

SPIS TREŚCI

Od Autorów

I. Charakter i zadania ćwiczeń terenowych jako jednego z działów programowych wychowania fizycznego — *Narcyz Nonas*

Tabela 1. Okresy rozwojowe dzieci i młodzieży	12
---	----

II. Metodyka i organizacja pracy w zakresie ćwiczeń terenowych — *Narcyz Nonas*

1. Formy nauczania	16
2. Organizacja pracy	19
3. Teren do ćwiczeń	23
4. Sprzęt i przybory	25
5. Wskazania dotyczące spraw higieniczno-zdrowotnych i bezpieczeństwa ćwiczących	28
6. Korelacja między ćwiczeniami terenowymi i innymi przedmiotami nauki szkolnej	30
7. Projektowanie i konstruowanie lekcji	33

III. Materiał nauczania ćwiczeń terenowych — *Narcyz Nonas*

1. Atletyka terenowa	36
Marsze, marszobiegi i biegi terenowe	37
Skoki terenowe	37
Rzuty	37
Wspinania i zwisy	38
Pełzanie	38
Dźwiganie i przenoszenie ciężarów	38
Ćwiczenia równowagi	39
Ćwiczenia i zawody na torach przeszkód naturalnych i sztucznych	39
Sport terenowy	40
Marsze, marszobiegi i biegi z pokonywaniem naturalnych przeszkód terenowych	41
Biegi harcerskie na tzw. sprawności	42
Zgadywanka terenowa	43
Marsze na orientację	46
Marsz patrolowy na orientację według szkicu	47

2. Ćwiczenia, zabawy i gry terenowe	48
Ćwiczenia	49
Zabawy	49
Gry	49
Ćwiczenia wzroku	50
Ćwiczenia słuchu	50
Orientowanie się w terenie	51
Biwakowanie i obozownictwo	52
Ćwiczenia doraźnej pomocy w polu	53
Ćwiczenia utrzymywania łączności w terenie i przekazywania wiadomości	53
Ćwiczenia umiejętnego krycia się oraz wyszukiwania ukrytych w terenie ludzi i przedmiotów	54
Ćwiczenia pomiarów i oceny długości	56
Terenoznawstwo	57
Przeprowadzanie zwiadów	58
3. Wycieczki	59
4. Ścieżka zdrowia	61
5. Bieg po zdrowie	65
6. Zasób materiału ćwiczeń terenowych	67

IV. Osnowy zajęć terenowych — Czesław Hakke

1. Przygotowanie osnowy lekcji ćwiczeń terenowych i przeprowadzenie zajęć	69
2. Osnowy zajęć terenowych dla klas I—III (wiek 7—10 lat)	72
Osnowa 1 (na jesień i wiosnę)	72
Osnowa 2 (wycieczka do lasu jesienią)	75
Osnowa 3 (na jesień i wiosnę)	81
Osnowa 4 (na zimę)	83
Osnowa 5 (na zimę)	85
Osnowa 6 (na jesień i wiosnę)	88
Osnowa 7 (na wiosnę)	90
Osnowa 8 (na jesień i wiosnę)	92
3. Osnowy zajęć terenowych dla klas IV—V (wiek 11—12 lat)	96
Osnowa 1 (na jesień i wiosnę)	96
Osnowa 2 (wycieczka we wrześniu)	98
Osnowa 3 (na jesień)	101
Osnowa 4 (lekcja na śniegu)	104
Osnowa 5 (na zimę)	107
Osnowa 6 (na jesień i wiosnę)	110
Osnowa 7 (na wiosnę)	112
Osnowa 8 (na jesień i wiosnę)	115
4. Osnowy zajęć terenowych dla klas VI—VIII (wiek 13—15 lat)	118
Osnowa 1 (na jesień i wiosnę)	118
Osnowa 2 (na jesień i wiosnę)	122

Osnowa 3 (na jesień i wiosnę)	126
Osnowa 4 (całodzienna wycieczka w klasie VI, poświęcona wychowaniu fizycznemu i biologii)	130
Osnowa 5 (na zimę)	144
Osnowa 6 (na zimę)	148
Osnowa 7 (na jesień i wiosnę)	152
Osnowa 8 (na jesień i wiosnę)	155
5. Osnowy zajęć terenowych dla młodzieży od lat 16	159
Osnowa 1 (na jesień i wiosnę)	159
Kultura wycieczkowania	163
Karta Turysty	164
Osnowa 2 (czerwiec lub wrzesień — całodniowa wycieczka z nocowaniem w stodole)	166
Osnowa 3 (na jesień i wiosnę)	174
Osnowa 4 (na zimę)	179
Osnowa 5 (na jesień i wiosnę)	181
Osnowa 6 (na jesień i wiosnę)	183
Osnowa 7 (ćwiczenia z regulaminu Młodzieżowej Odznaki Sprawności Obronnej (MOSO)	186
Osnowa 8 (czerwiec lub wrzesień) — całodniowa wycieczka z nocowaniem w namiotach	192

V. Imprezy terenowe w szkole, na obozach i koloniach — Czesław Hakke

1. Zgadywanka terenowa	199
Instrukcja dla sędziów punktów kontrolnych	204
2. Bieg patrolowy	209
Instrukcja dla sędziów	210
3. Marsz na orientację	216
4. Bieg zwycięstwa (wiosenne biegi przełajowe)	220
5. Zuchowe harce	221

VI. Dodatkowy zasób materiału ćwiczebnego — Czesław Hakke

1. Klasy I—III (wiek 7—10 lat)	230
2. Klasy IV—V (wiek 11—12 lat)	232
3. Klasy VI—VIII (wiek 13—15 lat)	234
4. Zasób materiału dla młodzieży od lat 16	237
5. Ćwiczenia z regulaminu Młodzieżowej Odznaki Sprawności Obronnej (MOSO)	241
Wybrane ćwiczenia z regulaminu Młodzieżowej Odznaki Sprawności Obronnej na odznakę brązową (wiek 12—15 lat)	242
Wybrane ćwiczenia z regulaminu Młodzieżowej Odznaki Sprawności Obronnej na odznakę srebrną (wiek 15—17 lat)	242
Wybrane ćwiczenia z regulaminu Młodzieżowej Odznaki Sprawności Obronnej na odznakę złotą (wiek od 17 lat)	243

6. Powszechna Odznaka Sportowa (POS)	244
7. Roczny plan pracy w zakresie ćwiczeń terenowych	246
Tabele przykładowych rocznych rozkładów materiału ćwiczeń terenowych — Czesław Hakke	248

VII. *Wesołe miasteczko* — masowa impreza dla dzieci szkół podstawowych — Czesław Hakke

Podsumowanie	273
Bibliografia	274
Wykaz ćwiczeń, zabaw i gier zawartych w poradniku	276