**Test**

**1) Vyjmenujte základní plavecké dovednosti:**

a)

b)

c)

d)

e)

**2) Vyjmenujte výhody a nevýhody vodního prostředí:**

**3) Vyjmenujte výukové metody používané v plaveckém výcviku:**

a)

b)

c)

**4) Definujte:**

1. plavecký cyklus:
2. plavecký styl:
3. plavecký záběr:

d) plavecký způsob:

**5) Popište plavecké dýchání a vyjmenujte prostředky k jeho nácviku:**

**Prostředky - hry:**

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

**6) Vyjmenujte etapy plavecké výuky:**

a)

b)

c)

**7) Kdo je zodpovědný za bezpečnost dětí při plaveckém výcviku?**

**8) Definujte pojem „pocit vody“ a uveďte prostředky, kterými ho rozvíjíme:**

**Prostředky - hry:**

a)

b)

c)

d)

e)

**9) Uveďte definici plavce:**

**10) Vyjmenujte didaktické zásady u dětí v plaveckém výcviku:**

a)

b)

c)

d)

e)

**11) Uveďte, kolik neplavců, poloplavců a plavců může být v jednom družstvu na jednoho   
 instruktora plavání:**

**13**) **U znakových nohou vychází pohyb:**

a) z kolena a bérce

b) z kyčlí a stehen

c) z nártů