

AKTÍVNA PRESTÁVKA

BRAIN BREAKS

METODICKÉ LISTY

© 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 (BRAIN BREAKS) – METODICKÉ
LISTY

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:

PRÍKLADY AKTÍVNYCH PRESTÁVOK PRE 1.STUPEŇ ZŠ

1. FAREBNÁ MISIA
2. TUNEL
3. TORNÁDO
4. NEOBLEJ SA
5. DÚHA

PRÍKLADY AKTÍVNYCH PRESTÁVOK PRE 2.STUPEŇ ZŠ

1. MIEŠANIE ELIXÍRU
2. HIP HOP RUKY
3. PREKRÍŽENÉ DOTYKY
4. NEVIDITEĽNÁ LOPTA
5. REŽISÉR TÍCHA

© 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

PRÍKLADY AKTÍVNYCH PRESTÁVOK (BRAIN BREAKS)

PRE 1.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 1: FAREBNÁ MISIA

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Aktívna prestávka počas vyučovania (Brain Breaks)
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Matematika a informatika
	Jazyk a komunikácia
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	1. a 2. cyklus
Miesto realizácie	Trieda (chodba, vonkajšie priestory, telocvičňa)
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3 - 5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Rýchla aktivácia tela a mozgu prostredníctvom precvičenia sluchovej pozornosti, rýchlej vizuálnej identifikácie a motorickej reakcie.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Rozvoj kinestetického vnímania, koordinácie tela, reaktivitu a uvoľňuje svalové napätie zo sedenia.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Rozvoj auditívneho porozumenia (počúvanie s porozumením).
Matematická gramotnosť	Tréning kategorizácie, priraďovanie na základe kritérií.

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Pohyb v spoločnom priestore, čo si vyžaduje neustále vnímanie ostatných, vyhýbanie sa zrážkam a rešpektovanie osobnej zóny spolužiakov.

© 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

Digitálna gramotnosť	Rýchlosť spracovania a vyhodnocovania-kombinované informačné toky(prepojenie farby, textu a piktogramu).
Interkultúrna gramotnosť	Pochopenie zadania čistým pohybom a gestom, čo odbúra bariéry medzi deťmi s rôznou úrovňou jazykových schopností.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

Je nevyhnutné dodržiavať pravidlo opatrnosti v obmedzenom priestore.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Pohybujeme sa kontrolovane.
- ❖ Rešpektujeme osobný priestor.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Aktivita je sériou rýchlych výziev, pri ktorých žiaci vyhľadávajú a dotýkajú sa farebných predmetov v triede.

Žiaci stoja na mieste pri svojich laviciach. Pripomínajú sa pravidlá: pohybovať sa rýchlo, ale veľmi opatrne medzi lavicami, aby sa neudreli ani nič nezhodili. Zároveň je nutné splniť úlohu dotknúť sa piatich rôznych predmetov danej farby.

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
30 sekúnd	Misia ČERVENÁ	Nasleduje zadanie farby učiteľ/ky: „ČERVENÁ!“ Žiaci sa musia čo najrýchlejšie a najopatrnejšie dotknúť piatich rôznych červených predmetov v triede (napr. peračník, gombík, časť zošita, ceruzka, obal zo zošita...). Po dokončení úlohy sa okamžite vracajú na svoje miesto, kde vykonajú 5 drepov.
30 sekúnd	Misia MODRÁ	Opätovne sa vykrikuje farba: „MODRÁ!“ Opakuje sa proces hľadania a dotýkania sa piatich modrých predmetov. Po dokončení sa žiaci vracajú na miesto a vykonajú 5 drepov.

© 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

30 sekúnd	Misia ZELENÁ	Pokračuje sa s farbou: „ZELENÁ!“ Žiaci hľadajú a dotýkajú sa piatich zelených predmetov. Po návrate na miesto vykonajú 5 drepov.
30 sekúnd	Misia ŽLTÁ	Záverečná farebná výzva: „ŽLTÁ!“ Hľadanie a dotýkanie sa piatich žltých predmetov a následný návrat na miesto, kde sa vykoná 5 drepov.

Po skončení misie sa prechádza do krátkej diskusie, ktorá potvrdzuje vizuálnu pozornosť (na príklad otázkou: „Kto sa dotkol 5 rôznych vecí? Povedz mi jeden predmet, ktorého sa dotkol len ty a iné deti si ho nevšimli.“). Žiaci sa potom s obnoveným sústredením vracajú k učeniu.

6. METAKOGNÍCIA

- Tréning krátkodobej pamäte a schopnosti zamerania.
- Synchronizácia vizuálneho vnímania farieb a následnej motorickej reakcie.
- Vyžaduje si uvedomelý pohyb v triede a vyhýbanie sa prekážkam.
- Dynamický pohyb efektívne odbúrava únavu z dlhého sedenia.

Reflexné otázky pre žiakov:

- Kto sa dotkol 5 rôznych vecí?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Aktivita využíva podporné opatrenia prostredníctvom vizuálnych piktogramov pre žiakov s narušenou komunikáciou, hmatových prvkov pre zrakovo znevýhodnených a kognitívnych modifikácií pre nadaných žiakov, vďaka čomu sa do pohybového reštartu zapája celá trieda bez ohľadu na bariéry.
Nadaní žiaci	Učiteľ povie: „Dotkni sa farby, ktorá NIE JE modrá, ani zelená.“ Alebo: „Urob presný opak toho, čo vidíš“ (Učiteľ ukáže zelenú – žiak musí urobiť pohyb pre červenú).
Jazykové bariéry	Vizuálny slovník (Dvojité kódovanie): Každá farba má priradenú činnosť: ZELENÁ=skok, MODRÁ=tlesknutie. Žiak nemusí rozumieť slovu, stačí mu vidieť farbu a piktogram činnosti. Učiteľ občas povie názov farby v rodnom jazyku

© 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

	dieťaťa-cudzinca (napr. ukrajinsky, anglicky). Zvyšuje to status dieťaťa v triede a ostatní žiaci sa učia nové slová.
--	---

8. TIP PRE UČITEĽA

Farby, dĺžku aktivity a cviky po dokončení je možné a vhodné meniť podľa veku, náročnosti nájdania farby a kreativity.

© 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

PRÍKLADY AKTÍVNYCH PRESTÁVOK (BRAIN BREAKS)

PRE 1.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 2: TUNEL

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Aktívna prestávka počas vyučovania (Brain Breaks)
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda, (chodba, vonkajšie priestory, telocvičňa)
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3 - 5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Rýchle vytvorenie kooperačnej dvojice, efektívny prechod pod prekážkami a kontrola pohybu v stiesnených podmienkach.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Prepájanie hemisfér prostredníctvom krížových pohybov.
Prírodovedná gramotnosť	Uvedomenie a vplyv fyzickej aktivity priamo na obehovú sústavu, dýchanie, oksylierenie mozgu a mieru únavy.

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Dôvera voči spolužiakom, ktorí nad ním tvoria tunel, a prekonať prípadnú úzkosť zo stiesneného priestoru.
Digitálna gramotnosť	Prechod medzi virtuálnym digitálnym podnetom a okamžitou fyzickou reakciou v realite.

© 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

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

Zrozumiteľne vysvetliť pravidlá a ukázať bezpečný postoj. Riadiť tempo aktivity (napr. tleskaním alebo písknutím). Sledovať dodržiavanie bezpečnosti a koordinovať plynulosť hry.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Žiak prechádzajúci tunelom sa nesmie nikoho chytať a tí, čo tunel tvoria, nesmú prechádzajúceho chytať, potkýnať ani naňho sadieť.
- ❖ Rešpektovanie stop-signálu
- ❖ Dodržiavame osobný priestor.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie:

Rozdelenie žiakov do párov: Žiaci vykonajú postavenie oproti sebe a spoja si ruky tak, aby vytvorili pevnú, stabilnú bránu alebo "tunel" nad svojimi hlavami.

Fáza		Inštrukcia
I.	Dynamická časť	Učiteľ/ka zadá príkaz (napr. "Najrýchlejší slimák!" alebo "Pomalý prechod tunelom!").
II.	Prechod tunelom	Dvojice (poradie určené učiteľom/kou) postupne vykonajú prechod celou triedou pod tunelmi vytvorenými inými párami, tak aby prešli každým tunelom a vrátili sa na svoje pôvodné miesto, kde opäť vytvoria tunel.
III.	Pravidlo Bezpečia	Pohyb musí byť nízky a kontrolovaný: vykonáva sa iba šúchaním nohami alebo nízkym posúvaním. Dodržiava sa pravidlo, že pri prechode pod tunelom sa nesmie dotknúť rúk alebo trupu tunela. Ak dôjde k dotyku tunela alebo ak sa žiak dotkne zeme kolenami (nedodržanie "šúchania"), vykoná korekčný pohyb, napr. 3 drepy, a okamžite pokračuje v šúchaní.
IV.	Ukončenie aktivity	Nasleduje posledný príkaz na zastavenie (napr. "Cesta tunelom končí!"). Deti vykonajú návrat za lavice a tichý potlesk pre partnera za spoluprácu.

© 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

6. METAKOGNÍCIA

- Podpora kooperácie: Vyžaduje rýchle a efektívne spárovanie, čím podporuje jemné sociálne zručnosti.
- Trénuje schopnosť pohybovať sa pomaly a kontrolovane a vyhýbať sa prekážkam.
- Žiaci musia neustále vnímať priestor, polohu svojho tela a polohu ostatných tunelov.
- Precvičuje neštandardný lokomotorický pohyb (šúchanie, plazenie/nízky postoj).

Reflexné otázky pre žiakov:

- Cítite sa teraz viac prebudení alebo, naopak unavení?
- Aké to bolo prechádzať tunelom, ktorý nad vami tvorili vaši spolužiaci?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Širší tunel, zväčšené rozostupy medzi žiakmi. Mäkký podklad: Pod tunel umiestnite penové podložky alebo žinenky, čo pomôže žiakom s narušenou motorikou.
Nadaní žiaci	Nadaný žiak prelieza tunel so zatvorenými očami (riadi sa iba navigáciou spolužiakov), prípadne počas plazenia nesie v ruke loptičku, ktorú nesmie pustiť.
Jazykové bariéry	Pre žiakov s narušenou komunikačnou schopnosťou (NKS) alebo cudzincov pripravte zelenú a červenú kartičku. Zelená znamená „štart/lezieš“ červená „stop/čakáš“.

8. TIP PRE UČITEĽA

Celú aktivitu urobiť v „tichom režime“. Aktivita splní svoj účel, ale v triede namiesto chaosu zostane absolútne ticho a koncentrácia, ktorú môžete okamžite využiť na pokračovanie v hodine.

PRÍKLADY AKTÍVNYCH PRESTÁVOK (BRAIN BREAKS)

PRE 1.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 3: TORNÁDO

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Aktívna prestávka počas vyučovania (Brain Breaks)
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Človek a spoločnosť
	Človek a príroda
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2. – 3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda (chodba, vonkajšie priestory, telocvičňa)
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3 - 5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Uvoľniť napätie a trénovať sústredenie a koordináciu celej skupiny prostredníctvom postupnej zvukovej simulácie a intenzívneho fyzického výboja.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Rozvoj vestibulárneho systému, hrubej motoriky, koordinácie, zvýšenie prietoku krvi do CNS, odbúranie únavy zo sedu.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Trénovanie aktívneho počúvania, rýchlej verbálnej reakcie na pokyny, upevňovanie sémantických väzieb.
Matematická gramotnosť	Odhadovanie momentu/tempo (kedy hru stopnúť vs. pokračovať), sledovanie priebehu a skóre (analýza rizika vs. výhody).
Prírodovedná gramotnosť	Prepojenie na fenomény (búrka/tornádo), pochopenie vplyvu fyzickej aktivity na dýchanie a obeh.

© 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

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Zvládanie emócií pri intenzívnej stimulácii, spolupráca v skupine, rešpektovanie pravidiel a bezpečnosti.
Digitálna gramotnosť	Trénovanie sebaregulácie pri digitálnych stimuloch (napr. zvukové efekty), filtrovanie digitálneho „šumu“.
Environmentálna gramotnosť	Vnímanie sily prírody, diskusia o klimatických zmenách a prevencii (prepojenie hry s témou).

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa: Pred spustením aktivity dať jasný pokyn na úplné zasunutie stoličiek pod lavice. Určiť jeden zvukový signál (píšťalka, tlesknutie...), ktorý znamená okamžitý koniec tornáda.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Pohybujeme sa plynulo bez nárazov.
- ❖ Kontrolovaná rotácia

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Aktivita je sekvenčná zvuková simulácia dažďovej búrky až tornáda, ktorú žiaci vykonávajú kolektívne a postupne zvyšujú, udržiavajú a znižujú jej intenzitu. Učiteľ vystupuje v role „dirigenta“.

Žiaci sa postaví do kruhu alebo polkruhu/radu, ak je priestor obmedzený. Je dôležité, aby každý žiak videl na učiteľa. Učiteľ oznámi, že spoločne sa vytvorí zvuková kulisa dažďovej

búrky od prvého mrholenia, cez vrchol búrky a tornádo, až po ticho. Učiteľ začína dirigovať celú aktivitu. Zvuky sa vykonávajú postupne a kolektívne, pričom intenzita sa pomaly zvyšuje.

© 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

Fáza		Inštrukcia
I.	Ticho	Aktivita sa začína s úplným tichom.
II.	Mrholenie (trenie dlaní)	Učiteľ začína veľmi potichu trieť dlane a vizuálnym signálom vyzýva žiakov, aby sa pridali. Zvuk je najprv tichý a pomaly zosilňuje.
II.	Slabý dážd' (lúskanie prstami)	Učiteľ plynule prechádza na lúskanie prstami a prechádza sa na tento zvuk. Intenzita sa stále mierne zvyšuje.
III.	Mierny dážd' (jemné tleskanie)	Nasleduje prechod na tleskanie dlaní do dlaní. Zvuk je už jasný, ale stále nie maximálny.
IV.	Silný dážd' (tleskanie do stehien)	Prechádza sa na tleskanie dlaňami do stehien. Zvuk dosahuje vysokú intenzitu.
V.	Búrka/hrom (stehná + dupanie)	K tleskaniu do stehien sa pridá aj dupnutie nohami. Toto predstavuje vrchol búrky.
VI.	Tornádo	Zvuk sa premení na fyzický výboj. Žiaci intenzívne búchajú do stehien a dupú nohami. Súčasne s tým sa vykonáva rýchle otáčanie sa dokola na mieste simulujúce silu vetra. Nasleduje náhle STOP! a ticho.
VII.	Búrka odchádza	Klesanie intenzity.

Dirigovanie sa vykonáva v opačnom poradí, čím klesá hluk.

Fáza		Inštrukcia
I.	Silný dážd' (tleskanie do stehien)	Návrat k tleskaniu do stehien (opúšťa sa rotačný pohyb tornáda a dupanie).
II.	Mierny dážd' (jemné tleskanie)	Prechod na tleskanie dlaní.
III.	Slabý dážd' (lúskanie prstami)	Prechádza sa na lúskanie prstami.
IV.	Mrholenie (trenie dlaní)	Prechod na trenie dlaní. Zvuk sa stáva tichým a jemným, až kým pomaly úplne neustane.
V.	Ticho	Aktivita sa ukončuje v úplnom tichu.

Učiteľ používa neverbálne signály (gestá) na zrýchlenie/spomalenie a na zosilnenie/stíšenie: čím sa trénuje vizuálna pozornosť detí.

6. METAKOGNÍCIA

- a) Zlepšenie sústredenia a koncentrácie, tréning rýchleho prechodu z jednej činnosti na druhú, aktívne počúvanie inštrukcií.

© 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

- b) Rozvoj jemnej motoriky (lúskanie, trenie), hrubej motoriky (tlieskanie do stehien, dupa nie) a koordinácie rúk a tela.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) V čom sa naša hra podobala na skutočné tornádo a v čom to bolo iné?
- 2) Cítite, že z vás po tomto vybláznení opadla únava z celého dňa?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Eliminácia vypadávania počas hry: Klasická verzia hry často vyraduje pomalších žiakov. Pre zachovanie inklúzie pravidlo vypadávania zrušte. Žiak, ktorého tornádo „chytí“, nevypadá, ale dostane špeciálnu pomocnú úlohu (napr. stane sa zapisovateľom skóre).
Nadaní žiaci	Nadaného žiaka môžete postaviť do roly „kontrolóra tornáda“ (rozhodcu), ktorý overuje správnosť odpovedí spolužiakov v encyklopédii alebo na tablete.
Jazykové bariéry	Neverbálne tornádo: žiak ukazuje pomocou piktogramu. Ak má žiak cudzinec alebo dieťa s narušenou komunikačnou schopnosťou (NKS) vymyslieť slovo do kategórie, dajte mu tému vedieť vopred. Prípadne mu do ruky dajte papierik s 3 správnymi slovami, z ktorých si jedno vyberie a prečíta.

8. TIP PRE UČITEĽA

Pri aktivite hrozí, že deti zostanú príliš rozrušené a hlučné. Žiakov uvediete do stíšenia, keď povieť: „Tornádo sa zmenilo na letný vánok.“ Žiaci sa už len jemne kolíšu na mieste so zatvorenými očami.

PRÍKLADY AKTÍVNYCH PRESTÁVOK (BRAIN BREAKS)

PRE 1.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 4: NEOBLEJ SA

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Aktívna prestávka počas vyučovania (Brain Breaks)
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Umenie a kultúra
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda (chodba, vonkajšie priestory, telocvičňa)
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3 - 5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Precvičiť stabilitu a kontrolu predlaktia a zápästia pri súbežnom pohybe trupu, simulujúc držanie imaginárneho nestabilného objektu (otvorená fľaša s vodou).

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Rozvoj jemnej a hrubej motoriky, stabilita trupu, kontrola predlaktia a zápästia pri udržiavaní imaginárnej „plnej fľaše“.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Rýchle verbálne reakcie pri diktáte za chôdze (odpovede na jazykové otázky počas pohybu), slovné inštrukcie spojené s motorikou.
Matematická gramotnosť	Priestorové vnímanie, odhad vzdialeností, chôdza po priamke/slalom (geometria pohybu), časová synchronizácia s metronómom.
Prírodovedná gramotnosť	Vnímanie fyzikálnych síl (zotrvačnosť kvapaliny, gravitácia, odstredivá sila) v praktickom kontexte.

© 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

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Zvládanie frustrácie pri neúspechu (rozliata voda), sebaovládanie, zodpovednosť za spoločný priestor (upratanie).
Digitálna gramotnosť	Synchronizácia pohybu s digitálnym podnetom (metronóm, stopky, zvukové efekty), riadenie pozornosti podľa digitálneho časovania.
Environmentálna gramotnosť	Uvedomenie si dôsledkov nepozornosti na spoločné prostredie (mokrú podlahu, bezpečnosť), zodpovednosť za úpravu prostredia.
Tvorba a riešenie problémov	Analýza príčiny a následku za chodu: žiak musí v zlomku sekundy vyhodnotiť situáciu.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

Pripraviť krátky hudobný doprovod (primerané tempo), zabezpečiť voľný priestor medzi žiakmi.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Dodržiavanie osobného priestoru.
- ❖ Kontrolované pohyby pri pohyboch.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie:

Žiaci stoja na svojom mieste. Žiaci zaujmú východiskovú polohu: držia imaginárnu, otvorenú fľašu s vodou v jednej (alebo oboch) dlaniach pred sebou. Dlaň (dlane) musia byť absolútne vodorovné, akoby na nich naozaj stála plná fľaša.

Učiteľ/ka zdôrazní pravidlo: „Voda nesmie vytiecť, ani kvapka!“

Fáza		Inštrukcia
I.	Dynamický tanec (pohyb trupom)	Nasleduje výzva na pohyb (napr. "Hudba hrá, tancujte!"). Žiaci vykonávajú jemné prešľapovanie na mieste, kývanie trupom, miernu rotáciu tela alebo pomalý, opatrný presun na mieste. Je nevyhnutné, aby pri tomto

© 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

		pohybe trupu zostali dlane nehybné a absolútne vodorovné.
II.	Varianty a výzvy	Rotácia na mieste (výzva pre trup): Žiaci vykonajú pomalú otočku o 360 stupňov, pričom ruka držiaca fľašu musí zostať stabilizovaná a v rovnakej výške.
	Varianty a výzvy	Výzva: „Trasenie!“ Nasleduje výzva na zmenu stavu (napr. "trasenie!" alebo "turbulencia!"). Žiaci vykonajú rýchle, ale kontrolované, jemné trasenie celej ruky (od ramena po prsty) a zápästia, celého tela..
	Varianty a výzvy	Zmena rúk: učiteľ/ka zadá príkaz na rýchle, ale opatrné preloženie fľaše do druhej ruky, čím sa zabezpečí zapojenie oboch hemisfér.
III.	Kontrola a ukončenie	Učiteľ/ka skontroluje deti: „Kto má suchú ruku? Výborne!“ Žiaci vykonajú symbolické zatvorenie fľaše a jej odloženie. Aktivita končí hlbokým výdychom a uvoľnením napätia v rukách.

6. METAKOGNÍCIA

- Trénuje svaly potrebné na kontrolu a presnosť jemných motorických úloh (písanie, manipulácia).
- Neustále vizuálne a kognitívne zameranie na udržanie dlaní vodorovne
- Zlepšuje vnímanie polohy ruky a zápästia v priestore bez toho, aby sa deti museli pozeráť priamo na dlane.
- Jemné, rytmické prešľapovanie a kývanie trupom pomáha uvoľniť napätie pri zachovaní koncentrácie.

Reflexné otázky pre žiakov:

- Ktoré svaly na tele ste museli najviac napnúť, aby sa pomyselná voda nevyliala?
- Cítite teraz v rukách a ramenách väčšie uvoľnenie ako pred aktivitou?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Tichý sprievodca: Asistent kráča pol kroka za žiakom so znevýhodnením. Nepomáha mu niesť pohár, ale v tichosti
----------------------------------	--

© 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

	ho slovne koriguje a v prípade straty stability ho fyzicky podoprie.
Nadaní žiaci	Asymetrický pohyb: žiak drží v dominantnej ruke pohár s vodou (ktorú nesmie vyliat) a nedominantnou rukou musí počas chôdze plniť inú úlohu – napríklad si vyhadzovať a chytať malú loptičku, alebo prstami vo vzduchu opisovať osmičky.
Jazykové bariéry	Žiak s jazykovou bariérou by nemal ísť na trasu ako prvý. Nechajte ho na štartovacej pozícii sledovať dvoch spolužiakov, aby pochopil princíp „pomaly kráčať a držať pohár rovno“ bez potreby zložitého slovného inštruovania.

8. TIP PRE UČITEĽA

Keď žiaci zvládnu základný pomalý pohyb s „plným pohárom“ na mieste, dajte im povel, aby sa začali veľmi pomaly presúvať po triede. Cestou však musia reagovať na vaše slovné zadania neviditeľných prekážok: „Podliezame nízky konár!“, „Prestupujeme vysoký plot!“. Žiaci zapájajú hlboké stabilizačné svaly tela (core) a precvičujú rovnováhu. Dochádza aj k intenzívnemu prepájaniu mozgových hemisfér a maximálnemu utišeniu myšlienok.

© 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

PRÍKLADY AKTÍVNYCH PRESTÁVOK (BRAIN BREAKS)

PRE 1.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 5: DÚHA

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Aktívna prestávka počas vyučovania (Brain Breaks)
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Umenie a kultúra
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda (chodba, vonkajšie priestory, telocvičňa)
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3 - 5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Zosúladiť hlboký dych s laterálnym strečingom trupu a vytvoriť vizuálnu predstavu dúhového oblúka pre zvýšenie relaxácie a uvoľnenie svalov.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Uvoľnenie svalstva: naťahovanie sa za farbami (hore, do strán) uvoľňuje chrbticu a medzilopatkové svaly stuhnuté zo sedenia.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Pohotová slovná zásoba: žiaci bleskovo priradujú k farbám konkrétne podstatné mená. Slovné druhy a opisy.
Prírodovedná gramotnosť	Pozorovanie prírody: upevňovanie poradia farieb dúhy (spektrum) a spájanie farieb s prírodnými prvkami
Matematická gramotnosť	Geometria a priestor: pri kreslení dúhy rukami vo vzduchu žiaci precvičujú symetriu, vnímanie polkruhu, oblúka, veľkosti (malá/veľká dúha) a priestorových relácií (hore, dole, doprava, doľava).

© 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

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Zdieľanie priestoru: žiaci sa pri pohybe po triede musia navzájom vyhýbať, rešpektovať osobný priestor druhých a neblížiť si (bezkontaktný pohyb).
Digitálna gramotnosť	Interaktívne farebné koleso: učiteľ namiesto diktovania farieb použije digitálny generátor (napr. náhodný losovač farieb na interaktívnej tabuli), žiaci spájajú vizuálny digitálny podnet s okamžitou fyzickou akciou.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/školy:

Zabezpečiť, aby boli v triede bežne viditeľné predmety v základných farbách. Všetky stoličky musia byť úplne zasunuté pod školské lavice, aby nevznikli prekážky.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Pohybujeme sa vo vlastnej osi.
- ❖ Nepredkláňame sa prudko.
- ❖ Kolená sú mierne pokrčené pri úklonoch.
- ❖ Rešpektujeme osobný priestor spolužiakov.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie:

Žiaci zaujmú stabilný stoj s nohami na šírku ramien, ruky sú voľne spustené pri tele.

Fáza		Inštrukcia
I.	Začiatková fáza	Žiaci vykonajú pomalý, hlboký nádych nosom, pričom zdvihnú obe ruky nad hlavu, akoby držali imaginárnu nádobu s prvou farbou (Červená).
II.	Výzva	Nasleduje výzva na maľovanie oblúka prvej farby (napr. "Maľujeme červenú, smerom doprava!"). Žiaci vykonajú plynulý, pomalý úklon trupom do strany (v tomto prípade vpravo), pričom vydychujú ústami. Ruky sledujú telo a simulujú ťah štetca.
III.	Návrat do stredu a zmena farby	Žiaci sa vrátia s rukami nad hlavu do stredovej polohy, pričom vykonajú opäť hlboký nádych a pripravujú sa na maľovanie ďalšej farby a zmenu smeru (oranžová).

© 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

IV.	Pokračovanie s dúhovými farbami	Žiaci pokračujú v striedaní strán a farieb :Žltá: Vykonajú úklon (výdych). Zelená: Vykonajú návrat do stredu (nádych) a úklon (výdych). Modrá: Vykonajú návrat do stredu (nádych) a úklon (výdych). Tmavomodrá / Fialová: Vykonajú návrat do stredu (nádych) a úklon (výdych).
		Pohyb a Dýchanie sa zosúladia: Úklon je vždy spojený s dlhým výdychom, návrat do stredu je vždy spojený s nádychom.
V.	Ukončenie aktivity	Po dokončení poslednej farby žiaci vykonajú posledný hlboký nádych s rukami nad hlavou. Nasleduje uvoľnenie - žiaci pomaly spustia ruky k telu s dlhým výdychom, akoby rozfúkali hotovú dúhu.

6. METAKOGNÍCIA

- Trénuje hlboké, rytmické dýchanie, čo prispieva k relaxácii a znižovaniu stresu.
- Uvoľňuje svaly trupu a chrbtice (šikmé svaly, svaly okolo rebier), čo je dôležité po dlhom sedení.
- Precvičuje schopnosť plynule spájať fázy pohybu (nádych/návrat, výdych/úklon).
- Predstavivosť maľovania farieb dúhy posilňuje sústredenie a stimuluje kreativitu.

Reflexné otázky pre žiakov:

- Ktorú farbu dúhy bolo pre vás najťažšie v našej triede nájsť? Museli ste sa poriadne sústrediť?
- Ak by ste mali dnešnú náladu prirovnať k jednej farbe z našej dúhy, ktorá by to bola a prečo?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Dvojité kódovanie (farba + symbol): Ak žiaci reagujú na farebné kartičky, doplňte na nejasné piktogramy alebo text. Ideálna je pri aktivite pomoc asistenta.
Nadaní žiaci	Zapojte nadaného žiaka do manažmentu aktivity. Nechajte ho vymyslieť vlastný kľúč, podľa ktorého sa bude celá trieda hýbať. Trénuje si tým organizačné zručnosti a flexibilitu.

© 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

Jazykové bariéry	Neverbálna odpoveď: žiak s narušenou komunikačnou schopnosťou nemusí farby nahlas menovať. Svoju odpoveď vyjadri tak, že zdvihne nad hlavu príslušnú farebnú pastelku alebo ukáže na farebný bod na stene.
-------------------------	--

8. TIP PRE UČITEĽA

Pre maximálne prepojenie hemisfér, zapojte do nej rytmickú zmenu tempa a sluchovú pozornosť. Rýchly rytmus: žiaci kreslia veľa malých, rýchlych dúh tesne vedľa seba (rýchle mikro-pohyby zápästia). Pomalý rytmus: žiaci kreslia obrovskú, pomalú dúhu cez celú šírku svojho tela od zeme až nad hlavu alebo úplné ticho (pauza v rytme).

© 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

PRÍKLADY AKTÍVNYCH PRESTÁVOK (BRAIN BREAKS)

PRE 2.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 1: MIEŠANIE ELIXÍRU

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Aktívna prestávka počas vyučovania (Brain Breaks)
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Matematika a informatika
	Jazyk a komunikácia
Cieľová skupina	3.cykľus ZŠ
Miesto realizácie	Trieda
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3 - 5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Stimulovať motorickú kontrolu.
- Podporiť rotáciu ramien a trupu a spájať tieto fyzické prejavy s dramatickým prejavom rôznych emócií alebo stavov.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Bezpečné rotácie trupu, vnímanie rozsahu kĺbov a kontrola napätia v svaloch.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Okamžitá reakcia na verbálny pokyn a transformácia textového významu do fyzického výrazu.
Matematická gramotnosť	Odhadovanie veľkosti kruhových dráh (mikro vs. makro pohyby) a udržiavanie pravidelného tempa striedania fáz.

© 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

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Ventilácia potlačených emócií (hnev, neistota) cez bezpečnú hru a rozvoj empatie.
Kognitívna gramotnosť	Rýchla mentálna flexibilita pri okamžitej zmene pohybového vzorca na základe zmeny prísady.
Sebaregulačná gramotnosť	Vedome spomalenie organizmu v záverečnej upokojujúcej fáze a stíšenie mysle po dynamickom cvičení.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/školy:

Zoznam prísad: vytlačený zoznam fáz pre rýchlu navigáciu počas hry. Vizuálne karty: kartičky s názvom emócie/prísady a pre vizuálnu oporu žiakov. Priestor: netreba presúvať nábytok, stačí, ak sa žiaci postavia vedľa svojich lavíc.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Kontrolované pohyby bez prudkých pohybov.
- ❖ Rešpektovanie vlastného priestoru.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie:

Žiaci stoja na mieste, s dostatkom priestoru pre rotáciu ramien.

- a) Učiteľ/ka vytvorí imaginárny scenár ("Práve miešame najsilnejší elixír na svete, ktorý nám dá energiu! Musíme doň pridať špeciálne prísady").
- b) Žiaci zaujmú polohu nad imaginárnym kotlom.
- c) Učiteľ/ka postupne oznamuje prísady a priradené pokyny na miešanie.
- d) Žiaci vykonajú príslušný typ pohybu, pričom musia zachovať mimiku a emóciu priradenú k prísade.
- e) Následne môže nasledovať rýchle striedanie prísad a pohybov, čím sa trénuje prepínanie dynamiky.

Fáza		Inštrukcia
I.	LÁSKA	Žiaci vykonajú pomalé, veľké, hladké kruhy oboma rukami nad hlavou (roztiahnuté ruky).
II.	HNEV	Žiaci vykonajú rýchle, krátke, energické pohyby pred hrudníkom, akoby vrtali alebo intenzívne miešali.
III.	LENIVOSŤ	Žiaci vykonávajú miešanie len prstami, s minimálnym pohybom ramien.
IV.	RÝCHLOSŤ	Žiaci vykonajú extrémne rýchlu rotáciu celých predlaktí (ako šľahanie), s lakťami pri tele.
V.	TAJOMSTVO	Žiaci vykonajú pomalé, hlboké kruhy pri zemi, čo vyžaduje predklon alebo podrep.
VI.	NEISTOTA	Žiaci vykonávajú krúženie, pri ktorom sa ruky striedavo točia v rôznych smeroch (jedna vpred, druhá vzad).
VII.	LEPKAVOSŤ	Žiaci vykonajú pomalé, ťahavé, silové kruhy, simulujú veľký odpor a námahu.
VIII.	VESELOSŤ	Žiaci vykonajú krúženie oboma rukami (stredný oblúk) spojené s jemným, rytmickým prešľapovaním na mieste.
IX.	ODVAHA	Žiaci vykonajú veľké, silové kruhy smerom von od tela, s napnutými svalmi (akoby bránili kotol).
X.	ZVEDAVOSŤ	Žiaci vykonávajú len krátke, rýchle ponorenie rúk do kotla a hneď ich vytiahnu späť, pričom sa naťahujú, aby videli dnu.

Ukončenie aktivity:

Učiteľ/ka ohlásí poslednú prísadu (napr. "Pridávame poslednú KVAPKU POKOJA").

- A. Žiaci vykonajú pomalý, hlboký nádych a s dlhým výdychom spustia ruky do pokojovej polohy.
- B. Žiaci potichu "ochutnajú" elixír.

Aktivita končí.

6. METAKOGNÍCIA

Motorická kontrola: žiaci musia okamžite meniť dynamiku pohybu (pomaly, rýchlo, s námahou, bez námahy) podľa pokynu. Kreativita a emocionálny prejav: dramatické simulovanie emócií (zlosť, lenivosť) pomáha deťom uvoľniť emočné napätie v bezpečnom, hravom kontexte.

Reflexné otázky:

- 1) Ktorý pocit/emócia mi išiel najľahšie dramaticky vyjadriť a prečo?
- 2) Pomohlo mi krátke cvičenie vrátiť pozornosť do hodiny? Ako sa cítim po aktivite?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Žiak s obmedzenou pohyblivosťou: vykonáva pohyby v sede alebo len prsty/krúženie zápästiami. Žiak s poruchou rovnováhy: vykonáva pohyby s menším rozsahom, opiera sa o stenu. Žiak so zníženou kondíciou: znižovať tempo a dĺžku fázy.
Nadaní žiaci	Pridať variácie: asymetrické kombinácie rúk, rýchlejšie sekvenčné príkazy.
Jazykové bariéry	Použiť obrázkové karty s emóciami/pohybmi alebo demonštračné gestá, krátke jednoduché pokyny.

8. TIP PRE UČITEĽA

Použi hudobný podklad s výrazným tempom pri rýchlych fázach a tichší pri pomalých. Striedať emócie podľa témy vyučovania (literatúra - emócie postáv).

PRÍKLADY AKTÍVNYCH PRESTÁVOK (BRAIN BREAKS)

PRE 2.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 2: HIP HOP RUKY

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Aktívna prestávka počas vyučovania (Brain Breaks)
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Jazyk a komunikácia
	Človek a príroda
Cieľová skupina	3. cyklus ZŠ
Miesto realizácie	Trieda
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3 - 5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Posilniť izolovaný pohyb ramien, lakťov a zápästí.
- Zlepšiť rytmickú koordináciu rúk.
- Podporiť schopnosť dramaticky vyjadriť emócie a stavy len pomocou gest a mimiky.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Izolácia pohybov hornej časti tela, kontrola tonusu svalov paží a rozvoj kĺbovej mobility.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Používanie a čítanie štylizovaných gest (kódovanie/dekódovanie významov) a rozvoj umeleckého nonverbálneho prejavu.
Matematická gramotnosť	Práca s pravidelným rytmom (doba/takt), delenie pohybov do sekvencií a vnímanie symetrie vs. asymetrie tela

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Odbúravanie sociálnych zábran, získavanie sebaistoty pred kolektívom a vyjadrenie postojov cez reč tela.

© 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

Kognitívna gramotnosť	Prepínanie medzi rôznymi pohybovými vzorcami, vizuálno-motorická predstavivosť a koordinácia oko-ruka.
Sebaregulačná gramotnosť	Vedome tlmenie a fixácia dolnej časti tela pri dynamickom pohybe paží, kontrola stability a balansu.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/školy:

Zabezpečiť rozostup na dĺžku paží medzi žiakmi. Pripraviť si rytmický hudobný podklad (ideálne hip-hopový inštrumentálny beat bez textu). Vizuálne zobrazíť čísla fáz na tabuli.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Pohyb je kontrolovaný, paže nesmú zasahovať do osobnej zóny spolužiaka.
- ❖ Dolné končatiny sú pevne ukotvené v zemi (mierny stoj rozkročmo), panva je stabilná.
- ❖ Pri dynamických fázach (II., III.) dbať na to, aby nedošlo k nekontrolovanému švihu a natiahnutiu svalov.
- ❖ Každý žiak pracuje v rozsahu mobility vlastných ramenných a lakťových kĺbov.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie:

Žiaci stoja na mieste, nohy sú uvoľnené, ale zostávajú na zemi. Pohyb je dominantne vykonávaný rukami a hornou časťou trupu.

1. Učiteľ/ka zadá stav.
2. Žiaci vykonajú sériu gest a pohybov rukami, ktoré daný stav simulujú.

Fáza		Inštrukcia
I.	Zdravenie na diaľku	Žiaci vykonajú pomalé, široké oblúky rukami (veľké mávanie), s úsmevom a kývaním hlavou. Pohyb sa sústreďuje na ramenný kĺb a oblúk.
II.	Konfrontácia	Žiaci vykonajú rýchle, sekané pohyby prstami a rukami (ukazovanie, tleskanie do dlaní) s prehnanou mimikou. Pohyb vyžaduje rýchlosť a napätie v lakťoch.

© 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

III.	Rapový súboj	Žiaci vykonajú dynamické, štylizované pohyby v rytme (rýchle mávanie rúk nad hlavou, ukazovanie do priestoru). Dôraz je na dynamiku a koordináciu.
IV.	Zahrievanie D-Ja	Žiaci vykonajú súbežné krúženie zápästiami, simulujúc škrabanie platne. Pohyb precvičuje jemnú motoriku zápästia.
V.	Kreslenie	Žiaci vykonajú plynulé, rozsiahle kruhové pohyby a oblúky s prstami, akoby písali alebo kreslili veľké tvary. Dôraz je na kontrolu ramenného kĺbu.
VI.	Navliekanie nití	Žiaci vykonajú extrémne malé, rýchle pohyby prstami, ako keby manipulovali s tenkou niťou. Pohyb vyžaduje precíznu jemnú motoriku prstov.
VII.	Pohyb pod vodou	Žiaci vykonajú veľmi pomalé, pomalé pohyby rúk, simulujúce silný odpor vody. Pohyb vyžaduje silu a plynulosť.
VII.	Hľadanie kľúčov v batohu	Žiaci vykonajú asymetrické a chaotické pohyby rúk, pričom jedna ruka drží batoh (stabilizácia) a druhá sa v ňom prehrabáva.
IX.	Ukončenie aktivity	Aktivita sa ukončí príkazom (napr. "Ruky si podávajú mier! Uvoľnite svaly."). Žiaci vykonajú uvoľnenie rúk formou zatrasenia a hlbokého nádychu.

6. METAKOGNÍCIA

Izolácia pohybu: trénuje svalovú kontrolu, aby žiaci hýbali len časťami tela, ktoré sú nevyhnutné (ruky a trup), zatiaľ čo nohy zostávajú statické. Neverbálna komunikácia: rozvíja schopnosť žiakov vyjadrovať myšlienky a emócie bez slov, posilňuje dramatický prejav.

Reflexné otázky:

- 1) Ktorá fáza si vyžadovala najväčšie sústredenie na to, aby ste nepohli nohami z miesta?
- 2) Pri ktorom cviku bolo pre vás najťažšie skoordinať prsty na oboch rukách súčasne?
- 3) Ako sa zmenil pocit napätia vo vašich ramenách a krku po záverečnom zatrasení rúk?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Žiak s telesným znevýhodnením môže celú aktivitu vykonávať v sede na stoličke. Pri poruchách pozornosti (ADHD) priradiť žiakovi rolu „DJa“, ktorý vizuálne ukazuje karty s fázami.
Nadaní žiaci	Žiaci vykonávajú pohyby asymetricky (pravá ruka robí fázu IV., ľavá ruka fázu VI.) alebo zapájajú protismerné krúženie zápästí.
Jazykové bariéry	Učiteľ namiesto slovných pokynov predvádza typické hip-hopové gestá, ktoré žiak okamžite zrkadlí bez nutnosti prekladu slov.

8. TIP PRE UČITEĽA

Využite túto aktivitu pred písaním testov alebo po dlhom písaní poznámok, kedy sú zápästia žiakov stuhnuté. Prepojenie s hip-hopovou kultúrou (street dance gestá) výrazne zvyšuje motiváciu a zapojenie starších žiakov na 2. stupni.

© 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

PRÍKLADY AKTÍVNYCH PRESTÁVOK (BRAIN BREAKS)

PRE 2.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 3: PREKRÍŽENÉ DOTYKY

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Aktívna prestávka počas vyučovania (Brain Breaks)
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Jazyk a komunikácia
	Matematika a informatika
Cieľová skupina	3. cyklus ZŠ
Miesto realizácie	Trieda
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3 - 5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Zlepšenie koordinácie a rýchle spracovanie informácií.
- Stimulácia mozgu prostredníctvom prekrížených pohybov.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Uvedomenie si vlastného tela, relaxácia. Koordinácia, rytmus, priestorová orientácia.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Neverbálna komunikácia, sledovanie pokynov.

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Sebaovládanie, zvládanie frustrácie pri zložitých pohyboch, budovanie sebavedomia.
Občianska gramotnosť	Dodržiavanie pravidiel, rešpektovanie spoločného priestoru, zodpovednosť za vlastnú bezpečnosť.
Čitateľská gramotnosť	Porozumenie pokynov, sledovanie postupnosti inštrukcií, rozvoj pozornosti potrebnej pre čítanie.

© 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

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/školy:

Uvoľnenie priestoru medzi lavicami. Príprava signálu na začiatok a koniec aktivity.

Demonštrácia pohybov pred začiatkom.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Udržiavanie bezpečnej vzdialenosti medzi žiakmi.
- ❖ Upozornenie na pomalý začiatok a postupné zrýchľovanie.
- ❖ Prispôsobenie tempa vlastným možnostiam.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie:

Aktivita spočíva v sérii rýchlych, prekrížených dotykov rôznych častí tela. Žiaci stoja a na povelenie učiteľa sa dotýkajú ľavou rukou pravej strany tela a naopak. Postupne sa zvyšuje náročnosť kombinovaním kolien, lakťov a nakoniec aj chodidiel.

Fáza		Inštrukcia
I.	Kolená	Začať jednoducho. Zdvíhať striedavo kolena. Pravá ruka sa dotkne ľavého kolena a ľavá ruka sa dotkne pravého kolena. Striedať v rytme, začať pomaly, a následne zrýchľovať. Ako keby behali na mieste, ale s krížením. Ruky a nohy musia pracovať spolu, ale prekrížené!
II.	Lakte a trup	Po krátkom stopnutí plynulo prejsť k obtiažnejšej fáze s rotáciou trupu. Teraz sa dotknúť pravým lakťom ľavého kolena a ľavým lakťom pravého kolena. Skrútiť sa a cítiť ako sa zapája trup. Opäť striedať a postupne pohyby zrýchľovať, posledných 10 sekúnd tejto fázy, vykonávať čo najrýchlejšie!
III.	Chodidlá/päty	Ukončiť aktivitu najnáročnejšou fázou, ktorá si vyžaduje koncentráciu a predklon: Striedavo natiahnuť ľavú ruku k pravej päte alebo chodidlu a pravú ruku k ľavej päte alebo chodidlu. Pokúsiť

© 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

		sa natiahnuť najlepšie, ako sa dá. Striedať, zrýchľovať a zapojiť celý chrbát.
IV.	Ukončenie	Na záver ukončiť hlbokým nádychom, pomalým výdychom

6. METAKOGNÍCIA

Pohyb cez stredovú čiaru tela je kľúčový pre efektívnu komunikáciu medzi mozgovými hemisférami, čo priamo súvisí so zlepšením čítania, písania a celkového sústredenia.

Zlepšuje schopnosť tela vykonávať zložitejšie a presné pohyby. Krátky intenzívny pohyb slúži ako okamžitá energetická injekcia.

Reflexné otázky:

1. Ktoré časti aktivity boli pre vás najnáročnejšie a prečo?
2. Dokázali ste vnímať prepojenie medzi pohybmi rúk a nôh? Ako ste to vnímali?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Žiakom so zdravotným znevýhodnením prispôbiť náročnosť a rýchlosť pohybov. Poskytovať vizuálne a verbálne pokyny, prípadne fyzickú asistenciu. Ak je potrebné, prispôbiť priestor a pomôcky individuálnym potrebám.
Nadaní žiaci	Výzva nadaných žiakov na vykonávanie náročnejších variácií pohybov. Povzbudzovanie k vymýšľaniu vlastných kreatívnych kombinácií. Možnosť preberania asistencie/vedenia pri niektorých fázach aktivity
Jazykové bariéry	Vizuálna demonštrácia pohybov spolu s jednoduchými slovnými pokynmi. Využitie neverbálnej komunikácie, gest a modelovania. Zapojenie žiakov do pomoci pri prekladaní a vysvetľovaní.

8. TIP PRE UČITEĽA

Dôkladne si pripraviť aktivitu a vyskúšať si jednotlivé fázy vopred. Budovať atmosféru podpory a spolupráce v triede. Priebežne monitorovať bezpečnosť a pohodu žiakov. Oceniť snahu a pokroky všetkých, nie len najlepších.

© 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

PRÍKLADY AKTÍVNYCH PRESTÁVOK (BRAIN BREAKS)

PRE 2.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 4: NEVIDITEĽNÁ LOPTA

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Aktívna prestávka počas vyučovania (Brain Breaks)
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Jazyk a komunikácia
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	Ciele cyklus ZŠ
Miesto realizácie	Trieda
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3–5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Zlepšiť vizuálnu pozornosť v skupiny.
- Rozvíjať rýchlosť reakcie a orientáciu v priestore.
- Aktivizovať koncentráciu a pozornosť.
- Podporiť neverbálnu komunikáciu a spoluprácu.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Koordinácia, rýchlosť reakcie.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Neverbálna komunikácia, vizuálne signály, interpretácia gest a pohybov.

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Spolupráca, rešpektovanie pravidiel, sebakontrola, pozornosť.
Interkultúrna gramotnosť	Rešpekt voči skupinovým aktivitám.

© 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

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/školy:

Zabezpečiť dobrý výhľad medzi žiakmi. Uistiť sa o dostatočnom priestore okolo lavíc.

Predchádzajúce vysvetlenie pravidiel a ukážka gest. Príprava alternatívnych cvikov pre penalizáciu.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Kontrolované pohyby bez prudkých skokov.
- ❖ Rešpektovanie vlastného priestoru.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie:

Aktivita sa vykonáva stojac pri laviciach. Je potrebné zabezpečiť, aby bol zachovaný vizuálny kontakt.

Fáza		Inštrukcia
I.	Začiatková fáza	Žiaci stoja pri svojich laviciach. Pripomenie sa im, že v rukách držia horúcu, neviditeľnú loptu, ktorú je nutné odhodiť hneď, ako sa jej dotknú. Aktivitu riadi učiteľ, ktorý určí prvého žiaka.
II.	Gesto - horúca lopta	Prvý žiak urobí gesto, akoby rýchlo hodil horúcu loptu konkrétnemu inému žiakovi v triede (je dôležité vizuálne ukázať, komu sa lopta hádže). Žiak, na ktorého bola lopta hodená, ju musí okamžite chytiť (gestom) a vzápätí ju rýchlo odhodiť inému, tretiemu žiakovi.
III.	„Spálený“ - penalizácia	Aktivita je udržiavaná vo veľmi rýchlom tempe. Ak žiak, na ktorého je lopta hodená, nestihne zareagovať alebo si nevšimne, že bola hodená na neho (nereaguje gestom), je "spálený". Spálený žiak sa okamžite postaví a vykoná 5-krát cvik "Panák" alebo 5 drepov.
IV.	Záverečná fáza	Po vykonaní penalizácie sa žiak opäť vráti do hry (alebo si sadne) a aktivita pokračuje od neho (on hádže loptu ďalej), aby bola zachovaná plynulosť. Tým sa zabezpečí, že každý, kto stratil pozornosť,

© 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

		sa hneď zapojí fyzickou aktivitou. Aktivita sa ukončí na pokyn učiteľa, po ktorom sa žiaci vrátia k sedeniu s obnovenou energiou a koncentráciou.
--	--	---

6. METAKOGNÍCIA

Nutnosť neustále sledovať neviditeľný predmet a byť pripravený na reakciu slúži ako okamžitá a energická aktivácia. Vyžaduje si nepretržitú, zdieľanú pozornosť na dianie v triede. Podporuje rýchlu a tichú komunikáciu na diaľku prostredníctvom gesta.

Reflexné otázky:

1. Dokázal/a som udržať pozornosť na "loptu" počas celej aktivity?
2. Ako by som zmenil/a pravidlá, aby bola hra zaujímavejšia?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Žiaci s poruchami pozornosti - kratšie intervaly, jasnejšie signály rukou. Pohybovo hendikepovaní - úprava cvikov podľa možností (kývanie hlavou, mávanie rukou). Zrakovo postihnutí: zvukové signály namiesto vizuálnych, partnerskú podporu. Žiaci s autizmom - predchádzajúce vysvetlenie pravidiel, možnosť vynechania
Nadaní žiaci	Pridanie komplexnejších pravidiel (napr. pamätanie poradia hodov). Funkcia asistenta učiteľa pri sledovaní dodržiavania pravidiel. Tvorba vlastných variant aktivít. Vedenie štatistík úspešnosti triedy
Jazykové bariéry	Ukážka gestami namiesto slovného vysvetlenia. Využitie rovesníckej podpory - partner tlmočník. Vizuálne karty s pravidlami a pokynmi. Jednoduché, opakované povely v slovenčine

8. TIP PRE UČITEĽA

Začnite pomalšie a postupne zrýchľujte tempo. Sledujte energiu triedy - pri únave aktivitu ukončíte. Pripravte si záložné varianty cvikov pre penalizáciu. Používajte aktivitu ako nástroj na zlepšenie koncentrácie pred náročnými úlohami. Zapojte sa aj vy - žiaci to oceňujú a aktivita je živšia.

PRÍKLADY AKTÍVNYCH PRESTÁVOK (BRAIN BREAKS)

PRE 2.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 5: REŽISÉR TICHÁ

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Aktívna prestávka počas vyučovania (Brain Breaks)
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Jazyk a komunikácia
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	3.cykus ZŠ
Miesto realizácie	Trieda
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3 - 5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Vizuálna pozornosť a rýchla reakcia na neverbálne podnety.
- Rozvoj koncentrácie a pozornosti.
- Zlepšenie koordinácie a rýchlosti reakcie.
- Posilnenie neverbálnej komunikácie.
- Aktivizácia a mentálny reštart.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Rozvoj koordinácie, rýchlosti reakcie, pohybovej disciplíny.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Neverbálna komunikácia, interpretácia vizuálnych signálov.
Matematická gramotnosť	Priestorová orientácia, tempo a rytmus.

© 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

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Spolupráca, sledovanie spoločných pravidiel, vedenie skupiny.
Kognitívna gramotnosť	Koncentrácia, pozornosť, rýchle spracovanie informácií.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/školy:

Zabezpečiť dostatočný priestor okolo lavíc pre bezpečný pohyb žiakov. Odstránenie prekážok a nebezpečných predmetov z dosahu. Predchádzajúce vysvetlenie pravidiel a základných gest celej triede. Výber vhodného režiséra (sebavedomý žiak s dobrými komunikačnými schopnosťami). Príprava záložných aktivít pre prípad potreby rýchleho ukončenia.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Pohyby vykonávať kontrolovane, bez nárazov do lavíc či spolužiakov.
- ❖ Rešpektovať vlastný priestor a priestor ostatných.
- ❖ Vyhnúť sa skokom a prudkým pohybom v obmedzenom priestore.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie:

Aktivita je riadená jedným žiakom v pozícii režiséra a vyžaduje si od celej triedy tichú, ale aktívnu reakciu v stoji pri laviciach.

Fáza		Inštrukcia
I.	Začiatková fáza	Vyberá sa jeden žiak, ktorý prevezme úlohu režiséra. Režisér stojí v prednej časti triedy, kým ostatní žiaci stoja pri svojich laviciach. Zdôrazňuje sa hlavné pravidlo: všetky pokyny sa vykonávajú v tichosti, reakcia na neverbálne inštrukcie musí byť okamžitá a presná.
II.	Režisér začína ukazovať rôzne neverbálne inštrukcie.	Ruka smeruje hore: Celá trieda zdvíha ruky čo najvyššie (a naopak - ruka dole = ruky klesajú).
	Režisér začína ukazovať rôzne neverbálne inštrukcie.	Ruka ukazuje smerom k zemi: trieda vykoná drep alebo predklon.

© 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

	Režisér začína ukazovať rôzne neverbálne inštrukcie.	Rýchle tleskanie (rukami režiséra): trieda začne vykonávať rýchly pohyb na mieste (napr. rýchly tanec, trasenie, šprint na mieste).
	Režisér začína ukazovať rôzne neverbálne inštrukcie.	Pomalé, ťahavé gestá: trieda vykonáva pohyb extrémne pomaly (napr. pomalé ťahovanie).
III.	Režisér strieda pokyny v rôznych rýchlostiach a intenzitách	Vyžaduje sa, aby žiaci presne kopírovali tempo režiséra - ak je pohyb režiséra plynulý, je plynulý aj pohyb triedy; ak je pohyb režiséra rýchly, musí byť rýchla aj reakcia triedy. Kontrola ticha je nepretržitá.
IV.	Režisér ticho ukončí aktivitu	Žiaci sa v tichosti vrátia na svoje miesta. Ak je čas, úloha režiséra môže byť v krátkom čase pridelená inému žiakovi a fázy 2 a 3 sa opakujú.

6. METAKOGNÍCIA

Mentálny reštart a efektívne odvedenie energie prostredníctvom striedania tempa pohybu a intenzívneho sústredenia na neverbálnu komunikáciu, čo pomáha zmierniť únavu a obnoviť koncentráciu.

Reflexné otázky:

1. Dokázal/a som presne sledovať a napodobniť gestá režiséra?
2. Ako sa mi darilo udržať ticho počas celej aktivity?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Pri poruchách pozornosti: zjednodušenie gest, kratšie sekvencie. Pri motorických ťažkostiach: prispôsobenie pohybov podľa individuálnych možností. Pri poruchách sluchu: zdôraznenie vizuálnych signálov, jasnejšie gestá
Nadaní žiaci	Môžu prevziať úlohu asistenta režiséra. Vytvorenie vlastných originálnych gest. Vedenie skupín pri delení triedy na menšie celky.
Jazykové bariéry	Aktivita je plne neverbálna, vhodná pre žiakov s jazykovou bariérou. Možnosť vysvetlenia pravidiel v materinskom jazyku pred začiatkom

8. TIP PRE UČITEĽA

Striedajte rôznych režisérov, aby každý žiak mal možnosť viesť skupinu. Pred prvým vyskúšaním si s triedou precvičte základné gestá. Sledujte energiu triedy - pri vysokej energii použite pomalé pohyby na upokojenie. Aktivitu možno rozšíriť o tematické gestá súvisiace s preberanou látkou. Dbajte na dodržiavanie ticha - je kľúčové pre úspech 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



Financované
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY