ใบงาน พลศึกษา ป.4 บทที่ 6 กายบริหารประกอบจังหวะ

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกข้อที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. การม้วนหน้า น้ำหนักตัวจะอยู่ส่วนใด

ก. ขา ข. มือ ค. แขน ง. ศีรษะ

2. ข้อใดเป็นกิจกรรมที่ฝึกการทรงตัว

ก. ม้วนตัว ข. กลิ้งตัว ค. หกสูง ง. ปีนเสา

3. อุปกรณ์สำคัญในการเล่นม้วนหลังคืออะไร

ก. ราวไม้ ข. เก้าอี้ ค. โต๊ะ ง. เบาะ

4. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่เราเรียกว่าสปริงตัว

ก. การกระโดด ข. การม้วนตัว ค. ความอ่อนตัว ง. การห้อยโหน

5. ประโยชน์โดยตรงที่ได้รับจากการฝึกยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน คือข้อใด

ก. ความอดทน ข. ความแข็งแรง ค. ความคล่องตัว ง. ความกล้าหาญ

6. ข้อใดไม่จัดเป็นกิจกรรมที่ฝึกความคล่องตัว

ก. วิ่งกลับตัว ข. วิ่งข้ามสิ่งของ ค. วิ่งซิกแซ็กอ้อมสิ่งของ ง. วิ่งอยู่กับที่

7. การยืนแยกเท้า ก้มตัว แตะปลายเท้าเป็นการฝึกข้อใด

ก. การทรงตัว ข. การกลิ้งตัว ค. ความอ่อนตัว ง. ความคล่องตัว

8. ถ้าจะฝึกไต่เชือก ควรเลือกเชือกข้อใด

ก. เชือกที่มีสีเข้ม ข. เชือกที่มีความยาวมาก ค. เชือกที่มีความยาวมาก ง. เชือกที่มีความเหนียว

9. กิจกรรมใดทำให้ร่างกายยืดหยุ่นได้มากที่สุด

ก. การกลิ้ง ข. การม้วนตัว ค. การห้อยโหน ง. การปีนป่าย

10. การห้อยโหนเป็นการบริหารร่างกายส่วนใด

ก. ขา ข. เท้า ค. แขน ง. ศีรษะ

LIVEWORKSHEETS