

Karta projektu

Temat projektu: Rozgrzewka w sporcie.

Realizatorzy projektu:

- Mateusz Cholewiński
- Kewin Szandała
- Patryk Szapował
- Radosław Cholewczyński
- Mateusz Zieliński

Opiekun projektu: Andrzej Antczak

Czas trwania projektu: październik 2012 – kwiecień 2013

Cele projektu: Przedstawienie rozgrzewki ogólnorozwojowej w sporcie.

Opis efektów projektu (streszczenie projektu):

- Wykonaliśmy prezentację multimedialną, zawierającą opis teoretyczny przebiegu rozgrzewki ogólnorozwojowej. Prezentacja zawiera najważniejsze elementy składające się na rozgrzewkę ogólnorozwojową.
- W prezentacji umieściliśmy również zagadnienia dotyczące stretchingu w sporcie.
- W naszej prezentacji umieściliśmy również filmik video z naszym udziałem, przedstawiający krótką rozgrzewkę ogólnorozwojową.
- Prezentacja ma być pomocą przy omawianiu podczas zajęć wychowania fizycznego, zagadnień związanych z prawidłowym wykonaniem rozgrzewki ogólnorozwojowej.

➤Uzasadnienie wyboru tematu

Wybraliśmy temat rozgrzewki w sporcie, ponieważ zainteresował nas jej wpływ na organizm człowieka. Chcieliśmy się dowiedzieć oraz nauczyć w jaki sposób wykonać prawidłową rozgrzewkę ogólnorozwojową z elementami stretchingu.

➤Procedury badań (realizowane zadania i stosowane metody pracy, np. przeprowadzenie wywiadów, ankiety, źródła informacji, z których korzystano)

Korzystaliśmy z internetu i książek o tematyce sportowej.

➤Odkrycia i informacje – najważniejsze zdobyte informacje, wyniki badań, opis wykonanych prac + max 2 zdjęcia lub zrzut strony itp.

Poznaliśmy wiele ważnych wiadomości dotyczących prawidłowego wykonania rozgrzewki ogólnorozwojowej i elementów stretchingu. Dowiedzieliśmy się, że rozgrzewka jest najważniejszym elementem przed każdymi zajęciami sportowymi, która korzystnie wpływa na postawę ciała człowieka i zapobiega kontuzjom podczas zajęć sportowych.

➤Wnioski i rekomendacje

Nauczyliśmy się wielu nowych rzeczy podczas tworzenia prezentacji w programie PowerPoint oraz poszerzyliśmy swoją wiedzę na temat rozgrzewki w sporcie.

Bibliografia:

- <http://pl.wikipedia.org/wiki/Stretching>
- <http://www.kulturystyka.pl/atlas/stretching.htm>
- <http://www.mocni.net/news.php?readmore=57>
- <http://pl.wikipedia.org/wiki/Rozgrzewka>
- <http://pza.org.pl/download/308647.pdf>
- <http://www.stretching.name/lang-en/stretching-routine-picture-images.jpg>
- http://www.zdrowie.fizjoczar.pl/?page_id=345
- <http://chomikuj.pl/patka125/Dokumenty/rozgrzewka,229451703.rtf>
- M.Cook i Jimmy Shoulder – „Trening piłkarski”