

เรียนอาที่เคารพ

วันนี้เป็นวันแรกของสัปดาห์ที่ 2 ของการเรียน ทุกคนเริ่มปรับตัวได้แต่บางคนก็บาดเจ็บ เรียนปฏิบัติไม่ได้ ต้องนั่งฟังหลายๆการเรียนก็เหมือนสัปดาห์แรกที่warmup เล่นเกมส์และสอนเทคนิค

เกมส์ที่น่าสนใจ

1. เกมส์โยนบอล ให้นักกีฬาตั้งวงกลม 2 วง วงละประมาณ 5-6 คน ห่างกันประมาณ 1-2 เมตร แล้วโยนบอลให้เพื่อนข้างๆทันทีไม่ให้บอลตก โยนแนวอกไม่ให้ถือบอลเกิน 1 วินาที ทีมไหนทำบอลหล่นถือว่าแพ้
2. จากยืนเฉยๆเปลี่ยนเป็นวิ่งไล่ล่าข้าง และเพิ่มความเร็วมากขึ้น
3. ถ้าโค้ชตบมือให้เปลี่ยนเป็นไล่ล่าอีกข้างทันที

เป็นเกมส์ฝึกทักษะความคล่องตัว ความสัมพันธ์มือกับขาในพื้นคาบ เหมาะสำหรับเด็กๆ วันนี้ถ้าครูบริเวณข้างตึกเรียนมาให้ดูค่ะ



ทางเดินหน้าห้องเรียน



บรรยากาศนอกห้อง



หน้าห้องเรียน



ตึกเรียนกับที่พัก

