dunakeszi-szentistvan.hu/erasmusplus>