


## SZEMÉLYI ADATOK

Ábrók Anita

 Debrecen (Magyarország)

## POZÍCIÓ / BEOSZTÁS

óraadó testnevelő tanár

## SZAKMAI TAPASZTALAT

- 
2014. –jelenleg **óraadó testnevelő tanár (aerobik)**  
Debreceni Egyetem, Debrecen (Magyarország)
2012. –jelenleg **testnevelő tanár**  
Debreceni Csokonai Vitéz Mihály Gimnázium, Debrecen (Magyarország)
2010. –2012. **testnevelés-matematika tanár**  
Tessedik Sámuel Szakképző Iskola és Gimnázium, Debrecen (Magyarország)
2010. –2012. **testnevelés tanár**  
Telegdi Kata Szakiskola és Szakközépiskola, Debrecen (Magyarország)
2009. –2010. **testnevelés-matematika tanár**  
GUT Általános Iskola, Óvoda és Bölcsőde, Görbeháza (Magyarország)
2008. –2009. **úszásoktató**  
Debreceni Sportuszoda, Debrecen (Magyarország)
2006. –2008. **aerobik oktató**  
Nyíregyházi Főiskola, Nyíregyháza

## TANULMÁNYOK

- 
2010. –2014. **okleveles testnevelő tanár (egyetemi mester képzés)**  
Nyíregyházi Főiskola, Nyíregyháza (Magyarország)
2004. –2009. **testnevelés-matematika szakos tanár**  
Nyíregyházi Főiskola, Nyíregyháza (Magyarország)
2000. –2004. **Érettségi**  
Bocskai István Gimnázium, Debrecen (Magyarország)

## SZEMÉLYES KÉSZSÉGEK

Anyanyelve magyar

Egyéb nyelvek

német

SZÖVEGÉRTÉS		BESZÉD		ÍRÁS
Hallás utáni értés	Olvasás	Társalgás	Folyamatos beszéd	
B1			B2	

Szintek: A1 és A2: Alapszintű felhasználó - B1 és B2: Önálló felhasználó - C1 és C2: Mesterfokú felhasználó  
 Közös Európai Nyelvi Referenciakeret

Munkával kapcsolatos készségek

Szabadidőmet futással, úszással, teljesítménytúrázással töltöm. Lehetőségeimhez mérten részt veszek az aerobik Fitt Aréna és Coca Cola Testébresztő napokon. A mindennapi életem része a mozgás. Tudatos tervezéssel haladok a céljaim felé a sportban és az élet más területein is egyaránt. 6 évig röplabdáztam a gimnázium és a főiskola csapataiban.

Digitális készségek

ÖNÉRTÉKELÉS				
Információ-feldolgozása	Kommunikáció	Tartalom létrehozása	Biztonság	Problémamegoldás
alapszintű felhasználó				

Digitális készségek - Önértékelő táblázat