



ใบกิจกรรมที่ 1

(จากใบความรู้เรื่อง พลังงานและการออกกำลังกาย)

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 3.2 ป.3/1 (ควรรู้)
พ 3.2 ป.3/2 (ควรรู้) พ 3.2 ป.4/1 (ต้องรู้) พ 3.1 ป.5/1 (ควรรู้) พ 3.1 ป.6/5 (ควรรู้)

การละเล่นพื้นบ้านหรือเกมเป็นวิธีการในการกระตุ้นให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหวออกแรงมากขึ้น และยังได้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ฝึกความว่องไวและไหวพริบไปพร้อมกัน

กิจกรรมย่อยที่ 1 การละเล่นพื้นบ้าน (มอญซ่อนผ้า)

อุปกรณ์ประกอบการเล่น

ผ้า 1 ผืน ขนาดไม่โตนักอาจเป็นผ้าเช็ดหน้าก็ได้

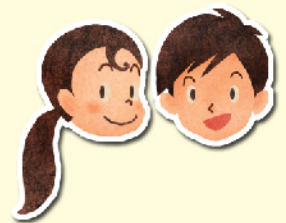
กติกา

- 1 ผู้ที่นั่งล้อมวงทุกคนจะต้องนั่งราบกับพื้น ห้ามนั่งยอง ๆ
- 2 ผู้เล่นทุกคนจะหันไปดูข้างหลังไม่ได้ อนุญาตให้ใช้เพียงมือคลำดูเท่านั้น
- 3 ผู้ซ่อนผ้าต้องวางผ้าให้ใกล้ตัวผู้นั่งพอสมควร เมื่อวางแล้วให้เดินหรือวิ่งต่อไปจะหันหลังกลับไม่ได้

เพลงประกอบการเล่น



"มอญซ่อนผ้า ตุ๊กตาอยู่ข้างหลัง ไว้ในใจนี้ ฉันจะตีกันเธอ"



วิธีเล่น

เล่นกี่คนก็ได้ ผู้เล่นจะนั่งล้อมวงกัน มีคนหนึ่งสมมติเป็น "มอญ" ถือผ้าไว้ในมือ เดินหรือวิ่งไปรอบๆ วง ผู้ที่นั่งล้อมวงอยู่จะร้องเพลง ระหว่างนั้นคนที่ เป็นมอญจะต้องคอยสังเกตว่าผู้นั่งล้อมวงคนใดเปลือยจะเอาผ้าที่ถือไว้วางข้างหลังผู้นั้นแล้วเดินหรือวิ่งต่อไป ทำท่าเหมือนกับยังไม่ได้วางผ้า หากผู้ถูกวางข้างหลังยังไม่รู้ตัว เมื่อผู้เป็นมอญเดินหรือวิ่งมาถึงจะหยิบผ้าขึ้นตีผู้ที่นั่งอยู่ ซึ่งผู้ที่ถูกตีจะต้องรีบลุกออกจากที่นั่งวิ่งหนีไปรอบวงครบ 1 รอบ จึงกลับเข้าที่นั่งที่ตามเดิม ผู้ที่เป็นมอญจะถือผ้าเดินรอบวงต่อไป เพื่อจะวางผ้าซ่อนไว้ข้างหลังผู้นั่งคนอื่นต่อไป ในทางกลับกันหากผู้นั่งที่ถูกวางผ้าข้างหลังรู้ตัว ก็จะหยิบผ้าและลุกขึ้นวิ่งไล่ตีผู้เป็นมอญไปรอบวง ซึ่งผู้เป็นมอญจะต้องรีบวิ่งหนีและเข้านั่งแทนที่ผู้ที่วิ่งไล่ และผู้ที่วิ่งไล่ก็ต้องเป็นมอญแทน

กิจกรรมย่อยที่ 2 การเล่นเกมพื้นบ้าน (รี้ริ้วข้าวสาร)

เพลงประกอบการเล่น



"รี้ริ้วข้าวสาร สองทะนนานข้าวเปลือก เลือกท้องโบลาน เก็บเบี้ยไต้ถุนร้าน คดข้าวไ้สำจาน พานเอาคนข้างหลังไว้"

วิธีเล่น

คุณครูเลือกนักเรียนที่ตัวสูงกว่าเพื่อนมา 2 คน ยืนเอามือประสานกันเหนือศีรษะเป็นประตูโค้งหรือซุ้ม คนอื่นๆ เกาะไหล่กันไว้อย่าให้มือหลุดจากไหล่เพื่อน เดินลอดซุ้มที่เพื่อนทำมือประสานกันไปเรื่อยๆ สองคนที่เป็นประตู จะร้องเพลงประกอบ เวลาลอดได้ซุ้ม หัวแถวจะต้องเดินอ้อมหลังคนที่เป็นประตู เมื่อจบเพลงสองคนที่เป็นประตู จะกระดุกแขนลงมาคล้องตัวเพื่อนคนใดคนหนึ่งในแถวไว้ และเพื่อนคนนั้นต้องออกไปจากแถว คนที่เหลือต้องระวังตัวให้ดี มิฉะนั้นตนเองต้องออกจากการเล่น



กิจกรรมย่อยที่ 3 ลิงชิงบอล

อุปกรณ์

ลูกบอล 1 ลูก

สถานที่

สนามกว้างพอสมควร

ผู้เล่น

ตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป คนหนึ่งเล่นเป็นลิงที่คอยแย่งชิงลูกบอล ส่วนคนที่เหลือเป็นผู้รับส่งลูกบอล ไม่ให้ผู้ที่เป็นลิงสัมผัสลูกบอลได้

การเตรียม

จับฉลากเลือกคนที่เป็นลิง

กติกา

ถ้าผู้เล่นที่อยู่กลางวงเตะหรือจับลูกบอลได้จากใคร ผู้นั้นจะต้องมาเป็นลิงไล่ชิงลูกบอลกลางวงแทน

วิธีเล่น

- ① ให้ผู้เล่นยืนเป็นรูปวงกลม แต่ละคนห่างกันประมาณ 2-3 ก้าว
- ② คนที่เป็นลิง ไปยืนกลางวง
- ③ ผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลมส่งลูกบอลไปมาให้กัน ส่วนผู้ที่เป็นลิงจะต้องคอยวิ่งไล่เตะ หรือจับลูกบอลให้ได้ ถ้าลิงเตะลูกบอลได้จากใคร คนนั้นจะต้องออกมาเป็นลิงแทน