

Příloha k protokolu o SZZ č. ....

Diplomant: Vojtěch Cakl

Vysoká škola: Pedagogická fakulta Jihočeské University České Budějovice

Katedra: Tělesné výchovy a sportu

Obor: Tělesná výchova a sport

Datum odevzdání posudku: 20.5.2011

Vedoucí BP: Mgr. Vendula Baboučková

## **POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

### **Zásobník „posilovacích sestav“ pro lekce aerobiku**

.....  
(téma)

Předložená bakalářská práce se zabývá tématem z oblasti aerobiku, a to vytvořením zásobníku „posilovacích sestav“ a ověřením jeho platnosti na hodinách výběrového aerobiku na Katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty JU v ČB. Práce obsahuje 50 stran textu, tabulek, grafů (tabulky a grafy jsou součástí textu). Součástí práce je příloha s posilovacími bloky.

Struktura práce je pro dané téma zdařilá a logická. V části přehledu poznatků autor charakterizuje aerobik, principy aerobního cvičení, strukturu hodiny aerobiku, charakterizuje svalovou soustavu a zásady posilování.

Posluchač vytvořil 6 posilovacích bloků, jejichž účinnost byla ověřena testy na svalovou sílu. Získané výsledky jsou přehledně zpracovány do grafů a tabulek, kde posluchač porovnává vstupní a výstupní měření testů v časovém rozmezí šesti týdnů. V diskuzi jsou tyto výsledky porovnány s normou a velmi zdařile zhodnoceny.

Posluchač uplatňuje vlastní názor argumentačně podpořený. Výsledky práce lze uplatnit v praxi a navázat na ně dalším rozsáhlejším výzkumem.

Jak po obsahové, tak i po formální stránce práce splňuje podmínky, které jsou kladeny na bakalářskou práci.

Práci doporučuji k obhajobě.

**Okruhy otázek k obhajobě :**

1. Jaká je příčina velmi podprůměrných výsledků studentek ve srovnání s normou?

Návrh na klasifikaci bakalářské práce: **v ý b o r n ě**

Mgr. Vendula Baboučková v.r.

.....  
podpis vedoucího bakalářské práce

V Českých Budějovicích dne 20. 5. 2011

Stupeň klasifikace:	v ý b o r n ě	velmi dobře	dobře	nevyhověl
------------------------	---------------	-------------	-------	-----------