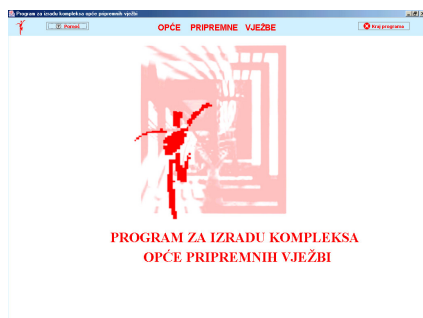


Program za izradu skupova opće pripremnih vježba - Verzija 1.2

Opće pripremljene vježbe imaju široku primjenu u nastavi kineziološke kulture, ali i u sportu, rekreaciji i kineziterapiji. One su sastavni dio sata kineziološke kulture, a često se primjenjuju u sportskom treningu. Opće pripremljene vježbama utječe se na razvoj cjelokupnog antropološkog statusa učenika ili sportaša. Izrada skupova pripremljenih vježba kreativan je posao pedagoga kineziološke kulture ili sportskog trenera koji obuhvaća izbor vježba i doziranje izvođenja pojedinih vježba. Zadatak pripremljenih vježba je: 1. opuštanje i labavljenje mišića, 2. istezanje mišića i 3. jačanje mišića.



Program

Pred vama je informatički program pomoću kojeg se vrlo jednostavno i efikasno mogu izrađivati skupovi pripremljenih vježba. Program omogućava samostalno biranje vježba za skup te definiranje načina i doziranja izvođenja svake pojedine vježbe. Ova verzija programa nudi 200 različitih vježba. Osim toga u programu postoji preko trideset već izrađenih i definiranih skupova, od

skupova istezanja za pojedine sportove, do skupova prilagođenih za pripremljeni dio sata kineziološke kulture.

Izrada skupova pripremljenih vježba

Izrada novog skupa vrlo je jednostavna. Najprije je potrebno dati naziv novom skupu. Klikom u praznu kućicu na desnoj strani ekrana određuje se na koje mjesto će se vježba dodati. Izabere se vježba, klikne na gumb "Unos vježbe" i vježba je unesena. Isto se ponavlja dok se ne unesu sve željene vježbe.

Komentar izvođenja vježbe, upute za izvođenje vježbe te detaljan opis i pojašnjenje vježbe moguće je mijenjati i prilagođavati prema vlastitim potrebama.

Broj vježba koje će biti prikazane na jednoj stranici moguće je po želji definirati u rasponu od 1 do 10 vježba.

Pregled izrađenih i ponuđenih skupova

Sve skupove koji dolaze s programom i sve skupove koje je korisnik izradio vrlo je jednostavno pregledavati. Klikom na pojedinu vježbu u skupu na ekranu se dobiva komentar, opis te upute za izvođenje vježbe. Moguće je odrediti parametre pregleda: broj vježba na stranici, prikaz opisa izvođenja vježbe, prikaz naziva skupa, prikaz uputa za izvođenje vježbe, numeriranje vježba, numeriranje stranica.

Ispis

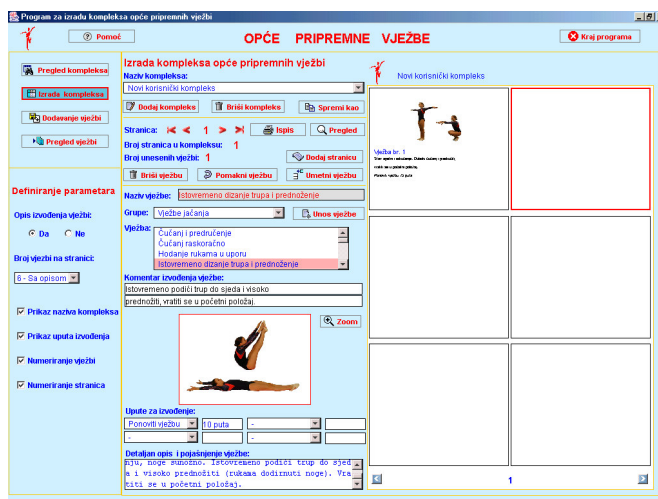
Svi skupovi, bilo ponuđeni, bilo izrađeni od strane korisnika, mogu se ispisati na stranicu A4 formata. Izgled ispisa skupa ovisi o definiranim parametrima.

Dodavanje vježba

Program je otvorenog tipa, pa tako dozvoljava unos novih sadržaja (vježba) te promjenu postojećih.

Unosom vlastitih vježba mogu se stvarati skupovi koji će se koristiti u različitim dijelovima sata kineziološke kulture ili sportskog treninga.

Novo unesena vježba postaje sastavni dio programa.



Pregled vježba

Sve vježbe, bilo ponuđene, bilo dodane od strane korisnika, mogu se vrlo jednostavno pregledavati.

Pregled se može filtrirati prema skupinama kojima pojedine vježbe pripadaju.



Instalacija

Program se nalazi na CD-u. Instalacija programa vrlo je jednostavna, instalacijska procedura vodi korisnika kroz postupak instalacije.

Svaki korisnik nakon instalacije, kod prvog pokretanja programa, mora kontaktirati proizvođača kako bi prema serijskom broju proizvoda dobio jedinstvenu instalacijsku šifru. Nakon aktivacije proizvoda program se koristi bez unosa CD-a u računalo.

www.pulsar-informatika.hr