

Spis treści

WPROWADZENIE

1. HISTORIA REKREACJI I JEJ UWARUNKOWANIA

- 1.1. Zarys rozwoju rekreacji na świecie
- 1.2. Rekreacja i czas wolny na ziemiach polskich

2. WYBRANE ZAGADNIENIA REKREACJI RUCHOWEJ

- 2.1. Podstawowe pojęcia teorii rekreacji
- 2.2. Teoria rekreacji – jej miejsce, przedmiot i dyscypliny współdziałające
 - 2.2.1. Miejsce teorii rekreacji w systemie nauk oraz jej przedmiot badań
 - 2.2.2. Dyscypliny współdziałające
- 2.3. Badania naukowe w rekreacji i ich metodologia
 - 2.3.1. Empiryczne przesłanki współczesnej doktryny w rekreacji
 - 2.3.2. Funkcje badań naukowych
 - 2.3.3. Cele badań naukowych
 - 2.3.4. Przedmiot badań naukowych
 - 2.3.5. Hipotezy
 - 2.3.6. Metodologia badań
- 2.4. Metody i techniki stosowane w rekreacji
 - 2.4.1. Metody badawcze w rekreacji
 - 2.4.2. Techniki badawcze w rekreacji
 - 2.4.3. Metody badań w naukach o kulturze fizycznej

3. METODYKA REKREACJI RUCHOWEJ

- 3.1. Pedagogiczne uwarunkowania rekreacji ruchowej
- 3.2. Zasady prowadzenia zajęć rekreacji ruchowej
- 3.3. Metody rekreacji ruchowej
 - 3.3.1. Metody wychowania
 - 3.3.2. Metody przekazywania i zdobywania wiedzy
 - 3.3.3. Metody realizacji zadań ruchowych
 - 3.3.4. Metody nauczania ruchu
- 3.4. Formy rekreacji ruchowej
 - 3.4.1. Formy organizowania zajęć
 - 3.4.2. Formy prowadzenia zajęć
- 3.5. Struktura zajęć rekreacyjnych

4. PRZYKŁADY ROZWIĄZAŃ PRAKTYCZNYCH REALIZACJI ZAJĘĆ REKREACYJNYCH

- 4.1. Gry i zabawy ruchowe
- 4.2. Gry zespołowe w rekreacji ruchowej
- 4.3. Gimnastyka podstawowa i formy gimnastyczne w rekreacji
- 4.4. Lekkoatletyczne formy rekreacji
- 4.5. Zimowe formy rekreacji ruchowej
- 4.6. Pływanie w rekreacji ruchowej
- 4.7. Ćwiczenia siłowe w rekreacji ruchowej
- 4.8. Muzyczno-ruchowe formy rekreacji

5. REKREACYJNE FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ BEZPIECZNE DLA SENIORÓW

- 5.1. Wskazówki dla prowadzących zajęcia z osobami starszymi
- 5.2. Podstawowe wskazania metodyczne do prowadzenia zajęć z osobami starszymi
 - 5.2.1. Dozowanie wysiłku

5.2.2. Gimnastyka

5.2.3. Spacer z podbieganiem, marsze, marszobiegi, chody z kijami (Nordic Walking)

5.2.4. Gry i zabawy rekreacyjne

5.2.5. Tańce i zabawy taneczne

6. PROCES REKREACJI RUCHOWEJ

6.1. Prakseologiczne ogniwa procesu rekreacji

6.2. Planowanie procesu rekreacji

6.3. Ocena w rekreacji

7. FORMY ORGANIZACYJNE REKREACJI RUCHOWEJ – DOKUMENTACJA FOTOGRAFICZNA

LITERATURA