

**EĞİTİM VE BİLİM BAKANLIĞI**  
**EĞİTİMİ GELİŐTİRME BÜROSU**



**Müfredat**

**Beden ve sağlık eğitimi**  
**6. sınıf için**

**Üsküp, 2023**

## MÜFREDAT HAKKINDA TEMEL BİLGİLER

<b>Ders</b>	<b><i>Beden ve sağlık eğitimi</i></b>
<b>Öğretim konusu/ türü/kategorisi</b>	Zorunlu
<b>Sınıf</b>	VI (altıncı)
<b>Müfredattaki konular/alanlar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><i>Fiziksel ve motor becerilerin gelişimi</i></b></li><li>• <b><i>Atletizm</i></b></li><li>• <b><i>Jimnastik ve ritim</i></b></li><li>• <b><i>Spor Oyunları</i></b></li><li>• <b><i>Halk oyunları ve dansları</i></b></li></ul>
<b>Ders sayısı</b>	Haftada 3 ders / yılda 108 ders
<b>Araç/gereçler</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jimnastik minderleri, atletik minderler, atletik tribünler, başlangıç blokları, toplar.</li><li>• Küçük ve büyük toplar, tenis topları, balonlar ve spor oyunları topları (hentbol, basketbol, voleybol ve futbol – öğrencilerin yaşına göre hacim ve ağırlıkları ayarlanır).</li><li>• 3 kg ağırlığa kadar egzersiz topları .</li><li>• Çemberler, halatlar, alçak ve yüksek çemberler – antreman çanağı, antreman konisi, engel, sopalar, lastik bant, ip merdiven.</li><li>• Spor jimnastik ekipmanları (sıçrama rampası, atlama beygiri, jimnastik halkası).</li><li>• İsveç sandığı, paralel bar, atlama kasası , denge aleti, atlama kuzusu, sıçrama rampası, ip merdiven, halat merdiven, jimnastik kurdelesini, hulahop, labutlar.</li><li>• Öğrencilerin yaşına uygun basketler, küçük ve büyük hentbol kaleleri ve voleybol filesi.</li><li>• Kronometre, santimetre bandı, altimetrelili ölçek, kumpas.</li><li>• Ses sistemi .</li></ul>
<b>Öğretim kadrosunda aranan özellikler</b>	<p>Beden ve sağlık eğitimi dersi şu kişiler tarafından verilebilir:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Beden ve Sağlık Eğitimi Öğretmeni – öğrenim derecesi, VII/1 veya VI A (MRK'ya göre) ve 240 AKTS.</b></li></ul>

## ULUSAL STANDARTLAR İLE BAĞLANTISI

Müfredatta belirtilen öğrenme çıktıları, **Kişisel ve Sosyal Gelişim alanının kapsadığı aşağıdaki yetkinliklerin kazanılmasını sağlar** :

<b>Öğrenci şunları bilir ve/veya yapabilir:</b>	
VA.1	hayatın tüm alanları söz konusu olduğunda (yeme alışkanlıkları, spor ve eğlence faaliyetleri ve cinsiyete özgü davranışlar dahil) sağlıklı ve riskli bir yaşam tarzını ayırt etmek ;
VA.2	kişinin kendi zihinsel ve fiziksel sağlığını ve esenliğini geliştirmesini ve iyileştirmesini sağlayan etkinlikleri seçme ve uygulama ;
VA.4	kendi yetenek ve başarılarının (güçlü ve zayıf yönleri dahil) değerlendirmesini yapmak ve buna dayanarak gelişimini ve ilerlemesini sağlayacak öncelikleri belirlemek ;
VA.6	öğrenme ve kişisel gelişim için hedefler belirlemek ve bunları gerçekleştirme yolunda ortaya çıkan zorlukların üstesinden gelmek için çalışmak ;
VA.7	öğrenmesini kolaylaştırmak ve gelecekte kendi davranışını ayarlamak için kendi deneyimlerini kullanmak ;
VA.8	belirlenen hedeflere verimli ve etkin bir şekilde ulaşmasını ve kendi ihtiyaçlarını karşılamasını sağlayacak şekilde kendi zamanını düzenlemek;
VA.9	kendi eylemlerinin ve başkalarının eylemlerinin kendisi ve başkaları için sonuçlarını tahmin etmek ;
VA.10	kendisinin ve başkalarının davranışlarında doğru ve yanlış değerlendirirken etik ilkeleri uygulamak ve erdemli karakter özelliklerini (dürüstlük, adalet, saygı, sabır, özen, edep, şükran, kararlılık, cesaret ve öz disiplin gibi) sergilemek;
VA.11	kimden, ne zaman ve nasıl yardım isteyebileceğinin tamamen farkında olarak bağımsız hareket etmek ;
VA.12	başkalarıyla iletişim kurmak ve duruma uygun şekilde kendini savunmak;
VA.13	başkalarıyla iletişim kurmak ve duruma göre kendini ifade etmek ;
VA.14	aktif bir şekilde dinlemek ve uygun şekilde yanıt vermek, başkaları için empati ve anlayış göstermek ve kaygılarını ve ihtiyaçlarını yapıcı bir şekilde ifade etmek ;
VA.15	ortak hedeflere ulaşmak için başkalarıyla işbirliği yapmak, kendi bakış açılarını ve ihtiyaçlarını başkalarıyla paylaşmak ve başkalarının bakış açılarını ve ihtiyaçlarını dikkate almak ;
VA.16	başkalarıyla ilişkilerdeki sorunları tanımak ve ilgili tüm tarafların haklarına, ihtiyaçlarına ve çıkarlarına saygı duyarak çatışmaları çözüme yapıcı yaklaşmak ;
VA.17	kendisi için geri bildirim ve destek istemek, aynı zamanda başkalarının yararına yapıcı geri bildirim ve destek vermek ;
VA.19	sonuç çıkarmak ve rasyonel kararlar almak için önerilerde bulunmak, farklı olasılıkları göz önünde bulundurmak ve sonuçları tahmin etmek.
VA.20	kendi öğrenmelerini analiz etmek, değerlendirmek ve geliştirmek;

<i>Öğrenci şunları anlar ve kabul eder:</i>	
VB.1	kişinin kendi vücuduna özen göstermesi ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapması, beden ve ruh sağlığının sağlanması için önemli bir koşuldur ;
V-B.2	kişinin kendi kimliğinin farkına varması özgüveninin güçlenmesine ve kişiliğinin güçlenmesine katkı sağlar;
V-B.3	kişinin kendi başarıları ve refahı, büyük ölçüde, harcadığı çabaya ve elde ettiği sonuçlara bağlıdır ;
V-B.4	yaptığı her eylemin kendisi ve/veya çevresi için olumlu veya olumsuz sonuçları vardır ;
V-B.5	sorunların çözülüp çözülmeceği, yani çatışmaların çözülüp çözülmeceği, sorunların çözümüne ve çatışmaların çözümüne yaklaşım biçimine bağlıdır;
V-B.7	inisiyatif, sebat, azim ve sorumluluk görevleri yerine getirmek, hedeflere ulaşmak ve günlük durumlarda zorlukların üstesinden gelmek için önemlidir ;
V-B.8	İnsanlar arasında karşılıklı etkileşim iki yönlüdür - başkalarından kendi ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamalarını isteme hakkına sahip olduğu gibi, başkalarına da kendi ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamaları için alan açma sorumluluğuna sahiptir ;
V-B.9	geri bildirim almak ve yapıcı eleştiriyi kabul etmek, bireysel ve sosyal düzeyde kişisel ilerlemeye yol açar.
V-B.10	öğrenme okulda bitmeyen ve örgün eğitimle sınırlı olmayan sürekli bir süreçtir.

Ulusal Standartların **Toplum ve Demokratik Kültür** alanı ile ilgili yeterlilikleri de içerir :

<i>Öğrenci şunları bilir ve/veya yapabilir:</i>	
VI-A.5	insanlar arasındaki farklılıkları herhangi bir temelde (cinsiyet ve etnik köken, yaş, yetenekler, sosyal statü vb.) anlamak ;
VI-A.6	kendinde ve başkalarında klişelerin ve ön yargıların varlığının farkına varmak ve ayrımcılığa karşı çıkmak.

**Konu : FİZİKSEL VE MOTOR BECERİLERİN GELİŞİMİ**

Toplam ders sayısı: Her öğretim dersinde sürekli uygulanması gereklidir (giriş ve hazırlık bölümünde)

**Öğrenme çıktıları**

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. desteksiz, destekli ve antreman yoluyla vücut şekillendirme egzersizlerini doğru şekilde gerçekleştirmek.

Öğrenci şunları geliştirir :

2. sağlık ve hijyen alışkanlıklarını uygulamanın gerekliliği konusunda farkındalık oluşur.

**İçerikler (ve kavramlar)**

- Fonksiyonel gelişim (aerobik ve anaerobik dayanıklılık)
- Motor gelişimi (kuvvet, hız, esneklik, koordinasyon)
- Lokomotor gelişimi (doğru duruş, skolyotik, kifotik ve lordotik duruş, düztabanlık, fazla kilo)

**Değerlendirme standartları**

- Belirli bir destek almadan vücut şekillendirmek için bir dizi egzersizi doğru bir şekilde gerçekleştirir ( tüm pozisyonlarda , tutumlarda ve hareketlerde esneme, güçlendirme ve gevşetme) .
- Destek alarak vücudu şekillendirmek için bir dizi egzersizi doğru bir şekilde gerçekleştirir (sopa, ip, çember, top ile esneme, güçlendirme ve gevşetme ) .
- Vücut şekillendirme egzersizlerini çiftler halinde doğru şekilde yapar .
- Motor ve fonksiyonel yeteneklerinin gelişimi için uygun egzersizi seçer.

**Faaliyet örnekleri**

- Öğrenciler boyun, omuz bölgesi ve üst ekstremitte kas gruplarını esnetmek, güçlendirmek ve gevşetmek için karmaşık egzersizler yaparlar .
- Öğrenciler vücudun kas gruplarını, karın ve sırt kaslarını esnetmek, güçlendirmek ve gevşetmek için karmaşık egzersizler yaparlar .
- Öğrenciler pelvik bölge ve alt ekstremitte kas gruplarının esnetilmesi, güçlendirilmesi ve gevşetilmesi için karmaşık egzersizler yaparlar .
- Öğrenciler minderde (farklı pozisyonlarda) tüm kasları esnetmek, güçlendirmek ve gevşetmek için karmaşık egzersizler yaparlar .
- Öğrenciler destekleri (sopa, top, koniler, çember) kullanarak tüm kas sistemini esnetmek, güçlendirmek ve gevşetmek için karmaşık egzersizler yaparlar .
- Öğrenciler jimnastik aletleri üzerinde ve dışında germe, kuvvetlendirme ve gevşetme egzersizleri yaparlar (paralel bar, İsveç sandığı, denge aleti)
- Öğrenciler boy ve kilolarına göre çiftler halinde germe, kuvvetlendirme ve gevşetme egzersizleri yaparlar.
- Öğrenciler, bireysel ve toplu atlamalar ve yerinde ve hareket halindeki atlamalardan oluşan bir karma egzersizler gerçekleştirirler.
- Öğrenciler bireysel olarak karma egzersizler yaparlar.

Öğretmen önce alıştırmayı açıklar ve gösterir, ardından öğrenciler egzersizi yapar. Performans sırasında öğretmen sürekli olarak olası hataları izler ve düzeltir .

Konu : **ATLETİZM**

Toplam ders sayısı: **24**<sup>1</sup>

### Öğrenme çıktıları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. düşük başlangıç ve hızlı koşu tekniğini ve yüksek başlangıç ve aynı tempoda koşu tekniğini uygular ;
2. uzun ve yüksek atlama tekniklerini uygular ;
3. atış tekniğini uygular ve hedefi vurur;
4. Temel gülle atma tekniğini tanıır ve uygular.

### İçerikler (ve kavramlar)

- Dayanıklılık koşusu - yüksek başlangıç
- Hızlı koşu - düşük başlangıç
- Belli bir noktadan uzun atlama
- Uzun atlama "çapraz teknik"
- "Stredel" yüksek atlama (aşma tekniği )
- Top atmak ve belli bir hedefi vurmak
- Gülle atma

### Değerlendirme standartları

- Uygun yüksek başlangıç tekniğini gerçekleştirir.
- 400 metreye kadar orta hızda aynı tempoda koşar.
- Uygun düşük başlangıç tekniğini gerçekleştirir.
- 60 m'ye kadar hızlı koşar.
- uzun atlama tekniğini uygular .
- Uzun atlama tekniği olan " Çömelmiş" pozisyondan koşarak uzun atlama tekniğini uygular.
- yüksek atlama tekniği olan " stredel" (adımlama tekniği) gerçekleştirir .
- Top atışı yaparak 15 metreye kadar mesafede belirli bir hedefi vurur.
- Doğru gülle atma tekniğini uygular.

<sup>1</sup> Tüm öğretim konularında, okuldaki mekansal-materyal ve teknik koşullara, öğrencilerin ön bilgi, beceri ve yeteneklerine, öğretmenin yaratıcılığına ve iklimsel faktörlere bağlı olarak ders sayısı değiştirilebilir.

## Etkinlik örnekleri

- Koşarken öğrenciler koordineli kol ve bacak hareketleri tekniğini uygularlar .
- Öğrenciler belirlenen engellerin (sopalar, koordinasyon merdivenleri, alçak engeller, egzersiz topları) üzerinden koşar ve atlarlar .
- Öğrenciler 400 metreye kadar orta bir tempoda düzenli koşu yaparlar.
- Öğrenciler farklı başlangıç pozisyonlarından (oturma, hızlı veya yavaş başlangıç, çömelme vb.) hızlı koşu gerçekleştirirler .
- Öğrenciler kademeli (hızlanma - yavaşlama ) koşu gerçekleştirirler .
- Öğrenciler 60 metreye kadar düşük başlangıçla koşarlar.
- Öğrenciler zamanlamalı 60 metreye kadar düşük bir başlangıçla koşarlar .
- Öğrenciler hızlı koşu , engelsiz ve engelli (yarışma) ile bayrak oyunlarına katılırlar .
- Öğrenciler bireysel olarak iki ayak üzerinde ve tek ayak üzerinde zıplamalar ve atlamalar yaparlar .
- Öğrenciler iki ayak ve tek ayak üzerinde zıplamalar ve atlamaları kombinasyon halinde gerçekleştirirler .
- Öğrenciler ip kullanarak iki ayak ve tek ayak üzerinde zıplamalar ve atlamalar gerçekleştirir.
- Öğrenciler ip merdiven kullanarak koordinasyon artırıp iki ayak ve tek ayak üzerinde zıplamalar ve atlamalar gerçekleştirir .
- Öğrenciler denge aleti üzerinde iki ayak ve tek ayak üzerinde zıplamalar ve atlamalar gerçekleştirir.
- Öğrenciler ayakta uzun atlama yaparlar .
- Öğrenciler atlamanın uzunluğunu ölçerek bir yerden uzun atlama yaparlar .
- Öğrenciler, "çömelmiş" teknikte, iki ila üç adımlık bir yürüyüşte küçük bir hamle ile sıçrama rampasına basarak uzun bir sıçrama yaparlar.
- Öğrenciler, denge aleti üzerinden yürüyerek küçük bir koşu ile "çömelmiş" teknikte uzun atlama yaparlar.
- Öğrenciler "çömelmiş" teknikte uzun bir sıçrama gerçekleştirirken , yürüyüşte daha büyük bir adım atarlar .
- Öğrenciler altı adıma kadar koşarak "hump" tekniğinde uzun bir sıçrama yaparlar .
- Öğrenciler koşarak "squat" tekniği (sıçrama uzunluğunun ölçülmesi ) ile uzun atlama yaparlar .
- Engelsiz büyük bir atletik minder üzerinde koşarak gelen öğrenciler bir adım atma tekniği ("stredel") ile yüksek atlama yaparlar .
- Öğrenciler alçak bir engelde büyük bir atletik mindere (ip veya lastik bant) bir adım tekniğinde ("stredel") yüksek bir sıçrama gerçekleştirir .
- Öğrenciler, alçak bir engel (ip veya lastik bant) üzerinde büyük bir atletik minder üzerinde iki ila üç adım yürürler ve yüksek atlama tekniği ("stredel") gerçekleştirirler.
- Öğrenciler, büyük bir atletik minder üzerinde birkaç adımlık orta bir hızda koşarlar ve engelin yüksekliğinde kademeli bir artışla bir adım tekniği ("stredel") ile yüksek bir atlama yaparlar.
- Öğrenciler koşma ve zıplama unsurları içeren sopa oyunlarına katılırlar .
- Öğrenciler sağ ve sol elleriyle bir yerden belli bir mesafeye top atarlar .
- Öğrenciler, üç adıma kadar kısa bir koşu ile uzun bir atış yaparlar .
- Öğrenciler iki elle 1 kg'a kadar egzersiz topu atışı yaparlar .

- Öğrenciler 15 metreye kadar olan bir hedefe gülle atışı yapar .
- Öğrenciler hareketli bir hedefe topla atış yapar . (çember, top ... )nve temel atma oyunlarına katılırlar .
- Öğrenciler koşma, zıplama ve fırlatma unsurları içeren bayrak oyunlarına katılırlar .
- Öğrenciler daha küçük bir top ile gülle atma tekniğini uygularlar.
- 1 kg'a kadar top veya antreman topu atma tekniğini uygularlar.
- Öğrenciler 1 kg'lık gülle atışı yaparlar.

Öğretmen önce atletizm unsurlarının tekniklerini açıklar ve gösterir, ardından öğrenciler bunları uygular. Öğretmen etkinliklerin performansını sürekli izler, öğrencileri motive eder, hatalarını gösterir, öğrencilerin en iyi uyguladıkları teknikleri vurgular ve güvenlikleriyle ilgilenir .

Konu : **JİMNASTİK VE RİTİM**

Toplam ders sayısı: **24**

### Öğrenme çıktıları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. doğru artistik jimnastik tekniklerini ve unsurlarını uygular .
2. doğru teknikleri kullanarak bireysel jimnastik oyunlarına ve yarışmalarına katılır
3. atlamalar gerçekleştirir
4. İsveç sandığı ve denge aleti hareketlerini ve unsurlarını gerçekleştirir
5. müzikli ve müziksiz ritmik hareket tekniklerini uygular

### İçindekiler (ve kavramlar)

- **Jimnastik**
  - yer egzersizleri
  - artistik jimnastik egzersizleri
  - atlama kuzusu üzerinden atlarlar
  - İsveç sandığı ve paralel bar hareketleri ve egzersizleri

### Değerlendirme standartları

- Bireysel teknikleri kullanarak çiftler halinde (düz takla, ters takla, açık bacak takla, gergin bacak takla ) doğru tekniği uygular .
- Çiftlere bağlı olarak iki elemanla (düz takla, ters takla, açık bacak takla, gergin bacak takla) doğru bir teknik gerçekleştirir .
- (Yardımla) bacaklarını duvara dayayarak amuda kalkar.
- Belirli bir yüksekliğe yerleştirilmiş jimnastik ekipmanlarını ( halatlar, kirişler, yüksek çemberler, halkalar ) kullanarak doğru şekilde asma ve sallama tekniğini uygular .



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yaşa göre en uygun yüksekliğe ayarlanmış çeşitli şekillerde bir atlama kuzusu üzerinden atlama tekniklerini gerçekleştirir .</li> <li>• İsveç sandığı ve kısa kiriş (yürüme, zıplama, dönme, çömelme, önden denge ve hamle) öğelerinin bir bileşimini uygular .</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ritmik</b></li> <li>- Ritmik yürüyüş ve koşu</li> <li>- Ritmik zıplamalar ve atlamalar</li> <li>- aletli ritmik jimnastik hareketleri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doğru vücut duruşu ile yürüme ve koşmada kollar ve bacaklar birbirine koordineli ritmik hareketler gerçekleştirir .</li> <li>• ritmik zıplamalar ve atlamalar gerçekleştirir (uzun atlama, yüksek atlama, sııklarla atlama, üç adım atlama, makaslama) .</li> <li>• Seçime bağlı istenilen bir müzik eşliğinde jimnastik aletleri kullanılarak ritmik hareketler ve egzersizler gerçekleştirir.</li> </ul>

#### Faaliyet örnekleri

- Öğrenciler, yardım alarak ve tek başına düz bir yüzeyde düz takla atarlar.
- Öğrenciler, yardım alarak ve yardımsız çiftler halinde düz takla atarlar .
- Öğrenciler, yardım alarak ve tek başına düz bir yüzeyde ters takla atarlar.
- Öğrenciler yardım alarak ve bağımsız olarak düz bir yüzey üzerinde açık bacak takla atarlar .
- Öğrenciler yardım alarak ve bağımsız olarak "mum" duruşu yaparlar.
- Öğrenciler yardım alarak ve bağımsız olarak "köprü" performansı gösterirler .
- Öğrenciler yardım alarak veya bağımsız olarak bacaklarını duvara dayayarak amuda kalkma hareketi yaparlar.
- Öğrenciler yardımla ve bağımsız olarak bacaklarını bir duvara veya bir ripstool'a dayayarak amuda kalkarlar .
- Öğrenciler yer jimnastiğinin öğrenilen unsurlarını bir kompozisyonda birleştirir en az iki öğeden ( düz takla, ters takla, " mum" ve "köprü").
- Öğrenciler atlama tahtasını kullanarak çömelerek zıplarlar .
- öğrenciler yardım alarak ve bağımsız olarak "atlama kuzusu" üzerinden atlarlar (yüksekliği artırarak).
- Öğrenciler, yardım alarak ve bağımsız olarak, jimnastik aletlerini (halatlar, kirişler, yüksek çemberler, halkalar) kılınanarak sallanma tekniğini gerçekleştirirler .
- Öğrenciler bireysel olarak yere işaretlenmiş düz bir çizgi üzerinde jimnastik yürüyüşü, diz çökerek yürüme, çocuklar için yüksek atlama, dönüş (180<sup>0</sup>) ve takla yaparlar.
- öğrenciler bireysel olarak jimnastik yürüyüşü, diz çökerek yürüme, çocuk zıplaması , dönüş (180<sup>0</sup>), takla ve bir İsveç bankında ve kısa kirişte iki ayaklı yürüyüş gerçekleştirir.
- İsveç bankında ve kısa bir kirişte ( jimnastik yürüyüşü, diz çökerek yürüme, zıplama , dönme (90° ve 180°), ölçekler, iki ayaklı iniş ) üzerinde bir kompozisyona bağlı öğeleri yardımla ve bağımsız olarak gerçekleştirirler .
- Öğrenciler, benimsenen jimnastik unsurlarıyla belirli konularda ustalaşırlar .

- Öğrenciler yürüme ve koşmada kol ve bacaklarla birbirine bağlı ritmik koordineli hareketler yaparlar .
- Öğrenciler yürüme ve koşma sırasında birbirine bağlı zıplamalar ve atlamalar (uzun atlama, yüksek atlama, sılıkla atlama, üç adım atlama, makaslama) kombinasyonu yaparak performans sergiler .
- Öğrenciler, müzikli ve müziksiz (çember, ip, kurdele, top ) serbestçe seçtikleri aletlerle bağlantılı ritmik hareketler gerçekleştirirler .

Öğretmen, jimnastik ve ritmik unsurların tekniklerini açıklar, gösterir ve uygulanmasına yardımcı olur. Öğrenci aktivitelerini sürekli izleyerek olası hataları işaret eder, öğrencilerin en iyi performans tekniklerini öne çıkararak motive eder ve sınıfın güvenliğini sağlar.

Konu : **SPOR OYUNLARI**

Toplam ders sayısı: **48**

### Öğrenme çıktıları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. spor oyunları (hentbol, basketbol, voleybol, futbol) tekniğinin bireysel ve birleşik unsurlarını uygular;
2. benimsenen teknik unsurlarını küçük ve standart bir alanda bir oyunda uygular;
3. Spor oyunlarının temel kurallarını bilir ve uygular.

Öğrenci şu konularda farkındalık geliştirecektir :

4. oyunda kuralları uygulama ve kendi ve rakip takımın oyuncularına saygı duyma ihtiyacı

### İçerikler (ve kavramlar)

### Değerlendirme standartları

- **Hentbol**  
(Hentbol tekniği, hentbol sahası, hentbol kalesi ve hentbol topu)

- Hentbol tekniğinin bireysel unsurlarını yerinde uygular (karşılama, pas verme, bir noktaya liderlik etme, şut atma).
- Topu çiftler halinde alma ve sürme tekniklerini uygular .
- Yürüme ve koşmada yön ve hareket hızı değişikliği ile durup top sürme yaparak düz çizgi top sürme tekniklerini uygular.
- Yürürken ve koşarken ayakta kaleye atış tekniklerini uygular .
- Ruckman tekniklerini ve kurallarını oyunda uygular.
- Hentbol sahasının boyutlarını, kalenin boyutlarını ve hentbolun özelliklerini listeler.

- **Basketbol**  
(Basketbol tekniği, basketbol sahası, basket potası ve basketbol topu)

- Basketbol tekniğinin bireysel unsurlarını yerinde uygular (karşılama, pas verme, yerinde liderlik, potaya şut atma).
- Hareket halindeki bir topu çiftler halinde alma ve geçirme tekniklerini uygular.
- Basketbol topunu düz yürüme ve koşmada hareketin yönünü ve hızını değiştirerek durup öncülük ederek top sürme tekniklerini gerçekleştirir.
- Şut tekniklerini uygular.
- Basketbol tekniklerini ve kurallarını oyunda uygular.
- Basketbol sahasının ölçülerini, basket potasının yüksekliğini ve basketbolun özelliklerini

	listeler.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Voleybol</b> ( Voleybol tekniği , voleybol sahası, file ve voleybol topu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleybol tekniğinin bireysel unsurlarını uygular (topu parmaklar ve ön kol ile itme).</li> <li>• Belirli bir file üzerinde çiftler halinde voleybol tekniğinin bireysel unsurlarını uygular (topun parmaklar ve ön kol ile zıplaması).</li> <li>• Alçak bir ađ üzerinden servis tekniğini uygular.</li> <li>• Voleybol ağı üzerinde birkaç tekniğin kombinasyonu alıştırmaları yapar.</li> <li>• Oyunda voleybol tekniklerini ve kurallarını uygular.</li> <li>• Voleybol sahasının ve filenin ölçülerini ve voleybolun özelliklerini listeler.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Futbol</b> (Futbol tekniği – futbol sahası, kale, gol, top)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Futbol tekniğinin bireysel unsurlarını yerinde uygular (karşılama, pas verme).</li> <li>• çiftler halinde topu alma ve sürme tekniklerini uygular .</li> <li>• yürüme ve koşmada hareketin yönünü ve hızını değiştirerek düz çizgi tekniklerini uygular.</li> <li>• şut tekniklerini yerinde ve yürürken uygular .</li> <li>• Saha futbolu oynarken teknik ve kuralları uygular.</li> <li>• Futbol sahasının ve kalenin boyutlarını ve futbol topunun özelliklerini listeler.</li> </ul>
<p><b>Etkinlik örnekleri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öğrenciler hentbol pozisyonlarında doğru top tutma tekniğini gerçekleştirirler ( topu iki elle ve bir elle tutma, toplu vücut, baş ve bacaklar etrafında daireler çizme , topu bir elden diğerine geçirmek... ).</li> <li>• Öğrenciler çiftler halinde hentbol alıştırmaları yaparlar - "hentbol topunu ilk kim alacak" (ayakta durmak, diz çökmek, oturmak...).</li> <li>• Öğrenciler bireysel olarak hentbolda sağ ve sol elleri omuz hizasında, başlarının üzerinde topu sektirerek, bir yüzeyden sekerek ve giderek mesafeyi artırarak pas verir ve alırlar .</li> <li>• Çiftler halinde öğrenciler sağ ve sol elleri omuz hizasında, pas verme ve top alma hareketlerini gerçekleştirirler ve minderden sekerek geçerler.</li> <li>• Öğrenciler üçerli gruplar halinde hentbol pası vererek sağ ve sol elleriyle topu omuz hizasında alırlar ve minderden sektirirler.</li> <li>• İkili gruplara ayrılan öğrenciler, sağ ve sol elleriyle hareket halindeki topu pas ve karşılama çalışmaları gerçekleştirirler.</li> <li>• Üçerli gruplara ayrılarak sağ ve sol el ile hareket halinde pas ve top alma gerçekleştirirler .</li> <li>• Öğrenciler topu sürerek ve yürüyerek (sağ ve sol elleriyle dönüşümlü olarak) hentbol oynarlar.</li> <li>• Öğrenciler yerinde , yürüme ve koşmayı (sağ ve sol elleriyle ve dönüşümlü olarak, daha düşük ve daha yüksek hızda) birlikte hentbol pasları yaparlar.</li> <li>• Öğrenciler farklı hızlarda engeller (antreman konileri) arasında yürürken ve koşarken sağ ve sol elleriyle top sürerek hentbol slalomu yaparlar.</li> <li>• Öğrenciler yürüme ve koşma hareketleriyle çiftler halinde dönüşümlü olarak top sürme ile birlikte pas verir ve topu alırlar.</li> <li>• Birisi kaleci olmak üzere öğrenciler dönüşümlü olarak yakın ve uzak mesafeden şut atarlar.</li> <li>• Birisi kaleci olmak üzere öğrenciler dönüşümlü olarak yakın ve uzak mesafeden koşarak şut atarlar.</li> </ul>	

- Birisi kaleci olmak üzere öğrenciler dönüşümlü olarak yakın ve uzak mesafeden koşarak veya yürüyerek şut atarlar.
- Öğrenciler, hentbol tekniğinin öğrenilen unsurlarını uygular ve temel hentbol kurallarını bir oyunda ve daha küçük bir alanda ve standart bir hentbol sahasında gerçekleşen maçta kullanırlar.
- basketbol duruşlarında ( vücut, baş ve bacaklar etrafında topla kombine daire çizme , topu bir elden diğerine geçirme... ) doğru top tutma tekniğini uygularlar .
- Öğrenciler çiftler halinde temel oyun kurallarına uyarak bir çalışma yaparlar - "basket topunu ilk kim eline alacak" (ayakta, çömelirken, otururken...).
- Öğrenciler, mesafeyi kademeli olarak artarak iki ve bir elle (göğüs yüksekliği, baş üstü ve yerden seken) duvardan seken bir basketbol topunu bireysel olarak pas verir ve alırlar.
- Öğrenciler çiftler halinde bir basketbol topunu iki ve bir eli omuz hizasında, göğüs hizasında, başın üstünde ve yüzeyden seken bir yerden, mesafe kademeli olarak artarak top sürme çalışması yaparlar.
- Öğrenciler üçlü gruplar halinde bir basketbol topunu iki ve bir eli omuz hizasında, göğüs hizasında, başın üstünde ve yüzeyden seken bir yerden, mesafe kademeli olarak artarak top sektirme çalışması yaparlar.
- Çiftlere ayrılan öğrenciler, bir basketbol pasosu gerçekleştirir ve boşluk kazanarak iki ve tek elle hareketle topu alırlar.
- Öğrenciler yerinde ve yürürken (sağ elle, sol elle ve dönüşümlü olarak - kombine) basketbol top sürme yaparlar.
- Öğrenciler basketbol top sürmeyi yerinde, yürüyerek ve koşarak (sağ elle, sol elle ve dönüşümlü olarak, daha düşük ve daha yüksek hızda) birlikte gerçekleştirirler.
- Öğrenciler farklı yönlerde (ileri, geri, sola, sağa) basketbol top sürme yaparlar.
- Öğrenciler, farklı hızlarda engeller (antreman çanakları) arasında yürürken ve koşarken sağ ve sol elleriyle top sürerek basketbol slalomu yaparlar.
- Yürüme ve koşma hareketleriyle çiftler halinde öğrenciler dönüşümlü olarak top sürme ile birlikte pas verir ve topu alırlar.
- Öğrenciler yaşlarına uygun yüksekliğe yerleştirilmiş bir potaya uzak ve yakın mesafeden atış yaparlar.
- Öğrenciler, yürüyerek ve belirli bir pozisyondan yaşlarına uygun yüksekliğe yerleştirilmiş bir potaya uzak ve yakın mesafeden atış yaparlar.
- Öğrenciler bir yerden sağa veya sola iki adım atarak yaşlarına uygun yükseklikte yerleştirilmiş potaya sağ ve sol ayaklarını işaretlenmiş yerlere yerleştirerek şut atarlar.
- Öğrenciler top sürerken, işaretlenmiş şekilde sağa veya sola iki adım atma ve yaşına göre uygun yükseklikte yerleştirilmiş potaya daha yakın ve daha uzak mesafelerden şut atarlar.
- Öğrenciler, yürüyerek topu sürerken sağa veya sola iki adım atarak yaşlarına göre uygun yükseklikte yerleştirilmiş bir potaya daha kısa ve daha uzak mesafeden standart bir potaya sol ayaklarını işaretlenmiş bölgelere getirerek atış yaparlar.
- Öğrenciler, koşarak topu sürerken sağa veya sola iki adım atarak yaşlarına göre uygun yükseklikte yerleştirilmiş bir potaya daha kısa ve daha uzak mesafeden standart bir potaya sol ayaklarını işaretlenmiş bölgelere getirerek atış yaparlar.
- Öğrenciler, basketbol tekniğinin benimsenen unsurlarıyla (pas verme, karşılama, liderlik etme, potaya şut atma ) ve diğer sporlardan öğelerle kombinasyon halinde bayrak oyunları ve temel oyunlar oynarlar.
- Öğrenciler basketbol tekniğinin öğrenilen unsurlarını uygulayarak ve aynı zamanda temel basketbol kurallarını benimseyerek, yaşlarına göre uygun yükseklikte yerleştirilmiş bir pota üzerinde bir oyunda oynar ve rekabet eder .
- Öğrenciler yaşlarına uygun yükseklikte yerleştirilmiş potalarla, basketbol tekniğinin öğrenilen unsurlarını uygularken aynı zamanda temel basketbol kurallarını da benimseyerek mini basketbol maçı yaparak yarışır.

- Öğrenciler, top sektirirler (boş alanda bir topu farklı yüksekliklerde sektirerek ilerlerler).
- Çiftler halinde temel oyun - "voleybol topunu ilk kim alacak" (ayakta, çömelirken, otururken).
- Öğrenciler bireysel olarak paralel ve diyagonal bir voleybol duruşunda parmakları ve önkolları ile başlarının üzerindeki yükseklikte bir fileden top zıplatma gerçekleştirirler ( orta, yüksek ve alçak pas, daha kısa ve daha uzun mesafeden).
- Öğrenciler bireysel ve çiftler halinde, paralel ve çapraz voleybol duruşunda , takla atarak parmakları ve ön koluyla vuruş yaparlar (orta, yüksek ve alçak geçiş, daha kısa ve daha uzun mesafeden).
- Çömelme pozisyonunda, diz çökmüş pozisyonda ve iki eliyle topu tutarak oturan öğrenciler, parmakları ve önkolları ile topa vururlar.
- Öğrenciler çiftler halinde, topu sağa ve sola atarak dönüşümlü olarak parmaklarıyla ve ardından ön kollarıyla mesafeyi değiştirerek topu sektirirler.
- Çiftler halinde çalışan öğrenciler sırayla parmaklarıyla topu sektirerek farklı mesafelerde ilerlerler.
- Çiftler halindeki öğrenciler, sırayla topu ön kolla sektirirler.
- Çember halinde sıralanmış öğrenciler, topu parmak uçlarında ve ön kollarında sektirirler.
- Voleybolda yaşlarına uygun yükseklikte yerleştirilmiş bir file aracılığıyla çiftler halinde farklı mesafelerde parmak ve ön kol ile top sektirme tekniklerini uygulurlar .
- Öğrenciler yaşlarına uygun yükseklikte yerleştirilmiş bir fileden 3'er 6'şarlı gruplar halinde parmak ve ön kol ile voleybolda top sektirme tekniklerini uygulurlar .
- Çiftler halinde ve çapraz voleybol duruşundaki öğrenciler, 5 metreye kadar daha kısa bir mesafede okul voleybolu servis tekniğini uygulurlar.
- Çiftler halinde ve çapraz voleybol duruşundaki öğrenciler, mesafeyi kademeli olarak artırarak bir okul voleybolu servis tekniği uygulurlar.
- Çiftler halinde öğrenciler, yaşlarına uygun yükseklikte konulan bir file vasıtasıyla, okul voleybolu servis tekniğini giderek daha kısa mesafelerde gerçekleştirirler .
- Öğrenciler voleybol tekniğinin öğrenilen unsurlarını uygular, oyun ve müsabaka sırasında temel voleybol kurallarını benimser .
- Çiftler halinde oyun kurulur - "futbol topuyla çalım atma" (ayakta, çömelirken, otururken).
- Öğrenciler bireysel çalışarak duvara doğru şut çekerek, topu kontrol etme temel tekniğini uygulurlar.
- Öğrenciler bireysel çalışarak duvara doğru şut çekerek, futbolda kısa ve uzun mesafeden ayağın orta kısmı ile pas verme ve top alma temel tekniğini uygulurlar.
- Öğrenciler bireysel çalışarak duvara doğru şut çekerek, futbolda ayağın dış kısmı ile uzak ve yakın bir mesafeden top alma ve pas verme temel tekniğini uygulurlar.
- Öğrenciler çiftler halinde, ayağın iç, orta ve dış kısmıyla kısa ve uzun mesafeden futbol topunu pas verme ve alma temel tekniğini uygulurlar.
- Çiftler halinde yürüyen ve koşan öğrenciler, kısa ve uzun mesafede ayağın iç, orta ve dış kısmıyla futbol topunu pas verme ve alma temel tekniğini uygulurlar.
- Üçlü olarak yürüyen ve koşan öğrenciler, kısa ve uzun mesafede ayağın iç, orta ve dış kısmıyla futbol topunu pas verme ve alma temel tekniğini uygulurlar.
- Öğrenciler ayağın iç kısmı ile (daha kısa ve daha uzun mesafede ve daha düşük ve daha yüksek hızda) top sürüşü yaparlar .
- Öğrenciler ayağın orta kısmı ile (daha kısa ve daha uzun mesafede ve daha düşük ve daha yüksek hızda) top sürüşü yaparlar.
- Öğrenciler ayağın dış kısmıyla (daha kısa ve daha uzun mesafede ve daha düşük ve daha yüksek hızda) top sürüşü yaparlar .
- Öğrenciler, ayağın dış kısmıyla (daha kısa ve daha uzun mesafede ve daha düşük ve daha yüksek hızda) düz bir çizgide top sürüşü gerçekleştirirler.

- Öğrenciler, ayağın iç, orta ve dış kısmıyla (daha güçlü ve daha yavaş vuruş yaparak ve dönüşümlü olarak, daha düşük ve daha yüksek hız ile) yürüme ve koşmada kombine top sürme gerçekleştirirler.
- Öğrenciler engeller arasında yürürken ve koşarken sol ve sağ ayakla top sürme, ayağın iç, orta ve dış kısmı ile (daha güçlü ve daha yavaş vuruş yaparak ve dönüşümlü olarak, daha düşük ve daha yüksek hız ile) futbol slalomunu yaparlar.
- Öğrenciler çiftler halinde çalışarak yürüme ve koşma hareketleri ile çiftler halinde öğrenciler dönüşümlü olarak pas verir ve topu sürmekle birlikte ayağın içi, ortası ve dışı ile bir top alır.
- Yürüme ve koşma alıştırmaları ile beraber öğrenciler, topu sürmekle birlikte ayağın içi, ortası ve dışı ile dönüşümlü olarak pas verir ve topu alır.
- Öğrenciler bireysel çalışarak bacaklar, dizler ve kafa ile (boş alanda) top sektirme çalışmalarını yaparlar .
- Öğrenciler bir futbol kalesinde , ayağın orta ve iç kısmı ile belirli bir noktadan , farklı mesafelerden şut çekme çalışmalarını yaparlar.
- Öğrenciler bir futbol kalesinde , ayağın orta ve iç kısmı ile koşarak ve yürüyerek , farklı mesafelerden şut çekme çalışmalarını yaparlar.
- Öğrenciler bir futbol kalesinde , ayağın orta ve iç kısmı ile bir futbol topuna , belirli bir hedefi farklı mesafelerden vurarak ( sayılarla işaretlenmiş bir hedef , küçük bir kale, bir çember, koniler vb. ) alıştırma yaparlar.
- Öğrenciler futbolun benimsediği unsurlarla (pas verme, karşılama, yönlendirme, gol atma vb. bayrak oyunları) bayrak ve temel oyunları gerçekleştirirler.
- Öğrenciler belirlenen hedefler doğrultusunda rekabet ederek oyun kurar, futbol tekniğinin öğrenilen unsurlarını uygular ve temel futbol kurallarını benimser.
- Öğrenciler belirlenen hedefler doğrultusunda rekabet ederek oyun kurar, hentbol tekniğinin öğrenilen unsurlarını uygular ve temel futbol kurallarını benimser.
- Öğretmen, spor oyunlarının teknik unsurlarının uygulanması sırasında hataları işaret eder ve düzeltir ve ayrıca öğrencilerin yaptıkları en iyi uygulama tekniklerini vurgular.

Öğretmen oyunların tekniklerini açıklar ve gösterir ve etkinliklerin performansını sürekli izler, öğrencileri motive eder, hataları işaret eder , öğrencilerin en iyi yaptığı teknikleri vurgular ve güvenlikleriyle ilgilenir .

#### Konu : **HALK OYUNLARI VE DANSLARI**

Toplam ders sayısı: **12**

#### Öğrenme çıktıları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Kuzey Makedonya'dan üç etnik topluluğa ait halk oyunları oynar;
2. öğrenciler standart, latin ve modern danstan birer bölüm gerçekleştirir.

#### İçerikler (ve kavramlar)

- **Halk Dansları**
  - Geleneksel halk oyunları .

#### Değerlendirme standartları

- Adımlara göre (müziksiz) ülkenin farklı etnik topluluklarına ait geleneksel dansları tanır.
- Ülkenin farklı etnik topluluklarından üç geleneksel dans gerçekleştirir

<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Dans</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Standart Danslar (İngiliz Valsi)</li><li>- Latin Amerika dansları ("cha-cha-cha", rock'n'roll, twist)</li><li>- modern danslar (hip-hop)</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adımlara göre (müziksiz) standart dansı, Latin Amerika dansını ve modern dansı tanır.</li><li>• Ve müzik eşliğinde iki dansın (standart, Latin Amerika ve/veya modern dans) temel adımlarını ve hareketlerini gösterir.</li></ul>
<b>Faaliyet örnekleri</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Öğrenciler Makedon geleneksel halk danslarından ve farklı etnik topluluklardan (müziksiz) danslardan bireysel adımlar ve hareketler sergiler.</li><li>• Öğrenciler halk oyunlarında müziğe uygun adımları ve hareketleri icra ederler.</li><li>• Öğrenciler bireysel olarak İngiliz vals, "cha-cha-cha", rock'n'roll ve twist'in temel adımlarını müziksiz gerçekleştirir ve ardından bunları müzikle tekrarlar. Sonunda dansı çiftler halinde yaparlar.</li><li>• Öğrenciler bireysel olarak kendi yaratıcılığına göre hip hop müziğine uygun farklı adımlar gerçekleştirir .</li></ul> <p>Önce öğretmen dans adımlarını ve hareketlerini açıklar ve gösterir, ardından öğrenciler bunları gerçekleştirir. Öğretmen, öğrencileri sürekli izleyerek olası hataları işaret eder, en iyi performansları ön plana çıkararak öğrencileri motive eder.</p>	

## KAPSAYICILIK, CİNSİYET EŞİTLİĞİ/DUYARLILIK, KÜLTÜRLERARASI VE MÜFREDATLAR ARASI ENTEGRASYON

Öğretmen, ders boyunca tüm öğrencileri tüm etkinliklere dahil ederek çalışmada kapsayıcılığı ve planlanan tematik içeriğin gerçekleştirilmesini sağlar. Öğretmen, öğretimin uygulanması yoluyla, uygun yaklaşımlar (bireyselleştirme, farklılaştırma, takım çalışması, sınıf arkadaşı desteği) kullanarak her çocuğun fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak meşgul olmasını sağlayarak, optimum biyolojik ve psikolojik gelişimi ve çok önemli sosyal içermeyi sağlar.

Engelli öğrencilerle çalışırken, özelleştirilmiş öğrenme sonuçları ve değerlendirme standartları ile bireysel bir eğitim planı hazırlanır ve uygulanır ve mümkün olduğunda diğer profesyonellerden (kişisel ve eğitim asistanları, eğitim araçları, gönüllü öğretmenler ve engelli okullardan profesyoneller) ek destek kullanılır.

Öğretmenler, sınıf içi etkinliklerde kız ve erkek çocuklara eşit davranarak, oyun ve alıştırmalarda onları cinsiyete göre ayırmamaya ve onlara cinsiyete dayalı roller yüklememeye özen göstermekte, bu faaliyetler de çalışma grupları oluştururken ve derslere katılım sağlarken toplumsal cinsiyet dengesini sağlamaya yöneliktir.

Çok dilli okullarda, farklı öğretim dillerinin sınıflarında ortak ders verilmesi teşvik edilir. Aynı zamanda, alıştırmaların ve etkinliklerin çoğu, diğer sınıflardan öğrencilerin katılımıyla ortaklaşa yapılır. Farklı öğretim dillerinden öğrencilerin milliyetlerine göre karıştırılması özellikle grup etkinlikleri ve oyunlar için önemlidir, böylece etnik gruplar arası işbirliği sağlanır ve etnik gruplar arası rekabet önlenir.

*Fiziksel* konudaki etkinliklerin ve öğretimin planlanması ve uygulanması sırasında diğer konuların içerikleri/standartları ile *sağlık eğitimi* entegrasyonunu gerçekleştirilir. Bu şekilde, bu konu öğrencileri diğer konuları öğrenmeye motive eder ve daha kolay gelişmelerine yardımcı olur.

## ÖĞRENCİ BAŞARILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Eğitim-Öğretim yılı boyunca 6. sınıftan ( birinci çeyrek, ilk yarı yıl ve üçüncü çeyrek) gelen öğrenciler öğretmen tarafından yazılı notlandırma ile, eğitim-öğretim yılı sonunda ise sayısal özet notlarla değerlendirilirler.

Öğrencilerin beklenen değerlendirme standartlarına ulaşmalarını sağlamak için öğretmen, öğretme ve öğrenme sırasında öğrencilerin aktivitelerini sürekli olarak izler, her öğrencinin ilerlemesi hakkında bilgi toplar ve bunu öğrenci portföylerine kaydeder. Etkinliklere katılım sırasında öğrenciler, öğretmenlerinden kazanımları hakkında geri bildirim alırlar. Öğretmenler, öğrenci başarılarını ölçmek ve değerlendirmek için aşağıdaki yöntem, teknik, araç ve stratejileri kullanabilirler.

Okuma yılı boyunca beden ve sağlık eğitimi öğretiminin etkilerinin izlenmesi ve analizi sırasında , öğretmen sürekli olarak aşağıda belirtilen unsurları değerlendirir:

- spor tekniklerinin unsurlarının benimsenmesindeki ilerleme ;
- ders sırasında aktif katılım;
- faaliyetlerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği;
- spor salonundaki davranış kurallarına uymak.

Öğretim yılının sonunda, öğrenciler sürekli olarak ölçülmesi ve değerlendirilmesinin yukarıda belirtilen yönleri tarafından belirlenen ve öğrencinin belirli bir aktiviteyi başarılı bir şekilde uygulama yeteneğine bağlı olmayan sayısal bir özet not alır.

Öğretmen, ders boyunca tüm öğrencilerin tüm etkinliklere katılımını sağlar. Bunu yaparken her öğrencinin motor ve fiziksel büyüme ve gelişiminin ölçülmesinden elde edilen verileri kullanırlar. Fiziksel büyüme ve gelişme ile motor becerilerin izlenmesi öğretmen tarafından gerçekleştirilir. Okul yılının başında ve sonunda , kardiyorespiratuar dayanıklılık (aerobik kapasite tahmini), vücut kompozisyonu (BMI – vücut kitle indeksi, bel çevresi) , kas gücü, esneklik, hız, çeviklik ve koordinasyon alanında dayanıklılık ölçümleri yapılır .

Ölçmelerin uygulanması sırasında öğretmen çalışma koşullarını ve mekânsal düzenlemeyi gerçekleştirir . Öğrencileri motor ve fiziksel büyüme ve gelişmeyi değerlendirmenin ve ölçmenin anlamı ile tanıştırmak ve her öğrencide memnuniyet yaratacak değerleri geliştirmek için ulaşılabilir bir hedef belirlemek. Öğrenciler şu yönde motive edilir : sonuçlarını iyileştirmek, hedefe ulaşmadaki başarıları takdir etmek ve ödüllendirmektir .

Motor yetenek düzeylerini ölçmek için uygulanan testlerin ve öğrencilerin morfolojik durumlarını anlamak amacıyla yapılan ölçümlerin sonuçları, öğrencilerin fiziksel ve sağlık konusundaki özet değerlendirmeleri ile ilişkilendirilmemelidir.

## ALTERNATİF AKTİVİTELER

Uygun spor salonu ve/veya spor sahası olmayan okullarda, okulun yakın çevresinde uygun alternatif spor alanları/boş alanlar kullanılabilir. Ayrıca okul, içinde veya çevresinde gerçekleştirilebilecek altyapı koşulları ve/veya doğal koşullar varsa (örneğin kayak pistleri, yüzme havuzu, tenis kortu, suni kayak, bisiklet yolları, v.b.) öğrencilere alternatif etkinlikler sunabilir.



<b>Eğitim m¼fredatının uygulamaya geğtiği tarih</b>	2023/2024 akademik yılı
<b>Programı hazırlayan kurum</b>	Eğitimi Geliştirme B¼rosu
<b>Temel Eğitim Kanunu'nun 30. Maddesinin 3. paragrafı uyarınca ("Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Resmi Gazetesi" No. 161/19 ve 229/20), Eğitim ve Bilim Bakanı 6. Sınıf için Beden ve Sağlık Eğitimi m¼fredatını kabul etmiştir .</b>	no. _____ _____ yıl  Eğitim ve Bilim Bakanı, Doğ. Dr. Jeton Shaqiri  _____