

Multimedialny Podręcznik Szkoleniowy

Dla systemu operacyjnego Windows

**Piłka ręczna**

Instrukcja obsługi

2020

**Sfinansowano ze środków Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu.**

Multimedialny Podręcznik Szkoleniowy (MPS) jest narzędziem multimedialnym wspomagającym treningi piłki ręcznej w grupach przygotowawczych. Materiał dydaktyczny zawarty w MPS jest zatwierdzony przez Polską Federację Piłki Ręcznej.

MPS jest przeznaczony dla nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów, licealistów, młodych sportowców.

**MPS działa tylko pod kontrolą systemu operacyjnego Windows.**

Cechy produktu:

- materiał dydaktyczny został skonstruowany zgodnie z najnowszą wiedzą z zakresu techniki i taktyki gry w piłkę ręczną;

- nagrania wideo poszczególnych ćwiczeń pozwalają w sposób szczegółowy zbadać prawidłowość ich wykonywania;

- animacja komputerowa pozwoli lepiej zrozumieć, jak zorganizować grupę uczniów na treningu;

- tworzenie konspektów zajęć (filtr użytkownika) daje użytkownikowi możliwość samodzielnego planowania procesu dydaktyczno-treningowego;

- streszczenie zajęć można skopiować na inny komputer, a następnie obejrzeć za pomocą podręcznika elektronicznego;

MPS może być stosowany jako pomoc w następujących przypadkach:

- przygotowanie do zajęć treningowych;

- zapewnienie przejrzystości podczas zajęć praktycznych i teoretycznych;

- kontrola poprawnego opanowania technik gry w piłkę ręczną;

- tworzenie i przechowywanie notatek z zajęć.

**SPIS TREŚCI**

[1. Rozpoczęcie pracy z MPS 4](#_Toc76828539)

[2. Przegląd materiału dydaktycznego 6](#_Toc76828540)

[3. Praca z materiałem dydaktycznym 8](#_Toc76828541)

[4. Tryb pełnoekranowy 9](#_Toc76828542)

[5. Zasady pracy z rozdziałami oznaczonymi „szczegółowo” 10](#_Toc76828543)

[6. Praca z filtrami 11](#_Toc76828544)

[6.1. Tworzenie filtra 12](#_Toc76828545)

[6.2. Wyłączenie filtra 15](#_Toc76828546)

[6.3. Włączanie wcześniej utworzonego filtra 16](#_Toc76828547)

[6.4. Edycja i zmiana nazwy wcześniej utworzonego filtra 16](#_Toc76828548)

[6.5. Usuwanie wcześniej utworzonego filtra 17](#_Toc76828549)

[6.6. Przesyłanie i ładowanie filtra z pliku zewnętrznego 17](#_Toc76828550)

# 

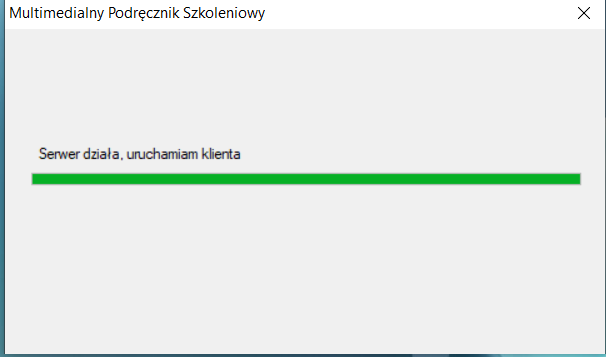
### 1. Rozpoczęcie pracy z MPS

Uruchom MPS za pomocą skrótu znajdującego się na pulpicie 

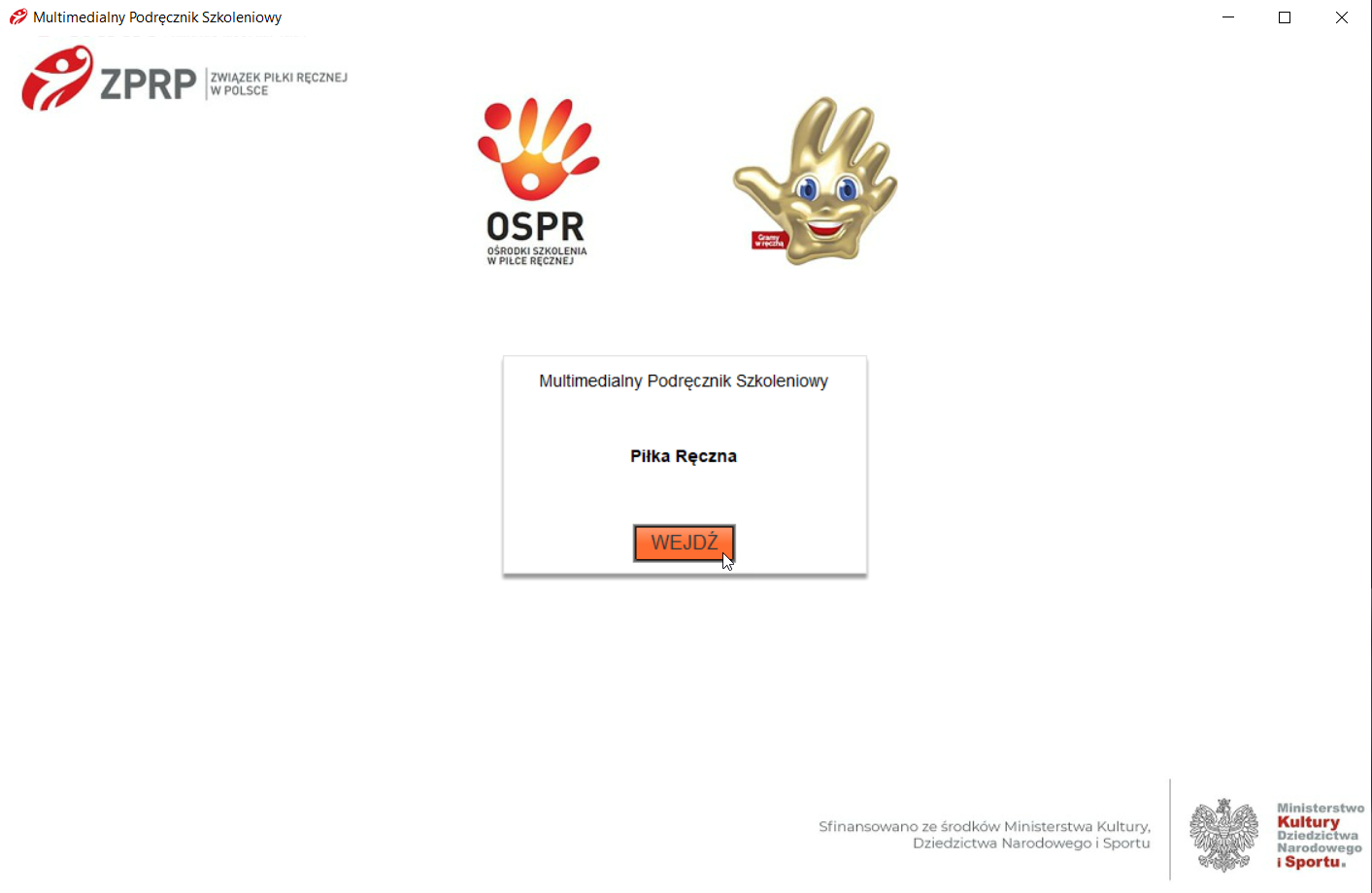
lub poprzez menu główne:

Start 🡪 Programy 🡪 E-Sport 🡪 MPS 🡪 

Następnie pojawia się wstępne okno do uruchomienia programu

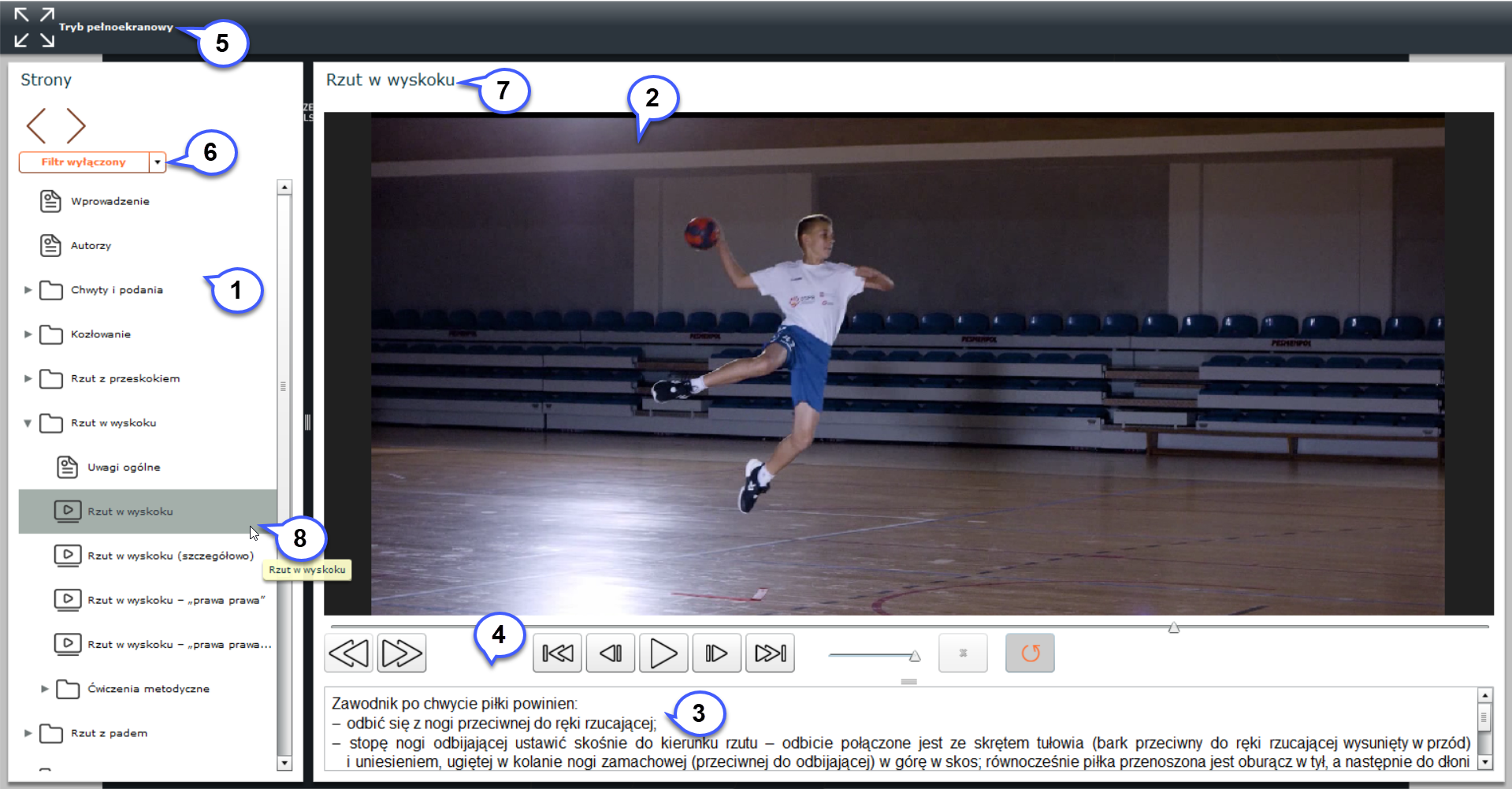


Następnie okno startowe z wejściem do programu



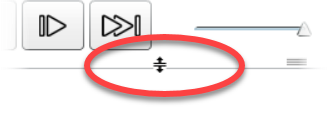
Aby kontynuować, kliknij

Główne okno programu



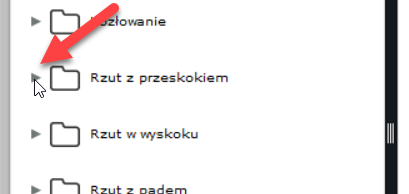
 – struktura folderów i stron (spis treści);  – okno do wyświetlania materiału edukacyjnego w formie wizualizowanej;  – objaśnienie treści wizualizowanego materiału edukacyjnego;  – panel sterowania odtwarzacza wideo;  – włączenie trybu pełnoekranowego;  – wywołanie menu zarządzania filtrami;  – nazwa otwartej strony;  – nazwa otwartej strony.

Rozmiar obszarów ze strukturą folderów i stron, a także z tekstowym objaśnieniem materiału wideo można zmienić, przesuwając kursor myszy do krawędzi, a następnie naciskając lewy przycisk myszy i przytrzymując go w celu przesunięcia.

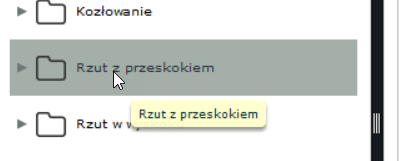
 

### 2. Przegląd materiału dydaktycznego

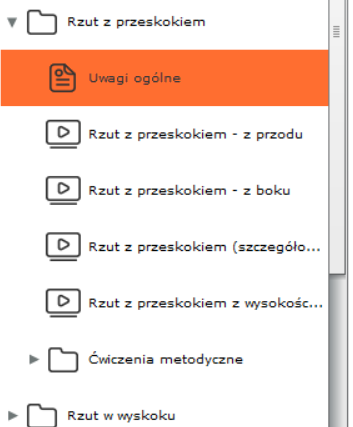
Cały materiał dydaktyczny znajduje się na poszczególnych stronach (rozdziałach), które są umieszczone w odpowiednich folderach. Struktura folderów tworzy spis treści. Aby poruszać się między folderami, kliknij lewym przyciskiem myszy na trójkąt znajdujący się po lewej stronie nazwy folderu



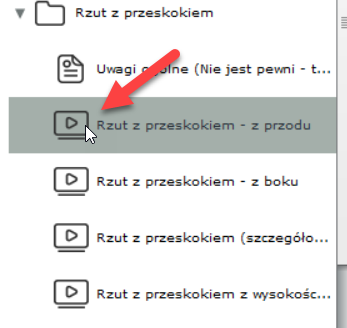
lub kliknij dwukrotnie nazwę folderu

.

W rezultacie rozwinie się lista

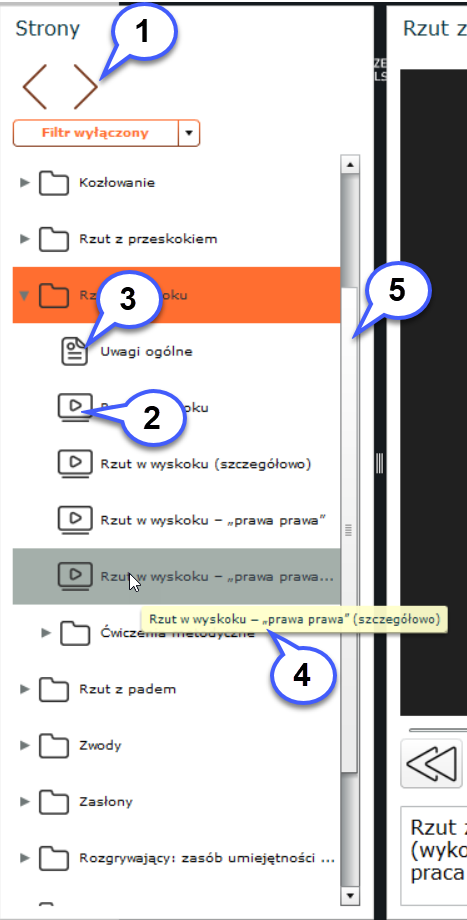
.

Wyświetlanie zawartości rozdziału odbywa się po kliknięciu na jego nazwę lewym przyciskiem myszy.

.

Aby poruszać się po spisie treści i przeglądać poszczególne rozdziały, możesz użyć przycisków ekranowych lub klawiatury. Strzałki klawiatury „w górę”, „w dół” pozwalają wybrać konkretny folder lub stronę, aby go wyświetlić, naciśnij klawisz „Enter”. Strzałka w prawo otwiera , a strzałka w lewo zamyka strukturę folderów.

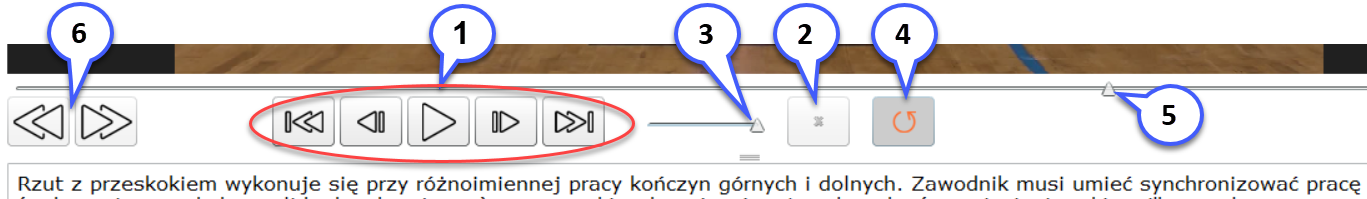
Elementy obszaru okna programu ze spisem treści:



 – przemieszczanie się pomiędzy rozdziałami; – symboliczne oznaczenie rozdziału z informacjami wideo (film lub animacja flash);  – symboliczne oznaczenie rozdziału z tekstem i / lub rysunkiem;  – wyskakujące okienko z nazwą rozdziału;  – zarządzanie przenoszeniem listy rozdziałów („przewijanie”).

### 3. Praca z materiałem dydaktycznym

Podstawowy zakres informacji dydaktycznej w podręczniku elektronicznym przedstawiony jest w formie nagrań wideo. Program zapewnia zaawansowane zarządzanie odtwarzaczem wideo. Wygląd panelu sterowania odtwarzacza

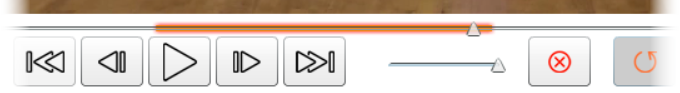


 – przyciski sterowania odtwarzaczem: włączyć odtwarzanie – , pauza – ;

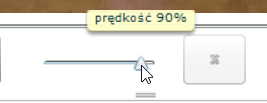
podczas pauzy: cofnij o jeden kadr – , kadr do przodu – ;

przyciski podświetlenia fragmentu odtwarzanego filmu: ustawienie początku fragmentu – , ustawienie końca fragmentu – 

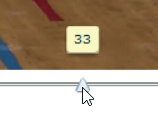
Po umieszczeniu fragmentu na osi czasu sekwencji wideo pojawi się obszar wyboru:



 – usuwanie znaczników fragmentów;

 – panel do sterowania prędkością odtwarzania filmu – .

 – przełączanie trybów „włącz powtarzanie” i „wyłącz powtarzanie” odtwarzania filmu;

 – „suwak” wskazujący położenie kadru podstawowego – .

 – przegląd następnego  lub poprzedniego  filmu, jeśli taka opcja jest uwzględniona w treści filmu przez twórców.

### 4. Tryb pełnoekranowy

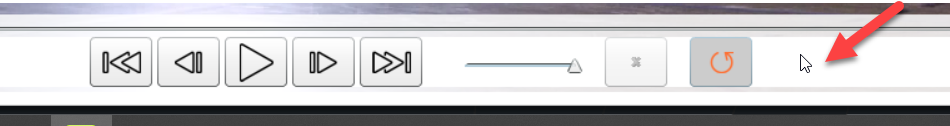
Tryb pełnoekranowy włącza się za pomocą przycisku ekranowego .

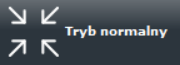


Poruszanie się między kadrami w trybie pełnoekranowym odbywa się za pomocą

przycisków .

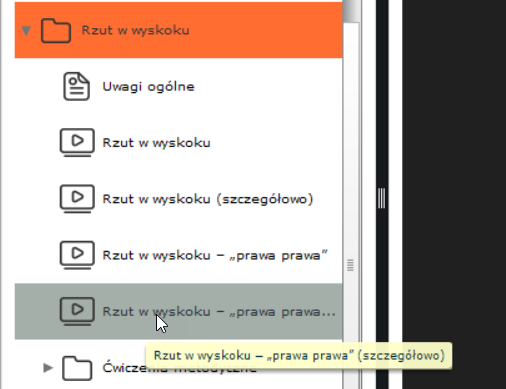
W trybie pełnoekranowym używa się „pływającego” panelu sterowania odtwarzacza. Aby wywołać ten panel, przesuń kursor do dolnej krawędzi okna programu



Aby powrócić do normalnego trybu, użyj przycisku .

### 5. Zasady pracy z rozdziałami oznaczonymi „szczegółowo”

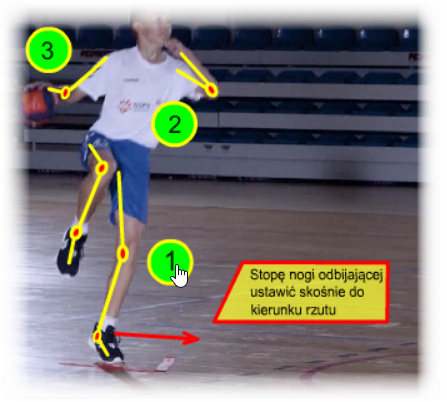
Część materiału edukacyjnego jest uzupełniona o interaktywne obiekty – elementy widoczne w ogólnej strukturze filmu, na które należy zwrócić uwagę uczniów.



Elementy te nazywane są głównymi punktami odniesienia. Nacisk kładziony jest na takie elementy techniki gry w piłkę ręczną, których prawidłowe wykonanie wpływa na powodzenie realizacji działań techniczno-taktycznych gracza. Główne punkty kontrolne są zaznaczone na klatkach za pomocą odpowiednich obiektów graficznych.



Po najechaniu kursorem myszy na ten obiekt pojawiają się podpowiedzi

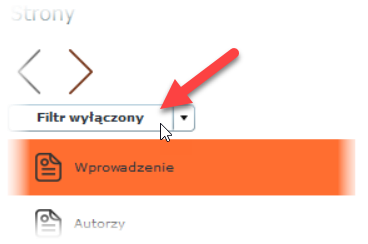


Naciśnij przycisk, aby kontynuować



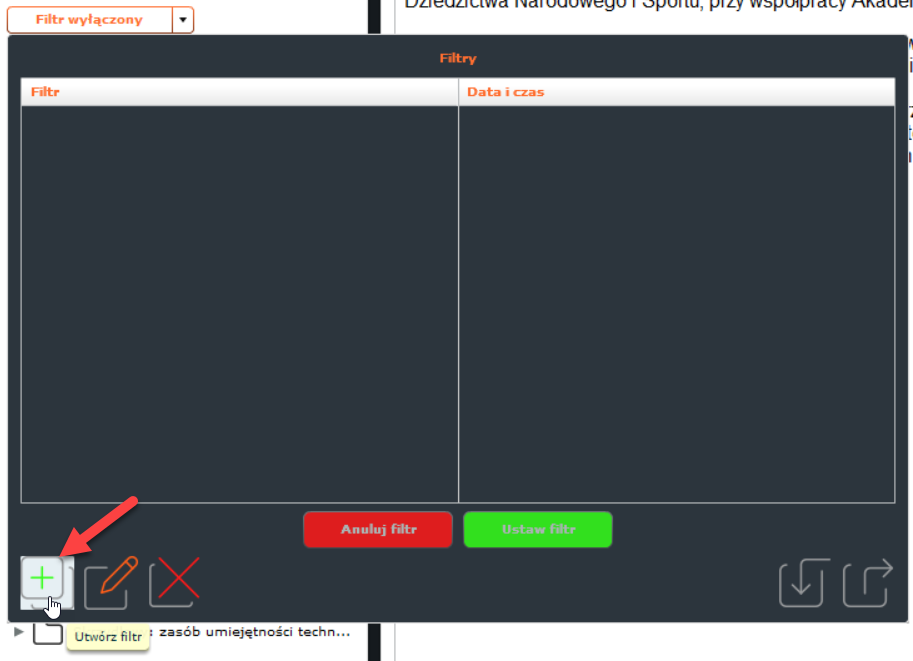
### 6. Praca z filtrami

Filtry mają na celu utworzenie zestawu stron użytkownika. Aby wyświetlić menu zarządzania filtrami, należy nacisnąć przycisk ekranowy „Filtr wyłączony”



### 6.1. Tworzenie filtra

W wyświetlonym oknie dialogowym kliknij przycisk «Utwórz filtr»:



W polu «Nazwa» wpisz nazwę filtra, a następnie naciśnij przycisk . W celu anulowania procedury tworzenia filtra – przycisk .



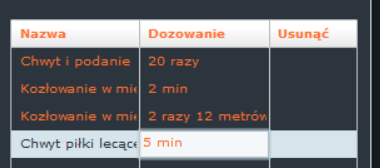
Po wykonaniu polecenia «Utwórz» w obszarze roboczym programu pojawi się pole «Filtr». Aby wybrać ćwiczenia, należy przeciągnąć (przeciągnij i upuść) nazwę z pola «Strony» do kolumny «Nazwa» pola «Filtr». Możesz także skorzystać z dwukrotnego kliknięcia lewym przyciskiem myszy.



Za pomocą przeciągania możesz ustawić żądaną kolejność ćwiczeń.

Aby usunąć ćwiczenia należy wykonać jedno lewe kliknięcie myszą w kolumnie «Usunąć».

Dla każdego wybranego ćwiczenia można określić konkretne parametry obciążenia (obciążenie treningowe): czas trwania, ilość powtórzeń, dystans itp.

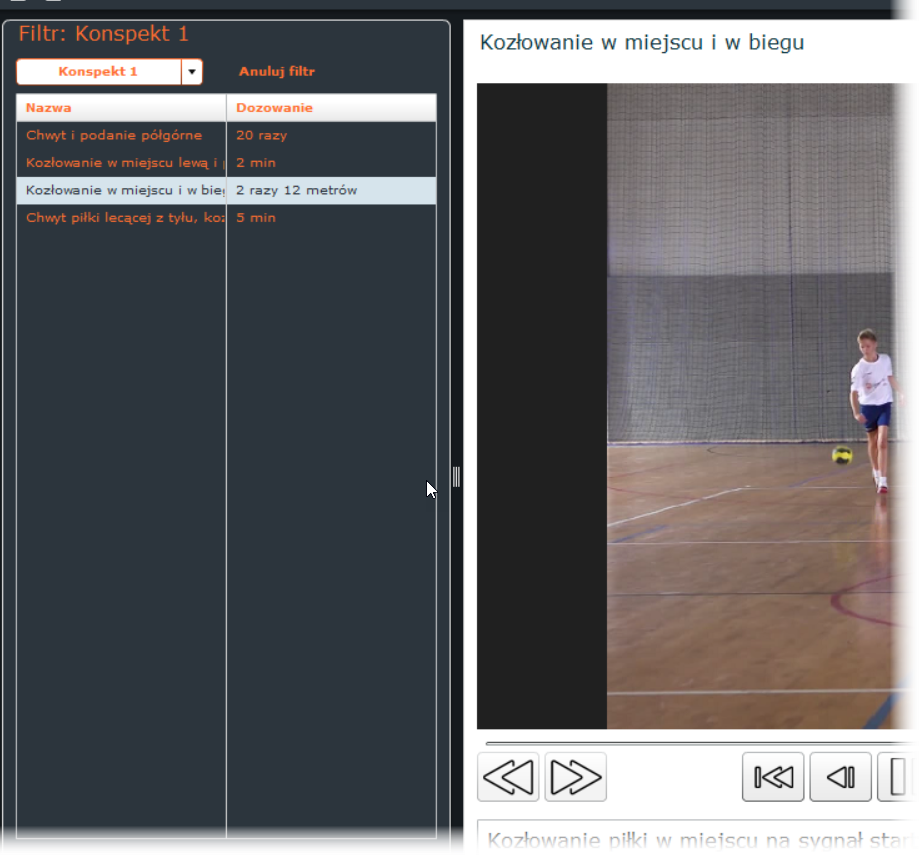


Zapisywanie wyników – 

Zapisywanie i stosowanie filtra – 

Anulowanie okna dialogowego edycji filtra – 

Po włączeniu wybranego filtra na ekranie będą wyświetlane tylko wybrane ćwiczenia



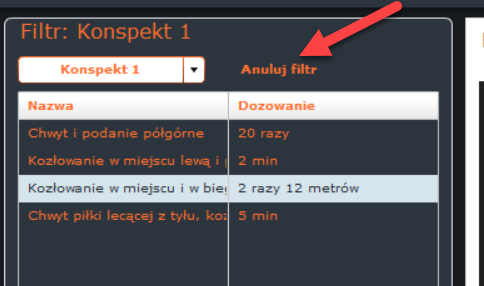
Podczas pracy z zainstalowanym filtrem zaleca się włączenie trybu pełnoekranowego. 



 – powrótót do trybu okienkowego; – przyciski przemieszczania się między ćwiczeniami;  – nazwa ćwiczenia;  – dawkowanie ćwiczenia (obciążenie treningowe);  – licznik czasu (włącza się automatycznie po zmianie ćwiczenia).

### 6.2. Wyłączenie filtra

Aby wyłączyć filtr, naciśnij przycisk „Anuluj filtr”



### 6.3. Włączanie wcześniej utworzonego filtra

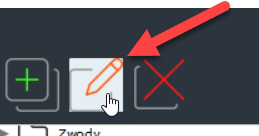
Kliknij przycisk, , w wyświetlonym menu wybierz żądany filtr i naciśnij przycisk 

lub wykonaj dwukrotne kliknięcie nazwy filtra



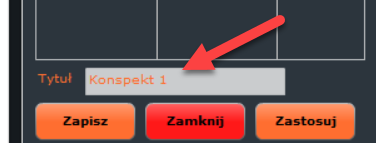
### 6.4. Edycja i zmiana nazwy wcześniej utworzonego filtra

Po wywołaniu menu zarządzania filtrami wybierz i kliknij przycisk „Edytuj filtr”



W rezultacie otworzy się okno dialogowe opisane w punkcie п. 6.1.

W oknie edycji filtra możesz podać nową nazwę



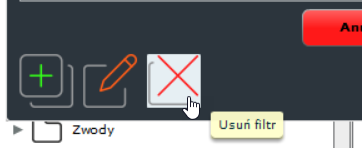
Zmienić zawartość i dawkę ćwiczeń w kompleksie.

Po zakończeniu edycji należy kliknąć przycisk 

Następnie otworzy się procedura tworzenia filtrów. Użytkownik będzie mógł edytować filtr.

### 6.5. Usuwanie wcześniej utworzonego filtra

W menu zarządzania filtrami wybierz przycisk „Usuń filtr”

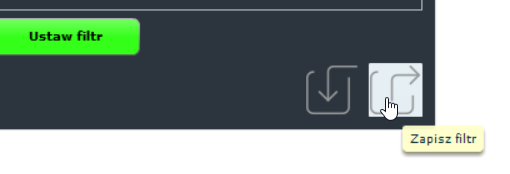


W wyświetlonym oknie dialogowym powinno się potwierdzić swoją decyzję. Po usunięciu filtra przywrócenie go nie będzie już możliwe

### 6.6. Przesyłanie i ładowanie filtra z pliku zewnętrznego

Program umożliwia zapisanie danych filtra w pliku zewnętrznym w celu przeniesienia go na inny komputer z zainstalowanym podręcznikiem elektronicznym gry w piłkę ręczną.

Po wybraniu filtra w oknie zarządzania filtrami należy kliknąć przycisk „Zapisz filtr”



Następnie otwiera się standardowa procedura zapisywania plików, w której należy określić miejsce przechowywania pliku z filtrem.

Pobieranie pliku z filtrem rozpoczyna się również od wywołania menu zarządzania filtrami, w którym należy nacisnąć przycisk „Załaduj filtr”



Następnie otwiera się standardowe okno dialogowe systemu Windows do przesyłania plików do programu.