



จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. การเคลื่อนไหวและเคลื่อนไหวที่ ต่อเนื่องกัน คือ

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. การปั่นจักรยาน | 2. การโยกตัว |
| 3. การขยับสิ่งของ | 4. การกระโดด |

2. ถ้าเคลื่อนไหวร่างกายไม่ถูกวิธี จะเป็นอย่างไร

1. ส่วนของข้อต่อจะทำงานมากขึ้น
2. น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง
3. อ่อนเพลียตลอดวัน
4. กล้ามเนื้อบาดเจ็บ

3. การพัฒนาการเคลื่อนไหวมีหลักการอย่างไร

1. เคลื่อนไหวช้าๆอย่างต่อเนื่อง

2. เน้นส่วนแขนและขาเป็นหลัก

3. เคลื่อนไหวอย่างถูกต้องและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

4. เน้นการเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนสำคัญๆ

4. ข้อใดคือ การเคลื่อนไหวร่างกาย จากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง

1. นอนหงายตัวเหยียดตรง

2. ยืนลำตัวตรงบิดตัวซ้ายและขวา

3. กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

4. นั่งแยกเท้าสลับการขีดเท้า

5. การออกกำลังกายแบบ ใช้แรงผลักดันให้มีการเคลื่อนที่

1. ว่ายน้ำ

2. วิ่งเหยาะๆ

3. เล่นฟุตบอล

4. ลีลาศ

6. ข้อใดหมายถึง เกมส์

1. การเล่นที่ให้ความสนุกสนาน

2. การเล่นที่ให้ความรู้
3. การเล่นเฉพาะในบางท้องถิ่น
4. การเล่นของเด็กๆ

7. ทำไมการเล่นเกมจึงเป็นการฝึกความสามัคคี

1. มีผลแพ้ชนะ
2. ต้องปฏิบัติตามกติกา
3. มีการเล่นเป็นทีม
4. มีการได้คะแนน

8. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ในการเล่นเกมส์

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. ความแข็งแรง | 2. ความพ่ายแพ้ |
| 3. ความรับผิดชอบ | 4. ความว่องไว |

9. เพราะเหตุใด จึงต้องอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นเกมส์

พร้อม

1. ทำให้ร่างกายเตรียม

2. ทำให้เล่นเกมส์ได้สนุก

3. ช่มขวัญคู่ต่อสู้

4. แสดงความสามัคคีในหมู่คณะ

10. ข้อใดเป็นการอบอุ่นร่างกาย

1. วิ่งผลัด

2. วิ่งกระโดดสูง

3. วิ่งอยู่กับที่

4. วิ่งกระโดดไกล

