

ใบงานที่

8.2

สมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนด

ชื่อ-นามสกุล..... เลขที่..... ชั้น.....

1. การประเมินขีดความสามารถของตนเองสามารถทำได้อย่างไร

2. การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย สามารถพัฒนาขีดความสามารถของตนเองได้หรือไม่
เพราะเหตุใด

3. ถ้าต้องการทดสอบความอ่อนตัวของร่างกาย จะสามารถทดสอบได้ด้วยวิธีใด

4. การวิ่งทางไกลเป็นการทดสอบสมรรถภาพในด้านใด

5. การเตรียมความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกายควรทำอย่างไร