

ใบงานที่ 1.7

องค์ประกอบของ

สมรรถภาพทางกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนด



1 องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)คืออะไร ?

2 ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง?

3 ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility หมายถึง ?

4 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง?

5 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง?

6 ความหมายของสมรรถภาพทางกาย(Physical Fitness) หมายถึง?
