

1. Bu testte 75 soru vardır.

2. Cevaplarınızı, cevap kağıdının test için ayrılan kısmına işaretleyiniz.

1. İlgili soru kapsamında;

- Yenidoğanın baş ve yüz özelliklerine baktığımızda; Baş çevresi ortalama 35 cm dir. (Doğru ifadedir.)
- Bas vücudun 1/8 ü oranındadır (Yanlış bir ifadedir. Çünkü ¼ oranındadır)
- Kafatasında kemikler arasında frontal veya halk arasında bingıldak denen açıklıklar vardır(Doğru ifadedir.)
- Doğumda 4 adet frontal vardır.(Yanlış bir ifadedir. Çünkü 6 adet frontal bölge vardır.)
- Bu frontal bölgeler beynin büyüme sübaplarıdır. (Doğru ifadedir.)

Yukarıdaki analizden hareketle

**CEVAP C**

2. İlgili soru kapsamında;

Cinsiyeti belirleyen kromozomlar haricindeki 22 çift kromozomun genel adıdır. (otozom)

Genetik olarak yüklenen özelliklerin dışarı yansımasıdır. (fenotip)

Cinsiyeti belirleyen X ve Y kromozomlarıdır. (gonozom)

Yukarıdaki analizden hareketle

**CEVAP A**

3. İlgili soru kapsamında;

Yeni doğan bebeklerin sahip olduğu bazı reflekslerin özellikleri aşağıya çıkarılmıştır.

Moro (İrkieme) 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 tırnak 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 vurmak. Bacak havaya kalkar. Gözlenmezse kas rahatsızlığının belirtisidir. Yaklaşık 3-7. aylarda kaybolur.

Emme Refleksi; Parmağı yeni doğanın ağızına 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 ağızını açarak meme arar. Gözlenmezse genel nörolojik ve fizyolojik yetersizliklerin işaretidir. 3. ayda kaybolur.

Tonik Boyun Refleksi; Sırt üstü yattığı zaman, baş yana döner, kol bacak aynı tarafa uzanır, ters taraf bükülür. İki veya üç ayda ortadan kalkar. Sinir sistemini gelişimini gösterir.

Yukarıdaki analizden hareketle "Tonik Boyun Refleksi" karşımıza çıkmaktadır.

**CEVAP B**

4. İlgili soru kapsamında;

Psikomotor gelişim evreleri düşünüldüğünde verilen özellikler "Uzmanlaşma Evresi" kapsamındadır.

**CEVAP C**

5. Geleneksel Türk halk danslarından "Büyük Ceviz", Elâzığ ili ve çevresinde yaygın olarak görülmektedir. Ezgisi 4/4'lük olan Büyük Ceviz oyununun her bir adımı dört zamanlı ezgiye uygun olarak şekillenmiş ve geleneksel düzende sıralanmıştır. İki ayak kapalı pozisyonda, sol topuk yerededir. Sağ ayak parmak ucu müziğe eşlik ederek kaldırılıp indirilir. Düz sıralanılır, eller yanda tutuludur. Bu hareket sekiz sayı tekrarlanarak toplamda dört ölçü sonunda tamamlanır.

**CEVAP C**

6. 9/8'lik bir ezgi ve ritim yapısına sahip olan "Tepsi de Tepsi Fındıklar" adlı kadın oyunu, Denizli ili ve çevresinde icra edilmektedir. Düz adıma, iki ayak kapalı pozisyonda iken sağ ayak ile başlanır. Yerinde üç adım yürüme hareketi, yarım ayak pozisyonunda yapılır. Dördüncü adım, sağ ayak yarım ayak pozisyonunda iken yerinde yaylanma hareketi ile devam eder; bu sırada sol ayak olduğu yerde öne uzatılır.

**CEVAP A**

7. A ve E seçenekleri oyuncuların değerlendirmekte, B ve D seçenekleri ise Lideri değerlendirmektedir ama C seçeneği oyunu değerlendirmektedir.

**CEVAP C**

8. Parten'in oyun sınıflamaları

- Tek Başına Oyun
- Oyunu İzleme
- Paralel Oyun
- Birlikte Oyun
- Kooperatif Oyun

**CEVAP A**

9. Zihinsel Özürlü çocukların Kişilik özellikleri

Kendine güvenmez, genellikle başkalarına dayanmayı tercih eder,

Bağımsız hareket etmekten çekinir,

Sebatsızdır, cesaretleri kolay kırılır,

Bir amaca ulaşmak için kuvvetli hisler duymazlar. Küçük engeller karşısında çözüm yolları aramaz, yılmılık gösterirler,

Geç ve güç dostluk kurarlar, dostlukları kısa ve geçicidir,

Sorumluluk almaktan kaçınırlar,

Birlikte buldukları kişilerin duygu ve düşüncelerini ilgi ve saygı duymazlar,

Kendi kendilerine bir işe başlama isteği göstermezler, Duygu ve düşüncelerini ifade etmede birçok duygusal bozukluk gösterirler (Kızılay,1990).

E seçeneği ise Bedensel- Devinimsel Özelliği yansıtmaktadır.

**CEVAP E**

10. Özel olimpiyat eğitim ve yarışmaları sekiz yaşını doldurmuş her zihinsel engelliye kişiye açıktır. Özel olimpiyatlara katılımda üst yaş sınırı yoktur. Özel olimpiyat organizasyonları sekiz yaşın altında ancak en az altı yaşını doldurmuş çocuklara yaşlarına uygun spor eğitimi sağlayabilir ya da spor etkinliklerine sosyal ve kültürel boyutta katılmalarına izin verebilir. Özel olimpiyat eğitim ve yarışmaları özür derecesi ne olursa olsun yaş koşuluna uyan her zihinsel engelliye açıktır. Kişinin zihinsel engeline ilaveten başka engelleri bulunması katılıma mani değildir. Özel olimpiyat programına katılacak her sporcu genel sağlık kontrolünden geçmelidir.

**CEVAP A**

11. Ritmik jimnastik te kullanılan aletler;

- İp
- Çember
- Top
- Labut
- Kurdele

Not: Bu aletlerden 1 tanesi belli dönemler için FİG tarafından müsabaka dışı bırakılır

**CEVAP D**

12. Aerobik jimnastik;
- Olimpik olmayan bir disiplindir
  - Süreklilik gösteren hareketlerden oluşur
  - Müzik eşliğinde yapılır
  - Yarışma podyum alanı 12x12
  - Geleneksek aerobik egzersizlerinden alınmış hareketler vardır

CEVAP A

13. Akrobatik jimnastik
- Olimpik olmayan bir disiplindir
  - Çift – trio – grup kategorileri vardır
  - Zorluk hareketlerinde müzik eşliğinde ve bir koreografi içerisinde sergilenir
  - Sanat ve jimnastik hareketleri içerir
  - 5 disiplinde yarışma vardır ve 3 kategoride bu yarışmalar olur.

CEVAP C

14. 1970 yılından itibaren kullanılan bu teknik, sporcular tarafından kullanılan en fazla kullanılan yüksek atlama tekniğidir. 4 evreden oluşan bu tekniğin sıralaması;
- Hız alma koşusu
  - Ayağın yerleştirilmesi ve sıçrama hareketi
  - Çıtayı geçme
  - İnme

CEVAP C

15. Kayarak gülle atma; Bu atış tekniğinde sporcu sırtı atış yönüne dönük atletin geriye doğru kayma adımı ile uyguladığı tekniktir. Diğer adı "O" BRAYN olan bu teknik günümüzde en çok kullanılan tekniktir.

CEVAP B

16. Cirit atma tekniği;
- Ciritin tutulması
  - Ciritin taşınması
  - Yaklaşma koşusu
  - Ciridi geriye götürme
  - 5 adım ritmi
  - Atış pozisyonu
  - Ayak değiştirme veya düşme

CEVAP D

17. Ali Sami Yen başkanlığındaki kurum Cumhuriyet yönetimi altında yeniden teşkilatlandırıldığında yeni tüzükte de değişiklikler yapılmıştır. Yeni amaçlar; Türk ırkının çoğaltılması, sağlıklı, güçlü, çalışkan bir toplum oluşturulması, gençlerin kötü alışkanlıklardan korunması ve iyi ahlak edinmeleri, toplumun askeri görevlere hazırlanması, Türklüğün uluslararası propagandasının yapılması, milli hislerin teşviki, beden eğitimi ve sporda amatörlüğün korunması şeklinde sıralanmıştır.

CEVAP B

18. "Alp" terimi, bütün Türk lehçelerinde "kahraman, cesur, yiğit" anlamına gelmektedir. Eski Türk inanç sistemi ve terbiyesi kahramanlığı her erdemden üstün tutuyor, "alp" olmayı şart koşuyordu. Alplık için yerine getirilmesi zorunlu olan 9 koşul şöyleydi: Cesur, kuvvetli, gayretli olmak, dostu ve arkadaşı çok olmak, iyi bir at, özel bir elbise, ok ve yay, kılıç sahibi olmak ve sevgilisi bulunmak.

CEVAP A

19. Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır.

CEVAP B

20. Osmanlı 1912 Stockholm Olimpiyatlarına Robert Kolej öğrencisi iki Ermeni asıllı sporcuyla gitmişti. Türk olimpiizm tarihinde ilk kez ay yıldızlı formaları ile yarışan Vahram Papazyan ve Mıgır Mıgıryan Atletizm branşında ülkeyi temsil etmiştir.

CEVAP B

21. Yabancılar ve esirler oyunlara katılamaz; kadınlar, sahaya seyirci olarak dahi giremezdi. Hatta oyunlar sırasında Olimpiya'ya yaklaşmaları bile yasaklanmıştı. Gizlice oyunları izlerken yakalanan kadınlar yüksek kayalardan atılarak öldürülmüşlerdir. Oyunları kadın olarak sadece Demeter Rahibesi izleyebilirdi. Bakire kızların ise oyunları izlemesine izin verilmiştir.

CEVAP E

22. İlk çağdaş spor kuralları 1867 yılında İngiltere'de Chambers tarafından hazırlanmıştır. Boks gibi temas sporları için hazırlanmış olan bu kurallar, Queensberry Kurallarıdır.

CEVAP A

23. İsveç jimnastiği dört ana bölüme ayrılır: pedagojik, tıbbi, askeri ve estetik cimmastik. Pedagojik cimmastik, okul öğrencileri için gerekli ve eksiksiz serbest egzersizleri; tıbbi cimmastik, hastaların ve sakatların tedavi esnası ve sonrasında uyguladıkları egzersizleri; askeri cimmastik, güreş, eskrim ve askeri alıştırmaların formlarını; estetik cimmastik ise vücut sağlığı için dolaşım ve sinir sistemleri ile iç organlar için yapılan serbest egzersizleri kapsamaktadır.

**CEVAP D**

24. Orhan Bey, Bursa'yı alır almaz ilk işi, Bursa'da şimdiki Balıklı Köyü ile Atıcılar Meydanı arasındaki sahayı yarış yeri (koşu yeri) olmak üzere ayırıp vakfetmek olmuştur. Bursalılar bayramlarını, burada yarışlar tertip ederek ve atlarla oyunlar oynayarak geçirirlerdi. Bu alan Osmanlıların ilk yaptığı spor alanıdır.

**CEVAP E**

25. Sosyalleşme: Bireyin, bir kişilik kazanarak belli bir toplumsal çevreye uyması, toplumla bütünleşmesi sürecidir. İçinde yaşanılan toplumun kültürünü öğrenme sürecidir. Her birey doğduğu andan itibaren sosyalleşme sürecine girmektedir. İnsan davranışı öğrenilmiş bir davranıştır ve yaşadığımız dünyayı anlamlandırmanın bu yüzden toplumsal bir nitelik taşır. Spor, bireylerin kişilik gelişimine ve toplumsal ilişkilerinin niteliğine önemli katkılarda bulunmaktadır.

**CEVAP C**

26. Realist felsefe de insan bedeninin fiziksel uygunluğu önemlidir. Formda bir vücut, toplum hayatında verimliliğin önemli bir kriteridir. Programlar, bilimsel bilgi temeline dayandırılır. Okul müfredatında bilimsel bilgi, bu felsefeye sahip beden eğitim öğretmeninin amacına ulaşmasında önemlidir. Özellikle aktiviteler anatomi, psikoloji ve kinesyoloji gibi bilimsel kanıtlarına göre seçilir. Örneğin, öğrenci basketbolda pivot mevkiinde oynuyor ise o öğrenci de en uygun dayanıklılık özelliklerine sahip olması aranılır. Beden eğitimi öğretmeni bilimsel hareket prensiplerini bilmez ise verimli bir öğretmen olamaz.

**CEVAP E**

27. Hareketle İlintili Düşüncenin Oluşması: Gentile'ye göre bu aşamada öğrenilecek yeni motor becerinin tanıtımının yapıldığı sporcu, beceri ile ilgili becerinin uygulanacağı çevre şartları ve görev ile ilgili olarak hareket gereksinimlerini anlamaya çalışır. Bu aşamada sporcunun başarılı olabilmesindeki en önemli yönü düzenleyici şartlar (çok boyutlu beceri tanımı) ve diğer şartların ayırımının yapılmasıdır. Hareket üretimi için (çevre ve görevin ortaya çıkardığı durumla ilintili olarak) ilgili ve ilgili olmayan bilgiler arasında seçici dikkatin kullanılması gerekmektedir.

**CEVAP B**

28. Uyarıcı – tepki uyumluluğu “tutarlılığı”: uyarıcı ve tepki arasındaki doğal bağlantıdır. Tepki seçme basamağında oluşmaktadır. Örneğin futbolda sağ taraftan tepki verilecek bir uyarıcıya sağ ayakla tepki vermek sol ayakla tepki vermeye göre daha uyumludur.

**CEVAP D**

29. Sherwood (1995) tarafından yapılan bir araştırmada, blok ve rastgele alıştırmaların mekânsal doğruluk gerektiren becerideki öğrenme ve hatırlama testlerindeki performanslarına bakılmış. Araştırma sonucunda blok alıştırmaları grubunun öğrenme sırasında daha iyi, rastgele alıştırmaları grubunun ise hatırlama testlerinde daha iyi performans gösterdikleri bulunmuştur. Bu araştırma sonucunu da dikkate alarak, özellikle becerinin ilk defa uygulanmasında blok alıştırmaları, geliştirilme aşamasında ise rastgele alıştırmaları kullanılması önerilebilir.

**CEVAP C**

30. Hücum pozisyonunda bulunan A takımı oyuncusu rakip sahada teknik faul yaptığı zaman B takımı 1 atış kullanır. Top en son A takımında olduğu için oyuna kaldığı yerden devam eder. Topla oynama süresi 14 sn nin altında ise kaldığı yerden, üstünde ise 14 saniyeye gelir ve oyun devam eder.

**CEVAP E**

31. Bir basketbol takımında;

- 1 kaptan dâhil oynama hakkı bulunan 12 oyuncu
- 1 çalıştırıcı
- Tıp görevlisi
- Takım sırasında oturan özel sorumlulukları olan 7 delegasyon üyesinden oluşur

**CEVAP D**

**32. Genel pozisyon şekli:**

- Ayaklar omuz genişliğinde açık ve blok bekleyişi sırasında ayaklar birbirine paralel ve aynı hizada (seri hareketi sağlamak için)
- Diğer hareketlerin yapılması sırasında daha fazla açılmalı,
- Dizler hafif bükülü olmalı.
- Gövde zemine dik, baş ve gözler devamlı topu takip etmeli,
- Kollar dirseklerden hafifçe bükülü ve rahat bir şekilde tutulmalı.
- Eller ise kollarla birlikte gelişecek hareketin şekline uyacak biçimde olmalıdır.
- Bu pozisyonda ayakların birbirine çok yakın ve çok açık olmaması gerekir, çünkü çok iyi denge isteyen bir pozisyonudur. Eğer ayaklar çok yakın olursa denge sağlanamaz, ayaklar birbirinden çok açık olursa ikinci bir hareket için çabukluğu engeller.

**CEVAP C****33. Bir takım aşağıdaki durumlarda SAYI ALIR;**

Topu başarıyla takibin oyun alanındaki zeminine temas ettirdiğinde

Rakip takım bir hata yaptığında

Rakip takım bir ihtar ile cezalandırıldığında

**CEVAP D****34. PASİF HÜCUM**

%100 gol şansı olduğu halde, oyuncu golü atmadığı anda hakem herhangi bir uyarı yapmaksızın oyunu durdurur ve topu rakibe verir. Herhangi bir yaptırım uygulanmaz.

**CEVAP E**

- 35. Rakibi yanlış yöne yönlendirerek üstünlük sağlamak için topsuz ve topla yapılan hareketlere aldatma denir. Bu tür hareketler, hücum oyuncularından savunma yapan oyuncuların geçmek için sıklıkla kullanılır. Yapılan başarılı aldatmalar rahatça pas verme, kale atışı yapma ve savunma yapan oyuncu sayısını azaltma imkânı sağlar. SEMBOLLERİN ANLAMLARI** Aldatma şu pozisyonlarda uygulanır: Hentbolda aldatmalar topa sahip oyuncunun yaptığı hareketlerden ve topa sahip olmayan baskı altındaki oyuncunun baskıdan kurtulmaya çalışırken yaptığı hareketlerden oluşur. Aldatma oyuncular tarafından topla, bakışlarla, kollarla, vücutla, ayaklarla ve sesli olarak uygulanır. Aldatmanın başarılı olabilmesi için inandırıcı olması gerekir. Hücum oyuncusu savunma oyuncusuna ne uzak ne de yakalanacak kadar yakın olmalıdır.

**CEVAP E**

- 36. Resmi spor yöneticisi, kamu kurum ve kuruluşlarında, kulüplerde, özel spor kuruluşlarında, spor hizmet ve faaliyetlerinin sevk ve idaresinden sorumlu olan, çeşitli görevler alan ve bunların karşılığında da bir ücret alan kişilerdir.**

- Hakem
- Gözlemci
- Saha Komiseri
- Top toplayıcı çocuk

**CEVAP E**

- 37. Yönetim yetkisini genelde kullanmayan ve grup üyelerini kendi hallerine bırakan liberal yani tam serbestlik tanıyan liderler ise, güçten kaçındıkları için liderin otoritesini de ortadan kaldırma riskiyle karşı karşıya kalabilmektedirler. Dolayısıyla, liderin, grubu ortak bir amaçta toplama ve belli hedeflere yöneltme durumundan yoksun kalması aşıkardır. Neticede grup içinde anarşi çıkması bile söz konusu olacaktır. Amaçların belirlenmesi ve kararların alınması grup üyelerine bırakılmıştır. Lider, grup üyelerinden biri gibi davranır. Yalnızca örgüt dışından bilgi ve kaynak sağlamakla görevlidir. Lider güç kullanmaz, otokontrole dayalı bir yapı vardır.**

**CEVAP C**

- 38. Kollagen lifler kırıkdağın gerilme kuvvetine katkı sağlar.**

- Elastin lifler kırıkdağın elastik yapısına katılır.
- Synovial eklemlere katılan kemiklerin eklem yüzeyinde hyalin kırıkdağ kemikler sürtünerek aşınmasını diye bulunur.
- Kırıkdağ doku, endokondrial kemikleşmede gelişen kemikler için çatı görevi sağlar.
- Hem sert hem esnek olması dolayısıyla yumuşak doku olarak sınıflandırılmasına rağmen yoğun ve katıdır.

**CEVAP A**

- 39. Anatomik pozisyondan başlayarak kolun abduksiyonunu inceleyelim.**

- Bir frontale düzlem hareketidir ve sagittal eksen etrafında gerçekleşir.
- İlk 15 derecelik abduksiyonu M. Supraspinatus, 15 – 90 derece arasındaki abduksiyonu M. Deltoidus'un medial lifleri, 90 dereceden büyük abduksiyonu da Os. Scapula üzerine fonksiyonu olan iki kas M. Serratus Anterior ve M. Trapezius gerçekleştirir. (Os. Scapula'yı upward rotasyona alarak)
- M. Teres Majör Humerus'a abduksiyon, internal rotasyon ve ekstansiyon yapar.

**CEVAP E**

40. Konsatrik Kasılma: Kasın merkezine doğru kısalarak bağlandığı uzvu çekmesi ve hareket ettirmesidir.

Eksantrik Kasılma: Başka bir kuvvetin oluşturduğu hareketi değiştirecek şekilde kasın merkezinden uzamasıdır. Örneğin sağ uyluk ve bacağıınız havadayken yerçekimi onu yere düşürmeye çalışacaktır. Uyluğunun ön kompartmanında bulunan kaslar eksantrik kasılarak yer çekiminin hareketini yavaşlatacak böylelikle hızını değiştirmiş olacaktır.

İzometrik Kasılma: Hareketi durduran kasılmadır. Vücut parçası, üzerindeki direnç kuvvetlerine eşit bir kuvvet uygulamakta ve hareketsiz (stabil) bir durum oluşmaktadır. İzometrik kasılmada hareket oluşmadığı için agonist ve antagonist söz konusu değildir.

**CEVAP C**

41. Kas hücresinin Endoplazmik Retikulum'u Sarkoplazmik Retikulumdur. Bu organel kas içinde Ca depolar ve kasta depolarizasyon yaşandığında kalsiyumlarını sarkomere bırakır. Sarkomere gelen kalsiyum tropone tutunur. Aktin üstündeki etkin noktalar açılır ve çapraz köprüler kurulur.

**CEVAP B**

42. Silvester Metodu

- Yüzüstü yatamayan kişilere uygulanır.
- Hasta sırtüstü yatırılarak kollar önce göğüste çaprazlanır.
- Ardından başın üzerine doğru iki yana açılır. Böylece ciğer hava ile dolar.
- İşlem tekrar edilir.

**CEVAP A**

43. Yetişkinlerde temel Yaşam Dersteği:

- Olay yeri güvenliği sağlanır.
- Kişi sert bir zemine yatırılır.
- Bilinç kontrolü yapılır.(Omzuna hafifçe vurarak "İyi misin?" diye sorulur.)
- Bilinç kapalı ise çevredekilere 112 aratılır.
- Kişinin üzerinde varsa sıkı giysiler gevşetilir.
- Ağzı içi kontrol yapılarak yabancı cisim varsa parmakla çıkarılır.
- Baş-çene pozisyonu verilerek hava yolu açıklığı sağlanır.
- Solunum yolu açıldıktan sonra Bak-Dinle-Hisset yöntemiyle solunum değerlendirilir.
- Solunum varsa koma pozisyonuna getirilir.
- Solunum yoksa TEMEL YAŞAM DESTEĞİNE GEÇİLİR.
- Göğüs kemiğinin ortasına iki elle 30 kez kalp masajı uygulanır ve 2 suni solunum yapılır.
- Tıbbi yardım gelene kadar veya solunum dolaşım sağlanıncaya kadar 30 masaj-2 solunum döngüsü devam eder.(30/2)

**NOT:** Hasta bu sürede soluk alıp vermeye başlarsa KOMA POZİSYONUNA (yan yatış) getirilir.

**CEVAP B**

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

**CEVAP: C**

- 45.

Huxley'in kayan iplikler modeline göre çizgili kaslarda kasılma-gevşeme olayları sırasında gerçekleşen olayların karşılaştırılması	KASILMA	GEVŞEME
Z çizileri	Yaklaşır	Uzaklaşır
Sarkomerin boyu	Kısalır	Uzar
I bandının boyu	Kısalır	Uzar
A bandının boyu	Değişmez	Değişmez
H bandı	Kaybolur	Ortaya çıkar
Aktin ve Miyozin ipliklerinin boyu	Değişmez	Değişmez
Kasın boyu	Kısalır	Uzar
Kasın genişliği (eni)	Artar	Azalır

**CEVAP E**

46. Deneme olduğu için bu sorunun başlığına ekleyemediğim ATİBA'yı buraya ekleyerek başlıyorum. Emir hocanız olarak bu açıklamanın her bir satırını dikkatle okumanızı şiddetle tavsiye ediyorum.

Başka bir soruda beyin bölümlerinin hareketle ilişkisini çok detaylı ele alacağız. Bu soruda öncüllerde belirtilen görevleri ve bu görevleri yerine getiren beyin bölümlerini ele alalım.

- Serebellum, büyük kas gruplarını içeren hareketlerin koordinasyonundan sorumludur. Uyarı kaynağından bağımsız olarak motor uyarıyla alakalı bilgileri alır.
- Örneğin bir futbol topunun itilmesi gibi istemli bir hareket başlatıldığında uyarılar uygun kasların kasılması için aşağı doğru iletilir. Bu uyarılar aynı amaçla serebelluma da iletilir. Uyarılar kasa ulaştığında proprioseptörler bu uyarıları serebelluma geri gönderir. Serebellum iki ayrı yerden gelen bilgiyi karşılaştırır ve orijinal uyarının başlatıldığı motor korteksten bir impuls oluşmasını sağlar. Bu düzeltilmiş hareket için bir ayarlama yöntemidir.
- Burada motor kortekste başlayıp, proprioseptörler ve serebellum aracılığıyla tekrar motor kortekse dönen bir feedback mekanizması söz konusudur.



**Bu mekanizmada Serebellum'un Rollerini:**

**Düzeltilme Faktörü:** Yukarıdaki paragrafta anlatıldı.

**Engelleyici Etki:** Bir topu fırlatma, topa tekme vurma veya golfte öne arkaya salınım gereksinimi gibi hareketlerde serebellum engelleyici etkiye sahiptir. Kol ve bacak hareket ederken, ekstremitenin sınırlarının ötesinde fırlatma eğilimi oluşmasına neden olan bir momentum oluşur. Serebellum uyguladığı engelleyici etkiyle ekstremitenin istenilen noktada durmasını sağlar.

**Hızın Algılanması:** Serebellum, kişilerin objelere ve objelerin de kişilere yaklaşma hızının algılanmasını sağlar. Bu algılama yeteneği olmasaydı duvarlara, sandalyelere çarpma, teniste topu kaçırma durumları ortaya çıkardı. Örneğin bloklardan oluşan bir labirentte çeviklik antrenmanı yapan bir futbolcu serebellum tarafından yönlendirilir.

- Serebellum ayrıca ekstremiteler hareketlerinin hızı ve yerçekiminin ekstremiteler pozisyonuna olan etkisini de algılar. Bu algılama sporda istenilen hareketlerin yapılması için gerekli kas kasılmasını ve gevşemesini uygun şekilde düzenlenmesini sağlar. Bunlara ek serebellum kulak içi proprioseptörlerle iletişindedir ve böylelikle dengenin sağlanmasına yardımcı olur.

**CEVAP: C**

**47. Sistemik Dolaşım:**

- Büyük kan dolaşımı kalbin Sol Ventrikülünden (Karıncığından) Aort aracılığıyla temiz (O<sub>2</sub>'ce zengin) kanın vücuda gönderilmesiyle başlar.
- Aort, arter ve arteriyollerle kapillere ulaşan kan, dokuya difüzyon yoluyla O<sub>2</sub> ve besin maddelerini transfer eder.
- Aynı zamanda dokuda biriken CO<sub>2</sub> ve metabolik atıklar yine difüzyon aracılığıyla kana geçer.
- Kirlenen bu kan Vena Cava İnférieur (kalbin aşağısındaki bölümlerin kirli kanını) ve Vena Cava Superior (kalbin yukarısındaki bölümlerin kirli kanını) tarafından kalbin Sağ Atriumuna taşınır.
- Buna Büyük Kan Dolaşımı (Sistemik Dolaşım) denir. Pulmoner dolaşımsa bu aşamadan sonra kirli kanın akciğerlere taşınması ve temizlenip kalbe geri gelmesini kapsar.

**Emir Hocadan Şifre:**

- Kalbin sağ tarafı CO<sub>2</sub> zengin kan barındırır. Sol taraf O<sub>2</sub> zengin kan barındırır.
- Atriumlar kanın alındığı, Ventriküller kanın pompalandığı kısımlardır.
- Kan kalpten arterler (atardamar) ile uzaklaştırılır, venler (toplardamar) kanı kalbe taşır.

**CEVAP: A**

**48. Kronik egzersize bazı uyumlar şunlardır:**

- HDL miktarının artmasına bağlı olarak koroner kalp rahatsızlığı riski düşer.
- Isı değişikliklerine uyum becerisi artar. Isıyı tolere etme becerisi artar.
- Yüksek şiddetli egzersize bağlı olarak gelişim dönemindekilerde kemikler uzunluk ve çap olarak olumsuz etkilenir.
- Düzenli egzersiz yetişkinlerde kemik mineral yoğunluğunu artırır.
- Eklemlerde yer alan kıkırdaklar kalınlaşır. Bu uyumun etkisi tam olarak anlaşılmamaktadır.
- Tendon ve ligamentler kuvvetlenir ve şok absorbasyon yetenekleri artar. Yaralanma olasılığı azalır.

**CEVAP: B**

**49. Doğru sıralama;**

- Motor uç plaklarındaki nörondan sinaptik boşluğa asetilkolin salınması
- Kas hücresinde oluşan depolarizasyonun kas hücresi zarı boyunca yayılması,
- Kas hücresinin endoplazmik (sarkoplazmik) retikulumundan Ca<sup>++</sup> iyonlarının serbest kalması,
- Ca<sup>++</sup> iyonunun aktin filamentine bağlanmasıyla miyozinin aktine bağlanma bölgelerinin açılması,
- Miyozin ile aktin filamentlerinin ATP kullanılarak birbiri üzerinde kayması, şeklinde olmalıdır.

**CEVAP: E**

**50. Antrenman etmenleri piramidinin temelinde Fiziksel Gelişim Antrenmanları yer almaktadır.**

Teknik gelişim antrenmanlarına başlamak için, fiziksel gelişim temelini iyi atılmış olması gereklidir. Teknik gelişim sağlandıktan sonra taktik gelişim antrenmanları uygulanabilir.

Fiziksel gelişim nasıl teknik gelişimin temelini oluşturuyorsa, teknik gelişim de taktik gelişime zemin hazırlıyorsa, bunların yanısıra fiziksel gelişim aynı şekilde zihinsel ve psikolojik gelişim etmenlerinin de etkinliğini arttırmaktadır.

Dolayısıyla fiziksel gelişim antrenmanları, antrenman ile ilgili tüm etmenlerin gelişimi ve bu etmenlerin üst düzeyde yönlendirilmesi için temel bir yapı taşı olarak görülmektedir.

**CEVAP: D**

51. Antrenman yüklenmesinde art arda ya da dalgalı bir biçimde yüklenmeler kullanan bu yöntem "Dalgalı (Değişken) yüklenme yöntemidir.

Etkinlik sonrası kazanımı sağlamak adına ağır yüklenmenin ardına hafif bir yüklenme kullanılır.

Özellikle halter çalışmalarında çok etkilidir.

**CEVAP: B**

52. Yeni başlayanlar ve genç sporcular için temel yıllık antrenman modeli olarak önerilmektedir. Böyle bir planlamada sporcu stres altında olmadan fiziksel, teknik ve taktik becerilerini geliştirdiği bir hazırlık devresi geçirir. Dayanıklılığın baskın bir yetenek olduğu kuzey kayağı, kürek, bisiklet, uzun mesafe, koşuları gibi mevsim sporlarında kullanılmaktadır.

- İki döngülü planlama ise deneyimli sporcular ve ulusal düzeydeki yarışmacılar tarafından kullanılmaktadır. Bu süreçte hazırlık dönemi olanaklar ölçüsünde uzun ve temel becerileri geliştirici bir biçimde yönlendirilmelidir. Atletizm gibi sporlarda bir salon bir açık hava yarışması olan sporcular için bu dönemleme kullanılır.
- Üç döngülü ya da daha çok döngülü bir planlama sadece üst düzey ve uluslararası düzeyde olan sporcular tarafından kullanılmalıdır.

**CEVAP: C**

53. Yalnızca canlılığın devamını sürdürmek için kullanılan enerji bazal metabolizmayı ifade eder. Bazal metabolizma, 12 saat zarfında besin almamış, tam istirahat halinde, uyanıkken ve ısıyı değişken olmayan bir ortamda hareketsiz bulunan kişinin tükettiği enerjiye denir. Bazal metabolizma dinlenme anında birim zamanda tüketilen oksijen, üretilen CO<sub>2</sub>, ya da ortama verilen ısı miktarının ölçülmesiyle hesaplanabilir.

**CEVAP: B**

54. Anaerobik uygunluk için kullanılan yöntemler:

- Want
- Margaria Kalamen
- Conconi
- Dikey Sıçrama
- 10 – 20 metre sprint
- Dikey Sıçrama
- 60 Saniye Dikey Sıçrama (Anaerobik Dayanıklılık)
- Tekrarlı Sprint

**CEVAP: D**

55. X-Ray ışınlarıyla yağlı ve yağsız beden kitlesini ölçen yöntem DEXA yöntemidir.

X ay ışınları bedeninin kemik olmayan dokularını tararken yağ doku ve yağsız yumuşak dokuyu tarar. Kemik olan bölümlerdeyse kemik minerali ve kemik içerisindedir ya da etrafında yer alan yumuşak doku taranır.

6 Unsur: Mineral, kemik minerali, glikojen, yağ, protein, su

2 Temel Unsur: Yağlı – Yağsız beden kitlesi

Yağsız Beden Kitlesi: Yumuşak Doku – Kemik Minerali

Yumuşak Doku: Yağ – Yağsız Yumuşak Doku

**CEVAP: E**

56. Metabolik eş değer skoru yapılan aktivitede tüketilen oksijen miktarına bakılarak bulunur. Bu skor dinlenimdeki oksijen tüketimimizin kaç katı oksijen tükettiğimizi ifade eder.

- Mustafa antrenmanda 3,5 lt O<sub>2</sub> tüketmiştir:
- 1. Adımda: Litreyi mililitreye çevirmek için verilen değeri 1000 ile çarpmak durumundayız:
- $3,5 * 1000 : 3500 \text{ ml}$
- 2. Adımda oksijen tüketiminin kg başına değerini bulmak için çıkan sonucu sporcunun verilen ağırlığına bölüyoruz:
- $3500/80 : 43,75$
- 3. Adımda çıkan bu sonucu dinlenimdeki Met değeri olan 3,5 ' e bölüyoruz.
- $43,75/3,5: 12,5 \text{ MET'lik bir iş yapmıştır.}$

**CEVAP: A**

57. Uluslararası Olimpiyat komitesi ergojenik yardımların tamamını yasaklamamıştır. Bazıları antrenmanların yıkımını onarmak için gerekli görülmüş, sporcuya uzun vadede zarar vermediği düşünüldüğünden kullanımı serbesttir fakat bazıları aşırı avantaj sağlayabileceğinden ve uzun vadede sporcu sağlığına zarar verdiğinden dolayı yasaklanmıştır. Anabolik ajanlar (kas yapıcılar) bu şekilde yasaklı ergojenik yardımlardandır ve doping olarak belirlenmiştir.

**CEVAP: C**



58. İnsülin hormonu kan glikozu yükseldiği an salgılanır ve kan şekerini düşürerek dengeye ulaştırır. Bu sırada azalan glikoz kas ve karaciğerde birleşerek daha büyük yapıli glikojene çevrilir.

Glukagon ise kan şekerini yükseltir. Uzun açlıklarda ve egzersiz esnasında kan glikoz seviyesinin optimum olabilmesi için glukagon salgısı ile hipoglisemi (kan şekeri düşmesi) engellenir.

**CEVAP: B**

59. Vücutumuzu oluşturan tüm yapılar bir organizasyon sonucunda oluşur.

Atomlar bir araya gelerek molekülleri, moleküller daha büyük yapıli makromolekülleri, makromoleküller de bir araya gelerek organel ve vücudun temel yapı birimi olan hücreleri oluşturacak şekilde organize olmuşlardır.

Hücreler biraraya gelerek dokuları, dokular bir araya gelerek organları, organlar sistemleri, sistemler de belli bir düzende bir araya gelerek organizmayı (canlı) meydana getirirler.

Atom < Molekül < Makromolekül < Organel < Hücre < Doku < Organ < Sistem < Canlı (Organizma)

**CEVAP: C**

60. İnsanda düz kaslar;

- Beyaz renklidir.
- Hücreleri mekik şeklindedir.
- Hücreleri tek çekirdekli dir.
- Çekirdek ortada bulunur.
- Düz kaslar isteğimiz dışında çalışırlar.
- Kasılma hızları yavaş ve düzenlidir.
- Kaslar kolay kolay yorulmazlar.
- Düz kaslar iç organların yapısında bulunur. (Kalp hariç)
- Bantlı bir yapı görülmez.

**CEVAP: E**

61. İliği soru kapsamında;

Telkin Yoluyla Değer Aktarımı Yaklaşımı

İnsanlara değer kazandırmak için en çok başvurulan yöntemlerden biridir temel mantık; yetişkinlerin, genç nesillerce, kendi tecrübeleriyle doğruluğuna inandıkları değerlerden başka değer seçmelerini istememeleridir.

Sınırları yetişkinlerce çizilmiş olan bu yaklaşımın uygulama aşamasında, öğrencilere kazanmaları istenen değerlerle alakalı açıklama yapılmaz genellikle örnek olay sunularak ve ögüt vererek uygulamaya yapılmaya çalışılır uygulama sırasında genelde değerlerin öğretimine yer veren ve öğrencileri öykülemeye özendiren hikâye kitapları, broşürler, videolar vb. Gibi materyaller kullanılabilir.

Yukarıdaki analizden hareketle

**CEVAP A**

62. İliği soru kapsamında;

Öğretim programlarıyla öğrencilere kazandırılması hedeflenen yeterlilik ve beceriler ile bunlara ilişkin tanımlamalar, Avrupa Parlamentosu ve Konseyi tarafından 2008 tarihinde kabul edilen AVRUPA YETERLİLİKLER ÇERÇEVESİ;

Millî Eğitim Bakanlığınca öğrenci, öğretmen, okul, ilçe ve il gelişim seviyelerinin ülke genelinde yıllık olarak izlenmesi, değerlendirilmesi amacıyla hazırlanan "MİLLİ EĞİTİM KALİTE ÇERÇEVESİ";

Millî Eğitim Bakanlığı ve Yükseköğretim Kurulu başta olmak üzere kamu kurum ve kuruluşları, işçi ve işveren sendikaları, meslek örgütleri ve ilgili sivil toplum kuruluşlarıyla iş birliği içerisinde ulusal ve uluslararası konu uzmanlarının katkılarıyla hazırlanan, 02/01/2016 tarih ve 29581 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe giren "TÜRKİYE YETERLİLİKLER ÇERÇEVESİ" dikkate alınarak belirlenmiştir.

Yeterlilik ve beceriler ile bunlara ilişkin tanımlamaların belirlenmesinde ayrıca "21. YÜZYIL BECERİLERİ" olarak anılan yeterlilik ve beceriler ile bunlara ilişkin açıklamalar dikkate alınmıştır.

**CEVAP E**

63. İlgili soru kapsamında;

Sosyal ve vatandaşlıkla ilgili yetkinlikler

Bu yetkinlikler kişisel, kişilerarası ve kültürlerarası yetkinlikleri içermekte; bireylerin farklılaşan toplum ve çalışma hayatına etkili ve yapıcı biçimde katılmalarına imkân tanıyacak; gerektiğinde çatışmaları çözecek özelliklerle donatılmasını sağlayan tüm davranış biçimlerini kapsar. Vatandaşlıkla ilgili yetkinlik ise bireyleri, toplumsal ve siyasal kavram ve yapılarla ilişkin bilgiye, demokratik ve aktif katılım kararlılığına dayalı olarak medeni hayata tam olarak katılmaları için donatmaktadır.

**CEVAP A**

64. İlgili soru kapsamında;



Yukarıdaki analizden hareketle “Okuldaki fiziksel etkinlik, oyun ve spor için fiziki imkânlar” ifadesi Fiziki çevre boyutundadır.

**CEVAP E**

65. İlgili soru kapsamında;

İlkokul ve ortaokuldaki çocukların özelleşmiş ve sporla ilişkili hareket becerilerini geliştirmeyi içeren her bir fiziksel etkinlik kartının (FEK) ön yüzünde aşağıdaki başlıklar yer alır.

- Açıklama Başlığı
- Güvenlik Başlığı
- Ekipman Başlığı
- Öğretimsel Uyarlamalar Başlığı

Yukarıdaki analizden hareketle “sağlık anlayışı” ön yüz değil arka yüzde yer alır.

**CEVAP E**

66. 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 çözümler bulabilir.

**CEVAP D**

67. Öğrenci merkezli stilin kullanıldığı durumlar;

Dans, yüzme, cimnastik ve bireysel sporlardır.

Bazen aynı ders içerisinde gerekli durumlarda her 2 stil de birlikte kullanılabilir.

Öğretim stilleri öğrencilerin ihtiyaçları ve etkinliğin özelliğine göre tek ya da birlikte duruma göre en uygun bir şekilde kullanılabilir.

**CEVAP E**

68. **STİLİN OLUMLU YÖNLERİ;**

- Bireysel üretimi teşvik eder
- Bireysel özgürlüğü sağlar
- Heyecan verici bir yöntemdir
- Fiziksel – bilişsel – duyuşsal gelişimi sağlar
- Güdüleyici bir yöntemdir

**CEVAP E**

69. Öğrenci kendi gelişimi açısından ilerlemeye, araştırmaya, bulmaya, bir program planlayıp onu uygulamaya hazır olup olmadığını bilir. Öğretmen ve öğrenciler temel bazı ölçütleri belirlerler, fakat sporcular nasıl ve neyi öğrenecekleri hakkındaki kararların tamamından sorumludurlar. Öğrenci ihtiyaç duyarsa öğretmen bilgi vererek yardımcı olabilir. Bu yöntemin amacı, öğrencinin kendi öğrenme deneyimini başlatmasına fırsat yaratmaktır. Yöntemde öğrencinin rolü, yöntemi başlatmak, kendisi için bir program oluşturmak, programı uygulamak ve değerlendirmek ve öğretmenin nasıl dahil edeceğine karar vermektir.

**CEVAP B**

**70. STİLİN OLUMLU YÖNLERİ**

- Ders disiplin içinde ve güvenli ortamda yapılır
- Yerleşim ve organizasyon kolay olur
- Kalabalık öğrenci grubuna hitap etmek kolaylaşır
- Çok sayıda öğrenciye hitap eder
- Öğrenci kurallara uymayı öğrenir
- Zaman verimli kullanılır
- Konuların kolaylıkla tekrar edilmesinden dolayı pekiştirme iyi yapılır

**CEVAP E****71. İşbirlikçi öğrenme grup içinde rekabet değil olumlu bağlılık ve grup içinde dayanışma özelliklerini artırır. Ayrıca;**

- Öğrencilerin duygusal ve sosyal gelişmelerini sağlar
- Gruplar farklı bilgi ve yetenekteki öğrencilerde oluşturulur
- Grup içindeki işbirliği, sorumluluk, paylaşma gibi özellikler geliştirilir
- Öğrencilere duygudaşlık kurma yeteneği kazandırır.

**CEVAP D****72. Akran değerlendirmenin yapılandırılmasındaki öneriler:**

- Değerlendirilecek olan öğrenme ürünlerinin niteliğini belirlenmesi öğrencilere açıklanması ve önerilerinin alınması
- Değerlendirme ölçütlerinin geliştirilmesinde ve açıklığa kavuşturulmasında öğrencilerin katılımının sağlanması
- Katılımcıların eleştirilmesi ve ilişkinin düzenlenmesi
- Eğitim örnekler ve uygulama sunulması
- Akran değerlendirme sürecinin izlenmesi ve sürece rehberlik edilmesi
- Akran dönütünün kalitesinin incelenmesi özellikle çalışmanın ilk günlerinde öğretmenin değerlendirmesi ile öğrencilerin değerlendirmelerinin karşılaştırılması bunun için yüksek, orta ve düşük beceri düzeyindeki öğrencilerin değerlendirmelerinden seçilmesi. Eğer çok fark varsa akran eşleri ile karşılaştırılması
- Dönütün istenilen düzeyde geçerli ve güvenilir olmasının sağlanması eğer aynı işi birden fazla akran değerlendiriyor ise değerlendirmelerin karşılaştırılması
- Akran değerlendirmelerinin değerlendirilmesi ve öğrencilere dönüt verilmesi

**CEVAP A**

**73.** Bilişsel kuramcılar açısından öğrenme, yeni bilgiler ile eski bilgiler arasında anlamlı bir ilişki kurularak gerçekleşmektedir. Öğrencilerin bilim insanı gibi çalışmalarını sağlayan, öğrendikleri bilgileri günlük hayatta kullanabilen, karşılaştıkları problemi çözebilen, ulaştıkları bilgiyi eski bilgileriyle yapılandırma imkânı sağladığı için araştırmaya dayalı öğrenme yaklaşımı **BİLİŞSEL ÖĞRENME KURAMINDAN** temelini almaktadır.

**CEVAP B**

**74.** Seviye 3 de ilk basamak, öğretmen gözetimi olmadan çalışmama gibi bağımlı durumdan görevde bağımsızlık durumuna geçmedir. Öğrenci olarak bu seviyeye ulaşıldığında öğretmenin rolü " sahnedeki bilgin" rolünden, öğrenciye lider olarak öğrenme fırsatları veren, "kenardaki rehber" rolü ile değişir.

**CEVAP B**

**75.** Beden Eğitimi öğretim programında program hedeflerine ulaşmada öncelikle öğrenen merkezli olan; 3 tane model vardır. Bunlar;

- Spor Eğitim Modeli
- Taktiksel Oyun Modeli
- Bireysel ve Sosyal Sorumluluk modeli

**CEVAP C**