

AKTÍVNE UČENIE

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 UČENIE – METODICKÉ LISTY

Autori: Mgr. Diana Kosová

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. D(Y/I)KTÁT V POHYBE
2. GALÉRIA ARGUMENTOV: VYJADRENIE POSTOJOV POHYBOM
3. IDENTIFIKÁCIA POLOHY PREDMETOV POMOCOU SÚRADNÍC
4. KRAJINY SUSEDIACE SO SLOVENSKOM
5. MERANIE RÝCHLOSTI A VZŤAH MEDZI RÝCHLOSŤOU A ČASOM
6. PÍSMENÁ Z TIEL
7. POHYBLIVÁ SLNEČNÁ SÚSTAVA
8. PRÍBEH KVAPKY – POHYBOVÁ SIMULÁCIA KOLOBEHU VODY
9. ŽIVÁ ČÍSELNÁ OS
10. ŽIVOT RASTLINKY: POHYBOVÉ ZNÁZORNENIE CYKLU PRÍRODY

© 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

METODICKÝ LIST 1: D(Y/I)KTÁT V POHYBE

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Pohybovo-kognitívna hra
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Matematika a informatika
	Zdravie a pohyb
Cieľová skupina	1-3.cykľus (3.-9. ročník ZŠ)
Miesto realizácie	Trieda s voľným priestorom
Dozor/vedenie	Učiteľ alebo asistent učiteľa

2. CIELE AKTIVITY

- Žiaci si zlepšia pravopisné zručnosti v oblasti používania I/Y.
- Rozvinú schopnosť sústrediť sa a rýchlo reagovať počas pohybovej aktivity.
- Osvoja si schopnosť spolupracovať a argumentovať (v kolektívnom variante).

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Jazyková a komunikačná gramotnosť	pravopis, gramatika
Zdravotná a pohybová gramotnosť	koordinácia, priestorová orientácia

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	osobnostný a sociálny rozvoj
Tvorba a riešenie problémov	identifikácia problému, tvorivosť, rozhodovanie

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

Prípravte dostatok kartičiek s písmenami (i, í, y, ý) a rozmiestnite ich do štyroch rohov triedy. Vytvorte texty s chýbajúcimi písmenami I/Y (jednotné alebo viaceré varianty podľa počtu žiakov). Skontrolujte, či je v triede dostatok priestoru na bezpečný pohyb.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Uistite sa, že podlaha je čistá a bez prekážok.
- ❖ Žiaci by mali mať vhodnú obuv na pohyb v triede.

© 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

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Dbajte na to, aby sa žiaci počas zbierania pohybovali opatrne a nebežali.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: D(y/i)ktát v pohybe - po triede v štyroch rohoch sú vo veľkom počte poukladané písmenká (i, í, y, ý). Každé dieťa dostane text (učiteľ môže dať všetkým rovnaký, alebo pripraviť viac variant textu). V texte chýbajú písmená I/Y. Úlohou detí je pozbierať do svojho textu všetky potrebné písmená a správne ich doplniť. Ak je text spoločný, kontroluje sa výsledok spoločne, ak sú texty rôzne, deti si ich navzájom kontrolujú. Dva varianty úloh - počas zbierania nesmie nikto nič povedať (samostatná úloha), počas zbierania môžu deti spoločne hovoriť a argumentovať navzájom, prečo je kde aké Y/I (kolektívna).

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
2-3 min	Motivácia	Vysvetlite žiakom, že dnes sa budú učiť pravopis hravou formou v pohybe. Ukážte im kartičky s písmenami a vysvetlite pravidlá hry. Zároveň zdôraznite, že budú musieť byť opatrní pri pohybe.
10-15 min	Realizácia	Rozdeľte texty žiakom a vysvetlite, že ich úlohou je doplniť chýbajúce písmená do textu. Pripomeňte, že môžu pracovať buď individuálne v tichosti, alebo spoločne diskutovať (ak si zvolíte kolektívny variant). Počas aktivity sledujte pohyb žiakov a dbajte na bezpečnosť. Po skončení zbierania nechajte žiakov doplniť písmená do textov.
5 min	Reflexia	Spoločne skontrolujte texty a opravte prípadné chyby. Pýtajte sa otázky na podporu metakognície, napríklad: • „Čo ti pomohlo rozhodnúť sa pre správne písmeno?“ • „Kedy si si bol istý, že si vybral správne?“ Povzbudte žiakov, aby zdieľali svoje stratégie a postrehy.

6. METAKOGNÍCIA

Uvedomovanie si vlastného učenia, rozhodovania a prežívania počas aktivity.

Žiaci musia premýšľať nad svojimi rozhodnutiami pri výbere správnych písmen. Pohybová

zložka (embodied cognition) zároveň pomáha lepšiemu zapamätaniu, keďže fyzický pohyb je prepojený s kognitívnymi procesmi. Reflexia vedie k tomu, že si uvedomia, aké stratégie im pomohli a ako ich môžu zlepšiť.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ktoré slovo ti robilo najväčší problém a prečo?
- 2) Ako si prišiel na to, ktoré písmeno je správne?
- 3) Čo si urobil, keď si si nebol istý?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Žiakom s dyslexiou pripravte texty s väčším písmom a zjednodušte vetné konštrukcie. Môžu mať asistenta pre prípadnú pomoc.
Nadaní žiaci	Nadaným žiakom pridajte texty s chýbajúcimi písmenami aj v zložitých slovách (napr. cudzie slová alebo slová s viacnásobným použitím I/Y).
Jazykové bariéry	Pre žiakov s iným materinským jazykom pridajte obrázky, ktoré ilustrujú význam slov, aby im lepšie porozumeli.

8. TIP PRE UČITEĽA

Počas aktivity sledujte nielen výkon žiakov, ale aj ich interakciu. V kolektívnom variante zaznamenajte argumenty, ktoré používajú, a následne ich rozoberte pri reflexii – to môže byť cenným zdrojom učenia aj pre ostatných.

METODICKÝ LIST 2: GALÉRIA ARGUMENTOV

VYJADRENIE POSTOJOV POHYBOM

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Pohybovo-kognitívna hra
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	1-3.cykľus (3.-9. ročník ZŠ)
Miesto realizácie	Trieda s voľným priestorom
Dozor/vedenie	Učiteľ alebo asistent učiteľa

2. CIELE AKTIVITY

- Žiak dokáže fyzicky vyjadriť svoj postoj k určitému výroku.
- Žiak dokáže zrozumiteľne vysvetliť dôvody svojho stanoviska.
- Žiak rozvíja schopnosť počúvať iné názory a reagovať na ne.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Jazyková a komunikačná gramotnosť	komunikačné zručnosti, argumentácia
Zdravotná a pohybová gramotnosť	koordinácia, rovnováha, priestorová orientácia
Umelecká gramotnosť	práca s výrazom, rytmom, dynamikou a priestorom

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	osobnostný a sociálny rozvoj
Občianska gramotnosť	výchova k demokratickému občianstvu

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa: Učiteľ pripraví dva viditeľne označené stanovišťa v triede (napr. tabuľky s nápismi „Súhlasím“ a „Nesúhlasím“). Zoznam výrokov, ktoré budú žiaci diskutovať, by mal byť zrozumiteľný a primeraný ich veku a skúsenostiam.

© 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

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Uistite sa, že v priestore nie sú žiadne prekážky, o ktoré by mohli žiaci zakopnúť.
- ❖ Dbajte na dostatočný priestor na pohyb medzi stanovišťami, aby nedošlo k zrážkam.
- ❖ Pred začiatkom aktivity oboznámte žiakov s pravidlami bezpečného pohybu po triede.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Galéria argumentov - učiteľ prečíta nejaký výrok, ktorý znamená postoj k nejakému pravidlu alebo povinnosti. Žiaci pohybom po triede vyjadria svoj postoj tým, že sa dostavia na stanovište súhlasím/nesúhlasím - diskusia o postojoch. Učiteľ moderuje diskusiu. Medzi jednotlivými kolami sa deti pohybujú po triede.

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
2-3 min	Motivácia	Učiteľ vysvetlí pravidlá aktivity a motivuje žiakov otázkou: "Ako by ste vyjadrili svoj názor bez slov?" Zdôrazní, že každý názor je dôležitý a že si budú navzájom vysvetľovať svoje postoje.
10-15 min	Realizácia	Učiteľ prečíta jednotlivé výroky (napr.): "Mali by sme mať menej domácich úloh" "Každý by mal pomáhať doma s upratovaním". Žiaci sa pohybom dostavia na stanovište "Súhlasím" alebo "Nesúhlasím". Po každom výroku učiteľ moderuje krátku diskusiu, v ktorej žiaci vysvetľujú svoje postoje. Žiaci môžu počas diskusie zmeniť svoje stanovisko a presunúť sa na iné stanovište.
5 min	Reflexia	Učiteľ sa opýta otázky: - Ako ste sa rozhodovali, na ktoré stanovište pôjdete? - Čo vám pomohlo vysvetliť svoj postoj? - Zmenili ste názor počas aktivity? Prečo? Učiteľ povzbudí žiakov, aby premýšľali o tom, ako by mohli lepšie vyjadriť svoje myšlienky nabudúce.

6. METAKOGNÍCIA

V tejto aktivite sa spája kritické myslenie, argumentácia, pohyb a emocionálne uvedomovanie. Žiaci si uvedomujú, ako premýšľajú, ako sa rozhodujú, ako používajú argumenty a ako ich telo

© 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

vyjadruje postoj. Fyzický pohyb a státie dávajú žiakom priestor používať pri argumentácii viac neverbálnej komunikácie ako v sede v lavici. Následná diskusia o neverbálnej časti komunikácie vedie k sebauvedomeniu a k zlepšeniu komunikačných stratégií.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Čo okrem slov si používal/a pri argumentácii?
- 2) Koľko rôznych spôsobov komunikácie ste si všimli u seba a u spolužiakov?
- 3) Kto pôsobil najpresvedčivejšie? Prečo?
- 4) Zmenil/a si počas argumentácie svoj názor? Prečo?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Pre žiakov so ŠVVP (napr. s ADHD) môže učiteľ stanoviť jasné pravidlá pohybu a poskytnúť vizuálnu podporu (napr. šípky na zemi). Žiakom s ťažkosťami v komunikácii môže poskytnúť čas na prípravu odpovede a doplňujúce otázky na rozvinutie postoja.
Nadaní žiaci	Nadaní žiaci môžu byť vyzvaní, aby formulovali výroky pre ďalšie kolá, čím si precvičia analytické myslenie a schopnosť vytvárať zložitejšie otázky.
Jazykové bariéry	Žiakom s iným materinským jazykom môžu byť výroky doplnené o obrázky alebo jednoduchšie synonymá. Učiteľ tiež môže poskytnúť jazykové štruktúry na vyjadrenie postoja (napr. "Súhlasím, pretože...").

8. TIP PRE UČITEĽA

Pred začiatkom aktivity sa uistite, že všetci žiaci rozumejú významu slov „Súhlasím“ a „Nesúhlasím“. V prípade nejasností ich vysvetlite na príkladoch, aby bola diskusia plynulá a bez zbytočných prestojov.

METODICKÝ LIST 3: IDENTIFIKÁCIA POLOHY PREDMETOV POMOCOU SÚRADNÍC

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Pohybovo-kognitívna hra
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
Cieľová skupina	2.cykľus (5. ročník ZŠ)
Miesto realizácie	Trieda s voľným priestorom
Dozor/vedenie	Učiteľ alebo asistent učiteľa

2. CIELE AKTIVITY

- Žiak sa naučí identifikovať polohu objektov pomocou súradníc.
- Žiak zlepši svoju schopnosť priestorovej orientácie a presného zapisovania údajov.
- Žiak si uvedomí praktickosť používania súradníc v každodennom živote.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Matematická gramotnosť	komunikačné zručnosti, argumentácia
Zdravotná a pohybová gramotnosť	orientácia v priestore

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	osobnostný a sociálny rozvoj
Environmentálna gramotnosť	zmysluplné využívanie priestoru

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

Lepiace pásky na vytvorenie mriežky, pripravené predmety na umiestnenie do mriežky (napr. zošit, kniha, guma), zošity alebo pracovné listy na zapisovanie súradníc, písacie potreby.

© 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

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Zabezpečiť, aby podlaha bola čistá a pásy dobre priľnuli, aby sa predišlo pošmyknutiu.
- ❖ Predmety umiestniť tak, aby nepredstavovali riziko zakopnutia.
- ❖ Žiaci sa musia pohybovať pomaly a opatrne, aby sa vyhli kolíziám.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Učiteľ vytvorí pomocou kobercových pásov na zemi v triede mriežku pripomínajúcu štvorčekový papier. Výraznou farbou označí vodorovnú os a zvislú os. Priesečník osí označí ako počiatok sústavy. Žiaci chodia po triede a zapisujú súradnice určených predmetov. V závere diskusia.

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
2-3 min	Motivácia	Učiteľ začne otázkou: - Aké by to bolo, keby sme potrebovali niekomu presne povedať, kde sa nachádza nejaký predmet v miestnosti? - Ako by sme to mohli urobiť? Následne vysvetlí koncept mriežky a súradníc ako nástroj na presné určovanie polohy.
10-15 min	Realizácia	Učiteľ vytvorí na zemi mriežku pomocou kobercových lepiacich pásov (označenie riadkov a stĺpcov písmenami a číslami). Rozmiestni rôzne predmety v rámci mriežky a zadá úlohu: "Každý z vás bude chodiť po triede a zapisovať presné súradnice predmetov, ktoré nájde. Napríklad, ak je kniha v štvorci označenom C3, zapíšte to." Počas aktivity učiteľ sleduje, či žiaci dodržiavajú pravidlá bezpečnosti a v prípade potreby pomáha s orientáciou.
5 min	Reflexia	Učiteľ vedie diskusiu so žiakmi: - Ako ste zistili, kde sa predmet nachádza? - Čo vám pomohlo nájsť súradnice? - Mali ste nejaké problémy pri zapisovaní? - Ako by ste to mohli nabudúce urobiť ešte presnejšie?

© 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

Schopnosť žiakov uvedomovať si, ako premýšľať, plánovať a kontrovať svoj postup, keď pracujú so súradnicovou sieťou, mapou alebo diagramom. Žiaci musia premýšľať nad tým, ako vyhľadávajú a zapisujú súradnice. Pri pohybe po mriežke sa aktivuje embodied cognition - fyzický pohyb po priestore pomáha žiakom lepšie pochopiť koncept súradnicového systému a zlepšuje ich pamäť tým, že si pozície predmetov spájajú s konkrétnymi miestami v priestore.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Aký postup si použil na nájdenie súradníc? Fungovalo to dobre?
- 2) Čo ti pomohlo si zapamätať, kde sa predmet nachádza?
- 3) Ako by si mohol vylepšiť svoj spôsob zapisovania súradníc?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Pre žiakov so zrakovým postihnutím môžu byť predmety na mriežke doplnené o hmatové prvky (napr. textúrované predmety). Pre žiakov s motorickými problémami môže byť aktivita upravená tak, že pracujú v pároch a ich partner vykonáva pohyb.
Nadaní žiaci	Pre nadaných žiakov je možné pridať úlohu: identifikovať geometrické vzory alebo vzťahy medzi predmetmi (napr. "Ktoré tri predmety tvoria trojuholník?").
Jazykové bariéry	Pre žiakov s iným materinským jazykom môže učiteľ použiť vizuálne značky (obrázky predmetov) alebo farebné kódy namiesto slovného zadania.

8. TIP PRE UČITEĽA

Pred začiatkom aktivity sa uistite, že žiaci presne rozumejú, ako funguje súradnicový systém. Môžete ukázať jednoduchý príklad na tabuli, aby boli všetci pripravení na úlohu.

METODICKÝ LIST 4: KRAJINY SUSEDIACE SO SLOVENSKOM

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Pohybovo-kognitívna hra
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a spoločnosť
	Matematika a informatika
Cieľová skupina	2.cykľus (3. ročník ZŠ)
Miesto realizácie	Trieda s voľným priestorom
Dozor/vedenie	Učiteľ alebo asistent učiteľa

2. CIELE AKTIVITY

- Žiak dokáže identifikovať krajiny susediace so Slovenskom podľa ich vlajok a názvov.
- Žiak si osvojí základné informácie o geografii, kultúre a tradíciách susedných krajín Slovenska.
- Žiak si precvičí schopnosť spolupráce a komunikácie v skupine.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	orientácia v priestore cez pohyb, zážitkové učenie (orientačné hry)
Jazyková a komunikačná gramotnosť	pomenovanie krajín a pojmov, opisu polohy susedných štátov
Spoločenskovedná gramotnosť	prehľad o susedných štátoch, ich kultúre, histórii a vzťahoch so Slovenskom
Geografická gramotnosť	priestorová orientácia, terénne učenie

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	osobnostný a sociálny rozvoj
Občianska gramotnosť	regionálna výchova a tradičná kultúra

© 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:

Učiteľ pripraví vlajky a kartičky s názvami krajín susediacich so Slovenskom (Česko, Rakúsko, Maďarsko, Ukrajina, Poľsko). Pripraví si zoznam otázok alebo podnetov (napr. názvy miest, tradičné jedlá, známe osobnosti, prírodné úkazy), ktoré priraduje k jednotlivým krajinám. Umiestni vlajky a názvy krajín strategicky po miestnosti tak, aby bol medzi nimi dostatočný priestor pre pohyb žiakov.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Zabezpečiť, aby v triede neboli prekážky, ktoré by mohli spôsobiť úrazy.
- ❖ Žiaci musia mať na nohách pevnú obuv, aby sa predišlo pošmyknutiu.
- ❖ Dodržať pravidlo, že žiaci sa pohybujú pokojne a nekričia, aby nevznikol chaos.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Susedné krajiny - učiteľ rozmiestni po triede vlajky a názvy krajín susediacich so Slovenskom (aspoň 3x každú krajinu). Potom vyberá rôzne piesne, predmety, mestá, postavy, prírodné úkazy z týchto krajín a žiaci sa snažia uhádnuť, kde sa čo nachádza tak, že sa postaví k vlajke krajiny. Učiteľ môže vyberať faktografické informácie, kde je jedna správna odpoveď, ale aj otvorené otázky s vyjadrením názoru alebo preferencie ("Ktorý jazyk našich susedov sa mi najviac páči?")

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
2-3 min	Motivácia	Učiteľ začne diskusiou o tom, prečo sú pre Slovensko dôležité jeho susedné krajiny. Položí otázky ako: "Ktoré krajiny poznáte, ktoré susedia so Slovenskom?" "Prečo je dobré vedieť o našich susedoch viac?"

10-15 min	Realizácia	Učiteľ vysvetlí pravidlá hry: "Na rôznych miestach v triede sú rozmiestnené vlajky a názvy susedných krajín Slovenska. Budem hovoriť názvy miest, tradičné jedlá, známe osobnosti alebo prírodné úkazy, ktoré sa spájajú s týmito krajinami. Vašou úlohou je postaviť sa k vlajke krajiny, ku ktorej podľa vás patrí daný podnet. Ak si nie ste istí, môžete sa so spolužiakmi poradiť." Následne učiteľ postupne vyberá podnety a vedie diskusiu po každom kole, aby vysvetlil správne odpovede a poskytol zaujímavé fakty o danej krajine.
5 min	Reflexia	Učiteľ položí otázky ako: • "Ktorá otázka vás najviac prekvapila a prečo?" • "Aké stratégie ste volili, aby ste určili, ku ktorej krajine patrí daný podnet?" • "Ktorú informáciu ste pred aktivitou nevedeli a teraz si ju pamätáte?"

6. METAKOGNÍCIA

Schopnosť žiakov premýšľať o svojom premýšľaní – uvedomiť si, ako sa učia, čo už vedia a čo ešte potrebujú zistiť. Žiaci reflektujú, aké stratégie použili na vybavovanie si faktov a ako spolupracovali so spolužiakmi. Pohyb k vlajkám podporuje embodied cognition, pretože fyzická aktivita spojená s učením pomáha žiakom lepšie si zapamätať informácie a vytvára priestor pre prepojenie pohybu a myslenia.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ako vám aktivita pomohla zapamätať si informácie?
- 2) Kedy ste si uvedomili, že ste si správne alebo nesprávne vybrali krajinu?
- 3) Ako ste sa rozhodovali, ku ktorej vlajke sa postavíte?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Pre žiakov so ŠVVP (napr. ADHD) môže učiteľ poskytnúť zjednodušené otázky a ponúknuť kratší čas na presun. Žiakom s dyslexiou môže učiteľ ukázať symbolické obrázky namiesto textov.
Nadaní žiaci	Nadaným žiakom môže učiteľ pridať ďalšie úlohy, ako napríklad vysvetliť význam alebo historické pozadie daného podnetu.
Jazykové bariéry	Pre žiakov s iným materinským jazykom môžu byť pridané obrázky alebo jednoduché frázy v ich jazyku na označenie podnetov.

8. TIP PRE UČITEĽA

Pred začiatkom hry spravte krátku ukážku, ako sa presúvať k vlajkám a na čo si dať pozor. Takto predídete zmätku a ušetríte čas počas realizácie 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

METODICKÝ LIST 5: MERANIE RÝCHLOSTI A VZŤAH MEDZI RÝCHLOSŤOU A ČASOM

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Pohybovo-kognitívna hra
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	2.cykľus (5. ročník ZŠ)
Miesto realizácie	Trieda s voľným priestorom
Dozor/vedenie	Učiteľ alebo asistent učiteľa

2. CIELE AKTIVITY

- Žiak pochopí vzťah medzi rýchlosťou, časom a vzdialenosťou.
- Žiak si precvičí pohybové schopnosti a koordináciu tela.
- Žiak sa naučí reflektovať svoj výkon a prispôbiť stratégiu.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	rozvoj pohybových kompetencií
Jazyková a komunikačná gramotnosť	formulovať hypotézy, opisovať postup
Matematická gramotnosť	porovnávanie rýchlostí, meranie dráhy
Informatická gramotnosť	zbieranie a spracúvanie údajov

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	osobnostný a sociálny rozvoj
Občianska gramotnosť	dodržiavanie pravidiel

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa: Učiteľ si pripraví priestor s dostatočnou voľnou plochou na pohyb. Zabezpečí, aby podlaha bola čistá a bezpečná na chodenie, vytvorí na nej štartovaciu a cieľovú čiaru. Pripraví si hodinky alebo iný nástroj na meranie času (napr. aplikáciu v mobile).

© 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

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Zabezpečiť dostatočný priestor medzi žiakmi, aby sa pri pohybe nezrazili.
- ❖ Uistiť sa, že žiaci majú vhodnú obuv a oblečenie na pohybové aktivity.
- ❖ Pred začatím aktivity žiakom vysvetliť, že pohyb má byť kontrolovaný a bezpečný.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Meranie rýchlosti. Učiteľ je čas. Každú „sekundu“ tleskne, alebo pustí na mobilnom zariadení metronóm. Žiaci sa pri každej sekunde majú posunúť o 1 krok. Idú spoločne z rovnakej štartovacej čiary. Najprv sa posúvajú všetci rovnako. Potom niektorým zmení rýchlosť. Niektorí sa posunú za sekundu o dva kroky, niektorí sa posunú o krok každé dve sekundy. Diskutujeme o vzťahoch medzi rýchlosťou, časom a vzdialenosťou. V ďalšom kole môže učiteľ vytvoriť dvojice, ktoré idú oproti sebe, najprv rovnakou rýchlosťou, potom rozdielnou.

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
2-3 min	Motivácia	Učiteľ predstaví aktivitu a vysvetlí jej cieľ: "Dnes si názorne ukážeme, ako súvisí rýchlosť, čas a vzdialenosť. Všetci budeme merať čas pomocou môjho tleskania a zároveň sa budeme pohybovať. Pripravte sa na zaujímavú diskusiu!"
10-15 min	Realizácia	Učiteľ rozdá každému žiakovi počiatočnú rýchlosť (1 krok za sekundu). Po každom tlesknutí sa žiaci posunú o krok. Následne niektorým zmení rýchlosť (napr. 2 kroky za sekundu alebo 1 krok za dve sekundy). Učiteľ sleduje, či žiaci dodržiavajú pokyny, a povzbudzuje ich. V ďalšej časti aktivity učiteľ vytvorí dvojice, ktoré sa pohybujú oproti sebe, najprv rovnakou rýchlosťou, potom rozdielnou. Po každej časti učiteľ kladie otázky na vzťah medzi rýchlosťou, časom a vzdialenosťou.

5 min	Reflexia	Učiteľ vedie diskusiu: Ako zmena rýchlosti ovplyvnila váš čas? Kto bol v celi skôr pri rôznych rýchlostiach? Kto potreboval viac času prísť do cieľa - ten s menšou alebo ten s vyššou rýchlosťou? Akú vzdialenosť ste prešli za ten istý čas pri rôznej rýchlosti?.
-------	----------	--

6. METAKOGNÍCIA

Žiak si prostredníctvom pohybu uvedomuje vzťahy medzi rýchlosťou, vzdialenosťou a časom. Prostredníctvom embodied cognition žiak lepšie chápe koncepty rýchlosti a času, pretože ich fyzicky zažíva. Regulácia sa rozvíja, keď žiak mení svoje tempo na základe pokynov a porovnáva svoje výkony s ostatnými.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ako si si uvedomoval/a, akou rýchlosťou sa pohybuješ?
- 2) Aké náročné bolo dodržať rýchlosť, keď ťa iní predbiehali?
- 3) Čo všetko ťa táto aktivita naučila?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Pre žiakov so ŠVVP (napr. ADHD) môže učiteľ použiť vizuálne signály alebo jednoduché kartičky na označenie rýchlosti. Pre žiakov s pohybovými obmedzeniami môže byť aktivita prispôsobená tak, aby vykonávali pohyby rukami namiesto chodenia.
Nadaní žiaci	Nadaní žiaci môžu analyzovať a graficky znázorniť výsledky (napr. graf závislosti rýchlosti a času). Môžu tiež navrhnúť vlastnú variáciu aktivity.
Jazykové bariéry	Pre žiakov s iným materinským jazykom môže učiteľ použiť ilustrácie alebo demonštrácie na vysvetlenie pravidiel.

8. TIP PRE UČITEĽA

Začnite pomaly a postupne zvyšujte zložitosť aktivity. Nezabudnite na pravidelné zastávky a diskusiu, aby si žiaci uvedomovali súvislosti medzi pohybom a učením.

© 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

METODICKÝ LIST 6: PÍSMENÁ Z TIEL

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Pohybovo-kognitívna hra
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Matematika a informatika
	Umenie a kultúra
Cieľová skupina	1.cykľus (1. ročník ZŠ, 6-7 rokov)
Miesto realizácie	Trieda s voľným priestorom
Dozor/vedenie	Učiteľ alebo asistent učiteľa

2. CIELE AKTIVITY

- Žiaci rozpoznávajú a napodobnia rôzne písmená abecedy prostredníctvom pohybu.
- Rozvinú schopnosť spolupracovať v skupine a efektívne komunikovať.
- Precvičia si koordinačné schopnosti a priestorovú orientáciu.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	koordinačné a pohybové zručnosti
Jazyková a komunikačná gramotnosť	rozpoznávanie písmen, tvorba slov

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	spolupráca v skupine
Pohybová a telesná gramotnosť	vnímanie vlastného tela, pohyb, gesto

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

Zabezpečiť dostatočne veľký priestor na pohyb, odstrániť prekážky a ostré predmety. Pripraviť zoznam jednoduchých písmen (napr. A, T, O) alebo slov (napr. MAMA, DOM).

© 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

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Zabezpečte voľný priestor bez prekážok.
- ❖ Dohliadnite, aby deti nenosili šperky alebo iné predmety, ktoré by mohli spôsobiť zranenie.
- ❖ Dohodnite pravidlá ohľadne bezpečného pohybu a fyzického kontaktu medzi deťmi.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Poskladaj písmeno/slovo - Deti sú rozdelené do skupín (najprv po 2, potom po 3, po 4, po 5..). Z vlastných tiel skladajú rôzne písmená. Počet detí v skupinách sa mení, vždy musia byť na stavbu písmena použité všetky deti v skupine.

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
2-3 min	Motivácia	Učiteľ začne diskusiu otázkou: "Ktoré písmenká poznáte? Ako by ste ich mohli napodobniť svojím telom?". Následne ukáže príklad: sám vytvorí jedno písmeno svojim telom a požiada deti, aby to vyskúšali individuálne.
10-15 min	Realizácia	Učiteľ rozdelí deti najprv do dvojíc a zadá im konkrétne písmeno, ktoré majú spolu vytvoriť. Po úspešnom vytvorení zmení skupiny na trojice, štvorice a postupne pridáva deti. Každý člen skupiny musí byť zapojený do tvorby písmena alebo slova. Sleduje, či deti spolupracujú a dodržiujú bezpečnostné pravidlá. Pri každom novom písmenku môže pomôcť otázkami: "Ako by ste mohli toto písmeno postaviť? Kto bude v strede? Kto bude tvoriť okraj?"
5 min	Reflexia	Učiteľ vedie diskusiu o tom, ako sa deťom darilo spolupracovať a ktoré písmená/slová boli najťažšie. Položí otázky: "Čo vám pomohlo vytvoriť písmeno? Ak by ste to robili znova, čo by ste urobili inak?" "Ktoré písmeno sa vám najviac podarilo a prečo?"

© 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

Žiaci si uvedomujú ako sa učia cez telo, priestor a spoluprácu. Žiaci pomocou otázok učiteľa premýšľajú o tom, ako ich telo a tímová práca prispievajú k úspešnému vytvoreniu písmena. Embodied cognition podporuje pamäť tým, že fyzický pohyb spája s vizuálnou a proprioceptívnou spätnou väzbou.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ako si prišiel na to, ako postaviť písmeno?
- 2) Kedy si si uvedomil, že to funguje alebo nefunguje?
- 3) Ako si prispôbil svoju stratégiu, keď ste pridali ďalšieho člena do skupiny?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Pre žiakov so ŠVVP (napr. s motorickými problémami) môžete zadať jednoduchšie písmená alebo umožniť, aby boli "súčasťou" písmena (napr. ležaním na zemi).
Nadaní žiaci	Nadaným žiakom môžete ponúknuť úlohu vytvoriť celé slovo namiesto jednotlivého písmena alebo navrhnúť nové, kreatívne spôsoby stavania.
Jazykové bariéry	Pre žiakov s iným materinským jazykom môžete použiť obrázky alebo kartičky s písmenami, aby lepšie pochopili zadanie.

8. TIP PRE UČITEĽA

Nezabudnite deti povzbudiť a oceniť ich kreativitu, aj keď im písmeno nevyjde dokonale. Skúste ich vyzvať, aby si po skončení aktivity sami zhodnotili, ktoré písmeno sa im podarilo najlepšie a prečo.

METODICKÝ LIST 7: POHYBLIVÁ SLNEČNÁ SÚSTAVA

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Pohybovo-kognitívna hra
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Matematika a informatika
Cieľová skupina	1.cykľus (2.-3. ročník ZŠ, 8-9 rokov)
Miesto realizácie	Trieda s voľným priestorom
Dozor/vedenie	Učiteľ alebo asistent učiteľa

2. CIELE AKTIVITY

- Žiaci si upevnia vedomosti o poradí planét v slnečnej sústave.
- Zlepšia si schopnosť spolupracovať v skupine a koordinovať pohyb.
- Rozvinú si priestorovú orientáciu a schopnosť dodržiavať pravidlá.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	koordinácia pohybu v skupine
Jazyková a komunikačná gramotnosť	opisovanie javov vlastnými slovami, argumentácia
Prírodovedná gramotnosť	chápanie pohybu planét

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	spolupráca v skupine
Environmentálna gramotnosť	pohyby telies vo vesmíre
Digitálna gramotnosť	práca s jednoduchými simuláciami slnečnej sústavy

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa: Pripravte kartičky s názvami planét (väčšie planéty môžu mať viacero kartičiek) a kartičky pre mesiace. Zabezpečte dostatok priestoru na bezpečný pohyb. Skontrolujte, či je priestor bez prekážok a nebezpečných predmetov.

© 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

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Žiaci sa pohybujú pomaly, aby sa predišlo zrážkam.
- ❖ Každý žiak má vlastný priestor na pohyb, aby sa minimalizovalo riziko pádu.
- ❖ V prípade hry v telocvični zabezpečte, aby všetci mali vhodnú obuv a boli rozohriati.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Deti dostanú kartičky s rôznymi planétami. Niektoré planéty sú veľké, preto ich musí hrať väčší počet detí, niektoré malé, tam stačí aj jedno dieťa. Učiteľ je Slnko. Deti sa musia usporiadať v správnom poradí okolo slnka a na povel učiteľa sa okolo neho pohybujú po obežnej dráhe. Niektoré planéty môžu mať svoje mesiace, ktoré sa pohybujú okolo nich. Pozor planéty sa nesmú na obežnej dráhe rozpadnúť.

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
2-3 min	Motivácia	Učiteľ ukáže model slnečnej sústavy (napr. obrázok alebo 3D model) a spýta sa detí: "Ktoré planéty poznáte? Vedeli ste, že každá planéta má inú veľkosť a pohybuje sa okolo Slnka?" Potom vysvetlí, že si zahrajú hru, kde budú planétami, a ich úlohou bude správne sa pohybovať okolo Slnka.
10-15 min	Realizácia	Rozdá deťom kartičky s názvami planét a mesiacov, vysvetlí pravidlá hry (napr. "Planéty sa nesmú rozpadnúť, musia držať spolu") a rozdelí deti do skupín podľa veľkosti planét. Učiteľ sa postaví ako Slnko a usmerní deti, aby sa správne usporiadali v poradí okolo Slnka. Na povel deti začnú pohybovať okolo Slnka po obežnej dráhe. Učiteľ môže pridávať pokyny, napr. "Mesiace sa teraz pohybujú rýchlejšie!" "Planéty, urobte väčší kruh!"
5 min	Reflexia	Po ukončení aktivity sa učiteľ pýta detí: "Čo vám pomohlo zapamätať si, kde máte stáť?" - Bolo ťažké hýbať sa spolu ako tím? - Ako ste sa dohodli, aby sa planéta nerozpadla

© 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

Aktivita podporuje metakognitívne vedomie tým, že deti premýšľajú, ako si zapamätať poradie planét a ako koordinovať pohyb v skupine. Deti si prostredníctvom pohybu lepšie osvoja koncept obežných dráh a ich poradie.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ako si si zapamätal, kde má byť tvoja planéta?
- 2) Kedy si si všimol, že sa vaša planéta začala 'rozpadávať'? Čo ste urobili, aby ste to napravili?
- 3) Čo by si nabudúce urobil inak, aby sa ti ľahšie pohybovalo po obežnej dráhe?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Pre žiakov so ŠVVP možno prideliť jednoduchšie úlohy (napr. byť mesiacom alebo menšou planétou). Pri problémoch s koordináciou môžete ich umiestniť bližšie k Slnku, kde majú menší priestor na pohyb.
Nadaní žiaci	Môžete im dať úlohu viesť celú planétu (skupinu) a koordinovať jej pohyb alebo prideliť úlohu vytvoriť dodatočné pravidlá, napr. meniť rýchlosť pohybu. Ťažšou úlohou je prispôbiť rozdielnosť pohybu jednotlivých "planét" reálnemu pomeru rýchlosti pohybov planét vo vesmíre.
Jazykové bariéry	Použite vizuálne pomôcky (napr. farebné obrázky planét) a gestá na vysvetlenie pravidiel. Zjednodušte verbálne pokyny na základné slová (napr. "stop", "chod", "otoč").

8. TIP PRE UČITEĽA

Riadte tempo aktivity podľa pozornosti detí – ak vidíte, že začínajú strácať záujem, pridajte nové výzvy, napr. „Ktorá planéta dokáže spraviť najväčší kruh okolo Slnka?“ alebo „Mesiace, kto sa pohybuje rýchlejšie?“.

METODICKÝ LIST 8: PRÍBEH KVAPKY – POHYBOVÁ SIMULÁCIA KOLOBEHU VODY

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Pohybovo-kognitívna hra
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Matematika a informatika
Cieľová skupina	1.cykľus (1.-2. ročník ZŠ, 6-8 rokov)
Miesto realizácie	Trieda s voľným priestorom alebo telocvičňa
Dozor/vedenie	Učiteľ alebo asistent učiteľa

2. CIELE AKTIVITY

- Žiaci pochopia základné fázy kolobehu vody (vyparovanie, kondenzácia, zrážky).
- Zlepšia svoju schopnosť pohybového vyjadrenia a koordinácie.
- Rozvinú predstavivosť a schopnosť transformovať informácie do pohybu.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	koordinácia, priestorová orientácia
Jazyková a komunikačná gramotnosť	dohoda v skupine, reakcia na signály
Prírodovedná gramotnosť	pochopenie procesov

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	spolupráca
Environmentálna gramotnosť	žiak vníma, že voda je v neustálom pohybe

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa: Pred hodinou zabezpečte dostatočne voľný priestor na pohyb. Pripravte vizualizáciu kolobehu vody (napr. na interaktívnej tabuli alebo plagáte) a prípadne rekvizity ako

© 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

šatky (na znázornenie pohybu vody) alebo obrázky prostredí, kde sa voda nachádza (rieka, jaskyňa, nádrž).

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Uistite sa, že podlaha je bez prekážok a nešmýka sa
- ❖ Žiaci musia mať vhodnú obuv a oblečenie na pohybové aktivity.
- ❖ Vysvetlite deťom, aby si dávali pozor na ostatných a vyhýbali sa zrážkam.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Príbeh kvapky - celá trieda sa premení na vodnú hladinu plnú kvapiek. Keď zasvieti slniečko, kvapky pohybom znázorňujú, ako sa vyparujú dohora, následne zaprší a kvapky poskokmi spadnú naspäť na zem. Niektoré do rieky a plynú s prúdom, iné do jaskyne, kde sa premenia na kvapel', iné do vodnej nádrže, kde sa dostanú do turbíny, točia sa a vyrábajú energiu.

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
2-3 min	Motivácia	Učiteľ začne diskusiu otázkami: "Čo sa deje s vodou, keď prší? Kam sa voda stráca, keď svieti slnko?" Ukáže vizualizáciu kolobehu vody a vysvetlí základné fázy (vyparovanie, kondenzácia, zrážky).
10-15 min	Realizácia	Učiteľ deťom vysvetlí, že sa stanú kvapkami vody. Začne príbeh: 'Predstavte si, že ste na hladine mora.' Nasleduje pohybová simulácia: pri slovách "slniečko svieti" žiaci zdvíhajú ruky a stúpajú na špičky (vyparovanie), pri "prší" skáču smerom dole (zrážky), pri "rieke" sa pohybujú vlnitým pohybom, pri "jaskyňa" sa pomaly schúlia a tvoria kvapel', a pri "nádrž" sa točia na mieste ako turbína.
5 min	Reflexia	Učiteľ položí žiakom otázky: "Ktorá časť pohybu sa ti najviac páčila a prečo?" "Ako si si predstavoval svoje putovanie ako kvapka?"

© 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

		"Čo ti pomohlo zapamätať si poradie pohybov?" Žiaci môžu tiež navrhnúť, ako by príbeh pokračoval.
--	--	---

6. METAKOGNÍCIA

Žiaci si uvedomujú, ako pohyby symbolizujú prírodné procesy. Embodied cognition posilňuje učenie – fyzický pohyb pomáha prepojiť informácie s motorickou a senzorickou pamäťou. Žiaci zároveň regulujú svoje pohyby a prispôsobujú ich podľa príbehu.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ako ti pohyb pomohol pochopiť, čo sa deje s vodou?
- 2) Kedy si si uvedomil, že musíš zmeniť svoj pohyb, aby lepšie sedel k príbehu?
- 3) Čo by si nabudúce mohol zlepšiť pri pohybovom stvárnení?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Žiakom so ŠVVP, ktorí potrebujú viac času na pochopenie, ukážte pohyby individuálne a umožnite im cvičiť. Ak majú problémy s koordináciou, môžu pohyby vykonávať pomalšie alebo ich zjednodušiť.
Nadaní žiaci	Nadaní žiaci môžu pridať ďalšie fázy príbehu, napríklad ako voda prechádza cez rastliny (transpirácia) alebo sa mení na ľad.
Jazykové bariéry	Pre žiakov s jazykovou bariérou použite viac vizuálnych pomôcok a predved'te pohyby namiesto slovného vysvetľovania.

8. TIP PRE UČITEĽA

Začnite aktivitu s hudbou pripomínajúcou zvuky vody (vlny, dážď). Pomôže to vytvoriť atmosféru a podporí predstavivosť žiakov. Na konci hry môžete deti vyzvať, aby nakreslili svoj „príbeh kvapky“.

METODICKÝ LIST 9: ŽIVÁ ČÍSELNÁ OS

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Pohybovo-kognitívna hra
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Matematika a informatika
Cieľová skupina	1.cykľus (1.- 2. ročník ZŠ, 7-8 rokov)
Miesto realizácie	Trieda s voľným priestorom alebo chodba
Dozor/vedenie	Učiteľ

2. CIELE AKTIVITY

- Žiaci si precvičia základné matematické operácie sčítania a odčítania.
- Žiaci budú rozvíjať schopnosť priestorovej orientácie a koordinácie pohybu.
- Žiaci si zlepšia schopnosť spolupracovať v skupine a rešpektovať pravidlá hry.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	porozumenie telu, pohybu
Jazyková a komunikačná gramotnosť	porozumenie textu, tvorba textu
Matematická gramotnosť	porozumenie číslam, rozvoj logického myslenia

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	spolupráca, dohoda, rešpektovanie priestoru druhých
Digitálna gramotnosť	prepojenie osi s meraním (kroky, čas, tep, teplota)

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

Učiteľ si pripraví zoznam jednoduchých matematických príkladov na sčítanie a odčítanie, ktoré sa pohybujú v rozmedzí čísel od 1 do 20. (u prvákov dve osi od 1 do 10). Zabezpečí, aby bol

© 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

priestor bezpečný na pohyb, odstráni potenciálne prekážky a zabezpečí, aby všetci žiaci mali dostatok miesta na státie v rade.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Uistite sa, že priestor je bez prekážok a žiaci majú dostatok miesta na pohyb.
- ❖ Dbajte na to, aby žiaci mali vhodnú obuv (napr. prezuvky) a aby sa pohybovali opatrne, aby nedošlo k zraneniu.
- ❖ Učiteľ pravidelne kontroluje disciplínu a dohliada na to, aby žiaci nebehali.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Žiaci stoja v rade a učiteľ hovorí príklady 4+3 (najprv vykročí z radu štvrtý/á a následne ten/tá, ktorý/á je +3. Potom učiteľ povie o 6 menej (vykročí z radu ten/tá ktorá je na mieste, ktoré je o 6 menej a takto postupne deti nahlas pomenúvajú operácie a výsledky.

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
2-3 min	Motivácia	Učiteľ vysvetlí pravidlá hry a motivuje žiakov tým, že im ukáže, aká zábavná je táto aktivita. Napríklad môže povedať: • "Predstavte si, že ste číselná os! Budeme spolu riešiť príklady a vy sa budete pohybovať tak, aby ste znázornili riešenia."
10-15 min	Realizácia	Učiteľ hovorí matematické príklady na sčítanie a odčítanie a sleduje, ako deti vykročujú z radu alebo sa presúvajú na správne miesto podľa výsledkov príkladov. Povzbudzuje ich, aby nahlas pomenovali operácie a výsledky, napríklad "Štyri plus tri je sedem." Ak niekto urobí chybu, jemne ho opraví a povzbudí, aby to skúsil znova. Zároveň dohliada na bezpečný priebeh aktivity.
5 min	Reflexia	Učiteľ vedie diskusiu so žiakmi o tom, ako im aktivita pomohla pochopiť príklady. Pýta sa ich otázky, napríklad: "Kedy ste si boli výsledkom istí?" • "Kedy ste zaváhali?" • "Čo vám pomohlo zapamätať si správne riešenia?"

© 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

Pohybová zložka zapája telo do učenia, čo podporuje lepšie zapamätanie si výsledkov a procesov. Žiaci si musia uvedomiť, ako ich pohyb súvisí s číselnými operáciami, čím sa zlepšuje ich schopnosť riadiť vlastné myslenie.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Čo ti pomohlo nájsť správne miesto v rade?
- 2) Ako si vedel, že máš vykročiť práve ty?
- 3) Čo by si mohol nabudúce urobiť, aby si bol presnejší?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Pre žiakov so ŠVVP môže učiteľ zjednodušiť príklady alebo dať týmto žiakom viac času na premýšľanie. Môže tiež poskytnúť vizuálnu pomôcku, napríklad obrázkovú číselnú os, ktorú môžu sledovať.
Nadaní žiaci	Nadaným žiakom môže učiteľ ponúknuť zložitejšie príklady, napríklad dvojciferné čísla alebo kombinované operácie (napr. $4+3-2$). Títo žiaci môžu tiež pomáhať spolužiakom pri kontrole výsledkov.
Jazykové bariéry	Pre žiakov s iným materinským jazykom môže učiteľ používať gestá alebo vizuálne znázornenia (napr. kartičky s číslami a operáciami), aby im uľahčil pochopenie úloh.

8. TIP PRE UČITEĽA

Pred začiatkom aktivity si overte, že žiaci rozumejú číselnej osi a základným matematickým operáciám. Ak je to potrebné, zopakujte si s nimi tieto koncepty na statickej číselnej osi na tabuli.

METODICKÝ LIST 10: ŽIVOT RASTLINKY: POHYBOVÉ ZNÁZORNENIE CYKLU PRÍRODY

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Pohybovo-kognitívna hra
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Matematika a informatika
Cieľová skupina	1.cykus (1.-2. ročník ZŠ, 7-8 rokov)
Miesto realizácie	Trieda s voľným priestorom alebo chodba
Dozor/vedenie	Učiteľ alebo asistent

2. CIELE AKTIVITY

- Žiaci pochopia základné fázy života rastliny.
- Rozvinú schopnosť vyjadriť prírodné procesy pohybom.
- Zlepšia si priestorovú orientáciu a koordináciu tela.
- Naučia sa pracovať v skupine a rešpektovať ostatných.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	pohyb podporuje zapamätanie, vnímanie tela
Jazyková a komunikačná gramotnosť	schopnosť vyjadriť pocity a stavy cez metaforu
Prírodovedná gramotnosť	žiak učí sa cez priestor, rytmus a zmenu tvaru tela

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	empatia, spolupráca v skupine
Environmentálna gramotnosť	cyklus života rastliny ako neustála premena

© 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: Pred hodinou zabezpečte dostatočne voľný priestor bez prekážok. Uistite sa, že podlaha je bezpečná na pohyb a žiaci majú vhodnú obuv. Pripravte motivačné otázky týkajúce sa rastu rastlín a prírodných cyklov.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Zabezpečte, aby žiaci mali dostatok priestoru na pohyb bez rizika narážania.
- ❖ Upozornite deti, aby vykonávali pohyby pomaly a kontrolovane, aby nedošlo k úrazu.
- ❖ Dohliadnite na to, aby pri znázorňovaní vietor (pohyb) neprišlo k vzájomnému zrážaniu.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Život rastlinky - zobrazenie života rastlinky/stromu telom:

1. semienko čupí v zemi,
2. na svetlo sa vytlačí prvý lístok,
3. rastlinka rastie a rozvíja lístky,
4. rastlinka kvitne,
5. z kvietku sa stáva semienko,
6. fúka vietor, semienko odletí a spadne do zeme.

Toto zobrazenie je možné urobiť dvoma spôsobmi - vymyslieť choreografiu a nechať deti po sebe opakovať, alebo nechať deti krok po kroku znázorňovať ako si predstavujú popísaný proces.

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
2-3 min	Motivácia	Začnite otázkami, ktoré deti vtiahnu do témy: • "Čo všetko potrebuje rastlinka, aby mohla vyrásť?" • "Ako vyzerá, keď je ešte semienkom?" Potom im vysvetlite, že dnes sa zahráme na rastlinky a spoločne ich život znázorníme pohybom.

10-15 min	Realizácia	Prečítajte deťom celý popis cyklu rastlinky. Potom vyberte jednu z dvoch metód: a) Navrhňte jednoduchú choreografiu, ktorú budete spoločne opakovať krok za krokom, pričom všetci vykonávajú pohyby naraz. b) Nechajte deti vlastnými pohybmi znázorniť jednotlivé fázy podľa ich predstáv, pričom ich postupne usmerňujte otázkami ako: • „Ako by si ukázal, že si semienko v zemi?“ • „Ako by si ukázal, že na teba fúka vietor?“
5 min	Reflexia	Po skončení aktivity sa s deťmi porozprávajte o ich pocitoch a skúsenostiach: „Čo bolo pre teba najľahšie znázorniť? A čo najťažšie? Prečo? Ako pohyby pomohli pochopiť, ako rastlinka žije?“ Povzbud'te ich, aby premýšľali o tom, čo ich pohybom naučilo.

6. METAKOGNÍCIA

Žiaci premýšľajú o tom, ako ich vlastné pohyby odrážajú procesy v prírode. Fyzické znázorňovanie procesov (napr. rast rastlinky) posilňuje ich zapamätanie zmyslovou a motorickou pamäťou.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ako si si predstavil semienko, keď si bol skrčený? Pomohlo ti to lepšie pochopiť, ako sa cíti rastlinka pod zemou?
- 2) Aké pohyby ti pomohli najlepšie ukázať, ako rastieš? Prečo práve tie?
- 3) Čo by si nabudúce urobil inak, aby bolo tvoje znázornenie ešte presnejšie?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Pre žiakov s pohybovými obmedzeniami prispôbte pohyby tak, aby mohli byť vykonané sediac na stoličke. Pre žiakov s autizmom poskytnite presný vizuálny návod na pohyby. Žiakom s ADHD umožnite aktívnejšiu úlohu, napr. vedenie choreografie.
Nadaní žiaci	Nadaným žiakom dajte úlohu vymyslieť vlastnú choreografiu pre jeden cyklus a naučiť ju ostatných.

© 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

Použite vizuálne pomôcky, napríklad obrázky rastliny v jednotlivých fázach, aby žiaci lepšie pochopili, čo majú znázorniť.

8. TIP PRE UČITEĽA

Pri vysvetľovaní fázy použite jednoduché gestá a mimiku, ktoré deti môžu napodobniť. To im pomôže lepšie pochopiť pohyb a zároveň zjednoduší zapamätanie si procesu.

© 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