

# SPIS TREŚCI

## OD AUTORÓW, 5

### ROZDZIAŁ I. Teoretyczne podstawy rekreacji na obozach letnich

1. Idea i istota rekreacji (*Sylwia Toczek-Werner*), **7**
2. Środowisko geograficzne w życiu współczesnego człowieka w świetle teorii rekreacji (*Piotr Zarzycki*), **24**
3. Przemęcki Park Krajobrazowy jako przykład środowiska przyrodniczego dla rekreacji (*Dorota Opoka*), **32**

### ROZDZIAŁ II. Organizacja obozów letnich

1. Obozownictwo (*Anita Kaik-Woźniak, Tadeusz Fąk*), **48**
2. Zasady organizacji obozów stacjonarnych w okresie letnim (*Ryszard Błacha*), **61**
3. Bezpieczeństwo podczas pływania, samoratownictwo i elementy ratowania tonących (*Wojciech Wiesner*), **69**

### ROZDZIAŁ III. Formy aktywności ruchowej przydatne na obozach letnich

1. Rekreacyjne gry plenerowe (*Jacek Grobelny*), **87**
2. Turystyka rowerowa (*Tomasz Smolarski*), **119**
3. Pływanie rekreacyjne na wodach otwartych (*Wojciech Wiesner*), **128**
4. Kajakarstwo z elementami turystyki (*Wojciech Bigiel, Piotr Zarzycki*), **141**
5. Podstawy rekreacyjnego uprawiania żeglarstwa jachtowego (*Ryszard Błacha*), **152**
6. Podstawy rekreacyjnego uprawiania żeglarstwa deskowego (*Edward Caban*), **177**

### ROZDZIAŁ IV. Propozycje wybranych imprez obozowych

1. Zajęcia socjokulturowe na obozach i koloniach (*Henryk Nawara*), **235**
2. Plenerowe formy aktywności ruchowej (*Anita Kaik-Woźniak, Tadeusz Fąk*), **262**
3. Marsze i biegi na orientację (*Waldemar Michalczak*), **271**
4. Bieg patrolowy (*Tadeusz Fąk, Anita Kaik-Woźniak*), **283**
5. Zgadywanka terenowa (*Dorota Opoka*), **291**
6. Współzawodnictwo sportowe w pływaniu na wodach otwartych (*Miroslaw Filon*), **296**