

# ใบงาน สมรรถภาพทางกาย

ให้นักเรียนเขียนกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ครูกำหนดให้ใส่ช่องว่างที่ถูกต้องตามรูปภาพด้านล่าง

ความอดทนระบบไหลเวียนโลหิต   ความอดทนของกล้ามเนื้อ   ความอ่อนตัว   ความเร็ว  
ปฏิกิริยาตอบสนอง   ความคล่องตัว   การทรงตัว   พลังกล้ามเนื้อ



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_