

ใบงาน เรื่อง สมรรถภาพทางกาย

ชื่อ-นามสกุล:

ชั้น.

เลขที่.

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องใส่ในช่องว่างให้ถูกต้อง

ความเร็ว

องค์ประกอบของร่างกาย

พลังของกล้ามเนื้อ

ความอดทนของหัวใจ

การทรงตัว

และระบบไหลเวียนเลือด

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง

ความอดทนของกล้ามเนื้อ

ความอ่อนตัว

การประสานสัมพันธ์

ความคล่องแคล่ว

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

1.

2.

3.

4.

5.

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

1.

2.

3.

4.

5.

6.