

Sprawność fizyczna dzieci w wieku 10-13 lat uczących się w Szkole Podstawowej im. XYZ w XYZ

Wstęp.....4

Rozdział 1

Problematyka w świetle literatury

- 1.1. Definicja i komponenty sprawności fizycznej6
- 1.2. Sprawność fizyczna i jej uwarunkowania..... 7
- 1.3. Sprawność fizyczna dzieci w badaniach naukowych11

Rozdział 2

Metodologiczne podstawy badań własnych

- 2.1. Przedmiot i cel badań14
- 2.2. Problemy badawcze14
- 2.3. Metody badań14
- 2.4. Charakterystyka terenu badań..... 14
- 2.5. Materiał badań16
- 2.6. Organizacja i przebieg badań..... 16

Rozdział 3

Analiza wyników badań

- 3.1. Pomiary antropogeniczne..... 17
- 3.2. Szybkość biegowa..... 21
- 3.3. Zwinność..... 23
- 3.4. Skoczność24

3.5. Gibkość	26
3.6. Siła funkcjonalna.....	28
3.7. Siła ręki	29
3.8. Siady z leżenia	31
3.9. Wytrzymałość biegowa.....	32

Podsumowanie i wnioski..... 35

Piśmiennictwo37

Spis tabel i obrazów..... 40

Aneks42