

Sztuki walki wśród form rekreacji ruchowej dzieci i młodzieży

Wstęp4

Rozdział I

Rekreacja ruchowa, czas wolny w literaturze przedmiotu.

1.1. Pojęcie i cele rekreacji.....6

1.2. Funkcje rekreacji.....8

1.3. Formy e rekreacji.....8

1.4. Czas wolny jako forma rozwoju aktywności ruchowej.....11

Rozdział II

Sztuki walki jako forma wyboru rekreacji ruchowej dzieci i młodzieży

2.1 Definicja ruchu i aktywności ruchowej.....15

2.2. Definicja sztuki walki.....21

2.3. Charakterystyka sztuk walki.....23

2.3.1. Karate.....23

2.3.2. Taekwondo.....38

2.3.3. Kung-fu brazylijskie.....39

2.3.4. MMA.....42

2.3.5. Boks.....44

Rozdział III

Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży

3.1. Sposoby spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież.....49

3.2. Aktywność rekreacyjna.....	53
3.3. Najczęstsze formy aktywności ruchowej dzieci i młodzieży.....	56

Zakończenie	60
--------------------------	-----------

Bibliografia	62
---------------------------	-----------