

1. Bu çözüm kitapçığında 75 sorunun çözümü vardır.

1. İlgili soru kapsamında;

Kalıtım ve çevre faktörlerine ait bazı kavramlar

- Kromozom; Canlılarda kalıtımı sağlayan genetik birimlerdir. Temel yapısı DNA molekülüdür. İnsanlarda 23 çift halinde bulunur
- Gonozom; Cinsiyeti belirleyen X ve Y kromozomlarıdır
- Otozom; Cinsiyeti belirleyen kromozomlar haricindeki 22 çift kromozomun genel adı
- Genotip ; Anne babadan çocuğa geçen genetik yapı
- Fenotip ; Genetik olarak yüklenen özelliklerin dışarı yansıması
- Mutasyon ; Çevresel faktörlerin etkisi ile genlerin yapısının bozulması
- Modifikasyon ; Çevresel faktörlerin kalıtsal olmayan etkileri

Yukarıdaki analizden hareketle ;

CEVAP: E

2.

- | |
|-----------------|
| 1. Doğum Öncesi |
| 2. Bebeklik |
| 3. Ergenlik |
| 4. İlk Çocukluk |
| 5. Son Çocukluk |

İlgili soru kapsamında;

Yukarıdaki analizden hareketle ;

CEVAP: D

3. İlgili soru kapsamında;

Spora İlişkin Hareketler Dönemi

- Bu dönem yedi yaş ve yukarısını kapsar.
- Temel hareketler döneminin bir uzantısıdır.
- Bu dönemde hareket, yalnızca hareket etmesini öğrenmede amaç olmak yerine çeşitli yarışma ve işbirliğine dayalı oyun, spor, dans ve rekreatif etkinliklerde bir araç olarak kullanılır.
- Lokomotor, manipulatif ve dengelemeye ilişkin hareketler birleştirilerek çeşitli etkinliklerde kullanılır.

Yukarıdaki analizden hareketle ;

CEVAP: E

4. İlgili soru kapsamında;

Sporla İlişkili Hareketler Dönemi

- Genel evre
- Özel hareket becerileri
- Uzmanlaşma evresi olmak üzere 3 gruba ayrılır.

CEVAP: E

5. İspanyol aksak ritimli havadır. Ulusal bayramdan esinlenerek xx. yüzyılda ortaya çıkmıştır. Arenada boğa ile güreşmeyi temsil eder. Erkek boğa, kadın ise matador rolündedir.

CEVAP: B

6. Samba dansı, samba müziğiyle 19. yüzyıldan beri yapılan Brezilya kökenli bir dandır. Samba 2/4 yada 4/4 ölçüsüyle yapılan bir salon dansıdır. Dizler hafifçe bükülerek dans edilir. Bazı hareketlerin kökeni Afrika'nın geleneksel dansların ve Angola Capoeira'sıdır. Her yıl şubat ayında yapılan geleneksel Rio Karnavalında tekli, uluslararası yarışmalarda eşli olarak yapılır.

CEVAP: C

7. Oyun planlanırken göz önünde bulundurulacak unsurlar;
- Oyunun adı
 - Oyunun Yeri
 - Oyunun araç gereci
 - Oyunun süresi
 - Oyunun seviyesi
 - Oyuncu Sayısı
 - Oyunun amacı
 - Kurallar ve açıklamalar

CEVAP: C

8. • Oyun alanı tehlikeli cisimlerden arındırmak gerekir.
- Koşma, dönme ve yön değiştirmelerin düzgün olması için özel dikkat göstermeliyiz.
 - Çukurlar, kaygan ve gevşek zeminler gibi durumlara karşı oyuncuların dikkatleri çekmeliyiz.

Bu önlemler Kayma ve Düşmelerde dikkat edilmesi gereken hususlardandır.

CEVAP: D

9. HEMİPLEJİ : Beyin dokularındaki bozukluğa bağlı olarak vücudun yarısının felce uğraması halidir.

Sebepleri : Beyin kanaması , kafatası travması veya beyin damarlarında tıkanma

Spor Yeteneği : Atletizm , eskrim , masa tenisi , atıcılık , yüzme

CEVAP: A

10. • Sağırılar:Düzeltildikten sonra iyi işiten kulağındaki işitme kayıpları 70 dB (desibel=işitme ölçüm birimi) ve daha fazla olanlardır.
- Ağır İşitenler:Düzeltildikten sonra iyi işiten kulağındaki işitme kayıpları 25-70 dB arasında olanlardır.
 - 125-140 dB son derece rahatsız edicidir.
 - Konuşma 40-50 dB de meydana gelir.

Bu bilgiler ışığında ;

CEVAP: C

11. Kulplu beygir;

- Sadece erkeklerin yarıştığı bir alettir
- Kulplu beygirin 3 alanı da kullanılmalıdır
- Serilerde süre kısıtlaması yoktur
- Tüm hareketlerin duraksamasız ve tamamen salınımla yapılması gerekli
- Jimnastikçi maksimum 10 hareket için zorluk puanı alacaktır
- Isınmak için yarışma öncesinde sporcunun 30 saniye süresi vardır

CEVAP: C

12. Halka aleti;

- Sadece erkeklerin yarıştığı bir alettir
- Eşit orandaki salınım – kuvvet – duruş hareketlerinden oluşur
- Antrenörün sporcusuna ön salınım yaptırmasına izin verilmez
- Zorluk notunu oluşturan maksimum 10 hareketten oluşur
- Isınmak için sporcunun yarışma öncesinde 30 saniyesi vardır

CEVAP: D

13. Paralel aleti;

- Sadece erkeklerin yarıştığı alettir
- Sporcuların alette ısınmaları için 50 saniye süreleri vardır
- Bireysel yarışmalarda ısınma sürelerine uymamak sonuç notundan 0,30 puan kesintisi uygulanır
- Takım sporlarında ısınma sürelerine uymamak takım sonuç notundan 1,00 puan kesintisi uygulanır
- Seride zorluk derecesini belirlemede maksimum 10 hareket kullanılır.

CEVAP: E

14. 3000 m engelli koşusunda;

- 3000 m engelli koşusu 400 m lik atletizm pistinde 7 tur olarak koşulur.
- Başlangıçtan ilk 270 m lik koşu sırasında pist üzerinden engel bulunmaz
- 3000 m engelli koşu sırasında atlet toplam 35 engel üzerinden geçmek zorundadır
- Her tur için 4 kuru 1 sulu engel bulunmaktadır
- Atletler engel üzerinden; basarak, el yardımı ile ve ya hiç değmeden de geçebilirler.
- Aynı kulvarda koşma zorunluluğu yoktur

CEVAP C

15. Bayrak sopasının değişim kuralları;

- 4x400 m bayrak yarışında değişim alanı 20m dir
- 4x100 m bayrak koşusunda bayrak değişim alanı 20 m dir
- Bayrak sopası bayrak değişim alanında değiştirilmelidir
- Bayrak değişim alanında bayrak sopası yere düştüğünde, bayrak sopasını yere düşüren kim ise alıp değişim yapacağı oyuncuya teslim etmelidir.
- Bayrak değişimi elden ele yapılmalıdır

CEVAP: D

16. Bu bayrak değişiminde, bayrak sopasını sağ elinde getiren sporcu bayrağı alacak olan sporcunun sol eline doğru bayrak sopasını uzatır. Bayrak sopasını alacak olan sporcu bayrağı aldıktan sonra sol elinden sağ eline doğru bayrak sopasını aktarmak için hazır durumda olur.

CEVAP: B

17. Erken Cumhuriyet dönemindeki gelişme spor alanında yaşanan ulus-devlet temelli bir kurumsallaşma sürecidir. Spor, devlet için artık sağlıklı, disiplinli ve üretken vatandaşlar yetiştirme işlevleri gören etkin bir faaliyet alanıdır. Beden eğitimi ve spordan beklentiler tüm toplumsal alanları kapsar niteliktedir:

1. Paramiliter amaçlar doğrultusunda vatan savunmasının bir aracı olması,
2. Halk orduları, üretimde verimlilik gibi nedenlerle toplum sağlığının bütünsel olarak yeniden kazanımının sağlanması,

3. Okul beden eğitimi ve okul sporu yoluyla güçlü ve dinç nesillerin yetiştirilmesi,
4. Neslin ıslahı ve modernleşmenin aracı olarak kadının kamusal alana çıkarılması kapsamında kadınlara yönelik beden eğitimi uygulamalarının yapılması,
5. Gençliğin manevi değerler eğitimi ve ahlaki gelişiminin sağlanması.

CEVAP E

18. Pi-jung'da yapılan yarışmalarda eyalet beyleri ve yüksek rütbeli alplar, yetenekli okçular arasından seçildiğinden sadece Alp olmak gerekmemektedir.

CEVAP C

19. Amerika Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği'ne "NASPE" göre beden eğitimi alan bireyin kazana-cağı davranışları aşağıdaki gibi sıralayabiliriz;

- Beden eğitimi alan birey; çeşitli fiziksel etkinlikleri gerçekleştirmek için zorunlu becerileri öğrenecek.
- Beden eğitimi alan birey; fiziksel devamlılığının farkında olma duygusunu geliştirecek.
- Beden eğitimi alan birey; hareketsel olan ve olmayan ve ustalık içeren becerileri geliştirecek.
- Beden eğitimi alan birey; hareket, dans, oyunlar ve sporda hareketsel olan ve ustalık içeren becerileri birleştirecek.
- Beden eğitimi alan birey; düzenli fiziksel etkinliğin yararlarını anlayacak ve sağlıklı olma anlayışını geliştirecek.
- Beden eğitimi alan birey; kendine güveni ve içsel kişilik becerilerini geliştirecek.
- Beden eğitimi alan birey; sağlıklı ve sağlıklı olma alanlarında bilinçli bir tüketici olacak.
- Beden eğitimi alan birey; dinlenme becerisini ve güven duygusunu geliştirecek.
- Beden eğitimi alan birey; vücut yapısını ve genel işlevini kavrayacak.
- Beden eğitimi alan birey; spor, hareket, dans ve oyunlardaki kuralları değerlendirmeyi, uygulamayı ve kuralları kavrayacak.
- Beden eğitimi alan birey; estetiği ve hareketin yaratıcı niteliklerini takdir edecek.
- Beden eğitimi alan birey; kendine güveni ve içsel kişilik becerilerini geliştirecek.

CEVAP C

20. Türk gençleri tarafından 1899'da Kadıköy'de Siyah Çoraplılar Futbol Kulübü (Black Stockings Football Club) adı altında bir cemiyet oluşturmuşlar, ancak ilk maçta baskına uğrayan oyuncular cezalandırılmışlardır.

CEVAP C

21. Arkeolojik kazılar sonucu ortaya çıkan belge ve bulgulardan, güreş, boks, eskrim ve okçuluğun, MÖ 3000 yıllarında tarihin ilk devletleri olan Mısır ve Sümerlerde yapıldığı anlaşılmaktadır.

CEVAP D

22. En eski devirlerde spor etkinliklerinin ilk olarak M.Ö. 5000 yıllarında Sümerler'de görüldüğü kabul edilmektedir. Sümerler, çok iyi at yetiştiren ve ata çok iyi binen bir halk olarak da bilinmektedir. Sürücüsünün ayakta olduğu iki tekerlekli yarış arabalarının ilk olarak Sümerler tarafından kullanıldığı bilinmektedir.

CEVAP E

23. 16. yüzyılda İtalyanlar, eskrim, binicilik ve dans üzerine resimli kitapları ve dersleri ile tüm Avrupa'ya yol göstermişlerdir. Cimnastik ve beden eğitimi üzerine yayımlanan ilk eser olan; De Arte Gymnastica (Cimnastik Sanatı), 1569'da İtalya'da yayınlanmıştır.

CEVAP B

24. Av, değişik iklim ve arazi şartlarında ata hâkim olabilmek, hareket halinde iken hareketli hedeflere isabet ettirebilme, avın hareketlerini önceden kestirebilme, avı istenilen ortama çekebilme, grupla uyumlu hareket edebilme ve bir grubu sevk ve idare etme gibi bir dizi fiziksel, zihinsel ve sosyal nitelikleri uygulayıcıya kazandırıyordu. Böylece av, taşıdığı ekonomik önem dışında, aynı zamanda askeri, idari, sosyal ve sportif becerileri de geliştirerek bir fonksiyonlar zinciri oluşturmaktadır.

CEVAP D

25. Toplumsal Olgunluk: Başlangıç ve bitiş süresi ile yeri kesin olarak belirlenemeyen, süreç içinde ortaya çıkan bir gelişmedir.

CEVAP B

26. Varoluşçuluk anlayışına sahip beden eğitimi öğretmene göre oyun öğrencilerin yaratıcılığını geliştirir. Bu anlayış bireysel ve takım sporları üzerinde durmasına rağmen kazanmaya yönelik olan takım sporlarını daha az önemser. Ayrıca dans ve fitness gibi etkinlikler bu anlayışın vazgeçilmezleridir.

CEVAP C

27. Motor Kontrol: Hareketlerin nasıl kontrol edildiğini, merkezi sinir sisteminin kas ve eklem hareketlerini nasıl organize ettiğini inceler. Motor davranış alanı içerisinde insan doğasını inceleyen ve teorik temellerin oluşturulduğu alandır. Doğası itibarıyla biyomekanik alanı ile yakın bilgi alışverişi yapmaktadır.

CEVAP A

28. Bireyin alıştırmaya ve deneyim sonucu motor becerileri uygulama yeterliliğindeki göreceli ve kalıcı davranış değişikliğine motor öğrenme denir.

Öğrenme kavramında dört temel özellik önemlidir.

Bunlar:

- Öğrenme bir süreçtir. Zaman ile gelişir ve bu süreç içerisinde davranışın üretilebilme kapasitesi kazanılır.
- Öğrenme alıştırmaya/pratik yapmanın ve/veya deneyimin sonucunda oluşur.
- Öğrenme kapasitede oluşan veya oluştuğu varsayılan göreceli kalıcı değişimlerdir.
- Öğrenme doğrudan gözlemlenemez, çıkarım yapılması gerekir.

E Şıkında ortaya konulan eylemdir kelimesi öğrenmenin değil ortaya konulan performansın özelliğidir.

CEVAP E

29. Düzenleyici şartlar: Bir beceriyi başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmek için hareket özelliklerini tanımlayan/belirleyen çevresel faktörleri tanımlar. Alt boyutları ise:

1. Çevrenin durumu sabit mi? Hareketli mi?
 - Sabit ya da Hareketli
2. Denemeler arasında bir değişkenlik var mı?
 - Değişen ya da Değişmeyen

Hareket gereklilikleri: Vücut hareketlerine ve nesne manipülasyonuna göre beceriyi yapabilmek için hareketlerdeki gerekliliklerdir.

1) Uygulayıcının mekân değiştirmesi gerekiyor mu?

- Değiştiriyorsa lokomotor
- Değiştirmiyorsa dengeleme

2) Nesne manipülasyonu var mı?

- Var ise manipülasyonlu
- Yok ise manipülasyonsuz

A seçeneği bütün seçenekleri taşımaktadır.

CEVAP A

30. Hentbolda mola;

- Bir takımın 3 mola kullanma hakkı vardır
- Bir takım bir devrede en çok 2 mola kullanma hakkına sahiptir
- Mola süresi 1 dakikadır
- Müsabakanın son 5 dakikasında 2 mola hakkı olan takımın 1 molası silinir
- Mola hakkı topa sahip olan takımda olur
- Uzatmalarda mola yoktur

CEVAP D

31. Voleybolda bir takımın o set için 6 oyuncu değişiklik hakkı vardır. Giren oyuncu sadece kendisi ile değişen oyuncu ile değişebilir. Ancak o set için takımın oyuncu değişiklik hakkı dolduğunda veya saha da bir oyuncu sakatlandığında öncelikle oyuna hiç girmemiş bir oyuncu dâhil olabilir. Bu durum da yok ise herhangi bir oyuncu oyuna dâhil olabilir. Sadece oyuna takımın 2. Liberosu dâhil olamaz. Buna istisnai oyuncu değişikliği denir.

CEVAP C

32. Hentbolda bir takım topu oyuna sokmada ve hücumu sonlandırma da geciktirdiğinde, kaleci topu oyuna sokmada gecikme olduğunda, serbest atış kullanırken gecikme olduğunda elini havaya kaldırır ve 6 pas sayar. 6 pas sonucunda hücum sonlanmaz ise pasif oyun çalar. Topu rakip takıma verir.

CEVAP D

33. • 3 – 3 SİSTEMİ “3 PASÖR – 3 SMAÇÖR” Voleybol Uzun Yıllar 3 SMAÇÖR ve 3 PASÖR şeklinde oynanmıştır

- Günümüzde hala yeni başlayanlarda bu sistem kullanılabilir
- Her pasörün bir smaçörü olur
- Öne geldiklerinde yalnız kendi smaçörlerine pas atarlar
- Gününüzde kullanılmamaktadır.
- Sebebi hücum ve blok zafiyetinden dolayı.

CEVAP C

34. - Basketbolda bir takımın 5 mola hakkı vardır

- Birinci devre 2, ikinci devre 3 mola hakkı vardır
- Molalar devreler arası devir olmaz
- Takımlar 5 dakika boyunca mola kullanmaz ise otomatikman TV molası çalınır
- Uzatmalarda takımların 1 mola hakkı vardır
- Mola süresi 1 dakikadır

CEVAP C

35. Kendi sahadında arkadaşına pas attığımda rakip kasti ayak ile müdahale eder ise oyuna kenardan oyuna başlanılır. Topla oynama süresi 24 saniyeden başlar Rakip sahadında arkadaşına pas attım. Topla oynama süresi 14 saniyenin altında ise 14 saniyeye geri gelir. 14 saniyenin üzerinde ise kaldığı yerden devam eder.

CEVAP D

36. **Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi**

Yönetim fonksiyonları

- Planlama
- Örgütlenme
- Yöneltilme
- Koordinasyon
- Denetim

CEVAP C

37. **Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi**

Spor yöneticisinin görev ve sorumlulukları

- Plan yapan
- Karar veren
- Motive eden
- Organizasyon kaynaklarını kontrol eden

CEVAP B

38. Şıklarda yer alan eklemlere bakalım:

Art Cubiti: Ginglimus

Art Temporomandibularis: Ginglimus (menteşe ve kayma)

Art. Genu: Bicondiler

Art Discovertebral: Simfisiz

Art. Coxae: Sferoid

CEVAP: B

39. İfadeleri incelediğimizde 1-3-4 numaralı ifadelerin doğru olduğunu görüyoruz.

- 2 numaralı ifadede bahsedilen diafizdir. Epifiz, uzun kemiğin her iki ucunda bulunan genişlemiş uç bölümleridir.
- 5 numaralı ifadedeyse yanlış olan Endosteum'un Periost gibi kemik oluşumu ve onarımında rol almadığıdır.
- Periost kemiğin dışını saran zardır ve kemiğin onarılması, beslenmesi ve kemikleşmede önemli rol oynar. Endosteum kemiğin içini saran zardır ve tıpkı Periost'un bir cümle önce saydığımız görevlerini Endosteum da yerine getirir.

CEVAP: A

40. M. Sartorius, terzi kası olarak bilinen yaklaşık 60 cm civarında uzun bir kاستر.

- İliumdan başlayıp diz ekleminin medialinde tibia-nın proximal epifizine tutunur.
- Kalça ekleminde uyluğa flexion, abdüksiyon ve external (Lateral) rotasyon yaptırır.
- Diz ekleminde bacağına flexion ve internal rotasyon yaptırır.

CEVAP: D

41. Aksial iskelette iç ve dış rotasyon gerçekleşmez. Bunun yerine sağa ve sola rotasyon gerçekleşir. Aksial iskelette contralateral rotasyon kasın hareket ettirdiği eklemi bulunduğu tarafın tersine çevirmesidir. Bunlar: Sternocleidomastoid: Boyna contralateral rotasyon yaptırır.

Transversospinalis grubundan olan Rotators kası: Gövdede contralateral rotasyona sebep olur.

External Abdominal Obliq: Gövdede contralateral rotasyona sebep olur.

CEVAP: D

42. Üç kişi ile Sedyeye Yerleştirme: (Kaşık Tekniği)

- Hasta/yaralıya tek taraftan müdahale olabildiği durumlarda uygulanır.
- Hasta/yaralı sırtüstü yatar konumdayken ilkyardımcılar yandan tek dizleri yerde olacak şekilde diz çöker.
- Hasta yaralının baş-omuz,sırt bölgesinin alt kısmı ve diz altından tutularak sedyeye yerleştirilir.
- İlyardımcılar bir kişi ekip başıdır ve bu esnada komut verir.

CEVAP: A

43. Delici Yaralanmalarda İlkYardım:

Bu tip yaralanmalarda çivi gibi cisimlerden deri altına sızan bakteri, tetanoz hastalığı oluşturabilir.

-Eller yıkanmalıdır.

-Yara su ve sabun ile temizlenmelidir.

-Yara üstü temiz bandaj ile kapatılır.

-Yaralı bölge belirli aralıklarla ıslatılır,temizlenir.

-Yaralı yer kalp seviyesinin üzerinde tutulur.

-Tetanoz tedavisi için doktora gidilir.

CEVAP: B

44. Kırıklarda İlkYardım:

• Öncelikle olay yeri güvenlik önlemleri alınır.

• Hasta/yaralının bilinç kontrolü yapılır, yaşamsal bulguları kontrol edilir.(ABC)

• Kanama ve şok belirtileri kontrol edilir.

• Kırık şüphesi varsa hasta/yaralı yerinden hareket ettirilmemelidir. Hasar gören bölge tespit edilmeden taşımak yanlıştır.

• Kırık yerine oturtulmaya, kol bacaklardaki şekil bozuklukları düzeltilmeye çalışılmamalıdır.

• Kol kırıklarında ödem oluşma riski olduğunda saat,yüzük,bilezik vb. takılar çıkarılır.

• Açık kırıklarda yara temiz bezle kapatılır.

• Kanama var ise durdurulur.

• Kırık tespiti yapılır. Kırık şüphesi olan bölgenin ani ve hızlı hareketlerden kaçınılarak alt ve üst eklemleri içine alacak şekilde tespit edilir. Tespit malzemeleri(atel) sopa, tahta, karton gibi sert malzemelerden yapılmış olmalı ve kırık kemiğin alt ve üst eklemlerini içine alacak uzunlukta olmalıdır.

• Tespit edilen bölge kalp seviyesinin üzerinde tutulur.

• Hasta/yaralının üstü örtülerek sıcak tutulur.

• Acil tıbbi yardım istenir.(112)

CEVAP: D

45. Egzersizle birlikte enerji üretimi ve tüketimi artar. Enerji üretiminde kullanılan kaynaklardan özellikle glikozun kandaki seyri azalmaya meyilli olacaktır. Glikoz MSS'de temel yakıttır. Mss'nin yanı sıra vücudumuz da ilk olarak glikozdan enerji elde eder. Dolayısıyla gerek dinlenimde gerek egzersiz anında organizma glikoz seviyesine çok duyarlıdır ve egzersizde kan glikoz seviyesini artırıcı hormonların salgısı artarken, kan glikoz seviyesini düşüren hormonların salgısı azalacaktır. Verilen şıklardan "insülin" kan glikoz seviyesini azaltıp kandaki glikozun kas ve karaciğere taşınarak glikojen olarak depolanmasını sağlar. Dolayısıyla egzersizde kandaki insülin konsantrasyonu düşecektir.

CEVAP: D

46. **Çapraz Köprü Döngüsü: (Açıklamadaki sıralama döngüye uygun verilmiştir.)**

- i. Yüklenmemiş Çapraz Köprü: Aktin ve Myozin birbirine paralel seyrederek, çapraz köprüler kurulmamıştır.
- ii. Kas hücresine sinirsel uyarı ulaştığında, Sarkoplazmik Retikulumdan Ca salgılanır ve salgılanan Ca Troponin C ile birleşir. Tropomyozin, Aktin üzerinde işgal ettiği etkin noktalardan çekilir.
- iii. Yüklenmiş Çapraz Köprü: Myozin başları, Aktin üzerinde aktif hale gelen etkin noktalara tutunur.
- iv. Power Stroke: MyozinATPaz enzimi aktivitesiyle, myozin başları bükülür, Aktinleri Sarkomer'in ortasına doğru çeker. Kas konsantrik kasılmıştır.
- v. Yeniden Yükleme: Kas sarsısının sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi için, Myozin başlarının bükülerek çektikleri Aktinlerden ayrılmasını ifade eder. Myozin başları ayrıldıktan sonra sinirsel uyarı devam ediyorsa aktin üzerindeki yeni bir etkin noktaya tutunacaktır.
- vi. Gevşeme: Sinirsel uyarı durmuş, çapraz köprüler bozulmuş, Ca Sarkoplazmik Retikulumuna geri pompalanmıştır.

İkinci maddedeki ifadeye bakacak olursak sorunun c şikkında Ca'nın tropomyozine tutunduğu ifadesi yanlıştır.

CEVAP: C

47. Motor ünite, bir motor nöron ve onun innerve ettiği kas liflerinden oluşur. Motor üniteye nöron liflerine ayrılarak dallanmış ve birden fazla kas lifine yayılmıştır. Motor nöronun bu dallanması önem taşıyor çünkü iskelet kası lifleri kasılmak için gelen mesajı birbirlerine taşıyamazlar. Bunun yerine motor nöron her birine kasılma emri verir.

- Not: Bir üstteki maddede motor nöron içerisinde gelen sinirsel mesajın iletilmeyeceği anlatıldı. Kası oluşturan birimleri ele aldığımızda, kas birimleri gelen sinirsel mesajı değil, kasılma kuvvetini birbirlerine iletebilirler. Bu durum genelde birbirine komşu kas birimlerinde görülür. (Lateral kuvvet iletimi)
- Küçük motor üniteler az sayıda kas lifinde kasılma üretir. Bu yüzden daha küçük, daha net ve daha iyi hareketler oluşturur. En küçük motor üniteler gözü hareket ettiren kaslarda bulunur.
- Büyük motor üniteler daha çok kas lifine kasılma emri verip daha büyük daha geniş ve güçlü hareketler yaptırır.
- Kas içerisinde motor üniteler homojen yapıdadır. Bir motor ünite ya tümüyle hızlı kasılan kas liflerinden ya da tümüyle yavaş kasılan oluşur.

CEVAP: E

48. **Olayların gerçekleşme sırası;**

- II. Kanın osmotik basıncının artması
- I. Hipofizden salgılanan antidiüretik hormon (ADH) miktarının artması
- III. Böbrekten suyun geri emiliminin artması

CEVAP: C

49. **Şıklarda yer alan beyin bölümlerini inceleyelim:**

- Temporal Lob: Serebral Korteks loblarından. İşitme merkezi olarak kabul edilir.
- Medulla Oblangata: Pons ile birlikte solunum merkezi olarak kabul edilir. İspirasyon ve ekspirasyonun ayarlanmasından sorumludur.
- Occipitale Lob: Görme merkezi olarak kabul edilir.
- Frontale Lob: Motor alan ve konuşma alanıdır.
- Parietal Lob: Korteks'in duyuşal girdileri aldığı lobdur.

CEVAP: A

50. Soruda ifade edildiği gibi antrenmandan verim alabilmek ve gerekli hareketleri optimal düzeyde uygulayabilmek birçok faktöre bağlıdır. Isınma bunların yanı sıra sakatlıklar için önlem özelliği de taşır. Sporcu ısınmasını bir branşa, o branşın gerektirdiği teknomotorik özelliklere göre uyguluyorsa, antrenman içerisinde daha aktif kullandığı bölümlere ağırlık veriyorsa “Özel Isınma” uyguluyordur.

CEVAP: E

51. Antrenmanın şiddeti yapılan işin sertlik derecesini verir. Sürat sporlarında alınan yol/süre antrenman şiddetini vermektedir.

CEVAP: C

52. Metni okuduğumuzda birçok ilkeye dair belirtiler görülmekte fakat özellikle “voleybol sporunun gerektirdiği teknomotorik özellikleri geliştirme” amacını öne çıkaran bir alt metin olduğu sonucuyla karşılaşmaktayız.

ÖZELLEŞME: Özelleşme, çok yönlü gelişimin üzerine kurulması gereken ve sporcunun, spora başladığı yıldan itibaren temel gelişimini gerçekleştirip bir spor dalında özelleşmesi ve antrenmanlarını bu spor dalının gerektirdiği fizyolojik, fiziki ve teknik faktörlere göre düzenlemesi anlamına gelmektedir.

CEVAP: B

53. Son yıllarda özellikle hareketsizlik ve hızlı beslenme kültürü beraberinde bir takım sorunlar getirmiştir. Bunlardan obezite bağımsız risk faktörü değildir çünkü beraberinde yüksek tansiyon, diyabet, yüksek kolesterol gibi bir takım diğer risk faktörlerini de getirir. Halk arasında şeker hastalığı olarak bilinen “diabetes mellitus” ise iki alt tiper ayrılmaktadır.

- o Tip 1 diyabette sebep olarak pankreasın yeterince insülin üretememesi gösterilir. Genelde 30 yaş öncesinde oluşur ve herhangi bir yaşta ortaya çıkabilir.
- o Tip 2 diyabette sebep obezite olarak gösterilmekte ve insüline duyarlılık eksiktir.

Fiziksel etkinlikte birlikte:

- o Tip 1 için: Hastalık riski azalır, yaşam kalitesi artar.
- o Tip 2 için: Yağlılık ve insüline olan ihtiyaç azalır. İnsüline olan ihtiyacın azalmasıyla duyarlılık artar, direnç azalır ve vücudun kandan şekeri temizleyebilme kapasitesi artar.

CEVAP: D

54. Deri kıvrım kalınlığının ölçülmesi beden yağlarının yüzde 50 sinin deri altında bulunduğu savyına dayanır ve aşağıdaki bölgelerden skinfold kaliper ismi verilen bir aletle ölçüm yapılır.

- I. Midaxilla
- II. Chest
- III. Biceps
- IV. Abdominal
- V. Suprailiak
- VI. Triceps
- VII. Thigh
- VIII. Calf
- IX. Subscapularis

CEVAP: A

55. Hedef kalp atım hızı egzersiz için verilen şiddetlerin sporcunun kalp atım hızının hangi değerine denk geldiğini ifade etmektedir.

- Umut'un özelliklerini dikkate aldığımızda:
- 220-20: 200
- Dinlenik Nabız: 60 / 200-60:140
- $(140 \times \%70) + 60 : 158$
- $(140 \times \%90) + 60 : 186$

CEVAP: B

56. Besinlerin termik etkilerini incelediğimizde sindirilmesi için en fazla enerji

PROTEİN – KARBONHİDRAT – YAĞ sıralamasıyla harcanır.

CEVAP: B

57. • Sporcuların enerji gereksinimi günlük 2000 kkal ile 5000 kkal arasında değişmektedir. Bu gereksinim, çok yoğun antrenman yapan ve yarışmalara hazırlanan dayanıklı sporcuların ise daha yüksek düzeylere çıkmaktadır.

- Egzersiz sırasında kullanılacak enerjinin temel kaynağı karbonhidratlardır.
- Yiyeceklerle alınan karbonhidratlar, karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depolanır. Kaslarda 300-400 gram, karaciğerde ise 75-100 gram kadar glikojen deposu bulunmaktadır.
- Miktersal en fazla glikojen deposu kaslardadır; ancak oransal olarak bakıldığında en fazla bu değer karaciğer olarak karşımıza gelir.
- Kas hücrelerindeki glikojen tükendiği zaman performansı olumsuz yönde etkileyen bir bitkinlik oluşur.

CEVAP: B

58. Elzem yağ asitleri(omega 3 ve omega 6) ve elzem aminoasitler insanda üretilemez ve dışarıdan hazır alınması gerekir. İnsanda her vitamin üretilemez.(Kalınbağırsaktaki bakteriler Bazı b türü vitaminleri ve k vitaminin üretebilir.) Kalsiyum bir mineraldir ve mineraller inorganik oldukları için vücutta üretilemez.
- Lipit çeşitlerinden KOLESTEROL, STEROİD, FOSFOLİPİD, TRİGLESERİDler vücutta üretilen yağlardır.

CEVAP: D

59. Kalbin sağ odacıklarında oksijen oranı az olan kirlenmiş kan, sol odacıklarında ise oksijen oranı zengin olan temiz kan bulunur.
- Akciğer atardamarı küçük dolaşım sırasında kapten aldığı kirlenmiş kanı akciğere taşır.
- Kalp sağ odacıklar arasında triküspit(üçlü) kapakçık, sol odacıklar arasında da biküspit(iki) kapakçık bulunur.
- Kalbi besleyen ve tıkanıp kalp krizine sebep olan damarlar koroner damarlardır.
- Kan basıncı insanda atardamarlarda diğer damarlara göre daha fazladır.

CEVAP: A

60. Golgi (Aygıt) Kompleksi:

- Üst üste dizilmiş keseciklerden oluşur.
- Salgı yapan hücrelerde sayısı çoktur.
- Salgı depolar, paketler ve hücre dışına salgılar.
- Lizozom:
- Golgi tarafından üretilir.
- Protein, yağ, karbonhidrat, nükleik asit, mikroplar ve yaşlanmış hücreleri parçalarlar.(Sindirim)
- Canlı öldüğünde lizozom zarları parçalanır ve içinde bulunduğu hücreyi sindirir.(Yaşlanan hücrelerin yok edilmesi) Bu olaya OTOLİZ denir.

E.R (Endoplazmik Retikulum)

- Hücrelerde uzanan borucuk ve kanalcıklar sistemidir.
- Hücre içinde madde iletimini ve taşınmasını sağlar.
- Granüllü Endoplazmik Retikulum: Üzerinde ribozom bulunan E.R.'ye denir.
- Granülsüz Endoplazmik Retikulum: Üzerinde ribozom bulunmayan E.R.'ye denir.

CEVAP: D

61. İlgili soru kapsamında;

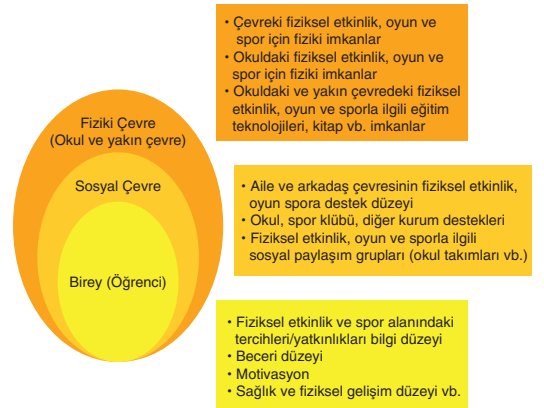
Beden Eğitimi ve Spor dersini alan öğrencilerin aşağıdaki program çıktılarına ulaşmaları beklenmektedir.

1. Çeşitli fiziksel etkinliklere ve sporlara özgü hareket becerilerini geliştirir.
2. Hareket kavramlarını ve ilkelerini, çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
3. Hareket stratejilerini ve taktiklerini, çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
4. Sağlıklı hayatta ilgili fiziksel etkinlik ve spor kavramlarıyla ilkelerini açıklar.
5. Sağlıklı olmak, sağlığını geliştirmek için fiziksel etkinliklere ve sporlara düzenli olarak katılır.
6. Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikim ve değerlerimizi kavrar.
7. Beden eğitimi ve spor yoluyla öz yönetim becerilerini geliştirir.
8. Beden eğitimi ve spor yoluyla iletişim becerileri, iş birliği, adil oyun (fair play), sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlılık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir.

Yukarıdaki analizden hareketle soru kurgumuzda verilen "Beden eğitimi ve sporla ilgili kavramları ünite temelli olarak vurgular." İfadesi program çıktıları arasında yoktur. Ayrıca program öğrenme alanı ve alt öğrenme alanı şeklinde kurgulanmıştır.

CEVAP: A

62. İlgili soru kapsamında;



Yukarıdaki analizden hareketler

CEVAP: E

63. İlgili soru kapsamında;
FEK'in arka yüzünde 4 ana öge kullanılmaktadır.

- Öğrenme Anahtarı
- Çeşitlendirme
- Değerlendirme ve İyileştirme
- Sağlık Anlayışı

Yukarıdaki analizden hareketle "ekipman başlığı" arka değil ön yüzde yer alır.

CEVAP: D

64. İlgili soru kapsamında;
Program amaç ve çıktılarından yola çıkarak sınıf düzeylerine göre belirlenmiş kazanımlar ve sınıf düzeyine göre öğrenme alanı/kazanım dağılımları aşağıda sunulmuştur.

Öğrenme alanı	Alt öğrenme Alanı	5. Sınıf	6. Sınıf	7. Sınıf	8. Sınıf
1. Hareket Yetkinliği	Hareket becerileri	7	8	8	5
	Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	9	9	10	12
	Hareket stratejileri ve taktikleri	2	2	1	1
2. Aktif ve Sağlık Hayat	Düzenli fiziksel etkinlik	1	1	2	2
	Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	7	6	5	6
	Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz	5	5	4	4
Toplam		31	31	30	30

Yukarıdaki analizden hareketle "Spor bilinci ve organizasyonları" ortaokul değil ortaöğretim programlarında yer alan alt öğrenme alanlarındandır.

CEVAP: A

65. İlgili soru kapsamında;

6.1.2. Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

BE.6.1.2.1. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kullandığı hareket kavramlarını açıklar.

Çeşitli spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda kullanılan vücut ve alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkilerine ait kavramlar ele alınır.

"Temel Hareket Kavramları" (sarı kart grubu) FEK'inden yararlanılır.

Yukarıdaki analizden hareketle

CEVAP: B

66. Yel pazenin ilk yöntemi olan komut yönteminin genel özelliği, antrenman ortamındaki sporcuları kontrollü ve düzgün bir şekilde harekete geçirebilmek, zamanı iyi kullanabilmek ve hareketlerin/etkinliklerin sık tekrar edilerek sürekliliğini sağlayabilmek amacıyla; öğrencilerin öğretmenin vereceği komut ve uyarılara uyarak etkinliğe katılmasıdır.

CEVAP A

67. Alıştırma ile öğretim, roller ve alınan kararlar, bireysel farklılıkları göz önüne almama ve bilişsel sürece daha az odaklanması açısından komut yöntemine benzerdir. Komut yönteminden farkı; konu öğrencilere bir kez aktarıldıktan sonra öğrenciler, istedikleri sürede harekete başlayarak, istedikleri süre, aralık ve tekrar sayısında hareketi yaparak, istedikleri sürede bitirmektedirler. Bu durumda komut yöntemine nazaran bireysel farklılıklar daha çok ortaya çıkmaktadır.

CEVAP E

68. Eşli çalışma yönteminde öğretmen ve öğrenci arasında yeni ilişkiler oluşturmak için öğrenciye daha fazla karar verme olanağı tanınır. Eşli çalışma yöntemi öğrencilerin, öğretmenlerinden aldıkları bilgileri, kendi arkadaşlarının kontrolünde, uygulama ve alıştırma yaparak kendilerini geliştirebildikleri bir etkinliktir. Bu yöntemde öğrenciler eşleşerek çalışmalarını gerçekleştirirler. Yöntemin uygulanmasında eşlerden biri uygulayıcı, diğeri ise gözlemci olur. Öğrenciler verilen etkinliği bir süre gerçekleştirdikten sonra, öğretmenin uyarısı ile rolleri değişirler.

CEVAP C

69. Kendini denetleme yönteminin yararları;

- Antrenman sırasında organizasyonu yapmak kolaydır, öğrenciler salonun/sahanın istedikleri yerinde çalışabilirler
- Doğru şekilde uygulandığında zaman verimli geçer
- Sporcunun duygusal gelişiminde olumlu değişimler olur
- Sporcunun içsel geri bildirim verme özelliği gelişir.
- Sporcunun içsel geri bildirim verme özelliği gelişir.

CEVAP C

70. Katılım yönteminde hedef; öğrenciye, konuyu hangi düzeyde daha iyi yapabildiği ile ilgili uygun kararı vermeyi öğretmektir. Ayrıca bu yöntemde bütün öğrencilerin etkinliklere katılması amaçlanmıştır. Katılım yönteminde her öğrenci aynı görev içerisinde birbirine benzeyen alternatifleri kullanır. Yöntemin uygulamasında öğrenci, sporcular için aynı amaca uygun farklı zorluk düzeylerinde alıştırmalar/egzersizler hazırlar. Öğrenciler bir beceriyi çalıştıklarında ve başarılı olduklarında bir diğer düzeye geçerek, gittikçe hedefi yükseltebilirler. Benzer şekilde eğer seçtikleri düzeyde başarılı olamazlarsa bir alt düzeye geçip harekete orada devam edebilirler.

CEVAP B**71. Doğrudan öğretim modelinin uygulama basamakları;**

- Önceki Öğrenmeleri Gözden Geçirme
- Yeni İçeriği / Beceriyi Sunma
- İlk öğrenci uygulaması
- Dönüt ve Düzeltmeler
- Bağımsız uygulamalar
- Periyodik gözden geçirme

CEVAP D**72. Modelde izlenmesi gereken beş temel özellik şunlardır:**

- 1- Kendi kendine ilerleme hızını ayarlama özelliği.
- 2- İlerleme için üniteye uzmanlaşma gereksinimi
- 3- Motivasyon araçları olarak demonstrasyonların kullanılması
- 4- Antrenör-sporcu iletişiminde yazılı metinlerin kullanılması
- 5 - Geri bildirim için yardımcı eğitmen kullanımı

CEVAP C

73. İş birliğine dayalı öğretme sürecinde öğretmen tek tek öğrencilerin çabası yerine grubun çabasını dikkate almaktadır. Bu durumun öğrenme sürecinde grup üyeleri arasında etkileşimi artırmanın yanında grup oluşturmada akıcılığın artması aynı zamanda da bizim hepimiz hepimiz birimiz için temelli bir öğretme teması da sağlar.

CEVAP A**74. Öğreten Aklanda;**

1. ÖNCELİK: BİLİŞSEL ALAN
- 2.ÖNCELİK: DUYUŞSAL / SOSYAL ALAN
3. ÖNCELİK: PSİKOMOTOR ALAN

CEVAP B**75. Siedentop (1994) spor eğitim modeli için on özel öğrenme hedefi olduğunu belirtmiştir:**

1. Spora özgü beceri ve fiziksel uygunluğunu geliştirme,
2. Spor içinde stratejik oyunlar uygulama ve iyi uygulamaları takdir etme,
3. Sporcuların gelişimlerine uygun seviyede katılım göstermesi,
4. Spor deneyimlerinin planlanmasında ve yönetiminde paylaşım,
5. Sorumlu liderlik sağlama,
6. Bir grup içinde, ortak hedeflere doğru etkili çalışma,
7. Spora anlam veren ritüelleri ve kuralları takdir etme,
8. Spor konuları hakkında nedensel kararlar alma kapasitesini geliştirme,
9. Hakemlik ve antrenman ile ilgili bilgiyi uygulama ve geliştirme,
10. Farklı sporlara katılım için gönüllü olma.

CEVAP C