

## Posudek bakalářské práce

Název práce : Jógová cvičení pro děti ve školní družině

Autor : Hana Lukešová

Stud.obor : Vychovatelství kombinované studium

Posudek vedoucího bakalářské práce : PaedDr. Ivan Příbyl

Diplomantka ve své teoretické části popisuje vznik, význam a historii jógy. Zatím jediný rukopis se zaměřením na jógu pro děti byl nalezen v jeskynní knihovně z roku 1748 našeho letopočtu. Dále uvádí, v jakých případech může jóga pomáhat a léčit. Upozorňuje na podmínky, kde cvičení probíhá a také na způsob jakým je cvičení vedeno. Zdůrazňuje význam motivace ke cvičení u dětí..

V empirické části autorka zjišťovala vliv a význam jógových cvičení ve školní družině. Jeden z cílů práce byl test pružnosti dětí měřen při hlubokém předklonu. Testováno bylo 25 dětí a všichni po pravidelném zařazování jogových cvičení dosáhli zlepšení. Zajímavé by bylo porovnání se skupinou dětí bez zaměření na jógu. Práce je doplněna plánem sestav na jednotlivé měsíce, u každé sestavy je podrobný popis s obrázkem. Relaxační část je doplněna příběhem pro děti.

Doporučení k obhajobě : práci doporučuji

Klasifikace : výborně

Otázky k obhajobě : 1.V jakém věku je nejlépe s jógou začít?  
2. Je nutné před jógou zařadit průpravná cvičení?

V Praze, dne 20.4. 2008