

AKTÍVNE PRESTÁVKY

METODICKO – ORGANIZAČNÝ POSTUP

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Stromová 1
831 01 Bratislava

Názov diela: AKTÍVNE PRESTÁVKY
METODICKO – ORGANIZAČNÝ POSTUP

Autori: Mgr. Alexandra Raffay

Vydavateľ: Národný inštitút vzdelávania a mládeže (NIVAM),
Stromová 1,
831 01 Bratislava,
www.nivam.sk

© NIVAM spolu s plnou licenčnou doložkou (CC BY-NC-ND 4.0), 2026

Toto dielo je sprístupnené pod licenciou Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0). Materiál je možné používať a šíriť na pedagogické, nekomerčné účely, za podmienky uvedenia zdroja, pri zachovaní pôvodnej formy a bez jeho úprav.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Stromová 1
831 01 Bratislava

OBSAH:

1. Názov postupu
2. Účel a význam opatrenia
3. Hlavný cieľ opatrenia
4. Zodpovednosti a roly
 - A. Vedenie školy
 - B. Koordinátor/garant postupu (Pohybový manažér – PM)
 - C. Učitelia/ostatní zamestnanci
 - D. Žiaci
5. Odporúčaný postup (kroky)
 - A. Analýza situácie/potrieb/priestoru
 - B. Návrh riešenia/organizácie
 - C. Príprava (priestory, materiály, komunikácia)
 - D. Pilotné obdobie - činnosti pred zavedením do praxe
 - E. Zavedenie do praxe
 - F. Rozdelenie dohľadu/zodpovedností
 - G. Spätná väzba a úpravy systému
6. Modelové príklady/scenáre z praxe
 - A. Scenár pre 1.stupeň (1-2.cykľus) - Kreatívna herňa:
 1. Samostatné stanoviská
 2. Podlahové/Nálepkami vytvorené hry
 3. Nízke hry na zemi (s minimálnym vybavením)
 - B. Scenár pre 2.stupeň (3.cykľus) - Súťažná zóna:
 1. Otvorená výzvo­vá zóna na chodbách
 2. Zónovanie telocvične
 3. Ambasadóri pohybu
7. Odporúčané pomôcky a priestorové podmienky
8. Inkluzívne a bezpečnostné princípy
9. Tip pre školu/učiteľov
10. Udržateľnosť systému/dlhodobé fungovanie

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Stromová 1
831 01 Bratislava

1. Názov postupu

Organizácia aktívnych prestávok a riadenie zónovaného dozoru na chodbách a v telocvični.

2. Účel a význam opatrenia

Tento postup je navrhnutý pre efektívnu implementáciu a riadenie Aktívnych prestávok počas národného projektu POHYBOM K POHODE s konceptom Aktívna škola, s osobitným zameraním na organizáciu pohybu na chodbách a v telocvični. Zavedenie postupu rieši problém pasivity, nedostatku pohybu a s ním spojeného nežiaduceho správania (nuda, konflikty) počas prestávok. Má prínos pre žiakov v podobe fyzického vybitia, zlepšenia nálady a sociálnych interakcií a pre školu v podobe pokojnejšej atmosféry, efektívnejšieho riadenia dozorov a prevencie nehôd.

3. Hlavný cieľ opatrenia

- Transformovať bežnú prestávku na cielenú a motivačnú Aktívnu prestávku pre všetkých žiakov.
- Vytvoriť a udržiavať bezpečné, inšpiratívne a zónované prostredie pre pohyb na chodbách pre 1. a 2. stupeň (1-3.cykus)
- Optimalizovať a preškoliť styčného učiteľa tak, aby nebol zameraný len na kontrolu, ale aj na motiváciu a facilitáciu pohybu.

4. Zodpovednosti a roly

A. Vedenie školy

- Finálne schválenie a alokácia priestorov (vyčlenenie chodieb, telocvične, kreatívnej herne).
- Zabezpečenie materiálneho vybavenia (vyznačenie zón, vyčlenenie pomôcok, vyčlenenie skladových priestorov (zberných nádob, skríň, krabíc...) na chodbách na uloženie pomôcok).

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Stromová 1
831 01 Bratislava

- Úprava rozvrhu aktívnych veľkých prestávok s ohľadom na nové zónovanie. Úprava rozvrhu a rozpisu telocvične a vyznačenie aktívnych prestávok logom projektu v rozvrhu.
- Monitorovanie efektivity postupov a poskytovanie trvalej podpory styčnému učiteľovi po odchode pohybového manažéra.

B. Koordinátor/garant postupu (Pohybový manažér – PM)

- Príprava a školenie: navrhovanie zón, tvorba katalógu metodiky aktivít (aktívne prestávky) a následné zaškolenie styčného učiteľa.
- Rotácia aktivít a pomôcok: zabezpečenie, aby aktivity neboli monotónne (týždenné/mesačné výzvy). Zapájanie starších žiakov do tvorby a realizácie aktívnych prestávok a pohybových výziev, hľadanie ambasádorov pohybu. Aplikovanie mesačných tématických posolstiev projektu. (Príklad: Február - mesiac priateľstva. Vytváranie aktívnych prestávok vo dvojiciach, skupinách...)
- **Zber a analýza spätnej väzby:** pravidelné týždenné stretnutia so styčným učiteľom počas pôsobenia na škole.
- **Komunikácia:** prezentácia výsledkov vedeniu školy na konci pôsobenia na danej škole.

C. Učitelia / ostatní zamestnanci

- Pochopenie zónovania: vedieť, za akú pohybovú zónu sú zodpovední (napr. 1.stupeň: kreatívna herňa, 2. stupeň: výzvoová zóna).
- Facilitácia a motivácia: aktívne ponúkať žiakom pomôcky, pohybové aktivity, demonštrovať pravidlá a povzbudzovať ich do pohybu, nie len kontrolovať staticky. Zapájať do kreatívnej a výzvoovej tvorby starších žiakov.
- Zaznamenávanie nehôd/problémov, komplikácií a ich hlásenie, hlásenie potrieb úprav styčnému učiteľovi.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Stromová 1
831 01 Bratislava

D. Žiaci

- **Dodržiavanie pravidiel zón:** rešpektovanie zónovania priestorov a pravidiel bezpečnosti v nich.
- **Aktívna účasť:** zapájanie sa do ponúkaných aktivít a pohybových výziev.
- **Žiaci-lídri (Ambasádori pohybu):** starší žiaci môžu byť preškolení, aby pomáhali s organizáciou pohybových aktivít, pohybových výziev a distribúciou pomôcok v zónach 1. stupňa (1-2.cykľus).

5. Odporúčany postup (kroky)

A. Analýza situácie/potrieb/priestoru

- a) Zmapovanie frekventovaných a nevyužitých priestorov počas veľkej prestávky (hlavné chodby, nevyužitú kútičku, telocvičňa, telocvične, voľné priestory...).
- b) Zmapovanie a analýza dostupných pomôcok na škole, ktoré je možné aktívne používať mimo telocvične.
- c) Identifikácia "problémových" miest a časov (kde dochádza ku nejakým kolíziám).
- d) Zber dát o demografii (koľko žiakov 1. vs. 2. st. potrebuje priestor).

B. Návrh riešenia/organizácie

Zónovanie priestoru:

1.stupeň (1-2.cykľus) : vytvorenie „Kreatívnej herne“ v prípade možností viacerých: „kreatívnych herní“ (motoricky-cielené zóny) a „Pohybovej dráhy“ na chodbách (vyznačené smerové šípky, skákacie polia, polepy, pomôcky...).

2.stupeň (3.cykľus): vytvorenie „Výzvovej zóny“ (miesto pre rýchle, koordinačné výzvy, silové výzvy, lokomočné výzvy, súťažné výzvy... napr. hádzanie kruhov, vreciek, skoky, balančné cvičenia, cviky týždňa, výzvy týždňa...) a pravidelné každodenné využitie rotácií telocvične (rotácia: basketbal/florbal/vybíjaná/ volejbal...)

Návrh katalógu aktivít: rozdelenie aktivít podľa veku, stupňov a priestorov.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Stromová 1
831 01 Bratislava

C. Príprava (priestory, materiály, komunikácia)

- a) Fyzické vyznačenie zón na podlahe (farebné pásky, samolepky, podlahové grafiky, polepy, pohybová pošta aktívnej školy...).
- b) Logistika a uskladnenie pomôcok (mobilné košíky s loptičkami, švihadlami, balančnými pomôckami, vymedzenie priestorov na uskladnenie pomôcok, zberné nádoby na pomôcky...). Navrhnuť rotáciu pomôcok po jednotlivých chodbách.
- c) Informovanie a aktívna spolupráca s vedením školy a styčným učiteľom na novom zónovaní a pravidlách.

D. Pilotné obdobie - činnosti pred zavedením do praxe

- a) Zaškolenie styčného učiteľa: PM preškolí styčného učiteľa so zameraním na motiváciu a pravidlá zón s odovzdaním metodických materiálov.
- b) Testovanie zón: zavedenie zón v obmedzenom alebo postupnom rozsahu (napr. len na 1. stupni) počas jedného týždňa na odhalenie prípadných nedostatkov.

E. Zavedenie do praxe

- a) Oficiálne spustenie aktívnych prestávok a zónovaného dozoru s jasnou komunikáciou pre žiakov.
- b) PM a žiaci-lídri (ambasádori pohybu) prvé dni aktívne asistujú na chodbách.

F. Rozdelenie dohľadu/zodpovedností

- a) Vytvorenie aktívneho dozoru, kde každý učiteľ má priradenú konkrétnu zónu (napr. "Učiteľ A – zóna 1. st. Kreatívna herňa", "Učiteľ B – chodba 2. st. Súťažná zóna").
- b) Pokiaľ je to možné, dozor vykonáva aktívnu kontrolu: prechádza svojou zónou a zapája sa, namiesto statického postoja.

G. Spätná väzba a úpravy systému

- a) Pravidelné (mesačné) krátke stretnutia dozorových učiteľov so styčným učiteľom po odchode PM na diskusiu a spätnú väzbu o fungovaní, či komplikáciách, úpravách pravidiel/rotácie pomôcok.



- b) Anonymný dotazník pre žiakov, učiteľov (napr. raz za dva mesiace) o atraktivite a bezpečnosti aktivít.

6. Modelové príklady/scenáre z praxe

A. Scenár pre 1.stupeň (1-2.cyklos) - Kreatívna herňa:

1. **Samostatné stanoviská – vymyslite si aktivitu:** učiteľ dozoru otvorí na chodbe úložný priestor s pomôckami a umožní žiakom stráviť prestávku aktívne podľa ich vlastnej kreativity a fantázie s dodržaním pravidiel bezpečnosti. (pomôcky sú vopred pripravené na jednotlivé dni v týždni ako tzv. pomôcky dňa, napr. pondelok: švihadlá, utorok: penové loptičky, streda: gummy na skákanie....) Žiaci dostanú úlohu vymyslieť pohybové aktivity s pomôckou dňa.
2. **Podlahové/Nálepками vytvorené hry (Nízky hluk, vysoká odolnosť)** - špeciálne protišmykové a odolné podlahové nálepky/pásky:
 - a. **Frekvenčné rebríky:** vytvorené priamo z pásky na podlahe pre rýchle skoky a kroky.
 - b. **Chodníčky rovnováhy (balančné línie):** úzke, zakrivené alebo cik-cak línie, po ktorých musia deti kráčať, aby zlepšili rovnováhu.
 - c. **Twister chodba:** veľké farebné kruhy rozmiestnené náhodne, s kartami úloh (napr. ľavá noha na žltú, pravá ruka na modrú).
 - d. **Stopovacie dráhy/zvieracie stopy:** nálepky zvieracích stôp, ktoré vedú po chodbe a vyžadujú špecifickú chôdzu (žaba, kačica, medveď, krab, rak...).
 - e. **Číselné polia:** sady číselných polí, kde deti skáču a následne vykonajú počet opakovaní cvikov drepov/panákov... podľa čísla.
 - f. **Semaforová dráha:** farebné zóny, kde zelená = beh, žltá = chôdza na špičkách, červená = zastavenie/výdrž (napr. doska - plank).
 - g. **Abeceda aktívnej školy:** písmená abecedy, na ktoré žiaci vymýšľajú cviky alebo pohybové aktivity

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Stromová 1
831 01 Bratislava

- h. Farebná rieka:** vlnitá modrá línia, ktorú deti preskakujú alebo obchádzajú bez toho, aby sa jej dotkli.
- i. Prekážková dráha:** šípky, písmená, čísla, tvary, zadania usporiadané a nalepené do dráhy, ktorou deti prechádzajú.

3. Nízke hry na zemi (s minimálnym vybavením) - tieto hry sú umiestnené v bezpečných rohoch alebo pozdĺž stien.

- a. Cornhole (alternatíva):** stojanová doska s otvormi v bezpečnom rohu chodby. Namiesto klasických vrecúšok sa používajú menšie, ľahké a mäkké vankúšiky alebo penové krúžky, aby sa minimalizovalo riziko odrazenia.
- b. Podlahový terč:** natrvalo umiestnený terč z nálepky na zemi a deti hádzu len penové krúžky alebo ľahké laná.
- c. Mäkké kocky:** roh na stavanie sady veľkých, mäkkých, penových kociek. Pomáha s priestorovou predstavivosťou a motorikou.
- d. Balančné vankúše/kamene:** sada penových alebo drevených (zaoblených, nízkych) balančných "kameňov", po ktorých deti prechádzajú. Musia byť protišmykové.
- e. Tanečné choreografie:** starší žiaci učia mladších jednoduché tanečné kroky, choreografie...

B. Scenár pre 2.stupeň (3.cyklos) - Súťažná zóna:

- 1. Otvorená výzvočná zóna na chodbách:** týždenné pohybové výzvy so zoznamom zapojenosti, rebríčkom úspešnosti a odmen. Učiteľ dozoru kontroluje dodržiavanie pravidiel a striedanie tímov, dvojíc, jednotlivcov čím predchádza konfliktom.
- 2. Zónovanie telocvične:** napr. pondelok – piatoci, utorok – šiestaci, streda siedmaci, štvrtok – ôsmaci, piatok – deviataci. Týždenný rozpis telocvičňových turnajov (týždeň hádzania, skákania, behania, florbalu, basketbalu, volejbalu...)
- 3. Ambasadóri pohybu:** žiaci deviateho ročníka aktívne tvoria pohybové aktivity, výzvy, choreografie pre žiakov prvého stupňa. Vytvorenie školského klubu – ambasádori pohybu s cieľom aktívne inšpirovať pohybom mladších žiakov.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Stromová 1
831 01 Bratislava

7. Odporúčané pomôcky a priestorové podmienky

1.stupeň (1-2.cyklus): balančné podložky, penové kocky, kužele, klobúčiky, loptičky na suchý zips, farebné stuhy, podlahové samolepky (stopy, ruky - nohy, skákacie polia, čísla, šípky, abeceda, geometrické tvary...), prenosné cieľové bránky, cornhole sady.

2.stupeň (3.cyklus): švihadlá, balančné dosky, kužele, klobúčiky, terče na hádzanie, florbalové sety s penovými loptičkami (do telocvične), stopky pre meranie výziev, malé žinenky na chodbách, cornhole sady.

Priestory: Vyznačené bezpečné zóny na chodbách, aktívne užívanie telocvične, využitie nevyužitej špeciálnej učebne ako "Kreatívnej herne", využitie nepoužívaných priestorov.

8. Inkluzívne a bezpečnostné princípy

Bezpečnosť: jasné vyznačenie bezpečných hraníc pre pohyb (napr. na chodbách v blízkosti schodov). Dozor je poučený o prvej pomoci. Pre pomôcky sa vyberajú mäkké, nehlukné a nešmyklivé materiály.

Inklúzia: ponúkať rôznorodé aktivity pre žiakov s rôznymi pohybovými a kognitívnymi schopnosťami. V zóne 1. stupňa by mali byť aj tichšie, jemne motorické aktivity (napr. balančné lavičky, hádzanie do terča), ktoré sú prístupné aj pre žiakov s hendikepom. Učitelia aktívneho dozoru dbajú na to, aby boli zapojení aj žiaci, ktorí sú prirodzene plachí.

9. Tip pre školu/učiteľov

- 1. Hudba v zónach:** v aktívnych zónach používať dynamickú hudbu na vytvorenie energie a motivácie.
- 2. "Stop – ticho":** zaved'te spoločné pravidlo: ak zaznie hlasný dohodnutý signál (rozhlas, píšťalka, hudobný nástroj...), všetci zmrazia pozíciu a nastane ticho, aby sa zabezpečil rýchly a efektívny návrat do tried.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav



+421 248 209 411



www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk



Stromová 1
831 01 Bratislava



Financované
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

- 3. Žiaci ako organizátori:** ambasádori pohybu: nechajte žiakov 8.-9. ročníka viesť a vytvárať niektoré súťažné výzvy pre mladších – zvyšuje to ich zodpovednosť, kreativitu a pomáha s organizáciou.

10. Udržateľnosť systému/dlhodobé fungovanie

- Zabezpečiť, aby bol PM zaškolený v odovzdávaní metodiky a know-how styčnému učiteľovi, čím sa predchádza kolapsu systému pri jeho odchode.
- Pravidelná spätná väzba: štvrťročné hodnotiace stretnutia s vedením školy a PM a styčným učiteľom na analýzu dotazníkov a úpravu zónovania.
- Integrácia do školského plánu a rozvrhu: oficiálne zakotvenie aktívnych prestávok a aktívneho dozoru do školského vzdelávacieho programu.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Stromová 1
831 01 Bratislava