

**EĞİTİM VE BİLİM BAKANLIĐI**  
**EĞİTİM GELİŞTİRME BÜROSU**



**IV. sınıf için**

**Beden ve sağlık eğitimi**

**Öğretim programı**

Üsküp, 2021

## MÜFREDAT İÇİN TEMEL VERİLER

Öğretim dersi	<i>Beden ve sağlık eğitimi</i>
Ders türü/kategorisi	Zorunlu
Одделение	IV (dördüncü)
Öğretim Program Konuları/Alanları	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Atletizm</i></li><li>• <i>Ritim ve dans eşliğinde jimnastik</i></li><li>• <i>Spor Oyunları</i></li></ul>
Ders sayısı	3 часа неделно/108 часа годишно
Görsel Araç, Gereç ve Materyaller	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jimnastik minderleri, spor minderleri, okul başlangıç blokları. Daha küçük ve daha büyük toplar, tenis topları ve spor topları.</li><li>• 1 kg ve 3 kg'lık ilaçlar.</li><li>• Çemberler, halatlar, alçak ve yüksek tekneler - taban işaretleri, konik işaretler.</li><li>• Düşük jimnastik ekipmanı.</li><li>• İsveç sandığı, ripstools, İsveç bankı, yatar yelken merdiveni, kısa giriş, küçük "keçi", sıçrama tahtası, deniz merdiveni, İsveç merdiveni, asılı halatlar, çekme halatı.</li><li>• Alçak basketler, küçük ve büyük hentbol golleri ve düşük voleybol ağı.</li><li>• Kronometre, cm pantolon, boy ölçerli terazi</li></ul>
Öğretim Norm Kadrosu/Düzeyi	<p>Dördüncü sınıftaki eğitim çalışmaları, aşağıdaki özelliklere sahip bir kişi tarafından yapılabilir:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sınıf öğretiminde profesör / öğretmen / öğretmen, VII / 1 veya VI / 1 (MRC'ye göre) ve 240 AKTS;</li><li>• Lisansüstü pedagoğ, VII / 1 veya VI / 1 (MRC'ye göre) ve 240 AKTS.</li></ul> <p>Dördüncü sınıfta beden eğitimi ve sağlık eğitimi yapmak için aşağıdakiler dahildir:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Beden Eğitimi, Spor ve Sağlık Fakültesi - öğretim yönü, VII / 1 veya VI / 1 (MRC'ye göre) ve 240 AKTS derecesine sahip profesör.</i></li></ul>

## ULUSAL STANDARTLARLA İLİŞKİ

Müfredatta listelenen öğrenme çıktıları, alanın kapsadığı aşağıdaki yeterliliklerin kazanılmasına yol açar.

### Kişisel ve sosyal gelişim:

<i>Öğrenci şunları bilir veya yapabilir:</i>	
V-A.1	hayatın her alanında (yeme alışkanlıkları, spor ve eğlence aktiviteleri ve cinsel davranış),
V-A.2	kendi ruh ve beden sağlığının gelişmesini ve iyileştirilmesini sağlayacak faaliyetleri seçme ve uygulama, esenlik,
V-A.4	kendi güçlü ve başarılarının (güçlü ve zayıf yönleri dahil) ve buna dayalı olarak bir değerlendirme yapması gelişimini ve ilerlemesini sağlayacak öncelikleri belirler,
V-A.6	öğrenme ve kendini geliştirme için hedefler belirler ve bu yolda ortaya çıkan zorlukların üstesinden gelmek ve onların gerçekleşmesi için çalışır.
V-A.7	Kendi deneyimlerini öğrenmelerini kolaylaştırmak ve gelecekte kendi davranışlarını ayarlamak için kullanır,
V-A.9	kendi eylemlerinin sonuçlarını ve başkalarının eylemlerinin kendisi ve başkaları için sonuçlarını tahmin eder,
V-A.10	kendi ve başkalarının eylemlerinde doğru ve yanlış değerlendirirken etik ilkeleri uygular ve erdemli karakter özellikleri gösterir (dürüstlük, adalet, saygı, sabır, özen, edep, şükran, kararlılık, cesaret ve öz disiplin gibi)
V-A.11	kimden, ne zaman ve nasıl yardım isteyebileceğinin bilinciyle bağımsız hareket eder,
V-A.13	başkalarıyla iletişim kurmak ve duruma uygun olarak kendini sunmak,
V-A.14	aktif olarak dinlemek ve uygun şekilde tepki vermek, başkaları için empati ve anlayış gösterir ve kendi düşüncelerini ifade eder endişeleri ve ihtiyaçları yapıcı bir şekilde ifade eder,
V-A.15	ortak hedeflere ulaşmak için başkalarıyla işbirliği yapar, kendi görüş ve ihtiyaçlarını başkalarıyla paylaşır ve başkalarının görüş ve ihtiyaçlarını dikkate alır,
V-A.16	Başkalarıyla ilişkilerde sorunları tanır ve çatışmaların çözümünde yapıcı yaklaşır, İlgili tüm tarafların haklarına, ihtiyaçlarına ve çıkarlarına saygı duyarak,
V-A.17	kendileri için geri bildirim ve destek aramak, aynı zamanda yapıcı geribildirim ve destek sağlamak için başkalarının yararına,
V-A.19	önerilerde bulunur, farklı olasılıkları değerlendirir ve sonuçlar çıkarmak için sonuçları tahmin eder ve rasyonel kararlar verir.

<i>Öğrenci şunları anlar ve kabul eder:</i>	
V-B.1	Kendi bedeninize özen gösterir ve düzenli fiziksel aktivite yapar, fiziksel ve akıl sağlığını korumayı öğrenir,
V-B.3	kişinin kendi başarıları ve esenliği büyük ölçüde yaptığı işe ve sonuçlarına bağlıdır.
V-B.4	yaptığı her eylemin kendisi ve/veya çevresi için sonuçları vardır,
V-B.7	İnisiyatif, azim, azim ve sorumluluk, görevlerin uygulanması, hedeflere ulaşılması ve günlük durumlarda zorlukların üstesinden gelir,
V-B.8	başkalarıyla etkileşim iki yönlüdür - tıpkı başkalarından kendi çıkarlarını ve ihtiyaçlarını tatmin etmesini isteme hakkına sahip olduğu gibi, başkalarına da kendi ihtiyaçlarını tatmin etmeleri için alan verme sorumluluğu vardır.
V-B.9	Geri bildirim aramak ve yapıcı eleştiriyi ka.bul etmek, bireyin kişisel gelişimine ve sosyal plan oluşturmasına yol açar.

Müfredat, Toplum ve Ulusal Standartların Demokratik Kültürü alanındaki ilgili yetkinlikleri içerir..

<i>Öğrenci bilir ve şunları yapabilir</i>	
VI-A.5	insanlar arasındaki farklılıkları herhangi bir temelde (cinsiyet ve etnik köken, yaş, yetenekler, sosyal durumu vb.),
VI-A.6	kendisi ve başkaları arasında kalıp yargıların ve önyargıların varlığını tanımak ve ayrımcılığa karşı çıkmak.

## ÖĞRENME KAZANIMLARI

<b>Konu: <i>ATLETİZM</i></b> <b>Toplam ders sayısı: 20</b>	
<b>Beklenen sonuçlar</b> <b>Öğrenci şunları yapabilecek:</b> 1. koşu, koşu elemanlarının uygular; 2. atlama öğelerini uygulayarak yükseklik ve mesafede atlar; 1. 3. Fırlatma elemanları uygulayarak bir top atar	
<b>Temalar (ve kavramlar):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koşu (sürekli koşu, yüksek başlangıç, hızlı koşu, düşük başlangıç).</li><li>• Zıplama ("makas" yüksek atlama, bir yerden uzun atlama, "sıkışık teknik" uzun atlama).</li><li>• Top atmak (uzaktan top atmak, hedefe top atmak).</li></ul>	<b>Ölçme ve Değerlendirme Standartları:</b> <p>Yüksek bir başlangıç gerçekleştirir.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uygun koşu tekniğini uygular.</li><li>• Hızlı çalışmaya düşük başlama uygular.</li><li>• Uygun uzun atlama yapar.</li><li>• Bir "kıvrımlı teknik" uzun atlama gerçekleştirir.</li><li>• Bir "makas" yüksek atlama gerçekleştirir.</li><li>• Uzaktan bir top atar.</li><li>• Kaleye topla vurur.</li></ul>
<b>Etkinlik örnekleri</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Öğrenciler yön ve hız değiştirerek koşarlar.</li><li>• Öğrenciler 1 dakikaya kadar farklı hızlarda koşarlar.</li><li>• Öğrenciler 50 metreye kadar yüksek bir başlangıçla koşarlar.</li><li>• Öğrenciler, yüksek bir başlangıçtan 1 ila 4 dakika boyunca sürekli koşu yaparlar.</li><li>• Öğrenciler farklı başlangıç pozisyonlarından (oturma, sırt üstü ya da karın üstü yatma, diz çökme vb.) hızlı koşu yaparlar.</li><li>• Öğrenciler ilerleme (hızlanma) koşarak gerçekleştirirler.</li><li>• Öğrenciler 20 metreye kadar düşük başlangıçla koşarlar.</li><li>• Öğrenciler 20 cm yüksekliğe kadar olan engellerin üzerinden geçmekte serbestirler.</li><li>• Öğrenciler süreyi ölçerek 20 metreye kadar düşük başlangıçla koşarlar.</li><li>• Donanımsız ve donanımsız hızlı çalışan ilköğretim ve röle oyunları.</li><li>• Öğrenciler iki bacaklı ve tek bacaklı atlamalar (çocuk atlamaları, Hint atlamaları) gerçekleştirirler.</li><li>• Öğrenciler bir yerden uzun atlama yaparlar.</li></ul>	

- Öğrenciler, atlamanın uzunluğunu ölçerek bir yerden uzun atlama yaparlar.
- Öğrenciler bir koşu ile uzun bir atlama yaparlar (teknik "sıkışık").
- Öğrenciler sağ ve sol ayak yansıması ile yüksek atlama yaparlar.
- Öğrenciler yüksek atlama yaparlar (makas tekniği).
- Koşma ve zıplama unsurları içeren temel ve röle oyunları.
- Öğrenciler bir topu sağ ve sol elleriyle uzaktan atarlar.
- Öğrenciler bir topu aceleyle belli bir mesafeye atarlar.
- Öğrenciler her iki el ile 1 kg mesafeye kadar ilaç atışı yaparlar.
- Öğrenciler yatay ve dikey bir hedefte farklı bir mesafeden top atışı gerçekleştirirler.
- Öğrenciler top (çember, top) ile hareketli bir hedefe atış yaparlar.
- Koşma, zıplama ve fırlatma unsurları içeren temel ve röle oyunları.

Konu: **Jimnastik, Ritim ve Danslar**

Toplam ders sayısı: **36**

**Beklenen sonuçlar**

**Öğrenci şunları yapabilecek:**

1. Vücudu ve hareketleri şekillendirmek için karmaşık egzersizleri organizasyonel olarak kurar, birleştirir ve doğru bir şekilde gerçekleştirir;
2. jimnastik elemanlarını gerçekleştirir;
1. 3. Ritmik ve dans adımlarını ve hareketlerini gerçekleştirir.

**Temalar (ve kavramlar):**

• **Jimnastik**

- Uzayda organizasyonel yerleşim1.
- Vücudu ve hareketleri şekillendirmek için egzersizler.
- Jimnastik yürüyüş ve koşu.
- Akrobasi.
- Asmalar ve salıncaklar.
- Zıplama, zıplama ve atlama ("keçi", İsveç kutusu). Jimnastik yürüyüşü, dönüş, çocukların zıplaması, alın terazileri (İsveç tezgahı, kısa huzme).

• **Ritim**

**Ölçme ve Değerlendirme Standartları:**

- İki ve dört sıra ve sütun halinde ve daire şeklinde yerleştirilir.
- Farklı duruş ve pozisyonlarda vücut şekillendirme egzersizleri yapar.
- Müzik eşliğinde ritmik jimnastik yürüyüş ve koşu yapar.
- Yer jimnastiğinin unsurlarını gerçekleştirir - akrobasi (ön tasma, arka kol, "mum", "köprü", alın terazileri, yaslanmış ellerin üzerinde ayakta durma ayaklar duvarda).
- Jimnastik ekipmanı (yırtık tabureler, alçak şaft, çemberler, dokuma tezgahı) üzerinde çıkış, iniş, asma ve sallanma yapar.
- Bir İsveç kutusu üzerinde zıplama ve zıplama yapar.
- Küçük bir "keçi" üzerinden atlama yapar.
- İsveç bankında jimnastik yürüyüş, çocuk atlama, dönme ve tartma uygular.
- Yürüme ve koşmada kol ve bacaklarla koordineli hareketler yapar, vücudun uygun duruşu ve estetik hareketi ile hareket eder.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dokunma ve müzik eşliğinde ritmik yürüyüş ve koşu.</li> <li>- Ritmik atlamalar ve atlamalar (çocuklar, kediler, dörtnala, "makas").</li> <li>- Müzikli ve müziksiz sahne (çember, ip, kurdele, top) ile ritmik hareketler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordineli ritmik hareketleri incelik ve müzikle uygular.</li> <li>• Sıçrama ve sıçramaları kullanarak yürüme ve koşmada birleşik ritmik hareketler gerçekleştirir.</li> <li>• Sahne donanımıyla incelik ve müziğin ritmine göre hareket eder.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans</li> <li>- Çocuk dansları (mutlu olduğumda ördekler).</li> <li>- Seçtiğiniz geleneksel halk dansları.</li> <li>- Seçtiğiniz çağdaş danslar (polka, hip-hop, cha-cha-cha, samba).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuk oyunlarının temel adımlarını gerçekleştirir.</li> <li>• Geleneksel halk oyunlarının temel aşamalarını gerçekleştirir.</li> <li>• Çağdaş dansın temel adımlarını gerçekleştirir.</li> </ul>
<p><b>Etkinlik örnekleri:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öğrenciler jimnastik yürüyüşü yaparlar (değişken tempo ve müzik eşliğinde).</li> <li>• Öğrenciler kürekler üzerinde dururlar - "mum" (yardımla ve bağımsız olarak).</li> <li>• Öğrenciler bağımsız olarak sırtta (bacaklar göğüste kenetlenmiş olarak) ve karında (ayakları vücudun arkasına sıkıştırılmış olarak) bir "tahterevalli" yaparlar.</li> <li>• Öğrenciler düz bir saç düzlemi üzerinde (uzunlamasına bir eksen boyunca yuvarlanarak ve öne doğru, yardımla ve bağımsız olarak) bir ileri doğru gerçekleştirirler.</li> <li>• Öğrenciler ileriye doğru performans gösterirler (bireysel olarak ve iki adede kadar ilgili ileri forvet, destekli ve bağımsız).</li> <li>• Öğrenciler saç düzleminde bir geriye yuvarlama (yardımla ve bağımsız olarak boyuna bir eksen boyunca yuvarlama ve bir geri yuvarlama) gerçekleştirir.</li> <li>• Öğrenciler bir geri dönüş gerçekleştirir (bireysel olarak ve en fazla iki bağlantılı, yardımla ve bağımsız olarak).</li> <li>• Öğrenciler bir baş terazisi (çizgi üzerinde, İsveç bankında ve giriş üzerinde) gerçekleştirir.</li> <li>• Öğrenciler bir "köprü" kurarlar (yardımla ve bağımsız olarak).</li> <li>• Öğrenciler, ayaklarını bir duvara veya ripstool'a (yardımla) koyarak ayakta durma pozisyonu gerçekleştirirler.</li> <li>• Çömelme pozisyonundaki öğrenciler sırtta bir "mum" alayı yapar ve kalıcı çömelmeye geçer (elemanlar bir kompozisyonda bağlanır).</li> <li>• Öğrenciler, yer jimnastiğinin benimsenmiş öğelerinden (iki veya daha fazla öğeyi birleştirerek) bir kompozisyon gerçekleştirirler.</li> <li>• Öğrenciler, bir sıçrama tahtasından iki ayaklı bir yansıma ile İsveç göğüs atlamasını gerçekleştirir (İsveç göğsünün yüksekliğini kademeli olarak artırarak).</li> <li>• Öğrenciler bir İsveç kutusundan iki ayaklı bir yumuşak masa gerçekleştirirler (İsveç kutusunun yüksekliğini kademeli olarak artırarak).</li> <li>• Öğrenciler, uzunlamasına yerleştirilmiş bir İsveç kutusu ve iki ayaklı bir iniş (İsveç kutusunun yüksekliğinde kademeli artış) üzerinde kolları çeşitli şekillerde uzanmış olarak bir sıçrama yaparlar.</li> </ul>	

Öğrenciler, jimnastikçilerden (ikisi de aşağı yukarı aynı) oluşan bir mekan daha çok bir kompozisyondur.

• Öğrencilerin şişirilmiş masalı iki ayaklı masası (İsviçre kutusunun yüksekliğini düşürmek için topçu kullanılabilir).

• Öğrenciler küçük bir "keçi"yi çeşitli şekillerde atarlar (yansıma, "keçi" atlamadan eller yayıcının üzerine yerleştirilerek yapılır).

• Öğrenciler çeşitli şekillerde (yardımla) küçük bir "keçi"nin üzerinden atarlar.

• Öğrenciler, jimnastik aletlerinde tırmanma, asma, sallanma ve iniş yaparlar: ripstools, şaft, bilezikler, dokuma tezgahı (yardımla ve bağımsız olarak).

• Öğrenciler bir İsveç bankında jimnastik yürüyüşü, çocuk zıplaması, dönüş (900 ve 1800), diz çökme, tartma ve iki ayakla iniş yapar (elemanlar bireysel ve kompozisyon halinde yapılır).

• Öğrenciler, cimnastik unsurlarıyla (daha basit ve daha karmaşık benimsenen unsurlarla birleştirilmiş) temel oyunlar, çokgenler ve bayrak oyunları oynarlar.

• Öğrenciler, farklı tempo ve müziklerle koordineli ritmik yürüyüş ve koşu gerçekleştirirler.

• Öğrenciler, farklı tempo ve müziklerle (çocuklar, kediler, dörtnala, "makas", bireysel ve kompozisyon halinde) koordineli atlama ve atlamalar gerçekleştirir.

• Öğrenciler, müzikli ve müziksiz (çember, ip, kurdele, top, bireysel ve besteler halinde) sahne ile ritmik hareketler gerçekleştirirler.

• Öğrenciler kendi seçtikleri çocuk dans adımlarını müziksiz ve müzikli olarak gerçekleştirirler (örneğin, ben mutlu olduğumda ördekler, ole majole, maymun dansı, kovboy direği, makara).

• Öğrenciler kendi seçtikleri geleneksel halk oyunlarından müzikli ve müziksiz sahneler sergilerler.

- Öğrenciler, müziksiz ve müzikli (örneğin, polka, hip-hop, cha-cha-cha, samba, twist, rock and roll) kendi seçtikleri çağdaş dans adımlarını gerçekleştirirler.

Konu: **SPOR OYUNLARI**

Toplam ders sayısı: **52**

**Beklenen sonuçlar**

**Öğrenci şunları yapabilecek:**

1. Spor oyunlarının temel öğelerini (hentbol, basketbol, voleybol ve futbol) uygular.

**Temalar (ve kavramlar):**

- **Hentbol**
  - Temel hentbol tutum ve hareketleri.
  - Top almak ve pas vermek.
  - Hentbol yönetimi.
  - Kaleye atış.
  - Mini hentbol.

**Ölçme ve Değerlendirme Standartları:**

- Paralel ve çapraz hentbol pozisyonunu yerinde ve harekette uygular.
- Yerinde ve hareketinde topu alma ve pas verme temel tekniğini uygular.
- Yürürken ve koşarken yerinde doğrusal kılavuzluk yapar.
- Noktadan bir gol atar.
- Oyundaki temel unsurları uygular (mini hentbol).



<p><b>Basketbol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Temel basketbol tutum ve hareketleri.</li> <li>- Topu yakalamak ve pas vermek.</li> <li>- Basketbol liderliği.</li> <li>- Sepet içinde atış.</li> <li>- Mini basketbol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paralel ve çapraz basketbol pozisyonunu yerinde ve harekette uygular.</li> <li>• Yerinde ve hareketinde topu alma ve pas verme temel tekniğini uygular.</li> <li>• Yürürken ve koşarken yerinde doğrusal kılavuzluk yapar.</li> <li>• Noktadan sepete atış yapar.</li> <li>• Oyundaki temel unsurları uygular (mini basketbol).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Voleybol</b></li> <li>- Temel voleybol tutum ve hareketleri.</li> <li>- Topu reddet.</li> <li>- Okul servisi.</li> <li>- Mini voleybol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleybolun paralel ve çapraz pozisyonunu yerinde ve hareketinde uygular.</li> <li>• Parmakları ve önkoluyla topu sektirmek için uygun yerleştirme ve temel tekniği uygular.</li> <li>• Daha düşük bir yükseklikte bir ağ üzerinden parmaklar ve önkol ile topu sektirme temel tekniğini gerçekleştirir.</li> <li>• Temel okul hizmeti tekniğini uygular.</li> <li>• Bir net oyununda (mini voleybol) temel unsurları uygular.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Futbol</b></li> <li>- Top almak ve pas vermek.</li> <li>- Topu çalıştırmak.</li> <li>- Hokkabazlık.</li> <li>- Kaleye atış.</li> <li>- Mini futbol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Topu alma ve pas verme temel tekniğini uygular.</li> <li>• Yürüme ve koşmada düz top koşusu yapar.</li> <li>• Ayak hokkabazlığı yapar.</li> <li>• Noktadan bir gol atar.</li> <li>• Oyundaki temel unsurları uygular (mini futbol).</li> </ul>
<p><b>Etkinlik örnekleri:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öğrenciler, temel hentbol pozisyonlarını yerinde ve farklı yönlerde hareket ettirirler.</li> <li>• Temel pozisyonlarda (topu iki ve tek elle tutma, vücut, kafa ve bacaklar etrafında daire şeklinde döndürme) top tutma tekniğini uygularlar.</li> <li>• Çiftlere ve gruplara ayrılan öğrenciler, bir topun yerinde paslaşmasını ve karşılanmasını (topu yerde, göğüs hizasında, başının üstünde yuvarlayarak ve yerden sekerek) gerçekleştirirler. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öğrenciler geçer ve duvardan seken bir top alırlar (göğüs hizasında, başın üstünde ve yerden sekerek).</li> </ul> </li> <li>• Öğrenciler yerinde ve düz bir çizgide top hareketini gerçekleştirir (daha iyi, daha zayıf kol ve dönüşümlü olarak - kombine, daha düşük ve daha yüksek hızda). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öğrenciler farklı yönlerde (belirlenmiş engeller arasında, farklı hızlarda) yılan topu koşarlar.</li> <li>• Öğrenciler bir noktadan kaleye şut atarlar (daha iyi ve daha zayıf ellerle, kısa ve uzun mesafeden).</li> </ul> </li> <li>• Öğrenciler, daha iyi ve daha zayıf el ile belirli bir hedefi vurarak bir gol atışı gerçekleştirirler (çember, işaretçi, küçük gol, büyük gol, yatay ve dikey hedefler).</li> <li>• Öğrenciler, hentbolun benimsenmiş öğeleriyle (diğer sporlardan öğelerle birlikte pas verme, alma, yönlendirme, bir hedefe vurma) bayrak ve temel oyunlar gerçekleştirirler. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hareket halindeki öğrenciler top pas (temel paslar ve farklı mesafelerde ve farklı hızlarda karşılama) yaparlar.</li> </ul> </li> </ul>	

- Öğrenciler öğrenilen öğeleri kullanarak (temel kuralların uygulanması) mini hentbol 3: 3 ve 4: 4 oynarlar.
  - Öğrenciler, temel basketbol duruşlarını yerinde ve farklı yönlerde hareket ettirirler.
  - Öğrenciler, bir topu pozisyonlarda tutma (topu iki ve bir el ile tutma, bir topu vücudun etrafında, kafa ve bacaklar etrafında döndürme) basketbol tekniğini uygulurlar.
  - Öğrenciler pas ve yerinde bir top alırlar (topu göğüs hizasında, başının üstünde yerde yuvarlayarak ve iki eliyle ve bir eliyle yerden zıplayarak).
  - Öğrenciler, duvardan seken bir yerde (göğüs hizasında, başın üstünde ve yerden sekerek, iki el ve bir el ile) pas atar ve topu alırlar.
  - Öğrenciler basketbolu yerinde ve hareketle (daha iyi ve daha zayıf ellerle, dönüşümlü ve değişen hızlarla birlikte) gerçekleştirirler.
  - Öğrenciler farklı yönlerde (belirlenmiş engeller arasında, farklı hızlarda komut yönü ile) yılan topu kontrolünü gerçekleştirirler.
  - Öğrenciler bir yerden bir sepete (farklı mesafelerden alçak bir sepete) atış yaparlar.
  - Öğrenciler sepete şut çekerler (farklı pozisyon ve mesafelerden).
  - Öğrenciler, basketbolun benimsenmiş öğeleriyle (diğer sporlardan öğelerle birlikte pas, karşılama, önde, baskette şut) bayrak ve temel oyunlar gerçekleştirirler.
  - Öğrenciler uygulamalı öğeleri kullanarak (temel kuralların uygulanması) mini basketbol 2: 2 ve 3: 3 oynarlar.
  - Öğrenciler, temel voleybol duruşlarını yerinde ve farklı yönlerde hareket ettirirler.
  - Öğrenciler bireysel olarak bir topu parmakları başlarının üzerinde sektirirler (boş bir alanda farklı yüksekliklere düşerek bir topu sekerler).
  - Öğrenciler, parmakları duvardan sekerek bir topun reddini bireysel olarak gerçekleştirirler (duvara olan mesafenin kademeli olarak artmasıyla reddetme).
  - Öğrenciler, çiftler halinde ve gruplar halinde (farklı mesafelerde) parmaklarıyla bir top ekler.
- 
- Öğrenciler bireysel olarak ön kollarıyla bir topu zıplatma tekniğini uygulurlar - "çekiç" (farklı yüksekliklerde).
  - Öğrenciler, ön kollarını duvardan sektirerek (duvardan olan mesafeyi kademeli olarak artırarak zıplayarak) bireysel olarak top sektirme tekniğini uygulurlar.
  - Öğrenciler çiftler halinde ve gruplar halinde (farklı mesafelerde) bir önkol topu ekler.
  - Çiftler, üçlüler ve daha büyük bir gruptaki öğrenciler parmakları ve ön kollarıyla bir top sektirirler (aktivite file olmadan ve düşük bir file ile yapılabilir).
  - Öğrenciler okul hizmetini daha kısa ve daha uzun mesafelerde (duvarda ve çiftler halinde ve alçak ızgara olmadan) gerçekleştirirler.
  - Öğrenciler, öğrenilen unsurları kullanarak (temel kuralların uygulanması) mini voleybol 2: 2 ve 3: 3 oynarlar.
  - Öğrenciler, bir futbol topunu ayağın iç kısmıyla (duvardan daha küçük ve daha büyük bir mesafede, bireysel ve çiftler halinde) geçme ve alma temel tekniğini uygulurlar.
  - Öğrenciler, ayağın orta kısmı - "tam vaşak" (duvardan daha küçük ve daha büyük bir mesafede, bireysel ve çiftler halinde) ile pas ve top alırlar.

- Öğrenciler ayağın orta kısmı ile (daha kısa ve uzun mesafelerde ve daha düşük ve daha yüksek hızlarda) düz top koşusu yaparlar.
- Öğrenciler, ayağın iç kısmı ile (kısa ve uzun mesafelerde ve daha düşük ve daha yüksek hızlarda) yılan topu koşusu yaparlar.
- Öğrenciler, farklı mesafelerden ayağın orta ve iç kısmı ile bir noktadan ve küçük bir acele ile kaleye şut çekerler.
  - Öğrenciler belirli bir hedefi (çember, işaretçi, küçük gol, büyük hedef, yatay ve dikey hedefler) vurarak kaleye şut atarlar.
  - Öğrenciler hokkabazlık yaparlar (boş alanda imkanlara göre bireysel olarak hokkabazlık yaparlar).
  - Öğrenciler, benimsenmiş futbol unsurlarıyla bayrak ve temel oyunlar oynarlar (pas verme, karşılama, yönlendirme, gol atma, temel oyunlar, örneğin, "ortada oynama" ile bayrak oyunları),
    - Öğrenciler, öğrenilen unsurları kullanarak (temel kuralların uygulanması) mini futbol 2: 2, 3: 3 ve 4: 4 oynarlar.

## KAPSAYICILIK, CİNSİYET EŞİTLİĞİ / DUYARLILIK, KÜLTÜRLER ARASI VE AKIMLAR ARASI ENTEGRASYON

Birlikte çalışan öğretmenler, tüm öğrencilerin ders boyunca tüm etkinliklere katılımını sağlar. Bunu yaparken de her öğrencinin eğitim-öğretim yılı başındaki motor ve fiziksel gelişiminin ölçümünden elde edilen verileri kullanırlar. Ders sırasındaki etkinliklerin öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına/fırsatlarına göre uyarlanmasını sağlar. Engelli öğrencilerle çalışırken, bireysel bir eğitim planı uygulanır (uyarlanmış öğrenme çıktıları ve değerlendirme standartları ile) ve ne zaman olursa olsun diğer insanlardan ek destek kullanılabilir (kişisel ve eğitim asistanları, eğitim araçları, gönüllü öğretmenler ve kaynak merkezi okullarından profesyoneller).

Etkinliklerin gerçekleştirilmesinde öğretmenler kız ve erkek çocuklarına eşit davranır, oyun ve alıştırmalarda cinsiyete göre ayırmamaya ve cinsiyete dayalı kalıplaşmış roller vermemeye özen gösterirler. Çalışma grupları oluştururken cinsiyet dengesini sağlamaya çalışırlar.

Çok dilli okullar, farklı eğitim dillerinde ortak sınıfları teşvik eder. Böylece alıştırma ve etkinliklerin çoğu, sınıflardan öğrenciler karıştırılarak ortaklaşa gerçekleştirilecek şekilde gerçekleştirilir. Farklı eğitim dillerinden öğrencileri bir araya getirmek özellikle grup etkinlikleri için önemlidir - bu, etnik gruplar arası işbirliğini sağlar ve etnik gruplar arası rekabeti önler.

Öğretmenler, öğretimin planlanması ve uygulanmasında mümkün olduğu kadar Beden ve Sağlık Eğitimi etkinliklerinin diğer derslerin içeriği/standartları ile bütünleştirilmesini kullanır. Bu şekilde bu konu, öğrencileri diğer konuları öğrenme konusunda motive eder ve daha kolay ustalaşmalarına yardımcı olur.

## ÖĞRENCİLERİN BAŞARILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Öğrencilerin beklenen değerlendirme standartlarına ulaşmasını sağlamak için öğretmen, öğretme ve öğrenme sırasında öğrencilerin faaliyetlerini sürekli olarak izler, her öğrencinin gelişimi hakkında bilgi toplar ve bunları öğrenci portföylerine kaydeder. Etkinlikler sırasında öğrenciler, öğretmenlerden başarıları hakkında geri bildirim alırlar. Öğretmenler, öğrenci başarısını değerlendirmek ve değerlendirmek için aşağıdaki yöntem, teknik, araç ve stratejileri kullanabilir:

- ders sırasında etkinliklerin pratik performansı;
- ders sırasında aktif katılım;
- faaliyetlerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği;
- spor salonunda davranış kurallarına uyulması.

Okul yılının başında, öğretmenler, her öğrencinin motor ve fiziksel gelişimine dayalı olarak, onu üç seviyeden birinde sınıflandırmak için bir ilk ölçüm yapar: ortalamanın üstünde, ortalama ve ortalamanın altında. Öğretmen, her öğrencinin belirli gelişim düzeyine göre alıştırmaları sınıfta uygular (aynı alıştırmayı bazı öğrenciler 20, diğerleri 15 ve diğerleri 10 kez tekrar eder).

Özet notu, birlikte çalışan iki öğretmen tarafından oluşturulur. Öğrencinin ait olduğu motor ve fiziksel gelişim düzeyine göre oluşturulmamıştır. Öğrencileri değerlendirirken, öğretmen her öğrencinin bireysel gelişimini izler, kendi gelişmişlik düzeyi içinde. Bu, ilk ölçümde ortalamanın altında bir seviyeye ait olduğunu gösteren bir öğrencinin, öğretmen tarafından verilen talimatlara göre bir egzersiz yapması ve ilgi göstermesi durumunda 5 not alabileceği anlamına gelir.

Öğretmen, çocuğunun gelişim düzeyi hakkında ebeveyni bilgilendirir ve evde ek egzersizler için talimatlar verir (ortalama motor ve fiziksel gelişim seviyesinin altındaysa) veya çocuğun bir spor kulübüne dahil edilmesi için tavsiyelerde bulunur (ortalama seviyenin üzerindeyse). Öğretim yılının sonunda, öğrenci sayısal bir toplam not alır.

## ALTERNATİF AKTİVİTELER

Uygun bir spor salonu ve/veya spor sahası bulunmayan okullarda okulun yakın çevresinde uygun alternatif odalar/alanlar kullanılabilir. Okul, içinde ve çevresinde altyapı koşulları ve/veya bunların gerçekleşmesi için doğal koşullar (örneğin, kayak parkurları, yüzme havuzu, tenis kortu, suni kaya, bisiklet parkurları, scooter veya paten) varsa öğrencilere alternatif etkinlikler de sunabilir.

<b>Öğretim programının uygulanmasının başlangıcı</b>	2021/2022 okuma yılı
<b>Kurum/ Programı getiren</b>	Eğitim geliştirme bürosu
<b>İlköğretim Kanununun 30. maddesinin 3. fıkrası uyarınca ("Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Resmi Gazetesi" 161/19 ve 229/20 sayılı) Eğitim ve Bilim Bakanı, Beden ve sağlık eğitimi dersinin IV. sınıf öğretim programını onayladı.</b>	no. 08-7413/13 10.05.2021 yılı  Eğitim ve Bilim bakanı,  Mila Carovska.