

กิจกรรม

เติมคำลงช่องว่าง

ทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย

และหลักการออกกำลังกาย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

- 1 ทักษะการเคลื่อนไหวแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน และทักษะการเคลื่อนไหวขั้น _____



- 2 ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การ _____



- 3 การเคลื่อนไหวที่ใช้การประสานสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ เรียกว่า ทักษะการเคลื่อนไหวขั้น _____



- 4 การเคลื่อนไหวที่ไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เรียกว่า การเคลื่อนไหวในรูปแบบ _____



- 5 การเคลื่อนไหวที่มีการเคลื่อนที่ของร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เรียกว่า การเคลื่อนไหวในรูปแบบ _____



- 6 กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ทำให้เกิดการใช้พลังงาน มากกว่าขณะ _____



- 7 ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ คือ ช่วยให้อวัยวะแข็งแรง สมบูรณ์ อารมณ์ดี และช่วยลดความเสี่ยงของโรค _____



- 8 หลักการออกกำลังกายที่สำคัญคือ หลัก _____ FITT



- 9 หลัก F (Frequency) หมายถึง ความถี่ในการออกกำลังกาย คือ สัปดาห์ละ _____ ครั้ง



- 10 หลัก I (Intensity) หมายถึง ความหนักของการออกกำลังกาย ควรอยู่ในระดับ ที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นและรู้สึก _____



- 11 หลัก T (Time) หมายถึง ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา อย่างน้อย _____ นาที



- 12 หลัก T (Type) หมายถึง ประเภทของการออกกำลังกาย ควรเลือกให้เหมาะสมกับ ความสนใจและ _____ ของตนเอง



- 13 ก่อนการออกกำลังกายควรทำการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ประมาณ _____ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายและลดการบาดเจ็บ



- 14 หลังการออกกำลังกายควรผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) ประมาณ _____ นาที เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ กลับสู่สภาวะปกติ



- 15 การดื่มน้ำอย่างเหมาะสมช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำ _____ ก่อนออกกำลังกาย ระหว่างออกกำลังกาย และหลังออกกำลังกาย

