ERASMUS+ ALICANTE

BODY-MIND-NATURE CONNECTION: WELL-BEING FOR A FULLY AWARENESS AND HEALTHY LIFESTYLE 2023.07.02-07.08-IG

A KURZUS BEMUTATÁSA

- Praktikus, dinamikus, szórakoztató és nem szokványos kurzus volt, amely a testet-elmét és a természetet kapcsolta össze különböző gyakorlatokkal, a tanteremben és azon kívül.
- A helyszínek lehetővé tették, hogy a testről és a mozgás tudatosításától a fizikai tevékenységeken keresztül, és a legfinomabbtól a legigényesebbig terjedjenek.
- Például:
- Trekking- tájékozódás
- Szemtorna- légzés gyakorlat
- Shodo- Jugaad challenge-memóriajáték

EZ A KÉPZÉS TANÁROKNAK SZÓLT

- Ezek az új módszereket, lehetőséget, ötletet adtak.
- A képzés 7 napos volt
- 1. nap: találkozás, ismerkedés
- 2.nap: iskolai prezentációk, a kurzus bemutatása
- 3.nap: egészséges életmód- reggeli, szabdban végzett légzés gyakorlatok, egyensúly gyakorlatok, társas bizalmi játékok
- 4.nap: egészéges életmód- reggeli. Hegymászás-túrázás- tájékozódás
- 5. nap: egészséges életmód- reggeli. Agytorna- szemtorna- relaxáció.
- 6. nap: Ismerkedés a Japán kalligráfiával- kikapcsolódás
- 7.nap: kurzus zárása, értékelése

A KURZUSHOZ HASZNÁLT ANYAGOK, ESZKÖZÖK



- A kurzuson Alicante természeti adottságait használták
- Például:
- Tenger, hegyek, sziklafalak, árnyas parkok, logikai játékok, projektor.

A KURZUS HELYSZÍNE- ALICANTE



*szükség esetén beszúrhat egy új diát ezekhez a képekhez/rajzokhoz!

A KÉPZÉS KÖZBEN!

A képzésen Ír, Német, Lítván, Olasz, Lengyel, Portugál és Magyar nemzetiségüek vettek részt.



Ismerkedés a helyszínen

Város bemutatása

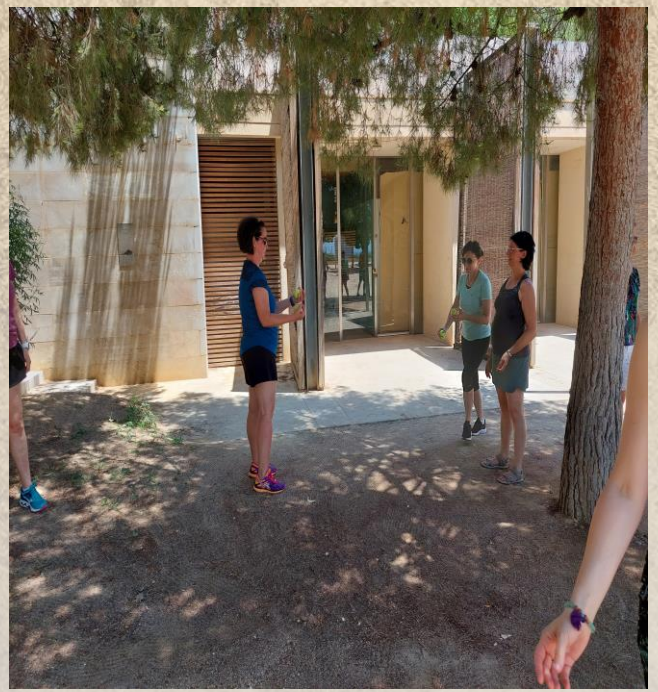


Evezés a tengeren- csapatmunka

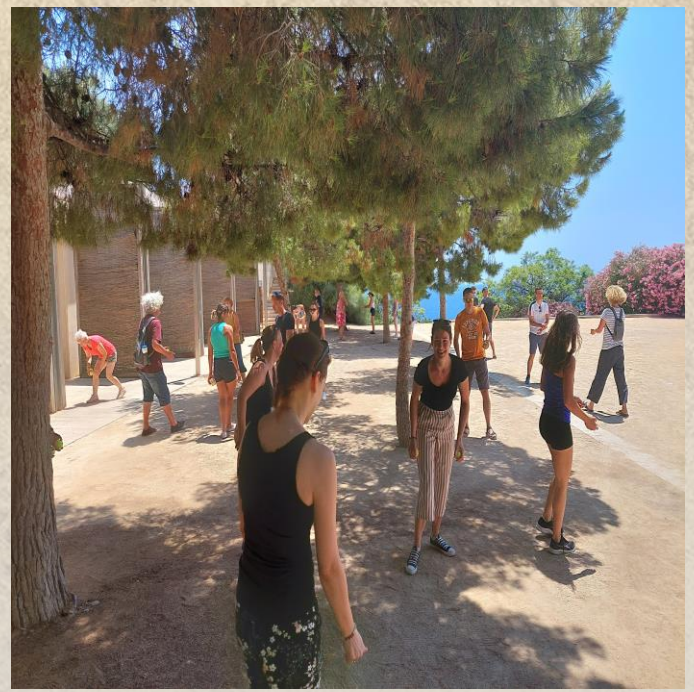


Logikai feladatok

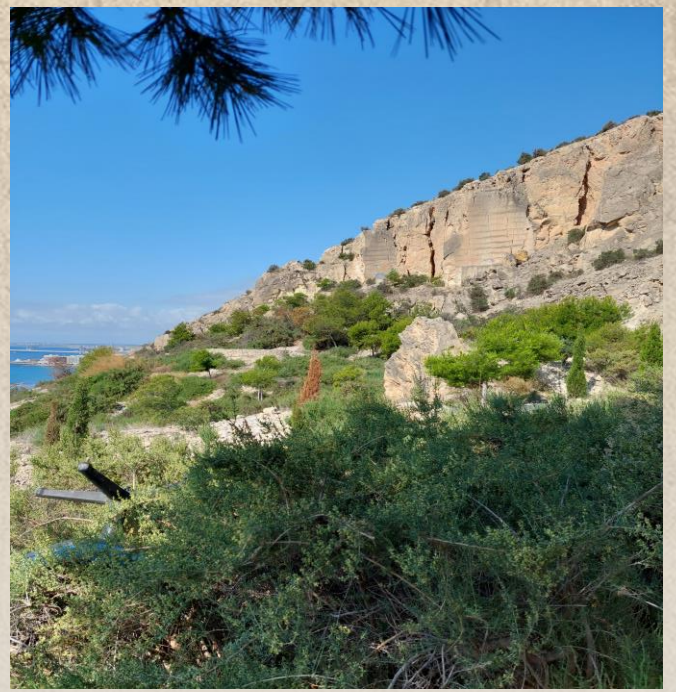
KÉPZÉSEN



Koordinációs gyakorlatok



Bizalom játékok



Trekking- falmászás

KÉPZÉSEN



Csapatépítés

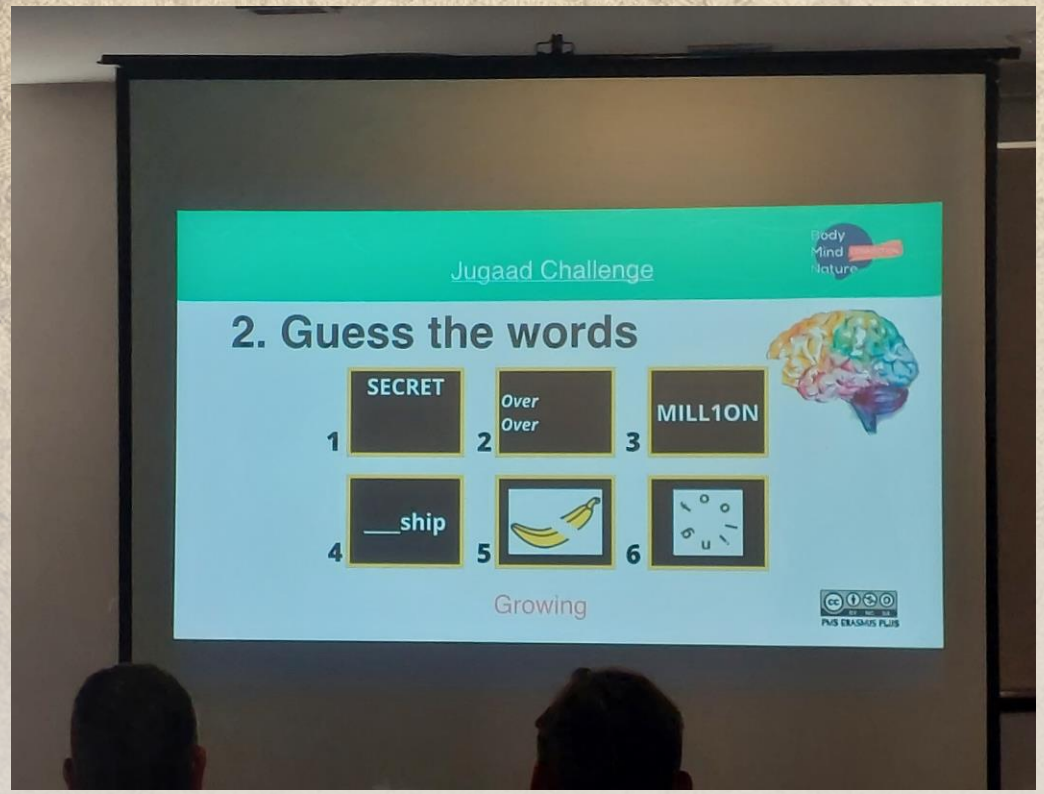


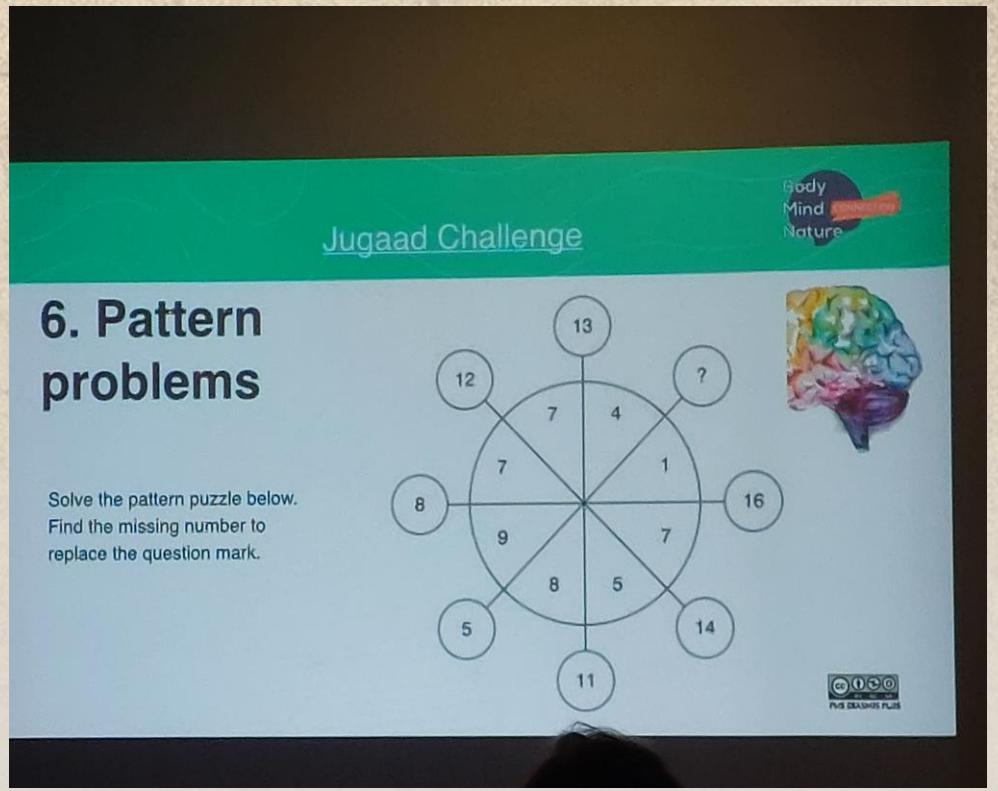
Shodo- Japán művészet



Tájékozódási gyakorlat

LOGIKAI FELADATOK





PAELLA KÉSZÍTÉS- CSAPATÉPÍTÉS





KÉPZÉS ZÁRÁSA ÉRTÉKELÉSE





KÖSZÖNJÜK A FIGYELMET



Erasmus+