

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: Ondřej Cirhan

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 „protahovacích sestav“ pro lekce aerobiku

.....
(téma)

Předložená bakalářská práce se zabývá tématem z oblasti aerobiku, a to vytvořením zásobníku „protahovacích sestav“ a ověřením jeho platnosti na hodinách výběrového aerobiku na Katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty JU v ČB. Práce obsahuje 49 stran textu, tabulek, grafů (tabulky a grafy jsou součástí textu). Součástí práce je příloha s protahovacími bloky.

Struktura práce je pro dané téma zdařilá a logická. V části přehledu poznatků autor charakterizuje aerobik, principy aerobního cvičení, charakterizuje svalovou soustavu, strečink a metodické zásady protahování.

Posluchač vytvořil 6 protahovacích bloků, jejichž účinnost byla ověřena testy na svalovou flexibilitu a rozsah pohybu. Získané výsledky jsou přehledně zpracovány do grafů a tabulek, kde posluchač porovnává vstupní a výstupní měření testů v časovém rozmezí šesti týdnů. Posluchač by mohl výsledky diskutovat v širších souvislostech, vzhledem k teoretickým východiskům, které zpracoval v úvodní části práce. Formální stránka práce je přijatelná. Vyskytují se zde drobné stylistické nedostatky, gramatika je na dobré úrovni.

V diskuzi jsou tyto výsledky porovnány s normou a velmi zdařile zhodnoceny.

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. Jaké bylo největší úskalí ve vašem testování v terénu?

Návrh na klasifikaci bakalářské práce: **v e l m i d o b ř e**

Mgr. Vendula Baboučková v.r.

.....
podpis vedoucího bakalářské práce

V Českých Budějovicích dne 20. 5. 2011

Stupeň klasifikace:	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
------------------------	---------	-------------	-------	-----------