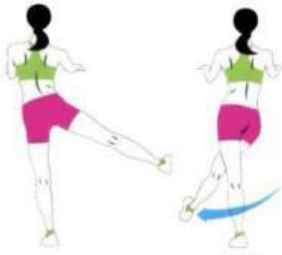


ชื่อ: _____ ชั้น: _____ เลขที่: _____

WORM UP

ตอนที่1 คำชี้แจง: ให้นักเรียนนำคำที่กำหนดให้ใส่ใต้รูปภาพให้ถูกต้อง

ท่าเข่าสูง ท่าแกว่งขา ท่ากวาดขา ท่าบริหารต้นขา ท่าเตะสลับ



1.



2.



3.



4.



5.

ตอนที่2 คำชี้แจง: ให้นักเรียนใส่ T หน้าข้อที่ถูกต้อง และใส่ F หน้าข้อความที่ผิด (ตัวพิมพ์ใหญ่)

- _____ 6.การวอร์มอัพเป็นการขยับร่างกายแบบเบา ๆ
- _____ 7.ใช้เวลาปานกลางจะได้ผลลัพธ์ที่ดี
- _____ 8.เหมาะกับผู้มีปัญหาบาดเจ็บง่าย
- _____ 9.การวอร์มอัพจะใช้เวลา10-15นาที
- _____ 10.ใช้ได้ทุกกีฬา ฟุตบอล บาส แบดมินตัน ฟิตเนส