



ZÁPADOČESKÁ
UNIVERZITA
V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
Katedra TV

OPONENTSKÝ POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Akademický rok 2012/13

Jméno studenta: Jana Fedorová

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Téma bakalářské práce: Využití moderních pohybových aktivit pro ženy v těhotenství a po porodu

Typ bakalářské práce:

- výzkumný
 metodický
 výukové médium (videopořad apod.)
 kompilační
 projektový

Oponent práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Kritéria hodnocení: (1 nejlepší, 4 nejhorší, N-nelze hodnotit)

	1	2	3	4	N
A) Definování cílů a úkolů práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B) Vymezení problému, definice teoretických východisek, formulace vědecké otázky	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C) Metodický postup vypracování BP	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D) Jazykové zpracování práce (skladby vět, gramatika)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E) Práce s odbornou literaturou (citace)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F) Přesnost formulací a práce s odborným jazykem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G) Závěry a jejich formulace	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H) Splnění cílů práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I) Formální zpracování práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J) Originalita zvoleného tématu a jeho zpracování	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
K) Odborný přínos práce (pro teorii, pro praxi)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L) Grafická stránka práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M) Celkový dojem z práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ZÁPADOČESKÁ
UNIVERZITA
V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
Katedra TV

Vzhledem k uvedeným skutečnostem **doporučuji** předloženou bakalářskou práci k obhajobě před státní komisí.

Navrhuji klasifikovat bakalářskou práci klasifikačním stupněm:

- výborně
 velmi dobře
 dobře
 nevyhovující

Stručné zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně.

Cíl a úkoly bakalářské práce (BP) byly stanoveny jasně a byly splněny - úkol č. 6 v rámci teoretické části práce, ostatní v praktické části.

Teoretické části je věnováno pouhých 11 stran textu. Daná problematika by si zasluhovala více rozebrat. V kapitole 3.3 se autorka stručně zabývá druhy aerobních cvičení, postrádám zde však zmínku o pomalých programech Body and Mind, které by pro ženy v těhotenství a po porodu byly vhodné.

Praktická část obsahuje přehledné zpracování možností cvičení pro těhotné ženy a ženy po porodu v Plzni. V druhé části autorka sestavila dvouměsíční pohybový program (8 lekcí) pro ženy po porodu a úspěšně ho realizovala. Pohybový program je pestrý a věřím, že klientky bavil. Osobně se mi líbí rytmicko-taneční sestavy s dítětem. Jednotlivé lekce jsou uvedeny v Příloze. Domnívám se, že mohly být součástí praktické části BP.

Autorka hodnotila pohybový program podle dotazníku, který vyplňovaly klientky. Závěrem uvádí, že všechny klientky si zlepšily kondici a ohebnost. Myslím si, že se jedná o odvážné tvrzení pouze na základě subjektivního hodnocení samotných klientek. Vhodnější by bylo provést různá měření před zahájením a po skončení pohybového programu. I když po 8 lekcích by asi stejně velká změna nenastala.

Pokud by BP měla být příkladem pro další zájemce o vedení cvičebních hodin pro danou cílovou skupinu žen, jednotlivá cvičení (především v kruhovém tréninku) by si zasloužila přesnější popis s uvedením správného provedení, chyb, fyziologického účinku, popř. doplnit obrázek. Takto se mi to zdá nedostačující.

Další připomínky a dotazy:

- V BP se nepodtrhává.
- Některé výrazy nejsou příliš odborné, nebo jsou nepřesné, či pro laika neznámé – např. těhulky, stoj roznožný, vzpor na předloktí, hluboké dřepy, DFL, zapojování hloubky. Stejně tak v Příloze u 2. hodiny popis posilování s dětmi není příliš jasný a přesný.
- K čemu se vztahuje zbývající 8% ve výsledcích v grafu 5 na s. 22?
- Proč je v dotazníku na cvičení po porodu otázka týkající se rozdělení cvičení dle trimestrů?
- Proč volila autorka rozcvičení ve stoji i v tělocvičně (venku je to pochopitelné)? Např. úklony, předklony by měly být prováděny v nízkých polohách. Také zanožování ve stoji není příliš vhodné.

V Plzni, dne 31. července 2013


Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

oponent práce

