

សកម្មភាព ៖ ល្បែងបោងបោង

ចិត្តចលនា

បំណិនចលកតូច (ការហ្វឹកហាត់បង្កើនកម្លាំង សម្របសម្រួលសាច់ដុំដៃ និងភ្នែកសាច់ដុំភ្នែក)។

បំណិនចលកធំ (ការហ្វឹកហាត់បង្កើនកម្លាំង សម្របសម្រួលសាច់ដុំតូច និងសាច់ដុំធំ)។

វិទ្យាសាស្ត្រ

បំណិនអនាម័យ (ទម្លាប់រស់នៅមានអនាម័យក្នុងគ្រួសារ និងសង្គម)

គោលបំណង

(ចិត្តចលនា) ប្រាប់ពីរបៀបធ្វើចលនាដែលតាមទម្រង់ផ្សេងៗដោយការធ្វើអ្វីមួយ ឬលេងល្បែង។
បង្ហាញពីរបៀបធ្វើសកម្មភាពទៅតាមទម្រង់ផ្សេងៗនៃសកម្មភាពរួមមួយ។

(វិទ្យាសាស្ត្រ) ប្រាប់ពីទម្លាប់ល្អទាំងឡាយ មុន និងក្រោយពេលញ៉ាំអាហារ បន្លែ ផ្លែឈើ ទឹកស្អាត
ចូលបង្គន់អនាម័យ សម្អាតខ្លួនប្រាណ ។

សៀវភៅ ៖ ដកស្រង់ចេញពីរឿង “បិសាចចម្លែកតូចៗ” ។

កម្រិត ៖ មធ្យម ទាប ខ្ពស់

រយៈពេល ៖ ៣០ នាទី

ឧបករណ៍ ៖ បោងបោង ខ្មៅដៃ ស្នប់សម្រាប់បូមបោងបោង ឬប្រើមាត់ក៏បានដែរ ។

ការរៀបចំ ៖ បូមបោងបោងឱ្យគ្រប់ចំនួនដែលត្រូវការលេងល្បែងនេះ សម្រាប់តាមក្រុមនីមួយៗ
និងបូកចូលបន្ថែមខ្លះសម្រាប់ត្រៀមទុក នៅពេលដែលពួកគេធ្វើឱ្យបែក។ គួររូបមេរោគនៅលើបោងបោង។

សេក្តីណែនាំ៖

1. ថ្ងៃនេះអ្នកត្រូវនឹងលេងល្បែងបោងបោងជាមួយកូនៗទាំងអស់គ្នា។
2. បើកូនៗទាំងអស់គ្នាមិនបានលាងសម្អាតដៃឱ្យបានស្អាតក្រោយពីបានប៉ះពាល់របស់របរផ្សេងៗនោះ
ទេ មេរោគនឹងរីករាលដាលនៅលើខ្លួនប្រាណ ដៃជើងរបស់យើង។
3. បង្ហាញបោងបោងទៅកាន់ក្មេងៗទាំងអស់ថាបោងបោងទាំងអស់គឺជាមេរោគ។
4. បង្ហាញ និងពន្យល់ពីរបៀប នៃការលេងល្បែងហ្នឹង ។
 - ចំណុចសំខាន់នៅក្នុងការលេងល្បែងមួយនេះគឺ មិនឱ្យបោងបោង ឬក៏មេរោគណាមួយធ្លាក់
ដល់ដីឡើយ។

- ក្មេងម្នាក់ក្នុងក្រុមនីមួយៗត្រូវបោះប៉ោងប៉ោងទៅលើមេឃបន្ទាប់មកក្មេងទាំងអស់នៅតាមក្រុមនីមួយៗត្រូវធ្វើយ៉ាងមិចកុំឱ្យវាធ្លាក់មកលើដីឱ្យសោះប្រើដៃវាយ ឬទះវាចម្រងឱ្យវាឡើងទៅលើវិញ។
- ប្រសិនបើក្រុមណាធ្វើឱ្យប៉ោងប៉ោងធ្លាក់មកដល់លើដីនោះពួកគេទាំងអស់ត្រូវសម្តែងធ្វើជាលាងសម្អាតដៃដើម្បីជម្រះមេរោគចេញ។

5. បែងចែកក្មេងៗទៅជាក្រុមនីមួយៗនឹងប្រាប់ពួកគេថាតើ ពួកគេត្រូវលេងល្បែងនៅកន្លែងណា។

6. ចែកប៉ោងប៉ោងទៅកាន់ក្មេងៗទាំងអស់ ទៅតាមក្រុមនីមួយៗ ។

7. ប្រសិនបើប៉ោងប៉ោងបែក ត្រូវចែកឱ្យពួកគេបន្ថែមទៀតបាន។