

Spis treści

Od wydawcy	7
Wprowadzenie.....	9
1. Organizacje kultury fizycznej w Polsce – <i>Jolanta Żyśko</i>	9
2. Kształcenie kadr instruktorów rekreacji w Polsce i UE – <i>Jolanta Żyśko</i>	12
3. Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej – <i>Barbara Czajka,</i> <i>Janina Przybylska</i>	21
I. TEORETYCZNE PODSTAWY REKREACJI RUCHOWEJ	26
1.1. Propedeutyka teorii rekreacji ruchowej – <i>Tomasz Kochańczyk</i>	26
1.1.1. Czas wolny – jego wymiar i funkcje	26
1.1.2. Istota rekreacji	31
1.2. Znaczenie rekreacji ruchowej we współczesnym świecie	33
1.2.1. Biologiczne uwarunkowania rekreacji – <i>Anna Kęska</i>	34
1.2.2. Psychologiczne uwarunkowania rekreacji – <i>Monika Guszowska</i>	39
1.2.3. Społeczne uwarunkowania rekreacji – <i>Jolanta Derbich</i>	47
1.2.4. Wychowanie do i przez rekreację w życia człowieka. Środowiska wychowujące – <i>Jolanta Derbich</i>	53
1.2.5. Rekreacja ruchowa jako składnik zdrowego stylu życia. Minimum aktywności ruchowej – <i>Ewa Kozdroń</i>	60
1.3. Motoryczność człowieka – <i>Tadeusz Ambroży</i>	66
II. WYBRANE ZAGADNIENIA METODYKI REKREACJI RUCHOWEJ	70
2.1. Proces rekreacji ruchowej – <i>Ewa Kozdroń</i>	71
2.1.1. Programowanie	72
2.1.2. Realizacja – etap rozbudzający i podtrzymujący	74
2.1.3. Ocena skuteczności.....	80
2.2. Klasyfikacja form rekreacji ruchowej – formy organizacyjne – <i>Ewa</i> <i>Kozdroń</i>	83
2.3. Zasady i metody nauczania i wychowania – <i>Jolanta Derbich</i>	90
2.4. Charakterystyka wybranych metod nauczania i kształcenia w rekreacji ruchowej – <i>Ewa Kozdroń</i>	100
2.5. Cechy motoryczne i sposoby ich kształtowania – <i>Tadeusz Ambroży</i>	104
2.6. Środki stosowane w rekreacji ruchowej – <i>Ewa Kozdroń, Elżbieta</i> <i>Szymańska</i>	126

2.7. Struktura i zapis rekreacyjnej jednostki ćwiczebnej – <i>Elżbieta Szymańska</i>	130
2.8. Obciążenia wysiłkowe w programach i planach zajęć – <i>Tadeusz Ambroży, Dorota Ambroży</i>	138
2.9. Zasady i style kierowania grupą – <i>Jarosław Bochenek</i>	142
2.10. Odpowiedzialność instruktora i bezpieczeństwo na zajęciach rekreacji ruchowej – <i>Ewa Kozdroń, Elżbieta Szymańska</i>	147
III. PLENEROWE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ	154
3.1. Organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych i turystycznych – <i>Elżbieta Szymańska</i>	154
3.1.1. Znaczenie, klasyfikacja i cele imprez rekreacyjnych	154
3.1.2. Zasady organizacji imprez	159
3.2. Gry rekreacyjne – <i>Magdalena Górecka, Tadeusz Fąk</i>	171
3.3. Turystyka aktywna – <i>Tadeusz Fąk, Anita Kaik-Woźniak</i>	177
IV. MARKETING W OBSZARZE SPORTU DLA WSZYSTKICH – <i>Jolanta Zyśko</i>	184
V. INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ ANIMATOREM KULTURY FIZYCZNEJ – <i>Jolanta Derbich</i>	190
PIŚMIENNICTWO	199