

กิจกรรมเติมคำลงช่องว่าง พลศึกษากับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา



คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความที่ถูกต้องลงในช่องว่าง
(จำนวน 15 ข้อ)

1. พลศึกษา คือ การศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ
2. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ระบบ และหลอดเลือดแข็งแรง
3. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรง ความอดทน ความยืดหยุ่น ความเร็ว ความคล่องแคล่ว และ
4. การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ช่วยเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อและป้องกัน
5. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย ช่วยลดอาการ และกล้ามเนื้อหดเกร็ง
6. หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คือ ความถี่ ความหนัก ความนาน และ
7. ชีพจรที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือ ประมาณ ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด
8. การดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกายช่วยป้องกันภาวะ
9. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอช่วยให้ร่างกาย และพร้อมออกกำลังกาย
10. กีฬาที่เน้นการทำงานเป็นทีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และ
11. การเล่นกีฬาอย่างยุติธรรมและเคารพกติกา เรียกว่า
12. อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายควรมีความเหมาะสมและ
13. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด ทำให้อารมณ์แจ่มใสและจิตใจ
14. กีฬาแบดมินตันต้องใช้ทักษะการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วและ
15. เป้าหมายสำคัญของการออกกำลังกาย คือ การมีสุขภาพดี แข็งแรง และ



เคล็ดลับสุขภาพ : ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เล่นกีฬาอย่างเหมาะสม

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ คุณจะมีสุขภาพดี แข็งแรงและมีความสุข