30-dňová fotografická výzva

Pracovný zošit na rozvoj kreativity, kompozície a fotografického oka



Autor Jakub Šperka	Formát 30 denných cvičení + reflexia
Rok 2026	Licencia obsahu CC BY 4.0

Ako používať výzvu

Každý deň vytvor približne 5 až 15 fotografií, ale na konci vyber iba jednu výslednú fotografiu. Pri výbere sa nepýtaj iba, či je záber ostrý. Sleduj najmä svetlo, kompozíciu, rušivé prvky a to, či fotografia komunikuje jasnú myšlienku.

Odporúčaný pracovný postup

1. Prečítaj si zadanie a cieľ cvičenia.
2. Vyber vhodné miesto alebo predmet a vedome hľadaj viac riešení.
3. Skontroluj okraje obrazu, pozadie, svetlo a hlavný motív.
4. Vyber jednu výslednú fotografiu a zapíš si krátke hodnotenie.
5. Na konci výzvy vyber päť najlepších fotografií a zhodnoť svoj pokrok.

Základné nastavenie fotoaparátu

Režim	A – priorita clony
Formát	RAW + JPEG
ISO	Auto ISO, maximálne približne ISO 3200
Zaostrovanie	Flexible Spot; pri pohybe AF-C
Vyváženie bielej	Auto alebo podľa zámeru
Pohyb	Režim S alebo M

Kontrolný zoznam

- ☐ 01. Jedno ohnisko
- ☐ 02. Pravidlo tretín
- ☐ 03. Symetria
- ☐ 04. Vodiace línie
- ☐ 05. Rám v ráme
- ☐ 06. Negatívny priestor
- ☐ 07. Tri vrstvy obrazu
- ☐ 08. Tiene
- ☐ 09. Bočné svetlo
- ☐ 10. Protisvetlo
- ☐ 11. Jedna farba
- ☐ 12. Farebný kontrast
- ☐ 13. Čiernobiele myslenie
- ☐ 14. Zlatá hodina
- ☐ 15. Pohľad od zeme
- ☐ 16. Pohľad zhora
- ☐ 17. Detail bez kontextu
- ☐ 18. Stlačená perspektíva
- ☐ 19. Široká perspektíva
- ☐ 20. Malá hĺbka ostrosti
- ☐ 21. Všetko ostré
- ☐ 22. Jeden predmet desaťkrát
- ☐ 23. Odrazy
- ☐ 24. Abstrakcia
- ☐ 25. Minimalizmus
- ☐ 26. Pohybová neostrosť
- ☐ 27. Panning
- ☐ 28. Rozhodujúci moment
- ☐ 29. Príbeh v piatich fotografiách
- ☐ 30. Vlastná téma

DEŇ 01

Jedno ohnisko



Zadanie: Nastav objektív na približne 35 mm a počas celého fotografovania nepoužívaj zoom. Kompozíciu meň pohybom, výškou fotoaparátu a uhlom pohľadu.

Cieľ cvičenia: Vedomá práca s perspektívou a vzdialenosťou.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm nastavený na 35 mm	A, Auto ISO, približne f/5,6

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 02

Pravidlo tretín



Zadanie: Hlavný objekt neumiestňuj automaticky do stredu. Skús ho položiť do jedného z priesečníkov tretín a ponechaj priestor v smere pohľadu alebo pohybu.

Cieľ cvičenia: Vyváženejšia a dynamickejšia kompozícia.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm	A, zapnutá mriežka tretín

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 03

Symetria



Zadanie: Hľadaj dokonale alebo približne symetrické scény: priečelia, chodby, schodiská, mosty alebo odrazy.

Cieľ cvičenia: Vnímanie geometrie, rovnováhy a opakovania.

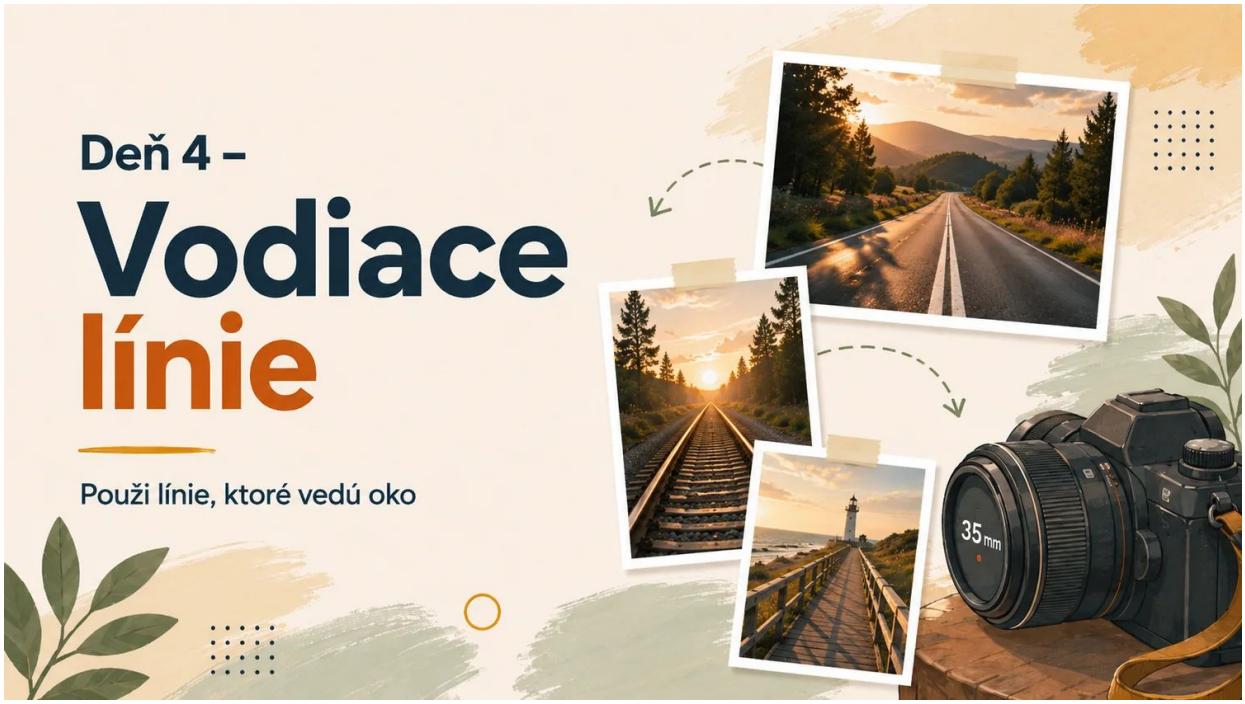
ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm	A, fotoaparát drž vodorovne

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 04

Vodiace línie



Zadanie: Použi cestu, koľajnice, zábradlie, tiene alebo hrany budov tak, aby viedli pohľad k hlavnému objektu.

Cieľ cvičenia: Usmernenie pozornosti diváka v obraze.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm	A, podľa scény 18–50 mm

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 05

Rám v ráme



Zadanie: Fotografuj cez okno, dvere, oblúk, konáre alebo medzeru medzi objektmi. Rám musí podporiť hlavný motív, nie ho zakryť.

Cieľ cvičenia: Oddelenie hlavného objektu od okolia.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm	A, zaostrenie na hlavný objekt

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 06

Negatívny priestor



Zadanie: Hlavný objekt nech zaberá iba malú časť fotografie. Zvyšok môže tvoriť obloha, stena, voda, hmla alebo iná pokojná plocha.

Cieľ cvičenia: Minimalizmus a vizuálna rovnováha.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm	A, korekcia expozície podľa pozadia

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 07

Tri vrstvy obrazu



Zadanie: Vytvor záber s popredím, hlavným objektom a pozadím. Popredie môže tvoriť tráva, konár, zábradlie alebo rám dverí.

Cieľ cvičenia: Pocit hĺbky a priestorovosti.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm	A, približne f/5,6 až f/8

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 08

Tiene



Zadanie: Fotografuj najmä tiene a tvary, ktoré vytvárajú. Samotný objekt nemusí byť v zábere viditeľný.

Cieľ cvičenia: Abstraktné myslenie a práca s tvarom.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm	A, podľa potreby zníž expozíciu

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 09

Bočné svetlo



Zadanie: Vyhľadaj scénu osvetlenú zboku. Sleduj, ako svetlo zvýrazňuje textúru, povrch, objem a nerovnosti.

Cieľ cvičenia: Použitie svetla na modelovanie objektov.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
50 mm alebo 18–200 mm	A, nízke ISO, kontrola svetiel

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 10

Protisvetlo



Zadanie: Fotografuj proti zdroju svetla a vytvor siluetu, svetelný obrys alebo presvietený detail. Pri siluete exponuj podľa svetlého pozadia.

Cieľ cvičenia: Vedomá práca s vysokým kontrastom.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm alebo 50 mm	A/M, záporná korekcia expozície

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 11

Jedna farba



Zadanie: Vyber si jednu dominantnú farbu a hľadaj scény, v ktorých sa opakuje alebo výrazne vyniká.

Cieľ cvičenia: Citlivosť na farby a vizuálna konzistentnosť série.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
ľubovoľný	A, RAW + JPEG

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 12

Farebný kontrast



Zadanie: Hľadaj kontrastné kombinácie, napríklad modrú so žltou, červenú so zelenou alebo teplé farby so studenými.

Cieľ cvičenia: Použitie farby ako kompozičného prvku.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
ľubovoľný	A, neutrálne vyváženie bielej

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 13

Čiernobiele myslenie



Zadanie: Sústreď sa na svetlo, tiene, línie a textúru. Môžeš zapnúť čiernobiely náhľad, ale fotografuj do RAW + JPEG.

Cieľ cvičenia: Vnímanie tonality bez rozptyľovania farbami.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
ľubovoľný	RAW + JPEG, B&W; Creative Style

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 14

Zlatá hodina



Zadanie: Fotografuj krátko po východe alebo pred západom slnka. Hľadaj teplé svetlo, dlhé tiene a svetelný obrys.

Cieľ cvičenia: Plánovanie fotografovania podľa kvality svetla.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm	A/M, nízke ISO

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 15

Pohľad od zeme



Zadanie: Všetky fotografie vytvor čo najnižšie nad zemou. Fotografuj cez trávu, pozdĺž chodníka alebo z úrovne malých predmetov.

Cieľ cvičenia: Objavenie nezvyčajnej perspektívy.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm	A, výklopný displej

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 16

Pohľad zhora



Zadanie: Fotografuj objekty kolmo alebo takmer kolmo zhora. Hľadaj tvary, vzory a usporiadanie plôch.

Cieľ cvičenia: Zjednodušenie scény do geometrických prvkov.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm alebo 50 mm	A, kontrola rovnobežnosti

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 17

Detail bez kontextu



Zadanie: Odfotografuj iba časť objektu tak, aby nebolo okamžite jasné, čo zobrazuje. Pracuj s textúrou, farbou a výrezom.

Cieľ cvičenia: Pozornosť k detailom a abstrakcia.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
50 mm alebo dlhšie ohnisko	A, najnižšie dostupné clonové číslo

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 18

Stlačená perspektíva



Zadanie: Použi ohnisko približne 150–200 mm a spoj vzdialené vrstvy scény tak, aby pôsobili bližšie pri sebe.

Cieľ cvičenia: Pochopenie vizuálneho účinku teleobjektívu.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm na 150–200 mm	A, krátky čas alebo stabilizácia

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 19

Široká perspektíva



Zadanie: Použi približne 18 mm a priblíž sa k hlavnému objektu. Zdôrazni rozdiel medzi popredím a pozadím.

Cieľ cvičenia: Práca s výraznou priestorovou perspektívou.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm na 18 mm	A, približne f/5,6 až f/8

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 20

Malá hĺbka ostrosti



Zadanie: Použi 50 mm f/1,8, priblíž sa k objektu a zväčši vzdialenosť medzi objektom a pozadím. Zaostri presne na hlavný detail.

Cieľ cvičenia: Oddelenie objektu od pozadia.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
50 mm f/1,8	A, f/1,8 až f/2,8

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 21

Všetko ostré



Zadanie: Vytvor fotografiu s viacerými ostrými vrstvami. Použi približne f/8, vhodný bod zaostrenia a dostatočne stabilný fotoaparát.

Cieľ cvičenia: Vedomá práca s väčšou hĺbkou ostrosti.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm	A/M, približne f/8

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 22

Jeden predmet desaťkrát



Zadanie: Vyber jeden bežný predmet a odfotografuj ho aspoň desiatimi rozdielnymi spôsobmi. Meň uhol, výrez, svetlo, pozadie a vzdialenosť.

Cieľ cvičenia: Objavovanie viacerých vizuálnych možností v bežnom objekte.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
ľubovoľný	striedaj nastavenia podľa nápadu

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 23

Odrazy



Zadanie: Hľadaj odrazy vo vode, skle, zrkadle, automobile alebo kovovom povrchu. Skús spojiť skutočný objekt s jeho odrazom.

Cieľ cvičenia: Viacvrstvová a neobvyklá kompozícia.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm	A, zaostrenie podľa hlavného motívu

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 24

Abstrakcia



Zadanie: Fotografuj tvary, farby, línie a textúry bez potreby jednoznačne ukázať konkrétny objekt. Použi tesný výrez alebo neobvyklý uhol.

Cieľ cvičenia: Vnímanie fotografie ako sústavy vizuálnych prvkov.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
50 mm alebo teleohnisko	A, experimentuj s clonou

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 25

Minimalizmus



Zadanie: Použi maximálne dva alebo tri výrazné obrazové prvky. Odstráň zo záberu všetko, čo nepodporuje hlavnú myšlienku.

Cieľ cvičenia: Jednoduchá a jednoznačná fotografia.

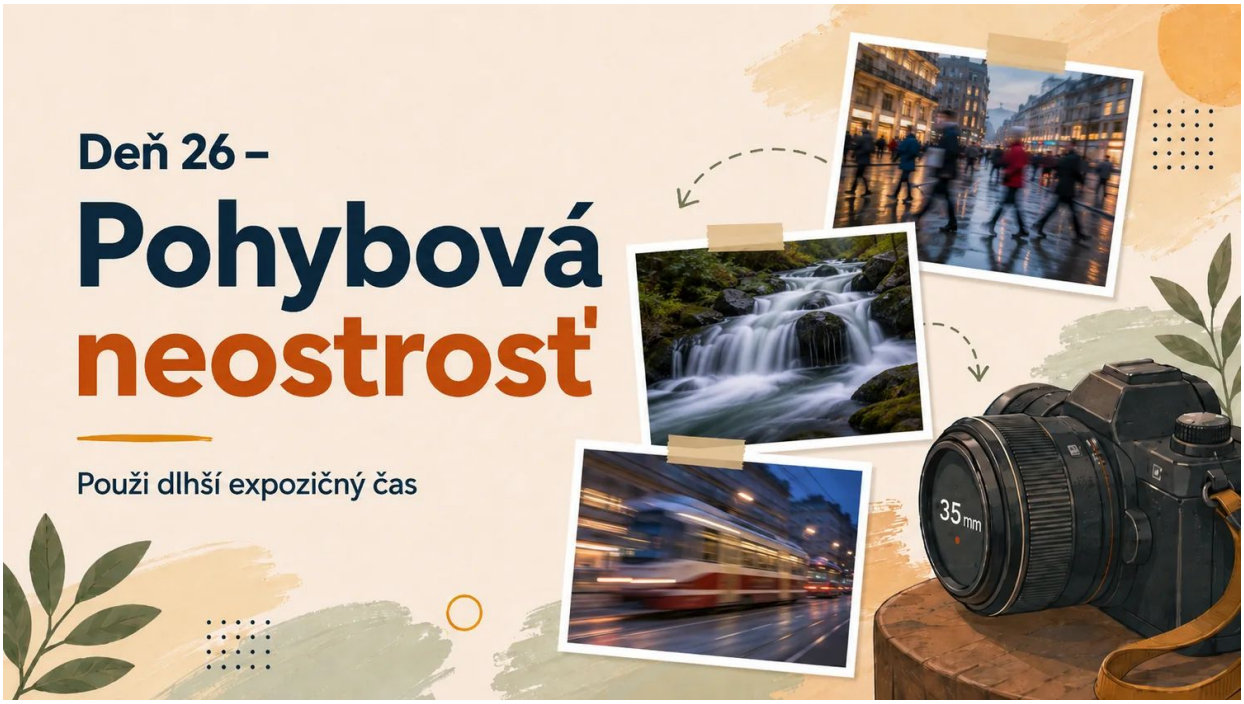
ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
ľubovoľný	A, kontroluj okraje obrazu

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 26

Pohybová neostrosť



Zadanie: Použi expozičný čas približne 1/10 až 1/30 s. Fotoaparát drž stabilne a pohybujúci sa objekt nechaj zámerne rozmazať.

Cieľ cvičenia: Pohybová neostrosť ako kreatívny prvok.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm	S/M, 1/10 až 1/30 s

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 27

Panning



Zadanie: Sleduj fotoaparátom pohybujúci sa objekt počas expozície. Začni približne na 1/30 až 1/100 s podľa rýchlosti pohybu.

Cieľ cvičenia: Ostrý objekt na pohybovo rozmazanom pozadí.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
18–200 mm	S, AF-C, sériové snímanie

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 28

Rozhodujúci moment



Zadanie: Priprav kompozíciu a počkaj, kým do nej vstúpi vhodný človek, bicykel, vozidlo, vták alebo tieň.

Cieľ cvičenia: Trpezlivosť, predvídanie a načasovanie.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
ľubovoľný	AF-C alebo vopred zaostrené miesto

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 29

Príbeh v piatich fotografiách



Zadanie: Vytvor sériu: úvod prostredia, hlavný objekt, detail, priebeh činnosti a záver. Fotografie majú dávať zmysel aj bez textu.

Cieľ cvičenia: Vizuálne rozprávanie a výber podstatných momentov.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
ľubovoľný	udržuj konzistentnú expozíciu a farby

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

DEŇ 30

Vlastná téma



Zadanie: Vytvor jednu výslednú fotografiu alebo krátku sériu, v ktorej spojíš aspoň tri techniky z predchádzajúcich dní.

Cieľ cvičenia: Samostatné kreatívne rozhodovanie a syntéza naučených postupov.

ODPORÚČANÝ OBJEKTÍV	VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIE
ľubovoľný	podľa vlastného zámeru

☐ Cvičenie dokončené Dátum: _____ Vybraná fotografia: _____

Moje hodnotenie a poznámky

Záverečné hodnotenie

Vyber päť fotografií, ktoré najlepšie reprezentujú tvoj pokrok. Nehodnoť iba technickú kvalitu, ale aj svetlo, kompozíciu, originalitu a výpovednú hodnotu.

Poradie	Deň	Názov fotografie	Prečo som ju vybral/a
1			
2			
3			
4			
5			

Otázky na reflexiu

Ktoré cvičenie bolo najzaujímavejšie a prečo?

Ktoré cvičenie bolo najnáročnejšie?

V čom som sa najviac zlepšil/a?

Ktorú techniku chcem ďalej rozvíjať?

Čo som si pri fotografovaní začal/a viac všímať?

Aký bude môj ďalší fotografický projekt?

Licencia a autorstvo

Autor: Jakub Šperka
Rok vydania: 2026

Pokiaľ nie je pri konkrétnom materiáli uvedené inak, texty, fotografické zadania a metodické materiály projektu sú sprístupnené pod licenciou Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0). Licencia umožňuje materiál kopírovať, zdieľať a upravovať vrátane komerčného použitia pri uvedení autora, názvu projektu, odkazu na licenciu a vykonaných zmien.

Odporúčané uvedenie zdroja:
Šperka, Jakub. 30-dňová fotografická výzva. 2026. Licencia CC BY 4.0.

Pri príprave vybraných textových podkladov, ilustračných obrázkov a technických častí projektu boli použité nástroje generatívnej umelej inteligencie. Výsledný obsah bol následne skontrolovaný, upravený a zostavený autorom projektu.

Fotografie vytvorené účastníkmi výzvy zostávajú vlastníctvom ich autorov a licencia projektu sa na ne automaticky nevzťahuje.

Poznámka k tlači

Dokument je navrhnutý pre formát A4. Pri tlači nastav mierku na 100 % alebo „Skutočná veľkosť“. Pri obojstrannej tlači zvoľ prevrátenie po dlhšej hrane.