

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง การเคลื่อนไหวเบื้องต้นกิจกรรมเข้าจังหวะ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนแยกประเภทของ “ลักษณะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในกิจกรรมเข้าจังหวะ”

ที่กำหนดให้ ว่าเป็นการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่หรือการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่



เดิน	เหยียดขา	เขย่ง	บิดลำตัว
นั่งลง	หมุนแขน	กระโดด	ควมม้า
ตบมือ	วิ่งเหยาะ	สลับมือ	ลุกขึ้น
สไลด์	ก้มเงย	กระตืบเท้า	วิ่งสลับเท้า
วิ่ง	ยกแขนขึ้น	การสั่น	โยกตัว



1 การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่
(Non Locomotor Movement)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่
(Locomotor Movement)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

