

1. Bu çözüm kitapçığında 75 sorunun çözümü vardır.

1. İlgili soru kapsamında;

(Y)Cinsiyeti belirleyen 1 çift kromozoma otozom adı verilir.(Yanlış bir ifadedir. Çünkü gonozom adı verilir.)

(D) İçinde yaşanan çevrenin niteliği gelişim devrelerinin hangi yaşta ortaya çıktıklarını etkileyebilir ama sıralarını değiştiremez.

(D)Gelişim, kalıtsal ve çevresel etkenlerin ortak etkileyle belirlenmektedir.

Yukarıdaki analizden hareketle

CEVAP: D

2. İlgili soru kapsamında;

Fiziksel Gelişim Hızları (Sırasıyla)

1. Doğum Öncesi

2. Bebeklik

3. Ergenlik

4. İlk Çocukluk

5. Son Çocukluk

Yukarıdaki analizden hareketle doğum sonrası dönemde fiziksel gelişim en hızlı bebeklik dönemidir.

Yukarıdaki analizden hareketle

CEVAP: A

3. İlgili soru kapsamında;

Yeni doğanda ;

- Kilo kaybı
- Göğüslerin Şişmesi
- Genital Organlarda Kanamalar
- Mekonyum
- Sarılık gibi fizyolojik özellikler gözlenir.

CEVAP: D

4. İlgili soru kapsamında;

Duygularla düşünceyi, bir olay ve bir nesne üzerinde toplama olarak tanımlanır.(Dikkat)

Belli bir amaca ulaşmak için bilinçli psiko-motor hareketlerin devamlılığı, ahenkli ve uyumlu çalışması olarak tanımlanabilir.(Eşgüdüm)

Vücudun gerektiği zaman öne, yana, geriye ve istenen yönlere eğilmesidir(Esneklik)

Yukarıdaki analizden hareketle

CEVAP: C

5. On altılık değerdeki adım çeşitlerine, Muğla'nın Fethiye ilçesi ve çevresinde yaygın olarak görülen "Yayla Yolları" oyununun sekme adımı, koşmalı sekme adımı, kol atma adımı, yarım dönme adımı örnek olarak verilebilmektedir.

CEVAP: E

6. Karşılama, çiftlerin karşılıklı oynamalarını ifade etmektedir. Karşılama, bir genel ad olduğu gibi aynı zamanda özel bir oyun adı olarak da kullanılmaktadır. Özellikle Trakya'da yaygın olarak oynanan karşılama türü halk danslarının, bu bölgede yüzyıllardır yaşayan halk topluluklarının kültürüyle kaynaşmış olduğu bilinmektedir. Karşılama türü halk dansları genellikle ağır tempoda başlamakta ve giderek hızlanarak devam etmektedir.

Danslarda dönme, çökme ve el çırpımlar yaygın olarak kullanılmaktadır. El ele, omuz omuz ya da kemerlerden tutuşularak oynanan karşılama türü halk danslarında farklı bağlama türleri ile mendiller de önemli yer tutmakta ve danslara eşlik etmektedir.

CEVAP: D

7. Eğitsel Oyun Tekniğini kullanma basamakları 4 tane dir. Bunlar; Oyunun tanıtılması, oyunun kurallarının belirlenmesi, oyunun uygulanma aşaması, oyunun değerlendirilme aşamalarından ibarettir.

CEVAP: C

8. Motorlu Sürat yarışları, Dağcılık, Sallanma Mace-
ra-Heyecan Oyunları altında sınıflandırılmaktadır.

Tekerlemeler ise Şans oyunları başlığı altında sınıf-
landırılmaktadır.

Strateji oyunları ise Mücadele-Yarışma oyunları başlı-
ğı altında sınıflandırılmaktadır.

CEVAP: E

9. B2 : 2/60 görme yeteneği, 5 görme açısı olan, 1 m.
den eli seçebilen grup. ör: Sabah 400m.lik bir parkuru
kulvar çizgilerini takip ederek yardımsız koşabilirken,
öğleden sonraki bir saatte ışık problemi yüzünden yar-
dımsız koşamaz.

CEVAP: B

10. Görme engelliler bireysel sporlardan; yüzme, atletizm
(kros koşuları, kısa mesafe koşuları, uzun atlama,
yüksek atlama, gülle-cirit atma), dağcılık, takım spor-
larından; golbol ve torbol oyunlarına katılabilirler. (Ko-
sel, 1999)

CEVAP: A

11. Parkur;

- Jimnastiğin en yeni disiplini
- Olimpik bir branş dalıdır
- 2 kategoride yarışmaları düzenlenir
- Bir noktadan bir noktaya her hangi bir ekipman
kullanmadan en hızlı geçiş özelliği taşır
- Hızlı koşu ve serbest stil den oluşur

CEVAP: B

12. Çakı duruşu: Bacaklar bükülü olarak oturuşta, bacak-
ların gergin şekilde, 45 derece havaya kaldırılır. Eller
kalçanın yan kısmında yere dayalı olur. Bu harekette
dayanak alınan yüzey kalça kısmıdır.

CEVAP: D

13. Planör: Tek ayağın yerde ve vücut ağırlığının tek bir
bacak üstünde olduğu bir jimnastik duruşudur. Bu du-
ruşta diğer bacak gergin bir şekilde yukarıya kalkmış
durumdadır. Kollar omuz hizasındadır, yan tarafta
açıktır. Gövde ile beraber yere paralel durumdadır.

CEVAP: E

14. Binme "STRADDLE" tekniğinde atlet yüzü aşağıya
bakar biçimde vücudunu çitanın etrafında döndürerek
atlar.

- Hız alma koşusu
- Son 3 adım ritmi
- Ayağın yerleştirilmesi ve sıçrama
- Çitayı geçme
- Konma aşamalarından oluşur.

CEVAP: A

15. Gülle atma tekniği 6 bölümden oluşur;

- 1- Güllenin tutuşu
- 2- Güllenin boyuna yerleştirilmesi
- 3- Başlama duruşu
- 4- Kurulma T durumuna geçiş
- 5- Kayma ve atış durumuna gelme
- 6- Atış ve atış sonrası

CEVAP: D

16. Disk atma tekniği 5 aşamadan oluşur

- Diskin tutulması
- Başlama duruşu
- Dönüş hazırlık
- Dönüş ve atış durumuna geliş
- Atış ve atış sonrası

CEVAP: C

17. Atatürk gönderdiği beyanatta spordan beklentilerini
açıkça ifade etmekte ve bunların gerçekleştirilmesin-
den Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nı sorumlu tut-
maktadır: "Efendiler; gürbüz ve yavuz evlatlar isterim.
Bunları yetiştirmek tedbirlerini ve mesuliyetlerini üzeri-
nize almış adamlarsınız. Bu neticeyi görmezsem hak-
kınızdaki muhabbetim o zaman zail olur." Bu beyanat
Atatürk'ün beden eğitimi ve spora verdiği önemin açık
bir göstergesidir.

CEVAP A

18. Osmanlı spor dünyası, gerek saray ve askeri çevre,
gerekse halk tabakasında zengin bir sportif aktivite
çeşitliliğine sahiptir. Kaynağını önemli ölçüde göçebe
toplumun gereksinimlerinden alan bu sporlar, saray
günlükleri, şenlik kitapları, seyahatnameler ve min-
yatürlerin ana konularından birini oluşturmaktadır.
Modernleşme öncesi Atlı sporlar; Cirit, kabak oyunu,
çevgan, at yarışları, rahvan yarış.

CEVAP B

19. Sosyallezyon fonksiyonu, beden eğitimi ve spor açı-sından sosyallezyon kişinin bireysel açıdan benlik ve kişilik kazanmasını ve gelişimini içermektedir. Sporun sosyallezyon fonksiyonu aşağıdaki gibi iki boyutludur:

- Spora yönelik sosyallezyon
- Spor yoluyla sosyallezyon

CEVAP B

20. 1903'te, Türkiye'nin ilk lig organizasyonu olarak "İstanbul Futbol Ligi" (Constantinople Football League) başlatılmış, kuruluşunun ardından Galatasaray lige alınmıştır.

CEVAP A

21. XVII. Yüzyılda eserinde beden eğitimi programının ana hatlarını çizerek, modern beden eğitimi için teorik temeli atmış, her okulda bir jimnastik alanı ve vücut çalışmaları için bir meydanın bulunmasını istemiş ancak uygulamayı başkalarına bırakmıştır.

CEVAP E

22. Mısır firavunlarının tahta çıkışlarının otuzuncu yılında ülkeyi temsil eden bir sahada uzun bir süre koşmuşlardır.

CEVAP B

23. Çin de Tang Hanedanı zamanında günümüz golf ve bilardo sporlarının karışımı olan chuiwan oyunu popüler olmuştur chuiwan oyunu, raket sporlarının başlangıcı olarak kabul edilmektedir.

CEVAP B

24. Osmanlı devletin kuruluş yıllarından itibaren ele geçirilen beldelerde, yörenin güçlü-kuvvetli gençlerini "pehlivan" olarak yetiştirmek ve her kent ve kasabada 'sporu teşvik' amacıyla güreşçi tekkeleri kurulmuştur. Nitekim ilk güreş tekkesi Orhan Gazi (1326-1359) döneminde ilk Osmanlı başkenti Bursa'da açılmıştı.

CEVAP B

25. İşlevselci yaklaşıma göre, spor belli kurallara göre yapılan bir uğraşı olması nedeniyle insanlara kurallara uyma alışkanlığı kazandırmakta ve toplumun ortak değerlerinin yerleşmesi ve gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Sportif faaliyetlerdeki temas, sosyal ilişkilerin gelişmesini ve yalnızlık hissini azaltmasını sağlamak sureti ile toplumsal dayanışmayı güçlendirmektedir. Erkal, Güven ve Ayan (1998) bu durumu şöyle açıklamaktadır: "Sporun ve sportif temasın kimlik erimesini önleyebildiği, kimliğin canlı tutulmasını ve sürmesini sağladığı söylenebilir. Sportif olay toplumda manevi bakımdan yalnızlığı da önlemektedir. Spor olayının her çeşidi bireyi toplumla, en azından diğer birey ve gruplarla buluşturmaktadır. Toplum içinde mevcut birtakım sosyal bunalımların hafifletilmesinde sportif olayın önemli bir payı vardır. Artan iş bölümü ile sosyal bütünleşme arasındaki uyumun sağlanmasında spor aktif bir ajandır. Toplumda çözölmeyi önleyici yönde dengesizlikleri doğuran gerginlikleri azaltarak sosyal hareketlerin anarşi veya terör niteliği kazanmaksızın hafifletilebilmesinde spor önemli bir önlemdir."

CEVAP A

26. Pragmatizm felsefesini benimseyen öğretmen programlarını öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçlarına göre belirler. Çünkü programlar daha önceden öğrenciye yararlı olduğu tecrübeler ile kanıtlanmıştır. Öğrenmeler problem çözme yöntemi ile gerçekleşir. Çünkü problem çözmeye dayalı hareket eğitimi insanın kendisini keşfetmesine olanak sağlar.

CEVAP D

- 27.
- Dinamik kuvvet: Kaya tırmanışı
 - Patlayıcı kuvvet: Cirit atma
 - Gövde kuvveti: kule atlama
 - Dinamik esneklik: Cimnastik serisi
 - Bütün Vücut Koordinasyonu: Senkronize yüzme

CEVAP A

28. Görsel öğrenen: Bu tarzdaki sporcular yeni kavramları anlamada, görsel ipucu kelimeleri (seyret, gör, bak) açıklamalara eklenirse öğrenmeleri daha kolay olur. Gösterim, video, resim, model ve ayna gibi materyallerin kullanımı öğrenmeyi kolaylaştırır.

Kinestetik öğrenen: Bu tarzdaki sporcular yapılması istenilen hareketin nasıl hissedildiğini anlamaya çalışır. Bu anlamlandırmayı yaptıktan sonra, gelecekteki performansları ile anlamlandırdıkları performansı karşılaştırırlar. Alıştırma ile ilgili stratejilerde şunlar kullanılabilir; simülasyon, yönlendirme, tekrarlı alıştırma ve bunun yanında “hisset, hareket et, yap ve dene” gibi kelimeler kullanılması bu tarz sporcuların beceriyi doğru bir şekilde algılamalarına yardımcı olacaktır.

Analistik öğrenen: İlgili harekete problem çözme yöntemi ile yaklaşır. Antrenörün kullanacağı “analiz et”, “araştır”, ve “neden bu şekilde olmalı” gibi kelimeler sporcunun hareket problemini çözmesinde faydalı olacaktır.

İşitsel öğrenen: Ses ve ritim tercihleri baskındır ve açıklamalarda (duy ve tempo) gibi ipucu kelimeleri bulunur. İşitsel öğrenen sporcular aynı zamanda antrenör tarafından yapılan sözel açıklamaları da daha iyi anlarlar.

CEVAP B

29. Genellenmiş motor program teorisine göre motor becerilerin değişmeyen özellikler;

- Hareketin göreceli kuvveti
- Hareketin göreceli zamanlaması “becerinin ritmi”
- Yapılan hareketin ya da parçanın sırası

Genellenmiş motor program teorisine göre motor becerilerin duruma göre değişebilen özellikler;

- Hareketin süresi “100 Metreyi 12 Saniyede Koşma – 100 Metreyi 30 Saniyede Yürüme”
- Harekete uygulanan kuvvet “Futbolda Kısa Pas İçin Uygulanan Kuvvet İle Uzun Pas İçin Uygulanan Kuvvet”
- Hareketin uygulama yönü “Trap Atışında Hedefe Göre Hareketi Gerçekleştirme”
- hareketi uygulama mekânı “Soğuk Havalarda Yapılacak Antrenmanın Spor Salonunda Yapılması”
- Harekete üretimi için seçilen kas ve kas gurupları “Sol Elle Top Sürme İle Sağ Elle Top Sürme”

CEVAP A

30. 5:0+1 kombine bir savunma sistemidir. Bu savunma sisteminde rakip takımın iyi bir oyun kurucusu vardır ve bu oyun kurucuyu tutmak ise diğer takımın oyun kurucusundadır. Kombine savunma sistemi olan bu savunma da bireysel savunmanın yanında takım savunması da vardır.

CEVAP D

31. Hentbolda bir oyuncu değişiklik yapacağı zaman mola hariç hakemlere sormadan değişiklik alanında sınırsız şekilde bu hakkını kullanabilir. Ancak, çıkan oyuncu giren oyuncudan önce girdiğinde 2 dk. cezası alır. 2 dk. Cezası dolan oyuncu daha sonra tekrar oyuna dahil olur hocam.

CEVAP E

32. Voleybolda oyuncu değişikliği o set için 6 dır. Giren oyuncu çıkan oyuncu ile değişiklik yapabilir. Ancak libero ile veya liberonun diğer oyuncular ile yapmış olduğu değişiklik sınırsızdır. Ancak sakatlık durumunda istisnai oyuncu değişiklik yapılır. Sakatlanan oyuncunun yerine o sette libero ile değişmemiş bir oyuncu (diğer libero hariç) oyuna dahil olur. Buna istisnai oyuncu değişikliği denir.

CEVAP C

33. UYARI: Ceza Yoktur / Uyarı Niteliğinde

1. Aşama sözlü uyarı
2. Aşama da sarı kart gösterilir

İHTAR: Cezadır / Kırmızı kart gösterilir - Rakip servis atma ve 1 sayı kazanır

OYUNDAN ÇIKARMA: Cezadır/ Sarı ve Kırmızı aynı elde gösterilir - Takım mensubu o setin sonuna kadar oynayamaz ve ceza sahasında bekler

DİSKALİFİYE: Cezadır / Sarı ve Kırmızı ayrı elde gösterilir - Oyuncu oyundan diskalifiye olur

CEVAP B

34. Basketbolda bir takımın bir çeyrekte 4 faul hakkı vardır. 5. Takım faulünü aldıklarında rakip takım serbest atış kullanır. Her çeyrek sonu takım faulleri sıfırlanır. Ancak beraberlik durumunda uzatma devresi oynanacak ise takım faulleri devreder.

CEVAP D

35. Bir takımın 5 mola hakkı vardır
Molalar devreden devreye devir olmaz
Takımlar 5 dk boyunca mola almaz ise tv molası devreye girer
Her Mola 1 DAKİKADIR
Her takım 1. DEVRE sırasında 2 MOLA Hakkına sahiptir
Her Takım 2. DEVRE sırasında toplamda 3 MOLA Hakkına sahiptir
Uzatmalarda takımların 1 mola hakkı vardır
4. Çeyrek son 2 dakika da 3 mola hakkın var ise bir tanesi silinir

CEVAP B

36. Beden eğitimi ve spor yöneticisinin göre ve sorumlulukları;
- Ders uygulamaları
 - Spor kulübü çalışmaları
 - İzcilik çalışmaları
 - Okul dışı faaliyetler ile ilgili diğer hususlar
 - Ders alanı olarak kullanılan alanların bakım ve onarımı

CEVAP D

37. Beden eğitimi ve spor yöneticisinin ilkeleri;
- Tarafsızlık
 - Yeterlilik
 - Güvenirlik
 - Denklik
 - Eşitlik
 - Yetiştirme
 - Güç birliği

CEVAP C

38. Verilen kaslar içerisinde en derinde yer alan kasın hangisi olduğu sorulmuştur. Bu soru formu zorlaştırılmak istenirse bu kolaylıkla sağlanabilir. Sorumuzda yer alan kasları inceleyelim:
Latissimus Dorsi: Sırtta yer alan bu geniş kas yüzeysel yerleşimlidir.
Levator Scapula: Trapeziusun altında yer alır.
Rhomboid Majör: Trapeziusun altında yer alır.
Erector Spinae: İliocostael, Longissimus ve Spinalis kaslarının yer aldığı bu grup derin yerleşimlidir.
Transversospinalis: Fakat bu soru için cevap olacak nitelikte en derin kas Trasversospinalis kas grubudur. M. Semispinalis, M. Multifidis ve M. Rotators kasları bu gruba dahildir.

CEVAP D

39. Hücre içinde jel kıvamında bulunan, yarı akışkan sıvıya SiTOPLAZMA denir. Sitoplazma içinde organeller ve çekirdek bulunur. Sitoplazma canlılık faaliyetlerinin gerçekleştiği yerdir. Sitoplazma içerisinde farklı görevler yapan organeller bulunur.

CEVAP E

40. Fibrosiz: Kemikler kuvvetli bağ dokusuyla bir arada tutulmaktadır.
Kafatası eklemleri bu grupta yer almaktadır.
Cartilaginöz: Kemikler hyalin kırıkardak vasıtasıyla bir arada tutulmaktadır.
Art. Simfisiz Pubica - Art. Sternocostael - Art. Discovertebral eklemleri bu sınıflandırmada yer almaktadır.
Synovialis: Kemikler eklem boşluğunu saran eklem kapsülü vasıtasıyla bir arada tutulmaktadır. Synovial sıvı kapsül içinde bulunur. Ligamentler eklem stabilizasyonunu sağlar.
Birçok ekstremitte eklemi bu sınıflandırmada yer almaktadır.
Soru içerisinde doğru sınıflandırma
Art. Temporofrontale – Art. Sternocostael – Art. Atlantoaxialis şeklinde olacaktır.

CEVAP B

41. Kalça eklemine uyluğa adduction yaptıran kaslar Adductor grup kaslar olarak bilinir.

Bunlar: • M. Pectineus • M. Gracilis • M. Adductor Magnus • M. Adductor Longus • M. Adductor Brevis kaslarıdır.

M. Soleus ise Triceps surae grubu kaslarından. Bacağın arkasında baldır olarak bilinen kaslardan biridir.

CEVAP E

42. ÜYE KEMİKLERİ (Alt ve üst taraf kemikleri) Apendiküler iskelet gövde iskeletine eklenmiş iskelet olarak ifade edilir. Kalça ve omuz kuşağı ve ekstremiteler kemiklerinden oluşur.

- a) Üst ekstremiteler: Kürek (scapula), köprücük (clavicula), kol (humerus), önkol (radius ve ulna), el bilek (ossacarpi) ve el kemiklerinden (ossamanus) oluşur. Toplam 64 kemik bulunur.
- b) Alt ekstremiteler: Uyluk (femur), diz kapağı (patella), kaval (tibia), kemiş kemiği (fibula), ayak bileği (tarsal) kemikleri, ayak tarak (ossamatetarsi) ve ayak parmak (ossadigitorumpedis) kemikleri bulunur. Toplam 62 kemik bulunur.

CEVAP A

43. İnsanda düz kaslar;

- Beyaz renklidir.
- Hücreleri mekik şeklindedir.
- Hücreleri tek çekirdeklidir.
- 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.
- Sarkomer ve troponin bulunmaz.

CEVAP: B

44. Karbonhidrat ve yağlar Krebs devrine dahil olmak için Asetil CoA'ya dönüşmesi gerekir. Amino asitlerse oksijenli solunuma karbon sayılarına göre 2 C'lular doğrudan asetil CoA'ya, 3 C'lular pürüvattan itibaren katılarak asetil CoA'ya dönüşürler. Ancak 3'ten fazla C taşıyan amino asitler doğrudan Krebs çemberine katılırlar.

CEVAP E

45. Bir kas uzun bir istirahat döneminden sonra kasılmaya başladığı zaman başlangıçtaki kasılma gücü, 10 - 50 sarsı sonraki gücünün ancak yarısıdır. Yani kasılma gücü bir platoya göre giderek artar. Bu fenomene Trappe (Merdiven Etkisi) denir. Bu nedenle egzersize ısınma ve germe aktiviteleriyle başlanarak kasları maksimal verime hazır hale getirmeliyiz.

Kapı Teorisi: Sporcunun spor yaparken ağrı hissetmemesiyle ilişkilendirilir. Hareket veya basıncın hızlı sinyalleri ağrıyla aynı anda oluştuğunda ağrı algısının engellenmesidir.

CEVAP D

46. Egzersize kronik kardiyovasküler sistem uyumları şunlardır.

- Kalp hacmi büyür
- İstirahat ve submaksimal iş yükünde nabız azalır, maksimal nabız genelde sabittir.
- Elit sporcularda maksimal iş yükünde nabız bir miktar azalabilir. Bunun sebebi elit sporcularda stroke volümdeki büyük artıştır.
- Toparlanmada kalp atım sayısı daha kısa zamanda normale döner.
- İstirahat, submaksimal ve maksimal atım volümü artar. (Stroke Volüm)
- İstirahat kardiyak debi genelde aynı kalır. (Yaklaşık 5 lt)
- Aynı iş yükünde a-v O₂ farkına bağlı olarak antrenmanlı kişilerin kardiyak debi miktarı biraz azalabilir. Buna sebep dokunun oksijen difüzyon yeteneğinin artmasıdır.
- Maksimal kardiyak debi artar. Sebebi maksimal atım volümünün artmasıdır. Maksimal atım hızı genelde sabittir.
- Kan akımı daha efektif sağlanır.
- Kapillarizasyon artar.
- Kan volümü artar. Kan hücresi sayısı artar. Fakat kan volümündeki artışın esas sebebi plazma oranının artmasıdır. Plazma oranının daha fazla artması hemotokrit düzeyinin (plazmanın hücreye oranı) azalmasına sebep olur. Viskozitesi artan kan daha küçük kapillerdeki dolaşımı olumlu etkiler ve daha küçük kapillere de O₂ taşıyabilir.

CEVAP A

47. Omurilik soğanı - Solunum, sindirim, dolaşım, boşaltım gibi sistemlerin çalışmasını kontrol eder.
- Omurilik - Refleksleri ve alışkanlık hareketlerini kontrol eder.
- İç kulaktan ve gözden gelen uyarılar ile birlikte kas hareketlerini düzenleyerek vücut dengesini sağlayan beyinciktir.
- Orta beyin - Görme ve duyma reflekslerini kontrol eder.
- Uç beyin (beyin kabuğu=beyin yarım küreleri) istemli hareketlerin kontrolü, beş duyu organından gelen uyarıların algılanması, öğrenme, hafıza, zekâ, bilinç, yazma, konuşma gibi merkezlerin bulunduğu bölgedir.
- Otonom sinir sistemini kontrol emesi. Vücudun su dengesinin korunması. Hipofiz bezinin çalışmasının denetlenmesi hipotalamus kontrolündedir.
- Koku duyusu hariç diğer duyu organlarından gelen uyarıların uç beyne iletiildiği yer talamustur.

CEVAP B

48. Aşamalı artan yüklenmelerden sonra az yüklenmeli bir evrenin geldiği klasik antrenman dönemlemesi "basamaklı yüklenme" olarak tanımlanmaktadır. Bu az yüklenmeli evrede (ya da koruyucu yüklenmelerin yapıldığı evrede) toparlanma fizyolojik uyumlar ve psikolojik yenileme sağlanmaktadır. Basamaklı yüklenme yaklaşımında antrenman yüklenmelerinin dalgalı bir biçimde arttığını görmekteyiz. Bir antrenman birimi tek başına fizyolojik ya da psikolojik uyumları sağlamak açısından yetersiz olduğu için aynı antrenman yüklenmelerinin birkaç antrenman biriminde de yeniden tekrarlanması gerekmektedir. Bunun içinde öncelikli olarak, bir mikro döngü içerisinde benzer özellikli antrenman birimlerinin uygulanması geliştirilmekte daha sonraki mikro döngülerde antrenman yüklenmeleri arttırılmaktadır. Her basamaktan sonra gelen basamakta yüklenmenin arttırılması daha sonraki basamaklar için verim gelişiminin temellerini oluşturmaktadır. Bu tür yüklenmelerde genellikle 3:1 yüklenme yaklaşımı kullanılmaktadır. Bu yaklaşımda antrenman yüklenmeleri üç mikro döngü boyunca artmakta daha sonra dördüncü mikro döngüde sürantrenmanı önlemek için yüklenmeler düşürülmektedir. Aşamalı artan yüklenme basamaklarının sayısına bağlı olarak yüklenmesiz (ya da az yüklenmeli) dönemin süresi de artmaktadır. Örneğin 4 hafta yüklenme yapılacaksa toparlanma basamaklarının sayısı da artarak 2 olacaktır.

CEVAP E

49. Kuvvet antrenmanının geliştirilmesinde sırasıyla, anatomik uyum (adaptasyon) evresi, maksimal kuvvet evresi, dönüşüm evresi, koruma evresi, birikim evresi ve yenilenme evresi bulunmaktadır. Yıllık antrenman planı içerisinde hazırlık döneminin belirleyici bileşeni olarak görülen maksimum kuvvet evresi anatomik uyum evresinde geliştirilen genel uyum özelliklerinin üzerine kurulan ve çabuk kuvvet gelişimi için gerekli olan sinir kas işlevinin niteliklerini geliştiren bir evre olarak özel hazırlık evresinin önemli bir ögesidir. Spor dalına, sporcunun gereksinimlerine ve yıllık antrenman planına bağlı olarak 1-3 ay arası sürmektedir. Amerikan futbolu ya da gülle atma gibi maksimal kuvvete bağlı olan spor dallarında bu evre daha uzun olabilmektedir. Bisiklet ya da kros koşucularında maksimal kuvvetin sadece temel bir geliştirici olmasından dolayı bu evre daha kısa olabilmektedir. Maksimal kuvvet gelişimi en iyi bir biçimde 4-6 tekrarlı 3-5 set olarak uygulanan ve 1 TM'nin % 75-85 ile gerçekleştirilen antrenman yüklenmeleriyle geliştirilmektedir.

CEVAP C

50. Sürat gelişimi için reaksiyon sürati, ivmelenme, maksimal sürat ve süratte devamlılık gibi öğelerin gelişimi son derece önemlidir.
- 100 metre yarışından örnek vermek gerekirse, sporcunun aldığı çık komutuyla takozdan çıkışı reaksiyon sürati, çıktıktan sonra 5 metreden 30 metreye kadar ivmelenme, 40 - 50 metre civarında ulaşılan maksimal sürat ve bunu korumak başarıyı etkiler. Başarılı sporcular özellikle süratte devamlılığı çok iyi olan sporculardır.
 - Salih öğretmen optik ve akustik uyarımlarla sporcularının reaksiyon süratini geliştirmek istemektedir.

CEVAP E

51. Bruce protokolü maksimal performanstan MaxVo2 kestirilmesinde en geçerli yöntemdir. Şıklarda yer alan diğer testler Cooper ve Rockport alanda koşma ve yürüme testleri, Astrand submaksimal bisiklet testi, Scinolfi submaksimal step testidir.

CEVAP E

52. Belirli zaman içerisinde belirli bir aktivasyonu belirli derecede tamamlamak üzerine yapılan testler sportif performansın belirlenmesinde kullanılan zaman testleridir.

CEVAP C

53. Wingate Anaerobik Performans Testi, en yüksek anaerobik güç çıktısını bulmak ve anaerobik kapasiteyi ölçmek için 30 saniye boyunca direnç yüklenmiş bisiklet pedalı çevirmek üzerine kurulu bir testtir.

CEVAP D

54.

Fizyolojik Uygunluk	Antropometrik Yapı	Fiziksel Hareket Faaliyetleri
Solunum sisteminin çalışması	Postür	Dikkat
Salgı sisteminin çalışması	Vücut yağ oranı	Denge
Sindirim sisteminin çalışması	Boy ağırlık ilişkisi	Çeviklik
Sinir sisteminin çalışması	Kemik kas ilişkisi	Dayanıklılık
Dolaşım sistemi ve kas çalışması	Yumuşaklık- esneklik	Hız-Sürat
Kalbin Çalışması	Vücut yapısı	Kuvvet
Kas hareket sisteminin çalışması		

CEVAP A

55. Hipofizden salgılanan büyüme hormonu, Tiroit bezinden salgılanan tiroksin hormonu ve eşeyssel bezlerden salgılanan androjen ile östrojen hormonu büyüme ve gelişmede etkilidirler. Aldosteron ise kandaki su ve tuz oranını ayarlayan bir böbreküstü bezi salgısıdır.

CEVAP E

56. Aşılama sırasında; hastalığa hiç yakalanmamış bir kişiye ölü ya da zayıflatılmış mikrop verildiğinde oluşan antikorlar bağışıklık kazanılmasını sağlar. Bu şekilde kişi daha sonra hastalık mikrobi ile karşılaştığında vücut onu kolayca tanıyıp etkisiz hale getirir. Doğal olarak hastalığın geçirilmesi ile veya aşılama ile kazanılan bağışıklığa aktif bağışıklık denir. Günümüzde aşılama ile birçok öldürücü hastalığın etkilerinden korunma sağlanmaktadır. Aşı olan çocuklarda da ileride bu hastalıklar yüksek ihtimal görülmez ancak görüldüğü takdirde belirtileri çok hafif olur.

Kişilere serum ve antikor verilmesi sonucu ise PASİF BAĞIŞIKLIK sağlanır.

CEVAP B

57. Solunumun Değerlendirilmesi

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

- BAK: İlk yardımcı hasta/yaralının göğüs kafesinde solunum hareketlerine bakar. (Göğüs kafesinin inip kalkma hareketi)
- DİNLE: İlk yardımcı kulağını hasta/yaralının yüzüne doğru eğerek solunum sesini dinlemeye çalışır.
- HİSSET: İlk yardımcı hasta/yaralının solunum sıcaklığını hissetmeye çalışılır.

CEVAP C

58. • Dışarıdan alınması gereken, vücutta üretilmeyen aminoasitlere elzem aminoasitler denir.
- Yetişkinler için elzem aminoasit sayısı 8, bebeklerde bu sayı 10 dur.
- Elzem aminoasit bulunması açısından vücut için en uygun örnek (kaliteli) protein yumurta ve anne sütünde bulunur.

CEVAP C

59. Dopingün Sporda Kullanılma Sebepleri

Performans, güç ve kuvvetin artırılması

Yorgunluğun giderilmesi

Ağrı duyusunun azaltılması

Antrenmanların çoğaltılması

Antrenmanlarda dayanıklılığın artırılması

Heyecan ve endişenin giderilmesi

Konsantrasyonun artırılması

El göz ve motor koordinasyonların artırılması

Yarışma moralinin sağlanması

Diğer ilaçların gizlenmesi

CEVAP C

60. • Yetişkinlerde temel yaşam desteği 30 kalp masajı ile başlar.
- Göğüs kemiğinin ortasına çift elle 30 kez kalp masajı uygulanır ve 2 suni solunum yapılır.
- Dakikada 100 bası uygulanır.
- Tıbbi yardım gelene kadar veya solunum dolaşım sağlanıncaya kadar 30 masaj-2 solunum döngüsü devam eder. (30/2)

CEVAP C

61. İlgili soru kapsamında;

Değer açıklamak/belirlenleştirme

- Bireylerin hayatlarında neyin önemli olduğunu fark etmesini sağlamaya,
- Seçenekleri ve muhtemel sonuçları inceledikten sonra kendisinin özgürce değer hakkında karar vermesi esasına dayanmaktadır

Bu yaklaşımda;

- Seçme; Öğrencilere seçim yaptırılmalı ve seçimleri, seçimlerinin alternatiflerini ve bunların sonuçları üzerinde düşünmeleri sağlanmalıdır.
- Ödüllendirme; öğrencilerin hangi seçimlerin ödüllendirildiği ve onaylandığı üzerinde düşünmeleri sağlanmalıdır
- Davranma; Öğrencilerin değer konusunda edindikleri fikirleri yaşamlarına yansıtılmaları üzerinde durulur.

Yukarıdaki analizden hareketle

CEVAP: B

62. İlgili soru kapsamında;

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

Yukarıdaki analizden hareketle

CEVAP: C

63. İlgili soru kapsamında;

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 "Öğretmen Kartları", "File ve Raket Oyunları", "Hücum Oyunları", "Vurma ve Yakalama Oyunları", "Etkin Katılım", "Sağlık Anlayışı" ve "Spor Engel Tanımaz" kartları sarı değil mor kartlar grubundadır.

CEVAP: A

64. İlgili soru kapsamında;

Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

BE.5.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlere katılır.

Öğrencilerin 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı gibi millî bayramlar ile belirli gün ve haftalarda ilgili düzenlenecek olan etkinlik, spor ve oyunlara katılımları sağlanır.

Yukarıdaki analizden hareketle

CEVAP: B

65. İlgili soru kapsamında;

Programda Anahtar Yetkinlikler

Ana Dilde İletişim
Yabancı Dilde İletişim
Matematiksel Yetkinlik ve Fen ve Teknolojide Yetkinlikler
Dijital Yetkinlik
Öğrenmeyi Öğrenme
Sosyal ve Vatandaşlık İle İlgili Yetkinlik
İnsiyatif Alma ve Girişimcilik
Kültürel Farkındalık ve İfade

Yukarıdaki analizden hareketle “dayanıklılık” anahtar yetkinlik değil alana özgü beceridir.

CEVAP: B

66. • Bireysel çalışmalarda uygulanan bir yöntemdir
- Öğrenciler öğretmenin belirlediği ölçütlere göre yaptıkları hareketleri değerlendirirler
 - Amaç öğrencilerin kendi performansını ile hedeflenen performans arasındaki farkı görmesidir ve öğrencilerin kendilerini objektif olarak değerlendirebilmesidir. Böylece öğrenci kendi performansını ile ilgili bir sonuca ulaşır
 - Öğretmen kendi üzerinde bulunan görevlerden bir kısmını öğrenciye aktarır

CEVAP D

67. 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

CEVAP E

68. • Bölümün HEDEFLERİ
- Öğretim Stilinin SEÇİLMESİ
 - Beklenen Öğretim SİTİLLERİ
 - Kime NE Öğretilecek
 - KONU
 - NEREDE Öğretilecek “MEKÂN”
 - NE ZAMAN Öğretilecek “BAŞLAMA – HIZ – RİTİM – ARALIK – DURMA”
 - DURUŞ “VÜCUT KONUMU”
 - KIYAFET ve GÖRÜNÜM
 - İLETİŞİM
 - SORULARA YAKLAŞIM
 - Organizasyon el DÜZEN AYARLAMALARI
 - PARAMETRELER
 - SINIF İKLİMİ
 - DEĞERLENDİRME İŞLEMİ ve DEĞERLENDİRME ARAÇLARI
 - Diğer

CEVAP E

69. • Öğretmen yeni hareketleri gösterir ve öğrencilerin onun tekniğini taklit etmesini bekler
- Öğretmen yeniliklere ve değişimlere kapalıdır.
 - Okul içi ve dışı etkinliklerin düzenlenmesinde öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçları dikkate alınmaz
 - Öğretmen yeniliklere ve değişimlere kapalıdır
 - Ancak öğretmen öğrencilerin sevgi, hoşlanma, saygı gibi tutum, takdir, değer, duygular, isimleri ile değil yetenekleri ile ilgilendiği için öncelik duyuşsal alan değil de bilişsel alanları ile ilgilenirler.

CEVAP D

70. • 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
 - Öğretmenin performansını ve öğrencileri daha iyi kontrol edebilir
 - Belirtilen performans standardının sürekliliği sağlanır
 - Tehlike riski yüksek hareketler kolaylıkla öğretilir

CEVAP E

71. Hellison'un 5 sorumluluk seviyesi;

- 1- Saygı: Hareketi yapamıyor yapana karışmıyor
- 2- Çaba ve İş birliği: Hareketi yanlış olsa da yapmaya çalışıyor
- 3- Öz yönetim: Yapmış olduğu hareket ile alakalı geri bildirimde bulunuyor
- 4- Başkasına yardım ve liderlik: hareketi yapıyor, yapamayan arkadaşlarını da yardımda bulunuyor
- 5- Transfer: Artık öğrendiklerini başka yerlerde öğretmek katkıda bulunuyor. Okul dışında model olma. Toplumda başkalarına öğretme

CEVAP E

72. Gruptaki her bir üye, grubun ortak amacına ulaşması veya verilen görevi tamamlaması için gerekli sorumlulukları belirten ve birbirleriyle ilişki ya da birbirini tamamlayıcı rollere sahiptir

CEVAP D

73. S.E.M de öğretmenin görevleri :

- Sezon yapısına karar verir ve kuralları, uyarlamaları öğrencilerle etkileşimde bulunarak belirlerler
- Takımlara oyuncu seçiminde denetleyici, bazen de belirleyici bir rol üstlenir
- Oyunculuk ve oyunculuk dışı görevlerle ilgili eğitimler verir
- Öğretmenin rolü bu model ile birlikte daha çok rehber dönüşür

CEVAP D

74. Akran öğretiminin etkin olmasını sağlayan ana unsurlar:

- Akran öğretimi etkinlikleri yapısaldır
- Öğretmenler davranışları dikkatlice gözlemlerler
- Katılımcılar eğitim öncesi bilgilendirilir
- Öğrenciler ders verme rolü için iyi hazırlanır
- Ders esnasında öğretmen etkinlikleri takip eder ve uygun durumlarda geri dönüt sağlar

CEVAP C

75. İşbirlikçi öğrenme modelinin özellikleri:

- İşbirlikçi öğrenmede öğrenciler ortak bir amaca ulaşmak için birlikte çalışırlar
- İşbirlikçi öğrenmede grubun amaçları, yapacakları çalışmalar, üyelerin sorumlulukları önceden belirlenir ve bunlar tüm üyeler tarafından bilinir
- Sınıftaki tüm öğrencilerin özelliklerini yansıtacak biçimde heterojen bir yapı gösterir
- Yazılı ve görsel materyaller, ölçme araçları öğretmen tarafından dersin öğretim hedefleri doğrultusunda hazırlanır ve öğrencilere dağıtılır
- İşbirlikçi gruplarda liderlik rolü grup içinde tüm üyelerce paylaşılır

CEVAP C