

Satura rādītājs

Ievads	4
Termini.....	6
Fiziskā aktivitāte un veselība	8
<i>Fiziskā aktivitāte un balsta un kustību sistēma.....</i>	<i>9</i>
<i>Fiziskā aktivitāte un asinsrites sistēma</i>	<i>10</i>
<i>Fiziskā aktivitāte un garīgā veselība</i>	<i>11</i>
<i>Fiziskā aktivitāte un liekā ķermeņa masa</i>	<i>13</i>
<i>Ķermeņa masas novērtēšana, izmantojot ķermeņa masas indeksu (ĶMI)</i>	<i>14</i>
<i>Ķermeņa kompozīcijas novērtēšana</i>	<i>15</i>
Fiziskā aktivitāte veselībai	16
<i>Intensitāte.....</i>	<i>16</i>
Minimāli nepieciešamā fiziskā aktivitāte	18
Sēdus pavadītais laiks	19
Fiziskās aktivitātes skolā stundu laikā	20
Fiziskā aktivitāte skolēniem ar lieko ķermeņa masu.....	22
Fiziskā aktivitāte bērniem ar veselības traucējumiem.....	23
Fiziskās nodarbības menstruāciju laikā.....	26
Fiziskās aktivitātes izvērtēšana	26
Fiziskās sagatavotības izvērtējums.....	27
Vispusīga fiziskā sagatavotība un speciāla fiziskā sagatavotība	29
Nobeigums	31
Pielikums	32
Literatūra	36