

Pallimängud

Õppetööks vajalikud vahendid õpilasele

- sisejalanõud või välisjalanõud (jalgpall staadionil);
- spordiriietus;
- hügieenivahendid;
- käterätik.

Võimalikud ohud pallimängudes

- mängijate omavahelised kokkupõrked;
- spordivigastused (liigeste väänamised, lihasvenitused, lihasrebendid, luumurrud);
- peavigastused;
- emotsioonidest tulenev füüsiline vägivald;
- õhupuudus;
- lihaskrambid;
- kukumised;
- silmavigastus;
- kokkupõrge seinaga.

Ennetustegevused riskide vältimiseks

Õpilasele

- Võimlas tegutsedes ole tähelepanelik – järgi kehtestatud reegleid ja pallimängudesaali kodukorda.
- Hinda oma võimeid ja hetkeolukorda.
- Järgi õpetaja nõuandeid, korraldusi.
- Pikad juuksed pane patsi.
- Ära tule täis kõhuga kehalise kasvatus tundi. Samas ole vähemalt 2 tundi enne tundi söönud.
- Tarbi vedelikku kehalise koormuse ajal.
- Terviseprobleemide tekkimisel lõpeta sportimine ja teavita sellest õpetajat.