1. Как вы понимаете понятие полиморфизма?  
   Как я понял, это когда, допустим, переопределяем метод родителя для всех наследников. Например, в классе Animal есть метод голос, который для всех других классов, которые наследуются от Animal (например: кошка, собака, и т.д) у них разные голоса. То есть происходит переопределение метода.
2. Что такое кастинг(cast) типов в мире программирования?  
   Это приведение типа ссылки к объекту.
3. Зачем мы храним объекты типа Shark, Duck, Turtle в одном массиве?  
   Для того, чтобы показать работу полиморфизма.
4. Какие есть ограничения при хранении разных типов (Shark, Duck, Turtle и т.д.) в одном массиве (Swimmable)?  
   Затрудняюсь ответить, но может быть все эти классы должны имплементироваться от интерфейса Swimmable.
5. Что произойдет после того как отработает следующая строчка кода, опишите подробнее:

Person[] people;

Выделяется память под массив объектов people, где тип ссылки указывает на место хранения этого массива.