

OTÁZKY KE STÁTNÍ ZÁVĚREČNÉ ZKOUŠCE Z OBORU REKREOLOGIE A POHYBOVÉ REKREACE

1. Rekreologie a její postavení v systému věd.
2. Komunální rekreace.
3. Služby vztahující se k rekreologii a pohybové rekreaci.
4. Pojem rekreace, vymezení pojmu, formy, druhy.
5. Pohybová rekreace, vymezení pojmu, charakteristika, druhy, formy.
6. Pohybová aktivita, vymezení pojmu, druhy.
7. Vliv pohybové aktivity na fyziologické funkce člověka, reakce a adaptační mechanismy.
8. Vliv pohybové aktivity na psycho-sociální aspekty osobnosti.
9. Pohybové schopnosti, klasifikace, charakteristika jednotlivých schopností, možnosti rozvoje, diagnostika.
10. Pohybové dovednosti, klasifikace, charakteristika.
11. Motorické učení, druhy, fáze, křivky učení.
12. Zdatnost, fyzická zdatnost, psychická zdatnost (odolnost), zdravotně orientovaná zdatnost, vymezení pojmu, složky, možnosti rozvoje, diagnostika.
13. Pohybový režim, vymezení pojmu, věkové zvláštnosti, individuální zvláštnosti, doporučení.
14. Problematika hypokineze a její negativní dopady na zdraví jedince.
15. Zdraví. Vymezení pojmu, klasifikace, podpora udržení zdraví, prevence.
16. Civilizační onemocnění. Vymezení pojmu, klasifikace, prevence.
17. Rizikové faktory vzniku civilizačních onemocnění.
18. Obezita. Charakteristika, druhy, prevence, léčba.
19. Kardiovaskulární onemocnění. Druhy, základní charakteristika, prevence.
20. Metabolický syndrom. Charakteristika, prevence, léčba.
21. Psychomotorický vývoj a doporučený pohybový režim v předškolním období (<6 let).
22. Psychomotorický vývoj a doporučený pohybový režim v mladším školním věku (6-10 let).
23. Psychomotorický vývoj a doporučený pohybový režim ve starším školním věku (10-14 let).
24. Psychomotorický vývoj a doporučený pohybový režim v adolescenci (14-18 let).
25. Doporučený pohybový režim v mladší dospělosti (18-30 let).
26. Doporučený pohybový režim v střední dospělosti (30-50 let).
27. Doporučený pohybový režim v pozdní dospělosti (50-65 let).
28. Doporučený pohybový režim v seniorském věku (>65 let).
29. Didaktické zásady pedagogického procesu.
30. Didakticko-organizační formy tělocvičného procesu, specifické formy, příklady využití.
31. Cvičební jednotka, struktura, části, druhy.
32. Odezva organismu na zatížení ve cvičební/tréninkové jednotce.
33. Plánování tělovýchovného procesu, druhy plánů, potřebnost.
34. Aplikovaná tělesná výchova a sport, tělesná výchova a sport tělesně postižených, smyslově postižených a mentálně postižených, kompenzační pomůcky. Aplikované pohybové aktivity a sporty.
35. Zásady vytváření projektu pohybové rekreace.

OTÁZKY KE STÁTNÍ ZÁVĚREČNÉ ZKOUŠCE Z OBORU TĚLESNÁ VÝCHOVA A SPORT

1. **Gymnastika základní:** obsah, cíle a úkoly, druhy cvičení, anatomicko-fyziologická podstata cviků. Základní historický přehled.
2. **Gymnastika nářadová- hrazda, bradla, kruhy, šplh:** charakteristika cvičení na nářadí, pohybové schopnosti a dovednosti, správná technika provedení základních cvičebních tvarů, anatomicko-fyziologická podstata cvičení, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovní disciplíny. Základní historický přehled.
3. **Gymnastika nářadová- přeskok:** charakteristika cvičení na nářadí, pohybové schopnosti a dovednosti, správná technika provedení základních cvičebních tvarů, anatomicko-fyziologická podstata cvičení, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovní disciplíny. Základní historický přehled.
4. **Gymnastika nářadová- kladina:** charakteristika cvičení na nářadí, pohybové schopnosti a dovednosti, správná technika provedení základních cvičebních tvarů, anatomicko-fyziologická podstata cvičení, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovní disciplíny. Základní historický přehled.
5. **Gymnastika prostná + muži cvičení na koni našir:** charakteristika prostných cvičení, pohybové schopnosti a dovednosti, správná technika provedení základních cvičebních tvarů, anatomicko-fyziologická podstata cvičení, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovní disciplíny. Základní historický přehled.
6. **Gymnastika rytmická/moderní:** charakteristika prostných cvičení, pohybové schopnosti a dovednosti, správná technika provedení základních cvičebních tvarů, anatomicko-fyziologická podstata cvičení, kompenzace zatížení. Základní historický přehled.
7. **Aplikované formy gymnastiky:** využití gymnastických cvičení v jiných druzích sportu, rozvoj pohybových schopností, anatomicko – fyziologická podstata cvičení.
8. **Úpolové sporty:** charakteristika sportovních disciplín, pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata cvičení, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovní disciplíny. Základní historický přehled.
9. **Atletika- běhy:** pohybové schopnosti a dovednosti, druhy běhu, správná technika provedení, anatomicko-fyziologická podstata, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovních disciplín. Základní historický přehled.
10. **Atletika - skoky:** pohybové schopnosti a dovednosti, druhy skoků, správná technika provedení, anatomicko-fyziologická podstata, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovních disciplín. Základní historický přehled.
11. **Atletika - vrhy, hody:** pohybové schopnosti a dovednosti, druhy hodů a vrhů, správná technika provedení, anatomicko-fyziologická podstata, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovních disciplín. Základní historický přehled.
12. **Plavání-** základní principy pohybu ve vodě, plavecké způsoby, správná technika jejich provedení, zdravotní benefity pohybu ve vodě a plavání, plavecké sporty a pohybové aktivity ve vodním prostředí. Základní historický přehled.
13. **Sportovní hry- fotbal:** charakteristika sportovní hry, zařazení do systematiky sportovních her, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata sportovní hry, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovní hry. Základní historický přehled.
14. **Sportovní hry- basketbal:** charakteristika sportovní hry, zařazení do systematiky sportovních her, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy,

pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata sportovní hry, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovní hry. Základní historický přehled.

- 15. Sportovní hry- florbal:** charakteristika sportovní hry, zařazení do systematiky sportovních her, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata sportovní hry, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovní hry. Základní historický přehled.
- 16. Sportovní hry- volejbal:** charakteristika sportovní hry, zařazení do systematiky sportovních her, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata sportovní hry, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovní hry. Základní historický přehled.
- 17. Sportovní hry- lední hokej:** charakteristika sportovní hry, zařazení do systematiky sportovních her, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata sportovní hry, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovní hry. Základní historický přehled.
- 18. Sportovní hry- házená:** charakteristika sportovní hry, zařazení do systematiky sportovních her, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata sportovní hry, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovní hry. Základní historický přehled.
- 19. Sportovní hry- pátkovací (softbal, basebal):** charakteristika sportovní hry, zařazení do systematiky sportovních her, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata sportovní hry, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovní hry. Základní historický přehled.
- 20. Sportovní hry- raketové (tenis, squash, badminton):** charakteristika sportovní hry, zařazení do systematiky sportovních her, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata sportovní hry, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovní hry. Základní historický přehled.
- 21. Netradiční sportovní hry (lakros, frisbee, nohejbal, korfbal):** charakteristika sportovní hry, zařazení do systematiky sportovních her, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata sportovní hry, kompenzace zatížení, základní pravidla sportovní hry. Základní historický přehled.
- 22. Lyžování- běžecké:** všeobecná a specializovaná příprava, pohybové schopnosti a dovednosti, způsoby běhu, správná technika provedení jednotlivých způsobů běhu, metodika nácviku, anatomicko-fyziologická podstata, kompenzace, sportovní disciplíny, materiál a jeho údržba, zásady pohybu v zasněženém terénu. Základní historický přehled.
- 23. Lyžování- sjezdové:** všeobecná a specializovaná příprava, pohybové schopnosti a dovednosti, způsoby zatáčení, popis správné techniky oblouků, metodika nácviku, anatomicko-fyziologická podstata, alpské disciplíny, materiál a jeho údržba. Základní historický přehled.
- 24. Bruslení:** základní bruslení, pohybové schopnosti a dovednosti, prvky základního bruslení, metodika nácviku, bruslařské sporty, anatomicko-fyziologická podstata těchto sportovních disciplín. Základní historický přehled.
- 25. Tanec a netradiční formy pohybu s hudebním doprovodem:** obsah, cíle a úkoly, pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata jednotlivých tanečních forem. Základní historický přehled.

- 26. Aerobik a moderní pohybové formy:** obsah, cíle a úkoly, druhy aerobních pohybových aktivit, pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata, sportovní disciplíny. Základní historický přehled.
- 27. Turistika- pěší, tábornictví:** obsah, cíle a úkoly, pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata, zásady bezpečného pohybu a pobytu v přírodě, ekologické aspekty. Základní historický přehled.
- 28. Turistika- vodní:** obsah, cíle a úkoly, pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata, zásady bezpečného pohybu při vodní turistice a pobytu v přírodě, ekologické aspekty, materiál a jeho údržba. Základní historický přehled.
- 29. Turistika- cykloturistika:** obsah, cíle a úkoly, pohybové schopnosti a dovednosti, anatomicko-fyziologická podstata, zásady bezpečného pohybu při cykloturistice, zásady silničního provozu a pobytu v přírodě, ekologické aspekty, materiál a jeho údržba. Základní historický přehled.