วิชา...สุขศึกษา ม.2

ใบงานที่ 3 วิเคราะห์การออกกำลังกาย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ข้อมูลต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1.ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	ออกกำลังกายนานประมาณ ๑๐-๓๐นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ ๓วัน
2.เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย	ต้องทำการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง เช่นเดินภายในบ้าน รอบ ๆ บ้านในสนาม หรือที่ๆ เหมาะสม ประมาณ ๕-๑๐นาที
3.ระยะเวลาในการออกกำลังกาย	
4.การเตรียมตัวสำหรับการออกกำลังกาย	ช่วยขับของเสียที่เกิดจากกระบวนการเมททาโบลิซึม (Metabolism) ของเซลล์ออกจากร่างกาย
5.หลังจากออกกำลังกาย	ขึ้นอยู่กับเวลาที่เหมาะสมของแต่ละคนที่จะต้องพิจารณาตัวเอง ว่าควรจะออกกำลังกายเวลาไหนดีที่สุด
6.การออกกำลังกายในวัยเด็ก	ความเหมาะสมที่สภาพร่างกายรับได้
7.การออกกำลังกายในวัยรุ่น	ควรผ่อนการออกกำลังกายลงจนกระทั่งชีพจรปกติหรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยรวมจะได้มี สุขภาพดี จิตใจดี อารมณ์ดีความเครียดลดลง
8.การออกกำลังกายในวัยผู้ใหญ่	เน้นความคล่องแคล่ว ว่องไว
9..การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ	กิจกรรมเบา ๆ ไม่มีการปะทะ
10.เราควรเลือกออกกำลังกายประเภทใด	กิจกรรมเป็นหมู่คณะ ความสัมพันธ์ของระบบประสาทต่าง ๆ
	เน้นความเพลิดเพลิน

ชื่อ-นามสกุล.....

LIVEWORKSHEETS