

Sprawność fizyczna uczniów na przykładzie szkoły podstawowej.

Wstęp..... 3

Rozdział I

Sprawność fizyczna jako przejaw aktywności człowieka

1.1 Sprawność fizyczna – charakterystyka i uwarunkowania jej rozwoju..... 5

1.2. Podział sprawności fizycznej..... 14

1.2.1. Sprawność fizyczna ogólna. 14

1.2.2. Sprawność specjalna. 14

1.2.3. Sprawność motoryczna. 15

1.2.4. Sprawność ruchowa. 17

Rozdział II

Metody oceny sprawności fizycznej

2.1. Rys historyczny metod sprawności fizycznej. 19

2.2. Test jako miernik sprawności fizycznej..... 22

2.3. Dobór właściwego testu. 27

Rozdział III

Metodologia badań

3.1. Cel badań..... 32

3.2. Materiał i metody badań..... 36

3.3. Diagnoza pozwalająca nauczycielowi na orientację w możliwościach podopiecznych..... . 38

3.4. Dyskusja..... 45

Bibliografia..... 51