

Sprawność fizyczna uczniów klas 1-3

Wstęp

Rozdział I

Istota kultury fizycznej w życiu człowieka

1.1. Kultura fizyczna – zarys wiedzy

1.2. Rozwój fizyczny i sprawność motoryczna – definicje i czynniki warunkujące rozwój i adaptację

1.3. Wpływ wzmożonej aktywności fizycznej na organizm

1.4. Sprawność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce na podstawie wybranej literatury

Rozdział II

Metodologia badań własnych

2.1. Cel i zakres badań

2.2. Problemy i hipotezy badawcze

2.3. Materiał badawczy, charakterystyka badanej zbiorowości i program przebiegu badań

2.4. Metody statystyczne i sposób prezentacji wyników

Rozdział III

Analiza wyników badań

3.1. Analiza budowy somatycznej w rozdziale na uczniów klas 1-3 szkoły podstawowej na wsi i w mieście

3.2. Poziom rozwoju motorycznego

3.2.1 Równowaga

3.2.2 Gibkość tułowia

3.2.3 Siła eksplozywna – skok w dał z miejsca

3.2.4 Wytrzymałość siłowa mięśni brzucha – siady z leżenia

3.2.5 Wytrzymałość biegowa

3.2.6 Wytrzymałość mięśniowa ramion i barków

3.2.7 Szybkość

3.3. Ogólna sprawność fizyczna badanych z miasta i ze wsi

Podsumowanie i wnioski

Piśmiennictwo

Streszczenie

Spis tabel i rysunków