

Příloha k protokolu o SZZ č:

Diplomant: Nikola Kleinová

Vysoká škola : Jihočeská Univerzita
Pedagogická fakulta

Katedra : tělesné výchovy a sportu

Aprobace: BTv

Datum odevzdání posudku: 25.5.2010

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Pavla Dřevíková

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Návrh „aerobních choreografií“ pro komerční lekce

.....
(téma)

Posluchačka Nikola Kleinová předkládá bakalářskou práci, ve které se zabývá návrhem „aerobních choreografií“ určených pro komerční lekce aerobiku a jejich následným ověřením v praxi. Autorka navrhla 4 aerobní choreografie, složené ze dvou bloků, a jejich realizovatelnost v praxi ověřila ve 4 lekcích aerobiku, vždy s jinou skupinou cvičenců. Při ověřování účinnosti posluchačka zaznamenávala u cvičenců tepovou frekvenci zjištěnou palpační metodou a to před zahájením lekce, po „Warm up“ a po skončení „aerobního bloku“. Práci tvoří 52 stran textu a přílohou jsou navržené choreografie zaznamenané na DVD nosiči.

V přehledu poznatků posluchačka vhodně a přehledně zpracovala potřebná teoretická východiska z dostupné odborné literatury – složky zdatnosti, rozdělení aerobiku, aerobní kroky s modifikacemi, stavba lekce i specifické metody výuky v aerobiku. Zpracování soutěžních forem je pro práci nadbytečné. Ve výsledcích jsou navržené choreografie přehledně zaznamenány do tabulek, ke kterým je se s stručným komentářem připojena tabulka zaznamenaných hodnot tepových frekvencí. Posluchačka by mohla výsledky diskutovat v širších souvislostech, vzhledem k teoretickým východiskům, které zpracovala (např. navrhnout změny v choreografii, metodě výuky aj.). Obsáhlejší by mohl být i závěr práce.

V práci jsou občasné překlepy a občasné stylistické nedostatky. V předkládaném přehledu poznatků se vyskytují nedostatky v citacích a také v referenčním seznamu (např. chybějící interpunkce, nedostatečné označení blokové citace). Při práci byla ověřována účinnost navržených choreografií měřením tepových frekvencí – postup i charakteristiku by bylo vhodné popsat v metodologické části práce.

Předkládaná práce působí kompaktním dojmem, je vhodně členěna a má pěknou grafickou úpravu. Přínosem práce je ověření realizovatelnosti i účinnosti navržených aerobních choreografií.

Předkládanou diplomovou práci Nikoly Kleinové doporučuji k obhajobě s doplňujícími otázkami:

- V teoretických východiscích uvádíte různé druhy skupinových cvičení, které byste zařadila do skupiny cvičení Body&Mind? Čím se tato cvičení vyznačují?
- Navrhla byste nově také choreografii „Warm up“?
- Je možné tepovou frekvenci naměřenou jako „T1“ označit jako klidovou tepovou frekvenci?

Návrh na klasifikaci bakalářské práce : velmi dobře

Mgr. Pavla Dřevíkovská, v.r.

.....
vedoucí bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 25.5.2010

Stupeň klasifikace :	Výborně	velmi dobře	dobře	Nevyhověl
---------------------------------	----------------	--------------------	--------------	------------------