

Innholdsfortegnelse

| | |
|--|----|
| Forord | 5 |
| Innledning | 11 |
| DEL I | |
| FYSISK VEKST OG UTVIKLING | 19 |
| Kapittel 1 | |
| Kroppsproporsjoner | 21 |
| Tyngdepunkt | 22 |
| Lengdevekst | 23 |
| Vektøkning | 27 |
| Kapittel 2 | |
| Vekst av organer og vev | 30 |
| Nervesystemet | 32 |
| Nerveceller | 36 |
| Sentralnervesystemet | 40 |
| Sansene | 52 |
| Skjelettet | 65 |
| Knokler | 65 |
| Ledd | 67 |
| Skjelettets vekst og utvikling | 70 |
| Virvelsøyla | 72 |
| Betydningen av fysisk aktivitet | 76 |
| Muskler | 81 |
| Skjelettmusklenes vekst og utvikling | 88 |
| Betydningen av trening og fysisk aktivitet | 90 |
| Lunger og åndedrett | 93 |
| Lungenes vekst og utvikling | 96 |

| | |
|--|-----|
| Betydningen av fysisk aktivitet..... | 100 |
| Hjerte og kretsløp..... | 101 |
| Blod og blodårer..... | 101 |
| Hjertet..... | 106 |
| Energiomsetning..... | 116 |
| Fettvev..... | 121 |
| Kosthold og ernæring..... | 127 |
| Næringsstoffene..... | 127 |
| Helsedirektoratets kostråd..... | 130 |
| Kostholdet i ulike aldersgrupper..... | 132 |
| Kostholdets betydning for barns vekst, utvikling og helse..... | 135 |
| Allergier..... | 140 |

DEL II

| | |
|---|-----|
| HVORDAN KAN FYSISK AKTIVITET I VARIERTE BEVEGELSESMILJØ STIMULERE BARNES FYSISKE EGENSKAPER? | 143 |
|---|-----|

Kapittel 3

| | |
|---|-----|
| Betydningsfulle aktivitetsarenaer for å stimulere barns fysiske egenskaper | 145 |
| Barnehage og skole | 146 |
| Naturen som aktivitetsarena..... | 151 |
| Andre aktivitetsarenaer..... | 153 |
| Anbefalinger for fysisk aktivitet..... | 156 |

Kapittel 4

| | |
|---------------------------|-----|
| Utholdenhet | 160 |
| Aerob utholdenhet..... | 160 |
| Anaerob utholdenhet..... | 164 |
| Barn og utholdenhet | 165 |
| Aktivitetsseksempler..... | 167 |

Kapittel 5

| | |
|----------------------------|-----|
| Muskelstyrke | 170 |
| Dynamisk muskelarbeid..... | 171 |
| Statisk muskelarbeid | 172 |
| Muskulær utholdenhet | 173 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| Maksimalt muskelarbeid..... | 173 |
| Barn og styrketrening..... | 174 |
| Aktivitetseksempler..... | 176 |

Kapittel 6

| | |
|--------------------------|-----|
| Spenst | 181 |
| Barn og spenst..... | 181 |
| Aktivitetseksempler..... | 182 |

Kapittel 7

| | |
|--------------------------|-----|
| Hurtighet | 184 |
| Barn og hurtighet..... | 184 |
| Aktivitetseksempler..... | 185 |

Kapittel 8

| | |
|--|-----|
| Bevegelighet | 188 |
| Aktiv treningsmetode..... | 188 |
| Passiv treningsmetode..... | 190 |
| Kontraksjon–avspenning–tøynings-metoden..... | 190 |
| Barn og bevelighet..... | 191 |
| Aktivitetseksempler..... | 192 |

Kapittel 9

| | |
|--|-----|
| Koordinasjon | 194 |
| Balanse..... | 195 |
| Aktivitetseksempler..... | 195 |
| Rytme..... | 198 |
| Aktivitetseksempler..... | 198 |
| Reaksjon og timing..... | 199 |
| Aktivitetseksempler..... | 200 |
| Romorientering..... | 200 |
| Aktivitetseksempler..... | 201 |
| Øye–hånd- og øye–fot-koordinasjon..... | 202 |
| Aktivitetseksempler..... | 203 |
| Tilpasset kraftinnsats..... | 204 |
| Aktivitetseksempler..... | 205 |

Kapittel 10

Teknikk..... 206

Bildeliste 209

Referanser 211

Stikkord..... 233