

Spis treści

WYKAZ SKRÓTÓW WPROWADZENIE WSTĘP

Część I. PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ ADAPTACYJNEJ (ARA)

1. Uwarunkowania aktywności ruchowej w organizmie człowieka
 - 1.1. Uwarunkowania neuroregulacyjne
 - 1.2. Uwarunkowania bioenergetyczne
2. Zmiany w motoryce jako podstawa ARA
 - 2.1. Wydolność fizyczna
 - 2.2. Sprawność ruchowa
3. Trening sportowy i jego wykorzystanie w ARA

Część II. AKTYWNOŚĆ RUCHOWA ADAPTACYJNA W REHABILITACJI

1. Istota aktywności ruchowej adaptacyjnej (ARA) w rehabilitacji osób niepełnosprawnych
2. ARA jako czynnik rehabilitacji osób niepełnosprawnych w różnych obszarach kultury fizycznej
3. Formy ARA i ich dostosowanie do możliwości i potrzeb dzieci z różnymi dysfunkcjami
 - 3.1. Ćwiczenia gimnastyczne kształtujące (ogólnorozwojowe)
 - 3.2. Zabawy i gry ruchowe
 - 3.3. Formy muzyczno-ruchowe
 - 3.4. Formy wodne
 - 3.5. Formy sportowe
 - 3.6. Terapie
4. Bariery integracji społecznej osób niepełnosprawnych i ich pokonywanie
5. Dostosowania metodyczne, środowiskowe i sprzętowe dla potrzeb ARA

Część III. ARA - PRZYKŁADY UWARUNKOWAŃ I POSTĘPOWAŃ W WYBRANYCH PRZYPADKACH DYSFUNKCJI

1. ARA w dysfunkcjach układu ruchu
2. ARA w uszkodzeniach narządów wzroku
3. ARA dla osób niesłyszących i niedosłyszących
4. ARA dla osób z niepełnosprawnością intelektualną
5. ARA dla osób z chorobami cywilizacyjnymi

UWAGI KOŃCOWE PIŚMIENNICTWO