

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	5
I. TEORETYCZNE PODSTAWY REKREACJI — Halina Piotrowska	9
1. Terminy, definicje, pojęcia	9
2. Zagadnienia czasu wolnego	10
3. Miejsce rekreacji w kulturze fizycznej	13
4. Wychowanie do rekreacji fizycznej	14
5. Rekreacja fizyczna a zdrowie	16
6. Bariery rekreacji fizycznej	18
II. METODYKA REKREACJI — Ewa Kozdroń,	
Jolanta Mogiła-Lisowska	21
1. Wstęp	21
2. Formy rekreacji ruchowej	22
3. Proces rekreacji	23
3.1 Programowanie	23
3.2 Realizacja	24
3.3 Ocena skuteczności	40
4. Determinanty metodyczne zajęć rekreacyjnych	43
5. Instruktor rekreacji ruchowej	54
6. Terminologia przydatna w prowadzeniu zajęć rekreacyjnych	55
III. METODYKA PROWADZENIA ZAJĘĆ TURYSTYCZNYCH	
— Tadeusz Łobożewicz	65
IV. ORGANIZACJA I ZARZĄDZANIE W REKREACJI	
(wybrane zagadnienia) — Krzysztof Piłat	73
1. System kultury fizycznej w warunkach gospodarki rynkowej	82
2. "Sport dla wszystkich" jako produkt	85
3. Marketing	86
4. Badanie rynku	87
5. Reklama	87
6. Komunikacja społeczna — wybrane zagadnienia	88