

**Zkušební okruhy k ústní zkoušce z předmětu
Teorie a základy didaktiky plavání PPLS119 a PPLS119K
pro prezenční a kombinované studium**

blok A

**Benefity pohybových aktivit ve vodě. Tvorba pohybových programů ve vodě.
Aqua-fitness.**

1. Systematika a obsah pohybových aktivit ve vodě podporujících zdraví.
2. Systematika a obsah pohybových programů ve vodě.
3. Přínos pohybových aktivit ve vodě pro aktivní způsob života a podporu zdraví /výčet, krátká charakteristika, specifikace pro jednotlivé věkové kategorie/.
4. Vysvětlíte pojmy primární a sekundární prevence ve vazbě na pohybové aktivity ve vodě.
5. Vliv vodního prostředí na člověka, který vstoupí do vody, ponoří obličej pod hladinu, za situace: stojí v klidu ve vodě, vznáší se, splývá.
6. Odezva pohybu ve vodě na jednotlivé fyziologické funkce - výčet, krátká charakteristika.
7. Jak ovlivňuje vodní prostředí a pohyb v něm dýchání a termoregulaci.
8. Jaké faktory ovlivňují vznášecí a splývací polohu ve vodě.
9. Srovnajte benefity plavání s benefity jiných pohybových aktivit.
10. Postupové kroky při tvorbě pohybového programu ve vodě jako volnočasové aktivity běžné populace, možnosti zaměření programu.
11. Postupové kroky při tvorbě pohybového programu ve vodě jako formy regenerace nebo rekondice pro sportovce.
12. Podmínky pro pohybové programy ve vodě, organizace prostoru, etická pravidla pro pohybový trénink ve vodě, bezpečnost, kontraindikace pro pobyt ve vodě.
13. Plavecké pomůcky v pohybových programech ve vodě, systematický náhled.
14. Objasnění pojmu aqua-fitness, cíle, charakter zatěžování v programech aqua-fitness.
15. Sestavení lekce aqua-fitness (zásady sestavování, struktura, obsah).
16. Pomůcky v aqua-fitness (dělení, využití).
17. Bezpečnost, organizace při lekcích aqua-fitness, podmínky pro sestavování lekcí.
18. Formy aqua-fitness bez pomůcek a jejich charakteristika.
19. Formy aqua-fitness s pomůckami a jejich charakteristika.
20. Zážitekové programy – charakteristika, formy, příklady.

blok B

Pohybový trénink ve vodě

1. Jakým způsobem hodnotíme plaveckou úroveň u klientů v kontextu pohybového programu ve vodě?
2. Jakým způsobem hodnotíme plaveckou tělesnou zdatnost u klientů plavců v kontextu pohybového programu ve vodě?
3. Plavecké způsoby a techniky plavání – využití v pohybovém tréninku, benefity.
4. Vysvětlíte pojem FITT a popište jejich použití v přípravě pohybového tréninku.
5. Které parametry ovlivňují hodnotu SF při pohybu ve vodním prostředí a vysvětlíte je?
6. Jaké možnosti kontroly intenzity cvičení nebo pohybu ve vodě máme?
7. Uveďte několik způsobů výpočtů pro určení AEP a ANP. Proveďte výpočty AEP a ANP pro váš věk.
8. Popište princip Borgovy škály vnímání vlastního úsilí a jeho aplikaci v pohybovém tréninku.
9. Co je to sporttester, na jakém principu pracuje a jak jej můžeme využít v pohybovém tréninku ve vodě? Jmenujte další diagnostická zařízení s využitím pro plavání, uveďte jejich funkce.
10. Vyjmenujte a popište parametry sestavování programu pohybového tréninku ve vodě.
11. Objasnění pojmů: pohybový, kondiční, sportovní trénink v plavání.
12. Pojetí plaveckého výkonu a typy zatěžování v pohybovém, kondičním a sportovním tréninku.
13. Charakteristika nepřerušovaných metod v plaveckém tréninku a jejich funkční zaměření (příklady motivů).
14. Možnosti navození změn intenzity zatížení v motivu nepřerušovaného zatěžování s nerovnoměrným úsilím (příklady motivů), objasnění a příklady motivů s řízeným dýcháním.
15. Charakteristika přerušovaných forem zatěžování v plaveckém tréninku a jejich funkční zaměření (příklady motivů)
16. Rozvoj svalové zdatnosti v plavání: pojetí, využití metod, prostředky (příklady motivů).
17. Tréninková jednotka ve vodě: struktura a zásady sestavování, obsahová náplň (příklady), plavecké pomůcky.
18. Prostředky v pohybovém a kondičním plaveckém tréninku: pro rozvoj techniky plaveckých způsobů, vnímání vodního prostředí a regenerace.
19. Možnosti využití prvků plaveckých sportů v pohybovém tréninku ve vodě
20. Štafetové plavání v pohybovém tréninku ve vodě - charakteristika, formy, příklady.

blok C

Problematika plavecké výuky

1. Plavecká výuka jako forma motorického vzdělávání člověka. Současný přístup, význam, faktory efektivity výuky, pomůcky.
2. Zvláštnosti motorického učení ve vodě z pozice učitele a žáka a jejich odraz v jednotlivých etapách výuky.
3. Vyučovací hodina plavání: struktura a zásady sestavování, obsahová náplň, metody (příklady).
4. Vyučovací hodina plavání: hodnotící kritéria.
5. Charakteristika vyučovacích didaktických stylů s rozhodující rolí učitele při řízení učení, uveďte příklady pro plaveckou výuku nebo pohybový trénink ve vodě.
6. Charakteristika vyučovacích didaktických stylů se rozhodujícím podílem žáka při řízení učení, uveďte příklady pro plaveckou výuku nebo pohybový trénink ve vodě.
7. Diagnostika v plavecké výuce: význam, přístupy, prostředky.
8. Zdokonalování individuální techniky plavecké lokomoce (kraul, prsa, znak, motýlek) – postupové kroky, příklady.
9. Cvičení v plavecké výuce: význam, systematika, příklady.
10. Základní plavecké dovednosti a jejich nácvik v přípravné plavecké výuce; inventáře cvičení.
11. Základní plavecké dovednosti a jejich zdokonalování v základní a zdokonalovací výuce, inventáře cvičení.
12. Plavecký způsob kraul – didaktické kroky nácviku pro základní plaveckou etapu výuky, inventáře cvičení.
13. Plavecký způsob kraul ve zdokonalovací etapě plavecké výuky, inventáře cvičení.
14. Plavecký způsob prsa – didaktické kroky nácviku pro základní plaveckou etapu výuky, inventáře cvičení.
15. Plavecký způsob prsa ve zdokonalovací etapě plavecké výuky, inventáře cvičení.
16. Plavecký způsob znak – didaktické kroky nácviku pro základní plaveckou etapu výuky, inventáře cvičení.
17. Plavecký způsob kraul ve zdokonalovací etapě plavecké výuky, inventáře cvičení.
18. Plavecký způsob motýlek – didaktické kroky nácviku v jednotlivých etapách plavecké výuky, inventáře.
19. Skoky v plavecké výuce – didaktické kroky nácviku v jednotlivých etapách plavecké výuky, inventáře.
20. Obrátky v plavecké výuce – didaktické kroky nácviku v jednotlivých etapách plavecké výuky, inventáře.