

TEMATYKA ZAJĘĆ

1. Podział turystyki pieszej ze względu na porę roku, czas trwania, teren działalności. Charakterystyka turystyki pieszej na terenie nizinnym. Formy uprawiania turystyki pieszej (rajd, zjazd, zlot, obozy wędrowne). Charakterystyka turystyki pieszej górskiej. Ukształtowanie terenu. Jej powiązanie z krajoznawstwem. Zdrowotne właściwości uprawiania turystyki pieszej górskiej.
2. Pogadanka na temat wypraw turystycznych, wędrowek. Wspomnienia z wycieczek pieszych. Dzielenie się wrażeniami. Zwrócenie uwagi na zmieniające się warunki atmosferyczne, itp. - wskazówki praktyczne.
3. Zalety uprawiania turystyki pieszej. Przechadzka, wycieczka - formy wędrowania.
4. Turystyka piesza górską. Górskie tereny turystyczne w zimie. Klimat, warunki atmosferyczne i śniegowe.
5. Ubiór i ekwipunek turystyczny na wyprawę z turystyki pieszej nizinnej i górskiej.
6. Technika chodzenia zimą w terenach górskich. Zaprawa przed sezonem, gimnastyka.
7. Organizacja wycieczki pieszej. Orientacja w terenie.
8. Niebezpieczeństwa w wędrowkach pieszych nizinnych i górskich.
9. Sposoby udzielania pierwszej pomocy.
10. Związek turystyki z krajoznawstwem. Poznawanie walorów przyrodniczych otoczenia podczas wędrowania.
11. Praca z mapą turystyczną, opracowywanie przykładowej trasy wędrowki.
12. Prezentacja propozycji wyjazdu. Planu wycieczki pieszej. Wybór najciekawszej propozycji wędrowki przez studentów.
13. Praktyczny udział studentów w wybranej wycieczce z turystyki pieszej.