

„ Обучение в Кипър по програма Еразъм+ “

В периода 19.09.2021г.- 24.09.2021г. , колеги от методично обединение „Физическо възпитание и спорт “ Екатерина Стойнова и Георги Илиев, взеха участие в обучение на тема „ **Group Fitness Trends in Schools** ” в Никозия, Кипър.Отпътувахме на 19.09.2021 г. ,а на 20.09.2021г. бяхме сърдечно посрещнати от домакините и се запознахме с останалите участници както и със същността на курса.

На следващия ден ни бе презентирана програмата „ Mossa ” и дейностите включени в нея. Първата дейност от програмата, с която ни запознаха е „ Athletics “ . Денят завърши с посещение на старинно селище Какопетрия , Кипър.



Третият ден от обучението ни започна с практическо занимание от „ Athletics “ – „ Mossa “ и продължи с презентиране и запознаване с втората дейност от програмата - “ Centergy ”, включваща комплекс за натоварване на торса и практически занятия по йога и йога „ Пилатес “. Денят завърши доста обещаващо и интересно с презентиране на нова активност „3D 30“ (работа в триизмерна среда за 30 минути).



Предпоследният ден от обучението ни започна с практическо занимание по дейността „3D 30“, след което всички заедно отпътувахме за курортно селище Агия Напа, където ни бе представена и последната дейност от нашето обучение, по групови фитнес занимания, включващи елементи от бойните изкуства на Mossa - “Fight”. При завръщането ни в Никозия, взехме участие и в последното практическо занимание от обучението ни „ **Group Fitness Trends in Schools** ”.

На 24.09.2012г. се проведе официалната част по връчване на сертификати и споделяне на впечатления. Това беше и деня на нашето отпътуване от тази красива дестинация.



Проведеният курс на обучение ни мотивира в търсенето и използването на нови форми и методи в областта на груповите занимания по фитнес в училище. Създаване на фитнес програми, които да са приложими в часовете по физическо възпитание и спорт. Даде ни възможност за използване на придобитите знания за повишаване на двигателната култура чрез иновативни методи за работа за двигателни качества. Обогатихме знанията си и повишихме професионалната си квалификация, чрез обмяна на добри практики с колегите включени в курса на обучението. А ние от своя страна запознавахме колегите от нашето училище с усвоените нови практики и начините на прилагането им в училище с цел подобряване на работната среда.



За присъствието и участието в обучението ни бяха издадени сертификати.