

Spis treści

Od auterek.....	5
1. Nauczyciel w procesie wdrażania do rekreacji ruchowej i turystyki.....	7
2. Istota rekreacji ruchowej.....	9
3. Czas wolny – jego wymiar i funkcje.....	12
4. Aktywność ruchowa jako składnik zdrowego stylu życia	16
5. Wychowanie do rekreacji i turystyki w cyklu życia człowieka	23
6. Wychowanie do rekreacji i turystyki – szersza perspektywa zadań edukacyjnych	33
6.1. Środowiska wychowujące do rekreacji i turystyki	33
6.2. Wychowanie do rekreacji ruchowej i turystyki w programach edukacyjnych	
szkoły.....	37
Sfera społeczna.....	38
Sfera intelektualna.....	39
Sfera emocjonalna	40
Sfera moralna.....	40
Sfera zdrowotna.....	41
Sfera estetyczna.....	42
7. Promocja wychowania do rekreacji ruchowej i turystyki	44
7.1. Strategie.....	44
Formy zajęć śródlekcyjnych.....	45
Formy zajęć międzylekcyjnych.....	46
Formy zajęć pozalekcyjnych	46
Formy zajęć pozaszkolnych	46
7.2. Środki uatrakcyjniające rekreacyjne i turystyczne zajęcia	48
Urządzenia.....	48
Przyrządy.....	49
Przybory	50
Muzyka.....	51
Plener.....	51

8.	Uczestnictwo w kulturze fizycznej – potrzeby, motywy	52
8.1.	Potrzeby	53
8.2.	Motywy uczestnictwa	54
9.	Bariery aktywności fizycznej	58
10.	Proces rekreacji	63
10.1.	Programowanie	64
10.2.	Realizacja	66
10.3.	Ocena skuteczności	79
11.	Klasyfikacja form w rekreacji ruchowej	90
12.	Wycieczka jako podstawowa forma turystyki szkolnej. Organizacja	93
13.	Rekreacja ruchowa i turystyka w świetle ustaw i rozporządzeń	102
14.	Odpowiedzialność i bezpieczeństwo w pracy nauczyciela wychowania fizycznego	107
15.	Wybrane przepisy prawne dotyczące organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży szkolnej	114
16.	Słowniczek podstawowych terminów w zakresie rekreacji i turystyki	169
	Piśmiennictwo	198