

ERASMUS+ KA1 MOBILITÁSI PROJEKTEK – EGYÉNI BESZÁMOLÓ – 2020**A résztvevő adatai**

Név	Asbóth Norbert Zsolt
Beosztás	oktató
Intézmény	Szegedi SZC Móravárosi Szakképző Iskola

A mobilitás adatai

Mobilitás típusa (nem helyes törlendő)	<ul style="list-style-type: none">szakmai továbbképzés
Továbbképzés címe (amennyiben releváns)	Outdoor Recreation, Fitness and Nature For a Healthy Lifestyle
Fogadó intézmény neve	PMS Erasmus+
Fogadó intézmény típusa (nem helyes törlendő)	<ul style="list-style-type: none">továbbképző intézmény
Fogadó ország	Izland
Munkanyelv	angol
Mobilitás időtartama (munkanapok száma)	7 nap

Tanulási eredmények

Az elvárt tanulási eredmények meghatározása a mobilitás tervezési szakaszában (pályázat) (A tanulási folyamat elvárt eredményét írja le, cselekvést jelentő igéket használ, specifikus, konkrét, világos, egyértelmű és mérhető.)	A tanulási eredmények értékelése a mobilitás után (Az elvárt tanulási eredmények teljesülésének „vizsgálata”, a személyes fejlődés nyomon követése, bizonyítékok a kompetenciafejlődésre.)	Hogyan alkalmazhatóak a mobilitás során megszerzett tanulási eredmények a saját munkámban, illetve a küldő intézmény gyakorlatában? (A terjesztésre vonatkozó tervek.)
<p>A kurzus során olyan tevékenységeket remélek megismerni, megtanulni amelyeket későbbi munkám során mint osztályfőnök, vagy mint élménypedagógiai foglalkozást vezető személy alkalmazni tudok. Bízom benne, hogy bővíteni tudom nemzetközi kapcsolatrendszeremet valamint új életvezetési látásmóddal ismerkedhetek meg.</p>	<p>A program során sok külföldi kollégával ismerkedtem meg és beszélgetések, tapasztalatcserék során sok új végrehajtható feladatot, technikát sajátítottam el.</p>	<p>A megtanult technikák feladatok közül kiemelkedik a Valenciái Pilóta játék. Ennek eszközei kis ráfordítással aránylag gyorsan és egyszerűen elkészíthetőek. Játék szinte bárhol játszható, nem igényel különleges helyszínt, pályát. Kipróbáltam már az iskolánkban és a tanulóknak nagyon tetszett.</p>

További információ: [Az iskola és a világ](#) TKA, 2016.

A továbbképzés programja / szakmai látogatás (job shadowing) munkaterve

Erasmus+		OUTDOOR 30H COURSE	OUTDOOR RECREATION, FITNESS AND NATURE FOR A HEALTHY LIFESTYLE				OUTDOOR 30H COURSE	Erasmus+
		CENTERHOTEL MIDGARDUR - REYKJAVIK						
TIMING	SUNDAY	MONDAY - LET'S GET WET!	TUESDAY - LET'S GET FIT!	WEDNESDAY - LET'S ENJOY THE MOUNTAIN	THURSDAY - LET'S GET PLAY!	FRIDAY - LET'S ENJOY THE VALLEY.	SATURDAY CONCLUSION	
9:00h-11:00h		HEALTHY BREAKFAST	HEALTHY BREAKFAST	TRANSPORT TIME	HEALTHY BREAKFAST	TRANSPORT TIME	FREE TIME	
11:00h-11:00h		SCHOOL PRESENTATIONS	SCHOOL PRESENTATIONS	ASCENT TO THE MOUNT ESJA IN REYKJAVIK	LOCAL SPORT: MAKE YOUR OWN GLOVE OF VALENCIAN PILOTA GAME.	HIKING IN REYKJALADUR VALLEY. BATH IN A HOT RIVER IN SOUTH ICELAND.	10H. EVALUATION OF THE COURSE AND CERTIFICATION CEREMONY.	
11:00h-13:00h		11:00 am: COFFEE BREAK (NOT INCLUDED IN COURSE FEES)			11:30 am - COFFEE BREAK			
13:00h-14:00h		OUTDOOR ACTIVITIES IN LAUGARDALSLAUG SWIMMING POOL.	CIRCUIT TRAINING: WHAT YOU DO, BENEFITS AND MORE.	WORKSHOP ABOUT ORIENTATION WITH MAPS AND DIFFERENT APPS.	JUST PLAY!	REVIEW OF THE CONTENTS OF THE WEEK. IMPLEMENTATION.	11H. FREE VISIT TO PERLAN MUSEUM: CULTURAL ACTIVITY TO FINISH THE ERASMUS WEEK IN ICELAND.	
14:00h-15:00h		VISUALIZATION: RELAXATION ACTIVITY.		TRANSPORT TIME	FREE TIME			TRANSPORT TIME
15:00h-17:00h	15H: MEETING AND GREETING. BRIEF PRESENTATION OF THE COURSE AND THE ERASMUS WEEK.	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME		FREE TIME	FREE TIME	8:00: FEELINGS CULTURAL PACKAGE AT BUS STOP 3. SATURDAY SOUT COAST
17:00h-18:00h	17H: DISCOVERING THE CITY BY YOURSELF. GUIDED OUTDOOR ESCAPE-ROOM ACTIVITY							
18:00h-19:00h		WEEK CHALLENGE: 10KM RUNNING. DO YOU DARE?	15:45H: COLORS - FEELINGS - EMOTIONS CULTURAL PACKAGE AT BUS STOP NUMBER 3: DISCOVERING ICELAND AND ITS HERITAGE. VISIT TO THE BLUE LAGOON. ENTRANCE INCLUDED.	FREE TIME	15:00H: COLORS - FEELINGS - EMOTIONS CULTURAL PACKAGE AT BUS STOP NUMBER 3: DISCOVERING ICELAND AND ITS CULTURAL HERITAGE. GUIDED VISIT TO GOLDEN CIRCLE: THINGVELLIR NATIONAL PARK - GEYSIR - GULFOSS.	FREE TIME		
19:00h-20:00h	FREE TIME	FREE TIME	FREE TIME					
20:00h-21:00h		FREE TIME	FREE TIME					

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

Kérjük, röviden mutassa be, hogyan készült fel a mobilitásra.

Elkészítettem az iskolánkat bemutató előadást. Feladat volt még a hagyományos és egészséges táplálkozás bemutatása. Ehhez gyűjtöttem anyagot. Azért, hogy ne csak egyirányú legyen a jó gyakorlatok áramlási iránya az én repertoáromból összegyűjtöttem jó pár gyakorlatot.

Dátum:2023-09-26



részvevő aláírása