

Aktywnosc sportowa mlodziezy

rekreacyjno- wybranej grupy

Wstęp

Rozdział I

Wpływ aktywnosci ruchowej na zdrowie człowieka

1.1. Podstawowe pojęcia i definicje zwiazane z ruchem i aktywnoscia człowieka

1.2. Wytyczne dla aktywnosci fizycznej

Rozdział II

Sprawnosc fizyczna jako przejaw aktywnosci człowieka

2.1 Sprawnosc fizyczna – charakterystyka i uwarunkowania jej rozwoju

2.2. Podzial sprawnosci fizycznej

2.2.1. Sprawnosc fizyczna ogólna

2.2.2. Sprawnosc specjalna

2.2.3. Sprawnosc motoryczna

2.2.4. Sprawnosc ruchowa

Rozdział III

Metodologia badan własnych

3.1. Cel badan

3.2. Material i metody badan

3.3. Diagnoza pozwalajaca nauczycielowi na orientacje w mozliwosciach podopiecznych

Rozdział IV

Analiza wyników badań własnych

Bibliografia

Literatura

Strony Internetowe

Spis tabel

Spis wykresów

Ankieta