

06 การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

๑. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

- ๑ การเคลื่อนไหวเพื่อเล่นกีฬา
- ๒ การเคลื่อนไหวเพื่อออกกำลังกาย
- ๓ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบพื้นธรรมชาติ
- ๔ การเคลื่อนไหวร่างกายตามธรรมชาติของมนุษย์

๖. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

- ๑ รับ-ส่งลูกบอลเคลื่อนที่
- ๒ นั่งยกขาแตะสลับ
- ๓ วิ่งเปลี่ยนทิศทาง
- ๔ กระโดดตบมือ

๒. ลักษณะในข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

- ๑ กระโดดตบมือ
- ๒ การก้าวเท้าเดิน
- ๓ วิ่งเปลี่ยนทิศทาง
- ๔ กระโดดตบมือได้เข้า

๗. การวิ่งควมมาใช้ในการผสมผสานการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใดเป็นสำคัญ

- ๑ การกระโดด การนั่ง
- ๒ การกระโดด การวิ่ง
- ๓ การนอน การวิ่ง
- ๔ การยืน การนั่ง

๓. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ทั้งหมด

- ๑ นั่งอ่านหนังสือ ยืนดื่มน้ำ
- ๒ วิ่งออกกำลังกาย เล่นฟุตบอล
- ๓ เดินไปโรงเรียน นั่งดูโทรทัศน์
- ๔ การนอนหลับ วิ่งเล่นกับเพื่อน

๘. สิ่งใดช่วยให้การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานโดยใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นไปได้ด้วยดี

- ๑ สวมใส่เสื้อผ้าที่สวยงาม
- ๒ มีร่างกายที่ใหญ่โตแข็งแรง
- ๓ มีทักษะในการใช้อุปกรณ์ที่ดี
- ๔ มีน้ำหนักร่างกายได้มาตรฐาน

๔. ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานแบบอยู่กับที่ทั้งหมด

- ๑ วิ่งเปลี่ยนทิศทาง วิ่งซิกแซ็ก
- ๒ วิ่งควมมา นั่งยกขาแตะสลับ
- ๓ พุ่งตัวรับลูกบอล กระโดดหมุนตัว
- ๔ นอนแอ่นตัว ยกตัวขึ้น-ลง กระโดดตบมือได้เข้า

๙. ข้อใดนำการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานไปใช้อย่างถูกต้อง

- ๑ การทะเลาะชกต่อยกับเพื่อน
- ๒ การเล่นเกมกับเพื่อน
- ๓ การเล่นเกมเอาเปรียบเพื่อน
- ๔ การนั่งลอกการบ้านเพื่อน

๕. ข้อใดมีลักษณะการเคลื่อนไหวที่มีรูปแบบคล้ายคลึงกับการวิ่งซิกแซ็ก

- ๑ ยืน-นั่ง-นอน สลับนอน-นั่ง-ยืน
- ๒ กระโดดเหยียดตัวกลางอากาศ
- ๓ การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง
- ๔ นั่งยกขาแตะสลับ

๑๐. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างถูกต้อง

- ๑ ทำให้เจริญอาหาร
- ๒ เล่นกีฬาได้เก่งกว่าเพื่อน
- ๓ ทำให้เรียนหนังสือเก่งขึ้น
- ๔ ทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ