

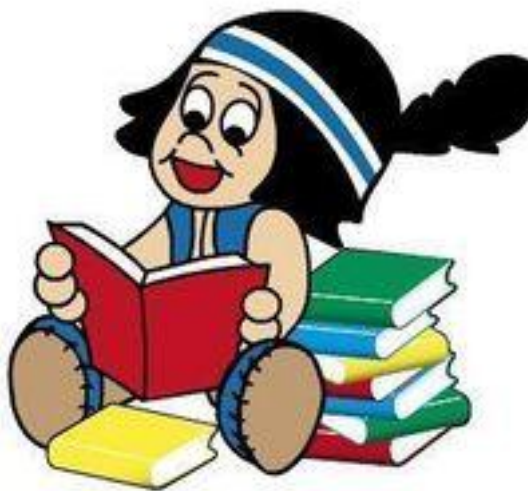
พลศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 4

การเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน

การเคลื่อนไหวร่างกายมีรูปแบบใหญ่ๆ 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่

เป็นการปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทางของร่างกายเพื่อปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ โดยไม่เคลื่อนที่ หรือเคลื่อนย้ายไปที่อื่น เช่น การยืนยกแขนหรือขา บิดลำตัว สะบัดข้อมือ เป็นต้น



การนั่งอ่านหนังสือเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่

2. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

เป็นการปรับเปลี่ยนลักษณะท่าทางของร่างกายเพื่อปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนที่ไปยังทิศทางต่างๆ เช่นการนอนกลิ้ง การคลาน การเดิน การวิ่ง



การวิ่งเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

3. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ

เป็นกิจกรรมทางกาย ที่ผู้ปฏิบัติต้องมีทักษะในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานและยังต้องมีทักษะการใช้อุปกรณ์ควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การขว้างลูกบอล การเตะฟุตบอล การโยนลูกบอล เป็นต้น



การเล่นฟุตบอลเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

หมายถึงการนำทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานทั้งแบบอยู่กับที่แบบเคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบผสมผสานให้มีการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องสัมพันธ์กัน เพื่อปฏิบัติกิจกรรมทางกาย เช่น การทำงาน การออกกำลังกาย การเล่นเกม หรือพัฒนาทักษะการเล่นกีฬาต่างๆ



การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานแบบอยู่กับที่

1. กระโดดหมุนตัว
2. กระโดดเหยียดแขนกลางอากาศ
3. นั่งยกขาเตะสลับ
4. กระโดดตบใต้ขา
5. ยืน - นั่ง - นอน
6. นอนแอ่นตัว ยกขึ้น-ลง



การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่

1. วิ่งซิกแซ็กหรือวิ่งสลับฟันปลา
2. วิ่งเปลี่ยนทิศทาง
3. เขย่งก้าวเขย่ง
4. วิ่งควมบ้า
5. กระโดดขาเดียวสลับฟันปลา



การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ

1. พุ่งตัวรับลูกบอล
2. รับ-ส่งลูกบอลเคลื่อนที่
3. วิ่งซีกแซ็กเลี้ยงลูกบอล
4. กระโดดเชือก



ตัวอย่างการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานที่นำไปใช้ออกกำลังกาย

และการเล่นกีฬาได้แก่

- การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
- การกระโดดรับลูกบอลของ
ผู้รักษาประตู



ประวัติกีฬาปิงปอง หรือ เทเบิลเทนนิส

กีฬา ปิงปองได้เริ่มขึ้นครั้งแรก ในปี ค.ศ. 1890 (พ.ศ. 2433) ที่ประเทศอังกฤษ โดยในอดีตอุปกรณ์ที่ใช้เล่นปิงปองเป็นไม้หุ้มหนังสัตว์ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับไม้ปิงปองในปัจจุบัน ส่วนลูกที่ใช้ตีเป็นลูกเซลลูโลสอยด์ ซึ่งทำจากพลาสติกกึ่งสังเคราะห์ โดยเวลาที่ลูกบอลกระทบกับพื้นโต๊ะ และไม้ตีจะเกิดเสียง "ปิก-ป็อก" ดังนั้น กีฬานี้จึงถูกเรียกชื่อตามเสียงที่ได้ยินว่า "ปิงปอง" (PINGPONG) และได้เริ่มแพร่หลายในกลุ่ม

ประเทศยุโรปก่อน ซึ่งวิธีการเล่นในสมัยยุโรปตอนต้น จะเป็นการเล่นแบบยัน (BLOCKING) และ



แบบดันกด (PUSHING) ซึ่งต่อมาได้พัฒนามาเป็นการเล่นแบบ BLOCKIN

และ CROP หรือเรียกว่า การเล่นถูกตัด ซึ่งวิธีการเล่นนี้เป็นที่นิยมมากแถบยุโรป ส่วนวิธีการจับไม้ จะมี 2 ลักษณะ คือ จับไม้แบบจับมือ (SHAKEHAND) ซึ่งเราเรียกกันว่า "จับแบบยุโรป" และการจับไม้แบบจับปากกา (PEN-HOLDER) ซึ่งเราเรียกกันว่า "จับไม้แบบจีน"

สำหรับประวัติกีฬาเทเบิลเทนนิสในประเทศไทยนั้น ทราบเพียงว่า คนไทย รู้จักคุ้นเคย และเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสมาเป็นเวลาช้านาน แต่รู้จักกันในชื่อ ว่า กีฬาปิงปอง โดยไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดว่า มีการนำกีฬาชนิดนี้เข้ามา เล่นในประเทศไทยตั้งแต่เมื่อใด และใครเป็นผู้นำเข้ามา แต่ปรากฏว่ามีการ เรียนการสอนมานานกว่า **30** ปี โดยในปี พ.ศ. **2500** ประเทศไทยได้มีการ จัดตั้งสมาคมเทเบิลเทนนิสสมัครเล่นแห่งประเทศไทย และมีการแข่งขัน ของสถาบันต่างๆ รวมทั้งมีการแข่งขันชิงแชมป์ถ้วยพระราชทานแห่งประเทศไทย ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

