

**ADAM WILCZEWSKI
IRENEUSZ CHALIBURDA
JERZY SACZUK**

ANTROPOMOTORYKA PRZEWODNIK DO ĆWICZEŃ



**WYDAWNICTWO
LEKARSKIE PZWL**



ANTROPOMOTORYKA

PRZEWODNIK DO ĆWICZEŃ

dr n. kult. fiz. **ADAM WILCZEWSKI**

dr n. kult. fiz. **IRENEUSZ CHALIBURDA**

dr n. kult. fiz. **JERZY SACZUK**

WARSZAWA

WYDAWNICTWO LEKARSKIE PZWL



Spis treści

Wstęp	7
1. Motoryczność ludzka – podstawowe pojęcia	9
Zadania dla studentów	13
2. Uwarunkowania motoryczności	14
Zadania dla studentów	25
3. Przejawy motoryczności	28
Zadania dla studentów	32
4. Proces uczenia się i nauczania czynności ruchowych	33
Zadania dla studentów	36
5. Przegląd metod oceniających sprawność fizyczną	38
Zadania dla studentów	50
6. Pomiar w badaniach nad sprawnością fizyczną	51
Zadania dla studentów	56
7. Normy i układy odniesienia w ocenie sprawności fizycznej młodzieży ...	60
Zadania dla studentów	69
8. Dymorfizm płciowy a sprawność fizyczna	73
Zadania dla studentów	82
9. Analiza zależności między budową somatyczną a sprawnością fizyczną ..	88
Zadania dla studentów	95
10. Tempo rozwoju biologicznego a sprawność	98
Zadania dla studentów	102
11. Środowiskowe uwarunkowania sprawności fizycznej	106
Zadania dla studentów	113
12. Długookresowe tendencje przemian w sprawności fizycznej	117
Zadania dla studentów	124
13. Wybrane testy oceny sprawności fizycznej	127
Piśmiennictwo	146
Skorowidz	151