

Wiedza na temat aktywności fizycznej oraz poziom sprawności motorycznej u osób powyżej 50. roku życia

Wstęp.....2

Rozdział 1

Aktywność ruchowa

- 1.1. Pojęcie „aktywność ruchowa- ustalenia terminologiczne4
- 1.2. Czynniki warunkujące aktywność ruchową..... 6
- 1.3. Charakterystyka wybranych form aktywności ruchowej..... 7
- 1.4. Metody oceniania aktywności ruchowej10

Rozdział 2

Metodologiczne podstawy badań własnych

- 2.1. Problematyka badań, hipotezy badawcze17
- 2.2. Metody, techniki i narzędzia badawcze19
- 2.3 Organizacja i przebieg badań, charakterystyka próby badawczej..... 21

Rozdział 3

Charakterystyka aktywności fizycznej oraz sprawności motorycznej wśród badanych osób po 50. roku życia- analiza wyników badań

- 3.1. Częstość podejmowania aktywności fizycznej przez badane osoby22

3.2. Preferowane formy aktywności	25
3.3. Motywy podejmowania aktywności.....	28
3.4. Wyniki prób motorycznych badanych osób.....	30

Podsumowanie.....	32
--------------------------	-----------

Wnioski końcowe	33
------------------------------	-----------

Spis tabel i rysunków.....	34
-----------------------------------	-----------

Bibliografia	35
---------------------------	-----------