



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno a příjmení diplomanta:	Bc. Michaela Smolová
Osobní číslo:	P15310
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví
Akademický rok:	
Název diplomové práce: Možnosti zvýšení pohybové aktivity u seniorů – klientů Nemocnice Volyně	
Katedra:	Výchovy ke zdraví PF JU
Vedoucí práce:	Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.
Pracoviště vedoucího práce:	Katedra výchovy ke zdraví PF

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

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

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

<u>Výborně</u>
<u>1</u>

Datum: 24. 1. 2018

Podpis vedoucího práce:

Další hodnocení:

Cílem práce bylo vytvořit a ověřit pohybový program pro seniory, kteří pobývají v Nemocnici ve Volyni. Na ověření efektivity vybraných cvičení byl použit Senior fitness test. Vlastní cvičení se sestávalo z vybraných cviků ze systémů cviků, které vytvořili Joseph Pilates a Kacudzo Niši. Pozitivní změny vyvolané pravidelným 7 týdnů trvajícím zatěžováním nebyly sice statisticky významné, ale byly u jednotlivých jedinců patrné u mnoha ukazatelů Senior fitness testu.

Otázky k obhajobě:

Jak celkově hodnotíte efekt navrženého systému cvičení?

Byla realizovaná doba systému cvičení 7 týdnů na očekávané pozitivní změny dostatečná?