

EĞİTİM VE BİLİM BAKANLIĐI  
EĞİTİM GELİŞTİRME BÜROSU



ÖĞretim proĐramı

**V.sınıf**

**Beden ve sağlık eğitimi**

Üsküp, 2021

## ÖĞRETİM PROGRAMIN TEMEL YAPISI

<b>Ders</b>	Beden ve sağlık eğitimi
<b>Konunun türü / kategorisi</b>	Zorunlu
<b>Sınıf</b>	<b>V (beşinci)</b>
<b>Öğretim programındaki konular / alanlar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atletizm</li><li>• Ritim ve dans eşliğinde jimnastik</li><li>• Spor Oyunları</li></ul>
<b>Toplam ders sayısı</b>	Haftada 3 saat / yılda 108 saat
<b>Ekipmanlar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jimnastik minderleri, atletik minderler, atletik şilte, okul başlangıç blokları, alçak kasık.</li><li>Daha küçük ve daha büyük toplar, tenis topları ve spor oyunları için toplar (hentbol, basketbol, voleybol ve futbol - yaşa uygun).</li><li>• 1 kg, 2 kg ve 3 kg'lık ağırlıklar.</li><li>• Çemberler, halatlar, alçak ve yüksek tekneler - taban işaretleri, konik işaretler.</li><li>• Spor salonu ekipmanları (şaft, dokuma tezgahı, iki boy dokuma tezgahı, bilezikler).</li><li>• İsveç sandığı, ripstoles, İsveç bankı, koordinasyon merdiveni, kısa huzme, küçük "keçi", sıçrama tahtası, deniz merdiveni, İsveç merdiveni, asma halatları, 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>

<b>Öğretim kadrosunun normatifi</b>	<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>• Beden Eğitimi, Spor ve Sağlık Fakültesi - öğretim yönü, VII / 1 veya VI / 1 (MRC'ye göre) ve 240 AKTS derecesine sahip profesör</li> </ul>
-------------------------------------	--

## ULUSAL STANDARTLARLA İLİŞKİ

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

Öğrenci şunları bilir ve yapabilir:	
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 eder;
V-A.2	kendi zihinsel ve fiziksel sağlık ve esenliklerinin gelişmesini ve iyileştirilmesini sağlayan faaliyetleri seçer ve uygular;
V-A.4	kendi yetenek ve başarılarını (güçlü ve zayıf yönleri dahil) değerlendirir ve bu temelde gelişmesini ve ilerlemesini sağlayacak öncelikleri belirler;
V-A.6	öğrenme ve kendini geliştirme için hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşma yolunda ortaya çıkan zorlukların üstesinden gelmek için çalışır;
V-A.7	öğrenmelerini kolaylaştırmak ve gelecekte kendi davranışlarını ayarlamak için kendi deneyimlerini kullanır;
V-A.9	kendi eylemlerinin ve başkalarının eylemlerinin kendisi ve başkaları için sonuçlarını tahmin etmek;
V-A.10	kendi ve başkalarının eylemlerinde doğru ve yanlış değerlendirmede etik ilkeleri uygular ve erdemli karakter özelliklerini (dürüstlük, adalet, saygı, sabır, özen, edep, minnettarlık, kararlılık, cesaret ve öz disiplin gibi) sergiler;
V-A.11	kimden, ne zaman ve nasıl yardım isteyebileceğinin bilincinde olarak bağımsız hareket eder;
V-A.13	başkalarıyla iletişim kurar ve duruma uygun olarak kendini sunar;

V-A.14	aktif olarak dinler ve uygun şekilde tepki 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 tanır ve çatışmaları çözmeye yapıcı yaklaşır, ilgili tüm tarafların haklarına, ihtiyaçlarına ve çıkarlarına saygı duyar;
V-A.17	kendileri için geri bildirim ve destek ararlar, ancak aynı zamanda başkalarının yararına yapıcı geri bildirimler ve destek sağlarlar;
V-A.19	sonuçlar çıkarır ve rasyonel kararlar vermek için önerilerde bulunur, farklı olasılıkları değerlendirmek ve sonuçları tahmin eder.
<i>Öğrenci şunları anlar ve Kabul eder:</i>	
V-B.1	kişinin vücuduna dikkat etmesi ve düzenli fiziksel aktivite, fiziksel ve zihinsel sağlığın sağlanması için önemli koşullardır;
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, sabır ve sorumluluk, görevlerin yerine getirilmesi, hedeflere ulaşılması ve günlük durumlarda zorlukların üstesinden gelinmesi için önemlidir;
V-B.8	başkalarıyla etkileşim iki yönlüdür - nasıl başkalarından kendi ilgi ve ihtiyaçlarından memnun olmasını sağlamasını isteme hakkına sahipse, bu nedenle başkalarına da tatmin edecek alan verme sorumluluğuna sahiptir.
V-B.9	geri bildirim aramak ve yapıcı eleştiriyi kabul etmek, bireysel ve sosyal düzeyde kişisel ilerlemeye yol açar.

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

Öğrenci şunları bilir ve yapabilir:

VI-A.5	insanlar arasındaki farklılıkları herhangi bir temelde (cinsiyet ve etnik köken, yaş, yetenekler, sosyal statü vb.) anlar;
VI-A.6	kendi ve başkaları arasında kalıp yargıların ve önyargıların varlığını tanır ve ayrımcılığa karşı çıkar.

## ÖĞRENME KAZANIMLARI

<p>Konu: <b>ATLETİZM</b></p> <p>Toplam ders sayısı: 18</p>	
<p>Öğrenme Çıktıları</p> <p>Öğrenci şunları yapabilecektir:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yüksek ve düşük başlangıç tekniklerini ayırt eder ve uygular;</li> <li>2. Yüksek ve uzun atlamaların doğru tekniklerini ayırt eder ve uygular;</li> </ol> <p>doğru atış tekniğini uygular ve hedefi vurur.</p>	
<p><b>İçerikler (ve kavramlar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sürekli koşma- yüksek başlangıç</li> <li>• Hızlı koşu - düşük başlangıç</li> <li>• Uzun atlama</li> <li>• Uzun atlama ("kıvrımlı teknik")</li> <li>• Yüksek atlama ("makas")</li> <li>• Bir top atmak ve bir hedefi vurmak</li> <li>• Uzaktan ağırlık atmak</li> </ul>	<p><b>Değerlendirme standartları</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yüksek kalkışta uygun tekniği uygular ve 200 metreye kadar koşar.</li> <li>• 3 dakikaya kadar orta hızda koşar.</li> <li>• Düşük kalkışta uygun tekniği uygular ve 50 metreye kadar koşar.</li> <li>• Uzun atlamada doğru tekniği uygular.</li> <li>• Doğru uzun atlama ("kıvrımlı") tekniğini uygular.</li> <li>• Doğru yüksek atlama tekniğini ("makas") gerçekleştirir.</li> <li>• 5 ila 10 metre mesafedeki belirli bir hedefi atar ve vurur.</li> <li>• 2 kg'a kadar bir yük mesafesinden doğru fırlatma tekniğini gerçekleştirir.</li> </ul>

## Faaliyet örnekleri

- Koşarken kol ve bacakların koordineli hareketleri tekniğini uygulurlar.
- Öğrenciler set/engellerden (sopalar, koordinasyon merdivenleri, alçak kasık, sağlık görevlileri) koşurlar.
- Öğrenciler, 2 ila 5 dakika boyunca orta hızda sürekli koşu yapurlar.
- Öğrenciler, süreyi ölçerek 200 ila 300 metrelik orta hızda sürekli koşu yapurlar.
- Öğrenciler farklı başlangıç pozisyonlarından (oturma, sırt üstü veya karın üstü yatma, diz çökme vb.) hızlı koşular yapurlar.
- Öğrenciler ilerleme (hızlanma) koşarak gerçekleştirir.
- Öğrenciler 50 metreye kadar alçak başlangıçla koşar.
- Öğrenciler, süreyi ölçerek 20 ila 50 metre arasında düşük bir başlangıçla koşurlar.
- Öğrenciler, hızlı koşulu, desteksiz ve sahneli (yarışmalı) bayrak oyunlarına katılırlar.
- Öğrenciler iki ayaklı ve tek ayaklı zıplamalar yapurlar.
- Öğrenciler uzun atlama yapar.
- Öğrenciler, bir yerden atlamanın uzunluğunu ölçerek uzun bir atlama yapurlar (yarışma).
- Öğrenciler aceleyle ("kıvrımlı" teknikle) uzun bir atlama yapurlar.
- Öğrenciler sprint, "kıvrımlı" teknikle (yarışma) uzun atlama yapurlar.
- Öğrenciler yüksek atlama yapar (makas tekniği).
- Yüksek atlama, makas tekniği (yarışma) gerçekleştirir.
- Öğrenciler, koşu ve zıplama unsurları ile bayrak oyunlarına katılırlar.
- Öğrenciler bir topu sağ ve sol elleriyle uzaktan atarlar.
- Öğrenciler bir topu aceleyle belli bir mesafeye atarlar.
- Öğrenciler tek el ve iki el ile 2 kg mesafeye kadar medikal atış yapurlar.
- Öğrenciler 5 ila 10 metre mesafeden topla atış yapurlar.
- Öğrenciler top (çember, top) ile hareketli bir hedefe atış yapurlar.
- Öğrenciler, koşu, zıplama ve fırlatma unsurlarıyla bayrak oyunlarına katılırlar.

Konu: **Jimnastik, Ritimler ve Danslar**

Toplam ders sayısı: **32**

<p>Öğrenme Çıktıları</p> <p>Öğrenci şunları yapabilecektir:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vücudu ve hareketleri şekillendirmek için karmaşık egzersizleri organizasyonel olarak kurar, birleştirir ve başarılı bir şekilde gerçekleştirir;</li> <li>2. Jimnastik elemanlarını zemin kat ve jimnastik aletlerinden ayırt eder ve doğru tekniklerini uygular;</li> <li>3. Müzikli ve müziksiz ritmik ve dans hareketlerini ayırt eder ve uygular.</li> </ol>	
İçerikler(ve kavramlar)	Değerlendirme standartları
<p>Jimnastik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alanda organizasyonel yerleşim</li> <li>- Vücudu ve hareketleri şekillendirmek için karmaşık egzersizler</li> <li>- Ritim ile jimnastik yürüme ve koşma</li> <li>- Zemin kat egzersizleri</li> <li>- Asılı ve sallanan jimnastik aletleriyle yapılan egzersizler</li> <li>- "atlama masası" üzerinden atlamak</li> <li>- Jimnastik yürüyüş</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• İki ve dört sıra halinde dizilir, sütunlar halinde ve daire şeklinde hareket eder.</li> <li>• Tüm vücudu farklı pozisyon ve pozisyonlarda şekillendirmek için karmaşık egzersizler yapar.</li> <li>• Doğru jimnastik yürüme ve koşma tekniğini ritim ve incelikte uygular.</li> <li>• "Mum", "köprü" ve terazi tekniğini doğru uygular.</li> <li>• Uygun ileri ve geri tekniği uygular.</li> <li>• Yardımla ayaklarını duvara dayayarak elleri üzerinde durma tekniğini uygular.</li> <li>• Jimnastik ekipmanlarını (yırtık tabureler, alçak şaft, bilezikler, iki yükseklikte dokuma tezgahı) doğru şekilde asma ve sallama tekniğini uygular.</li> <li>• Küçük bir "atlama masası" üzerinden atlama tekniğini çeşitli şekillerde gerçekleştirir.</li> </ul>
-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yürüme ve koşmada kol ve bacaklarla ritmik koordineli hareketleri ve vücudun estetik hareketlerini incelikte gerçekleştirir.</li> <li>• Yürüme ve koşmada dört ilgili atlama ve atlama gerçekleştirir (çocuk atlayışı, dörtnala, makas, geyik atlama, yüksek atlamalar). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Müziksiz, serbest sahne seçimi (çember, ip, kurdele, top) ile ritmik hareketler gerçekleştirir.</li> </ul> </li> </ul>
<p>Danslar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Çocuk dansları</li> <li>- Geleneksel halk dansları</li> <li>- Çağdaş danslar</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Müzik eşliğinde çocukların seçtikleri dansları icra eder.</li> <li>• Seçilen geleneksel halk danslarını müzik eşliğinde icra eder.</li> <li>• Seçilen çağdaş dansı müzik eşliğinde gerçekleştirir.</li> </ul>
Faaliyet örnekleri	

- Öğrenciler ayakta dururken tüm vücudu şekillendirmek için karmaşık egzersizler yaparlar (güçlendirme, germe, gevşetme egzersizleri).
- Öğrenciler otururken ve yatarken tüm vücudu şekillendirmek için karmaşık egzersizler yaparlar (güçlendirme, germe, gevşetme egzersizleri).
- Öğrenciler ayakta, oturarak ve yatarak (boyun, omuz kemeri ve kollar, gövde, pelvis ve bacaklar) vücudu ve hareketleri şekillendirmek için karmaşık egzersizler yaparlar.
- Ayakta, oturarak ve yatarak vücut ve hareketleri şekillendirmeye yönelik karmaşık egzersizleri desteklerle (sopa, top, ip, çember) uygular.
- Öğrenciler doğru jimnastik yürüyüş tekniğini ritim ve incelikle gerçekleştirirler.
- Öğrenciler müzik eşliğinde doğru jimnastik yürüyüş tekniğini uygularlar.
- Öğrenciler sırtlarında (bacakları göğüslerinde kenetlenmiş olarak) ve karınlarında (bacakları vücutlarının arkasında kenetlenmiş olarak) "salıncak" yaparlar.
- Öğrenciler bağımsız olarak kürekler üzerinde ayakta dururlar - "mum".
- Öğrenciler saç düzleminde bağımsız olarak ileri takla atarlar.
- Öğrenciler, düz bir yüzey üzerinde öne doğru tek başına veya yardım ile takla atar.
- Öğrenciler, yardımla veya bağımsız olarak iki kez ard arda ileriye doğru takla atar.
- Öğrenciler saç düzleminde bağımsız olarak geriye takla atarlar.
- Öğrenciler, düz bir yüzey üzerinde arkaya doğru tek başına veya yardım ile takla atar.
- Öğrenciler yardım alarak ve bağımsız olarak bir "köprü" hareketini yaparlar.
- Öğrenciler, yardım alarak ve bağımsız olarak bacaklarını duvara yaslayarak elleri üzerinde ayakta dururlar.
- Öğrenciler yer jimnastiğinin öğrenilen unsurlarını bir kompozisyonda ("mum", "köprü", çömelme pozisyonu, ileri ve geri takla) birleştirir.
- Öğrenciler, bir sıçrama tahtasından ile İsveç sandığı üzerinde bir sıçrama gerçekleştirir.
- Öğrenciler, uzunlamasına yerleştirilmiş bir İsveç sandığı ve üzerinde kollarını çeşitli şekillerde uzatarak uzun bir sıçrama yaparlar.
- Öğrenciler yardımla ve bağımsız olarak (kademeli bir ivme artışıyla) çeşitli şekillerde küçük bir "atlama tahtası"nın üzerinden atlarlar.
- Öğrenciler bir yardımla küçük bir "atlama tahtası"nın üzerinden atlarlar (küçük koşu).
- Öğrenciler, asma, sallama ve tekniğini (spor salonu, şaft, bilezik, tezgahı ve çift boy boy dokuma tezgah) gerçekleştirir.
- Öğrenciler, jimnastik ekipmanları ( tabureler, şaftlar, bilezikler, tezgah ve çift yükseklikte tezgah) üzerinde asma ve sallama ve sallama tekniğini uygularlar.
- Öğrenciler jimnastik yürüyüşü, diz çökme, çocukların zıplaması, dönüş (1800), terazi ve iki ayaklı bir İsveç bankı üzerinde iniş yaparlar. (Öğeler tek tek ve kompozisyon halinde gerçekleştirilir.)
- Öğrenciler, jimnastiğin benimsenmiş unsurları ile çokgenler gerçekleştirir.
- Öğrenciler alanda yürürken ve koşarken kolları ve bacakları ile ritmik koordineli hareketler yaparlar.
- Öğrenciler alanda yürüme ve koşma ile ilgili zıplama ve atlamaları gerçekleştirir.
- Öğrenciler, müziksiz ve müzikli (çember, ip, kurdele, top) serbest malzeme seçimi ile ilgili ritmik hareketleri gerçekleştirirler.



- Öğrenciler kendi seçtikleri çocuk dansını müziksiz ve müzikli (ördekler, mutlu olduğumda balon dansı, dans şapkası, müzik donması, limbo) gerçekleştirirler.
- Öğrenciler kendi seçtikleri geleneksel halk oyunlarını müziksiz ve müzikli olarak icra ederler.
- Öğrenciler, müziksiz ve müzikli (polka, hip-hop, cha-cha-cha, samba, twist, rock'n'roll) kendi seçtikleri çağdaş dans adımlarını icra ederler.

Konu: **SPOR OYUNLARI**

Toplam ders sayısı: **58**

Öğrenme Çıktıları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Spor oyunlarından teknik unsurları uygular: hentbol, basketbol, voleybol ve futbol;
2. Küçük bir alanda ve daha az sayıda katılımcıyla bir oyunda benimsenen tekniğin unsurlarını uygular.

İçerikler( ve kavramlar)	Değerlendirme standartları
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hentbol</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hentbol tekniğinin öğelerini (karşılama, pas, yönlendirme, şut) gerçekleştirirken yerinde ve harekette paralel ve çapraz hentbol pozisyonunu uygular.</li> <li>• Topu yerinde alma, pas verme ve çiftler halinde hareket etme tekniklerini uygular.</li> <li>• Hız değişimi ile yürüme ve koşmada düz elle tutma tekniklerini uygular.</li> <li>• Noktadan ve yaya olarak atış tekniklerini uygular.</li> <li>• Hentbol unsurlarını oyun içerisinde temel kuralları uygulayarak uygular.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Basketbol</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basketbol oyununun unsurlarını (karşılama, pas, yönlendirme ve şut) gerçekleştirirken yerinde ve harekette paralel ve çapraz basketbol pozisyonunu uygular.</li> <li>• Topu yerinde alma, pas verme ve çiftler halinde hareket etme tekniklerini uygular.</li> <li>• Durarak yön ve hız değiştirerek yerinde ve harekette doğrusal basketbol yönlendirme tekniklerini uygular.</li> <li>• Yerden ve durarak hareketten sepete atış tekniğini gerçekleştirir.</li> <li>• Temel kuralları uygulayarak bir ve iki potalı bir oyunda basketbol unsurlarını uygular.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Voleybol</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleybol tekniğinin unsurlarını (parmak ve önkol ile reddetme) gerçekleştirirken, voleybolda paralel ve çapraz pozisyon ve hareket uygular.</li> <li>• Alçak bir ağ üzerinde farklı mesafelerde çiftler halinde top sektirme ve önkol sektirme tekniklerini uygular.</li> <li>• Okul servis tekniğini düşük bir ağda daha kısa ve daha uzun mesafelerden gerçekleştirir.</li> <li>• Oyundaki öğeleri (mini voleybol) temel kuralları uygulayarak düşük bir ağ üzerinde uygular.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Futbol</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ayağın içinden ve dışından farklı mesafelerde topu alma ve pas verme tekniklerini uygular.</li><li>• Yürüme ve koşmada yön ve hareket hızını değiştirerek top yönlendirme tekniklerini uygular.</li><li>• Ayakla top hokkabazlığı tekniğini uygular.</li><li>• Ayağın iç kısmı ile gol atma tekniğini uygular.</li><li>• Temel kuralları uygulayarak oyundaki öğeleri (mini futbol) uygular.</li></ul>
---	--

### **Faaliyet örnekleri**

- Öğrenciler temel hentbol pozisyonlarında doğru top tutma tekniğini uygularlar (topu iki eliyle tutup bir kolu ayırarak, top ile birlikte vücut, kafa ve bacaklar çevresinde çemberleme).
- Öğrenciler duvardan seken bir hentbol topunu geçerler ve alırlar (göğüs hizasında, başın üstünde ve yerden sekerek).
- Öğrenciler yerinde, yürüme ve koşmada (daha iyi, daha zayıf kol ve dönüşümlü olarak - kombine, daha düşük ve daha yüksek hızda) hentbol yaparlar.
- Öğrenciler, topu farklı yönlerde (belirlenmiş engeller arasında, farklı hızlarda) koşarak bir hentbol slalomu gerçekleştirir.
- Öğrenciler bir noktadan kaleye şut çeker ve hentbol oynarlar (daha iyi ve daha zayıf ellerle, daha kısa ve daha uzun mesafelerden).
- Öğrenciler, hentbolun benimsenmiş öğeleriyle (diğer sporlardan öğelerle birlikte pas verme, alma, liderlik etme, gol atma) bayrak ve temel oyunlar gerçekleştirir.
- Öğrenciler öğrendikleri elementleri ve temel hentbol kurallarını daha küçük bir alanda 2: 2 (rekabet) uygulayarak oynarlar.
- Öğrenciler öğrenilen öğeleri ve temel hentbol kurallarını daha küçük bir alanda 3: 3 (rekabet) uygulayarak oynarlar.
- Öğrenciler öğrenilen öğeleri ve temel hentbol kurallarını daha küçük bir alanda 4:4 (rekabet) uygulayarak oynarlar.
- Öğrenciler kuralları kullanarak mini hentbol oynarlar (yarışma).
- Öğrenciler temel basketbol pozisyonlarında doğru top tutma tekniğini uygularlar (vücut, baş ve bacaklar etrafında top-vücut rotasyonu, topu bir elden diğerine aktarma).
- Öğrenciler, duvardan sektirilen (göğüs hizasında, başın üstünde ve yerden sektirilen) bir top geçen ve alınan bir basketbol oynarlar.
- İkişerli ve üçlü gruplara ayrılan öğrenciler, basketbol pası yapar ve iki eliyle (başın üstünde, omuz hizasında, göğüs hizasında ve yerden zıplayarak) bir yerde top alırlar.
- İkişerli ve üçlü gruplara ayrılan öğrenciler bir basketbol pası yapar ve alanı fethederek hareketli bir top alırlar.
- Öğrenciler yerinde basketbol oynar ve yürüme, koşma ve durma (daha iyi, daha zayıf kol ve dönüşümlü olarak - kombine, daha düşük ve daha yüksek hız ile).
- Öğrenciler farklı yönlerde (engeller arasında, farklı hızlarda) basketbol slalomu koşusu yaparlar.
- Öğrenciler farklı yönlerde (ileri, geri; sol, sağ) basketbol oynarlar.
- Öğrenciler bir yerden sepete şut çeker ve duraklayarak yürürler (kısa ve uzak mesafeden).

- Öğrenciler, basketbolun benimsenmiş öğeleriyle (diğer sporlardan öğelerle birlikte pas verme, alma, yönlendirme, sepete vurma) bayrak ve temel oyunlar gerçekleştirir.
- Öğrenciler öğrendikleri öğeleri ve temel basketbol kurallarını daha küçük bir alanda 2: 2 (rekabet) uygulayarak oynarlar.
- Öğrenciler öğrenilen öğeleri ve temel basketbol kurallarını daha küçük bir alanda 3: 3 (rekabet) uygulayarak oynarlar.
- Öğrenciler öğrenilen öğeleri ve temel basketbol kurallarını daha küçük bir alanda 4:4 (rekabet) uygulayarak oynarlar.
- Öğrenciler kurallara göre mini basketbol oynarlar (yarışma).
- Voleybol tekniğinin unsurlarını (parmak ve önkol ile reddetme) gerçekleştirirken, voleybolun yerinde ve hareketinde paralel ve diyagonal pozisyon uygular.
- Bir voleybol topunu parmaklar ve önkol ile çiftler halinde, farklı mesafelerde, alçak bir ağ üzerinden sektirme tekniklerini uygular.
- Okul voleybolu servisi tekniğini daha küçük ve daha büyük bir mesafeden alçak bir ağ üzerinde gerçekleştirir.
- Temel kuralları uygulayarak, oyundaki öğeleri (mini voleybol) düşük bir ağ üzerinde uygular.
- Öğrenciler bireysel olarak parmakları başlarının üzerinde bir top sektirme yaparlar (boş alanda farklı yüksekliklere düşerek bir top sektirirler).
- Voleybol pozisyonlarında (orta ve yüksek paslar, kısa ve uzun mesafelerde) öğrenciler parmaklarıyla top sektirir.
- Öğrenciler voleybol pozisyonlarında (orta ve yüksek paslar, daha kısa ve daha uzun) bir önkol topunu ("çekiç") sektirirler. Öğrenciler parmakları ve ön kollarıyla bir ağ üzerinde farklı mesafelerde bir top sektirir ("çekiç").
- Öğrenciler okul hizmetini daha kısa ve daha uzun mesafelerde gerçekleştirir (alçak bir ızgara üzerinde çiftler ve sütunlar halinde).
- Öğrenciler, öğrenilen unsurları ve temel voleybol kuralları 2: 2'yi (yarışma) kullanarak mini voleybol oynarlar.
- Öğrenciler, öğrenilen unsurları ve temel voleybol kuralları 3: 3'ü (yarışma) kullanarak mini voleybol oynarlar.
- Öğrenciler öğrenilen unsurları ve temel voleybol kuralları 4:4'ü (yarışma) kullanarak mini voleybol oynarlar.
- Öğrenciler kuralları kullanarak mini voleybol oynarlar (yarışma).
  - Öğrenciler, ayağın dışı yerinde ve hareket halinde (duvardan daha küçük ve daha büyük mesafelerde, bireysel ve çiftler halinde) bir futbol topunu geçme ve alma temel tekniğini uygular.
  - Öğrenciler ayağın orta kısmı - "tam vaşak" yerinde (duvardan daha küçük ve daha büyük bir mesafede, bireysel ve çiftler halinde) bir top alır ve alırlar.
  - Öğrenciler ayağın iç kısmıyla (daha kısa ve uzun mesafelerde ve daha düşük ve daha yüksek hızlarda) düz bir top koşusu yaparlar.
  - Öğrenciler, ayağın orta kısmı ile (daha kısa ve uzun mesafelerde ve daha düşük ve daha yüksek hızlarda) düz top koşusu yaparlar.
  - Öğrenciler ayağın dışıyla (daha kısa ve uzun mesafelerde ve daha düşük ve daha yüksek hızlarda) düz bir top koşusu yaparlar.
  - Öğrenciler ayak ve baş ile (boş alanda) bireysel hokkabazlık yaparlar.
  - Öğrenciler, ayağın ortası ve iç kısmı ile farklı mesafelerden bir futbol kalesi vuruşu yaparlar.
  - Futbolda öğrenciler, ayağın orta ve iç kısmı ile farklı mesafelerden aceleyle kaleye şut atarlar.
  - Futbolda öğrenciler belirli bir hedefi farklı mesafelerden vurarak kaleye şut atarlar (sayılarla işaretlenmiş gol, küçük gol).

- Öğrenciler, benimsenen futbol unsurlarıyla bayrak ve temel oyunlar oynarlar (pas, karşılama, yönlendirme, gol atma, temel oyunlar, örneğin: ortada oynama ile bayrak oyunları).
- Öğrenciler, öğrendikleri elementleri ve temel futbol kurallarını daha küçük bir alanda 2: 2 (rekabet) uygulayarak oynarlar.
- Öğrenciler, öğrenilen unsurları ve temel futbol kurallarını daha küçük bir alanda 3: 3 (rekabet) uygulayarak oynarlar.
- Öğrenciler, öğrenilen unsurları ve temel futbol kurallarını daha küçük bir alanda 4:4 (rekabet) uygulayarak oynarlar.
- Öğrenciler daha küçük bir alanda kurallar uygulayarak (rekabet) futbol oynarlar.

## DUYARLILIK, KÜLTÜRLER ARASI VE KONULARARASI ENTEGRASYON

Öğretmen ders boyunca tüm etkinliklere tüm öğrencileri dahil ederek kaynaştırmayı sağlar. Uygun yaklaşımların (bireyselleştirme, farklılaşma, takım çalışması, sınıf desteği) kullanılması yoluyla her çocuğun bilişsel ve duygusal olarak meşgul olmasını sağlar. Engelli öğrencilerle çalışırken, bireysel bir eğitim planı uygular (özel öğrenme çıktıları ve değerlendirme standartları ile) ve mümkün olduğunda diğer insanlardan (kişisel ve eğitim asistanları, eğitim araçları, gönüllü öğretmenler ve kaynak merkezi okullarından profesyoneller) ek destek kullanır. . ). Öğrenme zorluklarını zamanında tespit edebilmek, öğrenme çıktılarını elde etmede onları teşvik etmek ve desteklemek için tüm öğrencileri, özellikle hassas gruptan olanları düzenli olarak izler.

Etkinliklerin gerçekleştirilmesinde öğretmen kız ve erkek çocuklarına eşit davranır, onlara cinsiyetçi kalıplaşmış roller vermemeye özen gösterir. Çalışma grupları oluştururken cinsiyet dengesini sağlamaya çalışır. Öğretimde ek materyalleri seçerken cinsiyete ve etnik/kültürel açıdan duyarlı ve cinsiyet eşitliğini teşvik eden, yani kültürlerarasılığı teşvik eden illüstrasyonlar ve örnekler kullanır. Ayrıca öğretmen, öğrencilerin çalışmalarında cinsiyet ve etnik kalıp yargıları aktarmamaya özen gösterir.

## ÖĞRENCİLERİN BAŞARILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Öğrencilerin beklenen değerlendirme standartlarına ulaşmasını sağlamak için öğretmen, öğretim sırasında öğrencilerin başarılarını düzenli olarak izler ve değerlendirir. Faaliyetleri, sanat yaratma motivasyonu, katılım, işe bağlılık, bireysel, tandem ve grup çalışması için göstergeler toplanır. Etkinliklere katılım için öğrenciler, etkinliğin/görevin gerçekleştirilmesindeki başarı düzeyini gösteren geri bildirim alır ve iyileştirme yönergeleri verir (biçimlendirici değerlendirme). Bu amaçla öğretmen şunları izler ve değerlendirir:

- öğretmen veya sınıf arkadaşları tarafından sorulan sorulara verilen sözlü cevaplar.
- ders sırasında pratik aktivite (aktivitelere katılım);
- yapılmış sanat eserleri (çizim, boyama, plastik kalıplama ve yapım, grafik, tasarım ve görsel iletişim);
- ortak çalışmaların yapılmasına katılım.

Öğretmen, öğrenci başarısını izlerken, her öğrencinin bireysel olarak başarısına yönelik bireysel yaklaşıma özellikle dikkat etmelidir. Yıl sonunda, ulaşılan değerlendirme standartlarının özetleyici bir tanımlayıcı değerlendirmesi yapılır. Öğretim yılının sonunda, öğrenci sayısal bir toplam not alır.

<b>Öğretim programının uygulanmasının başlangıcı</b>	2022/2023 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, Resim eğitimi dersinin V. sınıf öğretim programını kabul etmiştir.</b>	No _____ Tarih _____