

แบบฝึกหัด การกระโดด

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกตอบ "ถูก" ในข้อที่อธิบายได้ถูกต้อง และตอบ "ผิด" ในข้อที่อธิบายไม่ถูกต้อง

1. กระโดดไกล หมายถึง การวิ่งมาด้วยความเร็วแล้วกระโดดไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด

2. การวิ่งก่อนการกระโดด นักกีฬาไม่จำเป็นต้องวิ่งเร็วมาก เพื่อเก็บแรงไว้ใช้ในการกระโดด

3. ขั้นตอนในการกระโดดไกลมี 3 ขั้นตอน

4. ในการลงสู่พื้น ให้ใช้มือหรือก้นในการสัมผัสพื้นก่อนเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

5. การกระโดดในแต่ละครั้งต้องทำให้เสร็จสิ้นภายในเวลา 1 นาที

6. การกระโดดสูงคือ การกระโดดขึ้นลอยตัวของนักกีฬาเพื่อให้ข้ามไม้พาดที่อยู่สูงโดยไม้พาดสามารถหล่นลงที่เบาะได้

7. ขั้นตอนในการกระโดดสูงมี 5 ขั้นตอน

8. การวิ่งเข้าหาไม้พาด นักกีฬาสามารถวิ่งเข้าหาไม้พาดได้โดยไม่ต้องมีการกระโดด

9. การวิ่งเข้าหาไม้พาด นักกีฬาสามารถวิ่งในลักษณะทางตรงหรือทางโค้งก็ได้

10. เหรียญทองคู่ ในประเภท กระโดดสูงชาย โอลิมปิก 2020 คือประเทศกาตาร์และอิตาลี

