

ใบกิจกรรม

การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบประกอบอุปกรณ์

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้องสมบูรณ์

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

- 1 การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบประกอบอุปกรณ์ คือ การฝึกการเคลื่อนไหวร่วมกับ _____ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทักษะการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น 
- 2 การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก มีจุดประสงค์เพื่อเตรียมความพร้อมของ _____ และลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บ 
- 3 อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกทักษะการเคลื่อนไหว เช่น ลูกบอล เชือก กระโดด ฯลฯ ช่วยให้การฝึก _____ และน่าสนใจมากขึ้น 
- 4 การฝึกการเคลื่อนไหวด้วยลูกบอล ช่วยพัฒนาการประสานสัมพันธ์ระหว่าง _____ และสายตา 
- 5 การฝึกทักษะการโยนและรับลูกบอล ควรใช้มือทั้งสองข้างเพื่อเพิ่มความ _____ และแม่นยำ 
- 6 การกระโดดเชือกเป็นการฝึกที่ช่วยพัฒนาความ _____ ของกล้ามเนื้อขาและระบบไหลเวียนโลหิต 
- 7 ควรเลือกใช้อุปกรณ์ที่มีขนาด _____ เหมาะสมกับวัยและความสามารถของผู้เรียน 
- 8 การฝึกการทรงตัวบนอุปกรณ์ เช่น ไม้ทรงตัว ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ _____ และการทรงตัว 
- 9 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการฝึก ช่วยลด _____ และทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย 
- 10 เพื่อให้การฝึกมีประสิทธิภาพ ควรฝึกอย่าง _____ และต่อเนื่อง 
- 11 การฝึกเป็นกลุ่มช่วยส่งเสริมความ _____ และการทำงานร่วมกับผู้อื่น 
- 12 ก่อนใช้อุปกรณ์ทุกครั้ง ควรตรวจสอบ _____ และความปลอดภัยของอุปกรณ์ 
- 13 หากมีอาการเจ็บปวดหรือเวียนศีรษะระหว่างการฝึก ควรหยุดทันทีและแจ้ง _____ 
- 14 การฝึกทักษะอย่างถูกต้องจะช่วยลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ และทำให้เกิดผลดีต่อ _____ 
- 15 เป้าหมายของการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ คือ การมีสุขภาพแข็งแรง มี _____ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ 

ออกกำลังกายให้สนุก
สุขภาพแข็งแรง
ทุกวันนะครับ/คะ