

1. Bu çözüm kitapçığında 75 sorunun çözümü vardır.

1. İlgili soru kapsamında;

- El-göz uyumları yetersizdir fakat koordinasyon süreci başlar. (İlk çocukluk)
- El-göz koordinasyonu sağlanır. Küçük kaslar gelişerek küçük kas becerileri gelişir. (Son çocukluk)

CEVAP: B

2. Olgunlaşma

ÖSYM'nin iki ayrı sınavdaki olgunlaşma tanımına bakacak olursak; organizmanın doğuştan getirdiği biyolojik donanımın, genetik olarak belirlenmiş bir plan dâhilinde, zaman içinde kendiliğinden (yani öğrenme yaşantılarından ve çevresel değişkenlerden bağımsız) değişmesidir.

Yani olgunlaşma genetik yapının ortaya çıkardığı bir değişimdir.

Olgunlaşmayı kalıtım belirler.

Normal şartlar altında olgunlaşma düzeyleri üzerinde çevrenin etkisi yoktur.

Ancak olağan dışı çevre koşulları (radyasyona maruz kalma, iklim koşulları, çevre kirliliği gibi) ise genetik yapıda değişim oluşturabileceği için olgunlaşmayı etkiler.

Örneğin; çok ağır beslenme bozuklukları, yürüme için kasların gelişimini geciktirebilir.

Olgunlaşmanın, yaş, zekâ ve sinir sisteminin koordinasyonu olmak üzere üç temel alt kavramı vardır. Bu açıdan olgunlaşmanın hem fiziksel hem de zihinsel boyutu bulunmaktadır.

Mesela öğrencilerin $2 \times 3 = 6$ olduğunu bilirken $3 \times 2 = 6$ diyememesi zihinsel açıdan olgunlaşmadığını gösterir.

Uyarı: Olgunlaşma sonucunda ortaya çıkan davranışlar (yürüme, dik durma, sesleri çıkarma) öğrenme ürünü olarak sayılamazlar.

Uyarı: Unutulmamalıdır ki "büyüme" öğrenmenin ilk koşuluken "olgunlaşma" öğrenmenin ön koşuludur.

CEVAP: A

3. İlgili soru kapsamında "Refleksler standart bir programa göre ortaya çıkarlar ve kaybolurlar." Çok az sayıda refleks süreklidir.

CEVAP: C

4. Yeni doğan bebeklerin sahip olduğu bazı reflekslerin özellikleri aşağıya çıkarılmıştır.

Moro (İrkilme) Refleksi: Bebeği ani olarak sarsmak veya kollarından tutup kaldırıp tekrar yatağa bırakmak. Kollarını elleriyle birlikte açar ve sonra kucaklama hareketi yapar gibi kapar. Eğer gözlenmezse genel nörolojik yetersizliklerin işaretidir. Yaklaşık 3-6. aylarda kaybolur.

Babinski Refleksi: Ayak tabanına, ayak parmaklarından topuğa doğru tarak ya da benzeri bir nesneyle hafifçe dokunmak/çizmek. Ayak parmaklarını yelpaze gibi açar. Başparmak bükülüdür. Gözlenmezse omurilikte oluşabilecek kusurların olmasına işaret eder. 8-12. aylarda kaybolur.

Patella (Diz Kapağı) Refleksi: Diz kapağına hafifçe vurmaktır. Bacak havaya kalkar. Gözlenmezse kas rahatsızlığının belirtisidir. Yaklaşık 3-7. aylarda kaybolur.

Emme Refleksi: Parmağı yeni doğanın ağzına sokmak ve dudaklara dokunmak. Ritmik bir şekilde emer. Gözlenmezse beyin hasarına işaret edebilir. Uyanık durumda 4. uykuda 7. aya kadar sürer.

Adımlama Refleksi: Yeni doğanı koltuk altlarından kavrayıp ayakta tutmak. Yürüyormuş gibi adımlar atar. Gözlenmezse genel nörolojik ve fizyolojik yetersizliklerin işaretidir. 3-4. hafta da kaybolur.

Arama Refleksi: Bebeğin yanağına veya dudağına dokunmak. Başını uyarıldığı yöne çevirir ve ağzını açarak meme arar. Gözlenmezse genel nörolojik ve fizyolojik yetersizliklerin işaretidir. 3. ayda kaybolur.

Yukarıdaki analizden hareketle "Arama Refleksi" karşımıza çıkmaktadır.

CEVAP: C

5. Tür özelliklerine göre halk dansları;
Halay – Kozberber (Hakkari)
Horon – Kız Horonu (Artvin)
Bengiler – Pamukçu Bengisi (Balıkesir)
Horolar – Zigoş (Kırklareli)
Karşılamalar – Kız Karşılaması (Edirne)

CEVAP: E

6. Bölgelere göre halk dansları;
- Hora – Trakya Bölgesi
- Zeybek – İç Anadolu Bölgesi
- Kaşık – İç Anadolu Bölgesi
- Bar – Kuzeydoğu Anadolu Bölgesi
- Horon – Karadeniz Bölgesi
- Halay – Güneydoğu Anadolu Bölgesi

CEVAP: B

7. I, II, IV ve V. maddeler eğitsel oyunlarda liderin özelliklerindedir fakat cömert olmak liderin bir özelliği değildir.

CEVAP: D

8. Eğitsel oyunlarda ceza ile ilgili olarak E seçeneğindeki
- Cezalar, neşe ve hazzı yok etmeli; oyuncularını rencide etmelidir ki rekabet oluşsun.
- Cümlesi yanlıştır. Çünkü cezalar neşe ve hazzı yok etmemeli, oyuncularını rencide etmemelidir.

CEVAP: E

9. Ses dalgalarını alıp ileten işitme organlarında dış, orta, iç kulak ve işitme sinirlerinde bir bozukluk bulunmamaktadır. Ses merkeze kadar iletilir fakat işitme gerçekleşmez, algılama olmazsa merkezi işitme özürü var demektir. Bu tür işitme özürü olanlar iç kulaktan gelen sesleri algılayamaz.

CEVAP: C

10. IQ 35-50 Orta Dereceli Zeka Geriliği (Embecilite) Öğretilen Grup:
Okul öncesi dönemde konuşmayı ve iletişim kurmayı öğrenmektedirler. Ancak sosyal kuralları fark etmeleri çok zayıftır. Kendi öz bakımları öğretilir. Çok basit matematiksel bilgi edinebilirler (akademik konularda ikinci sınıf düzeyinin üstünde öğretilmemektedirler), düşük kelime hazineleri vardır, el becerilerine yönelik mesleki eğitim verilebilir.

CEVAP: C

11. Erkeklerin kullandığı aletler;
- Yer aleti
- Kulplu beygir
- Halka
- Atlama masası
- Paralel
- Barfiks

Kadınların kullandığı aletler;

- Atlama masası
- Asimetrik paralel
- Denge aleti
- Yer aleti

Yer aleti ve atlama masası kadınların ve erkeklerin kullandıkları yarışma aletleridir.

CEVAP: C

12. Barfiks;
- Sadece erkeklerin yarıştığı alettir.
- Zorluk alanı için maksimum 10 zorluk hareketi değerlendirilmeye alınır.
- Seri durma ya da duraklama olmaksızın tamamen salınımlı hareketlerden oluşur.
- Bara ayakla temasa izin verilmez.
- Ayakların bara teması durumunda 0,30 puan kesintisi uygulanır.

CEVAP: E

13. Denge aleti;
- Sadece kadınların yarıştığı alettir.
- Jimnastikçi, serisindeki hareketleri bir kompozisyon şeklinde sunmalıdır.
- Denge aletinde seri süresi 90 saniyedir.
- Seri süresinin bitmesine 10 saniye kala sporcuya sesli uyarı yapılır.
- Sporcu, serisini 90 saniye süresini aşarak bitirirse 0,10 puan kesintisi olur.

CEVAP: C

14. Dıştan değişim;

- Bayrak sopasını koşucu sol elinde taşıyarak getirir ve sopayı alacak olan koşucunun sağ tarafından koşuya devam eder.
- Bayrak sopasını alacak olan yarışmacının sağ eline vererek içten değiştirme yapar.
- Koşucu koşunun devamında bayrak sopasını sağ elinden sol eline aktararak dıştan değiştirmeye hazır olur.

CEVAP: D

15. Uzun atlamada uçuş bölümünde kullanılan uzun atlama teknikleri:

- Adımlama tekniği
- Asılma tekniği
- Karışık teknik

CEVAP: D

16. Bu teknik, yüksek atlamanın atletizm yarışmalarına alınması ile sporcuların rahatlıkla uygulayabildiği flop atlama tekniğinin bir alıştırması olarak kullanılmaktadır.

CEVAP: C

17. Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nın İstanbul Hükümeti'nin onayıyla kurulmasının ardından Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'na karşı olarak Ankara'da "İdman Birliği" adında bir teşkilat kurulmuştur.

CEVAP: A

18. Basımların 'Ağaç At' denilen, ön tarafı yukarıya kıvrık, altları tüylerinin yönü arkaya dönük olmak üzere at postu ile döşeli kayakları vardı. Düzlüklerde ileriye doğru hareketi hızlandırmak için ellerindeki uzun sopalarla kara vuruyorlardı. Kayak tarihi araştırmacısı Mehl, bu tanımlamaya göre kayağın günümüz tekniğine uygun tarzda yapılmış olduğuna ve düzlüklerde kullanılan sopasıyla da Alp disiplini kayak tekniğinin 20. yüzyıl başlarındaki ilk formuna benzediğine işaret etmektedir.

CEVAP: D

19. Bireysel sporlarda ve takım sporlarında rakibin performansı ile çevre koşulları üzerine kurulmuş planlı davranışlardır. Mücadeleyi en uygun ve verimli şartlar altında sürdürebilmek için alınan tedbirlerdir.

CEVAP: B

20. Kadınlar, ilk defa 1900 Paris Oyunları'nda tenis ve golf spor branşlarında yarışabildiler. Voleybol 1964, basketbol ve hentbol 1976, futbol 1996, güreş 2004 ve boks 2012 oyunları kadınların yarışabildiği sporlardır.

CEVAP: A

21. İsbet kaydı için ana uygulama öncesi "antrenman" gerektiren mızrak atma alıştırma çalışmalarının sporun önceli sayılabilecek en eski fiziksel alıştırma olduğu söylenebilir. Beden eğitimi ve spor tarihçileri, mızrak fırlatan insanları ilk sporcular olarak kabul edilmesini gerektiğini belirtmişlerdir. Buna sebep olarak da mızrakçıların daha iyi mızrak fırlatmak için hazırlık yapmış olabileceklerini düşünerek "antrenman" kavramının mızrak fırlatma ile birlikte insanlık tarihine girmiş olabileceğini ifade etmişlerdir.

CEVAP: E

22. Bilinen ilk yazılı spor kuralları, MÖ 900'lerde Theseus tarafından Atina'da güreş sporu için oluşturulmuştur.

CEVAP: D

23. Rousseau'yu örnek alarak insan vücudunun eğitime odaklanan GutsMuths, Schnepfenthal hilantropim'unda jimnastiğe yeni bir form vermiş ve jimnastiği sistem hâline getirmiştir. 1793'te yayınladığı "Gençler İçin Jimnastik" adlı eserinde tırmanma, denge, atlama, koşma, sıçrama ve atlama, yüzme, buz pateni, yürüyüş egzersizleri ve oyunlar hakkında geniş bir koleksiyonu egzersiz algısını geliştirmek için ortaya koymuştur. Kızların her gün açık havada hareket etmelerini, yürüyüşler yapmalarını, tehlikesiz ve vücut için faydalı egzersizler yapmalarını tavsiye etmiştir. GutsMuths; oyunların ahlaki, sosyal ve eğitsel değerlerine vurgu yaptığı eserinde, oyunların milli bir önem taşıdığından, teorik çalışmalardan sonra dinlendiriciliğinden, can sıkıntısını giderdiğinden, insanın gerçek karakterini açığa çıkardığından, sağlığı korumasından, gençlerin güçlü ve dayanıklı kalması üzerine etkisinden ve antrenman için gerekliliğinden bahsetmektedir. 19. yüzyılın başlarından itibaren hümanist eğitim felsefesinin "halkı" değil "insanı" merkeze koymasıyla filantropolar gözden düşmeye başlamıştır. Ancak GutsMuths'un birçok dile çevrilen ilk kitabının 19. yüzyıl başlarında Avrupa'da ortaya çıkan ana jimnastik akımları olan İsveç jimnastiği ve Alman jimnastiğinin öncülerini dolaylı ya da direkt olarak etkilediği bir gerçektir. GutsMuths'un temel öğretilerini kendi uluslarının ihtiyaçlarına göre modelleyerek geliştiren bu öncülerin uygulamaları, zamanla bütün dünyaya yayılarak günümüz beden eğitimi ve cimmastik anlayışını oluşturmuştur.

CEVAP: D

24. Erken dönem Türk kültür çevresinde yüksek, fiziksel beceriler gösteren bireylerin sosyal statülerinin farklılığı dikkat çekmektedir. Okçulukta yüksek performans gösterenler, toplumda başlarına taktıkları çift şahin kanadıyla tanınmakta ve bir alplik teşkilatına üye olmaktadır.

CEVAP: B

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

CEVAP: A

26. İdealist felsefeyi benimseyen beden eğitimi öğretmenleri, aktivitelerin öğrencinin; dürüstlük, cesaret, yaratıcılık ve sportmenlik gibi niteliklerini geliştirmesine yardımcı olacağına inanır. Bu görüşteki öğretmen, mükemmelliği amaçlar. İdealist öğrenciden de doğru ve gerçeğin ne olduğunun farkında olması gerektiğini düşünür ve öğrencisinden güçlü ahlaki değerlere sahip olmasını ister. Örneğin, beden eğitimi dersinde kendisinin öğrenciler üzerinde baskın olmasını istemez. Çünkü böyle olursa öğrencinin düşünme fırsatı bulamayacağına inanır.

CEVAP: D

27. Uyarının verilmesi ile tepkinin başlangıcı arasındaki zamana reaksiyon zamanı denir.

CEVAP: E

28. Canlılık düzeyi, yapılacak beceriye göre değişir. Örneğin küçük kas kitlesi gerektiren becerilerde veya yüksek düzeyde karar verme sürecini içeren zihinsel becerilerde, düşük optimal seviyede canlılık düzeyi gerekir. Bunun yanında örneğin halter gibi karar verme süreçlerinin az olduğu, büyük kas kitlesi becerileri için yüksek optimal düzeyde canlılık düzeyi gerekir.

CEVAP: D

29. İlişkilendirme Aşaması: Bu aşamada performansta gözle görülür bir ilerleme vardır. Sporcu, bu aşamada çok sayıdaki hareket kalıbı içerisinde becerinin doğru uygulanabilmesi için uygun hareket kalıbını seçer. Performans, bir önceki aşamaya göre çok daha tutarlı ve abartılı; hatalar azdır. Futbolda ayak içi pas becerisinde bu aşamada olan sporcu, pasın hız ve mesafesini ayarlamasına rağmen doğrulukta bazen hata yapar. Manipülatif becerilerde hareketin uygulanmasında nesne ile olan zamanlama yeteneğinde artış olduğundan dolayı, hareketin uygulanması sırasında dikkat ihtiyacı azalır. Bu da sporcunun hareketin kendisine değil başka şeylere dikkat etmesine olanak sağlar. Bu sayede, sporcunun beceriyi uygularken çevresel etmenlere göre hareketini düzenlemesine olanak sağlar. Bu aşamada sporcu, yaptığı hataları ve hata kaynaklarını saptamaya başlar. Öğretmenler, bu aşamada sporculara beceri ile ilgili açıklamalar yapmaktan çok geliştirici alıştırmalar düzenlemelidirler. Sporcu dikkatini çevresel etmenlere aktarabildiğinden, açık beceriler için bu alıştırmaların sporcunun görsel arama stratejilerini geliştirici yönde olması gereklidir. Yani sürekli farklı ortamlarda becerinin uygulamasını sağlayacak alıştırmalar planlanmalıdır. Son olarak bu aşamada etkili geri bildirim sağlama önemli olmasına karşın, esas önemli olan sporcunun kendi geri bildirimini sağlayabilmesini öğretmektir.

CEVAP: D

30. Takım faulü, o takım oyuncuların çeyrek içerisinde aldıkları faullerdir. 4 takım hata hakkını dolduran takım 5. faulünü yaptığında rakip serbest atış kullanır. Müsabakanın 1, 2, ve 3. çeyreklerindeki takım faulleri her çeyrek sonunda sıfırlanır. Ancak 4. çeyrekteki takım faulleri, oyun uzatma devresine gider ise devreder.

CEVAP: B

31. Rakip sahada topla oynayan takım oyuncusu, rakip takım oyuncusuna teknik faul yapar ise;

- Teknik faul yapılan takım oyuncusu 2 atış yapar.
- Top en son hangi takımda ise oyuna o takım kaldığı yerden devam eder.
- Topla oynayan takım, rakip sahada teknik faul yaptığı için topla oynama süresi 14 saniyenin altında ise kaldığı yerden, 14 saniyenin üzerinde ise 14 saniyeye gelir.

CEVAP: D

32. Video yardımcı hakem;

- GOL / GOL DEĞİL
- PENALTI / PENALTI DEĞİL
- DİREKT KIRMIZI KART "İKİNCİ İHTAR HARIÇ"
- KİMLİK KARIŞTIRILMASI hakemin ihlali yapan takımdan YANLIŞ OYUNCUYA İhtar verme veya İhraç etme durumunu tespit eder.

CEVAP: D

33. 1-4-4-2 Sistemi:

İlk olarak Rus teknik adam Victor Moslov tarafından geliştirilip kullanılan 1-4-4-2 sistemi günümüz futbolda uygulanmaya devam etmektedir. Alan savunması, savunmayı önde kurma, rakibe baskı ve top kaybedildiğinde rakibin topla oynama süresini azaltmak için pres yapma futbolda bu sistemle uygulamaya başlanmıştır. Saha enine üç eşit alana bölündüğünde savunma blokundaki oyuncuların 1. bölgede alan savunması yapması gerekir. 1-4-4-2 sisteminde savunma güvenliğine önem verilmiş ve savunmaya 4 kişi yerleştirilerek bu bölgeye yoğunluk kazandırılmıştır. Savunma blokundaki oyunculardan ikisi merkez savunmacı, ikisi de kenarlarda oynayan bek oyuncularıdır. Dörtlü savunma blokundaki en önemli nokta, defansın ortasında yer alan merkez oyuncularının birbiriyle sağlayacağı uyumdur.

CEVAP: C

34. Hentbolda müsabakada normal oyun süresinde ve uzatmalardaki oyun içerisinde 2 dakika cezası almış olan veya diskalifiye almış olan oyuncu, uzatma sonrasındaki 7 metre atışlarını kullanamaz. Ancak normal oyun süresinde uzatmalar dahil oyun içerisinde 2 dakika cezası alan oyuncu, cezası dolduğunda ve oyuna dahil olduğunda 7 metre atışı kullanabilir.

CEVAP: E

35. Libero;

- Kaptan olamaz.
- Servis atamaz.
- Takım dönüşlerinden ön bölgeye geçemez.
- Blok ve blok girişiminde bulunamaz.
- Ön bölgede parmak pas ile ön hat oyuncusuna verdiği pası, ön hat oyuncusu file üst kenar seviyesinin altında iken rakip sahaya atabilir.

CEVAP: C

36. Beden eğitimi ve spor yönetimi illanlamanın faydaları şunlardır;

- Muhtemel fırsatların belirlenmesi.
- Muhtemel sorunların öngörülmesi ve bunlardan kaçınılması.
- Standartların belirlenerek kontrolün kolaylaştırılması.
- Örgüte belirli bir yön ve doğrultu vermesi.
- Ani değişimlerden kaynaklanabilecek negatif etkilere karşı direnç sağlaması.
- Etkinlik ve verimliliğin artırılması.
- Amaçların vurgulanarak tüm çalışanların çabalarının koordine edilmesinin kolaylaştırılması.
- Belirsizliğin azaltılması.
- Tekrarların ve zaman kaybının engellenmesi.
- Örgüte bağlılığı artırıcı bir rol oynayabilmesi.

CEVAP: C

37. Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi

Hasan Öğretmen'in karşılaştığı sorun, departmanlar arası iletişimsizlik yani koordinasyon sorunudur. Yönetimin fonksiyonlarından olan koordinasyon ilkesinde amaç, bireylerin ve departmanların aynı anda ve ahenkli çalışmasını sağlamak, sonucunda da yapılacak organizasyon işinde birliktelik hâlinde yürümesini istemektir.

CEVAP: C

38. Öncülleri incelediğimizde: Art. Coxae (Kalça), Art. Humeri diğer adıyla Art. Glenohumeral (Omuz) 3 ekseninde de hareket edebilen Sferoid tipli eklemlerdir.

Hatırlatma: Sferoid top-soket eklemi bir kemiğin top şeklindeki kaputunun bir labruma (yuvaya) girmesiyle oluşur.

Art. Coxae yani kalça ekleminde Os. Femur'un caputu, kalça kemiklerinin oluşturduğu labruma (Asetabulum) yerleşerek sferoid tipli bir eklem oluşturur.

Art. Glenohumeral ya da diğer adıyla Art. Humeri (omuz) Os. Humeri'nin caputu omuz kuşağı kemiklerinin oluşturduğu labruma (Glenoid) yerleşerek sferoid tipli bir eklem oluşturur.

CEVAP: C

39. Emir Hoca'dan Favori Soru: Squat hareketini özel olarak eklemlerde incelediğimizde özellikle üç eklemdaki mobilizasyon dikkati çekmektedir.

- Sagital düzlem, transverse ekseninde diz (art. Genu) ve kalça (art. Coxae) flexion – extension, ayak bileği (art. Talocruralis) plantar flexion, dorsal flexion hareketleri gerçekleşmektedir.
- Bu eklemlerin hepsinde gerçekleşen hareketler kapalı kinetik zincir hareketleridir.
- Çömelik pozisyondan ayağa doğru kalkarken, diz ekleminde extansionu m. Quadriceps Femoris, kalça ekleminde extansionu m. Gluteus Maximus kasları sağlamaktadır.

CEVAP: D

40. İskeletimiz iki bölümde incelenir:

Aksiyal İskelet: Vücutun ortadaki asıl eksenidir ve "baş, boyun ve gövde" kısımlarından oluşur.

Apendiküler İskelet: Aksiyal iskelete eklenmiş iskeleti ifade eder.

- Üst Ekstremitate: Omuz kemeri (Scapula – Clavicula), kol, Ön kol, el
- Alt Ekstremitate: Kalça kemeri (Coxae: İlium – İscium - Pubis) uyluk, bacak, ayak

CEVAP: C

41. Emir Hoca'dan uyarı: Kasların kasıldıklarında hangi hareketleri oluşturacağını genel manada özetleyen bu soru için genel ifade ve istisnaları buraya yazarak bir sonraki sorularda bu mantık üzerinden işimizi kolaylaştıralım.

- Genel manada eklemi önden geçen kaslar flexör kaslardır.
İstisna : Diz eklemine bacağın fleksiyonu öne değil geriye doğru yapılır. Dolayısıyla diz eklemine bacak fleksörleri uyluk arka kompartmanda yer alan Hamstring kaslarıdır. Uyluk ön kompartmanda yer alan Quadriceps ekstansördür.
- Genel manada eklemi arkadan çaprazlayan kaslar ekstansör kaslardır. İstisna burada da geçerlidir.
- Genel manada eklemi lateralden çaprazlayan kaslar abdüktör kaslardır. (Aksiyal iskelet için lateral flexion)
- Genel manada eklemi medialden çaprazlayan kaslar addüktör kaslardır.
- Rotasyon hareketleri ise kasın eklemi nasıl geçtiğine bağlıdır. Örneğin Pectoralis Majör ve Latissimus Dorsii eklemi Os. Humerus'a tutunurken internal rotasyon yaptırarak şekilde sararak tutunmuşlardır.

CEVAP: E

42. Hangi durumlarda turnike uygulanmalıdır?

- Çok sayıda yaralının bulunduğu bir ortamda tek ilk yardımcı varsa (kanamayı durdurmak ve daha sonra da diğer yaralılarla ilgilenebilmek için),
- Yaralının güç koşullarda bir yere taşınması gerekiyorsa (engebeli uzun bir yol gidilecekse)
- Uzuv kopması var ise ve basınç noktasından yapılan bası etkisiz ise turnike uygulanabilir. (Büyük atardamar kanaması vardır ve bası etkisizdir.)

Bunların dışında kesinlikle uygulanmaz.

Turnike uygulamasında dikkat edilecek hususlar neler olmalıdır?

- Turnikeyi sıkmak için tahta parçası, kalem gibi malzemeler kullanılabilir.
- Turnike kanama duruncaya kadar sıkılır, kanama durduktan sonra daha fazla sıkılmaz.
- Turnike uygulanan bölgenin üzerine hiçbir şey örtülmez.
- Turnike uygulamasının yapıldığı saat bir kağıda yazılmalı ve yaralının üzerine asılmalıdır.
- Uzun süreli kanamalarda turnike uygulamalarında, kanayan bölgeye 15-20 dakikada bir turnike gevşetilmelidir.
- Turnike, arka kol ve uyluk kemiği gibi tek kemikli bölgelere uygulanır.
- Turnike yalnızca kollardaki ve bacaklardaki kanamalarda uygulanır.
- Hasta/yaralının elbisesinin üzerinde, hasta/yaralının adı ve turnikenin uygulandığı zaman (saat ve dakika) yazılı bir kart içlenir.
- Çok sayıda yaralı olduğunda, yaralının alınına rujla veya sabit kalemle "turnike" veya "T" harfini yazılır.

CEVAP: E

43. İlk yardım uygulamaları ilaçsız yapılan uygulamalardır. İlaç, acil yardımın uygulaması arasında yer alır.

CEVAP: C

44. İlk yardımda temel ilkeler sırayla "KORUMA, BİLDİRME, KURTARMA"dır. Koruma ilkesi, önce güvenlik almak yani 6T'ye göre TEDBİR uygulamasıdır.

CEVAP: D

45. Fosfojen sistem organizmanın acil enerji sistemidir. Çok hızlı tüketilen ve hızlı bir şekilde yenilenen sistem kasta hazır hâlde bulunan ATP ve CP'nin kullanımına dayanır.

- Patlayıcı bir egzersizde kullanılan fosfojenlerin büyük bölümü 2-3 dakika tamamı kondüsyon düzeyine bağlı olarak 3-5 dakikada yenilenir.
- Fosfojenlerin yenilenmesi için kan akımı ve oksijen şarttır. Dolayısıyla D şıkkı yanlıştır.
- Kasta ATP ve CP'nin hazır olarak depolanması karbonhidrat ve yağların oksijenli ortamda yıkılmasıyla mümkündür.
- Fosfojen sistem özellikle aralıklı egzersizlerde çok önemlidir, ilk 30 saniyede harcanan fosfojenlerin %50'si yenilenir.

CEVAP: D

46. Maksimal egzersiz anında yaşanacak değişiklikler:

- PH düşecektir. (7,4 hafif alkaliden → asidik ortama doğru)
- Kardiyak debi ve dakika ventilasyonu, bunlarla beraber oksijen tüketimi artacaktır.
- Oksijen tüketiminin artması, arter kan ve venöz kan içerisindeki oksijen farkını artıracaktır.
- Vücut sıcaklığı artacaktır.

CEVAP: A

47. Proprioseptif duyu reseptörleri, hareketin ayarlanmasında önemli rollere sahiptir. Bu soruda reseptörlerden birinin çarpıcı görevlerinden birini yorduyoruz. Bu görev, kas liflerinin gerilmesi sonucu esneme refleksinin devreye girmesi ve kasın kasılmasını sağlamaktır. İstemli bir harekette, hareketin ilk evresinde genellikle negatif bir ivme uygulanır; bununla hareketin konsantrik evresini gerçekleştirecek kaslar gerilir, içcikler de gerilir. İstemli hareketin esas aşamasında hareketin gerçekleşeceği yöne doğru ivmelenilir. İçciklerin gerilerek MSS'ye esnemeye dair gönderdiği mesaj, kasın kasılması için impuls oluşumunu sağlar ve doğası gereği koruyucu rolüyle kası daha fazla esneme sonucu yırtılmaktan korur. Bunun yanında ikinci bir etkisi de istemli hareketin esas aşamasında oluşacak kasılmayı kuvvetlendirmesidir. Bu örneği birçok sportif harekette görebiliriz. Örneğin, golf vuruşu, tenis ve voleybolda smaç, futbolda şut atma...

- Tüm örneklerde ivmelenme ve momentum da etkilidir fakat soruda durumun propsosepsion ile bağlantısı yordanmaktadır.
- Cevabımız kas içciklerinin, kas boyunun uzaması ve bu uzamanın hızına duyarlı olmasıyla kası kasılmaya sevk etmesi olacaktır. Buna kas içciği refleksi - myotatik refleks ya da esneme refleksi denilebilir. Kas içcikleri, herhangi bir dirence karşı kasılması gereken motor ünite sayısının belirlenmesinde kasa yardımcı olur. Gerilme ne kadar çok ise yük de o kadar fazla olacaktır. Dolayısıyla ihtiyaç duyulan motor ünite sayısı da o kadar çok olacaktır.
- Unutulmamalıdır ki kas içciği ve golgi tendon organı birlikte çalışır. İçcikler yumuşak bir hareketin gerçekleşmesi için gerekli doğru kas gerilimini ayarlar; Golgi tendon organıysa aşırı yük olduğunda kasla ilgili yapılara potansiyel olarak zarar gelebileceği durumlarda, kas gevşemesini oluşturarak hareketlerin yumuşak koordineli ve zararsız olmasını sağlar.

CEVAP: C

48. Yetişkin insanlarda ortalama kalp atışı 60 – 80'dir. 100 üstü taşikardi, 60 altı bradikardi olarak nitelendirilir ve çeşitli rahatsızlıkların belirtisi olabilir.

Kalp, otonom sistemin kontrolünde çalışır; sempatik sistem ve adrenal hormonlar kalp atım hızını artırırken, parasempatik sistem kalp atımını dinlenik seviyelere döndürmeye çalışır.

Venöz dönüşün önemli bir yardımcısı olan venöz kapaklar, kanın kalbe dönüşünde tek taraflı ilerlemesini sağlar.

Venöz dönüş; venöz kapakçıklara ek iskelet pompası (kasların kasılıp gevşeyerek kanın kalbe dönüşünü hızlandırması), solunum pompası (abdominal ve diaphragm kaslarının antagonist çalışmasıyla kanın kalbe dönüşünü hızlandırması) ve bacak venlerinin vazokonstrüksiyonu (bacak toplardamarlarının daralmasıyla kan akışını hızlandırması) sayesinde de sağlanır.

Kardiyak debi, bir dakikada kalpten pompalanan kan miktarıdır. Sporcularda antrenman adaptasyonu ile kalp ve dolaşım sistemi gelişir. Kalp büyür, damar sayısı artar. Dokuların oksijen difüzyon yeteneği artar. Tüm bunlar aynı miktarda kandan, dokunun daha fazla oksijen alması anlamını taşır. Dolayısıyla antrenmanlı kişilerde, aynı iş yükünde daha çok kardiyak debi artışı görülmez. Hatta üst düzey dayanıklılık sporcularında düşüşler de görülmüştür.

Kadınların aynı iş yükünde kardiyak debi artışının daha fazla olması, kan hemoglobin oranlarının erkeklerle nazaran daha az olması sebebiyledir.

CEVAP: B

49. Egzersiz sırasında salgılanmaları artan, glukagon, epinefrin ve nörepinefrin karaciğerde glikojenolizi artırarak kana glikoz verilmesini hızlandırır.

Egzersizde salgılanması artan kortizolü protein yıkımını artırarak karaciğerde glikoneogenesis için kullanılacak aminoasitlerin kandaki düzeylerinin artmasını sağlar.

Egzersiz sırasında salgılanması artan büyüme (growt) hormonu, yağ dokusundan serbest yağ asitlerinin kandaki düzeylerinin serbestleştirilmesini artırarak hücrelerin glikoz yerine yağ asitlerinden enerji elde etmesini kolaylaştırır. Büyüme hormonu, aynı zamanda glikozun hücre içine girişini de zorlaştırır. Bu sebeple plazma glikoz seviyesini artırıcı etkisi de vardır.

CEVAP: B

50. Verim artışını sağlayan uygulamaları ve benzer uygulamaları kullanmak beceri gelişimini yavaşlatmaktadır. Çeşitlemenin eksikliği, aşırı zorlamalar yaratan tekdüze bir antrenman uygulamasının ortaya çıkmasıyla sonuçlanır.

En uygun düzeydeki antrenman uygulamaları, antrenman yüklenmeleriyle antrenman içeriğinin düzenli bir değişimi sonucu ortaya çıkmaktadır.

Antrenman kapsamında, sertiğinde, sıklığında ya da alıştırmaların seçiminde değişiklik yaparak çeşitleme sağlanabilir.

Rıdvan'ın soruda kuvvet gelişimi için aynı antrenman dönemi içerisinde farklı alıştırmalar kullanması, antrenman dönemi değiştiğinde alıştırmaları evirtmesi, antrenmanlarını planlarken kapsam, şiddet ve sıklık gibi unsurları düzenli bir değişime tabi tutması, antrenmanın çeşitleme ilkesini en iyi biçimde kullandığının göstergesidir.

CEVAP: D

51. Bir mikro döngü planlanırken de geçerli olan bir durum olarak, bir myosiklus (antrenman birimi) planlanırken antrenman birimlerinin sıralamasına ölçüt olarak, spor dalına özgü baskın antrenman etmenleri ya da biomotor yetiler kullanılarak yapılandırma sağlanmalıdır. Bu sıralama her zaman için geçerli olmamakta, özel hedeflere göre değiştirilmektedir. Ek olarak soruda verilen dört özelliğin aynı antrenman biriminde yer aldığı antrenman birimleri oldukça seyrek. Soruda böyle özel bir durumdan bahsedilmediği ve bu sıralama için sadece öncüllerde verilenlerin dikkate alınacağı en mantıklı sıralama şudur:

- Teknik ya da taktik antrenman
- Sürat veya çeviklik
- Kuvvet gelişimi
- Özel dayanıklılık

CEVAP: C

52. Emir, antrenman modelini geliştirmek için öncelikle bilimsel verileri incelemiş; böylece antrenmanın fizyolojik, morfolojik ve psikolojik özelliklerinin anlaşılmasını sağlamış. Bilimsel temeli attıktan sonra ikinci aşamada sporcunun antrenman durumunu analiz etmek için kullanılabilecek testleri belirlemiş. Bu aşamadan sonra, sporcunun taktik ve teknik eksikliklerini, sakatlanma ya da performans gelişimindeki risk durumlarını da muhakkak not almalı ve planına eklemelidir. Bunlara dair düzeltme çalışmalarını da sürekli olarak uygulamalıdır. Bu aşamadan sonra sporcusundaki gelişimi izlemelidir. Model geliştirme basamakları sıralaması şu şekildedir:

- Bilimsel kaynakları gözleme ve inceleme
- Test araçlarını belirleme ve gözlem planı hazırlama
- Sporcunun gelişimini izleme
- Antrenman ve test verilerini yorumlama
- Antrenman modelini geliştirme (Uyumsuzluk var ise modeli geliştirmeli ve uyarlamalı, uyum sağlanmışsa aşağıdaki basamaklarla devam etmeli.)
- Antrenman modelini uygulama
- Antrenman modelini değerlendirme

CEVAP: A

53. Mekik başka bir adıyla "shuttle run" testi, çevikliği belirlemek için kullanılır.

Denek A ve B noktaları arasında her seviyeye özgü zamanlama içerisinde bipleri yakalamaya çalışır. 2. veya 3. defa yakalayamadığında test sona erdirilir.

CEVAP: C

54. Kuvvet ölçümü, dinamik ve statik yöntemlerle uygulanabilir. Statik yöntemde daha çok dinamometre ve tensinometreler kullanılır. Pençe kuvveti testi, ön kol kaslarının kuvvetini ölçmek için dinamometre vasıtasıyla uygulanır.

CEVAP: A

55. Esneklik, eklem hareket açıklığıyla ilgili bir kavramdır. Sınırlayan faktörler ele alındığında şu şekilde olur

- Eklem Kapsülü %47
- Kas ve Fasya %41
- Tendon ve Ligament % 10
- Deri %2

CEVAP: E

56. Bu yöntem Arşimet'in "Suyun içine batan cisim, taşıdığı su kadar ağırlık kaybeder." temeline bağlı olan kaldırma kuvveti prensibine dayanır. Genellikle su altı tartımı, maksimal ekspirasyondan sonra yapılır. Otoritelerce gold standart olarak kabul edilen yöntem, suyun altında yağsız beden kütlesinin yağlı beden kütlesine göre daha yoğun olması ilişkisine dayanır. Deneğin su altı ve su dışındaki ağırlık ölçümü yapılır, vücut yoğunluğu bulunur. Vücut yoğunluğu yardımıyla da vücut yağ yüzdesi hesaplanır.

CEVAP: D

57. Karbonhidratlar, vücudumuzun enerji için ilk başvurduğu kaynaklarımızdır. Diğer işlevleri; proteinleri korumak, yağ metabolizmasında rol almak ve MSS'de enerji kaynağı olarak kullanılmaktır.

Metabolik faaliyetler için gerekli enerji yine karbonhidratlardan elde edilir. Katabolizma yıkım demektir, mineraller küçük moleküllü besinler olduğu için vücutta yıkıma uğramazlar.

CEVAP: E

58. Karbonhidratlar, hızlı ve kolay sindirilebildiklerinden organizmanın enerji elde etmek için kullandığı ilk kaynağımızdır. Daha sonra yağlar, en son ise enerji için proteinler kullanılmaktadır.

CEVAP: B

59. Yaşamın sağlıklı ve çevre ile uyum içinde devam edebilmesi için vücudun iç ortamının değişmez tutulması homeostasi olarak tanımlanır. Organizmada solunum, dolaşım, sindirim, boşaltım gibi sistemler sürekli homeostasi sağlamak için çalışırlar.

Örneğin koşan bir insanda, solunum sonucu açığa çıkan ısı fazlası terleme ile atılır. Bu şekilde vücut sıcaklığının yükselmesi engellenmiş olur. Vücut sıcaklığı, pH değerleri gibi değerler değişen dış koşullara rağmen sabit ve belli bir değerde olmalıdır.

CEVAP: E

60. Hiyalin Kıkırdak

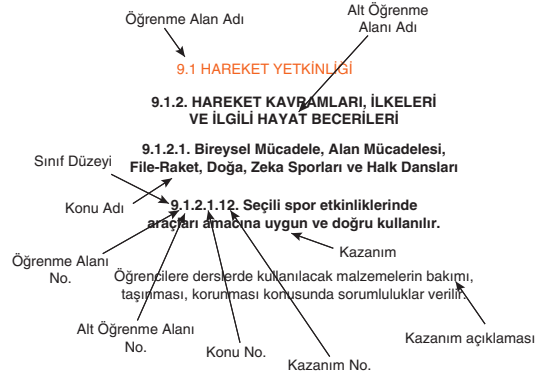
- Vücudumuzda en fazla görülen kıkırdak çeşididir.
- Soluk borusu, burun(solunum yolu eklemleri),kaynağa uçları ve uzun kemiklerin uçlarında bulunur.

CEVAP: A

61. Her sınıf düzeyinde birden fazla branş seçilmeli; öğrencilerin ilgi ve istekleri, öğrencilerin maksimum seviyede katılımının sağlanması gerekliliği de dikkate alınarak yıllık plan yapılmalıdır.

CEVAP: B

62. İlgili soru kapsamında;



CEVAP: D

63.

Öğrenme Alanı	Alt Öğrenme Alanı
1. Hareket Yetkinliği	Hareket becerileri
	Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
	Hareket stratejisi ve taktikleri
2. Aktif ve Sağlıklı Hayat	Düzenli, fiziksel etkinlik
	Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeler ve ilgili hayat becerileri
	Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz

CEVAP: E

64. Öğretim Programı'nın amaçlarına ulaşmada öğretmenlere ve öğrencilere yardımcı olması amacıyla hazırlanan "Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK)" kullanılmalıdır.

FEK sarı ve mor kart gruplarından oluşmaktadır.

Sarı kart grubunda;

"Öğretmen Kartı",

"Temel Hareket Becerileri Kartları",

"Temel Hareket Kavramları Kartı",

"Birleştirilmiş Hareket Kartları",

"Sağlık Anlayışı Kartları",

"Spor Engel Tanımaz Kartı" ve

"Fiziksel Etkinlik ve Beslenme Piramidi Kartı" vardır.

Mor kart grubunda ise

"Öğretmen Kartları",

"File ve Raket Oyunları",

"Hücum Oyunları",

"Vurma ve Yakalama Oyunları",

"Etkin Katılım",

"Sağlık Anlayışı" ve

"Spor Engel Tanımaz" kartları vardır.

Yukarıdaki analizden hareketle "File ve Raket Oyunları" sarı değil mor kart grubundadır.

CEVAP: B

65. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler aşağıda sunulmuştur.

- Dayanıklılık
- Çabukluk
- Esneklik
- Hareketlilik
- Koordinasyon
- Kuvvet
- Ritim

Yukarıdaki analizden hareketle soru kurgumuzda verilen tüm ifadeler alana özgü becerilerdendir.

CEVAP: E

66. Yönlendirilmiş buluş, kısa soru cevaplar ile bilinen sonucu öğretmenin öğrenciyi yönlendirmesi. Her kısa sorunun bir cevabı olur. Şayet sorulan soru, öğrenci seviyesine uygun değil ve farklı çözüm yolları ortaya çıkıyor ise bu problem çözme olur. Sorular öğrencilerle birlikte hazırlanır, öğrencinin bilemediği kısa soru öğrenci tarafından asla cevaplanmaz.

CEVAP: E

67. Problem yanıtı, mevcut bilgi birikimiyle bulunamayan ancak araştırma ve incelemeyle yanıtlanabilecek sorudur.

Problem çözme stili, karşılaşılan ya da verilen bir problemi çözmek için izlenen bir dizi etkinlikten oluşan yoldur. Amaç öğrencilere çeşitli öğrenim deneyimleriyle sunulan problemlere kendi kendilerine ve serbest bir şekilde çözümler bulmalarını sağlamaktır.

Stil önceden belirlenmiş ve çözümü olmayan problemlere, öğrencilerin sorgulayarak ve keşfederek yeni çözümler bulmalarını sağlar.

Bu stilde öğrenciler verilen problem için birden çok çözüm bulabilirler. Bu nedenle öğretmene düşen görev, öğrencilere birden çok çözümlü ya da yanıtı olan problemler vermektir. Problem çözme, öğrencileri güdüleyici bir nitelik taşır. Çünkü öğrenciler verilen problemler için birden çok çözüm yolunun var olduğunu fark ederler ve bu çözüm yollarını bulmak için yoğun bir çabaya girerler. Öğrenci birçok doğru çözüm bulabilir.

CEVAP: C

68. Öğrencinin "fiziksel, devinişse ve bilişsel kapasitesini" göz önüne alarak öğrencinin kendisi için program geliştirmesi bu yöntemin özünü oluşturur. Bu stilde genel konu ve genel konu çerçevesindeki genel başlık ile ilgili kararı öğretmen verir. Öğrenci ise bu başlık çerçevesinde sorular ve çözümler ile ilgili kararları verir. Öğrenci "kategorilere, temalara ve hedeflere" göre çözümleri düzene sokar ki bu da öğrencinin bulunduğu ve düzenlediği kişisel programı oluşturur.

Bu stilin ilerleyişinde zaman çok önemlidir. Öğrencilerin "düşünmek, denetlemek, uygulamak ve kaydetmek" için zamana gereksinimi vardır. Öğrenci istediği yolu değil, belirli bir sistematik yolu izlemek zorundadır.

CEVAP: B

69. Yapı ve işleyiş açısından h stiline benzese de ilk kez bu stilde öğrenci stili başlatır. Öğrenci, öğretme – öğrenme bölümlerini başlatmak ve yönetmek için en üst düzeyde sorumluluk alır. Uygulama evresinde bütün kararları öğrenci verir. Bu esnada öğretmenin görevi; dinlemek, seyretmek, sorular sormak ve atlanılan kararlar ile ilgili olarak öğrenciyi uyarmaktır. Bütün işlem boyunca öğrenci sonuçları düzenli bir şekilde kaydeder.

CEVAP: D

70. Öğrencilere etkinliklerde daha çok özgürlük tanıyarak onların derslere ilgisini çekmek amacıyla uygulanan yöntemdir. Öğrenciyi açık bir şekilde öğrenme – öğretme ortamına katmaktır. Öğrenciler sürece katılmaktan zevk alırlar. Öğretmen, öğrencilerin çalışmalarında bağımlı olacakları bir ölçüt öne sürmez. Öğrenci, belli bir ölçüte dayalı olarak etkinlikte bulunma zorunluluğu duymayacağı için yapılacak etkinliğe katılmaktan kaçınmaz. Üstelik her öğrenciye başarıya ulaşmada eşit olanaklar tanınır. Öğrencilerin performanslarında görülen farklılıklar önem taşımaz. Bu stilde önemli olan etkinliklere bütün öğrencilerin katılmasını sağlamaktır. Bütün öğrenciler, etkinliğe katılmış ve başarıyı tatmış olurlar. Öğrencilerde bireysel farklılıkları göz önünde bulunduran bir stildir. Öğrenciler, bir etkinliğe yapabilecekleri düzeyde katılacaklarından başarıları kesindir. Aynı hareket değişik zorluk derecelerine göre hazırlanır. Öğrenciler başlangıç düzeylerini kendileri belirler.

CEVAP: E

71. Doğrudan öğretimin amacı; öğretimi yapılan içerikle ilgili verilen desteğin (ipuçlarının): aşamalı olarak geri çekilmesi ve son bölümde öğrencinin bağımsız hâle getirilmesini sağlamaktır. Doğrudan öğretim modelinde başlangıçta bütün sorumluluk öğretmendeysen, öğretim süreci ilerledikçe sorumluluk giderek öğrenciye doğru geçmektedir. Burada önemli nokta: sorumluluğun öğretmenden öğrenciye aşamalı olarak yavaş yavaş geçmesidir.

CEVAP: D

72. Bireyselleştirilmiş öğretim modelinde; FRED KELLER tarafından geliştirilen ve KELLER PLANI olarak da bilinen Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli (BÖM) tam olarak bireysel öğretimi sağlamak için tasarlanmıştır. Model, her öğrencinin kendi yetenek düzeyine uygun bir şekilde yönlendirilmesini, kendi düzeyine uygun tekniklerle öğreneceği ortamların oluşturulmasını ve her öğrencinin kendine özgü düzeylerde davranışlar göstermesini öngörmektedir. Öğrencileri bağımsız olmaya teşvik etmek ve aynı zamanda, öğretmenin kendisine ihtiyaç duyan öğrenciyle yüksek düzeyde etkileşim oranları kullanmasına izin vermektir. Bu bağlamda, bilişsel ve psikomotor alanda öğrenci başarısı için son derece etkili bir model olduğunu kanıtlamıştır.

CEVAP: D

73. BÖM'de öğretmen ölçütleri;

- Öğretmen, böm materyallerini öğrencilere sağlamalıdır.
- Öğretmen, derste çok düşük oranda yönetimsel zaman uygulamalıdır.
- Öğretmen, çok yüksek oranda bireyselleştirilmiş öğretim etkileşiminde bulunmalıdır.
- Öğretmen, görevler için uygun zorluk seviyesinde performans ölçütlerini ayarlamalıdır.
- Öğretmen, çok fazla zaman harcamadan öğrencilerin uzmanlaşma girişimlerini değerlendirmeli ve gözlemlemelidir.
- Öğretmen, sadece birkaç tane görev sunumu yapmalı veya hiç yapmamalıdır.

CEVAP: E**74. İş birliği öğrenmenin sosyal faydaları şunlardır;**

- Öğrencilerin sosyal etkileşimlerini geliştirir.
- Öğrencilerin birbirlerine karşı sorumlulukları gelişir.
- Empati yapmayı destekler.
- Bireysel sorumlulukla birlikte grup oluşturmayı gerekli kılar.
- Farklılıklara saygı duymayı ve birlikte çalışmayı sağlar.

CEVAP: C

- 75.**
- Başkalarına yardım ve liderlik
 - Başkalarına yardım etme
 - Başkalarının ilgi ve ihtiyaçlarına duyarlılık
 - Bireysel ve grupla çalışırken iyi olmaya katkı sağlama
 - Yargılamadan dinleme
 - Başkalarıyla ortaklaşarak, destek vererek, yardım ederek, başkaları için endişelenerek diğerlerine ulaşmak isterler.

CEVAP: D