

กิจกรรม สุขภาพดีด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

นักเรียนศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะกลไกจากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ
แล้วเขียนเส้นโยงจับคู่ให้สัมพันธ์กัน

ระยะเวลาที่จำเป็นต้องใช้เคลื่อนไหว
เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าเฉพาะอย่าง

การทรงตัว (Balance)

ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง
อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ
ในขณะเคลื่อนไหว

พลัง (Power)

ความสามารถในการรักษาสถิตร่างกาย

ความคล่องตัว (Agility)

ความสามารถในการเคลื่อนที่จาก
ที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งอย่างรวดเร็ว

ความเร็ว (Speed)

การเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง
ผสมผสานและกลมกลืน

เวลาเคลื่อนไหว
(Movement time)

การเคลื่อนที่ด้วยส่วนใดส่วนหนึ่งของ
ร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง

เวลาปฏิกิริยา
(Reaction time)

การใช้แรงมากในระยะเวลาสั้นๆ
โดยให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

การทำงานประสานสัมพันธ์
(Co-ordination)