

Spis treści

1.	Motoryczność	9
1.1.	Rodzaje motoryczności	9
1.2.	Struktura motoryczności	12
1.3.	Gibkość	17
1.4.	Zdolności motoryczne	22
1.5.	Umiejętności ruchowe	43
1.6.	Sprawność fizyczna i motoryczna	45
	Podsumowanie wiadomości	53
2.	Rozwój motoryczny w ontogenezie	57
2.1.	Ontogeneza – wprowadzenie	57
2.2.	Rozwój motoryczny w poszczególnych etapach ontogenezy	60
	Podsumowanie wiadomości	72
3.	Uwarunkowania rozwoju motorycznego człowieka	75
3.1.	Genetyczne uwarunkowania zdolności motorycznych	75
3.2.	Środowiskowe uwarunkowania zdolności motorycznych	78
3.3.	Morfologiczne uwarunkowania motoryczności człowieka	80
3.4.	Dietetyczne uwarunkowania sprawności fizycznej	101
	Podsumowanie wiadomości	111
4.	Ocena sprawności fizycznej	115
4.1.	Podział testów motorycznych	116
4.2.	Zasady konstruowania testów	121
4.3.	Rozwój metod pomiaru sprawności fizycznej	128
4.4.	Przykładowe testy	132
	Podsumowanie wiadomości	157
5.	Aktywność fizyczna	159
5.1.	Definicje aktywności fizycznej	159
5.2.	Aktywność fizyczna – czynnik wspierający rozwój i warunkujący zdrowie człowieka	164
5.3.	Metody oceny aktywności fizycznej	165
5.4.	Aktywność fizyczna – zalecenia prozdrowotne	173
	Podsumowanie wiadomości	182