EĞİTİM VE BİLİM BAKANLIĞI

EĞİTİMİ GELİŞTİRME BÜROS

VIII sınıflar için

Beden ve Sağlık Eğitimi

Öğretim Programı (Müfredatı)

Üsküp, 2025 yılı

ÖĞRETİM PROGRAMI (MÜFREDAT) HAKKINDA TEMEL VERİLER

Ders	Beden ve Sağlık Eğitimi
Dersin türü/kategorisi	Zorunlu
Sınıf	VIII (sekizinci)
Öğretim programındaki (müfredattaki) konular/alanlar	• ***Fiziksel ve motorik büyüme ve gelişim*** • ***Atletizm*** • ***Jimnastik*** • ***Spor oyunları*** • ***Dans yapıları (halk oyunları, dans, aerobik ve fitness)***
Ders sayısı	Haftada 3 saat / Yılda 108 saat
Araç, gereç ve materyaller	• Jimnastik minderleri, atletizm minderi, atletizm çivileri, çıkış blokları, gülle. • Takım sporları için standart ölçü ve ağırlıkta toplar (hentbol, basketbol, voleybol ve futbol topları). • Çemberler, ipler, sağlık topları, alçak ve yüksek koniler – zemin işaretleyiciler, koni işaretleyiciler, alçak engeller, sopalar, lastik bant, koordinasyon merdivenleri. • Aerobik - fitness minderleri. • Step tahtaları. • Ses sistemi. • Bayrak (ştafet) çubukları. • Spor jimnastiği aletleri (barfiks barı, paralel bar, halkalar). • İsveç sandığı, ribstol, İsveç bankı, alçak denge tahtası, "keçi", sıçrama tahtası, denizci merdivenleri, İsveç merdivenleri, asılı ipler, çekme ipi. • Basket potaları, hentbol kaleleri ve voleybol filesi. • Kronometre, mezura, tartı ve boy ölçer, kaliper.
Öğretmen kadrosu için normatif	Sekizinci sınıfta Beden Eğitimi ve Sağlık Eğitimi dersi, aşağıdaki niteliklere sahip bir kişi tarafından verilebilir: • Beden Eğitimi ve Sağlık Eğitimi – öğretim yönü mezunu, Makedonya Yeterlilik Çerçevesi'ne göre VII/1 veya VI A düzeyinde ve 240 AKTS'ye sahip olan kiş

ULUSAL STANDARTLARLA İLİŞKİSİ

Müfredatta belirtilen öğrenme çıktıları, **Kişisel ve Sosyal Gelişim** alanı kapsamındaki aşağıdaki yeterliliklerin edinilmesini sağlar:

	Öğrenci şunları bilir ve/veya yapabilir:
V-A.1	Yaşamın tüm alanlarında (yeme alışkanlıkları, spor ve eğlence aktiviteleri ve cinsel davranışlar dahil) sağlıklı ve riskli yaşam tarzı arasında ayrım yapmak;
V-A.2	Kişinin kendi zihinsel ve fiziksel sağlığının ve refahının gelişimini ve iyileşmesini sağlayan aktiviteleri seçmek ve uygulamak;
V-A.4	Kişinin kendi yeteneklerini ve başarılarını (güçlü ve zayıf yönler dahil) değerlendirmek ve buna dayanarak kişinin gelişimini ve ilerlemesini sağlayacak öncelikleri belirlemek
V-A.6	Öğrenme ve kişisel gelişim için hedefler belirlemek ve bunlara ulaşma yolunda ortaya çıkan zorlukların üstesinden gelmek için çalışmak;
V-A.7	Öğrenmeyi kolaylaştırmak ve gelecekte davranışlarını ayarlamak için kendi deneyimlerini kullanmak;
V-A.8	Belirlenen hedeflere verimli ve etkili bir şekilde ulaşmasını ve kendi ihtiyaçlarını karşılamasını sağlayacak şekilde kendi zamanını düzenlemek;
V-A.9	Kendi eylemlerinin ve başkalarının eylemlerinin kendisi ve başkaları için sonuçlarını öngörmek;
V-A.10	Kendi ve başkalarının eylemlerinde doğru ve yanlışı değerlendirirken etik ilkeleri uygulamak ve erdemli karakter özellikleri sergilemek (dürüstlük, adalet, saygı, sabır, özen, nezaket, minnettarlık, kararlılık, cesaret ve öz disiplin gibi);
V-A.11	Kimden, ne zaman ve nasıl yardım isteyeceğinin tam bilincinde olarak bağımsız hareket etmek;
V-A.12	Başkalarıyla iletişim kurmak ve kendini duruma uygun şekilde sunmak;
V-A.13	да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата;
V-A.14	Başkalarını aktif olarak dinlemek ve uygun şekilde yanıt vermek, empati ve anlayış göstermek ve kendi endişelerini ve ihtiyaçlarını yapıcı bir şekilde ifade etmek;
V-A.15	Ortak hedeflere ulaşmak için başkalarıyla iş birliği yapmak, kendi görüş ve ihtiyaçlarını başkalarıyla paylaşmak ve başkalarının görüş ve ihtiyaçlarını dikkate almak;
V-A.16	Başkalarıyla ilişkilerdeki sorunları fark etmek ve çatışma çözümüne yapıcı bir şekilde yaklaşmak, ilgili tüm tarafların haklarına, ihtiyaçlarına ve çıkarlarına saygı göstermek;
V-A.17	Kendisi için geri bildirim ve destek aramak, aynı zamanda başkalarının yararına yapıcı geri bildirim ve destek sağlamak;

V-A.19	Sonuç çıkarmak ve rasyonel kararlar almak için önerilerde bulunmak, farklı seçenekleri değerlendirmek ve sonuçları öngörmek
V-A.20	Kendi öğrenmesini analiz etmek, değerlendirmek ve geliştirmek;
	Öğrenci şunları anlar ve kabul eder:
V-B.1	Kişinin bedenine özen göstermesi ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapması, fiziksel ve ruhsal sağlığın sağlanması için önemli koşullardır;
V-B.2	Kendi kimliğini anlamak, öz güvenin ve kişiliğin güçlenmesine katkıda bulunur;
V-B.3	Kişinin kendi başarıları ve refahı büyük ölçüde gösterdiği çabaya ve elde ettiği sonuçlara bağlıdır;
V-B.4	Kişinin attığı her adımın kendisi ve/veya çevresi için sonuçları vardır;
V-B.5	Sorunların mı yoksa çatışmaların mı çözüleceği, kişinin problem çözme ve çatışma çözme yaklaşım biçimine bağlıdır;
V-B.7	İnisiyatif, azim, sebat ve sorumluluk, görevleri yerine getirmek, hedeflere ulaşmak ve günlük durumlardaki zorlukların üstesinden gelmek için önemlidir
V-B.8	Başkalarıyla etkileşim iki yönlüdür - tıpkı kişinin başkalarından kendi ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamasını talep etme hakkı olduğu gibi, başkalarının da kendi ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamaları için alan tanıma sorumluluğu da vardır;
V-B.9	Başkalarıyla etkileşim iki yönlüdür - tıpkı kişinin başkalarından kendi ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamasını talep etme hakkı olduğu gibi, başkalarının da kendi ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamaları için alan tanıma sorumluluğu da vardır;
V-B.10	Öğrenme okulda bitmeyen ve sadece formel eğitimle sınırlı olmayan sürekli bir süreçtir.

Müfredat ayrıca Ulusal Standartlar'ın **Toplum ve Demokratik Kültür** alanından ilgili yeterlilikleri de içerir.

	Öğrenci bilir ve/veya yapabilir:
VI-A.5	İnsanlar arasındaki farklılıkları her temelde (cinsiyet ve etnik köken, yaş, yetenekler, sosyal statü vb.) anlamak;
VI-A.6	Kendisinde ve başkalarında kalıpyargı ve önyargıların varlığını fark etmek ve ayrımcılığa karşı çıkmak;
VI-A.7	Kendi çevresinde sözlü ve fiziksel şiddetin tezahürlerini fark etmek, şiddetin sonuçlarını algılamak ve buna karşı çıkmak;
VI-A.9	Toplumdaki savunmasız grupları tanımak ve insani ve gönüllü faaliyetlere katılmak ve desteklemek;
VI-A.10	Kriz durumlarında ve doğal afetlerde kendini ve başkalarını korumak;
VI-A.11	Trafiğe güvenli katılım için kural ve düzenlemeleri uygulamak;

VI-A.18	Dengesiz kalkınmanın çevreye yönelik tehditlerini eleştirel bir şekilde analiz etmek ve korunmasına ve iyileştirilmesine aktif olarak katkıda bulunmak;

	Öğrenci şunları anlar ve kabul eder:
VI-B.1	İnsanlar arasındaki farklılıklara (cinsiyet ve etnik köken, yaş, yetenekler, sosyal statü, cinsel yönelim vb.) dayanarak ayrımcılık yapılmamalıdır;
VI-B.2	Tüm bireyler, çocuklar da dâhil olmak üzere, görüş ve düşüncelerini ifade etme; ayrıca kendi ihtiyaç ve ilgi alanlarıyla ilgili karar alma süreçlerine katılma hakkına sahiptir.

ÖĞRENME KAZANIMLARI

Konu: FİZİKSEL VE MOTOR BÜYÜME VE GELİŞİM
Toplam saat: Her dersin sürekli uygulaması (giriş ve hazırlık bölümlerinde)

ÖÖğrenme kazanımları:

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Dersin ana bölümünde gerçekleştirilen etkinliklere bağlı olarak, vücudu geliştirmeye yönelik egzersizleri doğru şekilde seçip uygulayabilme.
2. Fonksiyonel ve motor gelişimi destekleyen etkinlik ve egzersizleri tanıyabilme.

Öğrenci şunları geliştirecektir:

1. Sağlık ve hijyen alışkanlıkları.

Konular (ve kavramlar):	**Değerlendirme standartları:**
• Fonksiyonel gelişim: (aerobik ve anaerobik dayanıklılık (yüklenme şiddeti ve kapsamı) • Motorik gelişim: Kuvvet, sürat, esneklik ve koordinasyon (yüklenme şiddeti ve kapsamı)	• Araç-gereç kullanmaksızın, farklı duruş ve pozisyonlarda uygulanan vücut geliştirme egzersizlerinden oluşan çalışma gruplarını (germe, kuvvetlendirme ve gevşeme) bireysel olarak ve eşli çalışmalarda doğru seçer, uygular ve tekrar sayılarını uygun şekilde ayarlar. • Araç-gereç kullanarak, farklı duruş ve pozisyonlarda uygulanan vücut geliştirme egzersizlerinden oluşan çalışma gruplarını (germe, kuvvetlendirme ve gevşeme) bireysel olarak ve eşli çalışmalarda doğru seçer, uygular ve tekrar sayılarını uygun şekilde ayarlar. • Motorik ve fonksiyonel özelliklerin geliştirilmesine yönelik uygun egzersiz ve etkinliklerde yüklenme şiddetini değerlendirerek doğru biçimde uygular ve dozajını ayarlar. • Sağlık ve hijyen alışkanlıklarını uygular.

Etkinlik Örnekleri

- Öğrenciler, ayakta duruş pozisyonunda tüm kas gruplarına yönelik germe, kuvvetlendirme ve gevşeme egzersizlerinden oluşan çalışmaları bireysel olarak uygular.
- Öğrenciler, ayakta duruş pozisyonunda tüm kas gruplarına yönelik germe, kuvvetlendirme ve gevşeme egzersizlerinden oluşan çalışmaları eşli olarak uygular.
- Öğrenciler, oturma pozisyonunda tüm kas gruplarına yönelik germe, kuvvetlendirme ve gevşeme egzersizlerinden oluşan çalışmaları bireysel olarak uygular.
- Öğrenciler, oturma pozisyonunda tüm kas gruplarına yönelik germe, kuvvetlendirme ve gevşeme egzersizlerinden oluşan çalışmaları eşli olarak uygular.
- Öğrenciler, yatış pozisyonunda tüm kas gruplarına yönelik germe, kuvvetlendirme ve gevşeme egzersizlerinden oluşan çalışmaları bireysel olarak uygular.
- Öğrenciler, yatış pozisyonunda tüm kas gruplarına yönelik germe, kuvvetlendirme ve gevşeme egzersizlerinden oluşan çalışmaları eşli olarak uygular.

- Öğrenciler, farklı duruş ve pozisyonlarda tüm kas gruplarına yönelik germe, kuvvetlendirme ve gevşeme egzersizlerinden oluşan çalışmaları bireysel olarak ve eşli çalışmalarda gösterir ve uygular.
- Öğrenciler, dersin ana bölümünde gerçekleştirilecek sonraki etkinliklere uygun olarak, tüm duruş ve pozisyonlarda tüm kas gruplarına yönelik germe, kuvvetlendirme ve gevşeme egzersizlerinden oluşan çalışmaları farklı hacim ve yoğunluklarda bireysel olarak seçer ve uygular.
- Öğrenciler, dersin ana bölümünde gerçekleştirilecek sonraki etkinliklere uygun olarak; sopa, top, huni, çember, ip vb. araç-gereçleri kullanarak tüm kas gruplarına yönelik germe, kuvvetlendirme ve gevşeme egzersizlerinden oluşan çalışmaları farklı hacim ve yoğunluklarda bireysel olarak seçer ve uygular.
- Öğrenciler, farklı hacim ve yoğunluklarda, yerinde ve hareket hâlinde yapılan tekli veya birleşik sıçrama ve atlama çalışmalarını bireysel olarak seçer ve uygular.
- Öğrenciler, fonksiyonel özelliklerin (aerobik ve anaerobik dayanıklılık) geliştirilmesine yönelik etkinlik ve egzersizleri farklı hacim ve yoğunluklarda bireysel olarak uygular.
- Öğrenciler, motorik özelliklerin (kuvvet, denge, koordinasyon, sürat, esneklik, patlayıcı güç ve doğruluk) geliştirilmesine yönelik etkinlik ve egzersizleri farklı hacim ve yoğunluklarda bireysel olarak uygular.
- Öğrenciler, deformitelerin oluşumunu önlemeye yönelik koruyucu egzersizleri araç-gereçsiz, araç-gereçli ve spor aletleriyle farklı hacim ve yoğunluklarda bireysel olarak ve eşli çalışmalarda uygular.
- Öğrenciler, vücut ağırlığını azaltmaya yönelik fiziksel etkinlik ve egzersizleri farklı hacim ve yoğunluklarda bireysel olarak uygular.

Öğretmen, vücut geliştirmeye yönelik egzersizleri ve hareketleri açıklar ve gösterir, öğrencilerin uygulamalarını izler ve gerekli düzeltmeleri yapar. Ayrıca öğrencilerin fonksiyonel ve motorik özelliklerinin geliştirilmesine yönelik etkinlik ve egzersizlerin seçimi, kapsamı ve yoğunluğunun belirlenmesi sürecinde onlara rehberlik eder, destek sağlar, yönlendirir ve süreci denetler.

Konu: ATLETİZM
Toplam saat: 16

Öğrenme kazanımları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Sürat koşusu ve dayanıklılık koşusu tekniklerini uygular.
2. Bayrak koşusu tekniğini uygular.
3. Uzun atlama ve yüksek atlama tekniklerini doğru şekilde uygular.
4. Gülle atma tekniklerini uygular.

İçerikler (ve kavramlar)	Değerlendirme standartları
• Dayanıklılık koşusu • Sürat koşusu • Bayrak koşusu • Uzun atlama (bükülü teknik) • Yüksek atlama (sırt üstü teknik – “Fosbury Flop”)	• 800 metreye kadar dayanıklılık koşusu tekniğini uygular. • 100 metreye kadar sürat koşusu tekniğini uygular. • Bayrak koşusu tekniğini doğru şekilde gerçekleştirir. • Bükülü teknikle uzun atlama yapar. • “Fosbury Flop” tekniğiyle yüksek atlama yapar. • Gülle atmada rasyonel tekniği uygular.

• Gülle atma (rasyonel teknik)	

Etkinlik Örnekleri

- Öğrenciler, dayanıklılık koşusunda kol ve bacakların koordineli hareket tekniğini ve sürat koşusunda bacak ve kollarla patlayıcı hareketleri uygular.
- Öğrenciler, belirlenmiş engellerin (çubuklar, koordinasyon merdivenleri, alçak engeller, sağlık topları vb.) üzerinden koşma ve atlama yapar.
- Öğrenciler, gruplar hâlinde 800 metreye kadar orta tempoda dayanıklılık koşusu yapar.
- Öğrenciler, gruplar hâlinde 800 metreye kadar dayanıklılık koşusunu süre ölçümü ile (yarışma) gerçekleştirir.
- Öğrenciler, gruplar hâlinde farklı başlangıç pozisyonlarından (oturarak, sırtüstü, yüzüstü, çömelme vb.) 5–60 metre arası patlayıcı sprint çıkışları yapar.
- Öğrenciler, hızlanma ve yavaşlama içeren progresif koşular yapar.
- Öğrenciler, gruplar hâlinde 100 metreye kadar düşük çıkış (start) ile koşar.
- Öğrenciler, gruplar hâlinde 100 metre düşük çıkış koşusunu süre ölçümü ile (yarışma) gerçekleştirir.
- Öğrenciler, hızlı koşu içeren temel ve bayrak oyunlarına, araç-gereçli ve araç-gereçsiz olarak katılır (yarışma).
- Öğrenciler, belirlenmiş alan içinde bayrak değişim çubuğunu doğru okul tekniği ile teslim alma ve verme becerisini uygular.
- Öğrenciler, bayrak değişim çubuğunu belirlenmiş alan içinde doğru şekilde verme ve alma tekniğini yarışma koşullarında uygular.
- Öğrenciler, çift ayaklı ve tek ayaklı sıçrama ve zıplamaları ayrı ayrı yapar.
- Öğrenciler, çift ve tek ayaklı sıçrama ve zıplamaları kombinasyon hâlinde yapar.
- Öğrenciler, ip kullanarak çift ve tek ayaklı sıçrama ve zıplama yapar.
- Öğrenciler, koordinasyon merdiveni üzerinde çift ve tek ayaklı sıçrama ve zıplamalar yapar.
- Öğrenciler, alçak engeller üzerinden çift ve tek ayaklı sıçrama ve zıplamalar yapar.
- Öğrenciler, geriye doğru esneme (gerilme) hareketini eşli olarak, sırt sırta ve kollar yukarıda olacak şekilde uygular (uzun atlama bükülü tekniği için hazırlık çalışması).
- Öğrenciler, uygun yükseklikte İsveç sandığı üzerinde, uzun atlama bükülü teknikle çift ve tek ayaklı basma ve çift ayaklı iniş yaparak atlama gerçekleştirir.
- Öğrenciler, az koşu mesafesiyle (2–3 adım) ve İsveç sandığı üzerine çıkışla uzun atlama bükülü tekniğini uygular.
- Öğrenciler, düşük engel üzerinden kısa koşu ile uzun atlama bükülü teknik uygular.
- Öğrenciler, kısa ve uzun koşu mesafeleriyle uzun atlama bükülü tekniğini uygular.
- Öğrenciler, yüksek atlamada makas (straddle) tekniğini artan yüksekliklerle uygulayarak büyük atletizm minderinde gerçekleştirir (yarışma – atlama yüksekliği ölçümü).
- Öğrenciler, yüksek atlama Fosbury Flop tekniğini büyük atletizm minderinde engel olmadan yürüyerek uygular.
- Öğrenciler, yüksek atlama Fosbury Flop tekniğini düşük yükseklikteki engel (ip veya lastik) üzerinden koşarak uygular.

- Öğrenciler, yüksek atlama Fosbury Flop tekniğini artan yükseklikle koşarak uygular.
- Öğrenciler, 3 kg'a kadar sağlık topunu iki elle uzaklığa atar.
- Öğrenciler, 3 kg'a kadar gülle atmada rasyonel tekniği uygular.
- Öğrenciler, 3 kg gülle atmada rasyonel teknikle atış yapar ve atış mesafesini ölçer.
- Öğrenciler, yürüme, koşma, atlama ve fırlatma öğelerini içeren temel ve bayrak oyunlarına katılır.

Öğretmen, öncelikle atletizm öğelerine ait teknikleri açıklar ve gösterir; ardından öğrenciler bu teknikleri uygular. Öğretmen, etkinliklerin uygulanmasını sürekli olarak izler, öğrencileri motive eder, yapılan hatalara dikkat çeker, öğrenciler tarafından en iyi şekilde gerçekleştirilen teknikleri vurgular ve öğrencilerin güvenliğini sağlar.

Konu: JİMNASTİK
Toplam saat: 14

Öğrenme kazanımları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Yer (yer jimnastiği) hareketlerinden oluşan birleşik egzersiz dizisini uygular.
2. Jimnastik aletleri üzerinde yapılan egzersizleri uygular.
3. Atlama (atlayış) hareketlerini uygular.
4. Alçak denge aleti üzerinde hareket ve öğelerden oluşan birleşik bir kompozisyonu uygular.

İçerikler (ve kavramlar)	Değerlendirme standartları
• **Jimnastik** - Yer jimnastiği egzersizleri - Jimnastik aletleri üzerinde yapılan egzersizler - "Atlama beygiri" üzerinden atlayışlar (ayrık bacak ve bükülü) - Alçak denge aleti üzerinde hareket ve egzersizler	• Öğrenci, yer jimnastiği öğelerinden (öne takla, geriye takla, "mum", "köprü", yan takla – "yıldız" ve öne denge duruşu) oluşan en az üç ve daha fazla hareketin birbirine bağlandığı egzersiz kompozisyonunu uygular. • Öğrenci, yardım (asistans) ile el üstü duruşu ve öne taklayı uygular. • Öğrenci, jimnastik aletlerinde (duvar merdiveni, barfiks, paralel bar, halkalar) doğru sıçrama ve iniş ile asılma ve sallanma tekniklerini uygular. • Öğrenci, "atlama beygiri" üzerinden ayrık bacak ve bükülü atlama tekniklerini uygular. • Öğrenci, alçak denge aleti üzerinde birden fazla jimnastik öğesinden oluşan birleşik bir kompozisyonu uygular.

Etkinlik Örnekleri

- Öğrenciler, yer jimnastiği öğelerinden öğrendikleri hareketleri en az üç unsurdan oluşan bir kompozisyonda birleştirir (öne takla, geriye takla, "mum", "köprü", yan takla – "yıldız" ve öne denge duruşu).
- Öğrenciler, duvara veya İsveç merdivenine dayanarak, yardımla ve bağımsız olarak el üstü duruşu yapar.
- Öğrenciler, yardımla el üstü duruşu uygular.
- Öğrenciler, "yıldız" (yan takla) tekniğini bağımsız olarak uygular.
- Öğrenciler, jimnastik aletlerinde (duvar merdiveni, barfiks, halkalar, paralel bar) doğru sıçrama ve iniş ile asılma ve sallanma hareketlerini uygular.
- Öğrenciler, yardımla ve bağımsız olarak barfiks üzerinde bacak arası asılma hâlinde sallanma yapar.
- Öğrenciler, yardımla ve destekle barfikste sallanma (bacak çekme/swing) yapar.
- Öğrenciler, paralel barda uygun yükseklikte, yardımla asılma ve destek pozisyonunda sallanma yapar.
- Öğrenciler, uygun yükseklikte paralel barda yardımla omuz duruşu uygular.
- Öğrenciler, uygun yükseklikteki halkalarda, yardımla ve bağımsız olarak öne bükülü asılma yapar.
- Öğrenciler, yardımla tek tek İsveç sırası ve alçak denge aleti üzerinde jimnastik yürüyüşü, diz kırarak yürüyüş, çocuk sıçrayışı, dönüş (180°), denge duruşu ve çift ayak iniş yapar.
- Öğrenciler, İsveç sırası ve alçak denge aleti üzerinde jimnastik yürüyüşü, diz kırarak yürüyüş, sıçramalar, dönüşler (90° ve 180°), denge duruşu ve çift ayak iniş içeren bağlantılı bir kompozisyon uygular.
- Öğrenciler, büyük "atlama beygiri" üzerinden çift ayak çıkışlı ayrık bacak atlayışını uygular; koşu mesafesi ve alet yüksekliği kademeli olarak artırılır (yardımla).
- Öğrenciler, sıçrama tahtasından çift ayak çıkış ve uygun yerleştirilmiş İsveç sandığına bükülü iniş yapar.
- Öğrenciler, koşu ve yürüyüşten çift ayak çıkışla sıçrama tahtasına basarak bükülü atlayış yapar (yardımla).
- Öğrenciler, çift ayak çıkışla sıçrama tahtasından "atlama beygiri" üzerinden bükülü atlayış yapar.

Öğretmen, yer jimnastiği öğelerine, jimnastik aletleri üzerinde yapılan egzersizlere ve atlama (preskok) tekniklerine ilişkin uygulamaları açıklar, gösterir ve gerektiğinde yardım eder. Öğrencileri sürekli olarak izler, olası hatalara dikkat çeker, en iyi uygulanan teknikleri vurgulayarak öğrencileri motive eder ve dersin güvenliğini en üst düzeyde sağlar.

Konu: SPOR OYUNLARI
Toplam saat: 66

Öğrenme kazanımları:

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Hentbol, basketbol, voleybol ve futbol oyunlarında teknik öğeleri uygular.
2. Savunma ve hücum oyununda teknik-taktik unsurları tanır ve uygular.
3. Spor oyunlarının kurallarını oyun içinde uygular.

Öğrenci aşağıdaki konularda farkındalık geliştirecektir:
4. Fair-play (sportmenlik) davranışı.

İçerikler (ve kavramlar)	Değerlendirme standartları
• **Hentbol** Teknik-taktik unsurlar (savunma ve hücumda oyun ve taktik, hentbol oyun kuralları)	• Hentbol teknik unsurlarını iki kaleli oyunda uygular. • Dripling sonrası üç adımla yapılan sıçrayarak şut tekniğini uygular. • Hentbol oyununda savunma ve hücumda temel teknik-taktik unsurları tanır ve uygular. • Hentbol kalecilik tekniğinin temel unsurlarını uygular. • Hentbol sahasının ölçülerini, kalenin boyutlarını, hentbol topunun özelliklerini ve oyun kurallarını bilir.
• **Basketbol** Teknik-taktik unsurlar (savunma ve hücumda oyun ve taktik, basketbol oyun kuralları)	• Basketbol teknik unsurlarını iki potalı oyunda uygular. • Sağ veya sol basketbol iki adım (lay-up) tekniğini uygular. • Sıçrayarak şut tekniğini uygular. • Basketbol oyununda savunma ve hücumda temel teknik-taktik unsurları tanır ve uygular. • Basketbol sahasının ölçülerini, pota yüksekliğini, basketbol topunun özelliklerini ve oyun kurallarını bilir.
• **Voleybol** Teknik-taktik unsurlar (savunma ve hücumda oyun ve taktik, voleybol oyun kuralları)	• Voleybol teknik unsurlarını file üzerinde oynanan oyunda uygular. • Önden servis (çelik servis) tekniğini uygular. • Smaç ve blok yapma tekniklerini tanır ve uygular. • Voleybol oyununda savunma ve hücumda temel teknik-taktik unsurları tanır ve uygular. • Voleybol sahasının ve filenin ölçülerini, voleybol topunun özelliklerini ve oyun kurallarını bilir.

• **Futbol / Futsal** Teknik-taktik unsurlar (savunma ve hücumda oyun ve taktik, futbol ve futsal oyun kuralları)	• Futbol teknik unsurlarını iki kaleli oyunda uygular. • Koşu hâlinde kaleye şut çekme tekniğini uygular. • Kafa vuruşu tekniğini tanır ve uygular. • Futbol oyununda savunma ve hücumda temel teknik-taktik unsurları tanır ve uygular. • Futbol kalecilik tekniklerinin temel unsurlarını uygular. • Futbol sahasının ölçülerini, kale ölçülerini, futbol topunun özelliklerini ve oyun kurallarını bilir.

Etkinlik Örnekleri

- Öğrenciler, hentbol pas verme ve top alma tekniklerini yerinde ve hareket hâlinde, sağ ve sol elle, omuz hizasında ve yerden sekerek, alan kazanarak çiftler ve üçlü gruplar hâlinde uygular.
- Öğrenciler, düz hat ve slalom şeklinde top sürmeyi; yürüyüş ve koşu ile kombine şekilde, güçlü ve zayıf el ile, dönüşümlü ve farklı hızlarda uygular.
- Öğrenciler, düz hat ve slalom şeklinde top sürmeyi; yürüyüş ve koşu ile kombine şekilde, güçlü ve zayıf el ile, dönüşümlü ve farklı hızlarda uygular.
- Öğrenciler, yerden ve koşarak, kısa ve uzun mesafelerden, kaleci rolündeki öğrenciye karşı kaleye şut atar.
- Öğrenciler, top sürme sonrası iki ve üç adımla, yürüyüş ve koşu hâlinde, kısa ve uzun mesafelerden kaleye şut atar; kalede öğrenci bulunur.
- Öğrenciler, hentbol teknik unsurlarını uygular ve küçük alan ile standart sahada tek kaleli oyunda temel hentbol kurallarını kullanır.
- Öğrenciler, oyun içindeki pozisyonları öğrenir ve sahadaki yerleşimlerini yaparak hücum ve savunmadaki görev ve rollerini kavrar.
- Öğrenciler, bireysel savunma ve hücum (1:1), grup savunması (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4, 5:5, 6:6) ve takım savunması (6:6) düzenlerini tanır ve uygular.
- Öğrenciler, pasif ve aktif savunmada yer tutma, oyuncu markajı, oyuncu değiştirme (switch), top kapma, savunma ve alan kontrolü gibi teknik-taktik unsurları tanır ve uygular.
- Öğrenciler, hücumda bitirici hareketler ve kaleye şut ile ilgili teknik-taktik unsurları tanır ve uygular.
- Öğrenciler, öğretmenin verdiği özel görevlerle teknik-taktik unsurları oyunda uygular.
- Öğrenciler, oyun ve müsabaka sırasında savunma ve hücumda teknik-taktik unsurları uygular.
- Öğrenciler, basketbol pas verme ve top alma tekniklerini yerinde ve hareket hâlinde; iki ve tek elle, omuz hizasında, göğüsten, baş üzerinden ve yerden sekerek, çiftler hâlinde mesafe kademeli artırılarak uygular.
- Öğrenciler, basketbol pas verme ve top alma tekniklerini yerinde ve hareket hâlinde, iki ve tek elle; omuz, göğüs, baş üstü ve yerden sekme varyasyonlarıyla, üçlü gruplar hâlinde ve mesafe kademeli artırılarak dönüşümlü şekilde uygular.
- Öğrenciler, slalom basketbol top sürme tekniğini sağ ve sol elle, yürüyüş ve koşu hâlinde, engeller arasında ve farklı hızlarda uygular.Учениците изведуваат кошаркарско водење топка во различни правци (напред, назад, лево, десно).
- Öğrenciler, basketbolda pas verme ve top alma tekniklerini hareket hâlinde, tek ve iki elle, top sürme ile kombine ederek çiftler hâlinde alan kazanma amacıyla uygular.
- Öğrenciler, potaya yerden sabit pozisyondan kısa ve uzun mesafelerden şut atar.
- Öğrenciler, potaya yerden sabit pozisyondan; top sürerek yürüyüş ve koşu hâlinde ve durarak kısa ve uzun mesafelerden şut atar.

- Öğrenciler, yerden sabit pozisyonda sağ veya sol iki adım (lay-up) tekniğini ve şut atmayı uygular.
- Öğrenciler, top sürme sonrası yürüyüş ve koşu hâlinde sağ veya sol iki adım tekniğini ve şut atmayı uygular.
- Öğrenciler, iki potalı 5:5 oyun ve müsabakalarda öğrenilen basketbol tekniklerini ve temel oyun kurallarını uygular.
- Öğrenciler, oyun içindeki pozisyonları öğrenir ve sahadaki yerleşimlerini yaparak hücum ve savunmadaki görev ve rollerini kavrar.
- Öğrenciler, bireysel, grup ve takım savunma düzenlerini (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4, 5:5) tanır ve uygular.
- Öğrenciler, pasif ve aktif savunmada yer tutma, oyuncu markajı, yer değiştirme, top kapma ve alan savunması gibi teknik-taktik unsurları tanır ve uygular.
- Öğrenciler, hücumda bitirici hareketler ve potaya şut ile ilgili teknik-taktik unsurları tanır ve uygular.
- Öğrenciler, öğretmenin verdiği özel görevlerle teknik-taktik unsurları oyunda uygular.
- Öğrenciler, oyun ve müsabaka sırasında savunma ve hücumda teknik-taktik unsurları uygular.
- Öğrenciler, voleybolda parmak pas ve manşet pas tekniklerini diz çökme, diz üstü ve oturma pozisyonlarında çiftler ve üçlü gruplar hâlinde uygular.
- Öğrenciler, çiftler hâlinde file üzerinden, diz çökme, diz üstü ve oturma pozisyonlarında parmak ve manşet pası; iki elle topu karşıya atarak uygular.
- Öğrenciler, orta, yüksek ve alçak pas şeklinde parmak ve manşet pası tekniklerini kısa ve uzun mesafelerde çiftler ve üçlü gruplar hâlinde uygular.
- Öğrenciler, baş üzerinden (geri yönde) ve omuz üzerinden (yanal) alçak ve yüksek top karşılama tekniklerini uygular.
- Öğrenciler, parmak ve manşet pas tekniklerini grup hâlinde dairesel dizilimde uygular.
- Öğrenciler, çiftler hâlinde file üzerinden sol ve sağ yönlü mesafe değiştirerek dönüşümlü parmak ve manşet pas uygular.
- Öğrenciler, yaşa uygun yükseklikteki file üzerinden okul voleybol servis tekniğini uygular.
- Öğrenciler, çiftler hâlinde 5 metreye kadar kısa mesafeden önden servis tekniğini uygular.
- Öğrenciler, çiftler hâlinde önden servis tekniğini mesafe kademeli olarak artırarak uygular.
- Öğrenciler, yaşa uygun yükseklikte file üzerinden önden servis tekniğini uygular.
- Öğrenciler, alçak file üzerinde, arkadaşın attığı topa smaç tekniklerini uygular.
- Öğrenciler, alçak file üzerinde bir ve iki oyunculu blok tekniklerini uygular.
- Öğrenciler, alçak ve standart yükseklikteki file üzerinde smaç ve blok tekniklerini uygular.
- Öğrenciler, oyun içindeki pozisyonları öğrenir ve hücum ve savunmadaki rollerini kavrar.
- Öğrenciler, oyun içinde zorunlu rotasyon uygulayarak sahadaki yerleşimlerini öğrenir.
- Öğrenciler, rakibin hücumuna karşı alan savunması yaparak savunma teknik-taktik unsurlarını uygular.
- Öğrenciler, smaç savunmasında bir ve iki oyunculu blok kurma tekniklerini uygular.
- Öğrenciler, hücum organizasyonunda smaç tekniklerini içeren teknik-taktik unsurları uygular.
- Öğrenciler, öğretmenin verdiği özel (koordineli) görevlerle oyun içinde teknik-taktik unsurları uygular.
- Öğrenciler, oyun ve müsabaka sırasında voleybolun savunma ve hücumuna yönelik teknik-taktik unsurları uygular.
- Öğrenciler, futbolda iç, orta ve dış ayak içi ile topa pas verme ve top alma temel tekniklerini; yerinde, kısa ve uzun mesafelerde, çiftler ve üçlü gruplar hâlinde uygular.
- Öğrenciler, iç, orta ve dış ayak içi kullanarak dönüşümlü ve kombineli top sürme tekniklerini; farklı mesafelerde ve hızlarda uygular.
- Öğrenciler, sol ve sağ ayakla, yürüyüş ve koşu hâlinde engeller arasında slalom futbol top sürme tekniklerini; iç, orta ve dış ayak bölgelerini kullanarak (güçlü ve zayıf ayakla, dönüşümlü ve farklı hızlarda) uygular.

- Öğrenciler, çiftler ve üçlü gruplar hâlinde yürüyüş ve koşu sırasında iç, orta ve dış ayak içiyle pas verip alma tekniklerini, top sürme ile kombine ederek uygular.
- Öğrenciler, serbest alanda bireysel olarak ayak, diz ve kafa ile top sektirme (jonglaj) yapar.
- Öğrenciler, futbolda yerden ve koşu hâlinde, iç, orta ve dış ayak içiyle farklı mesafelerden kaleye şut atar.
- Öğrenciler, futbolda farklı mesafelerde belirlenen hedefleri (numaralandırılmış hedef, küçük kale, çember, koni vb.) isabet ettirmeye yönelik şut tekniklerini uygular.
- Öğrenciler, yerden ve hareket hâlinde kafa vuruşu ile kaleye şut tekniğini uygular.
- Öğrenciler, futbol tekniklerini uygular ve futsalın temel kurallarını oyun içinde kullanır.
- Öğrenciler, oyun içindeki pozisyonları öğrenir ve sahadaki yerleşimlerini yaparak futsalda hücum ve savunmadaki görev ve rollerini kavrar.
- Öğrenciler, bireysel (1:1), grup (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3) ve takım (4:4) savunma düzenlerini tanır ve uygular.
- Öğrenciler, pasif ve aktif savunmada yer tutma, oyuncu markajı, adam paylaşımı, top kapma ve alan savunması gibi teknik-taktik unsurları tanır ve uygular.
- Öğrenciler, hücumda bitirici hareketler ve ayakla veya kafa ile kaleye şut teknik-taktik unsurlarını tanır ve uygular.
- Öğrenciler, öğretmenin verdiği özel (koordineli) görevlerle teknik-taktik unsurları oyunda uygular.
- Öğrenciler, oyun ve müsabaka sırasında savunma ve hücumda teknik-taktik unsurları uygular.

Öğretmen, öncelikle spor oyunlarında savunma ve hücumdaki teknik-taktik unsurları açıklar ve gösterir. Ardından etkinliklerin uygulanmasını sürekli olarak izler, öğrencileri motive eder, hatalara dikkat çeker ve öğrenciler tarafından oyunda en iyi şekilde gerçekleştirilen teknik-taktik unsurları vurgular.

Konu: RİTMİK DANS YAPILARI (HALK OYUNLARI, DANSLAR, AEROBİK VE FİTNESS)
Toplam ders saati: 12

Öğrenme kazanımları:

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Geleneksel halk oyunlarının adımlarını uygular.
2. Modern ve standart dans adımlarını uygular.
3. Müzik eşliğinde ve müziksiz aerobik adımlarını ve hareketlerini tanır ve uygular.
4. Müzik eşliğinde ve müziksiz step aerobik adımlarını ve hareketlerini tanır ve uygular.
5. Fitness egzersizlerini ve hareketlerini tanır ve uygular.

İçerikler (ve kavramlar)	Değerlendirme standartları
• **Halk oyunları ve danslar** - Geleneksel halk oyunları - Modern danslar	• Öğrenciler, müzik eşliğinde geleneksel halk oyunlarının adımlarını uygular. • Öğrenciler, müzik eşliğinde modern dans adımlarını uygular.
• **Aerobik**	• Öğrenciler, müzikli ve müziksiz olarak temel aerobik adımlarını ve hareketlerini tanır ve uygular.

- Düşük ve yüksek yoğunlukta ritmik aerobik adımları ve hareketleri (step platformu, ritmik aerobik koreografisi, step aerobik koreografisi)	• Öğrenciler, müzikli ve müziksiz olarak temel step aerobik adımlarını ve hareketlerini tanır ve uygular. • Öğrenciler, aerobik koreografisi uygular. • Öğrenciler, step aerobik koreografisi uygular.
• **Fitnes** - Esneme fitness egzersizleri - Kuvvetlendirme fitness egzersizleri - Koordinasyon fitness egzersizleri - Aerobik ve anaerobik fitness egzersizleri	• Öğrenciler, kuvvet gelişimine yönelik bireysel fitness egzersizlerini tanır ve uygular. • Öğrenciler, koordinasyon gelişimine yönelik bireysel fitness egzersizlerini tanır ve uygular. • Öğrenciler, esneklik gelişimine yönelik bireysel fitness egzersizlerini tanır ve uygular. • Öğrenciler, aerobik ve anaerobik dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik fitness egzersizlerini tanır ve uygular.

Etkinlik Örnekleri

- Öğrenciler, seçime bağlı olarak Makedon geleneksel halk oyunlarını ve farklı etnik topluluklara ait halk oyunlarını uygular.
- Öğrenciler, seçime bağlı olarak modern dansları (Latin ve standart danslar) müzik eşliğinde uygular.
- Öğrenci, düşük yoğunlukta temel aerobik adımlarını (ritim sayımı ile) uygular.
- Öğrenci, yüksek yoğunlukta temel aerobik adımlarını (ritim sayımı ile) uygular.
- Öğrenci, düşük yoğunlukta temel aerobik adımlarını müzik eşliğinde uygular.
- Öğrenci, yüksek yoğunlukta temel aerobik adımlarını müzik eşliğinde uygular.
- Öğrenci, düşük yoğunlukta temel step aerobik adımlarını müziksiz uygular.
- Öğrenci, yüksek yoğunlukta temel step aerobik adımlarını müziksiz uygular.
- Öğrenci, düşük yoğunlukta temel step aerobik adımlarını müzik eşliğinde uygular.
- Öğrenci, yüksek yoğunlukta temel step aerobik adımlarını müzik eşliğinde uygular.
- Öğrenci, düşük yoğunluklu adımlar üzerinden kol ve bacak koordinasyonunu uygular.
- Öğrenci, yüksek yoğunluklu adımlar üzerinden kol ve bacak koordinasyonunu uygular.
- Öğrenci, mini koreografi uygular.
- Öğrenci, müziksiz olarak kol ve bacak kaslarının esnetilmesi ve güçlendirilmesine yönelik özel fitness egzersizlerini uygular.
- Öğrenci, müzik eşliğinde sırt ve karın kaslarının esnetilmesi ve güçlendirilmesine yönelik özel fitness egzersizlerini uygular.
- Öğrenci, müziksiz olarak ekstremitelerin koordinasyonuna yönelik özel fitness egzersizlerini uygular.
- Öğrenci, müzik eşliğinde ekstremitelerin koordinasyonuna yönelik özel fitness egzersizlerini uygular.

Öğretmen, dans adımlarını ve hareketlerini, aerobik adımlarını ve özel fitness egzersizlerini açıklar ve gösterir; ardından öğrenciler bu etkinlikleri müzik eşliğinde ve müziksiz olarak uygular.

KAPSAYICILIK, CİNSİYET EŞİTLİĞİ/DUYARLILIK, KÜLTÜRLERARASILIK VE MÜFREDATLAR ARASI ENTEGRASYON

Öğretmen, planlanan tematik içeriklerin uygulanması ve çalışma sürecinde tüm öğrencilerin ders içi etkinliklere katılımını sağlayarak kapsayıcılığı (inklüziviteyi) güvence altına alır. Dersin uygulanması sürecinde öğretmen, her çocuğun fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak etkin katılım göstermesini; bireyselleştirme, farklılaştırma, ekip çalışması ve akran desteği gibi uygun yaklaşımlar kullanarak sağlar. Böylece öğrencilerin optimal biyolojik ve psikolojik gelişimi ile önemli bir sosyal entegrasyon hedeflenir.

Öğrenme güçlüğü veya engeli bulunan öğrencilerle çalışırken bireysel eğitim planı hazırlanır ve uygulanır; öğrenme çıktıları ve değerlendirme ölçütleri bu doğrultuda uyarlanır. Mümkün olan her durumda, kişisel ve eğitim asistanları, eğitim aracıları, gönüllü tutorlar ve kaynak merkezli okullardan profesyoneller gibi ek uzman desteğinden yararlanılır.

Ders etkinliklerinin uygulanmasında öğretmenler kız ve erkek öğrencileri eşit şekilde ele alır; oyun ve egzersizlerde cinsiyete göre ayrım yapmamaya ve cinsiyet stereotipli roller yüklememeye dikkat eder. Grup oluşturma ve etkinliklere katılım süreçlerinde cinsiyet dengesi gözetilir.

Çok dilli okullarda farklı öğretim dillerine sahip sınıfların birlikte ders yapması teşvik edilir. Bu kapsamda, egzersiz ve etkinliklerin büyük bir kısmının karma gruplar hâlinde, sınıflar arası öğrenci karışımıyla gerçekleştirilmesi hedeflenir. Farklı öğretim dillerinden ve etnik kökenlerden öğrencilerin karıştırılması özellikle grup çalışmaları ve oyunlar açısından önemlidir; böylece etnikler arası iş birliği güçlendirilir ve etnik rekabetin önüne geçilir.

Mümkün olan her durumda öğretmenler, Beden Eğitimi ve Sağlık Eğitimi dersindeki etkinlikleri diğer derslerin içerikleri ve standartları ile bütünleştirir. Bu yaklaşım, öğrencilerin diğer derslere yönelik motivasyonunu artırır ve öğrenmenin daha kolay gerçekleşmesine katkı sağlar.

ÖĞRENCİ BAŞARILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Öğrencilerin beklenen değerlendirme standartlarına ulaşabilmelerini sağlamak amacıyla öğretmen, öğretim ve öğrenme süreci boyunca öğrencilerin etkinliklerini sürekli olarak izler, her öğrencinin gelişimine ilişkin veriler toplar ve bunları öğrenci portfolyolarına kaydeder. Öğrenciler etkinliklere katılım sürecinde öğretmenlerden başarılarına ilişkin geri bildirim alırlar. Öğrenci başarılarının değerlendirilmesi ve ölçülmesinde öğretmenler çeşitli yöntem, teknik, araç ve stratejilerden yararlanabilirler.

Beden Eğitimi ve Sağlık Eğitimi dersinde öğretim yılı boyunca öğretmen, öğretimin etkilerini izlerken ve analiz ederken aşağıdaki alanları sürekli olarak değerlendirir ve notlandırır:

- Spor tekniklerine ait öğelerin kazanımındaki ilerleme
- Ders süresince aktif katılım
- Etkinliklerin uygulanmasında sınıf arkadaşlarıyla iş birliği
- Spor salonunda davranış kurallarına uyma.

Tüm değerlendirme dönemlerinde (üç aylık dönemler) ve öğretim yılının sonunda öğrenci, yukarıda belirtilen unsurların temel olarak dikkate alınmasıyla belirlenen sayısal bir toplam (sümmatif) not alır. Bu değerlendirme, öğrencilerin yeteneklerinden bağımsız olarak ilerlemenin izlenmesi, başarıların ölçülmesi ve değerlendirilmesi esasına dayanır.

Öğretmen, ders süresince tüm öğrencilerin etkinliklere katılımını sağlar. Bu süreçte her öğrencinin motorik ve fiziksel büyüme ve gelişimine ilişkin ölçüm verilerinden yararlanılır. Fiziksel büyüme ve gelişim ile motorik yeteneklerin takibi, öğretim yılının başında ve sonunda; kardiyorespiratuvar dayanıklılık (aerobik kapasite değerlendirmesi), vücut kompozisyonu (BMI – vücut kitle indeksi, bel çevresi), kas gücü, kas dayanıklılığı, esneklik, hız, çeviklik ve koordinasyon alanlarında gerçekleştirilir.

Öğretmen, ölçümler sırasında çalışma koşullarını ve mekânsal düzenlemeyi organize eder. Öğrencilerin motorik ve fiziksel büyüme ve gelişimin ölçülmesinin önemini anlamaları sağlanmalı ve her öğrenci için ulaşılabilir hedefler belirlenerek gelişimlerinin teşvik edilmesi gerekir. Öğrenciler, kendi sonuçlarını iyileştirme yönünde motive edilir; öğretmenin görevi ise bu hedeflere ulaşmadaki başarıları tanımak ve ödüllendirmektir.

Motorik yeteneklerin değerlendirilmesi amacıyla yapılan testlerin sonuçları ve öğrencilerin morfolojik durumunu belirlemek için yapılan ölçümler, Beden Eğitimi ve Sağlık Eğitimi dersindeki sümmatif not ile ilişkilendirilmemelidir.

Öğretmen, öğrencinin fiziksel ve motorik gelişim düzeyi hakkında veliyi bilgilendirir ve gerekli durumlarda evde ek egzersiz yapması için yönlendirme yapar (ortalama altı düzeydeyse) ya da öğrencinin bir spor kulübüne yönlendirilmesini önerir (ortalama üstü düzeydeyse).

ALTERNATİF AKTİVİTELER

Okullarda uygun bir spor salonu ve/veya spor sahası bulunmadığı durumlarda, okulun yakın çevresinde yer alan uygun alternatif alanlar/tesisler kullanılabilir. Ayrıca okul, bünyesinde veya çevresinde altyapı koşulları ve/veya doğal imkânlar mevcut olduğunda, öğrenciler için alternatif etkinlikler de sunabilir (örneğin kayak pistleri, yüzme havuzu, tenis kortu, yapay tırmanma duvarı, bisiklet, scooter veya paten sürme parkurları).

Müfredatın uygulanmasının başlangıcı	2026/2027 Eğitim Yılı
Kurum/program sağlayıcısı	Eğitimi Geliştirme Bürosu
Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Resmî Gazetesi'nde yayımlanan (no. 161/19, 229/20, 3/25 ve 74/25) İlköğretim Kanunu'nun 30. maddesinin 3. fıkrasına göre, Eğitim ve Bilim Bakanı VIII. sınıf için "Beden Eğitimi ve Sağlık Eğitimi" dersine ilişkin öğretim programını kabul etmiştir.	No: 12-12084/23 12.09.2025 tarihi Eğitim ve Bilim Bakanı, Prof. Dr. Vesna Yanevska _____