

POHYBOVÉ PAUZY

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: POHYBOVÉ PAUZY – 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:

1. ABC 123
2. ABECEDA AKCIÍ
3. AKVÁRIUM
4. BUBLINY
5. FAREBNÁ MISIA
6. GENERÁTOR POHYBU
7. HODINY
8. ELEMENTY: OHNIVÝ REŠTART
9. PIZZA PÁRTY
10. PREKÁŽKOVÁ TRIEDA

© 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: ABC 123

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Krátka aktivizačná prestávka
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Matematika a informatika
	Zdravie a pohyb
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda/chodba/telocvičňa/školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3–5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Rozdeliť pozornosť: súčasne vykonávať dve odlišné úlohy (motorickú a rytmickú/pamäťovú), čo si vyžaduje intenzívnu aktiváciu oboch mozgových hemisfér.
- Nútiť mozog k rýchlemu prepínaniu medzi vizuálnym a rytmickým spracovaním informácií.
- Obnoviť sústredenie: efektívne prekonávať mentálnu únavu spôsobenú dlhým sedením pri učení.
- Rozvíjať schopnosť synchronizovať motorickú pamäť (kreslenie písmen) s rytmickým odpočítavaním.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Koordinácia a kontrola jemnej motoriky rúk, rytmika.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Aktivácia vizuálnej pamäte tvaru písmen abecedy.
Matematická gramotnosť	Numerické odratúvanie a synchronizácia s rytmom.

© 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	Vytrvalosť a seba regulácia pri náročnej koordinačnej výzve.
Čitateľská gramotnosť	Vizuálna predstava o tvare kresleného písmena.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

- Prípraviť žiakov na nutnosť synchrónneho tempa oboch rúk.
- Upozorniť na potrebu tichého ťukania na stôl, aby nerušil ostatných.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Kreslenie písmen do vzduchu musí prebiehať v priestore žiaka, aby nedošlo k zrážke s iným žiakom.
- ❖ Pohyby musia byť kontrolované, nie trhané.

5. POSTUP AKTIVITY

Aktivita spája vizuálnu motoriku s rytmicko-numerickým sledom a vyžaduje vysokú mieru súhry.

Úvodné inštrukcie: „Budeme robiť dve rozdielne úlohy naraz. Jedna ruka bude písať písmená a druhá ruka bude ťukať rytmicky na ľavicu. Rozumeli ste?“:

Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
Primárna koordinácia (Pravá ruka píše, Ľavá ruka ťuká)	Štart: Pravá ruka sa pripraví na kreslenie písmen do vzduchu. Ľavá ruka sa položí na stôl. Synchronizácia: Aktivitu začnite synchrónne. Pravá ruka: kreslí pomalými, veľkými ťahmi prvé písmeno abecedy (A). Ľavá ruka: súčasne s kreslením A ťukne raz na stôl a ticho odpočíta 1. Pokračovanie: Pravá ruka: Kreslí B. Ľavá ruka: Ťukne a odpočíta dva. Pravá ruka: Kreslí C. Ľavá ruka: Ťukne a odpočíta tri.

© 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

	Cieľ Fázy 1: V aktivite sa pokračuje až do písmena H a čísla 8. Kladie sa dôraz na nevynechanie žiadneho písmena ani čísla. Uvoľnenie: Po dosiahnutí cieľa sa aktivita preruší a ruky sa uvoľnia.
Alternovaná koordinácia (Ľavá ruka píše, Pravá ruka ťuká)	Zmena rolí: nasleduje náročnejšia koordinácia výzva: zmena úloh rúk. Ľavá ruka preberá kreslenie písmen, pravá ruka má na starosti ťkanie čísel. Štart: Začína sa opäť od čísla 1 a písmena A. Cieľ Fázy 2: Odporúča sa dosiahnuť aspoň úroveň písmena F a čísla 6.

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita je ideálna na okamžitú reflexiu rozdelenia pozornosti.

Reflexné otázky:

1. Čo bolo ťažšie: kresliť alebo ťukať a počítať?
2. Ktorá koordinácia bola náročnejšia – Fáza 1, alebo Fáza 2 po prehodení rúk?
3. Pri ktorej úlohe bolo ťažšie udržať plynulosť – pri kreslení písmen alebo pri rytme?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Zjednodušenie rytmu: Namiesto čísla 1, 2, 3 ťukať iba pravidelný rytmus (jedna ruka robí plynulý ťah, druhá ťuká raz za ťah). Zjednodušenie písmen: Namiesto písmen kresliť len tri jednoduché tvary (kruh, štvorec, trojuholník) a opakovať ich. Externá podpora: Nechať žiakov diktovať si číslice nahlas, aby sa posilnila sluchová pamäť.
Nadaní žiaci	Pokračovať v koordinácii za hranicu písmena H a čísla 8. Požadovať, aby jedna ruka kreslila písmeno a druhá kreslila opačný tvar (napr. kruh) súčasne.
Jazykové bariéry	Zjednodušenie na tvary – namiesto písmen a čísl (ktoré môžu byť v slovenčine bariérou) žiak kreslí univerzálne geometrické tvary (kruh, štvorec), ktoré sú zrozumiteľné bez ohľadu na materinský jazyk.

© 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

8. TIP PRE UČITEĽA

Túto aktivitu je ideálne zaradiť po dlhšom bloku s logickými úlohami, pretože komplexná koordinácia efektívne obnovuje sústredenie a poskytuje kognitívny reštart. Písmená a čísla by sa mali kresliť/ťukať vo svojom prirodzenom poradí, čím sa aktivuje sériová pamäť.

© 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 2: ABECEDA AKCIÍ

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Krátka aktivizačná prestávka (3–5 minút)
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda/chodba/telocvičňa/školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3–5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Vytvoriť priestor pre kreativitu a riešenie problémov.
- Spojiť kreatívne riešenia problémov s fyzickou flexibilitou. Vizualizovať tvar písmena a nájsť spôsob, ako ho stvárniť vlastným telom.
- Vnímať telo a jeho orientáciu v priestore.
- Naťahovať a ohýbať telo do neobvyklých, ale kontrolovaných uhlov.
- Poskytnúť mentálny a fyzický reštart, ktorý aktivuje vizuálne, kognitívne aj motorické centrá súčasne.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Rozvoj flexibility, balančných schopností a kontrolovaného pohybu (plynulý prechod medzi pozíciami).
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Aktivácia vizuálnej pamäte tvaru písmen abecedy.

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Tiché sústredenie a vnútorná disciplína prispievajú k reštartu mysle bez zbytočného rozptyľovania.
Tvorba a riešenie problémov	Podpora myslenia mimo bežných rámcov pri hľadaní netradičných telesných polôh.

© 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:

Vyberte slovo, ktoré je relevantné k preberanému učivu, alebo ktoré obsahuje rôznorodé tvary písmen. Slovo napísať jasne na tabuľu, aby ho všetci videli.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Zdôrazniť tichý a pomalý, kontrolovaný prechod medzi polohami, aby sa predišlo zraneniam.
- ❖ Žiaci by nemali robiť pohyby, ktoré im spôsobujú bolesť, alebo ktoré presahujú ich aktuálnu flexibilitu.

5. POSTUP AKTIVITY

Aktivita spája sekvenčnú vizualizáciu s fyzickou interpretáciou. Kľúčový je tichý, plynulý prechod.

Úvodné inštrukcie: „Postavte sa vedľa lavíc a zabezpečte si priestor. Na tabuľu napíšem slovo. Vašou úlohou je stvárať tvar každého písmena tohto slova vlastným telom. Prechod medzi jednotlivými písmenami musí byť tichý a plynulý, ako baletná póza.“

Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
Zadanie	Učiteľ napíše na tabuľu náhodne vybrané slovo (napríklad: METEORIT).
Štart (Písmeno M)	Na pokyn učiteľa žiaci začínajú stvárať tvar prvého písmena zo slova vlastným telom (napr. písmeno M)
Pozícia	Žiaci musia zaujať pozíciu, ktorá vizuálne čo najviac pripomína dané písmeno.
Plynulý Prechod	Po krátkom podržaní prvej polohy nasleduje pomalý, kontrolovaný a plynulý prechod k stvárneniu druhého písmena zo slova (napr. písmeno E), a tak ďalej.

© 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

Dokončenie	Aktivita pokračuje, kým celá trieda nestvárni posledné písmeno z vybraného slova.
Ukončenie a spätná väzba	Po dokončení poslednej pozície sa žiaci na chvíľu zastavia v tichom úklone alebo pozícii uvoľnenia.

6. METAKOGNÍCIA

Reflexia je zameraná na vizuálno-motorický prevod a tiché sústredenie.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ktoré písmeno bolo najťažšie stvárniť samotným telom a prečo (napr. lebo potrebovalo oblúk/symetriu)?
- 2) Ako ti pomohlo tiché sústredenie na presný prechod medzi jednou polohou a druhou?
- 3) Ktorý typ písmen (rovné čiary vs. oblúky) si vyžadoval väčšiu flexibilitu?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Pri písmenách s oblúkmi (S, O) povoliť žiakom len naznačenie oblúka. Žiakom s pohybovými obmedzeniami povoliť, aby stvárni písmeno s minimálnou fyzickou námahou (napr. len polohou rúk a hlavy). Nechať na tabuli aj malý náčrt toho, ako sa písmeno má stvárniť (napr. pri T – telo ako zvislá čiara, ruky ako vodorovná).
Nadaní žiaci	Zadať žiakom úlohu stvárniť slovo v reverznom poradí písmen. Vyzvať ich, aby písmená stvárni tak, aby sa pri prechode vôbec nezastavili, čím vytvoria plynulú choreografiu.
Jazykové bariéry	Vizuálny náčrt na tabuli – učiteľ nakreslí tvar písmena a naznačený spôsob jeho stvárnenia telom. Žiak tak nemusí identifikovať písmeno len podľa názvu, ale vidí jeho grafickú aj telesnú podobu.

8. TIP PRE UČITEĽA

Intenzívna telesná a kreatívna práca vykonávaná v tichu poskytuje vynikajúci priestor pre reštart mysle a upokojenie. Vyberaj slová, ktoré slúžia ako vizuálna kotva k preberanému učivu. Napríklad slovo EGYPTAN pre hodinu dejepisu. Žiaci môžu v ďalšom kole znázorňovať

© 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

písmená slova vo dvojiciach, čo si vyžaduje kooperáciu a zložitejšie vizuálne riešenie problému.

© 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 3: AKVÁRIUM

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Krátka aktivizačná prestávka
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb Jazyk a komunikácia
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda/chodba/telocvičňa/školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3–5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Simulovať pohyb morských tvorov s cieľom uvoľniť alebo posilniť rôzne časti tela.
- Prepnúť mentálnu pozornosť prostredníctvom riadenej vizualizácie.
- Precvičiť rôzne typy sily (izometrická, dynamická) a zlepšiť celkovú flexibilitu.
- Rozvíjať hrubú motoriku a koordináciu celého tela.
- Prepojiť sluchovú pozornosť s rýchlou zmenou pohybu (reakčný čas).

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Rozvoj sily (poloha kraba), flexibility (predklon potápača) a uvoľnenia (medúza).
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Porozumenie metaforám a inštrukciám založeným na imitácii prírody.

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Podpora kreativity, znižovanie stresu cez hru a vizualizáciu podvodného sveta.
Tvorba a riešenie problémov	Prechod z dynamického „žraloka“ do pokojnej „medúzy“.
Vizuálna gramotnosť	Schopnosť vytvoriť si vnútorný obraz morského prostredia.

© 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:

Skontrolovať priestor v uličkách medzi lavicami a odstrániť tašky. Pripraviť sa na koordináciu piatich fáz v rýchлом slede.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Pri fázach s pohybom (Žralok, Krab) dbať na to, aby do seba žiaci nenarážali.
- ❖ Poloha „krabí chod“ vyžaduje čistú podlahu a opatrnosť pri opore o dlane.
- ❖ Pri hlbokom predklone (Potápač) vykonávať pohyb plynule, aby nedošlo k závratu.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: „Teraz sa celá trieda zmení na obrovské akvárium. Budeme imitovať pohyb piatich morských tvorov. Každý pohyb musí byť uveriteľný a vykonaný s plným nasadením. Dávajte pozor na bezpečnosť v uličkách. Rozumeli ste?“

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
20 - 30 sekúnd	Žralok Rýchle plávanie	Žiaci stoja, ruka nad hlavou tvorí „plutvu“. Rýchla chôdza/plávanie v uličkách. Na pokyn „Žralok sa potápa!“ vykonajú bleskový hlboký drep.
20 - 30 sekúnd	Potápač Hlboký prieskum	Pomalý hlboký predklon k zemi (hľadanie pokladu). Simulácia plávania štýlom prsia pri narovnávaní sa. Hlboký nádych a výdych (imitácia dýchania z kyslíkovej bomby).
20 - 30 sekúnd	Chobotnica Ruky a nohy v akcii	Žiaci stoja na mieste a chaoticky, trhavo mávajú všetkými končatinami ako chápadlami.
20 - 30 sekúnd	Krab Silová chôdza	Prechod do polohy „krabí chod“ (vzpor vzadu sedmo, zadok hore). Kráčanie bokom doprava a doľava. Posilňovanie trupu a paží.
20 - 30 sekúnd	Medúza Uvoľnenie	Stoj na mieste, uvoľnenie svalového tonusu. Kývanie rukami a trupom s mäkkými kolenami. Pomalé, hlboké dýchanie.
20 - 30 sekúnd	Ukončenie	Žiaci sa v tichosti posadia s prečistenou myslou.

© 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 posilňuje schopnosť žiakov premýšľať o adaptácii tela na rôzne podnety:

- Uvedomujú si rozdiel medzi vysokým napätím (Krab) a úplným uvoľnením (Medúza).
- Vyhodnocujú svoju rýchlosť reakcie pri poveloch žraloka.
- Reflektujú, ako im vizualizácia pomohla odpútať sa od školských povinností.

Reflexné otázky:

- Ktorý morský tvor bol pre moje svaly najnáročnejší?
- Ako sa zmenil môj pocit v tele, keď som sa z chobotnice zmenil na medúzu?
- Podarilo sa mi predstaviť si, že naozaj dýcham z kyslíkovej bomby ako potápač?
- Čo som cítil/a vo svojich ramenách pri krabej chôdzi?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Modifikovaný krab: ak je pre žiaka náročné ísť na zem, môže vykonávať úkroky bokom v polodrepe pri lavici. Vynechanie drepu: žiak so zranením kolena pri žralokovi len skloní hlavu. Predmety ako pomôcka: potápač sa môže dotknúť lavice namiesto zeme.
Nadaní žiaci	Kombinácie: žralok plávajúci bokom ako krab. Rýchle striedanie: učiteľ mení zvieratá v 5-sekundových intervaloch (test motorickej pamäte a reakcie).
Jazykové bariéry	Imitácia namiesto inštrukcií: aktivita je postavená na napodobňovaní pohybov zvierat. Žiak s jazykovou bariérou sa učí cez pozorovanie učiteľa a rovesníkov, pričom porozumenie názvom (krab, medúza) prichádza prirodzene cez obraz.

8. TIP PRE UČITEĽA

Atmosféra: môžete použiť zvukové kulisy mora alebo tichú inštrumentálnu hudbu, ktorá graduje od žraloka k medúze. Práca s dychom: vo fáze medúzy kladte veľký dôraz na dlhý výdych: je to kľúč k upokojeniu nervovej sústavy pred ďalším vyučovaním.

© 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 4: BUBLINY

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Krátka aktivizačná prestávka
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Umenie a kultúra
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda/chodba/telocvičňa/školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3–5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Trénovať rýchlu vizuálno-motorickú reakciu a presnú koordináciu pohybov.
- Zlepšiť kontrolu nad motorikou prostredníctvom striedania rýchlych a pomalých pohybov.
- Rozvíjať priestorovú orientáciu a vnímanie pohybu tela v rôznych rovinách a výškach.
- Uvoľniť prebytočnú energiu a napätie.
- Stimulovať kreativitu a abstraktné myslenie využitím neviditeľného objektu.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Rozvoj jemnej a hrubej motoriky, flexibility, rovnováhy a schopnosti meniť tempo pohybu.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Porozumenie abstraktným inštrukciám a priestorovým pojmom (hore, dole, vpravo, vľavo).
Matematická gramotnosť	Práca s mierkou (veľké vs. malé bubliny) a priestorovými úrovňami.

© 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	Zvyšovanie motivácie cez hru, odbúravanie stresu a rozvoj sebaovládania pri kontrolovaných pohyboch
Digitálna gramotnosť	Ak sa použije digitálny časovač alebo video ukážka rôznych druhov bublín pre inšpiráciu
Vizuálna gramotnosť	Schopnosť vizualizovať neviditeľný objekt a reagovať na jeho fiktívnu prítomnosť

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

Skontrolovať priestor medzi lavicami, aby mali žiaci dostatok miesta na podrepy a pohyby rukami. Pripraviť si scenár fáz (praskanie, prenášanie, cestovanie).

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Pohybovať sa energicky, ale kontrolovane, aby nedošlo k nárazu do lavice alebo spolužiaka.
- ❖ Pri fáze „vyhýbania sa“ dbať na stabilitu a nebehať.
- ❖ Rešpektovať osobný priestor ostatných žiakov pri praskaní bublín v okolí.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: „Predstavte si, že celá trieda je plná neviditeľných mydlových bublín. Budeme ich praskať, prenášať a vyhýbať sa im. Každý váš pohyb musí zodpovedať veľkosti a krehkosti bubliny. Rozumeli ste?“

Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
Dynamické praskanie bublín (Rýchlosť a Presnosť)	Učiteľ zadáva časť tela (ukazovák, lakeť, päšť) a výšku (nad hlavou, pri zemi – vyžaduje podrep). Zmena tempa: striedanie pomalého praskania obrovských bublín s rýchlym „dažďom bubliniek“ (kmitavé pohyby prstami).

Kontrolované prenášanie (Koordínácia a Jemná Motorika)	Žiaci v dlaniach fixujú jednu veľkú bublinu. Úloha: pomaly ju preniesť z polohy nad hlavou napr. pod nos alebo na rameno bez toho, aby praskla (plynulý, precízny pohyb). Tvarovanie: „Chytenie“ vzduchu a postupné stláčanie veľkej bubliny do miniatúrneho tvaru v dlaniach.
Bublinové cestovanie (Zapojenie celého tela a Orientácia)	Pohybujúca sa bublina: premiestniť bublinu prilepenú k jednej časti tela (napr. koleno) na inú (napr. rameno) bez použitia rúk (vyžaduje rotáciu trupu a ohybnosť). Vyhýbanie sa: pomalá chôdza medzi lavicami s vyhýbaním sa „obrovským bublinám“ (tréning rovnováhy).
Ukončenie aktivity	Symbolický rituál: silné fúknutie na poslednú bublinu, sledovanie jej dráhy očami až do momentu imaginárneho prasknutia. Hlboký výdych a návrat k sedeniu.

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita posilňuje schopnosť žiakov premýšľať o svojom pohybe a sústredení:

- Uvedomujú si, ako vizualizácia krehkosti objektu mení plynulosť ich pohybu.
- Vyhodnocujú, či bolo ťažšie bubliny praskať (rýchlosť) alebo prenášať (kontrola).
- Reflektujú svoju schopnosť ovládať svaly pri presunoch bubliny bez rúk.

Reflexné otázky:

1. Ktorá časť tela bola najšikovnejšia pri praskaní nízkych bublín?
2. Podarilo sa mi preniesť veľkú bublinu bez toho, aby som urobil trhavý pohyb?
3. Cítil som napätie v trupe, keď som presúval bublinu z kolena na rameno bez rúk?
4. Pomohla mi predstava prasknutia k tomu, aby som sa viac sústredil/a na pohyb?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Sedenie: všetky fázy praskania a tvarovania je možné realizovať v sede na stoličke. Skutočné bublifuky: pre vizuálnu podporu môže učiteľ na začiatku vyfúknuť zopár
----------------------------------	---

© 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

	reálnych bublín. Zjednodušenie: obmedziť počet variantov dotyku (len ukazovák) a výšok (len nad hlavou).
Nadaní žiaci	Dve bubliny: manipulácia s dvoma rôzne veľkými bublinami naraz (každá ruka robí iný pohyb). Pomalý film: vykonávať dynamické praskanie v „slow-motion“ (extrémna náročnosť na kontrolu svalov).
Jazykové bariéry	Použitie skutočných bublifukov na začiatku aktivity. Reálna vizuálna ukážka pomôže žiakovi pochopiť abstraktný koncept „neviditeľnej bubliny“, o ktorej učiteľ hovorí.

8. TIP PRE UČITEĽA

Vizuálna podpora: používajte sugestívne slová ako „ligotavá“, „krehká“, „obrovská“, aby ste prehĺbili vizualizáciu žiakov. Zmena atmosféry: pri prenášaní stíšte hlas, aby ste navodili atmosféru sústredenia; pri praskaní buďte energickými. Kreatívne prísady: opýtajte sa žiakov: „Akej farby je tvoja bublina?“, čo okamžite zvýši ich angažovanosť v aktivite.

METODICKÝ LIST 5: FAREBNÁ MISIA

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Krátka aktivizačná prestávka
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Jazyk a komunikácia
	Matematika a informatika
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda/chodba/telocvičňa/školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3–5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Aktivizovať žiakov po období sedenia.
- Precvičiť sluchovú pozornosť a reakčný čas.
- Rozvíjať vizuálne rozlišovanie farieb a orientáciu v priestore.
- Posilniť koordinovaný, bezpečný pohyb.
- Poskytnúť mentálny a fyzický reštart, ktorý aktivuje vizuálne, kognitívne aj motorické centrá súčasne. Obnoviť sústredenie pred ďalšou časťou vyučovania.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Bezpečný a koordinovaný pohyb v priestore.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Porozumenie pokynom, pomenovanie predmetov.
Matematická gramotnosť	Logické myslenie, triedenie množín.

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Ohľaduplnosť, rešpektovanie pravidiel pohybu.
Digitálna gramotnosť	Ak sa použije digitálny „timer“ alebo vizuálne zadanie farieb.
Čitateľská gramotnosť	Rozlišovanie farieb a tvarov v priestore.

© 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:

Skontrolovať priestor medzi lavicami, odstrániť prekážky. Vybrať 3–4 farby. Pripraviť úvodné pokyny.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Pohybovať sa rýchlo, ale veľmi opatrne.
- ❖ Nebehať, nenarážať do spolužiakov.
- ❖ Nedvíhať predmety z rúk iných.
- ❖ Po splnení úlohy sa vždy vrátiť na svoje miesto.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: „Budeme robiť Farebnú misiu. Vašou úlohou je nájsť päť rôznych predmetov danej farby a dotknúť sa ich rukou. Pohybujeme sa rýchlo, ale veľmi opatrne, aby sme do ničoho nenarazili. Po každej misii sa vrátite na svoje miesto a urobíte päť drepov. Rozumeli ste?“

Čas	Misia	Činnosť / Inštrukcia
30 sekúnd	Misia 1 – ČERVENÁ	„MISIA ČERVENÁ – TERAZI!“ → 5 červených predmetov → návrat → 5 drepov.
30 sekúnd	Misia 2 – MODRÁ	„MISIA MODRÁ – TERAZI!“ → 5 modrých predmetov → návrat → 5 drepov.
30 sekúnd	Misia 3 – ZELENÁ	„MISIA ZELENÁ – TERAZI!“ → 5 zelených predmetov → návrat → 5 drepov.
30 sekúnd	Misia 4 – ŽLTÁ	„MISIA ŽLTÁ – TERAZI!“ → 5 žltých predmetov → návrat → 5 drepov.

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita posilňuje schopnosť žiakov premýšľať o svojom postupe, rozhodovaní a bezpečnom pohybe:

© 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

- Uvedomujú si stratégiu hľadania.
- Vyhodnocujú presnosť riešenia (5 rôznych predmetov).
- Porovnávajú svoj výber s ostatnými.
- Reflektujú bezpečnosť svojho pohybu.
- Uvažujú nad tým, čo by nabudúce spravili efektívnejšie.

Reflexné otázky:

1. Ako som hľadal predmety? Čo som spravil ako prvé?
2. Ako som vedel, že sú predmety naozaj rôzne?"
3. Ktorá farba bola najťažšia a prečo?
4. Ako som si dával pozor na bezpečný pohyb?
5. Čo by som nabudúce urobil/a inak?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Znížiť počet predmetov (napr. 3). Umožniť identifikáciu farby z miesta (bez pohybu).Predĺžiť čas na splnenie úlohy.
Nadaní žiaci	Kombinované farby (napr. 3 modré + 2 žlté), kratší časový limit, náročnejšia pohybová úloha po misii.
Jazykové bariéry	Žiaci dostanú farby, obrázky alebo piktogramy - Ich úlohou je komunikovať bez slov – len farbami alebo kresbou.

8. TIP PRE UČITEĽA

Ak je trieda plná predmetov rovnakej farby (napr. modrá v 3. ročníku), upozorni žiakov, že musia nájsť rôzne typy predmetov, nie len rôzne kusy toho istého. Ak chceš posilniť všímavosť, nech žiaci pred pustením misie odhadnú, koľko predmetov danej farby asi v triede je – a porovnajú to po aktivite. Pre pokročilejšie ročníky môžeš farby kombinovať, zadať ich v rýchlom slede alebo použiť vizuálny signál namiesto hlasového pokynu. Aktivitu môžeš využiť aj ako rýchlu diagnostiku orientácie žiakov v triednom priestore.

© 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: GENERÁTOR POHYBU

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Krátka aktivizačná prestávka
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Jazyk a komunikácia
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda/chodba/telocvičňa/školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3–5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Rozvíjať verbálnu kreativitu a fyzickú improvizáciu.
- Transformovať náhodnú slovnú kombináciu do jedinečného a energického pohybu.
- Cielene aktivizovať žiakov rýchlo prepnúť z pasivity do dynamickej a kreatívnej akcie.
- Podporovať aktívne zapojenie sa žiakov do riadenia aktivity (špecifická rola Generátorov).
- Prinášať humor a uvoľnenie prostredníctvom nečakaných a absurdných kombinácií (napr. „Hypnotický vysávač trhane“).

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Fyzická improvizácia, dynamická akcia.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Rýchly výber slov z kategórií (podstatné meno, prídavné meno, príslovka), verbálna kreativita.
Matematická gramotnosť	Meranie času a dodržiavanie intervalov (30 sekúnd).

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Humor, uvoľnenie, aktívna participácia v líderských rolách.
Čitateľská gramotnosť	Gramotnosť: telesná interpretácia zadaného verbálneho kódu

© 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:

- Odstrániť prekážky a zabezpečiť dostatok priestoru pre všetkých na pohyb.
- Pripraviť úvodné pokyny a zdôrazniť potrebu rýchlej interpretácie kódu.
- Pripraviť stopky (30 sekúnd na pohyb).

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Žiaci sa na mieste mierne premiestnia, aby mali dostatok priestoru, ale neopúšťajú triedu.
- ❖ Pohyb musí byť energický, ale bezpečný – nenarážať do spolužiakov.
- ❖ Dbáť na to, aby improvizované pohyby neboli nebezpečné.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Budeme robiť „Generátor pohybu“. Traja Generátori vymyslia kód (podstatné meno, prídavné meno, príslovka) a vy, celá trieda, musíte kód okamžite telesne interpretovať – kreatívne a energicky. Pohybujeme sa 30 sekúnd. Po slove STOP sa Generátori vymenia. Rozumeli ste?

Roly aktivity	Fázy aktivity
1. Generátor žiak A (podstatné meno): vyberá, kto alebo čo sa hýbe (napr. dinosaur, robot).	Výber lídrov: učiteľ kontrolór rýchlo vyberie troch generátorov. Títo traja Generátori sa postaví pred triedu.
2. Generátor žiak B (prídavné meno): vyberá, aký je daný pohyb/objekt (napr. šialený, smutný, hypnotický).	Generovanie kódu: učiteľ kontrolór dá pokyn na začatie. Generátor A, B a C postupne, rýchlo za sebou, vyslovia jedno slovo zo svojej kategórie. Príklad: „šialený vysávač hlasno.“

© 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

3. Generátor žiak C (príslovka): vyberá, ako sa vykonáva pohyb/akcia (napr. potichu, hlasno, trhane).	Dynamiccká interpretácia: učiteľ kontrolór povie „štart!“. Trieda musí okamžite začať improvizovať a pohybovať sa tak, aby ich pohyb čo najlepšie vystihoval zadaný kód (napr. chaotické, krúživé pohyby sprevádzané imitáciou prehnane hlasného zvuku motora). Všetci (vrátane generátorov) sa zapájajú do pohybu.
4. Učiteľ kontrolór: meria čas (30 sekúnd), dáva pokyn na štart/stop a dohliada na plynulé striedanie.	Všetci (vrátane generátorov) sa zapájajú do pohybu. Rotácia a opakovanie: učiteľ kontrolór povie alebo zadá „STOP!“ (napr. silným tlesknutím). Žiaci sa na mieste zastavia. Následne sa traja Generátori posunú o jedno miesto alebo sa vymenia s inými žiakmi v triede.

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita posilňuje schopnosť žiakov premýšľať o kreativite, rozhodovaní a rýchlej akcii:

- Uvedomujú si proces transformácie verbálneho kódu na fyzickú interpretáciu.
- Vyhodnocujú, ako kreatívne a vtipne interpretovali zadaný kód.
- Reflektujú, ako rýchlo dokázali improvizovať a prepnúť sa do dynamického pohybu.
- Uvažujú nad tým, ktorá rola (A, B, C) vyžadovala najväčšiu verbálnu kreativitu

Reflexné otázky:

1. Ktorá kombinácia bola najťažšia na telesnú interpretáciu a prečo?
2. Ako rýchlo som dokázal/a vymyslieť svoj pohyb (alebo slovo), aby som nezdržoval/a triedu?“
3. Ktorý Generátor vymyslel najabsurdnejší/najzábavnejší kód?“
4. Akú stratégiu som použil/a na to, aby bol môj pohyb vtipný/dynamický?“

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Písomná ponuka slov: pripraviť Generátorom A, B, C kartičky s 3–5 jednoduchými slovami, aby nemuseli vymýšľať za chodu. Predĺžiť čas na interpretáciu (až na 60 sekúnd). Redukovať rolu: spojiť rolu B a C (prídavné meno/príslovka) do jednej, čím sa zníži kognitívna záťaž.
---	---

	umožniť žiakom, ktorí majú ťažkosti s pohybom, vyjadrovať pohyb len rukami alebo tvárou.
Nadaní žiaci	Kombinovaná rola: zadať jednému žiakovi vytvoriť celý trojkód (vytvorí ho sám). Pridané kategórie: pridať štvrtú kategóriu (napr. sloveso). "Obrátená interpretácia": Generátori musia uhádnuť, aký kód je znázorňovaný, kým sa trieda hýbe.
Jazykové bariéry	Písomná ponuka slov na kartičkách – žiak nemusí vymýšľať slová v cudzom jazyku „z hlavy“, ale vyberie si z vizuálne spracovaných možností, čo znižuje kognitívny stres z reči.

8. TIP PRE UČITEĽA

Písomná záloha: majte vopred pripravené lístočky so slovami A, B, C ktoré si žiaci vyžrebujú.

Tiché kolo: vyhradte jedno kolo, kedy je príslovka vždy slovo POTICHU, čo núti žiakov k tichému vyjadreniu pohybu.

© 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 7: HODINY

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Krátka aktivizačná prestávka
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Matematika a informatika
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus) II. stupeň ZŠ
Miesto realizácie	Trieda/chodba/telocvičňa/školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3–5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Rozvíjať rýchlu reakciu na verbálne pokyny.
- Trénovať priestorovú orientáciu (vľavo, vpravo, šikmo) v relatívnom priestore.
- Rozvíjať schopnosť vizualizácie v trojrozmernom priestore (predstava ciferníka).
- Upevňovať chápanie smerov a ich vzájomnej polohy.
- Zapojiť dynamické pohyby celého tela (kroky, drepy, rotácia, strečing).

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Rozvoj obratnosti, koordinácie, rýchlosti a mobility trupu pri rotáciách.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Rýchle spracovanie auditívneho (slovného) podnetu a jeho preklad do telesného pohybu.
Matematická gramotnosť	Geometrická orientácia v priestore, práca s uhlami (na ciferníku) a logické mapovanie smerov.

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Zvládanie chýb cez korekčné cviky, budovanie sústredenia v dynamickom prostredí.
Tvorba a riešenie problémov	Schopnosť rýchlo zastaviť a zmeniť smer pohybu.
Vizuálna gramotnosť	Mentálne mapovanie neviditeľných referenčných bodov 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

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

Stanoviť pevné referenčné body v triede (12 = tabuľa/predná stena, 6 = zadná stena, 3 = vpravo, 9 = vľavo). Vybrať typ korekčného cviku pre prípad nesprávneho smeru (napr. 2 drepý).

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Žiaci vykonávajú pohyby (kroky) v bezprostrednom okolí svojej lavice, aby nenarážali do spolužiakov.
- ❖ Pri rotáciách trupu dbať na stabilitu nôh.
- ❖ Pri „naťahovaní sa“ za časom dbať na kontrolovaný pohyb bez straty rovnováhy.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: „Predstavte si, že naša trieda je jeden veľký ciferník hodín. Priamo pred nami je 12, za nami 6, vpravo 3 a vľavo 9. Vašou úlohou je bleskovo reagovať na čas, ktorý poviem, a ukázať alebo sa pohnúť správnym smerom. Ak sa pomýlite, urobíte 2 drepý a pokračujeme. Rozumeli ste?“

Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
Nastavenie referenčných bodov (Štart)	Učiteľka zopakuje orientáciu: 12 (vpred), 6 (vzadu), 3 (vpravo), 9 (vľavo). Žiaci stoja na mieste.
Rýchle ukazovanie (Reakcia)	Pokyn: „Ukážte rýchlo smer 2 hodiny!“ Žiaci vykonajú rýchle natočenie trupu a rukami ukážu smerom k fiktívnemu bodu „2“.
Rozšírené pohybové varianty (Dynamika)	Chôdza: „Chôdza na 12 hodín!“ (3 kroky vpred a 3 vzad). „Chôdza na 3 hodiny!“ (3 kroky doprava a 3 späť). Smerová dynamika: namiesto ukazovania pohyb celým telom. Natiahnutie: „Natiahnite sa na 10 hodín!“ (Hlboký strečing celého tela smerom šikmo vpred vľavo).
Korekcia a plynulosť	Ak žiak ukáže nesprávny smer, vykoná 2 rýchle drepý a okamžite sa zapája späť do hry.
Ukončenie	Pokyn: „Hodiny sa zastavujú. Vráťte sa na miesta.“ Žiaci sa upokoja a posadia sa.

© 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 posilňuje schopnosť žiakov reflektovať svoje priestorové vnímanie:

- Uvedomujú si, ako vizualizácia kruhu pomáha pri odhade šikmých smerov (napr. 1:00 vs. 2:00).
- Vyhodnocujú rýchlosť svojho rozhodovania pri zmene smeru z 12 na 6.
- Reflektujú, ako pohyb celým telom (chôdza/strečing) pomáha lepšie zafixovať priestorovú mapu.

Reflexné otázky:

- Ktorý smer mi robil najväčší problém určiť okamžite?
- Pomohlo mi natiahnutie sa za časom lepšie si predstaviť, kde sa ten bod v triede nachádza?
- Aké ťažké bolo prepnúť z ukazovania rukami na chôdzu nohami?
- Cítim sa teraz viac sústredený/á na priestor okolo seba?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Vizuálne značky: na steny triedy dočasne pripevniť čísla 12, 3, 6, 9 pre lepšiu orientáciu. Len ukazovanie: ak má žiak obmedzený pohyb, vykonáva len fázu ukazovania rukami v sede. Bez korekčného cviku: odpustiť drepy žiakom s pohybovým znevýhodnením (len sa opravia v smere).
Nadaní žiaci	Zrkadlové hodiny: 12 bude vzadu a 6 vpredu – vyžaduje vysokú mieru kognitívnej flexibility. Digitálny čas: učiteľka povie: „15:45!“ – žiak musí bleskovo preložiť čas na 3:45 a ukázať smer.
Jazykové bariéry	Využitie vizuálnych značiek na stenách (čísla 12, 3, 6, 9), ktoré slúžia ako neustála optická podpora pre žiaka, ktorý nemusí okamžite rozumieť slovným pokynom pre smery.

8. TIP PRE UČITEĽA

Gradácia tempa: začnite pomaly s hlavnými bodmi (12, 3, 6, 9) a postupne pridávajte náročnejšie smerovania (napr. 7 hodín alebo 11 hodín). Zapojenie sluchu: môžete tliekať v rytme tikajúcich hodín, čím zvýšite dynamiku a atmosféru aktivity. Využitie chýb: keď uvidíte, že sa viacerí pomýlili pri „4 hodinách“, zastavte a spoločne si ten smer zadefinujte, čím posilníte ich mentálnu mapu bez stresu.

© 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 8: ELEMENTY: OHNIVÝ REŠTART

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Krátka aktivizačná prestávka
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda/chodba/telocvičňa/školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3–5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Okamžite nabudiť energiu a zvýšiť srdcový tep pre rýchly návrat k mentálnej práci.
- Zvýšiť prietok krvi a kyslíka do mozgu a svalov celého tela.
- Vytvoriť priestor pre kreativitu a riešenie problémov.
- Odbúrať nahromadené napätie a stres po dlhom sedení.
- Rozvíjať koncentráciu a koordináciu pri rýchlom striedaní dynamických fáz.
- Podporiť učenie prostredníctvom fyzickej aktivity.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Rozvoj kardiovaskulárnej zdatnosti, výbušnej sily, obratnosti a uvoľnenia svalového tonusu.
Prírodovedná gramotnosť	Pochopenie súvislosti medzi fyzickou námahou a okysličením mozgu.

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Zlepšenie nálady v kolektíve, spoločná dynamika, transformácia únavy na energiu.
Tvorba a riešenie problémov	Schopnosť podať maximálny fyzický výkon v krátkom čase a následne sa upokojiť.
Kreativita	Fyzická interpretácia prírodných živlov (ohň, blesk, erupcia).

© 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:

Skontrolovať priestor medzi lavicami, aby žiaci mali dostatok miesta na výskoky a boxovanie.
Pripraviť si časovač alebo udávať tempo energickým hlasom.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Vykonávať každú akciu s maximálnym úsilím, ale vždy kontrolovane.
- ❖ Pri poskokoch a výskokoch dbať na mäkké dopady na špičky.
- ❖ Pri boxovaní (Bleskový úder) dodržiavať bezpečnú vzdialenosť od suseda.
- ❖ Pohyby hlavy (Prehriata hlava) vykonávať v tempe, ale bez švihu.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: „Teraz v sebe prebudíme oheň. Čaká nás 10 rýchlych a výbušných cvičení. Vašou úlohou je robiť každý pohyb naplno a v rýchlom tempe. Pripravte si priestor a začíname! Rozumeli ste?“

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
20 sekúnd	Plamene stúpajú	Rýchle trhavé hýbanie rukami od zeme k oblohe a späť (simulácia šľahajúcich plameňov).
20 sekúnd	Žeravé uhličky	Rýchle cupkanie na mieste („rýchle nohy“), akoby ste stáli na žeravom podklade.
15 sekúnd	Bleskový úder	Rýchle boxovanie pästami dopredu. Na konci tichý zvuk „HA!“.
20 sekúnd	Zapaľovanie sviečky	Rýchly drep a okamžitý energický výskok s rukami nahor.
15 sekúnd	Ohnivý výbuch	Rýchle výskoky „Panák“ (Jumping Jacks) s roztiahnutím rúk a nôh do X.

© 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

20 sekúnd	Horúci kotol	Energické krúženie panvou (miešanie „lektvaru“), striedanie smeru.
15 sekúnd	Prehriata hlava	Kontrolované pohyby hlavy (vpred-vzad, vľavo-vpravo) v tempe.
20 sekúnd	Ohnivé krútenie	Rýchly twist trupom a rukami zo strany na stranu (pokrčené kolená).
20 sekúnd	Malá erupcia	Vysoké výskoky na mieste. Pri dopade na moment „stuhnúť“ ako stuhnutá láva.
15 sekúnd	Topenie vosku	Rýchle a uvoľnené trasenie celým telom (akoby sa topil horúci vosk).

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita posilňuje schopnosť žiakov premýšľať o vplyve intenzívneho pohybu na ich bdelosť:

- Uvedomujú si, ako rýchle zvýšenie tepu mení ich pocit ospalosti.
- Vyhodnocujú, ktorá fáza im dodala najviac energie.
- Reflektujú schopnosť vrátiť sa do pokoja po takto intenzívnom fyzickom výkone.

Reflexné otázky:

- Cítim po Ohnivom reštarte tep srdca? Ako sa zmenila moja bdelosť?
- Ktorý z 10 prvkov bol pre mňa najviac vyčerpávajúci?
- Podarilo sa mi udržať maximálne tempo počas celých troch minút?
- Cítim sa teraz lepšie pripravený/á na prácu s textom?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Zníženie intenzity: žiak môže vykonávať pohyby v pomalšom tempe alebo bez výskokov (napr. pri výbuchu len úkrok bokom). Sedenie: väčšinu fáz (plamene, box, hlava, trasenie) je možné realizovať aj v sede na stoličke. Skrátenie fáz: vykonávať len prvých 5 prvkov pre postupnú adaptáciu.
Nadaní žiaci	Pridané tleskanie: pri každom výskoku (Erupcia, Sviečka) tlesknúť nad hlavou. Izometrická pauza: v drepe (Sviečka) vydržať 2 sekundy pred výskokom.

© 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	Zrkadlenie. Pri maximálnom tempe je kľúčové zrkadlenie učiteľa. Krátke, úderné heslá (napr. „Hop!“, „Box!“) sú ľahko zapamätateľné a fungujú skôr ako akustické signály než zložitá reč, čo umožňuje plné zapojenie sa do kolektívu.
-------------------------	--

8. TIP PRE UČITEĽA

Energia lídra: v tejto aktivite je kľúčový váš hlas a energia. Povzbudzujte žiakov krátkymi heslami: „Ešte rýchlejšie!“, „Poriadne plamene!“. Práca s oknom: ak je to možné, pred aktivitou na chvíľu otvorte okno – kombinácia intenzívneho pohybu a čerstvého vzduchu maximalizuje „reštart“. Upokojenie na záver: hneď po poslednom „topení vosku“ požiadajte žiakov o jeden hlboký nádych a výdych so zatvorenými očami pred tým, než si sadnú.

© 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 9: PIZZA PÁRTY

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Krátka aktivizačná prestávka
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda/chodba/telocvičňa/školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3–5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Simulovať proces prípravy pizze s využitím rôznorodých a prehnaných pohybov.
- Zlepšiť koordináciu rúk a nôh prostredníctvom komplexných motorických úloh.
- Uvoľniť napätie v ramenách a krku rytmickými a krúživými pohybmi.
- Odbúrať stres a napätie pomocou vizualizácie a pozitívnych emócií.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Rozvoj flexibility (predklony), sily (stláčanie cesta) a dynamickej rovnováhy (výskoky).
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Reakcia na slovné podnety (prísady) a porozumenie inštrukciám.
Matematická gramotnosť	Orientácia v priestore (diagonálne krájanie), vnímanie geometrických tvarov (kruhy).

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Spoločná radosť z hry, navodenie pozitívnej klímy v triede, uvoľnenie bariér.
Interkultúrna gramotnosť	Spojenie s prvkami inej kultúry (talianska kuchyňa, hudba).
Kreativita a vizuálna gramotnosť	Intenzívne zapojenie predstavivosti pri práci s neviditeľnými objektmi.

© 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:

Pripraviť zoznam prísad pre 5. fázu (Šunka, Syr, Kukurica atď.). Odporúča sa pripraviť tichú, veselú taliansku hudbu (alebo napr. „Pizza Dance“). Skontrolovať priestor, aby mali žiaci miesto na predklony a výskoky.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Pohyby musia byť prehnané, ale kontrolované, aby nedošlo k zraneniu suseda.
- ❖ Pri diagonálnom krájaní (6. fáza) dbať na stabilitu postoja.
- ❖ Pri drepoch a výskokoch dbať na mäkký dopad na špičky.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: „Dnes si v triede otvoríme pizzeriu. Budeme piecť neviditeľnú pizzu a prejdeme všetkými fázami: od miesenia až po ochutnávku. Každý pohyb musí byť poriadne prehnaný, aby pizza stála za to. Rozumeli ste?“

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
20 sekúnd	Miesenie cesta	Striedavé tlieskanie do dlaní spojené so silným rytmickým stláčaním a ťahaním neviditeľného cesta. Doplniť dupaním na mieste.
20 sekúnd	Vyhadzovanie cesta	Rýchle krúživé pohyby rukami nad hlavou (ako pizzér), po ktorom nasleduje bleskové „chytanie“ do hlbokého drepu.
20 sekúnd	Rozvalkanie	Predklon so simuláciou valkania pred sebou, následne roztiahnutie rúk do šírky (strečing ramien).
20 sekúnd	Natieranie omáčky	Silné kruhové pohyby paží so zatlačením v ramenách, striedanie ľavej a pravej ruky.

© 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

20 sekúnd	Hádzanie prísad	Reakcia na volanie učiteľa: „Šunka!“ – rýchle štiplávé pohyby prstami. „Syr!“ – krúživé, špirálovité pohyby rukami. „Kukurica!“ – tri rýchle poskoky na mieste.
20 sekúnd	Krájanie krížom	Diagonálny pohyb rukou cez telo k opačnej nohe v miernom predklone (imitácia pizzovej čepele). Striedanie strán.
20 sekúnd	Vkladanie do pece	Hlboký predklon (otváranie pece), zasunutie pizze a rýchle narovnanie s rukami nad hlavou. Rýchle tlieskanie (teplo pece).
20 sekúnd	Horúca pizza	Silné a dlhé výdychy ústami (fúkanie na horúci kúsok).
15 sekúnd	Ochutnávka a radosť	Hlboký nádych nosom (vôňa) a záverečný „tanec radosti“ (uvoľnenie celého tela, tanečné kroky).

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita posilňuje schopnosť žiakov reflektovať vizualizáciu a fyzický stav:

- Uvedomujú si, ako vizualizácia konkrétnej činnosti uľahčuje zapojenie celého tela do pohybu.
- Vyhodnocujú, či cítia uvoľnenie v oblasti ramien po krúživých pohyboch (natieranie omáčky).
- Reflektujú vplyv pozitívnej emócie (tanec radosti) na ich ochotu ďalej pracovať.

Reflexné otázky:

- Ktorá fáza prípravy pizze bola pre mňa fyzicky najnáročnejšia?
- Cítim po fúkaní a tanci radosti viac energie alebo skôr upokojenie?
- Podarilo sa mi predstaviť si váhu cesta pri jeho miesení?
- Bolo pre mňa ťažké prepínať pohyby podľa prísad (šunka/syr/kukurica)?

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

+421 248 209 411

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

 Stromová 1
831 01 Bratislava

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Sedenie: celú aktivitu je možné realizovať v sede (miesenie na lavici, fúkanie, natieranie). Zjednodušenie prísad: znížiť počet prísad na dve, aby sa znížila kognitívna záťaž pri reakcii. Individuálne tempo: pri krájaní a vkladaní do pece povoliť pomalšie tempo bez nutnosti predklonu až k zemi.
Nadaní žiaci	Komplexná pizza: učiteľ volá kombinácie (napr. „Šunka a kukurica!“), kedy žiak musí naraz kmitať prstami aj skákať. Vlastná prísada: žiak môže navrhnúť novú prísadu a priradiť jej vlastný cvik.
Jazykové bariéry	Obrázkové karty prísad. Učiteľ pri vyhlasovaní ingrediencie (napr. kukurica) zdvihne obrázok danej potraviny. Žiak si tak spája zvuk slova s obrazom a pohybom, čo urýchľuje proces učenia sa slovnej zásoby.

8. TIP PRE UČITEĽA

Využitie hudby: hudba je v tomto prípade kľúčová. Talianske rytmy prirodzene nabádajú k dynamickému pohybu a zvyšujú úroveň zábavy. Preháňanie gest: buďte vzorom – čím viac budete pohyby preháňať vy, tým viac sa žiaci uvoľnia a zbavia sa ostychu. Senzorická vizualizácia: pri fázach dýchania (voňanie pizze) používajte sugestívne opisy (napr. „Cíťte ten roztopený syr“), čo prehlbuje mentálny reštart.

© 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 10: PREKÁŽKOVÁ TRIEDA

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Krátka aktivizačná prestávka
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Jazyk a komunikácia
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	3–5 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Intenzívne trénovať propriocepciu (zmysel pre polohu tela) a koordináciu.
- Rozvíjať koncentrované sústredenie prostredníctvom sťažených spôsobov chôdze. Aktivovať svaly chodidiel a trupu neštandardným pohybom.
- Dynamický strečing bedrových flexorov pomocou vysokého dvíhania kolien.
- Zabezpečiť fyzický reset mozgu potlačením iných myšlienok počas náročnej motorickej úlohy.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Rozvoj dynamickej rovnováhy, posilnenie svalov prednej časti lýtky a hlbokého stabilizačného systému.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Porozumenie inštrukciám a ich presná realizácia v úplnom tichu.

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Sebakontrola, sebaovládanie a ohľaduplnosť k spolužiakom v spoločnom priestore.
Tvorba a riešenie problémov	Zapamätanie a striedanie štyroch rôznych techník chôdze.
Vizuálna a priestorová orientácia	Odhad vzdialenosti pri chôdzi vzad a vnímanie neviditeľných prekážok.

© 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:

Skontrolovať priestor okolo lavíc a uistiť sa, že v uličkách nie sú tašky. Pripraviť stopky na meranie minútových intervalov.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Udržiavať úplné ticho a pomalé, kontrolované tempo.
- ❖ Pri chôdzi vzad postupovať mimoriadne opatrne, aby nedošlo k nárazu do lavice alebo spolužiaka.
- ❖ Pri chôdzi po päťach dbať na stabilitu a v prípade potreby sa pridržať lavice.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: „Teraz si z triedy urobíme prekážkovú dráhu. Budeme striedať štyri náročné spôsoby chôdze, každú po jednej minúte. Hlavným pravidlom je úplné ticho a maximálna sústredenosť na každý krok. Rozumeli ste?“

Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
Zahájenie	Žiaci sa ticho postavlia a uvoľnia si priestor. Učiteľ zdôrazní pomalé tempo.
Chôdza po lane (1. minúta)	Žiaci kladú jednu nohu tesne pred druhú (špička k päte). Pohyb je zameraný na rovnováhu, ruky môžu byť vystreté do strán.
Neviditeľné prekážky (2. minúta)	Chôdza s vysokým dvíhaním kolien. Žiaci si predstavujú, že prekračujú vysoký plot. Intenzívne zapojenie bedrových svalov a stabilizácia na jednej nohe.
Chôdza vzad (3. minúta)	Žiaci kráčajú dozadu mimoriadne pomaly. Táto fáza vyžaduje maximálnu koncentráciu a zapojenie trupu.
Chôdza po päťach (4. minúta)	Žiaci zdvihnú špičky a kráčajú len po päťach. Tréning svalov prednej časti lýtky a koordinácie.
Ukončenie	Žiaci sa v tichosti pretrasú (najmä chodidlá a lýtky) a posadia sa.

© 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 posilňuje schopnosť žiakov premýšľať o svojom pohybe a sebaovládání:

- Uvedomujú si, ako zmena spôsobu chôdze okamžite zamestná ich pozornosť.
- Vyhodnocujú, ktorá z techník bola pre nich najnáročnejšia na rovnováhu.
- Reflektujú, ako pomalé tempo a ticho prispieva k ich vnútornému upokojeniu.

Reflexné otázky:

- Ktorý typ chôdze ma najviac prinútil prestať myslieť na iné veci?
- Aké ťažké bolo kráčať dozadu bez toho, aby som sa obzeral/a?
- Cítim po chôdzi na päťkách napätie alebo únavu v lýtkach?
- Ako mi pomohla predstava neviditeľného lana pri udržaní rovnováhy?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Skrátenie intervalov: pre žiakov s nižšou kondíciou skrátiť fázy na 30 sekúnd. Opora o lavicu: pri chôdzi po päťkách alebo po lane umožniť pridržiavanie sa okrajov lavíc. Vynechanie chôdze vzad: ak má žiak problémy s priestorovou orientáciou, môže túto fázu nahradiť chôdzou na mieste.
Nadaní žiaci	Zatvorené oči: skúsiť chôdzu po lane so zatvorenými očami (len 3–5 krokov). Kombinácia: chôdza po päťkách a zároveň vzad (veľmi náročná koordinácia).
Jazykové bariéry	Žiak s jazykovou bariérou je zaradený v rade za spolužiaka (vzor), ktorého presne kopíruje. Učí sa pozorovaním úspešného správania v reálnom čase, čo znižuje komunikačnú úzkosť.

8. TIP PRE UČITEĽA

Vizuálna podpora: môžete na tabuľu nakresliť ikonu pre každú fázu (lano, plot, šípka vzad, päta), aby žiaci vedeli, čo nasleduje bez prerušenia ticha slovným pokynom. Rytmizácia ticha: učiteľ môže udávať veľmi pomalé tempo chôdze tichým lusknutím prstov. Sila sebakontroly: vyzdvihnite po aktivite triedu za to, že dokázali byť tak dlho potichu a sústredení – posilňuje to ich pocit kompetencie.

© 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