

หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย



ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1 ข้อใดเป็นการอบอุ่นร่างกาย

- ก. วิ่งกระโดดไกล ข. วิ่งอยู่กับที่ ค. ว่ายน้ำ

2 ข้อใดเป็นการเคลื่อนไหวโดยใช้แรงทั้งหมด

- ก. ขว้าง การตี เต็นรำ
ข. การทุ่ม การตบ การเตะ
ค. การดึง กระแทก กระโดด

3 กีฬาชนิดใดต้องใช้ความสมดุลในการเล่น

- ก. ตะกร้อ ข. ฟุตบอล ค. ยิมนาสติก

4 ข้อใดไม่ใช่หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย

- ก. แรงและการเคลื่อนที่ ข. การใช้แรง
ค. การรักษาความสมดุล