

EĞİTİM VE BİLİM BAKANLIĐI
EĞİTİMİ GELİŞTİRME BÜROSU



Müfredat

Beden ve Sağlık eğitimi
3.sınıf için

Üsküp, 2023

MÜFREDAT AHKINDA TEMEL BİLGİLER

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

ULUSAL STANDARTLAR İLE BAĞLANTISI

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

<i>Öğrenci şunları bilir ve/veya yapabilir:</i>	
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.

ÖĞRENME ÇIKTILARI

Konu : **ATLETİZMİN TEMELİ**

Toplam ders sayısı: **18 ders**

Öğrenme çıktıları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. atletik yürüyüş ve koşu öğelerini uygulayarak yürür ve koşar;
2. Yüksek atlama, uzun atlama ve üç adım atlama aşamalarının uygulanması;
3. Fırlatma sırasındaki aşamaları uygulayarak nesnelere belli bir mesafeye ve bir hedefe fırlatır.

İçerikler (ve kavramlar)

- Yürüme ve koşma (ayak parmakları-topuk, koordineli el-ayak hareket tekniği, yüksek ve alçak başlangıç).
- Atlama (atlamanın aşamalarını tanıma - çıkış, hızlanma, uçuş ve iniş, tek ayaklı ve iki ayaklı refleks, yüksek atlama tekniği "makas", bir yerden uzun atlama, "çömelmiş" koşu ile uzun atlama tekniği)
- Fırlatma (fırlatmanın aşamalarını tanıma ve vücudu boşluğa yerleştirme, sallanma, nesneyi sollamak, fırlatmak).

Değerlendirme standartları

- Koordineli bir atletik yürüyüş ve koşu tekniği uygular.
- Yüksek kalkış ve dayanıklılık koşularının performans aşamalarını tanır ve uygular.
- Düşük başlangıç ve hızlı çalışma performansı için aşamaları tanır ve uygular.
- Yüksek atlama ve uzun atlama - "makas tekniği" aşamalarını tanır ve uygular.
- Ayakta ve koşu ile yüksek atlama aşamalarını tanır ve uygular - "kıvrımlı teknik".
- Uzaktaki hedefe fırlatma aşamalarını tanır ve uygular.

Etkinlik örnekleri

- Öğrenciler, dizleri alçak ve yükseltilmiş - "alçak ve yüksek sporcu" ile kol ve bacakların koordineli hareketi ile yerinde koşma, parmak uçlarında yürüme gerçekleştirirler.
- Öğrenciler, dizleri alçak ve yüksek, "alçak ve yüksek atlet" ile koordineli kol ve bacak hareketi ile yürüme ve koşma gerçekleştirirler.
- Öğrenciler 50 metreye kadar yüksekten çıkışla koşarlar.
- Öğrenciler 50 ila 100 metrelik yüksek bir başlangıçla orta hızda koşarlar.
- Öğrenciler, yüksek bir başlangıçtan itibaren 1 ila 3 dakikalık sabit bir koşu gerçekleştirirler.
- Öğrenciler 20 cm yüksekliğe kadar olan engellerin üzerinden serbestçe koşarlar.
- Öğrenciler 10 ila 20 metrelik bir başlangıçla hızlı koşarlar.
- Öğrenciler 20 metrelik bir başlangıçla hızlı koşarlar.
- Öğrenciler, 20 metrelik bir başlangıçla ve zamanlamalı koşarlar.
- Öğrenciler farklı başlama pozisyonlarından (oturma, diz çökme, sırt üstü veya yüzüstü yatma) temel oyunlar (topu önce kim yakalayacak, nesnelere hareket ettirme) kullanarak hızlı koşu yaparlar.
- Öğrenciler yön değiştirerek ve 30 saniye ila 1 dakika arasında farklı bir hızda koşarlar.
- Öğrenciler bir ilerleme koşusu (hızlanma) gerçekleştirir.
- Öğrenciler, sahne donanımı olmadan ve sahne donanımıyla hızlı koşu ile ilköğretim ve bayrak oyunları oynarlar.
- Öğrenciler iki ayaklı ve tek ayaklı atlama ve zıplamalar yaparlar.
- Öğrenciler atlama yapar (çocuk atlamaları, Kızılderili atlamaları, geyik atlamaları).
- Öğrenciler ayakta dururken ve koşarak (uzaklık, yükseklik) iki ayaklı ve tek ayaklı sıçramalar yaparlar.
- Öğrencilere atlamanın aşamaları tanıtılır ve uzun, yüksek ve üç adım atlamalar yapılır.
- Öğrenciler ayakta tek bir inişle kollarını sallayarak uzun atlama yaparlar.
- Öğrenciler, atlamanın uzunluğunu ölçerek ayakta uzun atlama yaparlar.
- Öğrenciler bir tıbbi çanta, halat ve diğer nesne ve desteklerin üzerinden atlayarak daha küçük ve daha büyük bir koşu ile uzun atlama yaparlar.
- Öğrenciler bir İsveç göğüs / İsveç sıra bölümünden kısa ve uzun koşu, atlama ve yansıma ile uzun atlama gerçekleştirirler.
- Öğrenciler (atlamanın uzunluğunu ölçen) ile koşu ile uzun atlama yaparlar.
- Öğrenciler yüksek atlama ("makas" tekniği) yaparlar.
- Öğrenciler sağ ve sol ayak refleksi ile eğik koşu ile yüksek atlama yaptı.
- Yürüme, ilerleme ile koşma (koşma) ve zıplama unsurları içeren hareketli oyunlar.
- Öğrenciler sağ ve sol elleriyle bir yerden belli bir mesafeye top atarlar.
- Öğrenciler 0,5 kg, 1 kg ağırlığa kadar bir top atarlar. ve 2 kg. iki el ile birlikte.
- Öğrenciler yatay ve dikey bir hedefte farklı mesafelerden bir hedefe topla atış yapar.
- Koşma, zıplama ve fırlatma unsurları içeren hareketli oyunlar.

Konu : RİTMİK JİMNASTİK VE DANS

Toplam ders sayısı: **34 ders**

Öğrenme çıktıları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Organize bir şekilde oyun kurar, karmaşık vücut şekillendirme egzersizlerini ve hareketlerini destekli ve desteksiz olarak birleştirir ve doğru şekilde gerçekleştirir;
2. Temel jimnastik unsurlarını tanıır ve uygular;
3. Ritmik hareketleri, geleneksel dansları, modern dans adımlarını ve hareketleri incelik ve müzikle ayırt eder ve icra eder.

İçerikler (ve kavramlar)

- **Jimnastik**
- yer egzersizleri
- artistik jimnastik egzersizleri
- atlama geçisi 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, kırışler, yüksek çemberler, halkalar) kullanarak doğru şekilde asma ve sallama tekniğini uygular .
- Yaşa göre en uygun yüksekliğe ayarlanmış çeşitli şekillerde bir atlama geçisi üzerinden atlama tekniklerini gerçekleştirir .
- İsveç sandığı ve kısa kırış (yürüme, zıplama, dönme, çömelme, önden denge ve hamle) öğelerinin bir bileşimini uygular .

<ul style="list-style-type: none">• Ritmik• Ritmik yürüyüş ve koşu• Ritmik zıplamalar ve atlamalar<ul style="list-style-type: none">- aletli ritmik jimnastik hareketleri	<ul style="list-style-type: none">• Doğru vücut duruşu ile yürüme ve koşmada kollar ve bacaklar birbirine koordineli ritmik hareketler gerçekleştirir .• ritmik zıplamalar ve atlamalar gerçekleştirir (uzun atlama, yüksek atlama, sıırıkla atlama, üç adım atlama, makaslama) .• Seçime bağlı istenilen bir müzik eşliğinde jimnastik aletleri kullanılarak ritmik hareketler ve egzersizler gerçekleştirir.
<ul style="list-style-type: none">• Dans- Tercih edilen çocuk dansları- İsteğe bağlı geleneksel halk oyunları- İsteğe bağlı çağdaş danslar	<ul style="list-style-type: none">• Çocuk danslarının temel adımlarını gerçekleştirir.• Yöresel bir halk oyununun temel adımlarını gerçekleştirir.• Çağdaş dansın temel adımlarını gerçekleştirir.

Etkinlik 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 (180⁰) ve takla yaparlar.
- öğrenciler bireysel olarak jimnastik yürüyüşü, diz çökerek yürüme, çocuk zıplaması , dönüş (180⁰), 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, sııklarla 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. Öğretmen aktivitelerini sürekli izleyerek olası hataları işaret eder, öğrencilerin en iyi performans tekniklerini öne çıkararak motive eder ve sınıfın güvenliğini sağlar.
- Öğrenciler uygun teknikleri kullanarak modern dansları gerçekleştirirler.

Konu : **SPOR OYUNLARI**

Toplam ders sayısı: **56 ders**

Öğrenme çıktıları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Spor oyunlarını ayırt eder: hentbol, basketbol, voleybol ve futbol
2. Temel kurallara uyararak spor oyunlarına katılır.

Öğrenci:

3. Takım ruhunu geliştirir
4. Bir spor karşılaşması sırasında adil oyun davranışına duyulan ihtiyacın farkına varır

İçerikler (ve kavramlar)

Değerlendirme standartları

- **Hentbol**
- Temel hentbol duruşları (paralel ve çapraz)
(Hentbol tekniği, hentbol sahası, hentbol kalesi ve hentbol topu)

- Temel bir paralel ve çapraz hentbol duruşu kurulur ve yerinde uygulanır.
- Topu yakala/al ve pas verirken göğüs hizasında bir yere uygun şekilde yerleştirir.
- Yerinde düz top sürme ve yürüme gerçekleştirir.
- Noktadan gol atmanın temel tekniğini uygular.

- **Basketbol**
- Temel basketbol duruşları, topu atma/tutma/pas verme (Basketbol tekniği, basketbol sahası, basket potası ve basketbol topu)

- Temel paralel ve çapraz basketbol duruşunu yerinde kurar ve uygular.
- Yakalama/karşılama yaparken ve topu pas verirken göğüs hizasında bir yerde uygun şekilde yerleştirilmiştir.
- Yerinde düz top sürme ve yürüme gerçekleştirir.
- Yaşına uygun bir yüksekliğe yerleştirilmiş potaya basket atma tekniğini uygular.

<ul style="list-style-type: none">• Voleybol (Voleybol tekniği , voleybol sahası, file ve voleybol topu)	<ul style="list-style-type: none">• Voleybol tekniğinin bireysel unsurlarını uygular (topu parmaklar ve ön kol ile itme).• Belirli bir file üzerinde çiftler halinde voleybol tekniğinin bireysel unsurlarını uygular (topun parmaklar ve ön kol ile zıplaması).• Alçak bir ađ üzerinden servis tekniğini uygular.• Voleybol ağı üzerinde birkaç tekniğin kombinasyonu alıştırmaları yapar.• Oyunda voleybol tekniklerini ve kurallarını uygular.• Voleybol sahasının ve filenin ölçülerini ve voleybolun özelliklerini listeler.
<ul style="list-style-type: none">• Futbol (Futbol tekniği – futbol sahası, kale, gol, top)	<ul style="list-style-type: none">• Futbol tekniğinin bireysel unsurlarını yerinde uygular (karşılama, pas verme).• çiftler halinde topu alma ve sürme tekniklerini uygular .• yürüme ve koşmada hareketin yönünü ve hızını değiştirerek düz çizgi tekniklerini uygular.• şut tekniklerini yerinde ve yürürken uygular .• Saha futbolu oynarken teknik ve kuralları uygular.• Futbol sahasının ve kalenin boyutlarını ve futbol topunun özelliklerini listeler.

Etkinlik örnekleri

- Öğrenciler temel hentbol duruşlarını yerinde ve hareket halinde gerçekleştirirler.
- Temel duruşlarda (topu iki ve tek elle tutma) öğrenciler top tutma tekniğini uygularlar.
- İkili ve gruplara ayrılan öğrenciler pas verir ve yerinde top alır (topu bir yüzey üzerinde, göğüs hizasında yuvarlayarak).
- Öğrenciler duvardan seken daha küçük bir hentbol topunu alırlar (göğüs hizasında).
- Öğrenciler, küçük bir hentbol topunu yerinde sürmeyi ve daha düşük ve daha yüksek hızlarda yürürken doğrusal hareketi gerçekleştirirler.
- Öğrenciler bir noktadan daha küçük bir hentbol topu ile kaleye şut atarlar.
- Öğrenciler, belirli bir hedefi (çember, marker, küçük kale) vuran daha küçük bir hentbol topu ile atış yaparlar.
- Öğrenciler, hentbolun benimsenen unsurlarıyla (pas verme, karşılama, yürümede liderlik etme, hedefi vurma) bayrak ve temel oyunlar oynarlar.
- Öğrenciler temel basketbol duruşlarını yerinde ve hareket halinde gerçekleştirirler.
- Öğrenciler, daha küçük bir basketbol topunu ayakta tutarak basketbol tekniğini uygularlar (topu iki ve bir elle tutma).
- Öğrenciler daha küçük bir basketbol topunu pas verir ve topu alırlar (topu bir yüzeyde, göğüs hizasında yuvarlayarak).
- Öğrenciler duvardan seken bir yerde (göğüs hizasında) daha küçük bir basketbol topunu geçer ve alırlar.
- Öğrenciler, daha küçük bir basketbol topu ve yürüme hareketi ile basketbol top sürme yaparlar.
- Öğrenciler daha kısa bir mesafeden alçak bir pota üzerinde bir yerden daha küçük bir basketbol topuyla basket atışları yaparlar.
- Öğrenciler, basketbolun benimsenen unsurlarıyla (pas verme, karşılama, liderlik etme, potaya şut atma) bayrak ve temel oyunlar oynarlar.
- Öğrenciler temel voleybol duruşlarını yerinde ve hareket halinde gerçekleştirirler.
- Öğrenciler bir noktadan bireysel olarak parmakları başlarının üzerinde olacak şekilde daha küçük bir voleybol topunu zıplatırlar.
- Öğrenciler, duvardan sektirilen daha küçük bir voleybol topunu bireysel olarak sektirirler (daha kısa bir mesafeden).
- Öğrenciler çiftler halinde parmaklarıyla top sektirir.
- Öğrenciler bireysel olarak, daha küçük bir voleybol topunu önkol - "manşet" ile sektirirler.
- Öğrenciler, ön kolları duvardan seken (daha küçük bir mesafeden) daha küçük bir voleybol topu ile bireysel olarak sektirirler.
- Öğrenciler çiftler halinde daha kısa mesafeden bir topun ön kollarıyla sektirmesini gerçekleştirirler.
- Çiftler halinde öğrenciler daha kısa bir mesafeden parmakları ve ön kolları ile top sektirme yaparlar (etkinlik filesiz ve alçak file ile gerçekleştirilebilir).
- Öğrenciler daha kısa bir mesafeden daha küçük bir voleybol topuyla servis atışı yaparlar (çiftler halinde file olmadan ve alçak file üzerinden).
- Öğrenciler, sektirilen bir top üzerinde ayağın içi ve dışı ile futbol topu pas verme ve alma gibi temel bir tekniği uygularlar.
- Öğrenciler çiftler halinde ayağın içi ve dışı ile bir futbol topunu pas verme ve karşılama temel tekniğini uygularlar.
- Öğrenciler ayağın içi ve dışı ile yürürken düz bir çizgide top sürmesini gerçekleştirirler.
- Öğrenciler kısa bir mesafeden ayağın iç kısmıyla şut atarlar.
- Öğrenciler, belirli bir hedefi (çember, marker, küçük kale) vurarak bir hedefe şut atarlar - rekabet.
- Öğrenciler, futbolun benimsenen unsurlarıyla (pas verme, karşılama, önde gitme, gol atma ile bayrak oyunları) bayrak ve başlangıç oyunları oynarlar.
- Öğrenciler mini futbol oynarlar.

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 3. sınıftan (birinci çeyrek, ilk yarı yıl ve üçüncü çeyrek) gelen öğrenciler öğretmen tarafından sözlü notlandırma ile, eğitim-öğretim yılı sonunda ise tekrardan sözlü 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 sözel 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.

Eğitim müfredatının uygulamaya geçtiği tarih	2023/2024 akademik yılı
Programı hazırlayan kurum	Eğitimi Geliştirme Bürosu
Temel Eğitim Kanunu'nun 30. Maddesinin 3. paragrafı uyarınca ("Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Resmi Gazetesi" No. 161/19 ve 229/20), Eğitim ve Bilim Bakanı 3. Sınıf için Beden ve Sağlık Eğitimi müfredatını kabul etmiştir .	no. _____ _____ yıl Eğitim ve Bilim Bakanı, Doç. Dr. Jeton Shaqiri _____