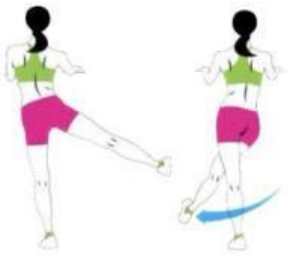
ชื่อ: _____ ชั้น: _____ เลขที่: _____

WORM UP

ตอนที่1 คำชี้แจง:ให้นักเรียนนำคำที่กำหนดให้ใส่ใต้รูปภาพให้ถูกต้อง

ท่าเข่าสูง ท่าแกว่งขา ท่ากวาดขา ท่าบริหารต้นขา ท่าแตะสลับ



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ตอนที่2 คำชี้แจง:ให้นักเรียนใส่ T หน้าข้อที่ถูก และใส่ F หน้าข้อความที่ผิด (ตัวพิมพ์ใหญ่)

_____ 6.การวอร์มอัพเป็นการขยับร่างกายแบบเบา ๆ

_____ 7.ใช้เวลานานจึงจะได้ผลลัพธ์ที่ดี

_____ 8.เหมาะกับผู้มีปัญหาบาดเจ็บง่าย

_____ 9.การวอร์มอัพจะใช้เวลา10-15นาที

_____ 10.ใช้ได้ทุกกีฬา ฟุตบอล บาส แบดมินตัน ฟิตเนส

LIVEWORKSHEETS