

Rozwój fizyczny i sprawność motoryczna dziewcząt 11-12 letnich trenujących aerobik

Wstęp.....3

Rozdział 1

Rozwój fizyczny oraz sprawność motoryczna dzieci i młodzieży w teorii naukowej4

1.1 Zdolności kondycyjne w świetle literatury9

Rozdział 2

Charakterystyka dyscypliny

2.1 Muzyka w lekcji aerobiku12

2.2 Rodzaje aerobiku13

2.3 Budowa lekcji aerobiku15

2.4 Sfery oddziaływania treningu rekreacyjnego.....16

Rozdział 3

Charakterystyka badanych17

Rozdział 4

Zastosowane metody badań18

Rozdział 5

Analiza wyników badań23

5.1 Rozwój fizyczny24

5.2 Sprawność motoryczna26

Wnioski30

Aneks31