

Pallimängud

Spordiala olemus/lühikirjeldus

Pallimänge mängitakse harilikult saalis kahe võistkonna vahel. Pallimänge on mitmeid, siinkohal loetletakse üles kehalise tunnis tihedamalt mängitud alad: korvpall, jalgpall, võrkpall, käsipall, rahvastepall, saalihoki jt. Pallimängud arendavad inimestel koordinatsiooni, ala-ja ülakeha koostööd, ruumitunnetust, liigutuste kiirust, füüsilist jõudu ja palju muud. Lisaks sellele arenevad laste sotsiaalsed oskused, üksteisega arvestamine ning meeskonnavaim.

Õppetöök vajalikud vahendid õpilasele

- sisejalanõud,
- spordiriietus,
- hügieenivahendid,
- rätik.

Võimalikud ohud pallimängudes saalis

- 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 pallimängudes saali 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 korral lõpeta sportimine ja teavita sellest õpetajat.

Õpetajale

- Instrueeri õpilasi enne iga spordiala õpetamist ja mängimist.
- Sina vastutad korra eest tunnis.
- Võta arvesse õpilaste individuaalseid tervislikke parameetreid.
- Koormus pane vastavalt inimese võimekusele.
- Soojendus- ja venitusharjutused kavanda enne tunni põhiosa.
- Õhuta pallimängudesaali.