

	Pedagogická fakulta Faculty of Education	Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích University of South Bohemia in České Budějovice
POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE		
Jméno a příjmení diplomanta:	Petra Bokrošová	
Osobní číslo:	P 15536	
Studijní program:	Specializace v pedagogice	
Studijní obor:	Výchova ke zdraví	
Akademický rok:	2019/2020	
Název bakalářské práce:	Intervenční pohybový program u žen nad 40 let se zaměřením proti bolestem zad	
Katedra	Katedra výchovy ke zdraví	
Vedoucí práce	PhDr. Zuzana Kornatovská, DiS., Ph.D.	
Pracoviště vedoucího práce	Katedra výchovy ke zdraví	

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

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

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

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

1. ano

2. ne

Navrhovaná klasifikace slovně: **Výborně**

Výborně	Velmi dobře	dobře	nevyhovující
1	2	3	4

Datum: 19. 5. 2020

Podpis vedoucího práce:



Další hodnocení:

Předkládaná bakalářská práce se týká návrhu a ověření intervenčního pohybového programu zaměřeného na jógové cvičení u žen nad 40 let. Z práce je patrné, že se studentka se v dané problematice velice dobře orientuje, sama je cvičitelkou jógy s praktickými zkušenostmi. Studentka prokazuje velké zaujetí danou oblastí. V práci je využit test „Zkrácených svalů“ (Čermák, Chvátařová, Botlíková 1994, a dále test „Oslabených svalů“ (Čermák, Chvátařová, Botlíková 1994. Velice oceňuji zpracování navrženého intervenčního pohybového programu. Výzkumu se zúčastnilo 10 probandů. Studentka čerpá z 35 zdrojů, z toho 8 je cizojazyčných. Výsledky jsou zpracovány dobře. Studentka během zpracování bakalářské práce pravidelně docházela na konzultace. Práci hodnotím jako přínosnou.

Otázky k obhajobě:

1. Proč jste se rozhodla zkoumat flexibilitu zad?
2. Znáte i jiné testy zaměřené na testování zádových svalů?