

Budowa ciała i sprawność fizyczna 13-letnich uczniów z Gimnazjum nr 1 w Samorządowym Zespole Szkół nr 1 w Opatowie w roku szkolnym 2008/2009

Wstęp.....3

Rozdział I

Metodologia pisanie pracy

1. Uzasadnienie tematu, analiza literatury przedmiotu i bazy źródłowej..... 5
2. Metody i narzędzia badawcze6
3. Układ i konstrukcja pracy..... 14
4. Cele..... 14

Rozdział II

Wyniki badań morfologicznych

1. Masa ciała..... 15
2. Wysokość ciała..... 17
3. Wskaźnik BMI 19

Rozdział III

Wyniki badań uzdolnień motorycznych

1. Równowaga22
2. Szybkość23
3. Gibkość..... 25
4. Moc27

5. Siła	29
a) siła statyczna	30
b) siła tułowa.....	31
c) siła funkcjonalna.....	33
6. Zwinność	35
7. Wytrzymałość krążeniowo-oddechowa. Test Coopera.....	37

Podsumowanie i wnioski	39
-------------------------------------	-----------

Bibliografia.....	40
--------------------------	-----------

Aneks.....	41
-------------------	-----------

Streszczenie.....	44
--------------------------	-----------