

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
I. Rola przedmiotu „podstawy rekreacji i turystyki” w edukacji wyższej w zakresie wychowania fizycznego (<i>Jerzy Wyrzykowski</i>)	7
II. Podstawowe pojęcia (<i>Sylvia Toczek-Werner</i>)	9
III. Znaczenie rekreacji ruchowej i turystyki w życiu współczesnego człowieka (<i>Sylvia Toczek-Werner</i>)	15
IV. Podstawowe formy i metody stosowane w rekreacji ruchowej (<i>Sylvia Toczek-Werner</i>)	21
Formy rekreacji ruchowej	21
Środki rekreacji ruchowej	25
Metody stosowane w rekreacji ruchowej	26
V. Animator rekreacji i turystyki – jego rola społeczno-zawodowa (<i>Sylvia Toczek-Werner</i>)	31
VI. Zasady organizacji imprez rekreacyjnych (<i>Mariusz Sołtysik</i>)	39
Klasyfikacja imprez rekreacyjnych	41
Etapy organizacji imprezy rekreacyjnej	43
Zespół organizacyjny imprezy rekreacyjnej	45
Realizacja koncepcji imprezy rekreacyjnej	46
Systemy rozgrywek stosowane w imprezach rekreacyjnych	49
Ocena imprezy rekreacyjnej	54
Wskazania dotyczące bezpieczeństwa w imprezach rekreacyjnych	55
Przykładowe programy i regulaminy imprez rekreacyjnych	56
VII. Podstawowe formy turystyki (<i>Jerzy Wyrzykowski</i>)	61
VIII. Zasady organizacji imprez turystyki krajoznawczej (na przykładzie wycieczki szkolnej) (<i>Waldemar Michalczak</i>)	65
Zasady dydaktyczne organizacji wycieczek szkolnych	75
IX. Zasady organizacji imprez turystyki kwalifikowanej (na przykładzie rajdu i obozu wędrownego) (<i>Piotr Zarzycki</i>)	80
Fazy organizacji rajdu jako przykładu imprezy turystycznej	82
Zasady organizacji obozu wędrownego	85
Zasady uprawiania i bezpieczeństwa na obozach wędrownych	90
Przykładowe miejsca do realizacji obozów wędrownych	98
Aneksy	101
X. Organizacyjno-prawne podstawy działalności w zakresie rekreacji ruchowej w szkole podstawowej (<i>Dorota Opoka</i>)	111

XI. Główne obszary i miejscowości krajoznawcze Polski	
<i>(Jerzy Wyrzykowski, Jacek Jasiński)</i>	127
Obszary krajoznawcze pierwszej kategorii	128
Wielkie centra krajoznawcze Polski	135
XII. Główne atrakcje przyrodnicze i kulturowe Dolnego Śląska	
<i>(Jerzy Wyrzykowski)</i>	140
Dolny Śląsk jako kraina historyczna, region geograficzny	
i turystyczny	140
Atrakcje turystyczne Dolnego Śląska	141
XIII. Ochrona przyrody i krajobrazu w Polsce <i>(Jerzy Wyrzykowski)</i>	146