

SPIS TREŚCI:

1. Motoryczność

1.1. Rodzaje motoryczności

1.2. Struktura motoryczności

1.3. Gibkość

1.4. Zdolności motoryczne

1.5. Umiejętności ruchowe

1.6. Sprawność fizyczna i motoryczna

Podsumowanie

2. Rozwój motoryczny w ontogenezie

2.1. Ontogeneza - wprowadzenie

2.2. Rozwój motoryczny w poszczególnych etapach ontogenezy

Podsumowanie

3. Uwarunkowania rozwoju motorycznego człowieka

3.1. Genetyczne uwarunkowania zdolności motorycznych

3.2. Środowiskowe uwarunkowania zdolności motorycznych

3.3. Morfologiczne uwarunkowania motoryczności człowieka

3.4. Dietetyczne uwarunkowania sprawności fizycznej

Podsumowanie

4. Ocena sprawności fizycznej

4.1. Podział testów motorycznych

4.2. Zasady konstruowania testów

4.3. Rozwój metod pomiaru sprawności fizycznej

4.4. Przykładowe testy

Podsumowanie

5. Aktywność fizyczna

5.1. Definicja aktywności fizycznej

5.2. Aktywność fizyczna - czynnik wspierający rozwój i warunkujący zdrowie człowieka

5.3. Metody oceny aktywności fizycznej

5.4. Aktywność fizyczna - zalecenia prozdrowotne

Podsumowanie