

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY
A SPORTU

Tematické okruhy ke státním
závěrečným zkouškám

pro studenty studijního oboru

**Aplikovaná tělesná
výchova a sport osob se
specifickými potřebami**

Navazující magisterské studium

I. Společensko-vědní obory TVS

1. Tělesná kultura v antickém Řecku a její odraz v renesanci a humanismu.

Tělesná výchova v Athénách a Spartě. Starověké olympijské hry. Tělesná výchova v renesanci a humanismu. Filantropismus. Antický a novodobý olympismus.

2. Tělesná výchova a sport v Evropě v 19. a 20. století.

Tělovýchovné systémy 19. a 20. století: švédský a německý systém, francouzská přirozená metoda, moderní sport v Anglii. Vznik a vývoj novodobého olympijského hnutí. Sokolské hnutí; jeho vznik a vývoj, význam a šíření sokolských myšlenek ve slovanských zemích.

3. Přehled zdravotně-tělovýchovných metod a konceptů.

Historický pohled na využívání pohybu v prevenci a kompenzaci zdravotních oslabení. Rozdílné přístupy k práci s tělem (Ling, Mensendicková, Vojáčková, Alexander, Feldenkrais, Škvára, Srdečný, Adamírová a další).

4. Hlavní archetypy výchovy.

Antická paideia. Křesťanské educatio. Komenského všenáprava a vševýchova. Základní charakteristiky těchto výchovných modelů doby edukační.

5. Doba „postedukační“ a její problémy.

Alternativní přístupy k výchově. Antinomie současné výchovy (pomoc versus manipulace; výchova k povolání či k lidství; moc vychovatele či jeho bezmoc apod.) Výchova jako výkon odpovědnosti za dobrý svět. Současné problémy výchovy.

6. Výchova v rodině.

Typologie rodiny. Nezastupitelnost funkce rodiny ve výchově. Různé formy rodinného soužití. Fáze životního cyklu rodiny: samostatný dospělý - vytvoření rodiny - rodina s malým dítětem, rodina s dospívajícími dětmi - rodina uprostřed života a odchod dětí - rodina v pozdějším období. Specifika životního cyklu rodiny s osobou s různým typem zdravotního postižení.

7. Základní teoretické přístupy k fenoménu HRY.

Přístup kulturologický (Huizinga), sociologický (Caillois), filosofický, psychologický (Fink). Role hry ve výchově i sportu. Hra jako existenciál.

8. Antické pojmy s relevancí pro estetiku. Kreativita.

Kalokagathia - aisthesis – harmonia – katharsis – mimésis – sófrosyné. Platónova idea krásy v jeho dialozích. Význam tvůrčí síly formující kulturu lidského společenství i člověka samého (homo creator). Tvořivost v tělesné kultuře a v pomáhajících profesích.

9. Etika v pomáhajících profesích.

Vhodné ctnosti pomáhajících profesí. Vděk versus korupce v oblasti pomáhajících profesí. Desatero pro pracovníky v oblasti APA (FACILITATE).

10. Etická dilemata prenatální diagnostiky.

Jak se zachovat při informaci o riziku závažného zdravotního postižení nenarozeného dítěte? Jaké filosofické směry nabízejí podněty k rozhodování? Právo na život a právo o svém životě rozhodovat.

11. Etická dilemata péče o velmi předčasně narozené děti.

Právo na život s maximální dostupnou péčí versus téměř jistotě těžkého postižení, za obrovských finančních nákladů společnosti a celoživotní zátěže rodin.

Péče o těžce postižené dítě v rodině či sociálním zařízení?

12. Martin Buber „JÁ a TY“.

Filosofický a etický rozměr vztahu „JÁ a TY. Role dialogu a empatie u pomáhajících profesí. Pravda na lůžku – komu, kdy, kde a jak je možné co říci. Jak zacházet s fenoménem NADĚJE. Etická dilemata při sdělení závažné diagnózy, pomoc v jednotlivých fázích vyrovnávání se s diagnózou (těžké zdravotní postižení, letální onemocnění). Psychická křivka odezvy podle Kübler-Rossové.

13. Euthanasie.

Ukončení léčebných procedur, vedoucích k zachování života (např. umělé ventilace, dialýzy) versus aktivní ukončení života na žádost nemocného člověka. Je člověk

výlučným „vlastníkem“ svého života? Má člověk právo na smrt? Filosofické, etické a finanční souvislosti týkající se pacientů v dlouhodobém kómatu.

14. Otázky sociální spravedlnosti.

Jak má být stát „spravedlivý? Každému stejně, každému podle jeho potřeb či každému podle jeho zásluh? Jak se od uvedených myšlenek odvíjí péče o osoby se specifickými potřebami? Jak o seniory? Sociální spravedlnost v různých politických ideologiích.

15. Péče o duši a její souvislost s péčí o tělo.

Aristoteles – „O duši“. Princip otevřené duše u Jana Patočky a jeho pojetí výchovy. Metanoia jako součást výchovy a vzdělávání, jako součást lidského uvažování.

16. Filosofie sportu OSP.

Cíle a smysl sportu. Hodnoty a ideály ve sportu. Etické problémy ve sportu zdravotně postižených – doping, sportovní klasifikace. Problematika reverzní integrace.

17. Legislativní aspekty zdravotního postižení.

Politika pro rehabilitaci a vyrovnávání příležitostí osob se zdravotním postižením (EU, WHO, Rehabilitation International, Charta na léta 80 OSN, Charta pro 3. tisíciletí).

Národní rada osob se zdravotním postižením ČR. Národní plán vyrovnávání příležitostí pro občany se zdravotním postižením.

18. Psychologie sportu.

Psychologická analýza sportovní činnosti. Poznávací procesy v pohybové aktivitě, Sociální skupiny ve sportu, sociální normy, role, postoje. Závodní úzkost a její regulace. Aktuální témata z oblasti sport a zdraví, cvičení a well-being, adherence ke cvičení.

19. Metodologie výzkumu v kinantropologii.

Definice oboru kinantropologie. Základní pojmy metodologie výzkumu. Zásady tvorby výzkumného projektu (etapy postupu výzkumu). Vyhledávání bibliografických informací. Kvalitativní a kvantitativní výzkumné metody. Druhy experimentů (např. komparativní, pretest -posttestový randomizovaný skupinový, kvaziexperiment).

20. Metodologie sportovně-psychologického výzkumu.

Strategie pro získávání dat (pozorování, dotazování, dokumenty, měření a škály), metody zpracování údajů a jejich interpretace. Standardizované versus nestandardizované psychodiagnostické metody. Sociometrie.

II. Biomedicínské vědní obory TVS

1. Rizika zhoršení zdravotního stavu u osob se specifickými potřebami (OSP).

Příčiny ohrožení života a další zdravotní rizika u osob se spinálními lézemi. Rizika u osob s amputacemi. Zdravotní problémy handicapovaných spjaté s imobilizací či nízkou pohybovou aktivitou. Rizika různých civilizačních onemocnění z hypoaktivity a nezdravého životního stylu (přejídání, kouření, alkohol, drogy) jako důsledek psychosociální deprivace.

2. Zdravotní význam tělovýchovných a sportovních aktivit.

Pozitivní vliv vhodných pohybových aktivit na kardiorepirační, nervově-svalový, centrální nervový systém a metabolismus. Mechanismy působení vhodných pohybových aktivit v prevenci civilizačních onemocnění, především kardiovaskulárních a metabolických (uved'te příklady).

3. Diagnostika pohybového aparátu.

Význam diagnostiky pohybového systému. Způsoby, pravidla a metody měření, problém s normami. Význam anamnézy. Hodnocení postavy a držení těla. Hodnocení chůze. Vyšetření kloubní pohyblivosti, problematika hypermobility. Testování svalů zkrácených a oslabených. Vyšetření nohy.

4. Základní vyšetření pro posouzení sportovců se zdravotním postižením.

Možnosti testování fyzické zdatnosti u zdravotně postižených. Způsoby testování handicapovaných pro sportovní klasifikaci (uved'te např. vyšetření různých funkcí u spastika vozíčkáře). Rozdíly mezi medicínským a funkčním hlediskem hodnocení (např. ve vztahu k míšním lézím dle výše postižení páteře apod.).

5. Klasifikace ve výkonnostním sportu zdravotně postižených.

Historický vývoj klasifikace a její současné trendy. Základní principy mezinárodní klasifikace. Specifika klasifikace pro různé typy postižení. Specifika klasifikace v různých sportech (např. v plavání, basketbalu, lyžování, atletice apod.).

6. Poslání tělovýchovného lékařství v tělovýchově a sportovní praxi.

Úkoly tělovýchovného lékařství (prevence, diagnostika a léčba) a formy spolupráce s dalšími specialisty (uvedte příklady oborových specialistů pro jednotlivé typy zdravotního postižení). Náplň tělovýchovně lékařské prohlídky a používané vyšetřovací metody (základní fyzikální a laboratorní vyšetření, zátěžové testy).

7. Preskripce pohybového režimu s ohledem na pohlaví, věk a zdravotní stav.

Specifika pohybových aktivit žen, dětí a seniorů. Sport v extrémních podmínkách. Základy preskripce pohybových aktivit pro jedince oslabené a zdravotně postižené. Indikace a kontraindikace cvičení. Tělovýchovné a sportovní aktivity u jedinců s interním onemocněním.

8. Zdravotní rizika při sportovních aktivitách OSP.

Akutní a chronická rizika. Možné úrazy ve sportu zdravotně postižených. Možnosti prevence (konkrétní opatření v případě různých typů postižení). Náhlá smrt ve sportu. Akutní zhoršení zdravotního stavu vlivem nevhodné formy nebo intenzity zátěže, případně vlivů zevního prostředí (příklady). Chronická přetěžování v různých sportovních aktivitách a jejich následky (uvedte příklady).

9. Stres a jeho mechanismy.

Stresory. Různá pojetí stresu a jejich kritika. Neurohumorální mechanismy stresové reakce, funkční a metabolická odezva. Stres a emoce. Stres a paměť. Stres a genetika. Reakce na vybrané stresory (hlad, bolest, alkohol, sex). Člověk v extrémních situacích (termický a barický stres, mechanické přetížení).

10. Psychosociální stresory a psychická odolnost.

Posttraumatická stresová porucha. Pasivní a aktivní formy zvládnání stresu. Antistresové programy, techniky pro zvládnání strachu, naučená bezmocnost. Alexitimie a její diagnostika. Role TV a sportu v prevenci stresu. Psychosomatická

onemocnění (příklady v pohybovém, gastrointestinálním, dýchacím, endokrinním a oběhovém systému).

11. Patobiomechanika.

Biomechanická a kineziologická analýza různých typů zdravotního postižení (např. amputace, míšní léze). Diagnostika pohybu osob se zdravotním postižením z hlediska biomechaniky. Pohybové modifikace u jedinců se SP. Intolerance měkkých tkání vůči dlouhodobé zátěži.

12. Ortotika a protetika.

Definice oboru ortotika, protetika, epitetika. Amputační techniky, vliv druhotných onemocnění na hojení pahýlu, fantomové bolesti a základní péče o amputační pahýl. Přehled, dělení a indikace protetických pomůcek. Faktory znemožňující používání protézy. Speciální protézy pro sport (uved'te příklady).

13. Využívání asistivních technologií v komprehenzivní rehabilitaci.

Kompenzační pomůcky pro každodenní aktivity (sebeobsluha, lokomoce atd.). Výcvik v užívání pomůcek, testování pacienta. Překonávání terénních nerovností, nastupování do dopravních prostředků, řízení osobního automobilu, používání plošin a výtahu. Pomůcky pro volnočasové aktivity. Finanční aspekty uvedených pomůcek.

14. Antropomotorika.

Vývojové změny v ontogenezi (biologický a motorický věk, senzibilní období). Činitelé vývoje, dědičnost versus prostředí, genetická podmíněnost lidské motoriky. Úroveň a variabilita různých indikátorů motorické výkonnosti s ohledem na pohlaví, věk, úroveň pohybové aktivity atd.). Antropometrie a motometrie.

15. Tělovýchovné a sportovní aktivity u nejčastějších nervových, svalových a kostních onemocnění.

Charakteristika a příčiny nejčastějších nervosvalových postižení (dětská mozková obrna, roztroušená skleróza, svalové dystrofie atd.), kostních a kloubních onemocnění (osteogenesis imperfecta, spina bifida, artrogrypóza apod.). Nejčastější problémy vznikající v souvislosti s pohybovými aktivitami. Možná rizika při cvičení. Rekreační a výkonnostní sport, problematika klasifikace u těchto jedinců.

16. Tělovýchovné a sportovní aktivity u míšních lézí.

Charakteristika a příčiny míšních lézí. Motorické a senzitivní poruchy. Následky postižení v dalších systémech. Příčiny problémů při pohybových aktivitách. Tělesná zdatnost a její limitace. Zdravotní rizika. Rekreační a výkonnostní sport ze zdravotního hlediska. Příklady sportů pro jedince s různou úrovní míšní léze.

17. Tělovýchovné a sportovní aktivity osob s amputací.

Příčiny a typy amputací. Nejčastější zdravotní problémy amputářů. Příčiny problémů při tělovýchovných a sportovních aktivitách. Protézy ve sportu. Metodika a didaktika při sportovním tréninku, prevence zdravotních rizik. Fyzická zdatnost. Rekreační a výkonnostní sport ze zdravotního hlediska.

18. Tělovýchovné a sportovní aktivity osob se zrakovým postižením.

Charakteristika zrakových postižení (vrozené a získané vady, postižení periferní a centrální). Příčiny problémů při pohybových aktivitách. Bezpečnost, předcházení rizikům. Fyzická zdatnost. Rekreační a výkonnostní sport ze zdravotního hlediska. Medicínská klasifikace slepoty. Zdravotní klasifikace pro sport osob se zrakovým postižením.

19. Tělovýchovné a sportovní aktivity osob se sluchovým postižením.

Charakteristika sluchového postižení (vrozené a získané, převodní a percepční vady). Přidružené problémy. Příčiny problémů při pohybových aktivitách. Problematika dorozumívání. Rekreační a výkonnostní sport ze zdravotního hlediska.

20. Tělovýchovné a sportovní aktivity osob s postižením intelektu.

Charakteristika mentálního postižení. Mentální retardace versus demence. Definice mentální retardace dle AAMR. Přidružené zdravotní komplikace a pohybové problémy. Indikace a kontraindikace cvičení. Rekreační a výkonnostní sport jedinců s mentální retardací ze zdravotního hlediska. Problematika klasifikace ve vrcholovém sportu mentálně postižených. Kinezioterapie u jedinců s demencí.

III. Pedagogika a psychologie osob se specifickými potřebami

1. Vymezení a charakteristika somatopedie jako vědního oboru.

Terminologie. Historie péče o jedince s tělesným postižením, onemocněním a zdravotním oslabením. Významné osobnosti somatopedie a jejich přínos pro obor (Rudolf Jedlička, František Bakule, Augustin Bartoš, Jan Chlup aj.).

2. Charakteristika vybraných druhů tělesného postižení a jejich vliv na psychomotorický vývoj dítěte.

Amputace, deformace, míšňí léze, centrální a periferní obrny u dětí, spina bifida, posttraumatická mozková postižení, nejznámější progresivní nervosvalová onemocnění, nádorová onemocnění, závažná postižení kůže atd.

3. Specifika pedagogické práce s osobami s tělesným postižením.

Vliv tělesného postižení na vzdělávání. Osobní asistent. Asistent pedagoga. Školská integrace žáků a studentů s tělesným postižením. Individuální vzdělávací plán. Speciální metody v práci se žáky s tělesným postižením (např. při psaní, při zájmových a tělovýchovných činnostech). Příklady institucí pro speciální vzdělávání tělesně postižených v ČR.

4. Raná péče o rodiny s tělesně postiženým dítětem

Speciálně pedagogické poradenství – síť speciálně pedagogických center a pedagogicko psychologických poraden. Podpora rodin s dítětem s tělesným postižením. Ucelená rehabilitace.

5. Vzdělávání v rámci zdravotnických zařízení, domácí vzdělávání.

Význam, úkoly a organizace školy při zdravotnických zařízeních (nemocnice, ozdravovny a dětské léčebny). Domácí škola (předpoklady, výhody, nevýhody).

6. Náhradní rodinná péče.

Institut náhradní rodinné péče - charakter ústavní a rodinné péče. Zákonná opora a

právní odpovědnost za výchovu dětí v náhradní rodinné péči. Sociálně-právní ochrana dětí a mládeže. Dětské domovy. Vesničky SOS. Pěstounská péče. Osvojení. Opatrovnictví.

7. Vymezení a charakteristika psychopedie jako vědního oboru.

Význam a zaměření psychopedie. Celoživotní vzdělávání, tranzitní programy, výchova od závislosti k samostatnosti u jedinců s mentálním postižením. Model chráněného bydlení. Model podporovaného zaměstnávání. Mezinárodní a národní dokumenty týkající se práv osob s mentální retardací.

8. Předškolní výchova a vzdělávání dítěte s mentálním postižením.

Smysl a význam rané péče. Školská a sociální zařízení. Speciální mateřské školy a jejich pedagogická funkce. Možnosti zapojení dětí s mentálním postižením do hlavních proudů vzdělávání. Alternativní přístupy k výchově a vzdělávání jedinců s mentální retardací. Teoretický základ konceptu bazální stimulace. Snoezelen.

9. Školní výchova a vzdělávání žáků s mentálním postižením.

Legislativní vymezení. Funkce základní školy praktické, speciální třídy, speciální školy, rehabilitační třídy, přípravného stupně speciální školy. Metody, formy, přístup, specifika ve vzdělávání. Alternativní a augmentativní komunikace. IVP a jeho tvorba.

10. Vymezení a charakteristika etopedie jako vědního oboru.

Základní terminologie oboru. Instituce v etopedii a jejich funkce (diagnostika, poradenství, intervence). Penitenciární a postpenitenciární péče. Problematika vězeňství. Resocializační programy. Role nevládních organizací při výchově a vzdělávání jedinců s dispozicí k poruše chování.

11. Výchova dětí s poruchami autistického spektra.

Autismus – pojetí, etiologie, znaky autistického chování, diagnostická kritéria, cíle výchovy a vzdělávání žáků s autismem. Další PAS (Aspergerův syndrom, atypický autismus, Rettův syndrom atd.). Specifika práce s jedinci s PAS. Strukturované učení – TEACCH program.

12. Výskyt a prevence toxikománií.

Klasifikace návykových látek. Závislostní chování. Biologické, psychické a sociální souvislosti zneužívání návykových látek. Alkoholismus, kouření, gamblerství.

Ucelený systém péče o závislé jedince. Podpůrné organizace.

13. Sociálně patologické jevy.

Týrání a zneužívání dětí. Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte (syndrom „CAN“). Agrese a agresivita. Šikana. Prostituce a pornografie. Fenomén bezdomovectví – příčiny a možnosti jeho řešení (programy, azylové domy).

14. Vymezení a charakteristika tyflopédie jako vědního oboru.

Vzdělávání jedinců se zrakovým postižením od rané péče, předškolního vzdělávání, školní vzdělávání (dilema speciální školství versus integrace) až po kvalifikaci.

Kognitivní, výchovné a tělovýchovné složky vzdělávání. Komunikace osob se zrakovým postižením. Způsoby ovlivňování nežádoucího dopadu zrakového postižení na osobnost jedince.

15. Tyfloandragogika v podpoře osob se zrakovým postižením.

Vzdělávání dospělých se zrakovým postižením. Specifika oslepnutí v průběhu života v kontextu ucelené rehabilitace. Kvalifikace a rekvalifikace. Využití výpočetní techniky. Technické a optické pomůcky pro čtení a psaní. Nácvik prostorové orientace.

16. Pomůcky a technická zařízení usnadňující orientaci v prostoru.

Architektonické bariéry. Úpravy veřejného prostoru jako součást zlepšování kvality života osob se zrakovým postižením (hromadná doprava, veřejné budovy, městské ulice). Vodicí psi. Asistence nevidomému.

17. Psychomotorický vývoj dítěte se sluchovým postižením.

Psychomotorický vývoj a prognóza u dítěte se sluchovým postižením. Individuální sluchová protetika, přístroje a pomůcky pro individuální logopedickou péči a sluchovou výchovu. Kochleární implantát, metodika práce se sluchadly. Komunita neslyšících, organizace sluchově postižených, zájmové organizace atd.

18. Ontogeneze řeči u osob se sluchovým postižením.

Vývoj řeči dítěte se sluchovým postižením ve „slyšící“ a „neslyšící“ rodině. Mluvená řeč osob se sluchovým postižením. Logopedická péče, sluchová výchova, rozvoj lexikální a gramatické stránky řeči, globální čtení.

19. Vizuálně motorické komunikační systémy.

Mimicko-gestikulární základ sdělování těžce sluchově postižených dětí v raném věku. Dětský znakový jazyk. Znakové jazyky těžce sluchově postižených - pojem, vývoj, druhy. Vlastní znakový jazyk neslyšících. Národní znakové jazyky. Gestuno. Složky komunikace ve znakovém jazyce. Metodika rané výuky znakového jazyka.

20. Český jazyk v komunikaci neslyšících.

Úpravy textu pro osoby se sluchovým postižením. Využití nových médií a internetu v komunikaci neslyšících. Vibrotaktilní a elektrotaktilní pomůcky. Signalizace pro neslyšící a nedoslýchavé. Komplexní signalizační systémy. Indukční smyčka. Otevřené a skryté titulky v televizním vysílání. Dálková komunikace neslyšících.

IV. Didaktika TVS osob se specifickými potřebami

1. Obor aplikovaných pohybových aktivit.

Definice a význam aplikovaných pohybových aktivit (APA) v ucelené rehabilitaci jedinců se zdravotním postižením. Pohybové aktivity na léčebné, zdravotní, rekreační a vrcholové úrovni. Příklady organizací působících v oblasti APA (zaměření, oblasti činnosti). Národní a mezinárodní organizace v APA.

2. Motorické učení.

Druhy motorického učení ve školní tělesné výchově a sportovním tréninku. Mechanismy a činitele motorického učení. Faktory, které ovlivňují efektivitu vyučování a učení se pohybovým dovednostem u osob se zdravotním postižením.

3. Výchovné činnosti učitele a trenéra.

Formativní působení učitele a trenéra. Uplatňování didaktických zásad při vyučování a sportovním tréninku; jejich využívání a možnosti jejich uplatnění v pohybových aktivitách OSP (především u osob s mentálním postižením). Rozvoj pedagogických kompetencí učitele pro výchovu a vzdělávání OSP.

4. Vyučovací a tréninková jednotka.

Význam jednotlivých částí vyučovací a tréninkové jednotky. Hodnocení efektivity vyučovací a tréninkové jednotky. Modifikace vyučovací jednotky při výuce OSP. Didaktické zásady při vedení tréninkové jednotky ve vybraném sportu osob se OSP. Využití diferenciací v tělesné výchově.

5. Tělesná výchova v učebních programech základních a středních škol.

Povinné, volitelné a zájmové formy v tělesné výchově. Integrovaná versus speciální tělesná výchova. Shody a rozdíly. Metody integrace - modely adaptace tělesné výchovy: STEP, TREE a CHANGE IT.

6. Sportovní trénink a jeho obsahové složky.

Cíle a úkoly sportovního tréninku. Systémové vymezení tréninku. Kondiční, technická, taktická a psychologická příprava. Sportovní trénink a standardní soutěže OSP ve vybraných paralympijských sportech (např. rugby vozíčkářů, plavání, atletika, lukostřelba, goalball, boccia).

7. Didaktika sportovních her u osob se specifickými potřebami.

Pohybové hry zaměřené na rozvoj pohybových schopností a předpoklady pro aplikaci pohybových a sportovních her pro osoby s různými SP. Psychosociální hlediska herních aktivit. Specifika didaktických postupů dle typu zdravotního postižení. Příprava vyučovací jednotky ve sportovních hrách.

8. Drobné a méně známé sportovní hry.

Drobné hry a jejich význam a modifikace pro využití s žáky se SP. Charakteristika,

nácvik a osvojování herních dovedností u jedinců se SP. Méně známé sportovní hry a jejich aplikace u různých sportovců se zdravotním postižením. Priority a rizika herních aktivit s osobami se SP.

9. Turistika a sport v přírodě u osob se SP.

Výběr teorií výchovy v přírodě (výchova prožitkem a dobrodružstvím, výchova výzvou aj.). Přírodní prostředí a jeho využití v programech výchovy v přírodě s osobami se SP. Druhy turistiky. Hry a cvičení v přírodě. Zvláštnosti v didaktice sportů a aktivit v přírodě s osobami s různým zdravotním postižením. Cyklistika a její místo v programech pobytu v přírodě u osob se SP.

10. Didaktika vodních sportů osob se SP.

Historie vodní turistiky, význam jachtingu a kanoistiky v životě osob se zdravotním postižením. Didaktika pádlování na klidné a tekoucí vodě na K1, C2. a R4. Didaktika jízdy na katamaranu a windsurfu s ohledem na zdravotní postižení. Materiální zabezpečení, výzbroj, výstroj. Bezpečnost a záchrana při kanoistice a jachtingu.

11. Didaktika zimních sportů osob se SP.

Osvojení didaktických zásad, kladených na doprovod a instruktora vozíčkářů (monoski, biski a sledge); doprovod při lyžování osob se zrakovým postižením, s jednostrannou amputací dolní končetiny (role traséra a instruktora). Výběr, příprava a údržba pomůcek pro lyžování osob se SP. Další zimní sporty jedinců se SP.

12. Atletické pohybové programy pro OSP.

Kondiční příprava v atletice. Diagnostika kondičních předpokladů s ohledem na zdravotní postižení a oslabení. Tvorba pohybových programů pro osoby se SP (uvedte příklady). Rekreační a vrcholová atletika v kategorii osob tělesně, smyslově a mentálně postižených.

13. Pohybové programy ve vodě pro OSP.

Tvorba pohybových programů ve vodě pro osoby se zdravotním postižením, pro seniory, pro těhotné a pro rodiče a děti v raném věku. Plavecká výuka a plavecký

sport pro osoby se zdravotním postižením. Pohybové programy ve vodě pro vybrané skupiny osoby se zdravotními problémy (astmatici, kardiaci, epilepsie a další). Modifikace způsobů adaptace na vodní prostředí, zajištění bezpečnosti a dopomoci pro osoby se zdravotním postižením.

14. Didaktika úpolů OSP.

Bojová umění a jejich uplatnění u jedinců se SP. Práce s těžištěm. Metodiky pádů, technik držení, pák atd. Obrana s využitím technik judo. Tchaj-ti u jedinců se SP.

15. Zdravotní tělesná výchova.

Cíle, úkoly a specifické uplatnění zdravotní tělesné výchovy nejen u jedinců se SP. Základní vyrovnávací prostředky v ZTV.

16. Cvičení pro správné držení těla.

Různé přístupy korekce držení těla pomocí instrukcí, nápodoby, práce s dechem, tělesného sebeuvědomění, kompenzačních cvičení. Škola zad.

17. Relaxační metody.

Význam a účinky relaxačních metod. Historické prameny, rozdělení relaxačních cvičení. Význam v prevenci a kompenzaci pohybových poruch, u jedinců se zdravotním postižením, u dětí s ADHD, u seniorů. Příklady technik (Schultzův autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, atd.).

18. Dechová cvičení.

Funkce dechových cvičení. Typy dýchání. Účinky správného dýchání na neuromuskulární systém, mentální funkce, kardiovaskulární systém a další vnitřní orgány. Role dýchání v hlubokém stabilizačním systému páteře.

19. Jóga.

Historie. Dělení či rozsah jógy. Vnější a vnitřní jóga. Etické hodnoty v józe. Vliv na vývoj západní tělovýchovy. Možnosti zdravotního využití. Rizika.

20. Funkční poruchy pohybového systému.

Charakteristické znaky funkčních poruch. Poruchy svalového napětí, držení těla, dechové funkce, koordinace, stability, čítí, kloubního rozsahu aj. Možnosti ovlivňovat funkční poruchy kompenzačními cvičeními a metodami zdravotní tělesné výchovy.