

# สวัสดี..นักเรียน เรียนพลະกัับครูคุณ

โรงเรียนบ้านสันกำแพง  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 1



# หลักการเคลื่อนไหวร่างกายมี 3 หลัก ดังนี้

1. การใช้แรง
2. การรับแรง
3. ความสมดุล

# การใช้แรง....

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่  
กล้ามเนื้อได้ออกแรงเมื่อเคลื่อนไหว  
ร่างกายลักษณะต่างๆ เช่น การก้ม  
การตั้ง การดัน การตบ การตี  
การขว้าง การเตะ เป็นต้น



# การรับแรง....

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดย  
ร่างกายจะออกแรงรับน้ำหนักของ  
ตนเองหรือสิ่งของขณะเคลื่อนไหว เช่น  
การกระโดด การถูกกระแทก การเตะรำ  
การรับลูกบอล เป็นต้น



# ความสมดุล....<sub>๑</sub>

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้ปฏิบัติ  
สามารถทรงตัวอยู่ได้โดยไม่เอียงหรือไม่ล้ม  
เช่น การยืนบนคานทรงตัว การเดินทวนของ  
ไว้บนหัว การยืนกระต่ายขาเดียว เป็นต้น

