

Kergejõustik

Spordiala olemus/lühikirjeldus

Kergejõustik on üks vanemaid ja harrastatavamaid spordialasid. Kergejõustik hõlmab erinevaid jooksudistsipliine, sportlikku käimist, hüppeid, heiteid ja mitmevõistlusi. Suurvõistluste kavva kuulub üle 40 ala.

Enamik võistlusi peetakse spordiväljakul või staadionil, harjutamiseks kasutatakse spordisaali. Pikamaajookse (näiteks maratonijooks) ja käimisvõistlusi korraldatakse harilikult maanteel ja tänavail, krossivõistlusi pargis või metsaradadel.

Õppetöök vajalikud vahendid õpilasele

Kergejõustiku harrastaja vajab pikka ja lühikest dressi ning mugavaid spordijalanõusid. Naelkingi kasutatakse võistlusspordis.

Õpilane osaleb tunnis korrektses sportlikus riietuses, kannab spordijalanõusid

Võimalikud ohud staadionil ja spordisaalis

- oda, ketta, kuuli või palliga pihtasaamine;
- lihaskramp või –venitus;
- põrutus;
- luumurd;
- kukkumine.

Ennetustegevused riskide vältimiseks

Õpilasele

- Staadionil ja spordisaalis tegutsedes ole tähelepanelik – järgi kehtestatud reegleid, liigu rahulikult.
- Oda ja palli viska, ketast heida ning kuuli tõuka selleks ettenähtud kohas. Kettaheitering on võrguga kaitstud.
- Ära torma mõtlemata risti-põiki üle staadioni ega spordisaali.
- Kui on tekkinud mõni (tervise) probleem, pöördu esmaabi saamiseks koheselt õpetaja poole.
- Pikad juuksed on kinni seotud.