

1. Bu çözüm kitapçığında 75 sorunun çözümü vardır.

1. Beden Eğitiminin genel amaçları:

1. Kişinin sağlığının gelişmesine yardım etmek, onu dayanıklı hâle getirmek, sosyal ve kültürel çevresini geliştirmek, beslenme ve beslenmeden kaynaklanan ve doğuştan gelen vücut bozukluklarını önlemeye çalışmak
2. Kişiye günlük yaşamın gerektirdiği biyolojik bir duruş ve hareket biçimi kazandırmak
3. Beden eğitimi egzersizleri ile kişilerin güzellik duygusunun gelişmesine yardım etmek
4. Öğrencilerde kendine güven, kendini kontrol, çabuk karar verme, iş birliği yapma, doğruluk, özgecilik, disiplin gibi kişisel ve toplumsal alışkanlıklar kazandırmak
5. Sağlıklı ve mutlu bir yaşam için bir istenç (irade) ve istek uyandırmak
6. Hareket etmekten zevk ve haz duymayı istek ve alışkanlık hâline getirmek
7. Doğaya sevgi, ülkeye bağlılık ve sevgi duygusunu geliştirmek
8. Okul dışı etkinliklere katılmaya teşvik etmek

CEVAP: D

2. Beden eğitiminin özel amaçları bilişsel, duyuşsal ve psikomotor olmak üzere 3'e ayrılır. Beden eğitiminin duyuşsal amaçları:

- a. Sosyal ve duygusal gelişimi sağlamak
- b. Sorumluluk alabilme özelliğini geliştirmek
- c. Otoriteye ve kurallara saygı duymayı öğretmek
- d. Başkalarının varlığını kabul etme ve onlara saygılı davranma bilinci oluşturmak
- e. Kendine güven duyma, kendini gerçekleştirme ve davranışlarını kontrol etme bilinci oluşturmak
- f. Serbest zamanları değerlendirmek
- g. Eleştirilere açık olma kabiliyeti geliştirmek
- h. Demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve alışkanlıklar kazandırmak
- i. Estetik duygu ve moral gelişimini sağlamak
- j. Fiziksel etkinlikleri zevk alarak yapmayı sağlamak
- k. İyi bir seyirci olabilmeyi sağlamak

CEVAP: A

3. Firavunlar, diğer kabilelerden farklı olarak yiyecek ihtiyacını karşılama amacının dışında avlanmışlar ve böylelikle Mısırlılar, avcılığı sportif faaliyet olarak gerçekleştiren ilk topluluk olmuşlardır. Firavunların avcılığı fiziksel güçlerini göstermek için yaptıkları, bu nedenle bazen aslan veya boğa dahi avladıkları iddia edilmektedir.

CEVAP: B

4. Antik Yunan oyunlarına kadınlar, köleler ve yabancılar hariç tüm sosyal gruplar katılmaktaydı. Bu dönemde kadınlar için Yunan tanrıçalarından Hera adına ayrı oyunlar düzenlenmekteydi.

CEVAP: C

5. Kâşgarlı Mahmud, Dîvânu Lugâti't-Türk adlı eserinde "çalış" ve "çelme" kelimelerinin karşılığı olarak "küreş" kelimesini kullanmıştır. Kutadgu Bilig'de Yusuf Has Hacı, "güreş" kelimesinin karşılığı olarak "boğuşmak" kelimesini kullanmıştır. Mukaddimetü'l Edeb adlı eserinde ise Zemahşeri, güreşe "küreş" demiştir.

CEVAP: E

6. Güreşçilerin bir cemaat hâlinde teşkilatlanması, Fatih Sultan Mehmet zamanında olmuştur.

CEVAP: A

7. 2004 Atina ilk kadın altın madalya: Nurcan Taylan (Halter)

CEVAP: B

8. Heyecan, sevme, eğlence, yetenekleri sergileme ve geliştirme fırsatları, kısaca sporun tadını çıkarmaya yol açan, spor etkinliklerinde yer almak için kişinin içinden gelen tüm nedenler içsel güdülere örnek olarak verilebilir. Kupalar, ödüller, övgü ve statü gibi dış etkenlere bağlı nedenler de dışsal güdü örneklerindedir.

CEVAP: C

9. Yükleme kuramı İnsanların başarı ya da başarısızlıklarını ne şekilde açıkladıklarına odaklanır. Bu da üç şekilde gerçekleşir;
- Değişmezlik: Kişinin başarı ya da başarısızlığı tam anlamıyla kalıcı ya da değişken olarak yüklediği bir faktör.
 - Nedensellik odağı: İçsel ya da dışsal olan bir faktör.
 - Denetim odağı: Bireyin kontrolünde olan ya da olmayan bir faktördür
- Bu bağlamda;
- Ücret yüksekliği – Kontrol edilemez faktör
- Yetenek eksikliği – Değişmez bir faktör
- Kötü antrenör – Değişken bir faktör
- Yeterince çaba göstermeme – Kontrol edilebilir faktör iken
- Spor salonunun evine uzak olması – dışsal bir nedendir.

CEVAP: B

10. Sosyal kurum, sosyal yapıyı düzenleyen temel kurallar ve olgular topluluğu olarak ifade edilir. Metinde sporun sosyal yapı üzerindeki düzenleyici etkisinden bahsedildiği için cevap A şıkkı.

CEVAP: A

11. Şıklarda yer alan eklemlerden

Art Coxae: Sferoid
 Art Radiocarpal: Elipsoid
 Art. Atlantoaxialis: Trokoid
 Art İntervertebrael: Simfisiz (Yarı oynar)
 Art. Cubiti: Ginglimus tiplidir.

CEVAP: E

12. Şıklarda yer alan kemiklere bakalım:

Os Carpi: Kısa
 Os Temporale: Yassı
 Os Sternum: Yassı
 Os Mandibula: Düzensiz
 Os Metatarsi: Uzun

CEVAP: B

13. Uyluğun adduktor grup kaslarından M. Graclis uzun bir kastır hem kalça ekleminde hem diz ekleminde harekete sebep olur.

CEVAP: A

14. Smaç vuruşu için sporcunun belirli bir sırayı takip etmesi gerekir. Bu sıralamada sıçramayla yükselirken omuz ekleminde kola fleksiyon yaptırmaması gerekir.

Kola fleksiyon yaptıran kaslar:

- Deltoid: Anterior kısmı kola fleksiyon yaptırır. Anterior Deltoid Kolun primer fleksörüdür.
- Pectoralis majör: Klavikular başı kola fleksiyon yaptırır.
- Biceps brachii: Esas fonksiyonu ön kol üzerinedir ancak kolun flexionunda da yardımcıdır.
- Corochochialis:

Diğer şıklara bakalım:

- Teres Majör: Kola addüksiyon, ekstansiyon ve internal rotasyon yaptırır.
- Pectoralis Minör: Scapulaya bağlanır ve fonksiyonları scapula üzerinedir. Omzun öne ve içe hareketini sağlar. Scapula'ya protraksiyon ve downward rotasyon yaptırır.

CEVAP: C

15. Hava yolunun açılması (A)

Havanın akciğerlere gidebilmesi için hava yolunun açık olması gerekir.

Solunumun Değerlendirilmesi (B)

Hava yolu açıldıktan sonra solunum olup olmadığı ise BAK-DİNLE-HİSSET yöntemiyle kontrol edilir.

Dolaşımın Sağlanması (C)

Kalp masajı yapılarak dolaşım ve kalbin çalışması sağlanarak, dolaşım değerlendirilmesi yapılır.

CEVAP: D

16. Akrep Sokmalarında İlk Yardım:

- Yaralı sırtüstü yatırılır.
- Isırılan yer hareket ettirilmemeli ve kaşınmamalı
- Sokulan yere soğuk uygulaması yapılır.
- Zehirin yavaş yayılması için sokulan bölge(kollar) kalp seviyesinin aşağısında tutulur.
- Sokulan yerin üst kısmından dolaşımı etkilemeden bandaj uygulaması yapılır.
- Acil tıbbi yardım istenir.(112)

CEVAP: A

17. Kulak kanamalarında ilkyardım;

- Yaralı sakinleştirilir.
- Kulak,temiz bezle kulak yolu tıkanmadan kapatılır.
- Bilinç varsa hareket ettirmeden sırt üstü yatırılır.
- Bilinç yoksa kanayan kulak üzerine yan yatırılır.
- 112 aranır.

CEVAP: B

18. Kardiyovasküler sistem yaşamak ve egzersiz yapmak adına vücudumuzda birçok önemli görevi üstlenmektedir.

Kan:

- Gazların taşınması (O₂ ve Co₂)
- Monomer besinlerin sindirimden alınıp dokuya taşınması
- Hormonların üretildiği organdan hedef organa taşınması
- Metabolik faaliyetler sonucu oluşan atıkların gerekli organlara taşınması
- Kanama durumunda pıhtı oluşturarak kanamanın durdurulması gibi önemli görevler üstlenir.
- Hormonların üretimi salgı epiteli olan dokular tarafından sağlanır, kan üretilen hormonları hedef organa taşımakla yükümlüdür.

CEVAP: D

19. Kinoterapi: Hareketle tedavi anlamında olan bu yol, sporcuların bir çalışma sonrası, çalışması bitirilen kasların dinlenmesi sırasında bu kas gruplarının tersi olan (antagonist) kasların çalıştırılması temeline dayanır. Literatürde hareket etmeden dinlenilmesi yerine hafif derecede yapılan hareketlerin toparlanmaya daha fazla katkı sağladığı yönünde araştırma sonuçları bulunmaktadır.

CEVAP: E

20. Bir mol glukozdan:

Glikoliz sonucu: 2 ATP

Krebs Devri: 2 ATP

Elektron Transport Sistemi: 28 ATP

CEVAP: C

21. Egzersiz içerisinde yorgunluğa sebep olan maddelerden en belirgin laktik asittir. Laktik asidin organizmadan uzaklaştırılması egzersiz sonlandığında yapılan toparlanma çalışmasına göre değişir. Egzersiz bittikten sonra hafif bir egzersiz ile jog ve stretching uygulaması laktik asidin büyük ölçüdeki kısmının minimum 30 dk tamamının maksimum 1 saat içerisinde uzaklaştırılmasını sağlayacaktır.

CEVAP: C

22. Rigor Mortis yani ölüm katılığı, çapraz köprü döngüsünde ATP'nin özellikle kurulu çapraz köprülerin ayrılmasındaki rolünü kanıtlar. Eğer ATP üretilemezse kurulu çapraz köprüler kırılamayacak, kas kasılma ve gevşeme döngüsü sağlıklı bir şekilde gerçekleşmeyecektir.

CEVAP: C

23. Emirhan 2 hafta sonra yarışacağı müsabaka koşullarında antrenman yapmak için müsabakanın yapacağı şehre gitmiş ve antrenmanlarına yarış pistinde yarış koşullarında devam etmektedir. Buna göre antrenmanlarını Model Antrenman İlkesine göre düzenlemiştir.

Model antrenman ilkesine göre antrenmanlar yarışma koşullarına (rakım, sıcaklık, müsabaka süresi ya da mesafesi) göre düzenlenir.

CEVAP: C

24. 1. ifade doğrudur:

- Laktak eşiği, Oba'nın oluşum süresi antrenman uyarılarına bağlıdır. Yüksek sertlikli interval antrenmanlar anlamlı düzeyde dayanıklılık verimini ve laktat eşiğini geliştirmektedir. Böylece dayanıklılık sporcuları, laktik asit birikimi olmadan daha yüksek sertlikli çalışma koşullarında aktiviteye devam edebilmektedir.

2. ifade doğrudur:

- Oksidatif sistemi geliştirmeyi arzulayan çalışmalarda çalışma dinlenme oranı 1:1, 1:3 olmalıdır.
- Fosfojen sistemi geliştirmeyi arzulayan çalışmalarda çalışma dinlenme oranı 1:12, 1:20 olmalıdır.

3. ifade doğrudur:

- Sporcular uyguladıkları spor dalı için gerekli bioenerji özelliklerinin artırılmasına odaklanmalıdır.
- Kondisyon alıştırmalarının bioenerjisinin model alındığı spor dallarında taktik ve teknik öğelerin de bileşenlerinin göz önüne alınması gereklidir.
- Antrenör ve sporcular raket sporlarında rallilerin süresini, basketbol ya da buz hokeyinde oyunun taktiksel değişimini ve uygulamalar arasındaki süreleri göz önüne almalıdırlar.
- Amerikan futbolunda ortalama bir oyun süresi 4-6 sn sürmekte oyuncular 25-45 sn arasında dinlenme aralıkları bulmaktadır. Bu oyuncuların pozisyonlarına göre çok farklı fizyolojik özellikler gerektirmesinden dolayı dinlenme araları pozisyonlara göre değişmelidir.

CEVAP: D

25. Tekrar yüklenme yöntemiyle yapılan antrenmanlarda dinlenmeyle organizmanın yeniden düzene girmesi sağlanmış olur. Böylece daha sonra yapılacak çalışmalar aynı uyarı şiddetiyle yapılabilir. İnterval antrenman yönteminde yapılan antrenmanlarda ise dinlenmenin kesin uyumu sağlayan fonksiyonu vardır. Devamlı yüklenme yöntemine göre yapılan antrenmanlarda ise dinlenme arası ortadan kalkar, yüklenme sürekli olur.

CEVAP: D

26. Fizyolojimiz yaşamın devamı ve fiziksel aktivite için çeşitli yollarla enerji elde eder. Bu enerjiyi elde ederken karbonhidrat, yağ ve proteinler, aerobik ya da anaerobik solunum sonucu yakılır ve enerji elde edilir. Harcanan enerji 3 ana grupta sınıflandırılabilir.

- Bazal metabolizma: Yaşamın devamı için gerekli otonom faaliyetlere harcanan enerjidir. Asgari düzeyde enerji harcanımını ifade eder.
- Besinlerin Termik Etkisi: Enerji verici besinler alınır, sindirilir ve hücrede enerji elde etmek için gerekli reaksiyonlara tabi tutulur. Tüm bu süreç boyunca enerji harcanır ve ısı enerjisi açığa çıkar buna termik etki denir. Termik etki makro besinlerin mekanik sindirimden başlayıp bağırsaklarda emilimi ve hücreye taşınmasının sırasında harcanan enerjidir.
- Fiziksel Aktivite: Bazal düzeyin üzerinde enerji gereksinimi duyan her tür fiziksel aktivitelerdir. Fiziksel aktiviteyi gerçekleştirebilmek için enerji elde edilmeli ve harcanmalıdır.

CEVAP: D

27. Kuvvet ölçümü için kullanılan testler laboratuvar ve alan testleri olarak ikiye ayrılır.

Labaratuvar testleri:

- Dinamometreler
- Tensinometreler
- El sıkma kuvveti testi
- İzokinetik Test Yöntemi

Alan Testleri:

- Sit Up Mekik Testi
- Bükülü kol ile asılma testi (barfiks)
- Şınav Testi
- 1 TM maksimal testi

CEVAP: E

28. Golgi Tendon Organı refleksini kullanmak esneme etkinliğini arttırmak için güçlü bir araç olabilir. Esnetme bu şekilde yapılırken hastanın direnç göstermesine karşın esnetmesi istenen kası aktif ve izometrik kasmayı ister. İzometrik kasılmadan sonra hastanın kasını gevşetmesi istenir. Bunun sebebi golgi tendon organı refleksi tarafından kasın refleks inhibasyonu sayesinde kası esnetebileceğinizden daha çok esnetebilenizdir.

CEVAP: B

29. Somototip ifade edilirken kullanılan rakamlardan ilki endomorf, ikincisi mesomorf, üçüncüsü ektomorf tiplemeyi tarifler.

- İnsanlar tek bir tipe bütünüyle uymak zorunda değildir.
- Soruda endomorfik bir mesomorf tariflemesi istenmiştir. Bunun için en büyük ikinci rakamın mesomorfu, en büyük birinci rakamın ektomorfu vermesi gereklidir.
- D şıkkı: 5 - 7 - 3 tiplemeyle endomorfik bir mesomorf tiplemesidir.

CEVAP: A

30. Glisemik İndeks (Gİ)

- Bir besinin vücuda alındıktan sonraki kan şekerini yükseltme kapasitesine denir.
- Glisemik indeksi yüksek besinler, kan şekerini hızlı yükseltir; indeksi düşük besinler ise kan şekerinin ya yavaş yükseltir ya da dengede tutar.
- Kan şekerinin dengede olmasının da özellikle şeker hastalığından korunmada önemli etkisi vardır.
- Müsabaka öncesi glisemik indeksi düşük besinler tercih edilmelidir.
- Sporcuların antrenman ve müsabaka esnasında ya da hemen sonrasında glisemik indeksi yüksek yiyecekler tüketmesi, güçsüz düşen vücutların çabuk toparlanmasını kolaylaştırır.
- Vücudun boşalan glikojen depolarını doldurmak için karbonhidrat bakımından zengin (glisemik indeksi orta,yüksek) yiyecekler yenilmesi çok faydalı olacaktır.

CEVAP: B

31. Glukoz (kan şekeri), Fruktoz (meyve şekeri) Galaktoz (süt şekeri) monosakkarit sınıflandırmasında yer alır.

CEVAP: B

32. İlgili soru kapsamında;

Birincil cinsiyet özellikleri üreme sistemi ile doğrudan ilgili olmayan özelliklerdir.(Yanlış bir ifadedir. Çünkü doğrudan ilgili olan özelliklerdir.)

İkincil cinsiyet özellikleri doğrudan üreme faaliyetiyle ilgilidir. (Yanlış bir ifadedir. Çünkü üreme sistemi ile doğrudan ilgili olmayan özelliklerdir.)

Kız çocuklarında birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi erkeklerden yaklaşık iki yıl daha uzun sürer. (Yanlış bir ifadedir. Çünkü tam tersi durum söz konusudur.)

Testis ve sperm oluşumu erkek birincil cinsiyet özellikleridir (Doğru bir ifadedir.)

Sivilce, yağlanma ve kepeklenme ikincil cinsiyet özellikleridir. (Doğru bir ifadedir.)

Yukarıdaki analizden hareketle doğru cevap C dir.

CEVAP: C

33. İlgili soru kapsamında;

Gelişim genelde özele doğrudur

- Önce büyük kaslar daha sonra ince kaslar gelişir.
- Bu nedenle çocuk önce kaba motor kaslarını daha sonra ince motor kaslarını kullanır.
- Mesela; çocuk bir nesneyi önceleri tüm vücuduyla tutarken, sonraları ince kasları gelişince elleriyle, daha sonra da parmaklarıyla tutar.

Yukarıdaki analizden hareketle; anasınınına devam eden birey ile ilköğretime devam eden bireyler arasındaki farklılığın nedeni "Küçük kas gelişimi" ile ilgilidir.

CEVAP: A

34. İlgili soru kapsamında;

Yere sırtüstü yatırıldığında başını sağa veya sola döndürmesi (Arama Refleksi)

Ayak parmaklarına dokunulduğunda ayak parmaklarını yelpaze gibi açması (Babinski Refleksi)

Suya bırakıldığında kol ve bacaklarını hareket ettirmesi (Yüzme Refleksi)

Avuç içine dokunulduğunda parmaklarıyla kavramaya çalışması (Palmar refleksi)

Yanağıyla ağız arasına dokunulduğunda başını dokunulan yöne çevirmesi (Arama Refleksi)

Yukarıdaki analizden hareketle doğru cevap D dir.

CEVAP: D

35. İlgili soru kapsamında;

Temel Hareketler Dönemi

- Yaşamın 2-7 yılları arasında temel becerilerin kazanıldığı dönemdir.
- Bu beceriler "Koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma hareketleridir.
- Bu beceriler tüm çocuklarda bulunan ortak özellikler ve yaşam için gerekli beceriler olduğundan temel beceriler olarak isimlendirilir.

Temel hareketlerin gelişimi üç devrede incelenir

- a) Başlangıç Evresi
- b) İlk Evre
- c) Olgunluk Evresi

Yukarıdaki analizden hareketle doğru cevap E dir.

CEVAP: E

36. - Nefes alma refleksi (Varkalma)
- Yutma refleksi (Varkalma)
 - Göz bebeği refleksi (Varkalma)
 - Palmar refleksi (İlkel)
 - Moro refleksi (İlkel)

Yukarıdaki analizden hareketle doğru cevap C dir.

CEVAP: C

37. Devamlı beceriler, döngüseldir, başlama ve bitiş zamanı belli değildir, kesik beceriler ile birleştiğinde seri becerileri oluşturabilirler.

CEVAP: C

38. Motor Beceriye etkileyen faktörler:

- o Vücut Ağırlığı
- o Boy
- o Zaman Ayarlama
- o Hareket Dakikliği
- o Denge
- o Reaksiyon Zamanı
- o Hareketin Sürati
- o Hareketin Yönü ve Uzaklığı
- o Görerek Nişanlama
- o Yaş
- o Kondisyonel Yeteneklerin Yetersizliği
- o Kötü Teknikle Hareket Öğrenimi
- o Sakatlıklar

CEVAP: C

39. Performansın sonucu hakkında verilen bilgiler sonuç bilgisi olarak adlandırılırken, Performansın kalitesi ve hareketin karakteristiğini açıklayan bilgiler (topla elin pozisyonu, kolun doğru tutulması vb.) Performans Bilgisi olarak isimlendirilirler. Bu bağlamda I. ve III. performansın sonucunu bildirir iken, II. performans niteliği ile ilgili bilgi sağlamaktadır.

CEVAP: D

40. Rakip yarı sahada faule maruz kaldığında hücum süresi 14 saniyenin üzerinde ise kaldığı yerden devam eder, 14 saniyenin altında ise 14 saniyeye tamamlanır.

CEVAP: B

41. Adam adama savunma oyuncuların bire bir oynayarak sorumluluğu, kişisel savunma kabiliyetini geliştirerek kendine olan güvenini artırır.

CEVAP: C

42. İlk smaç hareketi Filipinler başkenti Manila'da bir turnuvada yapıldı (1913). Smaç hareketi ile birlikte ilk alınan önlem BLOK hareketi (Tekniği) olmuştur. Bunun üzerine Doğu Avrupa'da Blok üstü smaç tekniği ortaya çıkmıştır. Arkasından Uzak Doğuda Japonlar yeni bir savunma tekniği olarak manşeti ortaya çıkarmışlardır.

CEVAP: E

43. Servis atışı esnasında yapılan hatalar:

- Rakip takım pozisyon hatası yapıyor olsa bile bir servis değişikliğine yol açar.
- Servis atan oyuncu: servis sırasını ihlal ederse,
- Hakem düdüğünden sonra 8 sn içerisinde servis kullanılmazsa,
- servis atışını kurallara uygun şekilde yapmazsa.

Servis atışından sonra yapılan hatalar:

Bir oyuncunun pozisyon hatası yapmaması kaydı ile eğer top, servis kullanan takımın oyuncularından birine değer veya file dikey düzlemini geçiş boşluğunun tamamen içinden geçmezse, oyun alanının dışına giderse hatalıdır

Kısaca: Servis atışı esnasında yapılan hatalarda rakip takımın pozisyon hatası yapıp yapmadığına bakılmaz, sayı ve servis hakkı rakibe geçer, servis atışı sonrasında yapılan hatalarda önce rakip takımın pozisyon hatası yapıp yapmadığına bakılır.

CEVAP: A

44. Bir takımın idarecilerine toplamda birden fazla uyarı cezası verilmemelidir. Bu bağlamda I. ifade yanlış olarak kabul edilir.

CEVAP: E

45. Hentbolda adam adama savunma:

- Çoğunlukla müsabakanın sonuna doğru önde olan takıma karşı uygulanır.
- Burada amaç, topa sahip oyuncular üzerinde baskı kurarak onlara hata yaptırıp top kaybettirmek ve savunma yapan takımın topu kazanmasını sağlamaktır
- Bu savunma şekli uygulanırken şunlara dikkat edilir:
 - I. Uygulanacağı zamana
 - II. Hangi adam adama savunma şeklinin uygulanacağına
 - III. Hangi oyuncuların bu savunmayı uygulayacağına
 - IV. Rakibin tepkisinin ne olacağına

CEVAP: D

46. Cirit atma:

- o Cirit tutamak yerinden tek elle tutulmalıdır
- o Geleneksel olmayan atış stillerine izin verilmez
- o Atışın geçerli olması için metal başın yere saplanmalı ya da değmelidir
- o Cirit elden çıkarak atış gerçekleşinceye kadar atletin sırtının atış yönünün tersine dönmesine izin verilmez

CEVAP: D

47. POZİTİF İVMELENME "EN YÜKSEK HIZA ERIŞME"

- Başlangıçtan maksimum hıza erişinceye kadar olan süredir
- Takozdan ayrıldıktan sonra ilk 3 adım hızlanmayı belirleyen adımlardır
- İlk adımlar kuvvetli ve geriye doğru olmalıdır
- Böylelikle vücut ileriye doğru hızla itilir ve hızlanma çabuklaşır
- Pozitif ivmelenmeye 60. M de yani 5. Ve 6. Saniyede ulaşılır

CEVAP: C

48. - 4x100 m bayrak yarışında her 100 m de bir bayrak değişimi yapılır
- 4x100 m bayrak yarışının bir diğer adı kör yarıştır
 - 4x100 m bayrak yarışının bir diğer adı kör yarıştır
 - Sporcular ilk bayrak değişimi harici diğer bayrak değişimlerinde arkaya bakamaz.

CEVAP: C

49. Artistik jimnastik te kadınlarda yarışma aleti sıralaması aşağıdaki gibidir;
- I. Atlama masası
 - II. Asimetrik paralel
 - III. Denge
 - IV. Yer aleti

CEVAP: B

50. Artistik jimnastik te davranışlar ile ilgili puan kesintileri
- Sırt numarasının kullanılmaması
 - Hatalı mayo – takı – bandaj kullanımı
 - Isınma süresinin aşılması
 - Seriyeye başlamadan önce D jürisine selam vermemek
 - Aktif hakemler ile konuşmak
 - Yarışma bittikten sonra tekrar podyuma çıkmak

CEVAP: E

51. Artistik jimnastik te erkekler de yer aletinde;
- Yer seri süresi maksimum 70 saniyedir
 - Zaman hakemi tarafından 60. Ve 70. saniyelerde duyulabilen bir sinyal verilir
 - Zorluk notunun belirlenmesi için erkeklerde maksimum 10 hareket zorluk değeri alınır
 - 70 saniyelik süre 2 saniye aşıldığında 0,10 puan kesintisi olur
 - 70 saniyelik süre 2 - saniye aşıldığında 0,30 puan kesintisi olur
 - 70 saniyelik süre 5 saniye üzeri aşıldığında 0,50 puan kesintisi olur

CEVAP: D

52. ilk yılların tangosu "tango criollo" veya "basit tango" olarak bilinmekle beraber, günümüzde Amerikan ve uluslararası tango stilleri, Fin tangosu, Çin tangosu gibi çeşitli türler gelişmiştir. Ancak orijinal tango, doğduğu toprakların adıyla, "Arjantin tangosu" olarak anılmaktadır.

Uluslararası Latin dansları:

- Samba
- Chachacha
- Rumba
- Paso doble
- Jive

CEVAP: C

53. Bachata Dominik Cumhuriyeti'nin 4/4 ritimli, romantik bir müzik ve dans türüdür. Daha çok gitarın ön planda olduğu bachata müzikleri vurmalı çalgılar (bongo, maracas, guiro) ve bas gitar eşliğinde üç veya dört gitarla çalınır. Temel enstrümanı gitardır. Temeli ayak adımlarına dayanan dans, şu sıralar özellikle Avrupa'da çok ilgi görmektedir.

CEVAP: C

54. Sirtaki dansı, yaşamları boyunca sanatın her dalında ismini bir şekilde duyurmayı başaran ve dansı hayatının bir parçası olarak gören Yunanlılar tarafından doğmuştur. Yunanistan'ın ulusal dansı olarak bilinen Sirtaki, aslında Yunanistan'ın ulusal dansı olmamakla birlikte kendi kültürlerinin özgünlüğüne önem veren Yunanlar için hoş karşılanmadığı biliniyor.

CEVAP: D

55. A, B, C, D seçenekleri antrenörlerin oynatmış olduğu eğitsel oyunların önemindedir. Fakat E şıkkı bir önem arz etmemektedir.

CEVAP: E

56. Oyunun Kavramları;

- Kurallar
- Yarışma -Rekabet- Meydan Okuma
- Oyunun Süresi
- Sosyal Yaşam
- Araç-Gereç
- Stratejik Düşünme
- Hedefler-Amaçlar

CEVAP: A

57. B,C,D ve E seçenekleri Omurga deformasyonlarından biridir fakat Hemophlia, Ufak darbeler sonucunda bile içte ve dışta kanamaların olması ve kanın pıhtılaşması anlamına gelmektedir. Yani Omurga ile bağlantılı bir terim değildir.

CEVAP: A

58. Tarticolous hastalığı boyundaki kaslardan birinin kısa olmasıdır. Baş omuza doğru eğiktir. Ameliyatla düzeltilebilir. Psikolojik olarak ortaya çıkabilir. Ameliyat sonrası tekrarlama olasılığı fazladır.

CEVAP: D

59. X KURAMI

- İnsan işi sevmez, işten kaçır,
- Sorumluluktan kaçır, yönetilmeyi tercih eder,
- Bencildir, kendi arzu ve amaçlarını örgüt amaçlarına tercih eder,
- Yenilik ve değişiklikten hoşlanmaz ve bunlara direnir, alışkanlıklara bağlıdır,
- Parlak zekâlı değildir, kolayca kandırılır.

Y KURAMI

- Ortalama insan işten nefret etmez, iş başarı ve tatmin kaynağıdır,
- Örgütü,işi ve arkadaşlarını sevmek verimliliği artırır,
- Amaçlara ulaşmak için hizmet veren çalışan ödüllendirildiğinde (takdir edilme)örgütsel bağlılık ve verimlilik artar,
- Elverişli koşullar sağlanırsa, normal insan sorumluluk almakla kalmaz, onu aramayı da öğrenir.

CEVAP: C

60. Spor yöneticisinin görev ve sorumlulukları aşağıdaki gibidir.

- İnsanlarla etkili çalışma
- Etkili bir işletme yönetimi
- Spor için yeterli fiziksel yapının hazırlanması
- Akılcı bir spor programının geliştirilmesi
- Mesleğe hizmet

CEVAP: E

61. İlgili soru kapsamında;

5.1.1. Hareket Becerileri

BE.5.1.1.1. Yer değiştirme hareketlerini alan ve efor farkındalığını göstererek uygular.

Yürüme, koşma, sıçrama, atlama-sıçrama, adım al-sek, galop-kayma, yuvarlanma, tırmanma vb. hareketler örnek olarak gösterilebilir.

“Yer Değiştirme Hareketleri” FEK’lerindeki (sarı 1-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılabilir

Yukarıdaki analizden hareketle ilgili kazanım “hareket becerileri” alt öğrenme alanına aittir.

CEVAP: A

62. İlgili soru kapsamında;

Öğretim programları, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanununun 2. maddesinde ifade edilen “Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları” ile “Türk Millî Eğitiminin Temel İlkeleri” esas alınarak hazırlanmıştır.

CEVAP: A

63. İlgili soru kapsamında;

Öğretim programlarında değerlerimiz, ayrı bir program veya öğrenme alanı, ünite, konu vb. olarak görülmemiştir. Tam aksine bütün eğitim sürecinin nihai gayesi ve ruhu olan değerlerimiz, öğretim programlarının her birinde ve her bir biriminde yer almıştır.

CEVAP: B

64. İlgili soru kapsamında;

Dijital yetkinlik

İş, günlük hayat ve iletişim için bilgi iletişim teknolojilerinin güvenli ve eleştirel şekilde kullanılmasını kapsar. Söz konusu yetkinlik, bilgiye erişim ve bilginin değerlendirilmesi, saklanması, üretimi, sunulması ve alışverişi için bilgisayarların kullanılması ayrıca internet aracılığıyla ortak ağlara katılım sağlanması ve iletişim kurulması gibi temel beceriler yoluyla desteklenmektedir.

CEVAP: C

65. İlgili soru kapsamında;

Eğitim sadece "bilme (düşünce)" için değil, "hissetme (duygu)" ve "yapma (eylem)" için de verilir; dolayısıyla sadece bilişsel ölçümler yeterli kabul edilemez.

CEVAP: A

66. İlgili soru kapsamında;

Öğretim Programı'nda üst düzey psikomotor (beceri hâline getirme, uyum ve yaratma), duyuşsal (örgütlenme, kişilik hâline getirme) ve bilişsel (analiz, sentez, değerlendirme) alanlara ait kazanımlar vardır. Bu nedenle, sadece geleneksel öğreten merkezli öğretime dayanan yaklaşımların kullanımı, bu Öğretim Programı'nın çıktıklarına ulaşmak için yeterli olmayacaktır. Öğrenen merkezli öğretim yaklaşımlarından mutlaka yararlanılmalıdır.

CEVAP: E

67. İlgili soru kapsamında;

Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın genel çıktıklarına ulaşmak için diğer derslerle ve hayatla ilişkilendirme yapılması önemlidir. Öğretmenler, okullarına özgü yıllık planlarını hazırlarken seçmeli Spor ve Fiziki Etkinlikler dersi ile ilişkilendirme yapmalıdırlar. Aynı zamanda, diğer derslerin öğretmenleri ile iş birliği yaparak ders konuları arasında bağ kurmalıdırlar.

CEVAP: B

68. İlgili soru kapsamında;

Kime öğretileceği

Zaman

Kıyafet görünüm

Öğretim stiline seçilmesi

Etki öncesi kararı (Hazırlık aşaması) iken

Öğrenciye geribildirim sunma bir değerlendirme işlemidir ve dersin son bölümünde yapılır, doğal olarak etki sonrası (Değerlendirme) aşaması kararlarındadır.

CEVAP: B

69. Hazırlık ve değerlendirme kararlarının tamamen öğretmen tarafından alındığı, uygulamada ise 9 kararın öğrenciye devredildiği, ilk kez öğretmen ve öğrenci tarafından değerlerin ötesine geçilebileceği düşüncesini oluşturan öğretim stili Alıştırma stildir.

CEVAP: B

70. Eşli çalışma stilinde uygulayıcı öğrenci ile beraber bir de gözleyici öğrenci vardır. Ölçüt çizelgesindeki dönüt türlerini uygulayıcı öğrenciye sunma görevi de olan bu gözlemci öğrenci, yanlış uygulamaları anında düzelterek, hatalı uygulamaları minimuma indirger, dolayısı ile cevap C şıkkı.

CEVAP: C

71. Uygulama evresinin soru öncülündeki gibi olduğu, öğrencinin özellikle istediği seviyeden başlama ve yeni seviyeye geçme kararlarını verdiği stil katılım stildir.

CEVAP: E

72. Öğrenme ortamına ve öğretmene ihtiyaç duyulmadan, tamamen kişinin kendi öğrenme arzusundan ortaya çıkan stil Kendi Kendine Öğretme Stildir.

CEVAP: E

73. Keller tarafından 1968'de ortaya çıkarılan, her bir bireyin bir çalışma materyalini takip ederek kendi hızında öğrenmesini gerçekleştirebildiği öğretim modeli Bireysel Öğretim Modelidir.

CEVAP: A

74. 2018'de yayınlanan Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı tavsiye niteliğinde, beden eğitimi öğretmenlerine model temelli beden eğitimi ile derisi planlamayı, özellikle de Spor eğitim modeli, taktik oyun modeli ve bireysel sosyal sorumluluk modelinin kullanılması gerektiğini söyler.

CEVAP: D

75. Spor eğitim modelinde her öğrenci bir sporcu gibi düşünülürdüğünden psikomotor, her öğrencinin sporculuk dışında antrenörlük hakemlik gibi görevleri öğrenmeleri gerektiğinden bilişsel, bu görevlerin sürekli birbiri ile etkileşim içerisinde olması gerektiğinden dolayı duyuşsal alanlarda eşit olarak gelişim sağladığı bilinmektedir.

CEVAP: E