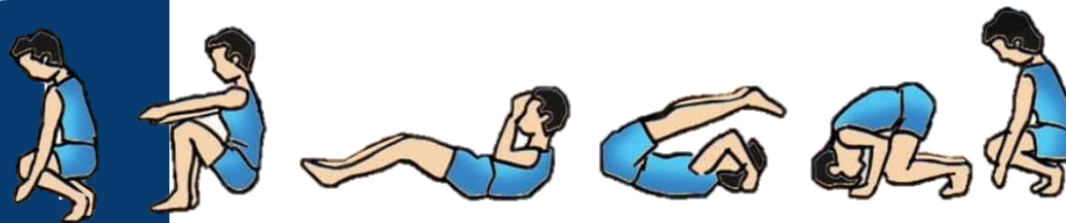


ม้วนหน้า ม้วนหลัง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

โดย ครูฉัฐติชญา หนูนแพง



ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน

กิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ส่งเสริมให้เกิดสมรรถภาพทางกายหลายๆด้าน เพราะต้องใช้ความแข็งแรง ความอ่อนตัว การทรงตัว และการประสานสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ หากฝึกเป็นประจำ ทรวดทรงจะดีและร่างกายแข็งแรง



๑. ม้วนตัว

ม้วนตัว เป็นการฝึกเพื่อให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่น คล่องแคล่ว ว่องไวและมีความแข็งแรง เช่น ม้วนหน้า ม้วนหลัง

๑.๑ ม้วนหน้า คือการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องถ่ายน้ำหนักตัวไป
ข้างหน้า

วิธีปฏิบัติ

สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๕

๑) นั่งบนปลายเท้า เท้าชิด เขย่งเท้าให้ส้นเท้าเปิด วางมือทั้งสองข้างขนานกันบนพื้น ห่างกัน ๑ ช่วงไหล่ เข้าทั้งสองอยู่ระหว่างแขนทั้งสองข้าง



๒) โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ถายน้ำหนักตัวบนมือทั้งสองข้างที่วางบนเบาะ ก้มศีรษะพร้อมกับยกสะโพก



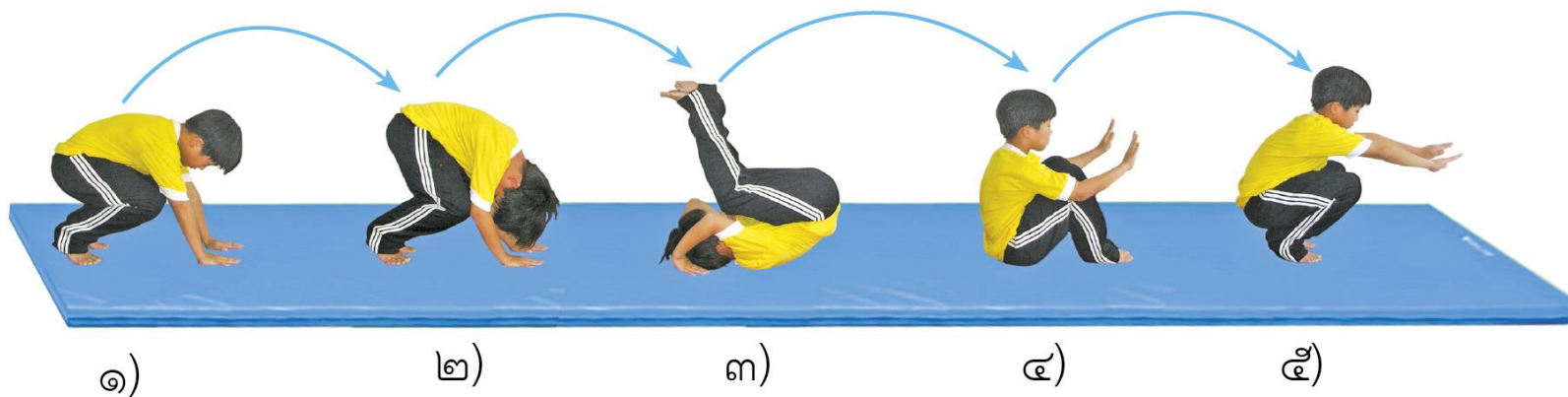
๓) งอศอกทั้งสองข้างพร้อมกับถีบเท้า แล้วให้ศีรษะด้านหลังติดพื้น และใช้มือออกแรงดันพื้นส่งตัวไปข้างหน้า

๔) ขณะม้วนตัวไปข้างหน้าให้แขนทั้งสองข้างแนบลำตัว ปลายคางแนบอก และเข้า
ทั้งสองขีดหน้าอกอยู่เสมอ



๕) ก้มศีรษะขณะม้วนตัวจนกระทั่งเท้าเหยียบพื้น กลับมาอยู่ในลักษณะทำนองยอง ๆ
แขนเหยียดไปข้างหน้า

การม้วนหน้า



๑.๒ ม้วนหลัง คือการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องถ่ายน้ำหนักตัวไปข้างหลัง

วิธีปฏิบัติ

๑) นั่งบนปลายเท้า เท้าชิด เขย่งเท้าให้ส้นเท้าเปิดงอแขน ยกฝ่ามือหงายขึ้น นิ้วหัวแม่มืออยู่ข้างหู



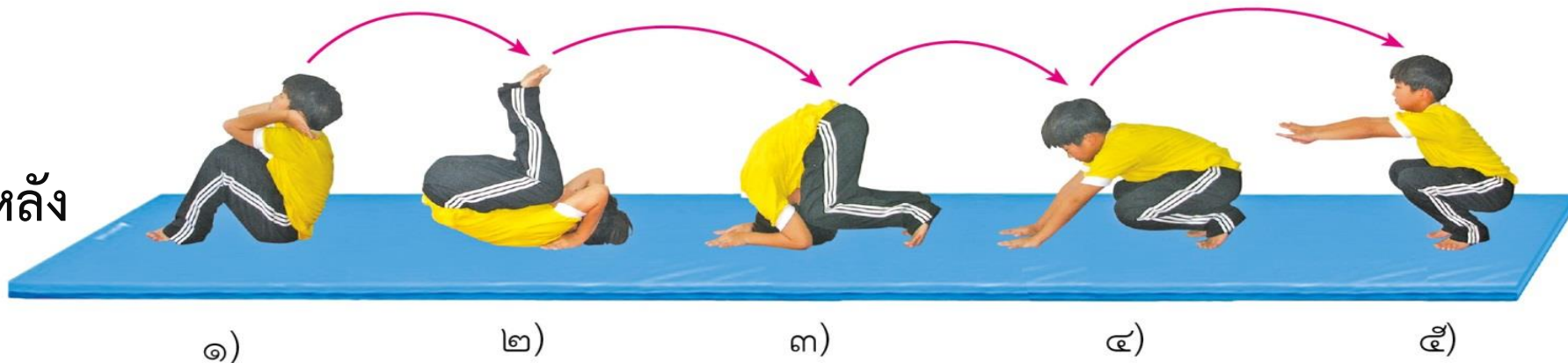
๒) ก้มหน้าคางชิดอก เอนตัวไปข้างหลัง เมื่อมือสัมผัสพื้นเบาๆ ใช้ฝ่ามือดันพื้นส่งตัวให้ม้วนไปข้างหลัง

๓) ให้สะโพก หลัง และส่วนท้ายทอยแตะพื้นต่อเนื่องตามลำดับ

๔) เมื่อฝ่าเท้าสัมผัสพื้นให้ทรงตัวนั่งในท่ายอง ๆ

๕) ให้แขนทั้งสองเหยียดไปข้างหน้า ลูกเข่าขึ้นยืนตรง

การม้วนหลัง



๑)

๒)

๓)

๔)

๕)

ขอบคุณคลิปจากคุณครูกิตติกร จุณทวีเทศ รร.เมืองโพธิ์ชัยพิทยาคม



ให้นักเรียนทำใบงาน เก็บคะแนน 10 คะแนน

