

Didaktika plaveckých sportů

Okruhy ke zkoušce - TEST

Obecná část:

1. Základy a zásady didaktiky plavání
(věk, podmínky, organizační formy, postupy, základní metodika, nácvik na suchu, pomůcky, fyzikální zákonitosti, bezpečnost)
2. Výuka plavání
(význam plavání, strach – příčiny, funkce, odstranění, plavecký výcvik – základní dělení, bezpečnost)
3. Předplavecký výcvik
(forma výuky, adaptace, základní plavecké dovednosti, hry)
4. Základní a zdokonalovací plavecký výcvik
(forma, postupy, metody, hry, první plavecký způsob)
5. Základní plavecké dovednosti
(základní dělení, nácvik, postupné kroky, dopomoc, pomůcky, hry)

Plavecká část:

1. Plavecký způsob kraul
(vývoj, základní technika – poloha těla, dolní končetiny, horní končetiny, souhra, dýchání, hlavní chyby, pravidla, nezbytné předpoklady před nácvikem plaveckého způsobu kraul, uzlové body nácviku)
2. Plavecký způsob znak
(vývoj, základní technika – poloha těla, dolní končetiny, horní končetiny, souhra, dýchání, hlavní chyby, pravidla, nezbytné předpoklady před nácvikem plaveckého způsobu znak, uzlové body nácviku)
3. Plavecký způsob prsa
(vývoj, základní technika – poloha těla, dolní končetiny, horní končetiny, souhra, dýchání, hlavní chyby, pravidla, nezbytné předpoklady před nácvikem plaveckého způsobu prsa, uzlové body nácviku)
4. Plavecký způsob motýlek
(vývoj, základní technika – poloha těla, dolní končetiny, horní končetiny, souhra, dýchání, hlavní chyby, pravidla, nezbytné předpoklady před nácvikem plaveckého způsobu motýlek, uzlové body nácviku)
5. Starty a obrátky
(startovní skok, znakový start, základní obrátka, kotoulová obrátka, fáze obrátky, hlavní chyby, nezbytné předpoklady před nácvikem, uzlové body nácviku)