

## Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Petra Svobodová
Téma práce	Aktivní životní styl seniorů
Vedoucí bakalářské práce	Mgr. Pavel Hráský, Ph.D.

Náročnost tématu na	úroveň		
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná
teoretické znalosti	x		
praktické zkušenosti	x		
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování		x	

Kritéria hodnocení práce	úroveň			
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná	nelze hodnotit
stupeň splnění cíle práce	x			
logická stavba práce	x			
práce s českou literaturou včetně citací		x		
práce se zahraniční literaturou včetně citací		x		
hloubka provedené analýzy	x			
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
stylistická úroveň	x			
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	x			
obsah a relevantnost příloh v textu či příloh. Části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)	x			

Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

x
---

### Připomínky k obhajobě:

Bakalářská práce je realizována jako přehledová studie. V první části práce autorka shrnuje vliv aktivního životního stylu na kvalitu stárnutí. Ve druhé, části na základě studia odborné literatury, předkládá několik návrhů jak organizovat intervenční pohybové programy pro seniory. Svou pozornost věnuje především benefitům různých aerobních aktivit na zdravé stárnutí. Autorka bakalářské práce osvědčila dostatečně hlubokou znalost problematiky a práce má celkově velmi dobrou úroveň. V práci je citováno 55 převážně českých literárních zdrojů.

### Otázka k obhajobě:

Ve své práci doporučujete především aerobní pohybové aktivity. Jaký máte názor na silový/odporový trénink u seniorů?

**Navržený klasifikační stupeň:**

výborně

Do rámečku vypsát slovní hodnocení z této škály: výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/a

**Oponent diplomové práce:**

Mgr. Michal Štefl, Ph.D.

V Praze dne 6. září 2015

Podpis: