



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení diplomanta:	Edita Hrušová
Osobní číslo:	P15639
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Výchova ke zdraví
Akademický rok:	2017/18
Název bakalářské práce: <b>Optimální týdenní pohybová zátěž</b>	
Katedra:	Výchovy ke zdraví
Vedoucí práce:	Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.
Pracoviště vedoucího práce:	Katedra výchovy ke zdraví PF JU

Hlediska – (hodnocení vyznačte tučně nebo X, slouží pro stanovení výsledné klasifikace)

1	Splnění požadavků zadání	<b>Cíl byl naplněn</b> 1	Cíl byl částečně naplněn 2	Cíl nebyl naplněn 3	Nelze hodnotit 4
2	Aktuálnost práce	Originální 1	<b>Již částečně diskutovaná</b> 2	Hojně diskutovaná 3	Neaktuální 4
3	Struktura práce	Zdařilá 1	<b>Systémová</b> 2	Tradiční 3	Pro dané téma nevhodná 4
4	Práce s literaturou	<b>Originální neběžné prameny</b> 1	Nejnovější dostupné prameny 2	Běžně dostupné prameny 3	Zastaralé prameny 4
5	Vhodnost metodiky řešení	<b>Výborné</b> 1	<b>Adekvátní</b> 2	Tradiční 3	Pro dané téma nevhodná 4
6	Vybavení práce (data, tabulky, grafy, přílohy)	<b>Mimořádné, funkční</b> 1	Velmi dobré, funkční 2	Tradiční 3	Pro dané téma nevhodné 4
7	Interpretace výsledků, diskuse	Přehledná, orientace v problému, s podporou cizojazyčných zdrojů 1	<b>Přehledná, orientace v problému, s podporou domácích zdrojů</b> 2	Částečná, orientace v problému a podpora domácích zdrojů omezená 3	Chaotická, bez znalosti souvislostí a podobných studií 4
8	Formulace závěrů práce	<b>Jasně, srozumitelně, vztahující se k cíli práce</b> 1	Částečně vztahy k cíli, hypotézám, úkolům 2	Formulačně nepřesné nebo opakující diskusi 3	Bez souvislosti s cíli a úkoly práce 4
9	Přínosy práce	<b>Originální, inspirativní názory</b> 1	Ne zcela běžné názory 2	Vlastní názor argumentačně podpořený 3	Vlastní názor chybí 4

10	Praktické využití	Lze uplatnit v praxi 1	Lze publikovat 2	Lze uplatnit ve výuce 3	Nelze příliš využít 4
11	Práce s odborným jazykem	Výborná 1	Velmi dobrá 2	Přijatelná 3	nevyhovující 4
12	Formální stránka	Výborná 1	Velmi dobrá 2	Přijatelná 3	nevyhovující 4
13	Stylistika	Výborná 1	Velmi dobrá 2	Přijatelná 3	nevyhovující 4
14	Gramatika	Výborná 1	Velmi dobrá 2	Přijatelná 3	nevyhovující 4

15 Práce splňuje základní požadavky na tento typ prací, a proto ji doporučuji k obhajobě:

**ano**

Navrhovaná klasifikace slovně:

<b>Výborně</b>
<b>1</b>

Datum: 7. 5. 2018

Podpis vedoucího práce:

Další hodnocení:

Práce je zaměřena na teoretický problém optimální týdenní pohybové zátěže. Na bohatém literárním podkladu upozorňuje na problematiku stanovení této zátěže, která vychází z individuálních dispozic člověka. Práce obsahuje také obecná doporučení, kdy jsou stanoveny normy pohybové zátěže, vycházející především z požadavku lékařů a to především kardiologů. Tito odborníci se zabývají problematikou kardiovaskulární zátěže z preventivních důvodů, ve snaze doporučit dostatečné pohybové zatížení – ne však tělesné přetížení.

Otázky k obhajobě:

Jaký vztah mají frekvence, intenzita a doba trvání pohybové zátěže v týdenním programu?

Jakou optimální týdenní pohybovou zátěž doporučujete pro jednotlivé členy státnicové komise?