

EĞİTİM VE BİLİM BAKANLIĐI
EĞİTİMİ GELİŐTİRME BÜROSU



Lise eğitimi

I Sınıflar için
SPOR VE SPOR FAALİYETLERİ
Öğretim Programı (Müfredatı)

Üsküp, 2025 yılı

ÖĞRETİM PROGRAMI İÇİN TEMEL VERİLER

Ders Adı	Spor ve Spor Faaliyetleri
Dersin Türü/Kategorisi	Zorunlu
Öğretim Yılı	Ortaöğretim I (birinci)
Öğretim Programındaki Konular/Alanlar	<ul style="list-style-type: none">• Temel alanlar<ul style="list-style-type: none">- Fiziksel gelişim ve motor ve fonksiyonel yetenekler;- Bireysel sporlar (atletizm ve jimnastik);- Takım sporları (hentbol, basketbol, voleybol ve futbol).• Seçmeli alanlar<ul style="list-style-type: none">- Fitness ve sağlık (aerobik, fitness, pilates);- Ritmik dans yapıları (halk dansları ve dansları);- Takım ve bireysel oyunlar (futsal, basketbol 3x3, mini voleybol, mini hentbol, badminton, tenis ve masa tenisi).
Ders Sayısı	Haftada 2 ders saati / Yılda 72 ders saati
Donanım ve Kaynaklar	<ul style="list-style-type: none">• Jimnastik matları, atletik matları, atletik standları, başlangıç blokları, gülle atma;• Jimnastik ekipmanları (denge aleti, denge aleti, halkalar);• İsveç sandığı, dalga tabureleri, İsveç bankı, alçak giriş, "keçi", sıçrama tahtası, denizci merdivenleri, İsveç merdivenleri, asılı ipler, çekme ipi;• Sepetler, hentbol kaleleri ve voleybol ağları;• Spor oyunları (hentbol, basketbol, voleybol ve futbol) için hacim ve ağırlığa göre standart top boyutları;• Çemberler, ipler, tıp topları, alçak ve yüksek zemin işaretleyicileri, koni işaretleyicileri, alçak engeller, coplar, lastik bantlar, koordinasyon merdivenleri, bayrak sopaları;• Aerobik - fitness matları, Pilates topları, step - banklar;• Masa tenisi, badminton ve tenis ekipmanları;• Ses sistemi;• Kronometre, santimetre bandı, altimetrelili terazi, kumpas.
Normatif Öğretim Kadrosu	Lise eğitiminin I (birinci) yılında Spor ve Spor Faaliyetleri öğretimi, şu unvanı almış bir kişi tarafından yapılabilir:

- Beden Eğitimi, Spor ve Sağlık Fakültesi - Öğretim yönü, VII/1 veya VI/1 (MRK'ya göre) ve 240 AKTS'yi tamamlamış Beden Eğitimi ve Sağlık Eğitimi öğretmeni.

ÖĞRENME KAZANIMLARI

ALAN: FİZİKSEL GELİŞİM VE MOTOR VE FONKSİYONEL BECERİLER

TOPLAM DERS SAATI: GİRİŞ VE HAZIRLIK BÖLÜMÜNDE HER DERSİN UYGULAMASI

Öğrenme kazanımları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Vücudu şekillendirmek için egzersizler uygulayın.
2. Fiziksel, motor ve fonksiyonel gelişimi sürdürmek ve iyileştirmek için aktiviteler ve egzersizler uygulayın.

Öğrenci şunları geliştirecektir:

3. Hijyen ve sağlık alışkanlıkları.
4. Sağlığına ve refahına karşı olumlu bir tutum.

İçerikler:

- Vücut şekillendirme ve hareketler için egzersiz kompleksleri
- Motor gelişimi (güç, hız, esneklik, koordinasyon, denge, hassasiyet)
- Fonksiyonel gelişim (aerobik ve anaerobik dayanıklılık), hacim ve yoğunluk

Değerlendirme Standartları:

- Vücudu şekillendirmek için egzersiz komplekslerinin tekrar sayısını, farklı duruşlarda ve pozisyonlarda, destekle ve desteksiz (germe, güçlendirme ve gevşetme) bireysel ve çiftler halinde uygulayın ve uygun şekilde dozlayın;
- Yük yoğunluğunun uygun dozlanmasıyla motor ve fonksiyonel yetenekleri koruyun ve geliştirin.

Etkinlik örnekleri

- Öğrenciler, dersin ana bölümündeki ardışık etkinliklere göre, ayakta, oturarak ve yatar pozisyonda olmak üzere farklı duruş ve pozisyonlarda tüm kas gruplarını esnetmeye, güçlendirmeye ve gevşetmeye yönelik egzersiz serilerini aktif olarak uyguladılar.
- Öğrenciler, dersin ana bölümündeki ardışık etkinliklere göre, ayakta, oturarak ve yatar pozisyonda olmak üzere çiftler hâlinde tüm kas gruplarını esnetmeye, güçlendirmeye ve gevşetmeye yönelik egzersiz serilerini aktif olarak uyguladılar.
- Öğrenciler, dersin ana bölümündeki ardışık etkinliklere göre, sopa, top, koni, çember, ip gibi çeşitli araçlarla farklı duruş ve pozisyonlarda tüm kas gruplarını esnetmeye, güçlendirmeye ve gevşetmeye yönelik egzersiz serilerini aktif olarak uyguladılar.
- Öğrenciler, dersin ana bölümündeki ardışık etkinliklere göre, araçsız ya da araçlarla, sabit yerde ya da hareket hâlinde, farklı yoğunluk ve hacimde bireysel ya da birleşik sıçramalar ve zıplamalar içeren egzersizleri aktif olarak uyguladılar.
- Öğrenciler, grup çalışmaları içinde, aerobik ve anaerobik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik farklı yoğunluk ve hacimde egzersiz ve etkinlikleri aktif olarak uyguladılar.

- Öğrenciler, bireysel ya da grup çalışmaları içinde, kuvvet, hız, patlayıcı güç, denge, koordinasyon, esneklik ve isabet gibi motor becerileri geliştirmeye yönelik farklı yoğunluk ve hacimde egzersiz ve etkinlikleri uygularlar.
- Öğrenciler, bireysel ya da çiftler hâlinde, araçsız ya da aletli, farklı yoğunluk ve hacimde omurga ve duruş bozukluklarının önlenmesine yönelik koruyucu egzersizleri uygularlar.
- Öğrenciler, bireysel ya da grup hâlinde, farklı yoğunluk ve hacimde, kilo kontrolünü desteklemeye yönelik fiziksel etkinlik ve egzersizleri uygularlar.

Öğretmen, vücut biçimlendirme ve hareket egzersizlerinin uygulanışını gözlemler ve düzeltir, öğrencilere seçimlerinde rehberlik eder ve fonksiyonel ve motor becerileri geliştirmeye yönelik etkinlik ve egzersizlerin hacmini ve yoğunluğunu etkin biçimde denetler.

Alan: **BİREYSEL SPORLAR** (atletizm ve jimnastik)

Toplam ders saati: 12

Öğrenme kazanımları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Atletik disiplinlerin unsurlarının tekniklerini gerçekleştirir ve geliştirir.
2. Spor jimnastiğinin unsurlarının tekniklerini gerçekleştirir ve geliştirir.

İçerikler:

• Atletizm

- Sprint, orta tempolu ve bayrak yarışı
- Uzun ve yüksek atlamalar, atışlar

Değerlendirme Standartları:

- Yeteneklerine göre koşma, zıplama ve atma tekniklerini doğru bir şekilde uygular (dayanıklılık ve sprint koşusu, bayrak koşusu, uzun atlamalar - çömelme ve eğilme, yüksek atlamalar - "stredel" ve "fosbury", atma okulu ve rasyonel teknik);
- Atletik disiplinlerdeki sonuçlarını korur ve geliştirir.

Etkinlik örnekleri

- Öğrenciler, gruplar hâlinde, yüksek başlama pozisyonundan bireysel taktiklerini kullanarak parkurun çeşitli aşamalarında (başlangıç – parkurun ilk bölümü, orta bölüm ve bitiş – finiş) orta tempoda sürekli koşu yapar, süre ölçülür.
- Öğrenciler, engel olarak yerleştirilen materyallerin (sopa, koordinasyon merdiveni, alçak engel, sağlık topu) üzerinden koşarak atlama hareketlerini gerçekleştirirler.
- Öğrenciler, 10 ila 60 metre mesafede, koşu yönüne dönük ya da ters yönde, farklı başlangıç pozisyonlarından (oturma, sırtüstü yatma, yüzüstü yatma, çömelme vb.) patlayıcı koşular (sprint) yaparlar.
- Öğrenciler, hızlanma ve yavaşlama etaplarını içeren progresif koşular gerçekleştirirler.
- Öğrenciler, alçak başlangıç pozisyonundan, gruplar hâlinde, patlayıcı sprintler yapar, süre ölçümü ile yarışma düzenlenir.
- Öğrenciler, gruplar hâlinde, bayrak koşusunun tekniğini uygulayarak koşu sürecinde taktik kullanımını ve bayrak değişim taktiklerini uygularlar.
- Dörder kişilik gruplar hâlinde öğrenciler, süre ölçümüyle bayrak koşusunda yarışır.

- Öğrenciler, ipli veya ipsiz olarak iki ayak ve tek ayakla sıçrama ve zıplama kombinasyonları, koordinasyon yer merdiveni üzerinde atlamalar ve alçak engeller üzerinden atlayışlar gerçekleştirirler.
- Öğrenciler, diz çekerek (zıplama sırasında bacakları karna doğru çekerek) uzun atlama tekniğini uygun hızlanma ile uygular, atlayış mesafesi ölçülür (yarışma).
- Öğrenciler, bacakları bükerek (siviye) uzun atlama tekniğini uygun hızlanma ile uygular, atlayış mesafesi ölçülür (yarışma).
- Öğrenciler, büyük atletik minderde, koşarak yüksek atlama gerçekleştirir; "straddle" (bacak aşırıtmalı) tekniği ile giderek artan yüksekliklerde deneme yaparlar (yarışma – yükseklik ölçülür).
- Öğrenciler, büyük atletik minderde, koşarak yüksek atlama gerçekleştirir; "Fosbury flop" (sırtüstü geçiş) tekniği ile giderek artan yüksekliklerde deneme yaparlar (yarışma – yükseklik ölçülür).
- Öğrenciler, gülle atma tekniğini okul düzeyine uygun ve verimli bir şekilde uygular, atış mesafesi ölçülür.

Öğretmen, öğrencilerin atletizmdeki teknik hareketleri uygularken yaptıkları etkinlikleri gözlemler, onları motive eder ve hatalarına dikkat çeker. En uzun ve en yüksek atlayışları yapan öğrencileri, en iyi teknikleri uygulayanları öne çıkarır ve tüm süreç boyunca öğrencilerin güvenliğini sağlar.

• Jimnastik

- Zemin jimnastiği

- Jimnastik

- Yeteneklerine göre, yer jimnastiğinin elemanlarının tekniklerini (ileri çember, geri çember, "mum", "köprü", yan takla, el üstü duruşu) doğru bir şekilde uygular.
- Yeteneklerine göre, jimnastik aletleri üzerindeki egzersizlerin tekniklerini (denge aleti, denge aleti, halka, atlama, alçak kiris) doğru bir şekilde uygular.

Etkinlik örnekleri

- Öğrenciler, yer jimnastiğinde öğrendikleri unsurları birden fazla harekete sahip dizili bir seride birleştirirler (öne takla, arkaya takla, "mum" duruşu, "köprü", yana devrilme – "yıldız" hareketi ve öne denge duruşu).
- Öğrenciler, yardımcıyla ya da yardımsız olarak, öne taklayla bağlantılı el duruşu (amuda kalkma) hareketini gerçekleştirirler.
- Öğrenciler, jimnastik aletlerinde (duvar barfiksi, bar, halkalar, paralel bar) doğru sıçrayış ve iniş ile birlikte tutunma ve salınım hareketlerini uygulurlar.
- Öğrenciler, bar üzerinde yardımcıyla ve kendi başlarına, bacak sallama ve tutunarak salınım hareketleri yaparlar.
- Öğrenciler, uygun yükseklik ve genişlikte ayarlanmış paralel barda, yardımcı eşliğinde destekle salınım, destek duruşu ve omuz üstü duruş hareketlerini gerçekleştirirler.
- Öğrenciler, uygun yükseklikte yerleştirilen halkalarda salınımlar yapar, yardımla veya tek başına öne katlanarak tutunma hareketini uygulurlar.
- Öğrenciler, bireysel ya da birleşik şekilde, yardımcıyla ya da yardımsız olarak, jimnastik yürüyüşü, diz kırarak yürüme, çocuk zıplaması, dönüşler (90° ve 180°), denge duruşu ve alçak denge aleti üzerinde çift ayakla iniş hareketlerini yaparlar.
- Öğrenciler, "atlama beygiri" üzerinden bacaklar açık (ayrık) ve bacaklar bükük (katlanmış) şekilde sıçrama tahtası kullanarak sıçrama yaparlar. Yaklaşma mesafesi ve beygirin yüksekliği aşamalı olarak artırılır. Yardımlı ve yardımsız uygulanır.

Öğretmen, öğrencilerin jimnastik hareketlerini uygulama sürecini yakından takip eder, aktif olarak destek verir, olası hataları sürekli gözlemler ve düzeltir, en iyi teknikleri sergileyen öğrencileri motive eder ve ders boyunca öğrencilerin güvenliğini en üst düzeyde sağlar.

Alan: EKİP SPORLARI (hentbol, basketbol, voleybol, futbol)

Toplam ders saati: 32

*Öğrenme kazanımları:**Öğrenci şunları yapabilecektir:*

1. Bir oyunda ve yarışmada teknik unsurları gerçekleştirir
2. Bir oyunda savunma ve saldırıda teknik-taktik kombinasyonları gerçekleştirir
3. Oyunun kurallarını uygular

İçerikler:**Değerlendirme Standartları:****• Hentbol**

- Hentbol tekniği
- Teknik-taktik unsurlar
- Oyun kuralları

- Oyunda hentbol tekniğinin unsurlarını gerçekleştirir (paslar, karşılamalar, top sürme ve kaleye şutlar);
- Savunma ve hücumda oyunun basit teknik-taktik unsurlarını gerçekleştirir;
- Hentbol oyununda ve maçında kuralları tanır ve uygular.

• Basketbol

- Basketbol tekniği
- Teknik-taktik unsurlar
- Oyun kuralları

- Oyunda basketbol tekniği unsurlarını uygular (paslar, karşılamalar, top sürme, iki adım, potaya şutlar);
- Savunma ve hücumda oyunun basit teknik-taktik unsurlarını uygular;
- Basketbol oyununda ve müsabakasinda kuralları tanır ve uygular.

• Voleybol

- Voleybol tekniği
- Teknik-taktik unsurlar
- Oyun kuralları

- Oyunda voleybol tekniği unsurlarını uygular (parmaklar ve ön kolla topu sektirme, servis atma, bloklama);
- Savunma ve hücumda oyunun basit teknik-taktik unsurlarını uygular;
- Voleybol oyununda ve maçında kuralları tanır ve uygular.

• Futbol / futsal

- Futbol tekniği
- Teknik-taktik unsurlar
- Oyun kuralları

- Oyunda futbol tekniği unsurlarını uygular (pas, alma, top sürme, kaleye şut atma);
- Savunma ve hücumda oyunun basit teknik-taktik unsurlarını uygular;
- Futbol oyununda ve müsabakasinda kuralları tanır ve uygular.

- Öğrenciler, çiftler, üçlüler ve gruplar halinde alanı fethederek yerinde ve hareket halinde el topu pasları ve top karşılamalarını, topu sürerek ve sağ ve sola kaleye şut atarak uygular;
- Öğrenciler, farklı pozisyonlardan yedi metrelik kale vuruşları (penaltı), iki ve üç adımlı kale vuruşlarını, kaleci olarak konumlandırılmış bir öğrenciyle topu sürerek ve pas atarak uygular;
- Öğrenciler, tek gollü ve iki gollü oyunlarda öğrenilen el topu tekniği ve kuralları unsurlarını uygular;
- Öğrenciler, el topu oyununda savunma ve hücumda belirli rolleri ve görevleri uygular;
- Öğrenciler, bireysel savunma ve hücumu (1:1), grup savunması ve hücumunu (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4, 5:5) ve takım savunması ve hücumunu (7:7) uygular;
- Öğrenciler, pasif ve aktif savunmanın teknik-taktik unsurlarını mekansal işaretleme ile uygularlar - örtme, bir oyuncuyu örtme, bir oyuncuyu ele geçirme, topu alma ve savunmada ve belirli bir alanda oynama;
- Öğrenciler, bir oyunda ve iki gollü bir maçta (7:7) bitiricilik ve kaleye şut atma ile hücumun teknik-taktik unsurlarını, belirli koordineli görevlerle uygularlar;
- Öğrenciler, çiftler, üçlüler ve gruplar halinde alan kazanarak hareket halindeyken basketbol pasları ve topu alma, potaya doğru top sürme ve şut atma ile birlikte uygularlar;
- Öğrenciler, serbest atış atışı, hareket halindeyken potaya şut atma ve pas, topu alma ve top sürme, şut atma ve farklı pozisyonlardan sağ ve sol iki adım atma ile birlikte uygularlar;
- Öğrenciler, basketbol tekniğinin ve kurallarının öğrenilen unsurlarını bir ve iki basketli oyunlarda uygularlar (5:5).
- Öğrenciler, oyunda, basketbol oyununun savunma ve hücumdaki belirli rollerini ve görevlerini uygularlar. • Öğrenciler, teknik-taktik öğelerini mekansal işaretleme ile uygularlar – örtme, bir oyuncuyu örtme, bir oyuncuyu ele geçirme, topu uzaklaştırma, savunmada oynama ve belirli bir alan;
- Öğrenciler, teknik-taktik öğelerini bitirme ile hücumda uygularlar.
- Öğrenciler, iki basket oyununda (5:5), belirli görevlerle oyunda teknik-taktik öğeleri uygularlar;
- Öğrenciler, çiftler halinde, üç ila altı öğrenciden oluşan gruplar halinde, servisle birlikte yüksek bir ağın üzerinden topu sektirme ve alma tekniklerini uygularlar;
- Öğrenciler, frontal servis, blok ve blok tekniklerini uygularlar;
- Öğrenciler, topu ağın üzerinden sektirme ve alma tekniklerini servis, blok ve blokla birlikte uygularlar;
- Öğrenciler, oyundaki pozisyonların mekansal yerleşimini uygularlar ve aynı zamanda voleybol oyununun savunma ve hücumdaki belirli rollerini ve görevlerini, oyundaki pozisyonların zorunlu rotasyonu ile uygularlar;
- Öğrenciler, rakibin saldırısı sırasında sahanın mekansal kapsamı ile savunmada oyunun teknik-taktik öğelerini uygularlar;
- Öğrenciler, bir ve iki oyuncuyla blok kurarak, bloklama sırasında savunmada teknik-taktik öğeleri uygular;
- Öğrenciler, 6:6 oyununda, bloklama ile bir saldırıyı organize etmenin teknik-taktik öğelerini uygular;
- Öğrenciler, 6:6 oyununda, belirli koordineli görevlerle, oyun ve maçta teknik-taktik öğeleri uygular;
- Öğrenciler, çiftler, üçlüler ve dörtlüler halinde alanı fethederek futbol pasları ve topu yerinde alma ve hareket etme, topu sürme ve sağ ve sol ayakla kaleye tekme atma kombinasyonunu uygular;

- Öğrenciler, penaltı vuruşundan kaleye vuruşlar, farklı pozisyonlardan kaleye vuruşlar ve kaleci olarak konumlandırılmış bir öğrenciyle topu paslama ve sürme kombinasyonunu uygular;
- Öğrenciler, bir ve iki gol oyununda öğrenilen futbol tekniği ve kuralları öğelerini uygular;
- Öğrenciler, savunma ve hücumda futbol oyununda belirli rolleri ve görevleri uygular;
- Öğrenciler, bireysel ve grup savunması ve hücumu uygular;
- Öğrenciler, mekânsal işaretlemeyle pasif ve aktif savunmanın teknik-taktik unsurlarını uygularlar - örtme, bir oyuncuyu örtme, bir oyuncuyu ele geçirme, topu uzaklaştırma, savunmada oynama ve belirli bir alan;
- Öğrenciler, bir oyunda ve iki gollü bir maçta, belirli bir şekilde koordine edilmiş görevlerle, bitirme ve kaleye şut atma ile hücumun teknik-taktik unsurlarını uygularlar.

Öğretmen, öğrencilerin teknik-taktik unsurlarının aktivitelerini ve uygulamalarını izler, sürekli olarak herhangi bir ihmali ve hatayı işaret eder ve düzeltir, en iyi performansları vurgulayarak öğrencileri motive eder ve oyun kurallarının ve adil oyun davranışının zorunlu olarak uygulanmasını belirtir.

Alan: **SEÇMELİ ALANLAR**

Toplam ders saati: 28

Öğrenme kazanımları:

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Aerobik, fitness ve pilatesten doğru teknik ve egzersizleri, kontrol, koordinasyon ve doğru nefes almaya vurgu yaparak, yoğunluğu kendi fiziksel yeteneklerine göre ayarlayarak gerçekleştirir.
2. Müzikal ritimle uyumlu, koordinasyon, ifade ve hareketlerin sürekliliğine vurgu yaparak doğru ritmik ve dans yapılarını gerçekleştirir.
3. Seçilmiş takım ve bireysel oyunlardan doğru teknik ve taktikleri, kurallara ve sportmenliğe saygı göstererek gerçekleştirir.

İçerikler:

- **Fitness ve Sağlık**

- Aerobik
- Fitness
- Pilates

- **Ritmik dans yapıları**

- Halk dansları
- Klasik danslar
- Modern danslar

Değerlendirme Standartları:

- Müzikal ritimle uyumlu ve doğru teknik ve koordinasyona vurgu yaparak aerobik adımları ve hareketleri (yüksek-alçak, adım, tekme) uygulayın;
- Doğru fitness tekniğini uygulayın - güç, aerobik ve anaerobik dayanıklılık, esneklik, koordinasyon geliştirmeye yönelik egzersizler;
- Temel Pilates - egzersizlerini ve nefes tekniklerini tanıyın.
- Öğrenilen adımları müzik eşliğinde geleneksel dansların icrasında uygular;
- Klasik ve modern dansların temel tekniklerini ve hareketlerini uygular.

<ul style="list-style-type: none">• Ekip oyunları ve bireysel oyunlar¹ - Futsal, 3x3 basketbol, mini voleybol, mini hentbol badminton, tenis, masa tenisi	<ul style="list-style-type: none">• Seçilen bireysel veya takım oyununun temel unsurlarını gerçekleştirirken doğru tekniği uygular;• Seçilen sporun temel teknik-taktik unsurlarını oyunlarda ve müsabakalarda uygular;• Seçilen sporun oyun kurallarını uygular;• Oyun sırasında güvenlik önlemlerini uygular ve kendi güvenliği ile diğer oyuncuların güvenliğini sağlar.
Etkinlik örnekleri: <ul style="list-style-type: none">• Öğrenciler, müzik eşliğinde düşük yoğunluklu aerobik adımlar ve kollarla koordineli hareketler uygular (Low Steps);• Öğrenciler, müzik eşliğinde orta yoğunluklu aerobik adımlar ve kollarla koordineli hareketler uygular (Mid Steps);• Öğrenciler, müzik eşliğinde yüksek yoğunluklu aerobik adımlar ve kollarla koordineli hareketler uygular (High Steps);• Öğrenciler, müzik eşliğinde temel step adımları ve kollarla koordineli hareketler uygular (Basic Step Moves);• Öğrenciler, müzik eşliğinde orta düzey step adımları ve kollarla koordineli hareketler uygular (Intermediate Step Moves);• Öğrenciler, müzik eşliğinde ileri düzey step adımları ve kollarla koordineli hareketler uygular (Advanced Step Moves);• Öğrenciler, müzik eşliğinde temel kick-aerobik adımlar ve kollarla koordineli hareketler uygular;• Öğrenciler, high-low, step ve kick-aerobikten oluşan mini bir koreografi uygular;• Öğrenciler, tüm vücuda yönelik fitness egzersizleri uygular;• Öğrenciler, üst vücut kasları için fitness egzersizleri uygular (Upper Body Exercises);• Öğrenciler, alt vücut kasları için fitness egzersizleri uygular (Lower Body Exercises);• Öğrenciler, merkez bölge (core) kasları için fitness egzersizleri uygular (Core Exercises);• Öğrenciler, araçlı ve araçsız kardiyo egzersizleri uygular (Cardio Exercises);• Öğrenciler, ayakta yapılan temel pilates egzersizleri uygular;• Öğrenciler, mat üzerinde yapılan temel pilates egzersizleri uygular;• Öğrenciler, pilates topu ile yapılan temel pilates egzersizleri uygular;• Öğrenciler, isteğe bağlı olarak Makedon geleneksel halk oyunları ve farklı etnik topluluklara ait halk dansları uygular;• Öğrenciler, isteğe bağlı olarak modern danslar (Latin ve standart) müzik eşliğinde uygular;• Öğrenciler, seçtikleri bireysel ve takım oyunlarına temel oyun kurallarını uygulayarak katılır;• Öğrenciler, seçtikleri bireysel ve takım oyunlarına çeşitli taktik ve stratejileri uygulayarak katılır;	

¹ I (birinci) yıldaki Seçmeli tematik alanlar öğretim konusu kapsamında, öğrencilere belirli bir spora olan ilgilerine göre verilen öğretim içeriklerinden bir veya daha fazlasını seçme olanağı tanınır. Tematik alanlardaki ve içeriklerdeki ders sayısı, okulun mekânsal- maddi ve teknik koşullarına, öğrencilerin ön bilgi, beceri ve yeteneklerine, öğretmenin yaratıcılığına ve iklimsel faktörlere bağlı olarak değişebilir.

- Öğrenciler, seçtikleri bireysel ve takım oyunlarına iş birliği ve fair-play odaklı şekilde katılır;
- Öğrenciler, seçtikleri takım oyunlarında takım içi iletişimi ve iş birliğini teşvik edecek şekilde katılım sağlar.

Öğretmen, öğrencilerin etkinliklerini sürekli izler, olası hataları ve eksiklikleri düzeltir, fitness egzersizlerinin ve ritmik yapıların doğru uygulanmasına rehberlik eder. Öğrencileri motive eder ve seçtikleri bireysel ve takım oyunlarında oyun kurallarına uyma ve fair-play davranışı sergileme konusunda yönlendirir.

KAPSAYICILIK, TOPLUMSAM CİNSİYET EŞİTLİĞİ/DUYARLILIĞI VE KÜLTÜRLERARASI YAKLAŞIM

Öğretmen, ders sırasında tüm etkinliklere tüm öğrencilerin katılımını sağlayarak kapsayıcılığı temin eder. Bu süreçte her öğrencinin motor becerilerini, bilişsel ve duygusal yönlerini harekete geçirecek şekilde uygun öğretim yöntemleri (bireyselleştirme, farklılaştırma, ekip çalışması ve akran desteği) kullanır. Böylece öğrencilerin psikofiziksel gelişimi desteklenir ve sosyal katılımları sağlanır.

Engeli olan öğrencilerle çalışırken öğretmen, uyarlanmış öğrenme kazanımları ve değerlendirme standartlarına sahip bireysel eğitim planı hazırlar ve uygular; mümkün olan her durumda eğitim destek personeli (eğitim asistanları, eğitim arabulucuları, gönüllü öğretmenler ve kaynak okul uzmanları) ile iş birliği yapar. Öğretmen, tüm öğrencileri —özellikle kırılgan gruplara ait olanları— düzenli olarak izler; öğretim ve öğrenme sürecinde karşılaşılabilecekleri zorlukları zamanında tespit eder, öğrencileri öğrenme ve alıştırmalarda başarıya ulaşmaları için teşvik eder ve destekler.

Etkinliklerin uygulanmasında öğretmen, toplumsal cinsiyet duyarlılığı gösterir; erkek ve kız öğrencilere yönelik beklentileri, cinsiyete bağlı farklılıklar çerçevesinde uyarlar, egzersizlerde ve oyunlarda onlara toplumsal cinsiyet kalıplarına dayalı roller vermemeye özen gösterir. Etkinliklerin uygulanması için grup oluşturulurken etnik ve kültürel eşitliği teşvik eder; böylece kültürlerarasılığın yaygınlaştırılmasını destekler.

ÖĞRENCİ BAŞARILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Öğrencilerin beklenen değerlendirme standartlarına ulaşmalarını sağlamak amacıyla öğretmen, öğretim, öğrenme ve uygulama süreci boyunca öğrencilerin etkinliklerini sürekli olarak izler; her öğrencinin gelişimine ilişkin bilgi toplar ve bunları öğrenci portfolyolarına kaydeder. Öğrenciler, etkinliklere katılımları karşılığında, fiziksel etkinlikleri gerçekleştirme düzeylerini gösteren ve gelişimlerine yönelik öneriler içeren geribildirimler alırlar (biçimlendirici değerlendirme – *formatif değerlendirme*). Bu amaçla öğretmen aşağıdakileri izler ve değerlendirir:

- Bireysel spor tekniklerinin uygulanmasındaki gelişim;
- Takım sporları tekniklerinin uygulanmasındaki gelişim;
- Derse düzenli devam, derse aktif katılım ve akranlarla takım çalışması;
- Spor kurallarının bilinmesi ve spor salonundaki davranış kurallarına uyum.

Öğrenciler, öğretim yılı boyunca ve yıl sonunda sayısal notlarla değerlendirilir. Öğretmen, ders süresince tüm öğrencilerin etkinliklere katılımını sağlar; bu esnada öğrencilerin fiziksel gelişimlerine ve motorik/fonksiyonel kapasitelerine ilişkin ölçüm verilerini kullanır.

Öğretmen, okul yılının başında ve sonunda yapılan ölçümler aracılığıyla fiziksel gelişimi ve motor ve fonksiyonel yetenekleri izler. Ölçümler, kardiyovasküler dayanıklılık (aerobik ve anaerobik kapasitenin değerlendirilmesi), vücut kompozisyonu (BMI - vücut kitle indeksi, bel çevresi), kas gücü, kas gücü dayanıklılığı, esneklik, hız, çeviklik ve koordinasyon alanlarındadır.

İzleme, öğrencilerin sonuçlarını iyileştirmeleri için motivasyon sağlamalarına yardımcı olur ve öğretmenin hedefe ulaşmada başarıları tanıma ve ödüllendirme görevi vardır.

Motor beceri düzeylerini değerlendirmek için kullanılan testlerin sonuçları ve öğrencilerin morfolojik durumlarına ilişkin fikir edinmek için yapılan ölçümler, Spor ve Spor Aktiviteleri dersindeki öğrencilerin toplumsal değerlendirmesine bağlanmamalıdır.

