แบบฝึกหัด การวิ่งข้ามรั้ว

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกตอบ "ถูก" ในข้อที่อธิบายได้ถูกต้อง เเละตอบ "ผิด" ในข้อที่อธิบายไม่ถูกต้อง

1. การออกตัววิ่งข้ามรั้วให้ปฏิบัติเหมือนกับการตัวออกวิ่งระยะสั้น
2. การวิ่งข้ามรั้วคือ การวิ่งที่ต้องวิ่งไปตามช่องวิ่งและกระโดดข้ามรั้วตามระยะทางและความสูงของรั้วที่กำหนดไว้
3. การแข่งขันวิ่งข้ามรั้ว 110 เมตร (สำหรับหญิง)
4. การแข่งขันวิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร (สำหรับชาย)
5. สามารถกีดขวางนักกีฬาทีมอื่น ๆ ในขณะแข่งขันได้เพื่อให้เข้าเส้นชัยก่อน
6. วิ่งข้ามรั้ว 400 เมตร นักกีฬาจะต้องวิ่งภายในช่องวิ่งของตนเอง ไปตลอดถึงเส้นชัย
7. เท้าข้างที่ยกข้ามรั้วเรียกว่า "เท้าตาม"
8. เมื่อเท้านำเลยระดับรั้วไปแล้ว ให้กดฝ่าเท้าลงสู่พื้นให้ช้าและเบา
9. เท้าข้างที่กระตุกขึ้นหลังเท้านำเรียกว่า "เท้าตาม"
10. การวิ่งเข้าเส้นชัยให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการวิ่งระยะสั้น

LIVEWORKSHEETS