

**EĞİTİM VE BİLİM BAKANLIĐI
EĞİTİM GELİŞTİRME BÜROSU**



**I. sınıf için
BEDEN VE SAĞLIK EĞİTİMİ**

ÖĞretim programı

Üsküp, 2021 yılı

ÖĞRETİM PROGRAMIN TEMEL YAPISI

Öğretim dersi	Beden ve sağlık eğitimi
Ders türü/kategorisi	Zorunlu
Sınıf	I (birinci)
Öğretim Program Konuları/Alanları	<ul style="list-style-type: none">• Ben ve benim bedenim• Ben oynuyorum ve spor yapıyorum
Ders sayısı	Haftalık 3 ders sayısı / yıllık 108 ders sayısı
Ekipman ve araçlar	<ul style="list-style-type: none">• Tahtaravalli.• Jimnastik minderleri, atletik şilte.• Daha küçük ve daha büyük toplar, tenis topları, masa tenisi topları, balonlar ve spor oyunları için toplar.• Çemberler, lastik ve tahta çubuklar, halatlar, alçak ve yüksek tekneler - üs işaretleri, tekneler, konik işaretler, deniz üssü merdivenleri, koordinasyon merdivenleri.• Spor jimnastikteki kısa boylu aygıtlar.• Denizci merdivenleri, İsveç merdivenleri, asılı halatlar, ripstools, İsveç bankı.• Alçak sepetler ve alçak voleybol filesi.
Öğretim Norm Kadrosu/Düzeyi	Birinci sınıf Beden ve sağlık eğitimi dersleri şu öğretmenler tarafından gerçekleştirilebilir: <ul style="list-style-type: none">• Sınıf öğretmeni, VII/1 yada VI/1 (KMC'ya göre) ve 240 EKTS,• Okul öncesi eğitimi öğretmeni, VII/1 yada VI/1 (KMC' ya göre) ve 240 EKTS,• Pedagoji mezunu, VII/1 yada VI/1 (KMC' ya göre) ve 240 EKTS,<ul style="list-style-type: none">• Beden eğitimi spor ve sağlık fakültesi-eğitim bölümü mezunu öğretmen

ULUSAL STANDARTLAR İLE BAĞLANTISI

Öğretim programında sunulan öğrenme kazanımları, Ulusal Standartlardan **Kişisel ve sosyal gelişim**:alanının kapsadığı aşağıdaki yetkinliklerin kazanılmasını sağlar:

<i>Öğrenci şunları bilir veya yapabilir:</i>	
V-A.1	hayatın her alanında (yeme alışkanlıkları, spor ve eğlence aktiviteleri ve cinsel davranış dahil) sağlıklı bir yaşam tarzını riskli bir yaşam tarzından ayırt etmek;
V-A.2	kendi zihinsel ve fiziksel sağlık ve esenliklerinin gelişmesini ve iyileştirilmesini sağlayan faaliyetleri seçmek ve uygulamak;
V-A.4	kendi yetenek ve başarılarını (güçlü ve zayıf yönleri dahil) değerlendirmek ve bu temelde gelişimini ve ilerlemesini sağlayacak öncelikleri belirlemek;
V-A.6	öğrenme ve kendini geliştirme için hedefler belirlemek ve bu hedeflere ulaşma yolunda ortaya çıkan zorlukların üstesinden gelmek için çalışmak;
V-A.7	kendi deneyimlerini öğrenmelerini kolaylaştırmak ve gelecekte kendi davranışlarını ayarlamak için kullanır,
V-A.9	kendi eylemlerinin ve başkalarının eylemlerinin kendisi ve başkaları için sonuçlarını öngörmek;
V-A.10	kendi ve başkalarının eylemlerinde doğru ve yanlış değerlendirmede etik ilkeleri uygulamak ve erdemli karakter özelliklerini (dürüstlük, adalet, saygı, sabır, özen, edep, minnettarlık, kararlılık, cesaret ve öz disiplin gibi) sergilemek;
V-A.11	kimden, ne zaman ve nasıl yardım isteyebileceğinin bilincinde olarak bağımsız hareket etmek;
V-A.13	başkalarıyla iletişim kurmak ve duruma uygun olarak kendini tanıtmak;
V-A.14	Aktif olarak dinler ve uygun şekilde yanıt verir, başkaları için empati ve anlayış gösterir ve kendi endişelerini ve ihtiyaçlarını 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 ilişkilerdeki sorunları tanımak ve çatışmaları çözmeye yapıcı yaklaşmak, ilgili tüm tarafların haklarına, ihtiyaçlarına ve çıkarlarına saygı duymak;

V-A.17	Kendisi için geri bildirim ve destek arar, aynı zamanda başkalarının yararına yapıcı geri bildirim ve destek sağlar,
V-A.19	Sonuç çıkarmak ve rasyonel kararlar vermek için önerilerde bulunur, farklı olasılıkları değerlendirir ve sonuçları tahmin eder,
<i>Öğrenci şunları anlar ve kabul eder:</i>	
V-B.1	kişinin vücuduna dikkat etmesi ve düzenli fiziksel aktivite yapması, fiziksel ve zihinsel sağlığın sağlanması için önemli bir koşuldur;
V-B.3	kişinin kendi başarıları ve esenliği büyük ölçüde yaptığı işe ve elde ettiği sonuçlara bağlıdır,
V-B.4	yaptığı her eylemin kendisi ve/veya çevresi için sonuçları vardır,
V-B.7	inisiyatif, azim ve sorumluluk, görevlerin uygulanması, hedeflere ulaşmak ve günlük durumlarda zorlukların üstesinden gelmek için önemlidir,
V-B.8	başkalarıyla etkileşim iki yönlüdür - tıpkı başkalarının kendi ilgi ve ihtiyaçlarından memnun olmalarını talep etme hakkı olduğu gibi, başkalarına da kendi ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamaları için imkan verme sorumluluğuna sahiptir,
V-B.9	geri bildirim arar ve yapıcı eleştiriyi kabul eder, bireysel ve sosyal düzeyde kişisel ilerlemeye yol açar.

Müfredat ayrıca Ulusal Standartların aşağıdaki alanlarında ilgili yetkinlikleri içerir:

Toplum ve demokratik kültür

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

ÖĞRENME KAZANIMLARI

Konu: BEN VE BENİM BEDENİM

Toplam ders sayısı: 18

Beklenen sonuçlar

Öğrenci şunları yapabilecek:

1. vücut ağırlığı ile boy arasındaki farkı fark eder;
2. Sıra ve sütunu ayırt etmek ve yüksekliğe göre sıra ve sütuna yerleştirmek;
3. belirli bir talimatta sol-sağ ayırt etme ve ileri geri, sol-sağ hareket etme;
4. Vücutla basit motor egzersizleri yapabilir.

Temalar (ve kavramlar):

- Ne kadar iriyim (boy, kilo)?
- Nasıl kurulur (sıra, sütun)?
- Sola ve sağa dönüyorum¹.

Ölçme ve Değerlendirme Standartları:

- Kendi boy ve kilosunun belirlenmesine katılır.
- Boy ve kilo arasında ayırım yapar.
- Uzunluğa göre sıralamada yerini kendi başına bulur.
- Sınıf arkadaşlarından hangisiyle egzersiz partneri olabileceğini bulur.
- Bir sıraya ve sütuna kurulur.
- Sıra ve sütun arasında ayırım yapar.
- Sütun ve sıraya birer ve ikişer ikişer yerleştirilir.
- Sağa ve sola dönüş uygular.

- Vücutla nasıl hareket edebilirim¹
(baş, boyun, kollar ve omuzlar, kalçalar ve bacaklar ayakta, otururken ve yatarken farklı pozisyonlarda)?

- Vücutunun bölümleriyle bireysel koordineli hareketler gerçekleştirir.
- Vücutunun bölümleriyle kombine hareketler yapar.
- Bağımsız olarak yada eş ile tüm pozisyon ve pozisyonlarda basit fiziksel egzersizlere katılır.

Etkinlik örnekleri:

- Öğrenciler, işaretli bir alanda bir kez en uzundan en kısına ve tam tersi şekilde sıralanır (örneğin, oyunlar aracılığıyla: Çarpışmadan yürümek, Arka arkaya yürümek, Yırtıcılar geliyor, dere, Okula gidip geliriz, Teldeki kuşlar, Toprak ve su).
- Öğrenciler bir sütunda en uzundan en kısına doğru sıralanır (örneğin, yırtıcılar ve dere oyunları).
- Öğrenciler sağında ve solunda kimin olduğunu belirler (örneğin, isim veya sayı söyleme oyunu).
- Öğrenciler önlerinde ve arkalarında kimin olduğunu belirler (Marş oyunu).
- Öğrenciler ağırlıkları karşılaştırmak ve ağırlık ile boy arasındaki ilişkiyi tartışmak için tahterevalli kullanırlar.

<ul style="list-style-type: none"> • Öğretmen hareketi gösterdikten sonra (kuşların, hayvanların ve bitkilerin hareketlerini taklit ederek) öğrenciler tüm başlangıç pozisyonlarında boyun / baş, kollar ve omuzlarla basit şekillendirme hareketleri yaparlar. • Öğrenciler, öğretmen gösterdikten sonra tüm pozisyonlarda gövde ile basit hareketler yaparlar (örneğin, <i>Rüzgar dalları sallıyor</i> oyunu). • Öğrenciler, öğretmenin bunları göstermesinden sonra tüm başlangıç tavır ve duruşlarda kalçaları ve bacakları ile basit hareketler yaparlar (örneğin, <i>Bisiklet, Makas</i>). 	
<p>Konu : BEN OYNUYORUM VE SPOR YAPIYORUM</p> <p>Toplam ders sayısı: 90</p>	
<p>Beklenen sonuçlar</p> <p>Öğrenci şunları yapabilecek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atletizmde temel hareket ve egzersizleri yapar; 2. Jimnastikte temel hareket ve egzersizleri yapar; 3. Ritmik oyunlara, alaylara ve danslara katılır; 4. Kurallara uyararak grup oyunlarına katılır. 	
Temalar (ve kavramlar):	Ölçme ve Değerlendirme Standartları:
<ul style="list-style-type: none"> • Atletik alfabe (yürüme, koşma, atlama, zıplama, fırlatma). 	<ul style="list-style-type: none"> • Kısa ve uzun adımlarla yürüme ve koşma, yön ve hız değiştirme, yükü sınırlı bir alana aktarma. • Belirli bir hedefe hızlı koşar. • Bulunduğu yerden tek ayaklı veya iki ayaklı , mesafeye, yüksekliğe, derinliğe, atlar. • Bir veya iki eliyle nesnelere (top, küçük top, frizbi) belirli bir mesafeye ve belirli bir hedefe atar.
<ul style="list-style-type: none"> • Jimnastik alfabesi (jimnastik yürüme ve koşma, zıplama, atlama, yuvarlanma, emekleme, tırmanma, asma, çekme, sollama, eğilme, itme,). 	<ul style="list-style-type: none"> • Jimnastikli yürürken ve koşarken vücudu düzgün tutar. • Müzik eşliğinde ve jimnastik hareketleri (toplar, çemberler, sopalar) ile yapılırken vücudu uygun şekilde tutar. • Temel jimnastik hareketlerini (emekleme, yuvarlanma, zıplama, atlama, tırmanma, asma, eğilme) gerçekleştirir. • Dar bir yüzeyde (ileri -geri) ve farklı yüksekliklerde yürür. • Yürüyerek, koşarak, emekleyerek, zıplayarak, binerek, atlayarak, tırmanarak, asılarak basit bir poligon gerçekleştirir.
<ul style="list-style-type: none"> • Ritmik oyunlar (ritim, çember). 	<ul style="list-style-type: none"> • Belirli bir ritimde gider ve koşar. • Yerinde ve hareket halindeyken vücuduyla ritmik hareketler yapar (sallanmak, korunmak, yuvarlama).

<ul style="list-style-type: none"> Halk oyunları ve dansları (Halk oyunu). 	<ul style="list-style-type: none"> Halk oyunları müziğinin temel basamaklarını gerçekleştirir. Basit adım ve hareketlerle dansı gerçekleştirir.
<ul style="list-style-type: none"> Grup oyunları / hareketli oyunlar (meşaleler, sınırsız oyunlar). 	<ul style="list-style-type: none"> Oyunun kurallarına ve adil oyun davranışı kurallarına saygı gösterir. Basit temel ve geleneksel oyunlara ve sınırsız oyunlara katılır. meşaleli oyunlara katılır..
<p>Etkinlik örnekleri</p> <ul style="list-style-type: none"> Öğrenciler, farklı yönlerde ve farklı hızlarda (<i>kovalamak, dokunma standı, koşma yarışı</i>) gerçekleştirme pratiği yapar. Öğrenciler ödüllü oyunlara yürüyerek ve koşarak, zıplayarak katılırlar (<i>Kabuk, dere, İp atlama</i>). Öğrenciler, farklı mesafelerde, yürüyerek ve koşarak (<i>başta, ellerde, omuzda nesnelere ve destekleri kaldırarak ve taşıyarak</i>) uygun yükleri kaldırma ve taşıma alıştırmaları yaparlar. Öğrenciler hayvanları (<i>ayı, tavşan, kaplumbağa, kurbağa, yılan...</i>) taklit ederek farklı vücut hareketlerini uygularlar. Öğrenciler, farklı hızlarda ve farklı mesafelerde yön değiştirerek (<i>yılan, zikzak, ileri-geri, sol-sağ</i>) koşma alıştırmaları yaparlar. Öğrenciler tek ve/veya iki ayak üzerinde zıplayarak oyunlar oynarlar (<i>fayans, lastik, Horoz Dövüşü</i>). Öğrenciler ip oyunları (bireysel, çiftler ve gruplar halinde) ve lastik bant oyunları (<i>ip atlama, İp sollama, Araba yarışı</i>) oynarlar. Öğrenciler tek ve çift el ile top atma, top ve frizbi oyunları oynarlar (<i>Top fırlatma, Topa vurmaktan kaçınma, Tesbih, Sepete top atma, Gol atma</i>). Öğrenciler, tek bacaklı ve iki bacaklı yansıma ve daha fazla uzun mesafeler, yükseklikler, derinlikler üzerinden atlama, elleriyle sıra atlama, bir yerden uzun atlama, İsveç kutusuna atlama ve İsveç kutusundan atlama alıştırmaları yaparlar. Öğrenciler, incelikle farklı bir hızda yürürken uygun duruş ve jimnastik yürüyüşü uygularlar (<i>Başında kitapla yürümek, Jimnastik yürüyüşü, bulunduğu yerde hızlı</i>). Öğrenciler top, çember, sopa ile müzik eşliğinde ve müziksiz çalışmaları yapar. Öğrenciler çeşitli aygıtlar arasında gezinme, yuvarlanma ve sürüklenme alıştırmaları yapar (örneğin, poligon - <i>Kim önce varıcak</i>). Öğrenciler oyun yoluyla sağ-sol, ileri-geri (tilki deliğini değiştirir) ve hız (geç kalınca ve de yorgun olunca) ile doğal formlu hareketler gerçekleştirirler. Öğrenciler, sınırlı veya dar bir alanda yürüyerek ve koşarak egzersizler yaparlar (<i>bir çizgi boyunca yürüme ve yavaş koşma, İsveç bankı, alçak kırıste başlangıç ve sonda eller kalçada olur</i>). Öğrenciler halaya ve basit danslara katılırlar (seçilen dans, ileri ve yana doğru dörtlü dansı). Öğrenciler topla oyunlar oynarlar (Bırak zıpla, Halk, Çitin üzerinden top). 	

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 (özel öğrenme çıktıları ve değerlendirme standartları ile) ve mümkün olduğunda diğer insanlardan ek destek alınır (kişisel ve eğitim asistanları, eğitim araçları, gönüllü öğretmenler ve kaynak merkezi olan okul uzmanları).

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 okullarda, farklı eğitim dillerinde ortak sınıflar teşvik edilir. Aynı zamanda, 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 işbirliği 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 BAŞARILARINI ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Öğrencilerin beklenen değerlendirme standartlarını karşılamalarını sağlamak için öğretmen, öğretme ve öğrenme sırasında öğrencilerin faaliyetlerini sürekli olarak izler ve 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 notlandırmak için aşağıdaki yöntem, teknik, araç ve stratejileri kullanabilir:

- ders sırasında etkinliklerin pratik performansı,
- ders sırasında aktif katılım,
- etkinliklerin gerçekleştirilmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği,
- spor salonunda davranış kurallarına uyulması.

Öğretim 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 alıştırmaların sınıfta düzenler (aynı alıştırmayı bazı öğrenciler 20, diğerleri 15 ve başka bir grup ise on 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 kendi gelişim düzeyi dahilindeki bireysel gelişimini izler. Bu, ilk ölçümde ortalamanın altında bir

seviyeye ait olduğunu gösteren bir öğrencinin, öğretmen tarafından verilen talimatlara göre bir egzersiz yapması ve ilgi göstermesi durumunda not 5 alabileceği anlamına gelir. İlerlemeye ilgi gösterir.

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).

ALTERNATİF ETKİNLİKLER

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

Öğretim programının uygulamasının başlangıcı	2021/2022 okuma yılı
Kurum / Programı getiren	Eğitimi Geliştirme Bürosu
İlköğretim Yasası'nın 30. maddesinin 3. paragrafı uyarınca ("Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Resmi Gazetesi" 161/19 ve 229/20 sayılı) Eğitim ve Bilim Bakanı, I. sınıf için Beden ve Sağlık Eğitimi dersinin Öğretim programını onayladı.	No. _____ _____ yılı <p style="text-align: right;">Eğitim ve Bilim Bakanı, Mila Carovska</p> <hr/>