

RANNÉ ROZCVIČKY

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

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava



Financované
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Názov diela: RANNÉ ROZCVIČKY – METODICKÉ LISTY

Autori: Mgr. Katarína Péliová PhD., Mgr. Lucia Moncman

Vydavateľ: Národný inštitút vzdelávania a mládeže (NIVAM),

Ševčenkova 11,

851 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

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava



Financované
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

OBSAH:

PRÍKLADY RANNÝCH ROZCVIČIEK PRE 1.STUPEŇ ZŠ

1. SKOK DO NOVÉHO DŇA
2. ROZHÝBEME SA AKO ZVIERATKÁ
3. RAKETY ŠTARTUJÚ
4. TANCUJÚCE PÍSMENÁ
5. PRÚDY RIEKY

PRÍKLADY RANNÝCH ROZCVIČIEK PRE 2.STUPEŇ ZŠ

1. ENERGETICKÝ ŠTART
2. ROVNOVÁHA A SILA
3. REAKCIA A KONCENTRÁCIA
4. KOORDINAČNÁ VÝZVA
5. DYCH A ENERGIA

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

 +421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

PRÍKLADY RANNÝCH ROZCVIČIEK PRE 1.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 1: SKOK DO NOVÉHO DŇA

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Ranná aktivizačná rozcvička
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Jazyk a komunikácia
	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	8–10 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Aktivizovať organizmus po príchode do školy.
- Rozvíjať hrubú aj jemnú motoriku.
- Stimulovať spoluprácu pravej a ľavej hemisféry.
- Podporiť pozitívne naladenie na vyučovanie.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Vedomé zapojenie tela, správne prevedenie pohybov.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Porozumenie pokynom, reagovanie na rytmus a signál.
Matematická gramotnosť	Počítanie opakovaní (5× každý cvik).

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Podpora spolupráce a pozitívnej skupinovej atmosféry.
Kognitívna gramotnosť	Prepájanie pohybu a koncentrácie (hemisférická aktivácia).
Sebaregulačná gramotnosť	Uvedomenie si vlastného tela a energie.

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

Skontrolovať priestor medzi lavicami. Zabezpečiť dostatočný odstup medzi žiakmi. Pripraviť rytmické počítanie alebo jednoduchý signál na zmenu cviku.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Pohybujeme sa kontrolovane.
- ❖ Rešpektujeme osobný priestor.
- ❖ Cvičíme vo vlastnej osi.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Pozvi žiakov, aby sa postavili do priestoru, uvoľnili ramená a jemne sa nadýchli. Vysvetli, že ich čaká krátky, energizujúci pohyb, ktorý pomôže „prepnúť“ telo aj myseľ do nového dňa.

Fáza		Inštrukcia
I.	Dynamická časť (3 minúty)	Každý cvik 5x
		1, Chôdza na mieste (postupne zrýchľujeme)
		2, Vysoké kolená
		3, Naťahovanie za „jablíčkom“ (striedavo pravá/ľavá ruka)
		4, Otáčanie trupu doprava/dol'ava
		5, Otáčanie na špičkách
		Poskoky s tlesknutím: nad hlavou, pred telom, za chrbtom. Cieľ: zvýšiť tep, prekrviť svaly, aktivovať celé telo.
II.	Jemná motorika (2 minúty)	Dotýkanie prstov s palcom: ukazovák → prostredník → prstenník → malíček
		Najskôr pravá ruka, potom ľavá a následne obe naraz. Cieľ: aktivácia nervovej sústavy, príprava na písanie a jemnú prácu.
		1, Pravá ruka – veľké kruhy.

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

III.	Aktivácia hemisfér (2 minúty)	2, Ľavá ruka – malé pohyby hore/dole.
		3, Po 30 sekundách výmena.
		Cieľ: stimulovať spoluprácu hemisfér, podporiť koncentráciu.
IV.	Záverečná motivácia (1–2 minúty)	Žiaci sa otočia k spolužiakovi, dajú si hi-five a spoločne zvolajú: „Dnes to zvládneme!“
		Možnosť obmeny: kruh triedy a spoločné silné zatlieskanie.

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita podporuje uvedomovanie si vlastného tela, energie a vnútorných signálov, ktoré ovplyvňujú učenie, pozornosť a prežívanie.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ktorý cvik ma najviac zobudil?
- 2) Pri ktorom cviku som sa musel/a najviac sústrediť?
- 3) Cítim teraz viac energie ako na začiatku?
- 4) Ako sa mi spolupracovalo s partnerom pri hi-five?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Znížiť počet opakovaní (3×), vykonávať cviky v sede, spomaliť tempo, umožniť individuálny rozsah pohybu.
Nadaní žiaci	Zvýšiť počet opakovaní, zaradiť koordinované pohyby ruka–noha opačne, kombinovať tlesknutie s podrepom.
Jazykové bariéry	Ukážka cvikov vizuálne, používanie krátkych, jednoduchých pokynov doplnenými gestami, demonštrácia pred začiatkom každej časti aktivity, zapojenie spolužiaka ako „pohybového partáka“, využitie počítania prstami alebo vizuálneho signálu, opakovanie rovnakého poradia cvikov pre vytvorenie rutiny.

8. TIP PRE UČITEĽA

Zameraj sa na kvalitu prevedenia, nie na rýchlosť. Udrž svižné tempo, aby ranná rozcvička nepôsobila zdĺhavo. Pre posilnenie účinku pridaj na záver krátke dychové cvičenie (hlboký

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

nádych nosom, výdych ústami). Aktivitu môžeš zaradiť každé ráno ako stabilný rituál, ktorý podporí energiu a naladenie triedy.

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

 +421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

PRÍKLADY RANNÝCH ROZCVIČIEK PRE 1.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 2: ROZHÝBEME SA AKO ZVIERATKÁ

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Ranná aktivizačná rozcvička
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Jazyk a komunikácia
	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	8–10 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Aktivizovať telo po rannom sedení.
- Rozvíjať koordináciu a pohybovú predstavivosť.
- Podporiť správne držanie tela a stabilitu.
- Zapojiť hrubú aj jemnú motoriku.
- Podporiť emocionálne uvoľnenie a radosť z pohybu.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Kontrolovaný pohyb, stabilita, sila dolných a horných končatín.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Porozumenie pohybovým pokynom a pomenovanie zvierat.
Prírodovedná gramotnosť	Počítanie opakovaní (5× každý cvik).

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Uvoľnenie napätia, rešpektovanie priestoru spolužiakov.

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

 +421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
 850 05 Bratislava

Kreatívna gramotnosť	Napodobňovanie a stváranie pohybu zvierat.
Sebaregulačná gramotnosť	Regulácia hlasitosti (tichý / hlasný lev).

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

Skontrolovať priestor medzi lavicami. Zabezpečiť bezpečný rozsah pohybu pri poskokoch a chôdzi. Jasne vysvetliť pravidlá bezpečného pohybu.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Pohybujeme sa kontrolovane a bez behania.
- ❖ Dodržiavame osobný priestor.
- ❖ Pri chôdzi po štyroch dávame pozor na podlahu.
- ❖ Hlas používame primerane pokynu.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Predstavíme si, že sa meníme na rôzne zvieratá a skúmame, ako sa hýbu, ako znejú a akú energiu majú.

Fáza		Inštrukcia
I.	Dynamická časť (3 minúty)	Každý pohyb 5–10× podľa veku a priestoru.
		1, Mačacie prehýbanie chrbta v stoji (nádych– vyhrbenie, výdych – prehnutie).
		2, Medvedia chôdza dopredu a dozadu (na rukách a nohách).
		3, Žabacie poskoky (vpred, vzad, znožmo).
		4, Kridla ako orol (veľké pomalé pohyby paží).
		5, Skoky ako kengura alebo zajko (znožmo, kontrolované dopady).
		6, Krokodília papuľa (ruky otvor–zavri pred telom).
		7, Levie zarevanie – najprv tichý lev, potom hlasnejší lev.
		Cieľ: zapojiť celé telo, aktivovať svalové skupiny a podporiť rytmus.
II.	Jemná motorika (2 minúty)	Stláčanie špičiek prstov oboch rúk → následné otvorenie dlaní ako „kvetok“. Pomaly 5×, rýchlejšie 5×).

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

		So zavretými očami (pokročilejšia verzia).
		Cieľ: príprava na písanie a jemnú manipuláciu.
III.	Aktivácia hemisfér (2 minúty)	1, Jedna ruka: kladivový pohyb hore–dole
		2, Druhá ruka: rotácia zápästia
		3, Výmena každých 20 sekúnd
		Cieľ: podpora koordinácie, koncentrácie a spolupráce hemisfér.
IV.	Záverečná motivácia (1–2 minúty)	Spoločné zvolanie s pevným postojom: „Sme silní ako medvede!“
		Možnosť: postoj „medveďa“ – pevné nohy, ruky pri tele, hlboký nádych.

6. METAKOGNÍCIA

Podporiť žiakov v rozvíjaní telesného a hlasového uvedomenia. Viest' ich k tomu, aby dokázali reflektovať vlastnú energiu a jej vplyv na komunikáciu a spoluprácu. Posilniť schopnosť regulácie – vedomé prispôsobenie pohybu, hlasu a tempa situácii.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ktoré zvieratko ma rozhýbalo najviac?
- 2) Pri ktorom pohybe som musel/a dávať najväčší pozor na rovnováhu?
- 3) Vedeli sme regulovať hlas ako lev?
- 4) Ako som si strážil/a svoj priestor?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Vykonávanie pohybov v stoji bez presunu, zníženie počtu opakovaní, náhrada skokov pohupovaním, možnosť vykonávať medvediu chôdzu len na mieste.
Nadaní žiaci	Kombinácia dvoch zvierat (napr. medveď + leví hlas), pridanie rytmu alebo počítania v cudzom jazyku, koordinované pohyby ruka–noha opačne.
Jazykové bariéry	Demonštrácia každého pohybu učiteľom pred začiatkom aktivity, používanie krátkych, jednoznačných pokynov doplneným gestom (ukáž–urob), vizuálna opora– obrázok zvieratka alebo kartička so symbolom pohybu, zapojenie spolužiaka ako pohybového „partáka“.

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

+421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
 850 05 Bratislava

8. TIP PRE UČITEĽA

Striedajte dynamické a pomalšie „zvieratá“, aby si vedome regulovala energiu triedy a udržiavala pozornosť. Pri skokoch sleduj techniku – pripomínaj mäkké kolená a dopad cez celé chodidlo, aby si podporila bezpečný pohyb. Tematicky prepoj aktivitu s prírodovedou – napríklad cez biotopy, spôsob pohybu zvierat alebo ich adaptácie.

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

 +421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava



Financované
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

PRÍKLADY RANNÝCH ROZCVIČIEK PRE 1.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 3: RAKETY ŠTARTUJÚ

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Ranná aktivizačná rozcvička
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Matematika a informatika
	Jazyk a komunikácia
	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	8–10 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Aktivizovať veľké svalové skupiny.
- Podporiť dynamiku dolných končatín a stabilitu.
- Rozvíjať spoluprácu v dvojici.
- Stimulovať koordináciu horných a dolných končatín.
- Pozitívne naladiť triedu na začiatok vyučovania.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Správna technika drepu a výskoku, stabilita pri stoji na špičkách
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Porozumenie sekvenčným pokynom (3–2–1), účastníci si uvedomujú silu a vplyv hlasitosti na atmosféru v skupine.
Matematická gramotnosť	Pochopenie číselnej rady (odpočítavanie) nie ako zoznamu čísiel, ale ako časovej osi, kde každé číslo znamená inú úroveň intenzity (exponenciálny nárast energie).

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Schopnosť ovládať svoju energiu – začať potichu, potlačiť nutkanie vybuchnúť skôr a uvoľniť silu presne na povel.
Občianska gramotnosť	Aktivita učí, že úspech spoločného „štartu“ závisí od disciplíny každého člena.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

Zabezpečiť dostatok priestoru na výskoky, vytvoriť bezpečné rozostupy medzi dvojicami, upozorniť na mäkký dopad pri výskokoch.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Dopadáme s pokrčenými kolenami.
- ❖ Nebeháme bez kontroly.
- ❖ Bránu držíme stabilne a neťaháme spolužiaka.
- ❖ Pohybujeme sa plynulo bez nárazov.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Požiadame všetkých žiakov, aby sa postavili do kruhu. Vyzveme ich, aby sa dali do podrepu a sklonili hlavy (štart rakety).

Fáza		Inštrukcia
I.	Dynamická časť (3 minúty)	Každý pohyb 5x.
		1) Drep → výskok s rukami smerom k stropu (štart rakety).
		2) Chôdza po špičkách (tichý presun na odpaľovaciu rampu).
		3) Dvojice – dotknúť sa rukami a vytvoriť „bránu“.
		4) Spolužiáci prechádzajú bránou kontrolovaným krokom.
		5) Ruky ako „krídla“ – lietanie po triede v kruhu (bez behu, plynulý pohyb).
		Cieľ: zvýšiť tep, aktivovať dolné končatiny, podporiť tímovú spoluprácu.

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

+421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
 850 05 Bratislava

II.	Jemná motorika (2 minúty)	„Raketky“ – palec sa dotýka každej špičky prstov: malíček → prstenník → prostredník → ukazovák → späť
		• pomaly 5x
		• rýchlejšie 5x
		• obe ruky súčasne (pokročilejšia verzia)
		Cieľ: príprava na grafomotoriku a koncentráciu.
III.	Aktivácia hemisfér (2 minúty)	1, pravá noha – krúženie členkom
		2, ľavá ruka – kreslenie osmičiek vo vzduchu
		3, po 30 sekundách výmena
		Cieľ: stimulácia prepojenia hemisfér, koordinácia horných a dolných končatín.
IV.	Záverečná motivácia (1–2 minúty)	Spoločné odpočítavanie v drepe: „3 – 2 – 1... LETÍME!“
		Výskok s rukami hore a úsmev.

6. METAKOGNÍCIA

Pomôcť žiakom uvedomiť si, prácu s vlastnou energiou, ako vnímajú skupinovú dynamiku a čo pre nich znamená proces prípravy na výkon.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ako som dopadal/a pri výskoku?
- 2) Vedeli sme spolupracovať pri tvorbe brány?
- 3) Ktorá časť bola pre mňa najnáročnejšia?
- 4) Cítim sa teraz viac pripravený/á na učenie?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOVENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Namiesto výskoku iba výpon na špičky, bránu drží učiteľ alebo stabilná dvojica, osmičky kresliť menším rozsahom, znížiť počet opakovaní.
Nadaní žiaci	Kombinácia drep + otočka + výskok, rýchlejšie odpočítavanie, koordinácia opačná ruka – opačná noha súčasne.

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

+421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

Jazykové bariéry

Vizuálna demonštrácia každého pohybu pred začiatkom (učiteľ modeluje „raketu“, „bránu“, používanie krátkych, jednoznačných pokynov (napr. „Drep. Skok. Stop.“), podpora porozumenia cez gestá (ruky hore = štart, zdvihnutá dlaň = stop), spoločné neverbálne odpočítavanie prstami 3-2-1, zapojenie spolužiaka ako pohybového „partáka“, opakovanie rovnakého sledu aktivít pre vytvorenie predvídateľnej rutiny.

8. TIP PRE UČITEĽA

Sledujte techniku drepu – kolená smerujú dopredu, chrbát rovný. Lietanie nech je kontrolované, nie beh po triede. Aktivitu môžeš tematicky prepojiť s vesmírom alebo prírodovedou. Odpočítavanie použiť ako nástroj na zjednotenie energie triedy.

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

 +421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
 850 05 Bratislava



**Financované
Európskou úniou**



**PROGRAM
SLOVENSKO**



**MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

PRÍKLADY RANNÝCH ROZCVIČIEK PRE 1.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 4: TANCUJÚCE PÍSMENÁ

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Ranná aktivizačná rozcvička
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Matematika a informatika
	Jazyk a komunikácia
	Umenie a kultúra
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda / telocvičňa / školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	8–10 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Aktivizovať organizmus po príchode do školy.
- Prepojiť pohyb s učením (písmená a čísla).
- Podporiť rytmus, koordináciu a orientáciu v priestore.
- Rozvíjať grafomotoriku a spoluprácu hemisfér.
- Vytvoriť pozitívnu atmosféru pred vyučovaním.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Účastník ovláda hrubú motoriku a rovnováhu pri statických aj dynamických tvaroch písmen. Rozvíja sa propriocepcia (vnímanie tela v priestore).
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Prepojenie akustického vnímania hlásky s jej vizuálnym a telesným tvarom. Posilňuje sa pamäťová stopa pri fixácii abecedy.
Matematická gramotnosť	Pri „písaní“ čísel a písmen telom (najmä pri zapojení oboch hemisfér) účastník pracuje s osami súmernosti, uhlami a zrkadlovým zobrazením.

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

+421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
 850 05 Bratislava

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Schopnosť ovládať svoju energiu – začať potichu, potlačiť nutkanie vybuchnúť skôr a uvoľniť silu presne na povel.
Občianska gramotnosť	Hľadanie vlastného spôsobu, ako stvárať písmeno pohybom. Rešpektovanie rôznych prístupov k sebvýjadreniu..
Digitálna gramotnosť	„Programovanie“ tela cez podmienky (napr. <i>ak samohláska = skok, ak spoluhláska = otočka</i>). Budovanie základov logického sekvenčného myslenia.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

Pripraviť krátky hudobný doprovod (primerané tempo), zabezpečiť voľný priestor medzi žiakmi, vopred vybrať písmená podľa ročníka.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Beh na mieste bez presunu dopredu.
- ❖ Dodržiavanie osobného priestoru.
- ❖ Kontrolované pohyby pri tvarovaní písmen.
- ❖ Primeraná hlasitosť hudby.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Požiadame všetkých žiakov, aby sa postavili do kruhu. Vyzveme ich, aby sa dali do podrepu a sklonili hlavy (štart rakety).

Fáza		Inštrukcia
I.	Dynamická časť (3 minúty)	1) Pomalý beh na mieste (30 sekúnd).
		2) Rýchly beh na mieste (30 sekúnd).
		Striedanie pomalého a rýchleho behu podľa hudby.
		3) Tvarovanie písmen telom: A, O, T, X
		Žiaci vytvárajú písmeno postojacky (samostatne alebo v dvojici),

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
 850 05 Bratislava

		Každé písmeno 5× zopakovať alebo podržať 5 sekúnd.
		Cieľ: zvýšiť tepovú frekvenciu a aktivovať mozog cez prepojenie pohybu a symbolov.
II.	Jemná motorika (2 minúty)	Kreslenie písmen vo vzduchu: - pravá ruka píše veľké písmená, - ľavá ruka píše rovnaké písmená, - obe ruky naraz (pokročilejšia verzia).
		Cieľ: podpora grafomotoriky a príprava na písanie.
III.	Aktivácia hemisfér (2 minúty)	- pravá ruka píše čísla vo vzduchu (1–5), - ľavá ruka kreslí kruhy - po 30 sekundách výmena,
		Záver: obe ruky súčasne (číslo + kruh).
		Cieľ: stimulácia spolupráce hemisfér a koncentrácie.
IV.	Záverečná motivácia (1–2 minúty)	Spoločné zatlieskanie do rytmu a zvolanie: „Učím sa hravo!“ Možnosť: gesto rukami do tvaru knihy alebo otvorenej náruče.

6. METAKOGNÍCIA

Uvedomiť si prepojenie medzi abstraktným symbolom (písmenom) a fyzickým pohybom.

Pochopiť, ako sa učia a ako ich telo komunikuje s mozgom.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ktoré písmeno sa mi tvorilo najľahšie?
- 2) Pri ktorom pohybe som sa musel/a najviac sústrediť?
- 3) Bolo náročné robiť dvoma rukami rozdielne pohyby?
- 4) Cítim sa teraz viac pripravený/á na učenie?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Beh nahradiť chôdzou na mieste, písmená kresliť menším rozsahom pohybu, vykonávať aktivitu v sede, znížiť počet kombinovaných pohybov.
Nadaní žiaci	Tvorba slov z písmen telom, písanie čísiel a písmen súčasne opačnými rukami, práca s rytmom (rýchlejšie tempo).
Jazykové bariéry	Vizuálna ukážka písmena alebo čísla (kartička, tabuľka, projekcia), demonštrácia pohybu učiteľom pred začiatkom aktivity, používanie krátkych, jednoznačných pokynov (napr. „A -ruky hore“, „O – kruh“), podpora porozumenia cez gestá a modelovanie tvaru telom, spoločné ukázanie písmena najprv bez hudby, až potom s hudbou, vytvorenie stabilnej dvojice – spolužiak ako pohybový partner.

8. TIP PRE UČITEĽA

Vyberajte písmená podľa aktuálne preberaného učiva. Sledujte techniku behu – mäkký dopad na špičky. Hudbu používajte ako nástroj regulácie energie (zrýchliť/spomaliť). Aktivitu môžete využiť ako most medzi rannou komunitou a jazykovou hodinou.

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

 +421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
 850 05 Bratislava

PRÍKLADY RANNÝCH ROZCVIČIEK PRE 1.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 5: PRÚDY RIEKY

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Ranná aktivizačná rozcvička
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Jazyk a komunikácia
Cieľová skupina	1. cyklus (možné prispôbiť pre 2.–3. cyklus)
Miesto realizácie	Trieda / telocvičňa / školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	8–10 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Aktivizovať hornú polovicu tela a chrbtové svalstvo.
- Podporiť mobilitu ramien a chrbtice.
- Rozvíjať koordináciu a plynulosť pohybu.
- Podporiť jemnú motoriku a grafomotoriku.
- Navodiť pokojné, sústredené naladenie na vyučovanie.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Mobilita a kontrola: Žiaci krúžia ramenami (písmená O, C) a rotujú trupom (písmená S, Z). Dôraz kladieme na plynulosť a rozsah pohybu, aby si uvedomili limity svojho tela.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Sekvenčnosť: Učiteľ zadáva zložitejšie pokyny (napr. "Najprv napíš pravým ramenom A, potom ľavým B a nakoniec oboma naraz urob vlnovku"). Testuje sa schopnosť udržať poradie úloh.

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

+421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

Prírodovedná gramotnosť	Metafora rieky: Pohyb nie je sekáný, ale preteká z jedného písmena do druhého ako tok rieky. Účastníci si predstavujú, že ich ruky sú prúdy vody, ktoré obtekajú kamene (písmená).
-------------------------	--

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Spoločné koryto: žiaci sa pohybujú v priestore ako pramene, ktoré sa spájajú do jednej rieky. Musia synchronizovať svoj pohyb s ostatnými bez narážania, rešpektujúc neviditeľné hranice „brehov“ a osobný priestor iných prúdov.
Kognitívna gramotnosť	Rytmické vrstvenie: Koordinácia rúk a nôh v rozdielnom tempe. Napríklad: nohy kráčajú pomaly ako hlboký prúd, zatiaľ čo ruky nad hladinou vykresľujú rýchle, drobné vlnky (písmená/tvary).
Sebaregulačná gramotnosť	Dynamika prúdu: Vedomý prechod z dravého „horského potoka“ (vysoká energia, rýchle pohyby) do širokého „pokojného ústia“ (nízka energia, takmer nehybnosť). Schopnosť stíšiť sa na povel.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/školy:

Zabezpečiť dostatok priestoru medzi žiakmi, upozorniť na pomalé a kontrolované pohyby, nastaviť pokojné tempo (možno jemná hudba).

Bezpečnostné pravidlá:

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

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Požiadame všetkých žiakov, aby sa postavili do dvoch radov tvárou k sebe tak, aby medzi nimi vznikla ulička (koryto rieky). Vyzveme ich, aby predpažili ruky a dlaňami

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

+421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
 850 05 Bratislava

smerovali k protiidúcemu žiakovi, no nedotýkali sa ho. Na začiatok ich poprosíme, aby zavreli oči a začali jemne kmitať rukami hore a dole, čím vytvoria šumenie a pohyb vody.

Fáza		Inštrukcia
I.	Dynamická časť (3 minúty)	Každý pohyb 5x.
		Krúženie pažami vpred.
		Krúženie pažami vzad.
		Striedavé krúženie jednej a druhej paže.
		Vlnenie chrbtom (plynulý pohyb ako rieka).
		Úklony do strán – znožmo, potom rozkročmo.
		Úklony do stredu, k pravej nohe, k ľavej nohe.
		Cieľ: uvoľniť hornú časť tela, rozhýbať chrbticu a podporiť plynulosť pohybu.
II.	Jemná motorika (2 minúty)	Striedavé „klavírne“ stláčanie prstov:
		• pomaly – postupné zapájanie každého prsta,
		• rýchlejšie tempo,
		• obe ruky súčasne.
		Cieľ: príprava na písanie, aktivácia drobných svalov ruky.
III.	Aktivácia hemisfér (2 minúty)	• pravá ruka – kreslí vlnovky vo vzduchu,
		• ľavá ruka – kreslí „slniečko“ (kruh + lúče),
		• po 30 sekundách výmena,
		záver: obe ruky súčasne (vlnovka + slnko).
		Cieľ: koordinácia rozdielnych pohybov a podpora koncentrácie.
IV.	Záverečná motivácia (1–2 minúty)	Žiaci stoja pevne, ruky položené na hrudi alebo voľne pri tele.
		Spoločný pokojný výdych a zvolanie: „Pokojne zvládnem všetko.“

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita podporuje uvedomenie si vlastného tempa a plynulosti pohybu.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Pri ktorom pohybe som cítil/a najväčšie uvoľnenie?

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

- 2) Bolo pre mňa náročné robiť dvoma rukami rozdielne pohyby?
- 3) Cítim sa teraz pokojnejšie ako na začiatku?
- 4) Ako mi pomáha pomalý pohyb sústrediť sa?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Zmenšiť rozsah pohybu, vykonávať cviky v sede, vynechať hlboké úklony pri zdravotných obmedzeniach.
Nadaní žiaci	Pridanie koordinácie opačná ruka – opačný smer krúženia, kombinácia vlnovka + úklon, práca s rytmom (pomalé → rýchle → pomalé tempo).
Jazykové bariéry	Ukážka pohybu učiteľom pred začiatkom aktivity (modelovanie), používanie jednoduchých a krátkych pokynov (napr. „pravá ruka – vlna“, „ľavá ruka – slnko“), podpora vizuálnym znázornením sekvencie (kartičky alebo obrázky pohybu), spoločné precvičenie pohybu pomaly pred rýchlejšou verziou, stabilná dvojica alebo menšia skupina ako podpora porozumenia.

8. TIP PRE UČITEĽA

Dbajte na plynulosť – „vedomá“ rozcvička. Sledujte držanie tela pri úklonoch – chrbát rovný, nehrbiť sa. Aktivitu môžete zaradiť po náročnejšom dni ako regulačnú rozcvičku. Využiť metaforu rieky = pokojná, ale silná.

PRÍKLADY RANNÝCH ROZCVIČIEK PRE 2.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 1: ENERGETICKÝ ŠTART

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Ranná aktivizačná rozcvička
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Matematika a informatika
	Jazyk a komunikácia
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	3.cykľus ZŠ
Miesto realizácie	Trieda / telocvičňa / školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	8–10 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Zvýšiť srdcovú frekvenciu a pripraviť organizmus na záťaž.
- Aktivovať veľké svalové skupiny.
- Podporiť správnu techniku základných silových cvikov.
- Stimulovať koordináciu a rytmus.
- Podporiť mentálne nastavenie na výkon.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Dôraz na biomechaniku – pri drepe (štart rakety) držať päty na zemi a rovný chrbát. Pri výpadoch (tvarovanie písmen) strážiť koleno nad členkom. Ide o prevenciu zranení a budovanie sily.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Žiak musí správne interpretovať pojmy ako „dynamický výskok“, „statická výdrž“. Rozvíja sa funkčná gramotnosť v oblasti inštrukcií.
Matematická gramotnosť	Práca s číselnými radmi nielen pri odpočítavaní (10...0), ale aj pri sledovaní intervalov (napr. „píšeme písmeno 15 sekúnd“).

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

 +421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
 850 05 Bratislava

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Skupinová synchronizácia: Musia vnímať hluk a pohyb susedov, aby „odštartovali“ v presne rovnaký moment (na nulu), čím budujú pocit jednoty a rešpekt k spoločnému rytmu.
Kognitívna gramotnosť	Krížová koordinácia: Prepájanie pohybu rúk (bubnovanie) a nôh (dupanie) v gradujúcom tempe.
Sebaregulačná gramotnosť	Manažment impulzivity: Umenie „počkať si na štart“. Sledujte kvalitu techniky (rovný chrbát) aj pod tlakom zvyšujúcej sa intenzity.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/školy:

Zabezpečiť dostatočný priestor medzi žiakmi, upozorniť na techniku drepu a výpadu, určiť tempo (časový interval 30 sekúnd).

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Kolená smerujú dopredu, neprepadajú dovnútra.
- ❖ Dopad pri poskokoch je mäkký.
- ❖ Chrbtica zostáva vzpriamená.
- ❖ Každý cvičí podľa svojich možností.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Požiadame žiakov, aby sa rýchlo rozptýlili po priestore a začali voľne behať. Na tlesknutie sa musia okamžite sformovať do dvoch paralelných radov oproti sebe a vytvoriť „koryto“. Vyzveme ich, aby začali nahlas podupávať nohami a tleskať do rytmu, čím simulujú dravý prúd rieky. Keď dosiahnu maximálnu intenzitu hluku, na signál „STRIEK!“ všetci naraz predpažia ruky smerom do uličky a v momente stíchnu – rieka je pripravená na prvého odvážlivca.

Fáza		Inštrukcia
I.	Dynamická časť (3 minúty)	Chôdza na mieste → postupné zrýchlenie do ľahkého behu (30 sekúnd).
		Predpaženie a upaženie v rytme (30 sekúnd).

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

 +421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
 850 05 Bratislava

		Čelné kruhy pažami – dnu a von (5× každý smer).
		Striedavé výpady vpred (10×).
		Jumping jacks – znožmo/roznožmo (20×).
		Drepy s predpažením (10×).
		Beh na mieste s vysokými kolenami (30 sekúnd – vyššia intenzita).
		Cieľ: komplexná aktivácia tela a zvýšenie energie.
II.	Jemná motorika (2 minúty)	Otváranie a zatváranie dlaní (20×).
		Bubnovanie prstami o lavicu.
		„Pianista“ – postupné stláčanie prstov v rytme.
		Rotácia zápästí v oboch smeroch (10×).
		Cieľ: príprava na písanie a jemnú manipuláciu.
III.	Aktivácia hemisfér (2 minúty)	Prekřížené dotyky lakťa a kolena (20×).
		Kreslenie ležatej osmičky oboma rukami.
		Po 30 sekundách zmena smeru pohybu.
		Cieľ: stimulácia prepojenia hemisfér a koncentrácie.
IV.	Záverečná motivácia (1–2 minúty)	Hlboký nádych nosom, výdych ústami (3×).
		Uvoľnenie ramien a paží.
		Spoločné heslo: „Začnime deň aktívne a s energiou.“

6. METAKOGNÍCIA

Účastníci sa učia vnímať energiu nie ako náhodný výbuch, ale ako nástroj, ktorý môžu ovládať.

Aktivita podporuje uvedomenie si vlastnej výkonnosti a techniky.

Reflexné otázky:

- 1) Pri ktorom cviku som cítil/a najväčšiu záťaž?
- 2) Dodržal/a som správnu techniku drepu a výpadu?
- 3) Ako som pracoval/a s dychom?
- 4) Cítim teraz viac energie ako na začiatku?

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Znížiť počet opakovaní , namiesto výpadu krok vzad bez hlbokého pokrčenia, jumping jacks bez výskoku (len krok do strán), pomalšie tempo.
Nadaní žiaci	Zvýšiť počet opakovaní, kombinácia drep + výskok, intervalový princíp (20 sekúnd práca / 10 sekúnd pauza).
Jazykové bariéry	Použiť vizuálne pomôcky k pohybu (obrázky cvikov alebo symboly pohybu), jednoduché a krátke pokyny, prípadne doplnené gestami, opakovanie pokynov pomaly a jasne, krok za krokom, ukazovanie cvikov na modelovom žiakovi alebo učiteľom pred vykonaním, využitie rytmu alebo počítania nahlas ako podpora porozumenia sekvencií, poskytnúť alternatívy pohybov pri nejasnostiach (napr. výpad – krok dozadu).

8. TIP PRE UČITEĽA

Sledujte techniku dôslednejšie, dbajte na precíznosť. Uprednostnite kvalitu nad kvantitou. Kontrolujte správne postavenie kolien pri drepoch a stabilitu trupu pri dynamických pohyboch. Aktivitu budujte postupne a zakončite ju dynamickým intervalom, ktorý vygraduje energiu skupiny v správny moment. Zdôraznite dýchanie: sledujte žiakov, či nezadržiavajú dych (tzv. Valsalvov manéver), čo sa pri drepoch a napätí stáva často. Inštruujte ich k vedomému výdychu pri námahe (pri výskoku alebo tlaku do nôh).

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

 +421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
 850 05 Bratislava

PRÍKLADY RANNÝCH ROZCVIČIEK PRE 2.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 2: ROVNOVÁHA A SILA

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Ranná aktivizačná rozcvička
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Jazyk a komunikácia
	Človek a príroda
Cieľová skupina	3.cykľus ZŠ
Miesto realizácie	Trieda / telocvičňa / školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	8–10 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Rozvíjať stabilitu a rovnováhu tela.
- Posilniť dolné končatiny a stred tela.
- Podporiť správnu techniku základných silových cvikov.
- Zlepšiť koordináciu a kontrolu pohybu.
- Podporiť mentálnu stabilitu a sústredenie.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Správna technika drepu, výpadu a stabilizačných cvikov.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Porozumenie odborným pojmom (výpon, výpad, rotácia).
Matematická gramotnosť	Počítanie opakovaní a časovej výdrže.

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

+421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Rešpektovanie osobného priestoru.
Kognitívna gramotnosť	Koordinácia kontralaterálnych pohybov.
Sebaregulačná gramotnosť	Kontrola tela v nestabilných pozíciách.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/školy:

Zabezpečiť dostatočný rozostup medzi žiakmi, upozorniť na stabilný postoj pri stoji na jednej nohe, vysvetliť techniku drepu (rovný chrbát, kolená smerujú dopredu).

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Pohyb je kontrolovaný, bez prudkých zmien smeru.
- ❖ Kolená neprepadajú dovnútra.
- ❖ Pri strate rovnováhy sa žiak bezpečne oprie o stenu alebo položí nohu na zem.
- ❖ Každý pracuje v rozsahu svojich možností.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Požiadame žiakov, aby vytvorili dva pevné rady tvárou k sebe v širšom postoji (na šírku ramien) pre lepšiu stabilitu. Vyzveme ich, aby sa mierne pokrčili v kolenách a pevne zapreli nohami do zeme. Následne si všetci susedia v rade vzájomne prepletú ramená alebo sa chytia za lakty, čím vytvoria „pevné brehy“. Vysvetlíme im, že ich úlohou je udržať túto formáciu nehybnú a pevnú ako skala, zatiaľ čo stredom uličky bude prechádzať „prúd“, ktorý sa ich bude snažiť rozkývať.

Fáza		Inštrukcia
I.	Dynamická časť (3 minúty)	Ľahký beh na mieste (30 sekúnd).
		Výpony na špičky (10×).
		Drepy s predpažením (10×).
		Striedavé výpady vzad (10×).
		Striedavé zdvihy pokrčených kolien – „knee up“ (20×).
		Rotácie trupu s upažením – vpravo/vľavo (10×).

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

		Cieľ: aktivovať stabilizačné svaly, dolné končatiny a stred tela.
II.	Jemná motorika (2 minúty)	Stláčanie dlaní proti sebe (10×, výdrž 5 sekúnd). Krúženie prstami a zápästiami (10× každý smer). Tvarovanie prstov do symbolov O, V, C (5× každý tvar). Cieľ: aktivácia drobných svalov ruky a príprava na písanie.
III.	Aktivácia hemisfér (2 minúty)	Stoj na jednej nohe – predpažiť pokrčmo, dlane opisujú kruhy (30 sekúnd na každej nohe). V stoj opisovanie osmičiek ukazovákmi. Striedavý dotyk pravej ruky a ľavej nohy pred telom a opačne (20×). Cieľ: podpora rovnováhy, koordinácie a prepojenia hemisfér.
IV.	Záverečná motivácia (1–2 minúty)	Hlboký nádych s výponom na špičky. Pomalý výdych s uvoľnením ramien. Spoločné heslo: „Držme rovnováhu v tele aj v mysli.“

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita zameriava pozornosť žiakov na vedomú prácu s telom a transformáciu surovej sily na kontrolovaný výkon.

Reflexné otázky:

- 1) Pri ktorom cviku som mal/a problém s rovnováhou?
- 2) Dokázal/a som udržať stabilitu bez opory?
- 3) Ako mi pomohlo sústredenie pri stoj na jednej nohe?
- 4) Cítim sa teraz pevnejšie a stabilnejšie?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Znížiť počet opakovaní, vykonávať stoj na jednej nohe pri opore, výpady nahradiť krokom vzad bez hlbokého pokrčenia, osmičky kresliť menším rozsahom.
Nadaní žiaci	Výdrž v stoj na jednej nohe so zavretými očami, drep s výponom, kombinácia rotácie trupu a zdvihu kolena.

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

Jazykové bariéry

Použiť vizuálne ukážky cvikov namiesto dlhých slovných inštrukcií, použiť jednoduché a krátke pokyny: „drep, výpon, výpad, otočka“, opakovanie slovných pokynov viackrát a sprevádzať ich gestom, kombinovať slová s mimikou a názorným pohybom, prispôbiť terminológiu pre žiakov s nižšou úrovňou jazykových zručností (napr. „stoj na jednej nohe – udrž sa“).

8. TIP PRE UČITEĽA

Sledujte kvalitu prevedenia, rovnováha je o kontrole, nie o rýchlosti. Učte žiakov pracovať s pohľadom, fixný bod pomáha stabilite. Zdôrazňujte vedomé dýchanie pri výdržiach. Túto rozcvičku zaradujte po náročnejších dňoch – podporuje sústredenie a vnútorný pokoj.

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

+421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

PRÍKLADY RANNÝCH ROZCVIČIEK PRE 2.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 3: REAKCIA A KONCENTRÁCIA

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Ranná aktivizačná rozcvička
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Matematika a informatika
	Jazyk a komunikácia
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	3.cykľus ZŠ
Miesto realizácie	Trieda / telocvičňa / školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	8–10 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Rozvíjať reakčnú schopnosť.
- Podporiť koncentráciu a rýchle rozhodovanie.
- Zlepšiť dynamickú koordináciu.
- Aktivovať centrálny nervový systém.
- Prepojiť pohyb s mentálnou pohotovosťou.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Správna technika dopadu pri výskoku, kontrola pohybu.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Porozumenie signálom a pokynom.
Matematická gramotnosť	Práca s rytmom a počítaním intervalov.

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Spolupráca pri zrkadlovom cvičení.
Kognitívna gramotnosť	Rýchla reakcia na vizuálny podnet.

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

Sebaregulačná gramotnosť

Kontrola intenzity a sústredenia.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/školy:

Zabezpečiť dostatočný rozostup medzi žiakmi, vysvetliť techniku mäkkého dopadu (špičky → celé chodidlo → pokrčené kolená), dohodnúť jasné vizuálne signály na zmenu smeru.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Dopad vždy s pokrčenými kolenami.
- ❖ Kontrolovaný pohyb bez strkania.
- ❖ Rešpektovanie osobného priestoru.
- ❖ Pri únave znížiť intenzitu.

5. POSTUP AKTIVITY

Fáza		Inštrukcia
I.	Dynamická časť (3 minúty)	Beh na mieste – postupné zrýchľovanie (30 sekúnd).
		Poskoky znožmo zo strany na stranu (30 sekúnd).
		Drepy s výskokom – dôraz na mäkký dopad (30 sekúnd).
		Beh na mieste – rýchla zmena smeru na vizuálny podnet učiteľa (30 sekúnd).
		Krátka chôdza na vydýchanie (30 sekúnd).
		Cieľ: aktivovať nervový systém, zvýšiť pohotovosť a reakčnú rýchlosť.
II.	Jemná motorika (2 minúty)	Rytmické tleskanie a lúskanie v rytme 1–2–3 podľa pokynu učiteľa.
		Bubnovanie prstami o stôl – postupné zrýchľovanie.
		„Klávesy“ – pohyby prstov ako pri hre na klavíri.
		Cieľ: synchronizácia pohybu s rytmom a aktivácia jemnej motoriky.
III.	Aktivácia hemisfér (2 minúty)	Zrkadlové cvičenie vo dvojiciach – jeden vedie, druhý presne kopíruje pohyb (po 30 sekundách výmena).
		Stoj – striedavý dotyk pravej ruky a ľavej nohy pred telom a opačne (20×).

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

		Cieľ: podpora koncentrácie, koordinácie a prepojenia mozgových hemisfér.
IV.	Záverečná motivácia (1–2 minúty)	Vydýchanie – hlboký nádych nosom, pomalý výdych ústami. Uvoľnenie ramien a paží. Spoločné heslo: „Rýchlosť nie je len v tele, ale aj v mysli.“

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita podporuje schopnosť uvedomovať si a riadiť vlastné fyzické a kognitívne procesy počas pohybu.

Reflexné otázky:

- 1) Reagoval/a som rýchlo na zmenu smeru?
- 2) Dokázal/a som sa sústrediť aj pri vyššej intenzite?
- 3) Ako mi pomohla spolupráca vo dvojici?
- 4) Cítim sa teraz viac prebudený/á?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Znížiť výšku výskoku, nahradiť výskok drepom bez odrazu, spomaliť rytmus pri jemnej motorike, zrkadlové cvičenie vykonávať v pomalšom tempe.
Nadaní žiaci	Rýchlejšie reakčné signály, kombinácia dvoch podnetov (farba + smer), zrkadlenie s pohybom dolných aj horných končatín naraz.
Jazykové bariéry	Použiť jednoduché, jasné pokyny namiesto zložitých viet, doprevádzať slová gestami alebo vizuálnymi signálmi (napr. farba, smer), umožniť opakovanie pohybu pred cvičením, používať krátke a jednoduché heslá pre začiatok/ukončenie pohybu, v prípade potreby demonštrovať pohyb pred samotným cvičením.

8. TIP PRE UČITEĽA

Reakčné cvičenia fungujú najlepšie, keď sú krátke a intenzívne. Udržujte jasné a jednoduché pokyny. Striedajte tempo – mozog potrebuje zmenu, nie monotónnosť.

Sledujte kvalitu dopadu pri výskokoch – prevencia úrazov je prioritou.

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

PRÍKLADY RANNÝCH ROZCVIČIEK PRE 2.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 4: KOORDINAČNÁ VÝZVA

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Ranná aktivizačná rozcvička
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb Jazyk a komunikácia
Cieľová skupina	3.cykľus ZŠ
Miesto realizácie	Trieda / telocvičňa / školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	8–10 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Zlepšiť koordináciu horných a dolných končatín.
- Podporiť synchronizáciu pohybu a dýchania.
- Rozvíjať orientáciu v priestore.
- Posilniť koncentráciu a presnosť pohybu.
- Aktivovať spoluprácu mozgových hemisfér.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Správne prevedenie výpadov a koordinovaných pohybov.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Porozumenie viacstupňovým pokynom.
Matematická gramotnosť	Práca s časovými intervalmi a rytmom.

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Rešpektovanie priestoru ostatných.
Kognitívna gramotnosť	Koordinácia rozdielnych pohybov súčasne.
Sebaregulačná gramotnosť	Kontrola dychu a tempa.

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

+421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/školy:

Zabezpečiť dostatočný rozostup medzi žiakmi, vysvetliť techniku výpadu (koleno nepresahuje špičku), upozorniť na plynulé dýchanie pri rytmických pohyboch.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Pohyby vykonávať kontrolovane.
- ❖ Rotácie trupu bez prudkých švihov.
- ❖ Rešpektovanie osobného priestoru.
- ❖ Pri strate koordinácie spomaliť tempo.

5. POSTUP AKTIVITY

Fáza		Inštrukcia
I.	Dynamická časť (3 minúty)	Striedavé úkroky vpravo a vľavo s tlesknutím nad hlavou (30 sekúnd).
		Striedavé výpady vpred s rotáciou trupu na stranu výkročnej nohy (30 sekúnd).
		Beh na mieste – vysoké kolená sa dotýkajú dlaní na úrovni pásu (30 sekúnd).
		Cieľ: prepojiť pohyb horných a dolných končatín a aktivovať koordináciu s dychom.
II.	Jemná motorika (2 minúty)	Rytmické lúskanie a tleskanie na povel učiteľa.
		Postupné otáčanie prstov v kĺboch.
		Bubnovanie na stehná – striedavo pravou a ľavou rukou.
		Cieľ: zlepšiť presnosť a rytmickú koordináciu rúk.
III.	Aktivácia hemisfér (2 minúty)	Pravá ruka kreslí kruh, ľavá štvorec – po 30 sekundách výmena.
		Striedavé prednoženie pravou a ľavou nohou s dotykom opačnej ruky pred telom.
		Opisovanie osmičky oboma rukami do rôznych smerov.
		Cieľ: podpora bilaterálnej koordinácie a koncentrácie.
IV.	Záverečná motivácia (1–2 minúty)	Uvoľnenie ramien a paží.
		Pomalý nádych a výdych.

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

		Spoločné heslo: „Každý pohyb prináša sústredenie.“
--	--	--

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita podporuje uvedomenie si koordinácie a sústredenia.

Reflexné otázky:

- 1) Dokázal/a som vykonávať dva rozdielne pohyby naraz?
- 2) Pomohlo mi vedomé dýchanie pri koordinácii?
- 3) Pri ktorom cvičení som sa musel/a najviac sústrediť?
- 4) Cítim lepšiu kontrolu nad pohybom?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Znížiť rozsah pohybu, vykonávať výpady plytšie, kreslenie tvarov pomalším tempom, osmičky vykonávať jednou rukou.
Nadaní žiaci	Rýchlejšie tempo, kombinácia troch prvkov naraz (úkrok + tlesk + výdych), kreslenie rôznych tvarov každou rukou súčasne bez zastavenia.
Jazykové bariéry	Použiť jednoduché a krátke pokyny („vpred – úkrok – tlesk“), ukazovať pohyb spolu s verbálnym pokynom, opakovať pokyny viackrát, prípadne vizuálne alebo gestami, znížiť počet súčasne zavádzaných prvkov, rozdeliť na menšie bloky, použiť obrázky alebo symboly na doplnenie verbálnych pokynov.

8. TIP PRE UČITEĽA

Koordinácia sa zlepšuje opakovaním – nenechajte sa odradiť prvotným chaosom.

Povzbudzujte žiakov, aby sa sústredili na presnosť, nie rýchlosť. Pracujte s rytmom – môžete použiť tlieskanie alebo jednoduchú hudbu. Striedajte náročnosť, aby si udržala mentálnu aktivitu.

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

+421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

PRÍKLADY RANNÝCH ROZCVIČIEK PRE 2.STUPEŇ ZŠ

METODICKÝ LIST 5: DYCH A ENERGIA

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Ranná aktivizačná rozcvička
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Jazyk a komunikácia
	Človek a príroda
Cieľová skupina	3.cykľus ZŠ
Miesto realizácie	Trieda / telocvičňa / školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo učiteľ
Trvanie	8–10 minút

2. CIELE AKTIVITY

- Prepojiť dýchanie s pohybom.
- Prepojiť dýchanie s pohybom.
- Znížiť ranné napätie a stres.
- Aktivovať organizmus prirodzeným spôsobom.
- Zlepšiť koncentráciu a vnútorný pokoj.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	Správne dýchanie (nádych nosom, výdych ústami), kontrola pohybu.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	Porozumenie dychovým pokynom a koordinácia s pohybom.
Matematická gramotnosť	Uvedomenie si významu dýchania pre fungovanie tela.

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	Vnímanie vlastného telesného stavu.
Kognitívna gramotnosť	Synchronizácia dychu a pohybu.

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

+421 248 209 411

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

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

Sebaregulačná gramotnosť

Vedomá práca s dychom a upokojenie organizmu.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/školy:

Zabezpečiť pokojné prostredie bez rušivých podnetov, pripomenúť správne držanie tela (rovný chrbát), vysvetliť rozdiel medzi nádychom a výdychom pri pohybe.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Pohyby vykonávať plynulo, bez prudkých švihov.
- ❖ Rešpektovať vlastné tempo.
- ❖ Pri závrate okamžite zastaviť cvičenie.
- ❖ Dýchať prirodzene, nezadržiavať dych.

5. POSTUP AKTIVITY

Fáza		Inštrukcia
I.	Dynamická časť (3 minúty)	Striedavé úklony trupu vpravo a vľavo – nádych v strede, výdych na strane.
		Čelné kruhy pažami – 10× dnu, 10× von.
		Výpon s nádychom (vzpažiť), výdych s pripažením – opakovať viackrát.
		Beh na mieste – nádych so vzpažením, výdych s pripažením. Jemné poskoky znožmo s uvoľnením celého tela.
		Cieľ: harmonizovať dych s pohybom a postupne aktivovať organizmus.
II.	Jemná motorika (2 minúty)	Spojené prsty v dlani – otváranie prstov do tvaru vejára.
		Krúženie zápästiami v oboch smeroch.
		Prstové hry – palec sa postupne dotýka ostatných prstov.
		Cieľ: jemná aktivácia rúk a podpora koncentrácie.
III.	Aktivácia hemisfér (2 minúty)	Opis tvaru štvorca ukazovákmi na oboch rukách súčasne.
		Striedavé ukazovanie „L“ a „ruka v pästi“ pravou a ľavou – koordinované s nádychom a výdychom.

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

+421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

		Striedavé prednoženie pravou a ľavou nohou s dotykom opačnej ruky pred telom.
		Cieľ: prepojenie hemisfér a synchronizácia pohybu s dýchaním.
IV.	Záverečná motivácia (1–2 minúty)	Hlboký nádych nosom.
		Pomalý výdych ústami.
		Uvoľnenie ramien, jemný úsmev.
		Spoločné heslo: „Dýchaj, pohni sa a začni deň s pokojom.“

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita podporuje uvedomenie si významu dýchania pre koncentráciu.

Reflexné otázky:

- 1) Dokázal/a som zladať pohyb s dychom?
- 2) Cítim sa pokojnejšie ako na začiatku?
- 3) Kedy som si uvedomil/a vlastné dýchanie?
- 4) Pomohlo mi vedomé dýchanie pri sústredení?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Vykonávať cviky v pomalšom tempe, nahradiť poskoky chôdzou na mieste, pohyby vykonávať v menšom rozsahu, pracovať s individuálnym dychovým rytmom.
Nadaní žiaci	Predĺženie výdrže vo výpone, kombinácia pohybu, dychu a počítania, koordinácia rozdielnych pohybov rúk súčasne.
Jazykové bariéry	Používať jednoduché a krátke pokyny, doplniť pohybové ukážky ku slovným inštrukciám, overiť porozumenie pokynov opakovaním alebo vizuálnymi symbolmi, umožniť žiakom sledovať tempo učiteľa alebo spolužiaka, ak nerozumejú slovne.

8. TIP PRE UČITEĽA

Tento blok je ideálny po hlučnom presune alebo pred písomkou. Venujte pozornosť kvalite dychu, nie intenzite pohybu. Hovorte pokojne – tvoj hlas nastavuje atmosféru celej triedy. Neponáhľajte sa. Pri dychu platí: pomalšie je efektívnejšie.

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

+421 248 209 411

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

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava