

EĞİTİM VE BİLİM BAKANLIĞI  
EĞİTİMİ GELİŞTİRME BÜROSU



Müfredat

**Beden ve sağlık eğitimi**  
**VII. sınıf için**

Üsküp, 2024

## MÜFREDAT HAKKINDA TEMEL BİLGİLER

<b>Ders</b>	Beden ve sağlık eğitimi
<b>Öğretim konusu/ türü/kategorisi</b>	Zorunlu
<b>Sınıf</b>	VII (yedinci)
<b>Müfredattaki konular/alanlar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Fiziksel ve motor becerilerin gelişimi</b></li><li>• <b>Atletizm</b></li><li>• <b>Jimnastik ve ritim</b></li><li>• <b>Spor Oyunları</b></li><li>• <b>Halk oyunları ve danslar</b></li></ul>
<b>Ders sayısı</b>	Haftalık 3 ders / yılda 108 ders
<b>Araç/gereçler</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jimnastik minderleri, atletik minderler, atletik tribünler, başlangıç blokları, toplar.</li><li>• Küçük ve büyük toplar, tenis topları, balonlar ve spor oyunları topları (hentbol, basketbol, voleybol ve futbol - öğrencilerin yaşına göre hacim ve ağırlıkları ayarlanır).</li><li>• 3 kg ağırlığa kadar egzersiz topları .</li><li>• Çemberler, halatlar, alçak ve yüksek çemberler – antreman çanağı, antreman konisi, engel, sopalar, lastik bant, ip merdiven.</li><li>• Spor jimnastik ekipmanları (sıçrama rampası, atlama beygiri, jimnastik halkası).</li><li>• İsveç sandığı, paralel bar, atlama kasası , denge aleti, atlama kuzusu, sıçrama rampası, ip merdiven, halat merdiven, jimnastik kurdelesi, hulahop, labutlar.</li><li>• Öğrencilerin yaşına uygun basketler, küçük ve büyük hentbol kaleleri ve voleybol filesi.</li><li>• Kronometre, santimetre bandı, altimetrelili ölçek, kumpas.</li><li>• Ses sistemi .</li></ul>

**Öğretim kadrosunda aranan özellikler**

Beden ve sağlık eğitimi dersi şu kişiler tarafından verilebilir:

- Beden ve Sağlık Eğitimi Öğretmeni – öğrenim derecesi, VII/1 veya VI A (MRK'ya göre) ve 240 AKTS.

## ULUSAL STANDARTLAR İLE BAĞLANTISI

Müfredatta belirtilen öğrenme çıktıları, Kişisel ve Sosyal Gelişim alanının kapsadığı aşağıdaki yetkinliklerin kazanılmasını sağlar:

<i>Öğrenci şunları bilir ve/veya yapabilir:</i>	
VA.1	hayatın tüm alanları söz konusu olduğunda (yeme alışkanlıkları, spor ve eğlence faaliyetleri ve cinsiyete özgü davranışlar dahil) sağlıklı ve riskli bir yaşam tarzını ayırt etmek ;
VA.2	kişinin kendi zihinsel ve fiziksel sağlığını ve esenliğini geliştirmesini ve iyileştirmesini sağlayan etkinlikleri seçme ve uygulama ;
VA.4	kendi yetenek ve başarılarının (güçlü ve zayıf yönleri dahil) değerlendirmesini yapmak ve buna dayanarak gelişimini ve ilerlemesini sağlayacak öncelikleri belirlemek ;
VA.6	öğrenme ve kişisel gelişim için hedefler belirlemek ve bunları gerçekleştirme yolunda ortaya çıkan zorlukların üstesinden gelmek için çalışmak ;
VA.7	öğrenmesini kolaylaştırmak ve gelecekte kendi davranışını ayarlamak için kendi deneyimlerini kullanmak ;
VA.8	belirlenen hedeflere verimli ve etkin bir şekilde ulaşmasını ve kendi ihtiyaçlarını karşılamasını sağlayacak şekilde kendi zamanını düzenlemek;
VA.9	kendi eylemlerinin ve başkalarının eylemlerinin kendisi ve başkaları için sonuçlarını tahmin etmek ;
VA.10	kendisinin ve başkalarının davranışlarında doğru ve yanlış değerlendirirken etik ilkeleri uygulamak ve erdemli karakter özelliklerini (dürüstlük, adalet, saygı, sabır, özen, edep, şükran, kararlılık, cesaret ve öz disiplin gibi) sergilemek;
VA.11	kimden, ne zaman ve nasıl yardım isteyebileceğinin tamamen farkında olarak bağımsız hareket etmek ;
VA.12	başkalarıyla iletişim kurmak ve duruma uygun şekilde kendini savunmak;
VA.13	başkalarıyla iletişim kurmak ve duruma göre kendini ifade etmek ;

VA.14	aktif bir şekilde dinlemek ve uygun şekilde yanıt vermek, başkaları için empati ve anlayış göstermek ve kaygılarını ve ihtiyaçlarını yapıcı bir şekilde ifade etmek ;
VA.15	ortak hedeflere ulaşmak için başkalarıyla işbirliği yapmak, kendi bakış açılarını ve ihtiyaçlarını başkalarıyla paylaşmak ve başkalarının bakış açılarını ve ihtiyaçlarını dikkate almak ;
VA.16	başkalarıyla ilişkilerdeki sorunları tanımak ve ilgili tüm tarafların haklarına, ihtiyaçlarına ve çıkarlarına saygı duyarak çatışmaları çözmede yapıcı yaklaşmak ;
VA.17	kendisi için geri bildirim ve destek istemek, aynı zamanda başkalarının yararına yapıcı geri bildirim ve destek vermek ;
VA.19	sonuç çıkarmak ve rasyonel kararlar almak için önerilerde bulunmak, farklı olasılıkları göz önünde bulundurmamak ve sonuçları tahmin etmek.
VA.20	kendi öğrenmelerini analiz etmek, değerlendirmek ve geliştirmek;
<i>Öğrenci şunları anlar ve kabul eder:</i>	
VB.1	kişinin kendi vücuduna özen göstermesi ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapması, beden ve ruh sağlığının sağlanması için önemli bir koşuldur ;
V-B.2	kişinin kendi kimliğinin farkına varması özgüveninin güçlenmesine ve kişiliğinin güçlenmesine katkı sağlar;
V-B.3	kişinin kendi başarıları ve refahı, büyük ölçüde, harcadığı çabaya ve elde ettiği sonuçlara bağlıdır ;
V-B.4	yaptığı her eylemin kendisi ve/veya çevresi için olumlu veya olumsuz sonuçları vardır ;
V-B.5	sorunların çözülüp çözülmeyeceği, yani çatışmaların çözülüp çözülmeyeceği, sorunların çözümüne ve çatışmaların çözümüne yaklaşım biçimine bağlıdır;
V-B.7	inisiyatif, sebat, azim ve sorumluluk görevleri yerine getirmek, hedeflere ulaşmak ve günlük durumlarda zorlukların üstesinden gelmek için önemlidir ;
V-B.8	İnsanlar arasında karşılıklı etkileşim iki yönlüdür - başkalarından kendi ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamalarını isteme hakkına sahip olduğu gibi, başkalarına da kendi ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamaları için alan açma sorumluluğuna sahiptir ;
V-B.9	geri bildirim almak ve yapıcı eleştiriyi kabul etmek, bireysel ve sosyal düzeyde kişisel ilerlemeye yol açar.
V-B.10	öğrenme okulda bitmeyen ve örgün eğitimle sınırlı olmayan sürekli bir süreçtir.

Ulusal Standartların Toplum ve Demokratik Kültür alanı ile ilgili yeterlilikleri de içerir :

<i>Öğrenci şunları bilir ve/veya yapabilir:</i>	
VI-A.5	insanlar arasındaki farklılıkları herhangi bir temelde (cinsiyet ve etnik köken, yaş, yetenekler, sosyal statü vb.) anlamak ;
VI-A.6	kendinde ve başkalarında klişelerin ve ön yargıların varlığının farkına varmak ve ayrımcılığa karşı çıkmak.
VI-A.7	sözlü ve fiziksel şiddetin kendi ortamındaki tezahürlerini tanımak, şiddetin sonuçlarını algılamak ve buna karşı çıkmak;
VI-A.9	toplumdaki savunmasız grupları tanımak ve insani ve gönüllü faaliyetlere katılmak ve bunları desteklemek;
VI-A.10	kriz durumlarında ve doğal afetlerde kendini ve başkalarını korumak;
VI-A.11	trafiğe güvenli katılıma ilişkin kural ve düzenlemeleri uygulamak;
VI-A.18	dengesiz gelişmeden kaynaklanan çevre üzerindeki tehditleri eleştirel bir şekilde analiz etmek ve çevrenin korunmasına ve iyileştirilmesine aktif olarak katkıda bulunmak;
<i>Öğrenci şunları anlar ve kabul eder:</i>	
VI-B.1	insanlar arasındaki farklılıklar (cinsiyet ve etnik köken, yaş, yetenekler, sosyal statü, cinsel yönelim vb.) temelinde ayrımcılık yapmamalıdır;

## ÖĞRENME ÇIKTILARI

Konu: **FİZİKSEL VE MOTOR BECERİLERİN GELİŞİMİ**

Toplam ders sayısı: Her öğretim dersinde sürekli uygulanması gereklidir (giriş ve hazırlık bölümünde)

### Öğrenme sonuçları:

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Vücut şekillendirme egzersizlerini desteksiz, destekli ve aletlerle doğru uygulayabilme.
- Öğrenci şunları geliştirecektir:
2. sağlık ve hijyen alışkanlıkları.

### İçerikler (ve kavramlar)

- Fonksiyonel gelişim (aerobik ve anaerobik dayanıklılık)
- Motor gelişimi (kuvvet, hız, esneklik, koordinasyon)
- Lokomotor aparatlar (doğru duruş, skolyotik, kifotik ve lordotik duruş, "X" ve "O" bacaklar, düz ayaklar, aşırı kilo)

### Değerlendirme standartları

- Desteksiz vücut şekillendirme egzersizlerinin benimsenen ve yeni komplekslerini (tüm pozisyonlarda, tutumlarda ve hareketlerde esneme, güçlendirme ve gevşetme) doğru şekilde uygular.
- Vücudu desteklerle şekillendirmek için benimsenen ve yeni egzersiz komplekslerini (sopa, ip, çember, top ile germe, güçlendirme ve gevşetme) doğru şekilde uygular.
- Benimsediği ve yeni vücut şekillendirme egzersizlerini çiftler halinde doğru şekilde uygular.
- Motor ve fonksiyonel yeteneklerin gelişimine uygun egzersizleri seçer ve doğru şekilde uygular.

### Etkinlik örnekleri

- Öğrenciler boyun, omuz bölgesi ve üst ekstremitte kas gruplarını esnetmeye, güçlendirmeye ve gevşetmeye yönelik karmaşık egzersizler uygularlar.
- Öğrenciler gövde, karın ve sırt kaslarını oluşturan kas gruplarını esnetmeye, güçlendirmeye ve gevşetmeye yönelik bir dizi egzersiz uygularlar.
- Öğrenciler pelvik bölge ve alt ekstremitte kas gruplarını germek, güçlendirmek ve gevşetmek için karmaşık egzersizler uygularlar.
- Öğrenciler tüm kasları (farklı pozisyonlarda) esnetmeye, güçlendirmeye ve gevşetmeye yönelik karmaşık egzersizler uygularlar.
- Öğrenciler tüm kas sistemini destek (sopa, top, koni, çember) kullanarak esnetmeye, güçlendirmeye ve gevşetmeye yönelik karmaşık egzersizler uygularlar.
- Öğrenciler bar üzerinde ve dışında esneme, kuvvetlendirme ve gevşetme egzersizleri uygularlar (dalgalı tabure, İsveç bankı, kısa bar).
- Öğrenciler boy ve kilolarına göre çiftler halinde esneme, kuvvetlendirme ve gevşeme egzersizleri uygularlar.
- Öğrenciler bireysel ve kolektif atlama ve atlamalardan oluşan bir kompleksi yerinde ve hareket halinde uygularlar.
- Öğrenciler bireysel olarak egzersiz komplekslerini gösterirler.
- Öğrenciler fonksiyonel yeteneklerin (aerobik ve anaerobik dayanıklılık) geliştirilmesine yönelik aktivite ve egzersizleri bireysel olarak uygularlar.

- Öğrenciler bireysel ve ikili olarak motor becerilerini (kuvvet, denge, koordinasyon, hız, esneklik, patlayıcılık, hassasiyet) geliştirmeye yönelik etkinlik ve egzersizler uygularlar.
- Öğrenciler bireysel ve ikili olarak, deformitelerin oluşmasını önlemek amacıyla, desteksiz, desteksiz ve el altında önleyici egzersizler yaparlar.
- Öğrenciler bireysel olarak vücut ağırlığını azaltmaya yönelik fiziksel aktivite ve egzersizler yaparlar.

Öğretmen önce egzersizi açıklar ve gösterir, ardından öğrenciler bunu gerçekleştirir. Performans sırasında öğretmen sürekli olarak olası hataları izler ve düzeltir.

Konu: **ATLETİZM**

Toplam ders sayısı: **20**

### Öğrenme sonuçları:

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Düşük başlangıç ve sürat koşusu tekniği ile yüksek başlangıç ve sürekli koşu tekniğini uygular;
2. Bayrak koşusu tekniğini uygulayabilecektir;
3. Uzun ve yüksek atlamaların doğru tekniklerini uygular;
4. Okuldaki atış tekniğini uygular ve diğer teknikleri tanır;

### İçerikler (ve kavramlar)

- Dayanıklılık koşusu - yüksek başlangıç
- Sprint - düşük başlangıç
- Röle çalıştırması (röle sopası)
- Uzun atlama çömelme ve çökme tekniği
- "Stredel" yüksek atlama (aşırı adım atma tekniği)
- Gülle atma

### Değerlendirme standartları

- Yüksek başlangıç tekniğini ve 600 metreye kadar sürekli koşuyu kullanır.
- Düşük başlangıç tekniğini ve 80 metreye kadar sprint koşusunu kullanır.
- Yürürken ve koşarken doğru cop geçirme tekniğini uygular.
- Koşu "çömelmiş" uzun atlama tekniğini uygular.
- Optimum koşuyla uzun atlama tekniğini, eğilme tekniğini uygular.
- "Stredel" yüksek atlama tekniğini (adım atma tekniği) kullanır.
- Öğrenilen teknikleri doğru bir şekilde yerine getirir ve rasyonel gülle atma tekniğini tanır.

## Etkinlik örnekleri

- Koşarken öğrenciler koordineli kol ve bacak hareketleri tekniğini uygularlar .
- Öğrenciler belirlenen engellerin (sopalar, koordinasyon merdivenleri, alçak engeller, egzersiz topları) üzerinden koşar ve atlarlar .
- Öğrenciler 400 metreye kadar orta bir tempoda düzenli koşu yaparlar.
- Öğrenciler farklı başlangıç pozisyonlarından (oturma, hızlı veya yavaş başlangıç, çömelme vb.) hızlı koşu gerçekleştirirler .
- Öğrenciler kademeli (hızlanma - yavaşlama ) koşu gerçekleştirirler .
- Öğrenciler 60 metreye kadar düşük başlangıçla koşarlar.
- Öğrenciler zamanlamalı 60 metreye kadar düşük bir başlangıçla koşarlar .
- Öğrenciler hızlı koşu , engelsiz ve engelli (yarışma) ile bayrak oyunlarına katılırlar .
- Öğrenciler bireysel olarak iki ayak üzerinde ve tek ayak üzerinde zıplamalar ve atlamalar yaparlar .
- Öğrenciler iki ayak ve tek ayak üzerinde zıplamalar ve atlamaları kombinasyon halinde gerçekleştirirler .
- Öğrenciler ip kullanarak iki ayak ve tek ayak üzerinde zıplamalar ve atlamalar gerçekleştirir.
- Öğrenciler ip merdiven kullanarak kordinasyon arttırıp iki ayak ve tek ayak üzerinde zıplamalar ve atlamalar gerçekleştirir
- Öğrenciler denge aleti üzerinde iki ayak ve tek ayak üzerinde zıplamalar ve atlamalar gerçekleştirir.
- Öğrenciler ayakta uzun atlama yaparlar .
- Öğrenciler atlamanın uzunluğunu ölçerek bir yerden uzun atlama yaparlar .
- Öğrenciler, "çömelmiş" teknikte, iki ila üç adımlık bir yürüyüşte küçük bir hamle ile sıçrama rampasına basarak uzun bir sıçrama yaparlar.
- Öğrenciler, denge aleti üzerinden yürüyerek küçük bir koşu ile "çömelmiş" teknikte uzun atlama yaparlar.
- Öğrenciler "çömelmiş" teknikte uzun bir sıçrama gerçekleştirirken , yürüyüşte daha büyük bir adım atarlar .
- Öğrenciler altı adıma kadar koşarak "hump" tekniğinde uzun bir sıçrama yaparlar .
- Öğrenciler koşarak "squat" tekniği (sıçrama uzunluğunun ölçülmesi ) ile uzun atlama yaparlar .
- Engelsiz büyük bir atletik minder üzerinde koşarak gelen öğrenciler bir adım atma tekniği ("stredel") ile yüksek atlama yaparlar .
- Öğrenciler alçak bir engelde büyük bir atletik mindere (ip veya lastik bant) bir adım tekniğinde ("stredel") yüksek bir sıçrama gerçekleştirir .
- Öğrenciler, alçak bir engel (ip veya lastik bant) üzerinde büyük bir atletik minder üzerinde iki ila üç adım yürürler ve yüksek atlama tekniği ("stredel") gerçekleştirirler.
- Öğrenciler, büyük bir atletik minder üzerinde birkaç adımlık orta bir hızda koşarlar ve engelin yüksekliğinde kademeli bir artışla bir adım tekniği ("stredel") ile yüksek bir atlama yaparlar.
- Öğrenciler koşma ve zıplama unsurları içeren sopa oyunlarına katılırlar .
- Öğrenciler sağ ve sol elleriyle bir yerden belli bir mesafeye top atarlar .
- Öğrenciler, üç adıma kadar kısa bir koşu ile uzun bir atış yaparlar .
- Öğrenciler iki elle 2 kg'a kadar egzersiz topu atışı yaparlar .
- Öğrenciler 15 metreye kadar olan bir hedefe gülle atışı yapar .



- Öğrenciler hareketli bir hedefe topla atış yapar . (çember, top ... ) ve temel atma oyunlarına katılırlar .
- Öğrenciler koşma, zıplama ve fırlatma unsurları içeren bayrak oyunlarına katılırlar .
- Öğrenciler daha küçük bir top ile gülle atma tekniğini uyguluyorlar.
- 2 kg'a kadar top veya antreman topu atma tekniğini uyguluyorlar.
- Öğrenciler 2 kg'lık gülle atışı yaparlar.

Öğretmen önce atletizm elemanlarının tekniklerini açıklar ve gösterir, ardından öğrenciler bunları uygular. Öğretmen etkinliklerin performansını sürekli olarak izler, öğrencileri motive eder, hataları belirtir, öğrencilerin en iyi uyguladığı teknikleri öne çıkarır ve onların güvenliğiyle ilgilenir.

Konu: **JİMNASTİK VE RİTİM**

Toplam ders sayısı: **20**

**Öğrenme sonuçları:**

Öğrenci şunları yapabilecektir: да:

1. bireysel elementlerin tekniklerini ve yer jimnastiği egzersizlerinin birleşik kompozisyonunu uygular
2. Tekniği jimnastik takımının bireysel unsurlarına ve egzersizlerine uygular
3. Atlamaları uygular ve gerçekleştirir
4. İsveç bankı ve kısa bar birleşimindeki hareketleri ve unsurları uygular
5. Bağlantılı ritmik hareket tekniklerini müzikli ve müziksiz olarak uygular

**İçerikler (ve kavramlar)**

- **Jimnastik**
  - yer egzersizleri
  - Jimnastik aletleriyle egzersizler
  - "Keçi"nin üzerinden atlar (basit ve karmaşık)
  - İsveç bankında ve kısa bar'da hareketler ve egzersizler

**Değerlendirme standartları**

- Tek tek parça elemanlarına (ön takla, arka takla, "mum", "köprü" ve kafa ölçeği) tekniği uygular.
- Yer jimnastiğinin en az üç elemanını (ön takla, arka takla, "mum", "köprü" ve ön denge) birleştirme tekniğini uygular.
- Öğretmenin yardımıyla amuda kalkma performans sergiler.
- Bir nesne yardımıyla "yıldız" tekniğini gerçekleştirir.
- Optimum yüksekliğe yerleştirilen jimnastik halkalarında (dalgalı tabureler, şaft,

	<p>tezgah, halkalar) asılma ve sallanma tekniğini uygular.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yaşa göre en uygun yüksekliğe ayarlanmış bir "keçinin" üzerinden çeşitli şekillerde atlama tekniğini kullanır.</li> <li>• Yaşa göre en uygun yüksekliğe yerleştirilmiş bir keçinin üzerine "çömelerek" atlama gerçekleştirilir.</li> <li>• İsveç bankının ve kısa bar öğelerinin birleşiminden oluşan bir kompozisyon kullanır.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ritmik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ritmik yürüyüş ve koşma</li> <li>- Ritmik sıçramalar ve atlamalar</li> <li>- Sahne donanımıyla ritmik hareketler</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doğru vücut duruşuyla yürüme ve koşma sırasında koordineli kol ve bacak hareketlerini uygular.</li> <li>• Yürürken ve koşarken atlama ve sıçramalar uygular (çocuk atlama, kedi atlama, dörtnala atlama, "makas", geyik atlama, uzun yüksek atlamalar).</li> <li>• Müzikle birlikte özgür seçime dayalı ritmik hareketler ve egzersizler kullanır.</li> </ul>
<p><b>Etkinlik örnekleri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öğrenciler yer jimnastiğinin unsurlarını (ileri takla, geri takla, "mum", "köprü") ön dengeyi düz bir zemin üzerinde yardımla ve bağımsız olarak - bireysel olarak gerçekleştirirler.</li> <li>• Öğrenciler yer jimnastiğinin öğrenilen unsurlarını en az üç unsurdan oluşan bir kompozisyonla (ön takla, arka takla, "mum", "köprü" ve ön denge) birleştirirler.</li> <li>• Öğrenciler, yardım alarak ve tek başına düz bir yüzeyde düz takla atarlar.</li> <li>• Öğrenciler, yardım alarak ve yardımsız çiftler halinde düz takla atarlar .</li> <li>• Öğrenciler, yardım alarak ve tek başına düz bir yüzeyde ters takla atarlar.</li> <li>• Öğrenciler yardım alarak ve bağımsız olarak düz bir yüzey üzerinde açık bacak takla atarlar .</li> <li>• Öğrenciler yardım alarak ve bağımsız olarak "mum" duruşu yaparlar.</li> <li>• Öğrenciler yardım alarak ve bağımsız olarak "köprü" performansı gösterirler .</li> <li>• Öğrenciler yardım alarak veya bağımsız olarak bacaklarını duvara dayayarak amuda kalkma hareketi yaparlar.</li> <li>• Öğrenciler yardımla ve bağımsız olarak bacaklarını bir duvara veya bir ripstool'a dayayarak amuda kalkarlar .</li> <li>• Öğrenciler yer jimnastiğinin öğrenilen unsurlarını bir kompozisyonda birleştirir en az iki öğeden ( düz takla, ters takla, " mum" ve "köprü").</li> <li>• Öğrenciler atlama tahtasını kullanarak çömelerek zıplarlar .</li> <li>• öğrenciler yardım alarak ve bağımsız olarak "atlama kuzusu" üzerinden atlarlar (yüksekliği artırarak).</li> <li>• Öğrenciler, yardım alarak ve bağımsız olarak, jimnastik aletlerini (halatlar, kirişler, yüksek çemberler, halkalar) kılınarak sallanma tekniğini gerçekleştirirler .</li> <li>• Öğrenciler bireysel olarak yere işaretlenmiş düz bir çizgi üzerinde jimnastik yürüyüşü, diz çökerek yürüme, çocuklar için yüksek atlama, dönüş (180 0 ) ve takla yaparlar.</li> <li>• öğrenciler bireysel olarak jimnastik yürüyüşü, diz çökerek yürüme, çocuk zıplaması , dönüş (180 0 ), takla ve bir İsveç bankında ve kısa kirişte iki ayaklı</li> </ul>	

yürüyüş gerçekleştirir.

- İsveç bankında ve kısa bir kirişte ( jimnastik yürüyüşü, diz çökerek yürüme, zıplama , dönme (90° ve 180°), ölçekler, iki ayaklı iniş ) üzerinde bir kompozisyona bağlı öğeleri yardım ve bağımsız olarak gerçekleştirirler .
- Öğrenciler, benimsenen jimnastik unsurlarıyla belirli konularda ustalaşır .
- Öğrenciler yürüme ve koşmada kol ve bacaklarla birbirine bağlı ritmik koordineli hareketler yaparlar .
- Öğrenciler yürüme ve koşma sırasında birbirine bağlı zıplamalar ve atlamalar (uzun atlama, yüksek atlama, sıırıkla atlama, üç adım atlama, makaslama) kombinasyonu yaparak performans sergiler .
- Öğrenciler, müzikli ve müziksiz (çember, ip, kurdele, top ) serbestçe seçtikleri aletlerle bağlantılı ritmik hareketler gerçekleştirirler .

Öğretmen jimnastik ve ritmik unsurların tekniklerini açıklar, gösterir ve uygulanmasına yardımcı olur. Öğrencilerin faaliyetlerini sürekli izler ve olası hataları işaret eder, öğrencilerin en iyi performans tekniklerini öne çıkararak öğrencileri motive eder ve sınıfın güvenliğini önemser.

Konu: **SPOR OYUNLARI**

Toplam ders sayısı: **60**

### Öğrenme sonuçları:

Öğrenci şunları yapabilecektir: да:

1. Spor oyun tekniklerinin çeşitli unsurlarını (hentbol, basketbol, voleybol, futbol) uygular ve ilişkilendirir;
2. Küçük ve standart bir alanda bir oyunda teknik unsurları uygular;
3. Spor oyunlarının temel kurallarını oyun içerisinde uygulayabilecektir.

Öğrenci aşağıdaki konularda bir farkındalık geliştirecektir:

1. Kendi takımının ve rakip takımın oyuncularına saygı (adil oyun).

### İçerikler (ve kavramlar)

- **Ракомет**  
(Hentbol tekniği, hentbol oyun kuralları, hentbol sahası, hentbol kaleşi ve hentbol topu)

### Değerlendirme standartları

- Hentbol tekniğinin unsurlarını hareket halinde bireysel olarak uygular (karşılama, pas verme, yönlendirme, kaleye şut atma).
- Çiftler ve üçlüler halinde topu karşılama, pas verme ve hareket ettirme tekniklerinin bir kombinasyonunu kullanır.
- Koşarken yön ve hareket hızını değiştirerek top sürme tekniklerini uygular.
- Üç adım koşu ve engelsiz sahada kale vuruşu tekniklerini uygular.
- Bir ve iki gollü oyunlarda ruckman tekniklerini uygular.
- Hentbolda kalecilik tekniğinin temel unsurlarını tanır.
- Hentbol sahasının ölçülerini, kalenin ölçülerini, hentbolun özelliklerini ve oyunun temel kurallarını listeler.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Basketbol</b> (Basketbol tekniği, basketbol oyun kuralları, basketbol sahası, pota ve basketbol topu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basketbol tekniğinin unsurlarını hareket halinde uygular (karşılama, pas verme, yönlendirme, potaya şut atma).</li> <li>• Çiftler ve üçlüler halinde hareket halindeki topu karşılama, pas verme ve yönlendirme tekniklerini uygular.</li> <li>• Koşarken yön ve hareket hızını değiştirerek top sürme tekniklerini uygular.</li> <li>• Sağ veya sol basketbolda iki adım tekniğini uygun şekilde uygular.</li> <li>• Top sürme, durdurma ve nokta vuruşu tekniklerini uygular.</li> <li>• Tek basket ve çift basket oyunlarında basketbol teknik ve kurallarını uygular.</li> <li>• Basketbol sahasının ölçülerini, potanın yüksekliğini, basketbolun özelliklerini ve oyunun temel kurallarını listeler.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Voleybol</b> (Voleybol tekniği, voleybol oyun kuralları, voleybol sahası, file ve voleybol topu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parmakları ve ön kolu yanlara doğru çiftler halinde uygun top geri tepme tekniğini uygular.</li> <li>• Çiftler halinde parmakları ve önkolunu filenin üzerinden yanlara doğru doğru top ribaund tekniğini uygular.</li> <li>• Belirli bir ađ üzerinden okul kurallarına uygun doğru tekniğini uygular.</li> <li>• Voleybol tekniğinin unsurlarını oyunda uygular.</li> <li>• Voleybol sahası ve filenin ölçülerini, voleybol topunun özelliklerini ve oyunun temel kurallarını listeler.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Futbol</b> (Futbol tekniği – futbol, futbol oyun kuralları, futbol sahası, gol, top)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayağın iç kısmı ile topu yerinde karşılama, pas verme ve çiftler halinde hareket etme tekniklerini uygular.</li> <li>• Yürüme ve koşmada yön ve hareket hızı değişikliği ile doğru top tutuş tekniklerini uygular.</li> <li>• Yürürken ve koşarken uygun kaleye atış tekniklerini uygular.</li> <li>• Futbolda kalecilik tekniğinin temel unsurlarını tanır.</li> <li>• Futbol oyunu tekniğinin unsurlarını bir ve iki kaleye uygular.</li> <li>• Futbol sahasının ve kalesinin boyutlarını, futbol topunun özelliklerini ve oyunun temel kurallarını listeler.</li> </ul>
<p><b>Etkinlik örnekleri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öğrenciler hentbol topunu iki ve bir elle tutarak ve topla birlikte vücut, baş ve bacaklar etrafında daireler çizerek, topu bir elinden diğerine aktararak vb. hareketleri uygularlar.</li> <li>• Öğrenciler temel hentbol duruşlarında topu doğru tutma tekniğini uygularlar.</li> <li>• Çiftler halinde temel oyun - farklı pozisyon ve duruşlarda (ayakta, diz çökerek, karşılıklı ve sırt sırta oturarak) "elleriyle hentbol topunu ilk</li> </ul>	

kim alacak".

- Öğrenciler çiftler halinde sağ ve sol elleri omuz hizasında, minderden sekerek bir yerde pas verme ve topu karşılama çalışması yaparlar.
- Öğrenciler sağ ve sol elleri omuz hizasında ve minderden sekerek üçlükler halinde bir yerden pas atma ve topu alma hentbolu uygularlar.
- Öğrenciler çiftler halinde sağ ve sol elleriyle yürüme ve koşmada hareket halindeki topu alma ve geçmeyi hentbolda boşluk kazanarak uygularlar.
- Öğrenciler üçer kişilik gruplara ayrılarak sağ ve sol elleriyle hareket halinde ve boşluk kazanarak pas verme ve topu alma hentbolu uygularlar.
- Öğrenciler yürürken düz çizgi hentbolu rehberliğini uygularlar (daha iyi olan el ile, daha zayıf olan el ile ve dönüşümlü olarak birleşik).
- Öğrenciler yürüme ve koşmayla birlikte düz hentbol topu kontrolü uygularlar (daha iyi olanla, daha zayıf olanla ve dönüşümlü olarak daha düşük ve daha yüksek hareket hızıyla).
- Öğrenciler farklı hareket hızlarına sahip engeller (alçak plakalar) arasında yürürken ve koşarken sol ve sağ elleriyle topu yönlendirerek hentbol slalomunu uygularlar.
- Çiftler halinde yürüme ve koşma hareketleri yapan öğrenciler, top sürmeyle birlikte dönüşümlü olarak pas atıp alırlar.
- Öğrenciler, kaleci pozisyonundaki bir öğrenciyle, kısa ve uzun mesafeden, belirli bir noktadan kaleye şut atma çalışması yaparlar.
- Öğrenciler kaleci pozisyonundaki bir öğrenci ile kısa ve uzun mesafelerden atlamadan yürüyerek ve koşarak, belli bir noktadan şut çalışması yaparlar.
- Öğrenciler kaleci olarak görevlendirilen bir öğrenci ile kısa ve uzun mesafelerden sıçrayarak yürüyüp koşarak bir yerden kaleye şut atma çalışmaları yaparlar.
- Öğrenciler kaleci pozisyonundaki bir öğrenciyle kısa ve uzun mesafelerden yürüme ve koşma iki ve üç adımlı kale vuruşlarını uygularlar.
- Öğrenciler kaleci pozisyonundaki bir öğrenciyle kısa ve uzun mesafelerden iki ve üç adımla topu sürdükten sonra yürüyerek ve koşarak kale vuruşu çalışması yaparlar.
- Öğrenciler, hentbol tekniğinin öğrenilen unsurlarını uygular ve temel hentbol kurallarını, daha küçük bir alanda ve standart bir hentbol sahasındaki bir oyun ve maçta tek bir kaleye uygularlar.
- Öğrenciler, hentbol tekniğinin öğrenilen unsurlarını ve temel hentbol kurallarını, daha küçük bir alanda ve standart bir hentbol sahasındaki bir oyundaki ve maçtaki iki kaleye uygularlar.
- Öğrenciler bayrak yarışı ve temel oyunları hentbol tekniğinin benimsenmiş öğeleriyle (pas verme, karşılama, yönlendirme, kaleye şut atma) ve diğer sporlardan öğelerle birlikte uygularlar.
- Öğrenciler basketbol topunu iki ve bir elle tutarak ve topla vücut, baş ve bacaklar etrafında birleşik daire çizerek, topu bir elinden diğerine aktararak vb. hareketleri uygularlar.
- Temel basketbol duruşlarında uygun top tutuş tekniğini uygular.
- Çiftler halinde temel oyun - farklı pozisyon ve duruşlarda (ayakta, diz çökerek, karşılıklı ve sırt sırta oturarak) "basketbolu elleriyle ilk kim alacak?"
- Öğrenciler iki ve bir el omuz hizasında, göğüs üzerinde, baş üstü ve yüzeyden seken bir yerde, çiftler halinde mesafe giderek artarak pas atma ve topu alma basketbolunu uygularlar.
- Öğrenciler iki ve bir el omuz hizasında, göğüs üzerinde, baş üstü ve minderden sekerek, mesafeyi üçer kat artırarak dönüşümlü olarak yerinde pas atma ve topu alma basketbolunu uygularlar.
- Öğrenciler çiftler halinde yer kazanarak iki ve tek elle hareketle pas atma ve topu alma basketbol pratiği yaparlar.
- Öğrenciler, üç sayılık atışlarda yer kazanarak iki ve tek elle hareketle pas atma ve topu alma konusunda pratik yaparlar.
- Öğrenciler yürürken ve koşarken basketbol topu tutuşunu uygularlar (daha iyi olan el ile, daha zayıf olan el ile ve dönüşümlü olarak kombine).

- Öğrenciler yürüme ve koşmayla birlikte basketbol topu hakimiyetini uygularlar (daha iyi olanla, daha zayıf olan elle ve dönüşümlü olarak daha düşük ve daha yüksek hızda).
- Öğrenciler basketbol topu tutuşunu farklı yönlerde (ileri, geri, sol, sağ) uygularlar.
- Öğrenciler farklı hareket hızlarına sahip engeller (alçak plakalar) arasında yürürken ve koşarken sağ ve sol elleriyle top sürerek basketbol slalomunu uygularlar.
- Çiftler ve üçlüler halinde yürüme ve koşma hareketleri yapan öğrenciler, top sürmeyle birlikte dönüşümlü olarak pas atıp alırlar.
- Öğrenciler yaşlarına göre uygun yükseklikte yerleştirilen potaya, giderek daha uzak bir mesafeden atış çalışması yaparlar.
- Öğrenciler, yaşlarına göre uygun yükseklikte yerleştirilen baskete veya daha küçük ve daha büyük mesafeden standart bir baskete, bir yerden, durarak yürürken ve koşarken topu yönlendirerek atış çalışması yaparlar.
- Öğrenciler sağ veya sol iki adım uygulayarak, yaşlarına göre uygun yükseklikte yerleştirilen basketin sağ ve sol ayaklarıyla yerden açıkça işaretlenmiş yerlere basarak atış yaparlar.
- Öğrenciler sağ veya sol iki adım uygulayarak yaşa göre uygun yükseklikte yerleştirilen baskete veya daha küçük ve daha büyük mesafeden standart baskete, sağ ve sol ayak üzerinde açıkça işaretlenmiş yerlere basarak, parmaklarını yönlendirerek atış yaparlar. durarak yürürken top.
- Öğrenciler sağ veya sol iki adım uygulayarak, yaşa uygun yükseklikte yerleştirilen baskete veya standart baskete, yürürken ve koşarken topu sürmekten daha kısa ve uzun mesafeden atış yaparlar.
- Öğrenciler tek basketlik bir oyunda (1:1 ... 2:2 ... 3:3) basketbol tekniğinin öğrenilen unsurlarını uygulayarak ve aynı zamanda temel basketbol kurallarını uygulayarak oynar ve yarışır.
- Öğrenciler bayrak yarışı ve temel oyunları basketbol tekniğinin benimsenmiş öğeleriyle (pas verme, karşılama, liderlik etme, potaya şut atma) ve diğer sporlardan öğelerle birlikte uygularlar.
- Öğrenciler bir topu parmaklarıyla başlarının üzerinde tutarak (boş alanda topu farklı yüksekliklere düşürerek sektirirler) bireysel olarak düşürerek topu sektirme işlemini gerçekleştirirler.
- Çiftler halinde temel oyun - "voleybol topunu elleriyle ilk kim alacak" (ayakta, diz çökerek, oturarak).
- Öğrenciler paralel ve çapraz voleybol duruşunda bireysel olarak baş üstü yükseklikte (orta, yüksek ve alçak pas, kısa ve uzun mesafe) parmaklarını ve ön kollarıyla duvardan top sektirirler.
- Öğrenciler yerinde ve çiftler halinde, paralel ve çapraz voleybol duruşunda, düşüşle parmakları ve ön koluyla (orta, yüksek ve alçak pas, kısa ve uzun mesafeden) sıçrama yaparlar.
- Öğrenciler diz çökme pozisyonunda (diz çökme pozisyonu) ve çiftler halinde oturarak, topu iki eliyle sektirerek, parmakları ve ön koluyla top sektirme gerçekleştirirler.
- Öğrenciler sırasıyla önce parmaklarıyla, sonra da önkollarıyla topu sektirirler ve topu sağa ve sola fırlatarak mesafeyi çiftler halinde değiştirirler.
- Öğrenciler sırayla çiftler halinde yerindeki mesafeyi değiştirerek topu parmaklarıyla sektirirler.
- Öğrenciler çiftler halinde yerindeki mesafeyi değiştirerek sırayla topu ön koluyla sektirirler.
- Öğrenciler daire şeklinde yerleştirilmiş birkaç öğrenciden oluşan bir grupta parmakları ve önkollarıyla top sektirme hareketleri yaparlar.
- Öğrenciler, voleybolda topun parmakları ve ön koluyla çiftler halinde, farklı mesafelerde, yaşa göre uygun yükseklikte yerleştirilen file üzerinden sektirme tekniklerini uygularlar.
- Voleybolda öğrenciler yaşa göre uygun yükseklikte yerleştirilen file üzerinde 3'ten 6'ya kadar gruplar halinde parmakları ve ön kollarıyla top sektirme tekniklerini uygularlar.

- Öğrenciler okul voleybolu servis tekniğini 5 metreye kadar daha kısa bir mesafede çiftler halinde ve çapraz voleybol durumunda uygularlar.
- Öğrenciler, mesafeyi kademeli olarak artırarak, çiftler halinde ve çapraz voleybol duruşuyla okul voleybolu servis tekniğini uygularlar.
- Öğrenciler çiftler halinde, yaşlarına göre uygun yükseklikte yerleştirilen file aracılığıyla okul voleybolu servis tekniğini kısa ve uzun mesafeden gerçekleştirirler.
- Oyun ve maçlarda öğrenciler, voleybol tekniğinin öğrenilen unsurlarını uygular ve yaşlarına göre uygun yüksekliğe yerleştirilen file aracılığıyla temel voleybol kurallarını benimserler.
- Öğrenciler bayrak yarışı ve temel oyunları voleybol tekniğinin benimsenmiş öğeleriyle (pas verme, karşılama, liderlik etme, potaya şut atma) ve diğer sporlardan öğelerle birlikte uygularlar.
- Çiftler halinde temel oyun - "futbol topunu ilk kim alacak?" (ayakta, diz çökerek, oturarak).
- Öğrenciler bireysel olarak duvardan yere futbolda ayağın iç kısmı giderek daha küçük bir mesafeden pas verme ve topu karşılama temel tekniğini uygularlar.
- Öğrenciler bireysel olarak futbolda ayağın orta kısmı ile kısa ve uzun mesafeden duvardan yere pas atma ve top alma temel tekniğini uygularlar.
- Öğrenciler bireysel olarak duvardan yere futbolda ayağın dış kısmı giderek daha küçük bir mesafeden pas verme ve topu karşılama temel tekniğini uygularlar.
- Öğrenciler futbolda ayağın iç, orta ve dış kısımları giderek daha küçük ve daha uzak mesafelerde, yerinde, çiftler halinde olacak şekilde pas verme ve topu karşılama temel tekniğini uygularlar.
- Öğrenciler futbolda temel pas atma ve top karşılama tekniğini ayağın iç, orta ve dış kısmı ile daha kısa ve daha uzun mesafeden çiftler halinde yürüyerek ve koşarak uygularlar.
- Öğrenciler futbolda temel pas atma ve top karşılama tekniğini, yürüme ve koşma sırasında ayağın iç, orta ve dış kısımlarıyla kısa ve uzun mesafeden üçlü olarak uygularlar.
- Öğrenciler top yönlendirmeyi ayağın iç kısmı ile (daha kısa ve daha uzun mesafede, daha düşük ve daha yüksek hızda) gerçekleştirirler.
- Öğrenciler topu sürmeyi ayağın orta kısmıyla (daha kısa ve daha uzun mesafede, daha düşük ve daha yüksek hızda) gerçekleştirirler.
- Öğrenciler top sürmeyi ayağın dış kısmıyla (daha kısa ve daha uzun mesafeden, daha düşük ve daha yüksek hızda) gerçekleştirirler.
- Öğrenciler ayağının dış kısmıyla (daha kısa ve daha uzun mesafede ve daha düşük ve daha yüksek hızda) topu yönlendirerek düz bir çizgi çizerler.
- Öğrenciler ayağın iç, orta ve dış kısmıyla (daha iyi olanla, daha zayıf olan bacakla ve dönüşümlü olarak daha düşük ve daha yüksek hızlarla) yürüme ve koşmayla kombine top hakimiyeti gerçekleştirirler.
- Öğrenciler, ayağın iç, orta ve dış kısmıyla (daha iyi olanla, daha zayıf olan bacakla ve dönüşümlü olarak daha yavaş ve daha hızlı) engeller arasında yürürken ve koşarken sol ve sağ ayakla top sürerek futbol slalomu yaparlar).
- Çiftler halinde yürüme ve koşma hareketleri yapan öğrenciler, topu sürmenin yanı sıra ayağının içi, ortası ve dışıyla dönüşümlü olarak pas verir ve topu alır.
- Öğrenciler ayağının iç, orta ve dış kısmıyla pas geçme ve karşılama hareketlerini gerçekleştirirken, yürüme ve koşma hareketleriyle topu üçlü olarak sürerler.
- Öğrenciler bacakları, dizleri ve başıyla (boş alanda) bireysel hokkabazlık yaparlar.
- Öğrenciler futbol kalesine farklı mesafelerden ayağın ortası ve iç kısmı ile tekme atarlar
- Futbolda öğrenciler farklı mesafelerden ayağın ortası ve iç kısmı ile yürüme ve koşma koşusu ile kaleye tekme atıyorlar.
- Futbolda öğrenciler farklı mesafelerdeki belirli bir hedefi (sayılarla işaretlenmiş hedef, küçük kale, çember, koni vb.) vurarak kaleye atış yaparlar.
- Öğrenciler futbol tekniğinin öğrenilen unsurlarını uygular ve temel futbol kurallarını benimser, küçük kaleler üzerinde oynar ve rekabet eder.

- Öğrenciler futbol tekniğinin öğrenilen unsurlarını uygular ve temel futbol kurallarını benimser, hentbolda oynar ve kalelerde yarışır.
  - Öğrenciler benimsedikleri futbol unsurlarıyla (pas, karşılama, liderlik, hedefi vurma vb. ile bayrak oyunları) bayrak ve temel oyunları oynarlar.
- Öğretmen önce spor oyunlarının tekniklerini açıklar ve gösterir, etkinliklerin performansını sürekli izler, öğrencileri motive eder, hataları işaret eder, öğrencilerin en iyi uyguladığı teknikleri öne çıkarır ve onların güvenliğiyle ilgilenir.

Konu: **HALK OYUNLARI VE DANSLAR**

Toplam ders sayısı: **8**

**Öğrenme sonuçları:**

Öğrenci şunları yapabilecektir:

- Kuzey Makedonya'daki üç etnik topluluğun halk oyunları
- Standart, Latin Amerika ve modern danslardan dans adımlarını gerçekleştirir.

**İçerikler (ve kavramlar)**

**Değerlendirme standartları**

• **Halk oyunları**

- Geleneksel halk oyunları.

- Ülkenin farklı etnik topluluklarına ait geleneksel dansları adımlara göre (müziksiz) doğru şekilde uygular.
- Ülkenin farklı etnik topluluklarına ait üç geleneksel dansı (müzik eşliğinde) doğru şekilde uygular.

• **Danslar**

- Standart danslar (İngiliz vals)
- Latin Amerika dansları ("cha-cha-cha")
- Rock and roll, Twist
- Modern danslar (hip-hop)

- Standart dansı, Latin Amerika dansını ve modern dansı adımlara göre (müziksiz) doğru şekilde uygular.
- Bir standart, bir Latin Amerika ve bir modern dansın (müzikli) adım ve hareketlerini doğru şekilde uygular.

**Etkinlik örnekleri**

- Öğrenciler geleneksel Makedon halk danslarından ve farklı etnik toplulukların danslarından (müziksiz) bireysel adım ve hareketler sergilerler.
- Öğrenciler aynı halk oyunlarından ilgili adım ve hareketleri müzik eşliğinde gerçekleştirirler.
- Öğrenciler İngilizce vals, "cha-cha-cha", rock'n'roll ve Twist'in temel adımlarını müziksiz bireysel olarak gerçekleştirir ve ardından bunları müzikle tekrarlarlar. Sonunda dansı çiftler halinde yaparlar.
- Öğrenciler bireysel olarak kendi yaratıcılıklarına göre farklı hip hop adımlarını müzik eşliğinde gerçekleştirirler.

Önce öğretmen dans adımlarını ve hareketlerini açıklar ve gösterir, ardından öğrenciler bunları gerçekleştirir. Öğretmen sürekli olarak öğrencileri izler ve olası hataları işaret eder, en iyi performansları ön plana çıkararak öğrencileri motive eder.



## KAPSAYICILIK, CİNSİYET EŞİTLİĞİ/DUYARLILIK, KÜLTÜRLERARASI VE MÜFREDATLAR ARASI ENTEGRASYON

Öğretmen, ders boyunca tüm öğrencileri tüm etkinliklere dahil ederek çalışmada kapsayıcılığı ve planlanan tematik içeriğin gerçekleştirilmesini sağlar. Öğretmen, öğretimin uygulanması yoluyla, uygun yaklaşımlar (bireyselleştirme, farklılaştırma, takım çalışması, sınıf arkadaşı desteği) kullanarak her çocuğun fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak meşgul olmasını sağlayarak, optimum biyolojik ve psikolojik gelişimi ve çok önemli sosyal içermeyi sağlar.

Engelli öğrencilerle çalışırken, özelleştirilmiş öğrenme sonuçları ve değerlendirme standartları ile bireysel bir eğitim planı hazırlanır ve uygulanır ve mümkün olduğunda diğer profesyonellerden (kişisel ve eğitim asistanları, eğitim araçları, gönüllü öğretmenler ve engelli okullardan profesyoneller) ek destek kullanılır.

Öğretmenler, sınıf içi etkinliklerde kız ve erkek çocuklara eşit davranarak, oyun ve alıştırmalarda onları cinsiyete göre ayırmamaya ve onlara cinsiyete dayalı roller yüklememeye özen göstermekte, bu faaliyetler da çalışma grupları oluştururken ve derslere katılım sağlarken toplumsal cinsiyet dengesini sağlamaya yöneliktir.

Çok dilli okullarda, farklı öğretim dillerinin sınıflarında ortak ders verilmesi teşvik edilir. Aynı zamanda, alıştırmaların ve etkinliklerin çoğu, diğer sınıflardan öğrencilerin katılımıyla ortaklaşa yapılır. Farklı öğretim dillerinden öğrencilerin milliyetlerine göre karıştırılması özellikle grup etkinlikleri ve oyunlar için önemlidir, böylece etnik gruplar arası işbirliği sağlanır ve etnik gruplar arası rekabet önlenir.

Fiziksel konudaki etkinliklerin ve öğretimin planlanması ve uygulanması sırasında diğer konuların içerikleri/standartları ile sağlık eğitimi entegrasyonunu gerçekleştirilir. Bu şekilde, bu konu öğrencileri diğer konuları öğrenmeye motive eder ve daha kolay gelişmelerine yardımcı olur.

## ÖĞRENCİ BAŞARILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Eğitim-Öğretim yılı boyunca 6. sınıf ( birinci çeyrek, ilk yarı yıl ve üçüncü çeyrek) öğrencileri öğretmen tarafından yazılı notlandırma ile, eğitim-öğretim yılı sonunda ise sayısal özet notlarla değerlendirilirler.

Öğrencilerin beklenen değerlendirme standartlarına ulaşmalarını sağlamak için öğretmen, öğretme ve öğrenme sırasında öğrencilerin aktivitelerini sürekli olarak izler, her öğrencinin ilerlemesi hakkında bilgi toplar ve bunu öğrenci portföylerine kaydeder. Etkinliklere katılım sırasında öğrenciler, öğretmenlerinden kazanımları hakkında geri bildirim alırlar. Öğretmenler, öğrenci başarılarını ölçmek ve değerlendirmek için aşağıdaki yöntem, teknik, araç ve stratejileri kullanabilirler.

Okuma yılı boyunca beden ve sağlık eğitimi öğretiminin etkilerinin izlenmesi ve analizi sırasında , öğretmen sürekli olarak aşağıda belirtilen unsurları değerlendirir:

- spor tekniklerinin unsurlarının benimsenmesindeki ilerleme ;
- ders sırasında aktif katılım;
- faaliyetlerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği;
- spor salonundaki davranış kurallarına uymak.

Öğretim yılının sonunda, öğrenciler sürekli olarak ölçülmesi ve değerlendirilmesinin yukarıda belirtilen yönleri tarafından belirlenen ve öğrencinin belirli bir aktiviteyi başarılı bir şekilde uygulama yeteneğine bağlı olmayan sayısal bir özet not alır.

Öğretmen, ders boyunca tüm öğrencilerin tüm etkinliklere katılımını sağlar. Bunu yaparken her öğrencinin motor ve fiziksel büyüme ve gelişiminin ölçülmesinden elde edilen verileri kullanırlar. Fiziksel büyüme ve gelişme ile motor becerilerin izlenmesi öğretmen tarafından gerçekleştirilir. Okul yılının başında ve sonunda , kardiyorespiratuar dayanıklılık (aerobik kapasite tahmini), vücut kompozisyonu (BMI – vücut kitle indeksi, bel çevresi) , kas gücü, esneklik, hız, çeviklik ve koordinasyon alanında dayanıklılık ölçümleri yapılır .

Ölçmelerin uygulanması sırasında öğretmen çalışma koşullarını ve mekânsal düzenlemeyi gerçekleştirir . Öğrencileri motor ve fiziksel büyüme ve gelişmeyi değerlendirmenin ve ölçmenin anlamı ile tanıştırmak ve her öğrencide memnuniyet yaratacak değerleri geliştirmek için ulaşılabilir bir hedef belirlemek. Öğrenciler şu yönde motive edilir : sonuçlarını iyileştirmek, hedefe ulaşmadaki başarıları takdir etmek ve ödüllendirmektir .

Motor yetenek düzeylerini ölçmek için uygulanan testlerin ve öğrencilerin morfolojik durumlarını anlamak amacıyla yapılan ölçümlerin sonuçları, öğrencilerin fiziksel ve sağlık konusundaki özet değerlendirmeleri ile ilişkilendirilmemelidir.

## ALTERNATİF AKTİVİTELER

Uygun spor salonu ve/veya spor sahası olmayan okullarda, okulun yakın çevresinde uygun alternatif spor alanları/boş alanlar kullanılabilir. Ayrıca okul, içinde veya çevresinde gerçekleştirilebilecek altyapı koşulları ve/veya doğal koşullar varsa (örneğin kayak pistleri, yüzme havuzu, tenis kortu, suni kayak, bisiklet yolları, v.b.) öğrencilere alternatif etkinlikler sunabilir.

<b>Eğitim müfredatının uygulamaya geçtiği tarih</b>	2024/2025 akademik yılı
<b>Programı hazırlayan kurum</b>	Eğitimi Geliştirme Bürosu
<b>Temel Eğitim Kanunu'nun 30. Maddesinin 3. paragrafı uyarınca ("Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Resmi Gazetesi" No. 161/19 ve 229/20), Eğitim ve Bilim Bakanı 7. Sınıf için Beden ve Sağlık Eğitimi müfredatını kabul etmiştir .</b>	no. _____ _____ yılı  <p style="text-align: right;">Eğitim ve Bilim Bakanı, Doç. Dr. Jeton Shaqiri</p> <hr/>