

**EĞİTİM VE BİLİM BAKANLIĞI  
EĞİTİMİ GELİŞTİRME BÜROSU**



# **VII sınıflar için Beden ve Sağlık Eğitimi**

**Öğretim Programı (Müfredatı)**

Üsküp, 2023 yılı

## ÖĞRETİM PROGRAMI (MÜFREDAT) HAKKINDA TEMEL VERİLER

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders                                                 | Beden ve Sağlık Eğitimi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Dersin türü/kategorisi                               | Zorunlu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sınıf                                                | VII (yedinci)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Öğretim programındaki (müfredattaki) konular/alanlar | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Fiziksel ve motor gelişim</i></li><li>• <i>Atletizm</i></li><li>• <i>Jimnastik ve ritmik jimnastik</i></li><li>• <i>Spor oyunları</i></li><li>• <i>Halk oyunları</i></li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ders sayısı                                          | Haftada 3 saat / Yılda 108 saat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Araç, Gereç ve Materyaller                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jimnastik minderleri, atletizm minderleri, atletizm standları, başlangıç blokları, gülle atma.</li><li>• Spor müsabakaları için standart ölçü ve ağırlıkta toplar (hentbol, basketbol, voleybol ve futbol).</li><li>• 3 kg'a kadar ilaç çantaları.</li><li>• Çemberler, ipler, alçak ve yüksek koniler- zemin işaretleyicileri, koni işaretleyicileri, alçak çemberler, coplar, lastik bantlar, koordinasyon merdivenleri.</li><li>• Bayrak sopaları.</li><li>• Jimnastik ekipmanları (şaft, dokuma tezgâhı, halkalar).</li><li>• İsveç sandığı, dalgalı tabureler, İsveç bankı, alçak kiriş, küçük "keçi", sıçrama tahtası, denizci merdivenleri, İsveç merdivenleri, asma ipleri, çekme ipi.</li><li>• Sepetler, hentbol kaleleri ve voleybol filesi.</li><li>• Kronometre, santimetre bandı, altimetrelili ölçek, kumpas.</li><li>• Ses sistemi.</li></ul> |
| Öğretmen kadrosu için normatif                       | Yedinci sınıfta Beden Eğitimi ve Sağlık Eğitimi dersi, aşağıdaki niteliklere sahip bir kişi tarafından verilebilir: <ul style="list-style-type: none"><li>• Beden Eğitimi ve Sağlık Eğitimi – öğretim yönü mezunu, Makedonya Yeterlilik Çerçevesi'ne göre VII/1 veya VI A düzeyinde ve 240 AKTS'ye sahip olan kişi.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## ULUSAL STANDARTLARLA İLİŞKİSİ

Müfredatta belirtilen öğrenme çıktıları, **Kişisel ve Sosyal Gelişim** alanı kapsamındaki aşağıdaki yeterliliklerin edinilmesini sağlar:

| Öğrenci şunları bilir: |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| V-A.1                  | Yaşamın tüm alanlarında (yeme alışkanlıkları, spor ve eğlence aktiviteleri ve cinsel davranışlar dahil) sağlıklı ve riskli yaşam tarzı arasında ayırım yapmak;                                                                                  |
| V-A.2                  | Kişinin kendi zihinsel ve fiziksel sağlığının ve refahının gelişimini ve iyileşmesini sağlayan aktiviteleri seçmek ve uygulamak;                                                                                                                |
| V-A.4                  | Kişinin kendi yeteneklerini ve başarılarını (güçlü ve zayıf yönler dahil) değerlendirmek ve buna dayanarak kişinin gelişimini ve ilerlemesini sağlayacak öncelikleri belirlemek;                                                                |
| V-A.6                  | Öğrenme ve kişisel gelişim için hedefler belirlemek ve bunlara ulaşma yolunda ortaya çıkan zorlukların üstesinden gelmek için çalışmak;                                                                                                         |
| V-A.7                  | Öğrenmeyi kolaylaştırmak ve gelecekte davranışlarını ayarlamak için kendi deneyimlerini kullanmak;                                                                                                                                              |
| V-A.8                  | Belirlenen hedeflere verimli ve etkili bir şekilde ulaşmasını ve kendi ihtiyaçlarını karşılamasını sağlayacak şekilde kendi zamanını düzenlemek;                                                                                                |
| V-A.9                  | Kendi eylemlerinin ve başkalarının eylemlerinin kendisi ve başkaları için sonuçlarını öngörmek;                                                                                                                                                 |
| V-A.10                 | Kendi ve başkalarının eylemlerinde doğru ve yanlış değerlendirirken etik ilkeleri uygulamak ve erdemli karakter özellikleri sergilemek (dürüstlük, adalet, saygı, sabır, özen, nezaket, minnettarlık, kararlılık, cesaret ve öz disiplin gibi); |
| V-A.11                 | Kimden, ne zaman ve nasıl yardım isteyeceğinin tam bilincinde olarak bağımsız hareket etmek;                                                                                                                                                    |
| V-A.12                 | Başkalarıyla iletişim kurmak ve kendini duruma uygun şekilde sunmak;                                                                                                                                                                            |
| V-A.13                 | Başkalarıyla iletişim kurmak ve kendini duruma uygun şekilde sunmak;                                                                                                                                                                            |
| V-A.14                 | Başkalarını aktif olarak dinlemek ve uygun şekilde yanıt vermek, empati ve anlayış göstermek ve kendi endişelerini ve ihtiyaçlarını yapıcı bir şekilde ifade etmek;                                                                             |
| V-A.15                 | Ortak hedeflere ulaşmak için başkalarıyla iş birliği yapmak, kendi görüş ve ihtiyaçlarını başkalarıyla paylaşmak ve başkalarının görüş ve ihtiyaçlarını dikkate almak;                                                                          |
| V-A.16                 | Başkalarıyla ilişkilerdeki sorunları fark etmek ve çatışma çözümüne yapıcı bir şekilde yaklaşmak, ilgili tüm tarafların haklarına, ihtiyaçlarına ve çıkarlarına saygı göstermek;                                                                |
| V-A.17                 | Kendisi için geri bildirim ve destek aramak, aynı zamanda başkalarının yararına yapıcı geri bildirim ve destek sağlamak;                                                                                                                        |
| V-A.19                 | Sonuç çıkarmak ve rasyonel kararlar almak için önerilerde bulunmak, farklı seçenekleri değerlendirmek ve sonuçları öngörmek.                                                                                                                    |
| V-A.20                 | Kendi öğrenmesini analiz etmek, değerlendirmek ve geliştirmek;                                                                                                                                                                                  |

| <i>Öğrenci şunları anlar ve kabul eder:</i> |                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| V-B.1                                       | Kişinin bedenine özen göstermesi ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapması, fiziksel ve ruhsal sağlığın sağlanması için önemli koşullardır;                                                                                               |
| V-B.2                                       | Kendi kimliğini anlamak, öz güvenin ve kişiliğin güçlenmesine katkıda bulunur;                                                                                                                                                              |
| V-B.3                                       | Kişinin kendi başarıları ve refahı büyük ölçüde gösterdiği çabaya ve elde ettiği sonuçlara bağlıdır;                                                                                                                                        |
| V-B.4                                       | Kişinin attığı her adımın kendisi ve/veya çevresi için sonuçları vardır;                                                                                                                                                                    |
| V-B.5                                       | Sorunların mı yoksa çatışmaların mı çözüleceği, kişinin problem çözme ve çatışma çözme yaklaşım biçimine bağlıdır;                                                                                                                          |
| V-B.7                                       | İnisiyatif, azim, sebat ve sorumluluk, görevleri yerine getirmek, hedeflere ulaşmak ve günlük durumlardaki zorlukların üstesinden gelmek için önemlidir;                                                                                    |
| V-B.8                                       | Başkalarıyla etkileşim iki yönlüdür - tıpkı kişinin başkalarından kendi ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamasını talep etme hakkı olduğu gibi, başkalarının da kendi ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamaları için alan tanıma sorumluluğu da vardır; |
| V-B.9                                       | Geri bildirim istemek ve yapıcı eleştirileri kabul etmek, bireysel ve toplumsal düzeyde kişisel ilerlemeye yol açar;                                                                                                                        |
| V-B.10                                      | Öğrenme okulda bitmeyen ve sadece formel eğitimle sınırlı olmayan sürekli bir süreçtir.                                                                                                                                                     |

Müfredat ayrıca Ulusal Standartlar'ın **Toplum ve Demokratik Kültür** alanından ilgili yeterlilikleri de içerir.

| <i>Öğrenci şunları bilir:</i>               |                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VI-A.5                                      | İnsanlar arasındaki farklılıkları her temelde (cinsiyet ve etnik köken, yaş, yetenekler, sosyal statü vb.) anlamak;                                     |
| VI-A.6                                      | Kendisinde ve başkalarında kalıpyargı ve önyargıların varlığını fark etmek ve ayrımcılığa karşı çıkmak;                                                 |
| VI-A.7                                      | Kendi çevresinde sözlü ve fiziksel şiddetin tezahürlerini fark etmek, şiddetin sonuçlarını algılamak ve buna karşı çıkmak;                              |
| VI-A.9                                      | Toplumdaki savunmasız grupları tanımak ve insani ve gönüllü faaliyetlere katılmak ve desteklemek;                                                       |
| VI-A.10                                     | Kriz durumlarında ve doğal afetlerde kendini ve başkalarını korumak;                                                                                    |
| VI-A.11                                     | Trafiğe güvenli katılım için kural ve düzenlemeleri uygulamak;                                                                                          |
| VI-A.18                                     | Dengesiz kalkınmanın çevreye yönelik tehditlerini eleştirel bir şekilde analiz etmek ve korunmasına ve iyileştirilmesine aktif olarak katkıda bulunmak; |
| <i>Öğrenci şunları anlar ve kabul eder:</i> |                                                                                                                                                         |
| VI-B1                                       | İnsanlar arasındaki farklılıklara (cinsiyet ve etnik köken, yaş, yetenekler, sosyal statü, cinsel yönelim vb.) dayanarak ayrımcılık yapılmamalıdır;     |

## ÖĞRENME KAZANIMLARI

Konu: **FİZİKSEL VE MOTOR BÜYÜME VE GELİŞİM**

Toplam saat: Her dersin sürekli uygulaması (giriş ve hazırlık bölümlerinde)

**Öğrenme kazanımları:**

*Öğrenci şunları yapabilecektir:*

1.Vücut şekillendirme egzersizlerini desteksiz, desteksiz ve ekipmanlı olarak doğru bir şekilde uygulayabilecektir.

*Öğrenci şunları geliştirecektir:*

2. Sağlık ve hijyen alışkanlıkları.

| Konular (ve kavramlar):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Değerlendirme standartları:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Fonksiyonel gelişim (aerobik ve anaerobik dayanıklılık)</li><li>Motor gelişim (kuvvet, hız, esneklik, koordinasyon)</li><li>Hareket sistemi (doğru duruş, skolyoz, kifoz ve lordoz, "X" ve "O" bacaklar, düztabanlık, aşırı kilo)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Desteksiz vücut şekillendirme egzersizlerini (tüm pozisyon, duruş ve hareketlerde esneme, güçlendirme ve gevşetme) doğru bir şekilde uygular.</li><li>Destekli vücut şekillendirme egzersizlerini (sopa, ip, çember, top ile esneme, güçlendirme ve gevşetme) doğru bir şekilde uygular.</li><li>Çiftler halinde vücut şekillendirme egzersizlerini (benimsediğim ve yeni) doğru bir şekilde uygular.</li><li>Motor ve fonksiyonel yeteneklerin gelişimi için uygun egzersizleri seçer ve doğru bir ekilde uygular.</li></ul> |
| <b>Etkinlik Örnekleri</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Öğrenciler, boyun, omuz bölgesi ve üst ekstremita kas gruplarının esnetilmesi, güçlendirilmesi ve gevşetilmesi için kapsamlı egzersizler uygular.</li><li>Öğrenciler, gövde kasları (karın ve sırt kasları) için esnetme, güçlendirme ve gevşetme egzersizlerinden oluşan bir dizi hareket uygular.</li><li>Öğrenciler, pelvik bölge ve alt ekstremita kas gruplarının esnetilmesi, güçlendirilmesi ve gevşetilmesi için kapsamlı egzersizler uygular.</li><li>Öğrenciler, farklı pozisyonlarda yerde (parter) tüm kas gruplarının esnetilmesi, güçlendirilmesi ve gevşetilmesi için kapsamlı egzersizler uygular.</li><li>Öğrenciler, sopa, top, huniler, çember gibi araçlar kullanarak tüm kas grupları için esnetme, güçlendirme ve gevşetme egzersizlerinden oluşan bir dizi hareket uygular.</li><li>Öğrenciler, spor aletlerinde ve aletlerin yanında (sırıklar, İsveç bankı, alçak denge tahtası) esnetme, güçlendirme ve gevşetme egzersizleri uygular.</li><li>Öğrenciler, kendi boy ve ağırlıklarına göre eşli olarak esnetme, güçlendirme ve gevşetme egzersizleri uygular.</li><li>Öğrenciler, tek tek ve kombinasyon halinde yerinde ve hareketli sıçrama ve atlama egzersizleri uygular.</li><li>Öğrenciler, bireysel olarak çeşitli egzersiz kombinasyonlarını sergiler.</li><li>Öğrenciler, bireysel olarak fonksiyonel kapasitelerini geliştirmek amacıyla aktiviteler ve egzersizler uygular (aerobik ve anaerobik dayanıklılık).</li><li>Öğrenciler, bireysel ve eşli olarak motor becerileri geliştirme amaçlı aktiviteler ve egzersizler uygular (kuvvet, denge, koordinasyon, hız, esneklik, patlayıcılık, hassasiyet).</li><li>Öğrenciler, bireysel ve eşli olarak deformiteleri önlemeye yönelik egzersizler yapar; bu egzersizler araçlarla veya spor aletlerinde uygulanır.</li><li>Öğrenciler, bireysel olarak vücut ağırlığını azaltmaya yönelik fiziksel aktiviteler ve egzersizler yapar.</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

- Öğretmen, önce egzersizi açıklar ve uygular; ardından öğrenciler egzersizi uygular. Uygulama sırasında öğretmen öğrencileri sürekli izler ve olası hataları düzeltir.

Konu: **ATLETİZM**  
Toplam saat: 20

### Öğrenme kazanımları

*Öğrenci şunları yapabilecektir:*

1. Alçak başlangıç ve sprint tekniğini ve yüksek başlangıç ve dayanıklılık koşu tekniğini uygulayabilecek;
2. Bayrak koşusu tekniğini uygulayabilecek;
3. Doğru uzun ve yüksek atlama tekniklerini uygulayabilecek;
4. Okul gülle atma tekniğini uygulayabilecek ve diğer teknikleri tanıyabilecek;

| İçerik                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Değerlendirme standartları                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Dayanıklılık koşusu- yüksek başlangıç</li><li>• Sprint koşusu- alçak başlangıç</li><li>• Bayrak koşusu (bayrak bayrağı)</li><li>• Uzun atlama çömelme ve eğilme tekniği</li><li>• Yüksek atlama "stredel" (yürüme tekniği)</li><li>• Gülle atma</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 600 metreye kadar yüksek başlangıç tekniği ve dayanıklılık koşusu uygular.</li><li>• 80 metreye kadar düşük başlangıç tekniği ve sprint koşusu uygular.</li><li>• Yürüme ve koşmada doğru baton teslim tekniğini uygular.</li><li>• Koşarak "çömelerek" uzun atlama tekniğini uygular.</li><li>• Optimum bir koşuyla çömelerek uzun atlama tekniğini uygular.</li><li>• Adımlama tekniği olan "stredel" yüksek atlama tekniğini uygular.</li><li>• Okul tekniğini doğru bir şekilde uygular ve rasyonel gülle atma tekniğini tanır.</li></ul> |

### Etkinlik Örnekleri

- Öğrenciler, uzun mesafe koşusunda kollar ve bacakların koordineli hareketi tekniğini uygular.
- Öğrenciler, sürat koşusunda bacak ve kolların koordineli ve patlayıcı hareketleri tekniğini uygular.
- Öğrenciler, yerleştirilen engellerin (sopalar, koordinasyon merdivenleri, alçak engeller, sağlık topları) üzerinden koşarak atlama egzersizleri yapar.
- Öğrenciler, orta tempolu uzun mesafe koşusu yapar (600 metreye kadar).
- Öğrenciler, orta tempolu uzun mesafe koşusunu 600 metreye kadar süre ölçerek yapar.
- Öğrenciler, farklı başlangıç pozisyonlarından (oturma, sırtüstü veya yüzüstü yatma, diz çökme vb.) öne ya da ters yöne doğru 5 ila 50 metre arasında patlayıcı sprint koşuları yapar.
- Öğrenciler, hızlanma ve yavaşlamayı içeren aşamalı koşular gerçekleştirir.
- Öğrenciler, düşük start pozisyonundan başlayarak 80 metreye kadar koşar.
- Öğrenciler, düşük startla 80 metre koşusunu süre ölçerek gerçekleştirir.
- Öğrenciler, malzemeli ve malzemesiz hızlı koşu içeren temel ve bayrak oyunlarına katılır (yarışma).
- Öğrenciler, eşli olarak sabit duruşta bayrak sopasının doğru okul tekniğiyle devir teslimini uygular.
- Öğrenciler, belirli bir alanda yürüyerek ve koşarak bayrak sopasının doğru okul tekniğiyle devir teslimini eşli olarak uygular.
- Öğrenciler, çift ayak ve tek ayakla bireysel sıçrama ve atlama hareketleri yapar.
- Öğrenciler, çift ayak ve tek ayak sıçrama ve atlama hareketlerini kombine eder.
- Öğrenciler, ip kullanarak çift ayak ve tek ayak sıçrama ve atlama egzersizleri yapar.
- Öğrenciler, koordinasyon yer merdiveninde çift ayak ve tek ayak sıçrama ve atlama egzersizleri yapar.

- Öğrenciler, alçak engellerin üzerinden çift ayak ve tek ayak sıçrama ve atlama hareketleri yapar.
- Öğrenciler, yerden uzun atlama yapar.
- Öğrenciler, yerden uzun atlama yapar ve atlama mesafesi ölçülür.
- Öğrenciler, kısa yürüyüş ve koşu mesafeleriyle, üst kısmına basarak İsveç sandığından diz bükülü uzun atlama tekniği uygular.
- Öğrenciler, kısa yürüyüş ve koşu esnasında alçak bir engelin üzerinden diz bükülü uzun atlama tekniğini uygular.
- Öğrenciler, koşarak diz bükülü uzun atlama tekniği uygular.
- Öğrenciler, koşarak diz bükülü uzun atlama yapar ve mesafe ölçülür.
- Öğrenciler, sırt sırta dönük, kollar yukarıda olacak şekilde çiftler halinde esneme ve burulma hareketleri yapar (diz bükülü uzun atlama tekniği ön alıştırması).
- Öğrenciler, optimal yüksekliğe ayarlanmış İsveç sandığı üzerine çıkarak çift ayak veya tek ayakla sıçrayıp çift ayakla iniş yaparak diz bükülü uzun atlama tekniğini uygular.
- Öğrenciler, kısa yürüyüşten veya iki-üç adımlik koşudan sonra üst kısmına basarak İsveç sandığında diz bükülü uzun atlama tekniğini uygular.
- Öğrenciler, kısa yürüyüş temposuyla alçak engelin üzerinden diz bükülü uzun atlama tekniğini uygular.
- Öğrenciler, yürüyüş ve ardından kısa mesafe koşu ile diz bükülü uzun atlama tekniğini uygular.
- Öğrenciler, yürüyüş temposunda, büyük atletik minderde, engel olmadan aşmalı (straddle) yüksekliğe atlama tekniğini uygular.
- Öğrenciler, yürüyüş temposunda, büyük atletik minderde, alçak seviyede yerleştirilmiş bir engel (ip veya lastik) üzerinden aşmalı yüksekliğe atlama tekniğini uygular.
- Öğrenciler, orta tempolu kısa koşu ile, büyük atletik minderde, alçak seviyede yerleştirilmiş bir engel üzerinden aşmalı yüksekliğe atlama tekniğini uygular.
- Öğrenciler, büyük atletik minderde, koşu ile aşmalı yüksekliğe atlama tekniğini uygularken engel yüksekliğini kademeli olarak artırır.
- Öğrenciler, sabit duruşta, büyük atletik minderde, engel olmadan fosbury flop yüksekliğe atlama tekniğini uygular.
- Öğrenciler, yürüyüş temposunda, büyük atletik minderde, engel olmadan fosbury flop yüksekliğe atlama tekniğini uygular.
- Öğrenciler, yürüyüş temposunda, büyük atletik minderde, alçak seviyede yerleştirilmiş bir engel üzerinden fosbury flop yüksekliğe atlama tekniğini uygular.
- Öğrenciler, koşu temposunda, büyük atletik minderde, fosbury flop yüksekliğe atlama tekniğini uygularken engel yüksekliğini kademeli olarak artırır.
- Öğrenciler, koşma ve atlama unsurlarını içeren temel ve bayrak yarışlarına katılır.
- Öğrenciler, 2 kg ağırlığa kadar sağlık topunu çift elle uzağa fırlatma hareketi yapar.
- Öğrenciler, koşma, atlama ve fırlatma unsurlarını içeren bayrak yarışlarına katılır.
- Öğrenciler, küçük toparla, okul tekniğine uygun olarak gülle atma tekniğini uygular.
- Öğrenciler, 2 kg ağırlığa kadar sağlık topu veya gülle ile okul tekniğine uygun olarak gülle atar.
- Öğrenciler, 2 kg'lık gülle ile mesafe ölçümü yapılmak üzere okul tekniğine uygun gülle atma hareketi yapar.
- Öğrenciler, küçük toparla rasyonel gülle atma tekniğini uygular.
- Öğrenciler, 2 kg ağırlığa kadar rasyonel gülle atma tekniğini uygular.
- Öğretmen, atletizm unsurlarındaki teknikleri önce açıklar ve uygular, ardından öğrenciler uygular.
- Öğretmen, etkinliklerin uygulanmasını sürekli takip eder, öğrencileri motive eder, hataları belirtir, öğrenciler tarafından en iyi uygulanan teknikleri vurgular ve öğrencilerin güvenliğini sağlar.

| <p>Konu: <b>JİMNASTİK VE RİTİM</b></p> <p>Toplam saat: 20</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Öğrenme kazanımları</b></p> <p><i>Öğrenci şunları yapabilecektir:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yer jimnastiğinden bireysel elementlerin ve birleşik kompozisyon egzersizlerinin tekniklerini uygular.</li> <li>2. Jimnastik aletlerinde bireysel elementlerin ve egzersizlerin tekniklerini uygular.</li> <li>3. Atlayışları uygular ve gerçekleştirir.</li> <li>4. Denge aletinde ve alçak kirişte hareketleri ve birleşik kompozisyondaki elementleri uygular.</li> <li>5. Müzikli ve müziksiz, bağlantılı ve birleşik ritmik hareketlerin tekniklerini uygular.</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| İçerikler (ve kavramlar)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Değerlendirme standartları                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jimnastik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yer egzersizleri</li> <li>- Alet egzersizleri</li> <li>- Keçi zıplamaları (çeşitli egzersizler ve mekikler)</li> <li>- İsveç sehpası ve alçak kirişte hareketler ve egzersizler</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yerde tekil elementlerin tekniğini uygular (ileri çember, geri çember, "mum", "köprü" ve ön denge).</li> <li>• Yer jimnastiğinin en az üç bağlantılı elementinin tekniğini uygular (ileri çember, geri çember, "mum", "köprü" ve ön denge).</li> <li>• Bir öğretmenin yardımıyla amuda kalkar.</li> <li>• Yardımıyla yan takla - "yıldız" yapar.</li> <li>• Optimum yüksekliğe ayarlanmış jimnastik aletlerinde (ipler, şaft, dokuma tezgahı, halkalar) asılı kalma ve sallanma tekniğini uygular.</li> <li>• Yaşa göre optimum yüksekliğe ayarlanmış bir "keçi" üzerinden çeşitli şekillerde atlama tekniğini uygular.</li> <li>• Yaşa göre optimum yüksekliğe ayarlanmış bir "keçi" üzerinden "çömelme" atlayışı yapar.</li> <li>• İsveç bankı ve alçak bir kiriş üzerinde birden fazla elementin birleşiminden oluşan bir kompozisyon uygular.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ritim</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ritmik yürüme ve koşma</li> <li>- Ritmik zıplama ve sıçrama</li> <li>- Aksesuarlarla ritmik hareketler</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doğru vücut duruşuyla yürüme ve koşmada kol ve bacaklarla ritmik olarak koordineli hareketleri uygular.</li> <li>• Yürüme ve koşmada bağlantılı sıçrama ve zıplamaları uygular (çocuk, kedi, dörtnala, "makas", geyik sıçraması, çok yükseğe sıçramalar).</li> <li>• Müzik eşliğinde, serbest seçimli aksesuarlarla ritmik hareketler ve egzersizler uygular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Etkinlik Örnekleri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öğrenciler yer jimnastiği hareketlerini (ileriye takla, geriye takla, "mum", "köprü", düz zeminde baş denge duruşu) yardım alarak ve bağımsız şekilde, bireysel olarak uygularlar.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

- Öğrenciler öğrenilen yer jimnastiği hareketlerini en az üç hareketten oluşan bir birleşim halinde (ileriye takla, geriye takla, “mum”, “köprü”, baş denge duruşu) uygulurlar.
- Öğrenciler baş üzerinde duruşu yardım alarak veya bağımsız olarak yaparlar.
- Öğrenciler ellerle ayaklarını duvara veya jimnastik sehpaına dayayarak el duruşunu yardım alarak veya bağımsız şekilde yaparlar.
- Öğrenciler yardım alarak el duruşunu yaparlar.
- Öğrenciler yan takla hareketinin (yıldız) uygulanmasında bacakların, vücudun ve kolların çapraz olarak yönlendirilmesi tek başına yerden yaparlar.
- Öğrenciler yan taklayı (yıldız) yardım alarak yaparlar.
- Öğrenciler jimnastik aletlerinde (barfiks, halat, halkalar, paralel çubuk) sallanma ve asılma tekniklerini bağımsız şekilde uygulurlar.
- Öğrenciler halatta uygun yükseklikte dizden asılarak sallanma ve asılma hareketlerini yardım alarak ve bağımsız yaparlar.
- Öğrenciler uygun yükseklikte ve genişlikte kurulmuş paralel çubukta destek ve karşı destekte sallanma hareketlerini yardım alarak ve bağımsız yaparlar.
- Öğrenciler uygun yükseklikteki halkalarda (halka) yardım alarak ve bağımsız şekilde öne katlanmış asılma hareketini yaparlar.
- Öğrenciler düz çizgi üzerinde jimnastik yürüyüşü, çömelerek yürüyüş, çocuk zıplaması, 180° dönüş ve denge duruşlarını tek başına yaparlar.
- Öğrenciler jimnastik yürüyüşü, çömelerek yürüyüş, çocuk zıplaması, 180° dönüş ve denge duruşu hareketlerinden oluşan bir kombinasyonu bağımsız olarak yaparlar.
- Öğrenciler jimnastik yürüyüşü, çömelerek yürüyüş, çocuk zıplaması, 180° dönüş, denge duruşu ve iki ayakla inişi, İsveç sehpaı ve alçak giriş üzerinde yardım alarak yaparlar.
- Öğrenciler İsveç sehpaı ve alçak giriş üzerinde jimnastik yürüyüşü, çömelerek yürüyüş, zıplama, 90° ve 180° dönüş, denge duruşu ve iki ayak inişi hareketlerinden oluşan birleşimi yardım alarak ve bağımsız şekilde uygulurlar.
- Öğrenciler jimnastik hareketlerini içeren parkurları öğrenir ve uygulurlar.
- Öğrenciler küçük engel üzerinden iki ayakla atlayarak, sekme tahtası ile adım mesafesi ve engel yüksekliği kademeli olarak artırılarak yardım alarak ve bağımsız şekilde atlama yaparlar.
- Öğrenciler yürüyüş ve koşu sırasında İsveç kutusu üzerine iki ayakla bükülerek atlayışı yardım alarak yaparlar (gerekirse sekme tahtası kullanılarak).
- Öğrenciler yürüyüş ve koşu sırasında sekme tahtasıyla birlikte İsveç kutusuna bükülerek iki ayakla sıçrama yaparlar, yardım alarak.
- Öğrenciler küçük engel üzerinden bükülmüş sıçrama hareketini, sekme tahtası yardımıyla yürüyüşte kısa adımla ve yardım alarak yaparlar.
- Öğrenciler İsveç sehpaı ve alçak giriş üzerinde jimnastik yürüyüşü, çömelerek yürüyüş, zıplama, 90° ve 180° dönüş, denge duruşu ve iki ayak inişi hareketlerini yardım alarak ve bağımsız şekilde birbirine bağlarlar.
- Öğrenciler jimnastik hareketlerini içeren parkurları öğrenir ve uygulurlar.
- Öğrenciler elleri ve ayaklarıyla ritmik koordineli hareketleri kendi seçtikleri şekilde mekânda yürüyerek ve koşarak yaparlar.
- Öğrenciler kendi seçtikleri şekilde mekânda yürüyerek ve koşarak çeşitli zıplama ve sıçrama hareketlerini (çocuk zıplaması, uzun-yüksek zıplama, kedi zıplaması, genç zıplaması, geyik zıplaması vb.) yaparlar.
- Öğrenciler seçtikleri gereçlerle (çember, ip, kurdele, top) ritmik hareketler yaparlar, müzikle veya müzik olmadan.
- Öğretmen jimnastik ve ritmik hareketlerin tekniklerini açıklar, gösterir ve uygulamada yardımcı olur. Öğrencilerin aktivitelerini sürekli takip eder, hatalara dikkat çeker, en iyi uygulamaları öne çıkarır ve dersin güvenliğini sağlar.

| <p>Konu: <b>SPOR OYUNLARI</b></p> <p>Toplam saat: 60</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Öğrenme kazanımları:</b><br/> <i>Öğrenci şunları yapabilecektir:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spor oyun tekniklerinin (hentbol, basketbol, voleybol, futbol) birden fazla unsurunu uygular ve birbirine bağlar;</li> <li>2. Küçük ve standart bir alanda bir oyunda teknik unsurları uygular;</li> <li>3. Oyunda spor oyunlarının temel kurallarını uygular.</li> </ol> <p>Öğrenci şunların farkındalığını geliştirecektir:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Kendi ve rakip takımlardaki oyunculara saygı (adil oyun).</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| İçerikler (ve kavramlar)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Değerlendirme standartları                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hentbol</b><br/>(Hentbol tekniği, hentbol kuralları, hentbol sahası, hentbol kalesi ve hentbol topu)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hentbol tekniğinin bireysel unsurlarını hareket halindeyken uygulayın (alma, pas verme, top sürme, kaleye şut çekme).</li> <li>• İkili ve üçlü gruplar halinde hareket halindeki topu alma, pas verme ve top sürme tekniklerini birleştirin.</li> <li>• Koşarken yön ve hareket hızı değiştirerek top sürme teknikleri uygulayın.</li> <li>• Bir yerden, yürürken ve koşarken, zıplayarak ve zıplamadan üç adımda kaleye şut atma teknikleri uygulayın.</li> <li>• Tek ve iki gollü oyunlarda hentbol tekniklerini uygulayın.</li> <li>• Hentbol kalecilik tekniğinin temel unsurlarını tanıyın.</li> <li>• Hentbol sahasının boyutlarını, kalenin boyutlarını, hentbol topunun özelliklerini ve oyunun temel kurallarını listeleyin.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Basketbol</b><br/>(Basketbol tekniği, oyun kuralları, basketbol sahası, pota ve basketbol topu)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basketbol tekniğinin unsurlarını hareket halinde uygular (alma, pas verme, top sürme, potaya şut atma).</li> <li>• Çiftler ve üçlüler halinde hareket halinde topu alma, pas verme ve top sürme tekniklerini birleştirir.</li> <li>• Koşarken yön ve hareket hızı değiştirerek topu sürme tekniklerini uygular.</li> <li>• Sağ veya sol iki adım basketbol vuruşunu doğru bir şekilde uygular.</li> <li>• Topu sürme, durma ve bir yerden potaya şut atma tekniklerini uygular.</li> <li>• Tek ve iki potalı oyunlarda basketbol tekniklerini ve kurallarını uygular.</li> <li>• Basketbol sahasının boyutlarını, potanın yüksekliğini, topun özelliklerini ve oyunun temel kurallarını listeler.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Voleybol</b><br/>(Voleybol tekniği, voleybol kuralları, voleybol sahası, file ve voleybol topu)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parmaklar ve ön kol ile topu çiftler halinde yana doğru sektirme tekniğini uygular.</li> <li>• Parmaklar ve ön kol ile topu çiftler halinde yana doğru sektirme tekniğini file üzerinden uygular.</li> <li>• Sabit file üzerinden okul servisi tekniğini doğru uygular.</li> <li>• Oyunda voleybol tekniğinin unsurlarını uygular.</li> <li>• Voleybol sahasının ve filenin boyutlarını, voleybol topunun özelliklerini ve oyunun temel kurallarını listeler.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Futbol / Futsal</b><br/>(Futbol tekniği - futbol/futsal, futsal ve futbol kuralları, futbol/futsal sahası, kale, top)</li> </ul>                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Topu yerinde alıp pas verme tekniklerini uygular ve ayağının iç kısmıyla çiftler halinde hareket eder.</li> <li>• Yürürken ve koşarken yön ve hareket hızını değiştirerek topu yönlendirmek için doğru teknikleri uygular.</li> <li>• Yürürken ve koşarken kaleye doğru şut atmak için doğru teknikleri uygular.</li> <li>• Futbol kaleciliği tekniğinin temel unsurlarını tanır.</li> <li>• Bir ve iki kale için futbol tekniği unsurlarını uygular.</li> <li>• Futbol/futsal sahasının ve kalesinin boyutlarını, futbol/futsal topunun özelliklerini ve oyunun temel kurallarını listeler.</li> </ul>                                                                                                      |
| <p><b>Etkinlik Örnekleri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öğrenciler, iki ve tek elle hentbol topu tutma hareketlerini uygular, topu vücut, baş ve bacak çevresinde kombine dairesel hareketlerle döndürür, topu bir elden diğerine geçirir vb.</li> <li>• Öğrenciler, temel hentbol duruşlarında top tutma doğru tekniğini uygular.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

- İkili temel oyun – “Kim önce elleriyle hentbol topunu tutar” farklı pozisyon ve duruşlarda (ayakta, çömelmiş pozisyon, karşılıklı oturmuş ve sırt sırta dönük).
- Öğrenciler, parklarda omuz hizasında ve yerden sekmiş topu sağ ve sol elleriyle paslaşmayı uygular (ikili gruplar halinde).
- Aynı paslaşma hareketi üçlü gruplar halinde yapılır.
- Öğrenciler, yürüme ve koşma esnasında sağ ve sol ellerle paslaşma ve topu almayı, alan kazanmayı uygular (ikili gruplar halinde).
- Aynı hareket üçlü gruplar halinde alan kazanarak yapılır.
- Öğrenciler, yürüyüşte düz hat hentbol topu sürme uygular (güçlü el, zayıf el ve dönüşümlü – kombine).
- Öğrenciler, yürüyüş ve koşuda düz hat top sürme uygular (güçlü el, zayıf el ve dönüşümlü, farklı hızlarda).
- Öğrenciler, sol ve sağ ellerle, yürüyüş ve koşu esnasında alçak engeller (düşük nesneler) arasında slalom top sürer farklı hızlarda.
- Öğrenciler, ikili gruplar halinde yürüyüş ve koşu esnasında dönüşümlü olarak topu paslaşır ve alır, top sürmeyle kombine eder.
- Öğrenciler, sabit yerden, farklı mesafelerden kaleye şut çeker, kaleci olarak bir öğrenci bulunur.
- Aynı şut hareketi yürüyerek ve koşarak, zıplamadan farklı mesafelerden uygulanır.
- Aynı şut hareketi yürüyüş ve koşuyla zıplayarak yapılır.
- İki veya üç adımla yürüyüş ve koşu esnasında kaleye şut atılır.
- Top sürme sonrası iki veya üç adımla yürüyüş ve koşuda kaleye şut atılır.
- Öğrenciler, öğrendikleri hentbol tekniklerini uygular, temel hentbol kurallarını küçük ve standart oyun alanlarında tek kale oyununda kullanırlar.
- Aynı teknik ve kurallar, iki kaleli oyun ve maçlarda da uygulanır.
- Öğrenciler, öğrendikleri hentbol tekniklerini ve temel oyun kurallarını bayrak yarışı ve basit oyunlarda kullanırlar; diğer sporların öğeleriyle kombinasyonlar yaparlar.
- Öğrenciler, iki ve tek elle basketbol topu tutma, vücut, baş ve bacak çevresinde kombine dairesel hareketler, topu bir elden diğerine geçirme hareketleri yaparlar.
- Öğrenciler, temel basketbol duruşlarında top tutma doğru tekniğini uygular.
- İkili oyun – “Kim önce elleriyle basketbol topunu tutar” farklı pozisyon ve duruşlarda (ayakta, çömelmiş, karşılıklı oturmuş, sırt sırta).
- Öğrenciler, omuz hizasında, göğüste, başın üstünde, yerden sekmiş topu iki ve tek elle paslaşmayı uygular, mesafe kademeli artırılır (ikili gruplar).
- Aynı paslaşma üçlü gruplar halinde dönüşümlü yapılır.
- Öğrenciler, hareket halinde sağ ve sol ellerle paslaşmayı ve alan kazanmayı uygular (ikili ve üçlü gruplar).
- Öğrenciler, yürüyüş ve koşuda top sürme uygular (güçlü el, zayıf el ve dönüşümlü).
- Öğrenciler, farklı yönlerde top sürer (ileri, geri, sola, sağa).
- Sol ve sağ ellerle slalom top sürme, engeller arasında farklı hızlarda yürüyüş ve koşu.
- İkili ve üçlü gruplar halinde dönüşümlü top paslaşma ve alma, top sürmeyle kombine.
- Öğrenciler, yaşa uygun yükseklikteki potaya sabit yerden, farklı mesafelerden şut atar.
- Aynı şut, top sürme ve durarak yürüyüş/koşma ile yapılır.
- Sağ veya sol iki adımla, potaya yerleştirilmiş hedeflere şut atılır.
- Aynı hareket farklı mesafelerde top sürmeyle kombine edilir.
- Öğrenciler, öğrendikleri basketbol tekniklerini uygular, temel basketbol kurallarına uygun olarak tek potalı maçlar yapar (1:1, 2:2, 3:3).
- Basketbol tekniklerine ait öğeleri bayrak yarışı ve basit oyunlarda, diğer sporların öğeleriyle birlikte uygularlar.
- Öğrenciler, baş üstü parmakla topu yere sektirerek pas verir.

- İkili oyun – “Kim önce elleriyle voleybol topunu tutar” (ayakta, çömelmiş, oturur pozisyon).
- Öğrenciler, duvara parmak ve önkol ile voleybol topu paslama hareketi yapar, farklı yüksekliklerde ve mesafelerde (ikili ve paralel/çapraz duruşlarda).
- Aynı hareketler ikili ve grup oyunlarında, farklı mesafelerde yapılır.
- Öğrenciler, voleybolda parmak ve önkol paslama tekniklerini farklı mesafelerde uygular, file yüksekliğine göre düzenlenmiş sahada.
- Aynı teknik grup halinde (3-6 kişi) uygulanır.
- Öğrenciler, okul voleybol servis tekniklerini kısa mesafelerde uygular (5 metreye kadar).
- Servis mesafesi kademeli artırılarak uygulanır.
- Yaşına uygun file yüksekliğinde servis yapılır.
- Öğrenciler, oyunda öğrendikleri voleybol tekniklerini uygular ve temel voleybol kurallarını öğrenir.
- Öğrenciler, bayrak yarışı ve basit oyunlarda voleybol tekniklerini ve diğer spor tekniklerini kombine eder.
- İkili oyun – “Kim önce ayakla futbol topunu tutar” (ayakta, çömelmiş, oturur pozisyon).
- Öğrenciler, duvara iç, orta ve dış ayak bölümleriyle paslaşma tekniklerini uygular, farklı mesafelerde (tek başına).
- Aynı teknikler yürüyüş ve koşu halinde ikili ve üçlü gruplarda uygulanır.
- Öğrenciler, farklı ayak bölgeleriyle top sürme teknikleri uygular (iç, orta, dış ayak).
- Düz ve kombine yürüyüş ve koşuda top sürme (güçlü, zayıf ve dönüşümlü ayaklarla).
- Futbol topu sürmede slalom tekniği, engeller arasında (farklı hızlarda).
- İkili ve üçlü gruplarda paslaşma ve top sürme kombinesi.
- Öğrenciler, serbest alanda ayak, diz ve başla top sektirme yapar (jonglörlik).
- Farklı mesafelerden ve pozisyonlardan gol şutları atılır.
- Öğrenciler, öğrendikleri futbol tekniklerini uygular, temel futbol kurallarını öğrenerek küçük kalelerde oyun ve müsabakalar yapar.
- Aynı tekniklerle hentbol kalelerinde oyunlar oynanır.
- Bayrak yarışı ve basit oyunlarda futbol teknikleri uygulanır.
- Öğretmen önce teknikleri açıklar ve gösterir, sürekli izler, hata düzeltir, en iyi teknikleri vurgular ve öğrencilerin güvenliğini sağlar.

| Konu: <b>HALK OYUNLARI</b><br>Toplam saat: <b>8</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Öğrenme kazanımları:</b><br><i>Öğrenci şunları yapabilecektir:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1. Kuzey Makedonya'daki üç etnik topluluğa ait halk danslarını icra edebilir.<br>2. Standart, Latin Amerika ve modern danslardan dans adımlarını sergileyebilir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| İçerikler (ve kavramlar)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Değerlendirme standartları                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Halk dansları</b></li> <li>- Geleneksel halk dansları.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ülkenin farklı etnik topluluklarına ait geleneksel dansları adımlara göre doğru bir şekilde icra eder (müziksiz).</li> <li>• Ülkenin farklı etnik topluluklarına ait üç geleneksel dansı doğru bir şekilde icra eder (müzikli).</li> </ul>                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Danslar</b></li> <li>- Standart danslar (İngiliz vals)</li> <li>- Latin Amerika dansları ("cha-cha-cha")</li> <li>- Rock and roll, twist</li> <li>- Modern danslar (hip-hop)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standart dans, Latin Amerika dansı ve modern dansı adımlara göre doğru bir şekilde uygular (müziksiz).</li> <li>• Bir standart dansın, bir Latin Amerika dansının ve bir modern dansın (müzikli) adımlarını ve hareketlerini doğru bir şekilde uygular.</li> </ul> |
| <b>Etkinlik Örnekleri</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öğrenciler, Makedon geleneksel halk oyunları ve farklı etnik topluluklara ait halk oyunlarından bireysel adımlar ve hareketler yaparlar (müziksiz).</li> <li>• Öğrenciler, aynı geleneksel halk oyunlarından müzik eşliğinde bağlı adımlar ve hareketler yaparlar.</li> <li>• Öğrenciler bireysel olarak temel adımları müziksiz İngiliz vals, "cha-cha-cha", rock and roll ve twist danslarında yapar, ardından müzikle tekrarlar. Sonunda ise dansı çiftler halinde oynarlar.</li> <li>• Öğrenciler bireysel olarak, kendi yaratıcılıklarını kullanarak hip hop dansının farklı adımlarını müzik eşliğinde yaparlar.</li> <li>• Öncelikle öğretmen, dans adımlarını ve hareketlerini açıklar ve gösterir, ardından öğrenciler uygular. Öğretmen, öğrencileri sürekli izler, olası hatalara işaret eder ve en iyi performansları öne çıkararak öğrencileri motive eder.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

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

Öğretmen, ders sırasında tüm öğrencileri tüm etkinliklere dahil ederek çalışmada ve planlanan tematik içeriğin uygulanmasında kapsayıcılığı sağlar. Öğretmen, dersin uygulanması sırasında uygun yaklaşımları (bireyselleştirme, farklılaştırma, ekip çalışması, akran desteği) kullanarak her çocuğun fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak katılımını sağlar ve optimal biyolojik ve psikolojik gelişimi ve çok önemli bir sosyal katılımı sağlar.

Engelli öğrencilerle çalışırken, ayarlanmış öğrenme çıktıları ve değerlendirme standartlarıyla bireysel bir eğitim planı hazırlanır ve uygulanır ve mümkün olduğunda diğer profesyonellerden (kişisel ve eğitim asistanları, eğitim araçları, gönüllü öğretmenler ve kaynak merkezi olan okullardan profesyoneller) ek destek alınır.

Sınıf etkinliklerini uygularken öğretmenler, erkek ve kız öğrencilere eşit davranır, onları cinsiyete göre oyun ve egzersizlere ayırmamaya ve onlara cinsiyet kalıplaşmış roller yüklememeye özen gösterir; bu da çalışma grupları oluştururken ve etkinliklere katılırken cinsiyet açısından bir denge sağlamaya çalıştıkları anlamına gelir.

Çok dilli okullarda, farklı eğitim dillerinin sınıflarında derslerin ortaklaşa yürütülmesi teşvik edilir. Ayrıca, alıştırma ve etkinliklerin çoğunun sınıflardaki öğrencilerin karıştırılmasıyla ortaklaşa uygulanması için çaba gösterilmektedir. Farklı eğitim dillerinden gelen öğrencilerin milliyetlerine göre karıştırılması, grup etkinlikleri ve oyunlar için özellikle önemlidir ve bu sayede etnik gruplar arası iş birliği sağlanır ve etnik gruplar arası rekabet önlenir.

Mümkün olduğunca, öğretmenler öğretimi planlarken ve uygularken Beden Eğitimi dersindeki etkinlikleri diğer derslerin içerikleri/standartlarıyla bütünleştirirler. Bu şekilde, bu ders öğrencileri diğer dersleri öğrenmeye motive eder ve bu derslerde daha kolay ustalaşmalarına yardımcı olur.

## ÖĞRENCİ BAŞARILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

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

Öğretmen, okul yılı boyunca beden eğitimi ve sağlık eğitiminin etkilerini izlerken ve analiz ederken şunları sürekli olarak değerlendirir ve değerlendirir:

- spor tekniklerinin unsurlarını benimsemedeki ilerleme;
- ders sırasında aktif katılım;
- aktiviteleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla iş birliği;
- spor salonunda davranış kurallarına saygı.

Tüm sınıflandırma dönemlerinde (çeyrekliklerde) ve okul yılının sonunda, öğrenciye sayısal bir toplam not verilir. Bu not, öğrencilerin yeteneklerine bakılmaksızın, ilerlemenin izlenmesi, başarıların değerlendirilmesi ve değerlendirilmesi yoluyla yukarıda belirtilen unsurlara göre belirlenir.

Öğretmen, ders boyunca tüm öğrencilerin tüm etkinliklere dahil edilmesini sağlar. Bunu yaparken, her öğrencinin motor ve fiziksel büyüme ve gelişimini ölçerek elde edilen verileri kullanırlar. Öğretmen, okul yılının başında ve sonunda, kardiyovasküler dayanıklılık (aerobik kapasitenin değerlendirilmesi), vücut kompozisyonu (VKİ - vücut kitle indeksi, bel çevresi), kas gücü, kas gücü dayanıklılığı, esneklik, hız, çeviklik ve koordinasyon alanlarında fiziksel büyüme ve gelişim ile motor becerilerin izlenmesini gerçekleştirir. Ölçümleri yaparken öğretmen, çalışma koşullarını ve mekansal düzeni düzenler. Öğrencilere motor ve fiziksel büyüme ve gelişimi değerlendirme ve ölçmenin anlamını öğretmek ve her öğrencide memnuniyet yaratacak değerleri geliştirmek için ulaşılabilir bir hedef belirlemek gerekir. Öğrenciler sonuçlarını iyileştirmeye motive edilir ve öğretmenin görevi, hedefe ulaşmada elde edilen başarıları takdir etmek ve ödüllendirmektir.

Motor beceri seviyelerini değerlendirmek için kullanılan testlerin ve öğrencilerin morfolojik durumlarını anlamak için yapılan ölçümlerin sonuçları, öğrencilerin beden eğitimi ve sağlık eğitimi dersindeki toplu değerlendirmesiyle ilişkilendirilmemelidir. Öğretmen, öğrencinin fiziksel ve motor gelişim düzeyi hakkında veliyi bilgilendirir ve evde ek egzersizler için rehberlik eder (eğer ortalamanın altındaysa) veya öğrencinin bir spor kulübüne katılmasını önerir (eğer ortalamanın üzerindeyse).

## ALTERNATİF AKTİVİTELER

Uygun bir spor salonu ve/veya spor sahası bulunmayan okullarda, okulun yakın çevresinde uygun alternatif mekanlar/sahalar kullanılabilir. Okul ayrıca, içinde veya çevresinde uygulanması için altyapı ve/veya doğal koşullar varsa, öğrencilere alternatif aktiviteler sunabilir (örneğin, kaya k pistleri, yüzme havuzu, tenis kortu, yapay kaya, bisiklet, scooter veya paten parkurları).

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Müfredatın uygulanmasının başlangıcı                                                                                                                                                                                                   | 2025/2026 Eğitim Yılı                                                                                         |
| Kurum/program sağlayıcısı                                                                                                                                                                                                              | Eğitimi Geliştirme Bürosu                                                                                     |
| İlköğretim Kanunu'nun ("Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Resmi Gazetesi" No. 161/19 ve 229/20) 30. maddesinin 3. fıkrası uyarınca Eğitim ve Bilim Bakanı, VII. sınıf <i>Beden Eğitimi ve Sağlık Bilimi</i> dersinin müfredatını kabul etti. | No. 12-12122/10<br>8.11.2023 yılı<br><br>Eğitim ve Bilim Bakanı,<br>Doc. Dr. Jeton Shaqiri, c.p.<br><br>_____ |