

Wpływ pozalekcyjnych zajęć sportowych na poprawę sprawności fizycznej uczniów wybranej szkoły podstawowej w Pionkach

1. Wstęp.....6

2. Charakterystyka gminy i miasta Pionki

2.1. Podstawowe informacje dotyczące gminy i miasta Pionki.....8

2.2. Infrastruktura turystyczno – rekreacyjna gminy i miasta Pionki..... 10

2.3. Tradycje sportowo – rekreacyjne.....15

3. Czas wolny dzieci i młodzieży

3.1. Definicja, funkcje i znaczenie czasu wolnego w życiu człowieka..... 17

3.2. Sposoby spędzania czasu wolnego.....20

4. Wysiłek fizyczny

4.1. Znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka.....22

4.2. Rodzaje aktywności mięśniowej i klasyfikacja wysiłków.....23

4.3. Istota i funkcje wysiłku fizycznego uczniów w czasie wolnym od nauki szkolnej.....25

5. Koncepcja metodologiczna własnych badań

- 5.1. Przedmiot i cel badań.....28
- 5.2. Problemy i hipotezy badawcze.....29
- 5.3. Metody techniki narzędzia badawcze.....30
- 5.4. Teren i organizacja badań.....31

6. Wyniki badań i ich omówienie

- 6.1. Wpływ pozalekcyjnych zajęć sportowych na poprawę sprawności fizycznej uczniów wybranej szkoły podstawowej w Pionkach – analiza wyników32

7. Wnioski i podsumowanie36

- Bibliografia39
- Spis rysunków..... 43
- Spis tabel44
- Spis wykresów..... 45