

Ocena wolnoczesowej aktywnosci ruchowej uczni6w Liceum Og6lnokształcacego w XXX.

Wstę.....5

Rozdział I.

Charakterystyka aktywnosci ruchowej.....6

1.1. Definicja i znaczenie aktywnosci ruchowej

1.2. Uwarunkowania aktywnosci ruchowej

1.3. Optymalny poziom aktywnosci ruchowej

Rozdział II.

Wpły aktywnosci ruchowej na zdrowie.....16

2.1. Aktywnosc ruchowa jako czynnik zdrowia

2.2. Wpły aktywnosci ruchowej na układ krazenia

2.3. Wpły aktywnosci ruchowej na układ oddechowy

2.4. Wpły wzmozonej aktywnosci ruchowej na profilaktyke chor6b cywilizacyjnych

Rozdział III.

Metodologiczne podstawy badan własnych.....27

3.1. Przedmiot oraz cel badan

3.2. Metoda i material badan

3.3. Hipotezy i pytania badawcze

Rozdział IV.

Analiza i om6wienie wynik6w badan własnych39

4.1. Analiza aktywnosci ruchowej badanej młodzięzy

4.2. Om6wienie wynik6w badan

4.3. Dyskusja

Podsumowanie i wnioski43

Bibliografia

Wykaz rysunków

Wykaz tabel

Wykaz wykresów

Aneks