

Abstrakt

Autor: Hana Prosová

Název: Metodika aerobiku pro osoby se zrakovým postižením

Cíl: Cílem této práce je sestavení efektivního a jednoduchého didaktického postupu pro choreografie aerobiku osob se zrakovým postižením. Dílčím cílem bylo naučit probandy choreografii aerobiku, aby ji mohli cvičit i sami bez asistence.

Metody: K dosažení výsledků byla během výzkumné části této teoreticko-empirické práce využívána metoda pozorování, doplněná rozhovorem.

Výsledky: Nejefektivnější metodou učení pro naučení choreografie aerobiku pro osoby se zrakovým postižením je metoda instruktážního učení doplněná o učení taktilní a kinetické.

Klíčová slova: cvičení, slepota, lekce, zrak, handicap, aerobní aktivita