



Vzdelávacia oblasť: ZDRAVIE A POHYB

DIDAKTICKÉ HRY

súčasť učebných osnov vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb

Stupeň vzdelania: Primárne vzdelávanie

Cyklus: 1. cyklus

Ročník: 1. – 3. ročník

Forma štúdia: denná

Vyučovací jazyk: slovenský

Počet hodín: 5 vyučovacích hodín = 1 deň / 1-krát ročne

UČEBNÉ ZDROJE:

- ⇒ Učebnými zdrojmi pri realizácii didaktických hier v primárnom vzdelávaní sú učebnice, pracovné zošity, pracovné listy, metodické materiály, kartičky, spoločenské, logické, pohybové, tvorivé a konštrukčné hry, manipulačné pomôcky, prírodniny, telovýchovné náčinie, hudobné a výtvarné materiály, mapy, modely a predmety každodennej potreby.
- ⇒ Využívajú sa tiež digitálne edukačné hry, interaktívne cvičenia, audiovizuálne materiály a digitálne zariadenia primerané veku žiakov.
- ⇒ Významným učebným zdrojom je školské, prírodné, kultúrne a komunitné prostredie, modelové situácie, bezprostredná skúsenosť žiaka, jeho tvorivosť, pohyb, komunikácia a spolupráca.
- ⇒ Učebné zdroje sa vyberajú s ohľadom na vzdelávacie ciele, vekové a individuálne osobitosti žiakov, názornosť, bezpečnosť, inkluzívnosť a možnosť aktívneho zapojenia každého žiaka.

Charakteristika didaktických hier

Didaktické hry predstavujú praktickú a zážitkovú formu vzdelávania, prostredníctvom ktorej si žiaci osvojujú a upevňujú vedomosti, zručnosti, postoje a návyky potrebné na ochranu zdravia a života. Prepájajú pohybové aktivity, zdravotnú výchovu, bezpečné správanie, orientáciu v priestore, základy poskytovania prvej pomoci, dopravnú výchovu, environmentálnu výchovu a spoluprácu v skupine.

Obsah didaktických hier sa realizuje primerane veku, pohybovým schopnostiam, zdravotnému stavu a individuálnym potrebám žiakov. Aktivity sa uskutočňujú najmä formou hier, súťaží, modelových situácií, praktických ukážok, pohybových úloh, vychádzok a pobytu v prírode.

Hlavný cieľ

Hlavným cieľom didaktických hier je pripraviť žiakov na bezpečné a zodpovedné konanie v bežných, rizikových a mimoriadnych situáciách, rozvíjať ich pohybovú zdatnosť, zdravotnú gramotnosť, schopnosť spolupracovať a primerane chrániť svoje zdravie, život, životy iných ľudí a životné prostredie.

Čiastkové ciele

Didaktické hry smerujú k tomu, aby žiak:

- uvedomoval si význam pohybu, zdravia, bezpečnosti a ochrany života,
- osvojil si zásady bezpečného správania v škole, doma, na ulici a v prírode,
- rozpoznal situácie, ktoré môžu ohroziť zdravie alebo život,
- vedel primerane reagovať v rizikových a mimoriadnych situáciách,
- osvojil si základy privolania pomoci a poskytnutia jednoduchej prvej pomoci,
- poznal dôležité tiesňové telefónne čísla a vedel ich správne použiť,
- rozvíjal základné pohybové schopnosti – rýchlosť, vytrvalosť, silu, obratnosť, koordináciu a rovnováhu,
- orientoval sa v známom aj menej známom priestore podľa výrazných orientačných bodov, jednoduchej mapy alebo plánu,
- dodržiaval pravidlá bezpečného pohybu chodca a cyklistu,
- poznal základné zásady bezpečného pobytu a pohybu v prírode,
- spolupracoval v skupine, rešpektoval dohodnuté pravidlá a prijímal primeranú zodpovednosť,
- prejavoval ohľaduplnosť, solidaritu a ochotu pomôcť,
- chránil prírodu a správal sa zodpovedne voči životnému prostrediu,
- dokázal primerane zhodnotiť svoje konanie a poučiť sa zo skúsenosti.

Obsah didaktických hier

Obsah didaktických hier je rozdelený do vzájomne prepojených tematických oblastí.

1. Zdravie a zdravý životný štýl

- význam pravidelného pohybu pre zdravie,
- správne držanie tela a zásady bezpečného pohybu,
- osobná hygiena a hygiena pri pohybových aktivitách,
- pitný režim a zásady primeraného stravovania,
- vhodné oblečenie a obuv podľa počasia a pohybovej činnosti,
- striedanie pohybu, odpočinku a regenerácie,
- ochrana zdravia pred nepriaznivými vplyvmi počasia,
- predchádzanie úrazom a rizikovému správaniu.

2. Pohybová pripravenosť a telesná zdatnosť

- chôdza, beh a pohyb v rôznom teréne,
- prekonávanie primeraných prírodných a umelých prekážok,
- pohybové hry rozvíjajúce rýchlosť, obratnosť, vytrvalosť a koordináciu,
- štafetové a tímové súťaže,
- rovnovážne, orientačné a reakčné cvičenia,
- prenášanie primeraných predmetov a manipulácia s náčiním,
- pohybové úlohy s dodržiavaním bezpečnostných pravidiel,
- spolupráca a vzájomná pomoc pri pohybových činnostiach.

3. Bezpečnosť a ochrana života

- bezpečné správanie v škole, doma, na ihrisku, na ceste a v prírode,
- rozpoznávanie nebezpečných miest, predmetov a situácií,
- zásady správania pri požiari, búrke, silnom vetre, povodni a iných mimoriadnych udalostiach,
- opustenie ohrozeného priestoru podľa pokynov dospelaj osoby,
- rešpektovanie výstražných, zákazových, príkazových a informačných označení,
- zásady správania pri kontakte s neznámou osobou,
- bezpečné privolanie pomoci,
- nácvik zodpovedného rozhodovania v modelových situáciách.

4. Základy prvej pomoci

- rozpoznanie úrazu alebo zdravotných ťažkostí,
- privolanie dospelaj osoby a odbornej pomoci,
- tiesňové telefónne čísla 112, 150, 155 a 158,
- správne oznámenie mena, miesta a stručného opisu udalosti,
- zásady vlastnej bezpečnosti pri poskytovaní pomoci,
- jednoduché ošetrenie drobného poranenia,
- použitie základného zdravotníckeho materiálu,
- ochrana poraneného pred chladom, teplom a ďalším nebezpečenstvom,
- modelové situácie zamerané na pomoc spolužiakovi,
- primerané oboznámenie so zásadami kontroly vedomia a dýchania.

5. Orientácia v priestore a prírode

- určovanie polohy a smeru pomocou pojmov vpravo, vľavo, pred, za, blízko a ďaleko,
- orientácia podľa výrazných bodov v okolí,
- pohyb podľa slovných pokynov, značiek a jednoduchej trasy,
- čítanie jednoduchého plánu alebo mapy,
- základné mapové značky a orientačné symboly,
- určovanie svetových strán primeraným spôsobom,
- orientačné, pátracie a stopovacie hry,
- bezpečný pohyb skupiny v neznámom prostredí,
- postup pri strate orientácie.

6. Dopravná bezpečnosť

- základné pravidlá bezpečného správania chodca,
- bezpečné prechádzanie cez cestu,
- používanie chodníka, priechodu pre chodcov a svetelnej signalizácie,
- význam reflexných a ochranných prvkov,
- základné dopravné značky dôležité pre chodcov a cyklistov,
- zásady bezpečného bicyklovania a používania ochrannej prilby,
- bezpečné správanie v dopravných prostriedkoch,
- riešenie modelových dopravných situácií.

7. Pobyt a ochrana prírody

- zásady bezpečného pobytu v prírode,
- vhodná výstroj a oblečenie podľa ročného obdobia,
- ochrana pred slnkom, chladom, dažďom a hmyzom,
- rozpoznávanie vybraných rizík v prírodnom prostredí,
- bezpečné správanie pri stretnutí so zvieratám,
- zákaz manipulácie s neznámymi rastlinami, hubami a predmetmi,
- ochrana vody, pôdy, rastlín a živočíchov,
- triedenie a odnášanie odpadu,
- zodpovedné správanie pri pobyte v lese a chránenom území.

8. Spolupráca, sebaregulácia a prosociálne správanie

- dodržiavanie pravidiel hry a zásad fair play,
- spolupráca vo dvojici a v skupine,
- rozdelenie jednoduchých úloh a zodpovednosti,
- pomoc slabšiemu, zranenému alebo ohrozenému spolužiakovi,
- zvládanie úspechu a neúspechu,
- rešpektovanie individuálnych rozdielov,
- pokojné riešenie konfliktov,
- sebakontrola a zodpovednosť za vlastné konanie,
- spoločné vyhodnotenie činnosti.

Rozpracovanie podľa ročníkov

Ročník	Ciele	Odporúčaná obsah
1. ročník	→ osvojiť si základné pravidlá bezpečnosti, → vedieť privolať dospelú osobu, orientovať sa v známom priestore a spolupracovať pri jednoduchých hrách.	→ bezpečný pohyb v škole a jej okolí; → základné hygienické návyky; → jednoduché pohybové a orientačné hry; → tiesňové číslo 112; → privolanie dospelého osoby; → bezpečné prechádzanie cez cestu; → rozpoznávanie základných nebezpečenstiev; → ochrana prírody.
2. ročník	→ rozvíjať samostatnosť pri riešení jednoduchých situácií, → správne oznámiť udalosť a dodržiavať zásady bezpečného pohybu v prírode a cestnej premávke.	→ pohyb podľa pokynov a značiek; → jednoduchý plánik; tiesňové čísla; → oznámenie mena, miesta a udalosti; → ošetrenie drobného poranenia s pomocou dospelého; → reflexné prvky; → pohybové súťaže; → vhodné oblečenie a výbava do prírody.

Ročník	Ciele	Odporúčany obsah
3. ročník	→ vedieť primerane reagovať v modelovej rizikovej situácii, → orientovať sa podľa jednoduchého plánu a spolupracovať pri plnení skupinových úloh.	→ orientácia podľa výrazných bodov a svetových strán; → jednoduché mapové značky; → použitie lekárničky; zásady správania pri požiari a nepriaznivom počasi; → bezpečný pohyb cyklistu; prekážkové a vytrvalostné hry; → tímové riešenie modelových situácií.

Metódy a formy práce

Pri realizácii didaktických hier sa využívajú najmä:

- pohybové, orientačné, situačné a kooperatívne hry,
- praktický nácvik a názorná ukážka,
- modelové a problémové situácie,
- zážitkové a rovesnícke učenie,
- práca vo dvojiciach a skupinách,
- štafetové, pátracie a prekážkové úlohy,
- vychádzky, pozorovanie a pobyt v prírode,
- rozhovor, diskusia a spoločná reflexia,
- medzipredmetové úlohy a jednoduché projektové aktivity.

Hodnotenie žiakov

Hodnotenie má prevažne formatívny charakter. Zameriava sa na mieru aktívneho zapojenia žiaka, dodržiavanie bezpečnostných pravidiel, zvládnutie praktických činností, schopnosť spolupracovať a uplatniť získané poznatky v modelovej situácii. Pri hodnotení sa prihliada na vek, zdravotný stav a individuálne možnosti žiaka.

Sleduje sa najmä:

- bezpečnosť a správnosť vykonania úlohy,
- primeranosť reakcie v modelovej situácii,
- schopnosť privolať pomoc,
- úroveň orientácie v priestore,
- zvládnutie pohybových úloh podľa individuálnych možností,
- spolupráca a rešpektovanie pravidiel,
- samostatnosť, zodpovednosť a ochota pomôcť,
- schopnosť sebahodnotenia a poučenia sa z priebehu aktivity.

Výsledky možno zaznamenávať prostredníctvom pozorovania, kontrolného zoznamu, krátkej reflexie, sebahodnotenia žiaka alebo slovnej spätnej väzby. Dôraz sa kladie na pokrok žiaka, bezpečné konanie a praktické využitie osvojených zručností.