

แบบฝึกหัด การกระโดด

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกตอบ "ถูก" ในข้อที่อธิบายได้ถูกต้อง และตอบ "ผิด" ในข้อที่อธิบายไม่ถูกต้อง

1. กระโดดไกล หมายถึง การวิ่งมาด้วยความเร็วแล้วกระโดดไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด
2. การวิ่งก่อนการกระโดด นักกีฬาไม่จำเป็นต้องวิ่งเร็วมาก เพื่อเก็บแรงไว้ใช้ในการกระโดด
3. ขั้นตอนในการกระโดดไกลมี 3 ขั้นตอน
4. ในการลงสู่พื้น ให้ใช้มือหรือก้นในการสัมผัสพื้นก่อนเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
5. การกระโดดในแต่ละครั้งต้องทำให้เสร็จสิ้นภายในเวลา 1 นาที
6. การกระโดดสูงคือ การกระโดดขึ้นลอยตัวของนักกีฬาเพื่อให้ข้ามไม้พาดที่อยู่สูงโดยไม้พาดสามารถหล่นลงที่เบาได้
7. ขั้นตอนในการกระโดดสูงมี 5 ขั้นตอน
8. การวิ่งเข้าหาไม้พาด นักกีฬาสามารถวิ่งเข้าหาไม้พาดได้โดยไม่ต้องมีการกระเษะ
9. การวิ่งเข้าหาไม้พาด นักกีฬาสามารถวิ่งในลักษณะทางตรงหรือทางโค้งก็ได้
10. เหรียญทองคู่ ในประเภท กระโดดสูงชาย โอลิมปิก 2020 คือประเทศกาตาร์และอิตาลี