

ชื่อ-นามสกุล _____ เลขที่/ห้อง _____

ใบงาน สมรรถภาพทางกาย

ให้นักเรียนเขียนกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ครูกำหนดให้ใส่ช่องว่างที่ถูกต้องตามรูปภาพด้านล่าง

ความอดทนระบบไหลเวียนโลหิต ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความเร็ว
ปฏิกิริยาตอบสนอง ความคล่องตัว การทรงตัว พลังกล้ามเนื้อ
















