

# ใบงาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม.1

## เรื่อง : การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่

คำชี้แจง: ลากคำตอบจากด้านล่าง มาวางในช่องว่างให้ถูกต้อง

1. ยืนตรงอย่างสมดุล 

2. ก้มตัวแตะปลายเท้า 

3. เอียงตัวไปทางซ้าย 

4. บิดตัวท่อนบน 

5. แกว่งแขนไป-มา 

6. หมุนแขนเป็นวงกลม 

7. เขยียดแขนทั้งสองออก 

8. งอตัวเป็นรูปตัวซี 

9. หมุนเอวหรือสะโพก 

10. ย่อตัวลงต่ำ 

11. กางแขนกางขาออก 

12. ชูมือทั้งสองขึ้นสูง 

13. เอื้อมตัวไปจับของ 

14. หมุนคอซ้ายๆ 

15. ยืนทรงตัวขาเดียว 

### คลังคำตอบ

ยืนตรง	ก้มตัว	เอียงตัว	บิดตัว	แกว่งแขน	หมุนแขน	งอตัว
หมุนเอว	ย่อตัว	กางแขน	ชูมือ	เอื้อม	หมุนคอ	ยืนทรงตัว