

ZDRAVIE ČLOVEKA VÝZVA PRE VŠETKÝCH I.

Monika Homolová (Ed.)



ZDRAVIE ČLOVEKA

Výzva pre všetkých I.

Publikácia vyšla s podporou Katolíckej univerzity v Ružomberku,
Pedagogickej fakulty, Katedry špeciálnej pedagogiky

Monika HOMOLOVÁ (Ed.)

ZDRAVIE ČLOVEKA

Výzva pre všetkých I.



Ružomberok 2025

© PaedDr. **Monika HOMOLOVÁ**, PhD.

© VERBUM – vydavateľstvo KU

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť v tlačenej alebo elektronickej podobe nemožno reprodukovat', ukladať do informačných systémov alebo inak rozširovať bez súhlasu majiteľov práv.

Recenzenti

doc. Ing. mult. PhD. PaedDr. JUDr. **Jaroslava KRKOŠOVÁ**, PhD.,
MHA, DPH, DBA, DSc., LL.D.

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, n. o.

doc. JUDr. PhD. PaedDr. **Slávka KRÁSNA**, PhD. et Ph.D.

Vysoká škola DTI, Dubnica nad Váhom

PhDr. **Mariola LISZOKOVÁ**, Ph.D.,

Vysoká škola podnikání a aplikovaných věd Varsovia, Zahraniční pobočka ve Frýdku-Místku

PhDr. PaedDr. **Filip Gerec**, PhD., MBA, MPH.

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, n.o.

Sadzba

PaedDr. **Monika HOMOLOVÁ**, PhD.

Obálka

PaedDr. **Monika HOMOLOVÁ**, PhD.

Rok vydania: 2025

Za jazykovú úpravu, odbornú úroveň a pôvodnosť zodpovedajú autori.

VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku
Hrabovská cesta 1, 034 01 Ružomberok

Publikačná forma: online

ISBN ISBN 978-80-561-1213-7

OBSAH

I. POHYB A ZDRAVIE

POHYB AKO FORMA PREVENČIE SYNDRÓMU VYHORENIA

Marcela ČARNICKÁ 11

VZŤAH POHYBOVEJ AKTIVITY A KOGNITÍVNYCH SCHOPNOSTÍ ADOLESCENTOV

Kristína NĚMÁ, Tomáš ELIÁŠ, Laura PILIAROVÁ 20

UMELÁ INTELIGENCIA A POHYB ČLOVEKA V KONTEXTE ZDRAVIA MLÁDEŽE

Beáta POŠTEKOVÁ 30

KARDIOMETABOLICKÉ RIZIKO V KONTEXTE POHYBOVEJ AKTIVITY UNIVERZITNÝCH ŠTUDENTOV

Michaela ZIGOVÁ, Eva PETREJČÍKOVÁ,
Dária ZAKAROVSKÁ 43

HIKIKOMORI A CYKLUS PASIVITY: PREPOJENIE FYZICKÉHO A VIRTUÁLNEHO PROSTREDIA

Annamária ŠIMŠÍKOVÁ 59

II. POHYB A ŠPECIFICKÉ SKUPINY

PARAFANGO AKO SÚČASŤ PODPORY POHYBOVÝCH FUNKCIÍ U PACIENTOV S PORUCHAMI POHYBOVÉHO APARÁTU

Jozef BABEČKA, Mária POPOVIČOVÁ 75

VYUŽITIE POHYBU AKO PODPORNÉHO NÁSTROJA VO VZDELÁVANÍ ŽIAKOV S ADHD

Zuzana BRČIAKOVÁ 83

**VPLYV BALNEOTERAPIE NA POHYBOVÝ APARÁT
SENIORA**

Nadežda PETERKOVÁ JUSTHOVÁ..... 92

**PERCEPČNO-MOTORICKÉ FUNKCIE ŽIAKOV
SO STREDNE ŤAŽKOU VÝVINOVOU PORUCHOU
INTELEKTU**

Patrícia ŠIMKOVÁ 100

III. POHYB A DIDAKTIKA

**VPLYV KREATÍVNYCH POHYBOVÝCH AKTIVÍT
NA ÚROVEŇ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ
U DETÍ MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU**

Nora HALMOVÁ, Monika ŠIŠKOVÁ..... 112

**USPORIADANIE GYMNASTICKO-AKROBATICKÝCH
PRVKOV V KURIKULE PRE ŽIAKOV S MENTÁLNYM
POSTIHNUTÍM**

Monika HOMOLOVÁ 128

**JUMPING VO VÝUČBE TELESNEJ VÝCHOVY
NA FAKULTE MATEMATIKY, FYZIKY A INFORMATIKY**

Dana MAŠLEJOVÁ..... 142

**ANALÝZA ROZDIELOV V ÚROVNI KOORDINAČNÝCH
SCHOPNOSTÍ DIEVČAT A CHLAPCOV PRIMÁRNEHO
VZDELÁVANIA**

Tamara NOVOTNÁ, Ingrid RUŽBARSKÁ 153

**JEDNOKROČKA A DVOJKROČKA: FOLKLÓRNE KROKY
AKO PEDAGOGICKÝ NÁSTROJ V PRIMÁRNEJ EDUKÁCIÍ**

Zuzana SEMRIČOVÁ..... 165

JEDNOKROČKA A DVOJKROČKA: FOLKLÓRNE KROKY AKO PEDAGOGICKÝ NÁSTROJ V PRIMÁRNEJ EDUKÁCIÍ

Zuzana SEMRIČOVÁ

ABSTRAKT

Príspevok sa zaoberá charakteristikou a pedagogickým využitím základných folklórnych krokov – jednokročky a dvojkročky – u žiakov primárneho vzdelávania. Je analyzovaný ich hudobno-rytmický kontext, regionálne variácie a význam pre rozvoj motorických a sociálnych kompetencií detí vo veku 6–10 rokov. Text zároveň predstavuje metodiku nácviku týchto krokov a formy pedagogickej diagnostiky, vrátane pozorovania, testovania a sebahodnotenia. Výsledky diagnostiky umožňujú učiteľom cielene rozvíjať rytmické cítenie, koordináciu pohybu a kultúrnu identitu žiakov, pričom je zdôraznená potreba kombinácie kvalitatívnych a kvantitatívnych hodnotiacich kritérií.

Kľúčové slová: jednokročka, dvojkročka, ľudový tanec, telesná výchova, primárne vzdelávanie

JEDNOKROČKA AND DVOJKROČKA: FOLK DANCE STEPS AS A PEDAGOGICAL TOOL IN PRIMARY EDUCATION

ABSTRACT

The article deals with the characteristics and pedagogical use of basic folklore steps – one-step and two-step – among primary school students. Their musical-rhythmic context, regional variations and significance for the development of motor and social competences of children aged 6–10 are analyzed. The text also presents a methodology for practicing these steps and forms of pedagogical diagnostics, including observation, testing and self-assessment. The results of the diagnostics allow teachers to purposefully develop rhythmic sense, movement coordination and cultural identity of students, while emphasizing the need for a combination of qualitative and quantitative evaluation criteria.

Key words: jednokročka, dvojkročka, folk dance, Physical education, primary education

ÚVOD

Folklórne tance predstavujú významnú súčasť kultúrneho dedičstva a hrajú dôležitú úlohu pri uchovávaní tradícií a rozvoji kolektívnej identity. Jednokročka a dvojkročka, ako základné tanečné motívy slovenského folklóru, ponúkajú kombináciu technickej jednoduchosti a choreografickej variability, čo ich predurčuje na efektívne pedagogické využitie. Ich štúdium umožňuje porozumieť štruktúre tradičných tancov, rytmickému členeniu hudby a vzájomným vzorcom pohybu v skupine. Z pedagogického hľadiska tieto kroky podporujú rozvoj motorických, kognitívnych a sociálnych schopností detí vo veku 6–10 rokov a sú nástrojom pre formovanie kultúrnej identity a estetického cítenia. Cieľom príspevku je podrobne analyzovať charakteristiky jednokročky a dvojkročky, predstaviť metodiku ich nácviku a vyhodnotiť možnosti pedagogickej diagnostiky, ktorá umožňuje sledovať pokrok žiakov, identifikovať slabé stránky a cielene rozvíjať ich schopnosti.

1 CHARAKTERISTIKA JEDNOKROČKY A DVOJKROČKY

Jednokročka a dvojkročka predstavujú základné tanečné motívy slovenského folklóru, ktoré zohrávajú významnú úlohu pri uchovávaní tradičnej kultúry a zároveň sa uplatňujú aj v pedagogickej praxi. Ide o kroky technicky jednoduché, no z hľadiska choreografického i výrazového veľmi variabilné. Využívajú sa v širokej škále regionálnych tancov, pričom ich forma a charakter sa menia v závislosti od konkrétnej folklórnej oblasti, hudobného sprievodu a kontextu tanca.

Jednokročka je charakterizovaná jednoduchým pohybovým vzorom typu „krok – prísun“, ktorý sa často realizuje na mieste alebo s miernym posunom dopredu či dozadu. V kontexte folklórnych tancov slúži ako stabilizačný a repetitívny prvok. Jej funkcia spočíva v udržiavaní rytmu a synchronizácii kolektívu, preto sa spravidla používa pri úvodných častiach tanca alebo ako medzistupeň medzi náročnejšími krokovými sekvenciami (ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV, 2014). V mnohých tancoch starého štýlu vytvára základný rytmický pohyb, ktorý sa pravidelne opakuje a pripravuje pôdu pre zložitejšie kroky (ŠPÚ, 2014).

Zdravie človeka – výzva pre všetkých I.

Dvojkročka má naopak dynamickejší charakter. Pozostáva z dvoch krokových fáz („krok – prísun – krok“), čím vytvára plynulejší pohyb v priestore a umožňuje väčšiu pohybovú variabilitu. V tradičnom repertoári sa objavuje najmä v tancoch novšieho štýlu, akými sú čardáš alebo verbunk, kde umožňuje zdôraznenie rytmických akcentov a intenzívnejšie pohybové vyjadrenie (Mázorová, Ondrejka, 1991). V repertoári folklórnych súborov sa dvojkročka využíva ako základný prvok pre rozvinutejšie krokové kombinácie a zároveň poskytuje tanečníkom priestor pre improvizáciu (DFS KOPANIČIARIK, 2023).

Regionálne variácie týchto krokových motívov sú výrazné a predstavujú dôležitý identifikačný znak jednotlivých oblastí. V tancoch starého štýlu, ako sú krúživé tance alebo roztancovanie páru, je jednokročka dominantným prvkom, ktorý pomáha udržiavať rytmus a skupinovú synchronizáciu (Morongová, 2014). V niektorých regiónoch, napríklad na Horehroní alebo Liptove, má jednokročka jemnejší a ľahší charakter, zatiaľ čo na Myjave alebo Záhorí sa vyznačuje silnejším akcentom a ťahom (ŠPÚ, 2014). Naopak, dvojkročka je typickejšia pre tance novšieho štýlu. Využíva sa na zdôraznenie dynamiky, pri párových variáciách a pri väčšom pohybe v priestore. V repertoári súborov sa objavuje napríklad v čardášoch či verbunkoch, kde podporuje hudobné akcenty a slúži ako základ pre rozvinutejšie krokové kombinácie (DFS KOPANIČIARIK, 2023).

Jednokročka a dvojkročka sa realizujú v rôznych metrických kontextoch tradičnej ľudovej hudby. Jednokročka spravidla korešponduje s jednoduchšími a stabilnými metrickými pulzmi, najčastejšie v dvojtŕťovom takte, a to buď v pomalšom tempe alebo v podobe jednostranného perovania. Dvojkročka je typickejšia pre rýchlejšie rytmické členenie, najmä v 2/4 alebo 4/4 takte, kde pomáha zdôrazňovať hudobné frázy a dynamické akcenty. Monografické zdroje poukazujú na to, že každý krok sa prispôsobuje konkrétnemu hudobnému tempu a lokálnej interpretácii muzikantov (Zálešák, 1953).

Z pedagogického hľadiska sú jednokročka a dvojkročka ideálnymi prostriedkami na rozvoj rytmického cítenia, koordinácie pohybu

a kultúrnej identity detí. Na primárnom stupni vzdelávania môžu byť využívané v hodinách telesnej a hudobnej výchovy ako prostriedok prepojenia pohybu s hudbou a tradíciou. Ich nácvik podporuje nielen motorický a kognitívny rozvoj, ale aj sociálne kompetencie, pretože v skupinových formáciách si deti osvojujú spoluprácu a vzájomnú koordináciu. Jednokročka a dvojkročka tak predstavujú most medzi tanečnou tradíciou a moderným vyučovaním (Mázorová, Ondrejka, 1991; Morongová, 2014).

Záverom možno konštatovať, že tieto dva základné tanečné motívy sú neoddeliteľnou súčasťou slovenského folklóru a zároveň cenným prvkom pedagogického procesu. Ich jednoduchá forma, prepojenie s hudobnou tradíciou a široké možnosti variácií im zabezpečujú trvalé miesto v repertoári folklórnych súborov i v edukačnej praxi.

2 METODIKA NÁCVIKU JEDNOKROČKY A DVOJKROČKY U ŽIAKOV PRIMÁRNEHO VZDELÁVANIA

Proces osvojovania si základných folklórnych krokov v podobe jednokročky a dvojkročky je na primárnom stupni vzdelávania špecifický, pretože zohľadňuje vývinové charakteristiky detí vo veku 6–10 rokov. V tomto období deti disponujú spontánnou radosťou z pohybu, citlivosťou na rytmus a postupne sa rozvíja ich schopnosť koordinovať pohyb s hudobným sprievodom. Didaktický prístup preto musí byť postupný, zážitkový a prepojený s hrou, pričom základom je dôsledné rešpektovanie princípov primeranosti, názornosti a postupnosti (Mázorová – Ondrejka, 1991; ŠPÚ, 2014).

Nácvik jednokročky začína prípravnými rytmicko-pohybovými cvičeniami. Učiteľ uvádza deti do rytmu prostredníctvom tleskania, dupania alebo chôdze v pravidelnom takte. Cieľom je, aby si žiaci osvojili základné vnímanie metra a dokázali zosúladiť pohyb tela s hudobným impulzom. Až na tomto základe sa pristupuje k samotnému kroku. Žiaci najskôr skúšajú jednoduchý pohyb „krok – prísun“ na mieste, pričom učiteľ vedie ich pozornosť k presnému prenášaniu váhy a k estetickému držaniu tela. Následne sa krok realizuje v pohybe dopredu a dozadu

a postupne aj do strán. Dôležité je, aby učiteľ dbal na plynulosť pohybu a prirodzený rytmus, nie na mechanickú presnosť. Využitie spevu alebo hudobného sprievodu tradičných piesní v dvojštvrt'ovom takte podporuje prepojenie pohybu s hudobným zážitkom (Zálešák, 1953).

Po zvládnutí jednokročky možno pristúpiť k nácviku dvojkročky. Táto sa zavádza ako rozšírený krokový motív, ktorý pozostáva z pohybovej sekvencie „krok – prísun – krok“. Učiteľ najprv demonštruje pohyb pomalým tempom a umožňuje žiakom, aby si krok zopakovali individuálne bez hudobného sprievodu. Postupne sa zapája rytmické tlieskanie a neskôr aj hudba v 2/4 alebo 4/4 takte. Vzhľadom na vyššie nároky na koordináciu je vhodné využívať priestorové formácie – napríklad chôdzu v rade alebo v kruhu – ktoré deťom pomáhajú orientovať sa a udržiavať spoločný rytmus. Dvojkročka sa následne obohacuje o pohyb do strán alebo v pároch, čím sa rozvíja aj sociálna interakcia medzi deťmi (Morongová, 2014).

Celý nácvik musí rešpektovať princíp postupnosti a striedania záťaže. Učiteľ by mal kombinovať fázy intenzívneho nácviku s relaxačnými prvkami a so spontánnymi hrami, aby sa zachovala prirodzená motivácia detí. Významným aspektom je aj prepojenie pohybu s emocionálnym prežívaním – deti si kroky osvojujú rýchlejšie, ak sú súčasťou piesne, hry alebo príbehu. Vhodným postupom je napríklad dramatizácia situácií, pri ktorých deti tancujú ako „páry na jarmoku“ alebo „deti v kruhu“. Takéto spájanie folklórneho kroku s detskou hrou nielenže podporuje motiváciu, ale aj napomáha prenikaniu tradície do bežného školského prostredia.

Z metodického hľadiska sa ukazuje, že postupný nácvik týchto krokov je nielen účinným nástrojom rozvoja motorických a rytmických schopností, ale aj dôležitým prostriedkom socializácie a formovania kultúrnej identity. Deti si osvojujú elementárne tanečné motívy, ktoré sú základom neskoršieho osvojovania komplexnejších folklórnych tancov, a zároveň sa učia vnímať tradície ako prirodzenú súčasť vlastného kultúrneho prostredia.

3 PEDAGOGICKÁ DIAGNOSTIKA VYUŽÍVANIA JEDNOKROČKY A DVOJKROČKY V PRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ

Pedagogická diagnostika v oblasti telesnej a športovej výchovy je nevyhnutným nástrojom na hodnotenie pohybových schopností, koordinácie a rozvoja motorických zručností detí. V prípade využívania jednokročky a dvojkročky, ktoré predstavujú základné pohybové vzory s rôznou komplexnosťou, je diagnostika zameraná na posúdenie správnosti vykonávania, rytmu, stability a koordinačných schopností detí.

3.1 Formy pedagogickej diagnostiky

Pedagogická diagnostika môže byť realizovaná prostredníctvom viacerých prístupov, ktoré sa líšia podľa cieľa, vekovej skupiny a charakteru sledovaných pohybových činností.

Jedným z najefektívnejších nástrojov diagnostiky pohybových aktivít je systematické pozorovanie žiakov počas výkonu jednokročky a dvojkročky. Podľa Šimanského (2017) umožňuje pozorovanie hodnotiť technickú správnosť pohybu, rytmickú súhru končatín a schopnosť udržať stabilitu počas vykonávania pohybu. Pozorovanie môže byť doplnené videozáznamom, ktorý umožňuje detailnejšiu analýzu pohybových sekvencií.

Testovacie metódy sú vhodné pre objektívne zhodnotenie motorických zručností. Medzi najčastejšie používané testy patrí meranie času vykonania série krokov, počet správne vykonaných krokov za určitý čas, alebo hodnotenie udržiavania rytmu podľa metronómu (Vágnerová, 2014). Takéto merania umožňujú kvantifikovať pokrok jednotlivých žiakov a identifikovať oblasti, ktoré vyžadujú dodatočný tréning.

Deti vo veku 6-10 rokov môžu byť zapojené aj o jednoduchých foriem sebahodnotenia, kde sa učia rozpoznávať správnosť svojho pohybu. Podľa Nováka (2018) môže byť efektívne využitie symbolických hodnotiacich systémov (napr. emotikony alebo farebné bodovanie) na jednoduché vizuálne hodnotenie správnosti krokov. Rovnako je možné zapojiť aj vzájomné hodnotenie medzi spolužiakmi, čo podporuje sociálne učenie a reflektívne myslenie.

Pre účinnú diagnostiku je potrebné stanoviť si jasné kritériá hodnotenia, ktoré sú veku a schopnostiam detí primerané. Kritériá môžu zahŕňať správnosť techniky (napr. výška zdvihnutia kolena, poloha rúk), rytmus a plynulosť pohybu, stabilita a koordinácia, schopnosť reagovať na rytmické podnety alebo pokyny učiteľa.

Podľa Hroncovej (2016) je vhodné kombinovať kvalitatívne a kvantitatívne kritéria, čo umožňuje komplexnú diagnostiku motorických schopností a zároveň poskytuje priestor na individuálnu spätnú väzbu.

3.2 Diagnostické nástroje

Medzi najpoužívanejšie nástroje pedagogickej diagnostiky patrí:

- štandardizované testy motorických schopností
- check-listy a hodnotiace škály
- videoanalýza

Štandardizované testy motorických schopností poskytujú porovnateľné výsledky naprieč vekovými skupinami a umožňujú sledovať vývoj motorických zručností v čase. Typickým príkladom sú testy zamerané na koordináciu pohybov dolných a horných končatín, rovnováhu a rytmickú presnosť (Vágnerová, 2014).

Jednoduché hodnotiace škály alebo check-listy pre učiteľa umožňujú systematicky zaznamenávať jednotlivé komponenty výkonu, ako je presnosť krokov, súlad s rytmom a stabilita. Tieto nástroje sú praktické najmä pri práci s väčšími skupinami detí.

Videozáznamy poskytujú detailný pohľad na pohybové sekvencie, umožňujú spomalenú analýzu a objektívne porovnanie výkonov jednotlivých žiakov. Ako uvádza Šimanský (2017), videoanalýza je obzvlášť vhodná pri sledovaní komplexných pohybov, ako je dvojkročka, kde je koordinácia viacerých krokov náročnejšia.

Výsledky diagnostiky slúžia nielen na hodnotenie aktuálnej úrovne pohybových schopností, ale aj na plánovanie individuálneho a skupinového rozvoja. Diagnostika umožňuje identifikovať slabé stránky, napríklad nedostatočnú koordináciu alebo rytmické

vychyľovanie, a následne zacieliť metódy nácviku tak, aby sa tieto nedostatky odstránili (Novák, 2018).

Tanec prispieva aj k emocionálnej pohode a sociálnej interakcii detí (Homolová, 2025). Zároveň môže slúžiť ako motivačný nástroj, pretože poskytuje deťom jasnú spätnú väzbu o ich pokroku a podporuje ich sebavedomie pri osvojovaní pohybových vzorov.

ZÁVER

Jednokročka a dvojkročka sa ukazujú ako nenahraditeľné nástroje v edukačnom procese na primárnom stupni vzdelávania. Ich systematické zavádzanie a nácvik umožňuje žiakom nielen osvojiť si základné pohybové vzory slovenského folklóru, ale aj rozvíjať rytmické cítenie, koordináciu pohybu a sociálne kompetencie. Pedagogická diagnostika, zahŕňajúca pozorovanie, testovanie, sebahodnotenie a využitie špecifických nástrojov, poskytuje učiteľom presný prehľad o individuálnych schopnostiach žiakov a umožňuje efektívne plánovať ďalší rozvoj pohybových zručností. Kombinácia tradičnej tanečnej praxe s modernými didaktickými princípmi podporuje motiváciu, zážitkovú formu učenia a trvalo udržuje spojenie s kultúrnou tradíciou. Takýto prístup prispieva k tomu, že folklórne kroky sa stávajú nielen súčasťou umeleckého repertoáru, ale aj významným prostriedkom komplexného pedagogického rozvoja detí.

BIBLIOGRAFIA

- DFS KOPANIČIARIK. *Repertoár folklórnych súborov a jeho choreografické prvky*. [online]. Dostupné na: <https://kopaniciarik.sk/>
- HOMOLOVÁ, M. 2025. Expresivita tanca a rytmických pohybových prvkov vo výchove. In: KOVÁČOVÁ, B. 2025. *Expresivita vo výchove VII*. 1. vyd. Ružomberok, Slovensko: Katolícka univerzita v Ružomberku. VERBUM - vydavateľstvo KU, s. 177-184. ISBN 978-80-561-1182-6.
- HRONCOVÁ, J. 2010. *Sociológia výchovy a vzdelávania*. 1. vyd. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2010. 350 s. ISBN 978-80-557-0035-9. ResearchGate

- MÁZOROVÁ, L., ONDREJKA, J. 1991. *Tanečná výchova a ľudový tanec*. Bratislava: SPN – pedagogické nakladateľstvo, 1991. 160 s. ISBN 80-08-00389-3.
- MORONGO VÁ, E. 2014. *Regionálne variácie folklórnych tancov a ich pedagogické využitie*. Bratislava: SPN – pedagogické nakladateľstvo, 2014. 120 s. ISBN 978-80-10-01322-9.
- NOVÁK, P. *Sebahodnotenie žiakov v telesnej výchove*. Pedagogická prax, 2018, roč. 5, č. 2, s. 45–53. ISSN 1337-7310.
- ŠIMANSKÝ, J. 2017. *Videoanalýza pohybových aktivít v edukačnom procese*. Bratislava: Vysoká škola telesnej výchovy a športu, 2017. 180 s. ISBN 978-80-972067-0-3.
- ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV (ŠPÚ). *Učebné osnovy telesnej a hudobnej výchovy*. Bratislava: ŠPÚ, 2014. 200 s. ISBN 978-80-8052-684-4.
- VÁGNEROVÁ, M. 2014. *Testovanie motorických schopností detí*. Praha: Karolinum, 2014. 150 s. ISBN 978-80-246-3072-3.
- ZÁLEŠÁK, J. 1953. *Slovenské ľudové tance: analýza krokových motívov*. Bratislava: Slovenské vydavateľstvo hudobnej literatúry, 1953. 250 s. ISBN 80-8062-027-6.

KONTAKT:

PaedDr. Zuzana Semričová, PhD.

Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta

Katedra elementárnej a predškolskej pedagogiky

Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica

zuzana.semricova@umb.sk

ZDRAVIE ČLOVEKA – VÝTVA PRE VŠETKÝCH I.

Editor

PaedDr. **Monika HOMOLOVÁ**, PhD.

Recenzenti

doc. Ing. mult. PhDr. PaedDr. JUDr. **Jaroslava KRKOŠOVÁ**, PhD.,
MHA, DPH, DBA, DSc., LL.D.

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, n. o.

doc. JUDr. PhDr. PaedDr. **Slávka KRÁSNA**, PhD. et Ph.D.

Vysoká škola DTI, Dubnica nad Váhom

PhDr. **Mariola LISZOKOVÁ**, Ph.D.,

Vysoká škola podnikání a aplikovaných věd Varsovia, Zahraniční pobočka
ve Frýdku-Místku

PhDr. PaedDr. **Filip Gerec**, PhD., MBA, MPH.

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, n.o.

Vydanie: Prvé

Rok vydania: 2025

Rozsah (AH): 178 strán (8,1 AH)

Vydavateľstvo

VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku
Hrabovská cesta 1, 034 01 Ružomberok

Publikačná forma: online

ISBN 978-80-561-1213-7



ISBN 978-80-561-1213-7



9 788056 112137