

Aktywność ruchowa młodzieży liceum ogólnokształcącego o profilu sportowym w XYZ na podstawie badań ankietowych

Wstęp

Rozdział I

Aktywność fizyczna jako prozdrowotny styl życia

- 1.1 Aktywność fizyczna jako pozytywny aspekt dla ciała i zdrowia
- 1.2 Wychowanie fizyczne a promocja zdrowego stylu życia
- 1.3 Aktywność ruchowa a styl życia
- 1.4 Bariery aktywności ruchowej

Rozdział II

Rekreacja i wykorzystanie czasu wolnego przez licealistów

- 2.1 Definicje rekreacji ruchowej
- 2.2 Funkcje i cele rekreacji
- 2.3 Czas wolny i pozytywne zachowania wolno czasowe
- 2.4 Zależność między zagospodarowaniem rekreacyjnym a aktywnością fizyczną

Rozdział III

Metodologia badań własnych

- 3.1 Przedmiot i cel badań
- 3.2 Metody, techniki i narzędzia badawcze

Rozdział IV

Analiza wyników badań własnych

4.1 Charakterystyka badanego środowiska i grupy

4.2 Analiza ankiet

4.3 Wnioski

Zakończenie i wnioski

Bibliografia

Załączniki

Celem pracy jest opisanie rzeczywistego stanu aktywności fizycznej oraz sposoby spędzania czasu wolnego przez uczniów Liceum Ogólnokształcącego o profilu sportowym.

Praca składa się z czterech rozdziałów.

W pierwszym rozdziale opisałam wpływ aktywności fizycznej na ciało i zdrowie, zależność między wychowaniem fizycznym a promocją zdrowia.

Autor opisał jak styl życia wpływa na aktywność ruchową.

Drugi rozdział został poświęcony rekreacji, jej funkcjom i celom, ukazaniu zależności pomiędzy zagospodarowaniem rekreacyjnym a aktywnością fizyczną oraz zachowań wolno czasowych licealistów.

Rozdział trzeci posłużył opisaniu metod, technik i narzędzi badawczych oraz przedmiotu i celu badań.

W ostatnim, czwartym rozdziale scharakteryzowano badaną grupę i środowisko oraz zamieszczono analizę wyników badań własnych w oparciu o ankietę.

Prace wieńczą wnioski, zakończenie oraz bibliografia.