

กิจกรรม

เติมคำลงในช่องว่าง

ทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย

และหลักการออกกำลังกาย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

1 ทักษะการเคลื่อนไหวแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน และทักษะการเคลื่อนไหวขั้น.....



2 ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การ.....



3 การเคลื่อนไหวที่ใช้การประสานสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ เรียกว่า ทักษะการเคลื่อนไหวขั้น.....



4 การเคลื่อนไหวที่ไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เรียกว่า การเคลื่อนไหวในรูปแบบ.....



5 การเคลื่อนไหวที่มีการเคลื่อนที่ของร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เรียกว่า การเคลื่อนไหวในรูปแบบ.....



6 กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานมากกว่าขณะ.....



7 ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ คือ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ อารมณ์ดี และช่วยลดความเสี่ยงของโรค.....



8 หลักการออกกำลังกายที่สำคัญคือ หลัก..... FITT



9 หลัก F (Frequency) หมายถึง ความถี่ในการออกกำลังกาย คือ สัปดาห์ละ..... ครั้ง



10 หลัก I (Intensity) หมายถึง ความหนักของการออกกำลังกาย ควรอยู่ในระดับที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นและรู้สึก.....



11 หลัก T (Time) หมายถึง ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาอย่างน้อย..... นาที



12 หลัก T (Type) หมายถึง ประเภทของการออกกำลังกาย ควรเลือกให้เหมาะสมกับความสนใจและ..... ของตนเอง



13 ก่อนการออกกำลังกายควรทำการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ประมาณ..... นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายและลดการบาดเจ็บ



14 หลังการออกกำลังกายควรผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) ประมาณ..... นาที เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ กลับสู่สภาวะปกติ



15 การดื่มน้ำอย่างเหมาะสมช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำ..... ก่อนออกกำลังกาย ระหว่างออกกำลังกาย และหลังออกกำลังกาย

