

## សន្លឹកសកម្មភាព

**ចំណងជើង៖** ការបោះទៅលើគោលដៅ

**ប្រភេទ៖** ការអប់រំជំនាញចលករ

### **ការរៀបចំលំហាត់**

**រយៈពេល៖** ៣០ នាទី

**ការរៀបចំ៖** នៅខាងក្រៅថ្នាក់រៀនមានកុមារ ៣ ក្រុម

**អាយុកុមារ៖** ៣ ទៅ ៦ ឆ្នាំ

**សម្ភារៈ៖** បាល់ ប៉េងប៉ោង ចង់ខ្សាច់ ឆ្នុក ខ្មៅដៃ ឆ្នុក ខ្មៅដៃ ខ្សែពួរ បំណែកឈើ ធុងសំរាម ទំពក់ ឬ សំបកកង់

**គោលបំណង៖** បង្កើតភាពជាក់លាក់ក្នុងចលនាគប់។

### **ការអនុវត្តនៃលំហាត់**

**ការលើកទឹកចិត្តសម្រាប់លំហាត់៖** អ្នកអប់រំ៖ "នៅសង្កាត់របស់ខ្ញុំយប់មិញ មានក្មេងៗលេងល្បែង។ ខ្ញុំចង់បង្ហាញវាឱ្យអ្នកមើល ព្រោះពួកគេហាក់ដូចជាសប្បាយខ្លាំងណាស់! តើអ្នកចង់ឃើញវាទេ? កុមារប្រតិកម្មថា៖ «យើងនឹងរៀនបោះ! តើអ្នកណាត្រូវបានគេបោះចោល? អ្នកណាខ្លះចង់រៀនបោះ? គ្រូបង្ហាញឧបករណ៍ដែលកុមារអាចបោះបាន (គ្រូនឹងរៀបចំឧបករណ៍ចាំបាច់សម្រាប់ការបោះចោលដោយសុវត្ថិភាពដោយកុមារ)។

### **លំហាត់៖ ក្រុមទី ១៖ បោះបាល់វែង**

**ការរៀបចំ៖** គ្រូសម្គាល់ចំណុចចាប់ផ្តើមនៃការបោះលើដី។ គាត់ទុកសញ្ញានៅលើដីរៀងរាល់ 20 សង់ទីម៉ែត្រ (ចម្ងាយនឹងប្រែប្រួលអាស្រ័យលើផ្នែក) ដោយប្រើដុំឈើឬខ្សែពួរ។

គ្រូបង្វឹកពន្យល់ថា គោលបំណងនៃសិក្ខាសាលានេះ គឺបោះឱ្យឆ្ងាយតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ម្តងមួយៗ កុមារបោះវត្ថុរបស់ពួកគេឱ្យឆ្ងាយតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ កុមារធំអាចរាប់ចំនួនបទដែលពួកគេបានឆ្លងកាត់ ហើយប្រៀបធៀបការសម្តែងរបស់ពួកគេ។

បំរែបំរួល៖ វត្ថុតូចៗ (ឆ្នុក ខ្មៅដៃ) ត្រូវបានបោះចោលមុន បន្ទាប់មកវត្ថុធំ (បាល់ បាល់) ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរកាយវិការ និងកម្លាំង។

**ក្រុមទី ២៖ បោះទៅគោលដៅនៅលើដី**

រៀបចំ៖ គ្រូសម្គាល់ចំណុចចាប់ផ្តើមនៃការបោះដោយសញ្ញានៅលើដី។ គាត់ដាក់ធុងសំរាមឬប្រអប់ក្រដាសកាតុងធ្វើកេស 50 សង់ទីម៉ែត្រពីសញ្ញានេះ (ចម្ងាយនឹងប្រែប្រួលអាស្រ័យលើផ្នែក) ។

លំដាប់៖ គ្រូពន្យល់ថា គោលបំណងនៃសិក្ខាសាលានេះគឺបោះវត្ថុចូលទៅក្នុងធុងសំរាម (ឬប្រអប់ក្រដាសកាតុងធ្វើកេស)។ ម្តងមួយៗ ក្មេងៗបោះវត្ថុរបស់គេចូលទៅក្នុងគោលដៅ។

បំរែបំរួល៖ វត្ថុតូចៗ (ឆ្នុក, ខ្មៅដៃ) ត្រូវបានបោះចោលមុន បន្ទាប់មកវត្ថុធំជាង (បាល់, បាល់); ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរកាយវិការនិងកម្លាំង។ បន្ទាប់មក គោលដៅអាចផ្លាស់ទីទៅឆ្ងាយ ហើយគោលដៅ 3 ដាក់នៅចម្ងាយ 3 ផ្សេងគ្នា (50cm, 70cm និង 1m តាមការសម្រេចចិត្តរបស់គ្រូ)។ កុមារអាចជ្រើសរើសគោលដៅណាមួយដែលត្រូវបោះវត្ថុរបស់ពួកគេទៅ។

**ក្រុមទី ៣៖ បោះទៅគោលដៅខ្ពស់**

ការរៀបចំ៖ គ្រូសម្គាល់ចំណុចចាប់ផ្តើមនៃការបោះលើដី។ គាត់ដាក់គោលដៅមួយ (ទំពក់ ឬសំបកកង់) ឡើងខ្ពស់ ដោយព្យួរពីមែកឈើ (ប៉ុន្តែនៅកម្ពស់កុមារ)។

លំដាប់៖ គ្រូពន្យល់ថា ក្នុងសិក្ខាសាលានេះ អ្នកនឹងត្រូវបោះចូលទៅក្នុងគោលដៅខ្ពស់។ ម្តងមួយៗ ក្មេងៗបោះវត្ថុរបស់គេចូលទៅក្នុងគោលដៅ។

បំរែបំរួល៖ កុមារចាប់ផ្តើមដោយវត្ថុធំ (បាល់) បន្ទាប់មកបោះវត្ថុតូចៗ ស្រាលជាងមុន (ឆ្នុក ខ្មៅដៃ។ ល។) ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរកាយវិការ និងកម្លាំងរបស់ពួកគេ។

បន្ទាប់មកយើងអាចដាក់គោលដៅចំនួន 3 នៅកម្ពស់ 3 ផ្សេងគ្នា (80 សង់ទីម៉ែត្រ 100 សង់ទីម៉ែត្រ និង 120 ម៉ែត្រតាមការសម្រេចចិត្តរបស់គ្រូ) ។ កុមារអាចជ្រើសរើសគោលដៅណាមួយដែលត្រូវបោះវត្ថុរបស់ពួកគេទៅ។

ផ្នែកបន្ថែម៖ គ្រូនឹងធ្វើវគ្គនេះម្តងទៀតច្រើនដង ដើម្បីឲ្យកុមារម្នាក់ៗអាចធ្វើការបោះបាតទាំង 3 ប្រភេទ។ តាមរបៀបនេះកុមារអាចពិសោធន៍និងរីកចម្រើន។

ការគ្រប់គ្រងសកម្មភាព៖ /