

1. Bu testte 75 soru vardır.

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

1. İlgili soru kapsamında;

- A) Genetik olarak belirlenen bir plan çerçevesinde yaşantılardan bağımsız olarak gerçekleşen biyolojik gelişmeler(Olgunlaşma)
- B) Bir durumdan başka bir duruma geçmektir (Değişim)
- C) Organizmanın bedensel (fiziksel) ve hacimsel olarak değişim (bir artış) göstermesidir. (Büyüme)
- D) Bireyin çevresiyle etkileşimi (tekrar veya yaşantı) sonucu meydana gelen nispeten kalıcı izli davranış değişikliğine (Öğrenme)
- E) Bireyin bir davranışı (öğrenim görevini) yapabilmesi için, o davranışın gerektirdiği olgunlaşma düzeyine, ön yaşantılara (ön öğrenmeler) sahip olması ve psikolojik olarak (ilgi, istek, tutum) uygun durumda (yani bireyin istemesi, güdülenmesi) olması gerekmektedir. (Hazırbulunmuşluk)

Cevap: C

2. İlgili soru kapsamında;

Gelişim tüm alanlarıyla bir bütün olarak ilerler.

(Fiziksel, Zihinsel, Dilsel, Cinsel, Sosyal)

- Bir gelişim alanındaki değişim diğerlerini de olumlu ya da olumsuz yönde etkiler.

Mesela; Fiziksel bakımdan güzel bir çocuk, başkalarının yoğun ilgisini çeker ve sevilir.

- Sevilen çocuğun duygusal gelişimi olumlu olur.
- Kendine güven duyar.
- Başkalarını sevebilir ve olumlu ilişkiler kurabilir.
- Bu nedenle, sosyal gelişimi de olumlu bir şekilde etkilenir.

Yukarıdaki analizden hareketle; "Öğrencinin fiziksel gelişiminin zihinsel gelişimini etkilemesi" gelişimin bütünlük ilkesi ile ilgilidir.

Cevap: A

3. İlgili soru kapsamında;

Sorumuzda verilen özellikler "Gallahue'e" aittir.

Cevap: A

4. İlgili soru kapsamında;

- 7-8 yaşlarına rastlayan dönemdir.
- Performansın artırılması önem kazanır.
- Hareketi yapmış olmak için yapmaktan çok doğru ve kontrollü yapabilmek önemlidir.
- Bu evrede çocuk aktif olarak çok sayıda hareket becerisini keşfetmeye ve birleştirmeye uğraşır.

Yukarıdaki analizden hareketle "Genel evre" karşımıza çıkar.

Cevap: A

5. Mersin ilinde, özellikle Anamur ilçesi ve çevresinde yaygın olarak görülen Kesik Çayır oyunu, dört zamanlı ritim ve ezgi yapısına sahiptir. Oyun, görüldüğü bölgelerde karma şekilde oynanmaktadır. Oyunun müzik yapısı ve karma oynanması da oyunun şekillenmesinde ve kurgusunda etkili olmuştur.

Cevap: E

6. Vals adımları, ileriye ve geriye yapılan hareketlerle yerde kare çizmeye dayanır. her ileri ve geri hareket, vals müziğinin üç vuruşu içinde yapılmalıdır. erkek, kare adımın ilk yarısını ileriye doğru yaparken kadın, geriye doğru hareket ederek erkeğin ritmine uyar. 19-Birinci adım uzun ve vurgulu, ikinci ve üçüncü adım yaylanma ile gerçekleştirilir. "Bir, iki, üç" şeklinde üç vuruş ile yürünür ve 3/4 ritminde farklı yönlerle ilerleyerek veya dönerek uygulanır.

Cevap: B

7. Çek halk dansı. 19. yüzyılda yaygınlaştı, pek çok ülkede oynanmaya başlandı. Soyluların dansı hâline geldi. Çekçede “yarım adım” anlamına gelmektedir. Basit bir adım değiştirmeye sonuçlanan dört hareketten oluşur: polka-mazurka, polka ve mazurka. 3/4'lük ölçüyle oynanır. Oynayanlar tabanlarını yere vurarak tempoyu belirtirler (adım sustarma). Ünlü bestecilerden Chopin de bu türe eğilim duymuştur.

Cevap: D

8. Mazurka, Mazurya iline özgü bir çeşit Leh halk dansı ve müziğidir. Bu dansın serbest sayıda yapılan sayısız figürü vardır. Ana adımdan sonra bir ayak yere vurulur ve topuk öbür ayağa çarptırılır. Figür değişikliği holubieck denilen kendi çevresinde bir dönüşle vurgulanır.

Cevap: C

9. İlişi soru kapsamında;

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

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

Yukarıdaki analizden hareketle “Dürüstlük-Öz denetim” alana özgü beceri değil kök değerlerdir.

Cevap: D

10. İlişi soru kapsamında;

Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

BE.8.2.3.1. Bayram, kutlama ve törenlerde sorumluluk alır.

BE.8.2.3.2. Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önemi inceleyerek çıkarımlarda bulunur.

BE.8.2.3.3. Diğer kültürlerle ait halk danslarını araştırır.

BE.8.2.3.4. Olimpik ve Paralimpik okul günleri hazırlar.

Yukarıdaki analizden hareketle

Cevap: A

11. Cimnastikte olimpik olan branşlar;

- Artistik Jimnastik
- Ritmik Jimnastik
- Trampolin
- Parkur

Cevap: C

12. ARTİSTİK CİMNASTİKTE HAKEMLER

- ZORLUK HAKEMİ “ D HAKEMİ”
- UYGULAMA HAKEMİ “ E HAKEMİ”
- ASİSTAN HAKEMLER
- ÇİZGİ HAKEMİ
- ZAMAN HAKEMİ
- SEKRETER HAKEM

Cevap: E

13. Kulplu beygir;

- Kulplu beygirin 3 alanı da kullanılmalıdır
- Kullanılmaması durumunda 0,30 puan kesintisi uygulanır
- Tüm hareketlerin duraklamasız ve tamamen sınımla yapılması gerekir
- Kuvvet ve duruş hareketlerine izin verilmez
- Seride süre kısıtlaması yoktur
- Cimnastikçi maksimum 10 hareket için zorluk puanı alacaktır
- Bu hareketlerden birisi mutlaka bitiriş olmalıdır
- Isınmak için yarışma öncesinde sporcunun 30 sn süresi vardır

Cevap: E

14. Atletizm çoklu yarışmalar Pentatlon;

- 100 m engelli
- 200 m
- Güle atma
- Uzun atlama
- Yüksek atlama

Cevap: B

15. Heptatlon kadınlar 1. Gün ;

- 100 m engelli
- Yüksek atlama
- Gülle atma
- 200 m

Cevap: A

16. Pozitif İvmeleme " En yüksek hıza Ulaşma"

Başlangıçta maksimum hıza erişinceye kadar geçen süredir. İlk adımlar kuvvetli ve ileri doğru olur. Takozdan ayrıldıktan sonra ilk 3 adım hızlanmayı belirleyen adımlardır.

Cevap: D

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

Cevap: D

18. Biyografisinde Sultan Sencer için "ordu pehlivanı" sıfatı kullanılmaktadır.

Cevap: D

19. Japonya imparatoru Yoozei tarafından 1603 yılında okullar arası yarışları düzenlenmesi için Yüzme Federasyonu kurulmuştur.

Cevap: D

20. Sportif aktivitelerin tarihi insanlıkla yaşit tutulmaktadır. Tüm bu etkinlikleri kapsayıcı, tanımlayıcı "spor" teriminin ilk formları ise Ortaçağ kaynaklıdır. Fakat spor terimi; sporu konu edinen tüm disiplinler tarafından, terim olarak ortaya çıkışından önceki tüm devirlerin fiziksel aktivitelerini tanımlamak için sıklıkla kullanılmaktadır. Bu durum, eski kültürlerin spor anlamında kullandıkları kavramları gölgede bırakmaktadır. Dolayısıyla bu başlık altında spor terimi öncesi değişik kültürlerin "sportif" fiziksel etkinliklerine ne ad verdikleri anımsatıldıktan sonra spor teriminin kökeni ve gelişimi ele alınacak, ardından insanlığın genel gelişim süreci içinde spora köken oluşturabilecek hareket formlarının izleri sürülecektir.

Cevap: C

21. Johann Christoph Friedrich GutsMuths 1793'de yayınladığı "Gençler için Cimnastik" 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.

Cevap: E

22. Firavunlar, yiyecek ihtiyacını karşılama amacının dışında avlanmışlar ve böylelikle Mısırlılar, avcılığı sportif faaliyet olarak gerçekleştiren ilk topluluk olmuşlardır.

Cevap: D

23. Antik Yunan'da eğitimin hedefi 'güzel' (kalos) ve 'iyi' (agathos) insan yetiştirmeye yönelikti. Kalokagathia "Kalos Kagathos" denilen bu ideal, insanın fiziksel, zihinsel ve ahlaksal mükemmeliyetini; etik ve estetik niteliklerin uyumlu bütünlüğünü vurgulamaktaydı. Bu anlayışta "iyilik" etik, "güzellik" ise estetik niteliklerin tanımlayıcısıydı. Antik Yunan'da ideal insan anlayışı, iyi+güzel ekseninde kalarak, ancak neyin 'iyi' ya da 'güzel' olduğu çeşitli felsefi akımlara bağlı olarak değişiklik göstererek gelişmişti. Fiziksel becerilerin ideal insan tanımlamalarında önemli rol oynadığı dönemlerde, spora toplumda büyük kıymet verilmişti. Bedenin bilinçli olarak eğitildiği ve eğitilmiş bedenlerin spor aracılığıyla sergilendiği kültür, spora yüklenen anlama uygun yarışma organizasyonlarıyla da farklılaşmıştı.

Cevap: B

24. Aba güreşleri, Hatay ve Gaziantep illerinde yaygın olan bir güreş türüdür. İsmi ise pehlivanların giydiği "aba" isimli elbiseden almaktadır. Aba; yakasız, kaban uzunluğunda, yarım kollu, koltuk altı bölümü kol ucundan koltuk altına kadar kesik, keçeyle benzerdir. Güreşleri, o yörenin en yaşlı pehlivanlarından seçilen hakem/çarkacı/çarkçı yönetirdi. Düdük kullanılmazdı. Müdahaleler güreşçilerin aralarına girilerek yapılırdı. Güreşin yapıldığı alanda pehlivanların bir süre gezinmelerine "dolanma" denilmektedir. Aba güreşinde eskiden galip gelene ödül olarak birkaç metrelik kumaş verilirdi. Bu verilen ödüle "top" denilmiştir.

Cevap: B

25. İşlevselci yaklaşımın toplumun düzen ve istikrarının sağlanmasında sporu olumsuzlamasına karşın, çatışmacı yaklaşım sporu bu anlamda olumsuzlamakta ve sporun var olan güç ve iktidar ilişkilerinin sürdürülmesine katkıda bulunduğunu ileri sürmektedir. Bamberg (2002), bu ilişkiyi şöyle açıklamaktadır: "Spor bütünüyle devletlerarası rekabet, kapitalist üretim ve sınıf ilişkileri çerçevesine oturur. Medyanın büyük ölçüde şişirdiği bir ideoloji olarak iktidardaki burjuva ideolojisinin önemli bir parçasıdır. Spordaki hiyerarşik yapı, kapitalizmin sosyal yapısını ve onun rekabetçi eleme, terfi, hiyerarşi ve sosyal ilerleme sistemini yansıtır. Sporun itici güçleri olan performans, rekabet ve rekor, kapitalist üretim tarzının itici güçlerinin aynasıdır."

Cevap: B

26. Natüralizme göre beden eğitimi fiziksel gelişim sadece fiziksel yapıda olmaktan çok daha farklı anlamlar içerir. Bu felsefi akıma göre aktivitelerin ana kaynağı bireysel gelişimdir. Beden eğitimi dersi ile çocuklar gruba katılmayı öğrenir, ahlaki olarak gelişir, herkes tarafından kabul edilen davranışlarda bulunurlar. Öğrenmeler kişinin kendi aktiviteleri ile gerçekleştiğinden beden eğitimi derslerinde çocuklar kendi kapasitelerini tam olarak kullanılır hale gelirler. Bu felsefeye göre çok çeşitli aktiviteler sunulmadır ki çocuklar, bunları çevreye göre uyumlu hale getirebilirler. Öğretmen, öğrenci ancak hazır olduğunda ihtiyaç duyduğuna inandığında yeni aktiviteleri tanıtır. Çünkü öğrenci ancak ve ancak psikolojik ve sosyal olduğunda öğrenebilir.

Cevap: C

27. Rastgele alıştırma yönteminde, hiçbir beceri ardına tekrarlanmaz. Hep farklı bir beceri sergilenir. Bu yöntemde hiçbir beceri ardına tekrar edilmediği ve dolayısıyla hata düzeltmeleri hemen yapılamadığı için teknikte arzu edilen değişim yavaş gerçekleşir. En büyük avantajı teknikteki değişimlerin kalıcı olması ve geriye değişimlerin az olmasıdır.

Cevap: C

28. Sporculara motor becerileri kazandırmakta iyi bir araç olarak kullandığımız dışsal geri bildirim bazı temel özellikleri vardır. Bunlar dışsal geri bildirim;

- Motivasyonel özelliği,
- Pekiştirme özelliği,
- Bilgi sağlama özelliği ve
- Bağımlılık yaratma özelliği olarak adlandırılır.

Cevap: C

29. Özellikle beceriyi yeni uygulayan kişilere yönlendirilmiş geri bildirim verilmesi önerilmektedir. Örneğin hentboldaki temel pas becerisinde, pas atma sırasında dirseği omuz hizasından düşük olan sporcuya; "dirseğini biraz daha kaldırmalısın" şeklinde geri bildirim verilmelidir (Wrisberg, 2007).

Cevap: B

30. 7 metre atışında atış yapan oyuncuya kendi takım arkadaşları ve rakip takım oyuncularını 3 m uzak durmak zorunda. Kendi takım arkadaşı 3 m kuralını ihlal ettiği anda atış iptal olur ve top karşı takıma geçer. Rakip takım oyuncusu ihlal ettiğinde gol olduysa gol geçerli, gol kaçtı ise atış tekrar olur.

Cevap: B

31. 2 dakika cezası devam eden oyuncu sahaya erken girer ise 2. Defa 2 dakika cezası alır. Erken girdiği süre içinde saha oyuncusundan biri erken girdiği süre zarfında ceza çekmek için takım antrenörü tarafından kenara alınır

Cevap: C

32. Voleybolda bir sette bir takımın 6 değişiklik hakkı vardır. Giren oyuncu sadece değiştiği oyuncu ile değişiklik yapabilir. Ancak liberonun libero ile ve liberonun diğer oyuncular ile yaptığı değişiklik sınırsızdır

Cevap: C

33. Libero arka hat oyuncusudur. Diziliş ve dönüşlerde asla ön hatta bulunamaz. Kaptan olamaz, servis atamaz, hücum vuruşu hatta girişimi dahil yapamaz. Ancak ralli anında top karşı sahaya sıçrayarak atabilir. Kendi yarı sahasında bunu serbestçe yapabilir. Ön bölge de ise sıçrama anında vurduğu top file üst kenar seviyesinin altında olmalı.

Cevap: D

34. Basketbolda bir takımın 1 çeyrekte 4 faul hakkı vardır. 5. Faul alındığında takım faul hakkı dolmuştur ve bundan sonra yaptıkları fauller sonrası rakip serbest atış kullanır.

Takım faulleri her çeyrek sonunda sıfırlanır. Sadece 4. Çeyrekteki takım faulleri uzatmaya giden müsabakalarda devreder.

Cevap: C

35. Hampelman tekniği, kalecilerin sağ el sağ ayak sol el sol ayak aynı anda hareket ettirmesi ile yapmış olduğu kurtarış tekniğidir. Özellikle 7 m atışlarında kalecilerin oldukça sık kullandığı bir tekniktir.

Cevap: E

36. Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi

Planlama; Amaçlara ulaşmak için; Ne yapılması gerektiği?, Nasıl yapılacağı?, Ne zaman yapılacağını?, Karşılaşılabilecek problemlerin belirlenmesini, Kimin sorumluluğunda olacağını önceden belirlemektir

Cevap: D

37. TÜRK SPOR TEŞKİLATINI meydana getiren özel kuruluşlar;

- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi
- Türk Spor Vakfı
- Spor Kulüpleri
- Türkiye Spor Yazar Derneği
- Türkiye Amatör Spor Klüpleri Konfederasyonu

Cevap: B

38. Soruyu inceleyelim:

- Art. Sternocilavicular "seller" (eyer) eklem tipine örnektir.
- Radius, ulna, humerus arasında oluşan complex Art. Cubiti "ginglimus" tipi eklemdir.
- Radius ve carpallar arasında oluşan Art. Radiocarpalis (El bileği) "elipsoid" eklem tipine örnektir.
- Pronasyon ve supinasyon "trokoid" eklem olan Art. Radioulnaris proximalis'te gerçekleşir.
- Clavicula laterale Scapula'nın acromion çıkıntısıyla Art. Acromioclavicular'u oluşturur.

Cevap: A

39. İstenen hareket sağ diz fleksiyonu ve fiksator kas soruluyorsa küçük bir adımlamayla çözebilirsiniz.

1. Adım: Şıklarda bacakta fleksiyon yaptıran kaslar: Gastrocnemius – Semitendinosus - Semimebranosus
2. Adım: M. Biceps Brachii'nin yaptırdığı diğer hareketler: Kalça ekleminde kola extension ve dış rotasyon, Diz ekleminde bacağı fleksiyon ve dış rotasyon.
4. Adım: İstenen hareket sağ bacak fleksiyonu dolayısıyla Biceps Femoris'in istenmeyen hareketleri uyuk extansiyonu ve bacak dış rotasyonu.
5. Adım: Fiksator kas agonist kasın origo bölümünde istenmeyen hareketi durdurur. Bu soruda bu hareketler kalça extansiyonudur. Kalçaya extansiyon yerine flexion yaptıran bir kasın izometrik kasılması eklemi stabil konumda tutacaktır.

Kalçada fleksiyon yaptıran ve sorumuzda yer alan kas: Adductor Longus

Cevap: E

40. Soruda gövdenin rotasyonu sorulmuş ve bunu tek taraflı kasıldığında kontra lateral rotasyon yaptıran bir kasın yaptığı belirtilmiştir.

Tek taraflı kasıldığında rotasyona sebep olan kaslardan

- M. Obliquus Internus Abdominis: İpsilateral Rotasyona sebep olur.
- M. Obliquus Externus Abdominis: Kontralateral Rotasyona sebep olur.

Cevap: A

41. Şıklarda yer alan kemikler:

- Os. Carpi: Kısa
- Os. Metatarsi: Uzun
- Os. Sternum: Yassı
- Os. Scapula: Yassı
- Os. Tarsi: Kısa

Cevap: B

42. Kaslar en az bir eklemi çaprazlayacak şekilde konumlanır. Kasın genelde daha sabit ve genelde proksimalde yer alan kısmına origio (başlangıç) denir. Genelde distalde yer alan daha hareketli kısım insertio (bitiş) olarak isimlendirilir.

Kas kasılırken insertionun origioya doğru hareket etmesiyle konsantrik bir biçimde kasılır.

Bu kasılma süreci sarkomer yapısı içindeki ince filamentler olan aktinler, kalın filamentler olan myozinlerin arasında kaymasıyla gerçekleşir.

Tendonlar kasılma yeteneği olmayan, fibroz bağ dokusu yapılı sağlam bileşenlerdir. Kası kemiğe bağlar ve kasın kasılma kuvvetini kemiğe aktarırlar.

Cevap: C

43.

	ATP - CP	Glikolitik (Anaerobik)	Aerobik (Oksidatif)	Kaynak
100 Metre	98	2	0	Powers - Howley
200 Metre	38	57	5	
400 Metre	40	55	5	
800 Metre	10	60	30	
1500 Metre	5	35	55	
Maraton	0	2	98	

Cevap: D

44. Dehidratasyon durumunda:

- Kan volümü azalır.
- Kan doluş basıncı azalır.
- Kalp hızı artar.
- Deri kan akımı azalır.
- Terleme azalır veya durur
- Kor ısısı yükselir.

Cevap: D

45. Şıklarda yer alan terimlerin neler olduklarına bakalım:

- Nöromusculer (Sinir - Kas) Kavşak: Bir motor nöron ve kas lifini buluştuğu yere verilen isimdir.
- Motor Son (Uç) Plak: Motor nörondan gelen nörotransmitterleri almak için kas hücresinin zarının özelleştiği alandır.
- Sarkoplazmik Retikulum: Kas hücresinde Ca+ depolayan organeldir.
- Motor Ünite: Bir motor nöron ve onun innerve ettiği tüm kas liflerine verilen isimdir.
- Sarkolemma: Kas Hücresinin zarı
- Sarkozom: Kas hücresinin mitokondrisi
- Sarkoplazma: Kas hücresinin sitoplazması

Cevap: B

46. Soluk Hacmi: Her nefeste aldığımız ya da verdiğimiz hava, soluk hacmimizi ifade eder (Tidal Volüm) yaklaşık 500 ml'dir.

Rezidüal Volüm: Akciğerlerde her zaman kalan artık hacmi ifade eder. Yaklaşık 1200 ml civarındadır.

Vital Kapasite: Akciğerlerin istemli olarak tamamen boşaltıldıktan sonra en derin nefes almayla akciğerlere alınabilen en büyük hava miktarına Vital Kapasite denir. Yaklaşık 4800 ml civarındadır.

Total Akciğer Kapasitesi: Vital kapasite ve rezidüal hacmin toplamıdır. Akciğerin içindeki toplam havayı tanımlar. Yaklaşık 6000 ml civarındadır.

İnspirasyon Kapasitesi: Normal bir inspirasyonda alınan havaya ek (ki burada alınan hava 500 ml ile soluk hacmi kadar alınan havadır). Zorlu bir inspirasyonla alınan havanın toplamıdır. (İnspirasyon Yedek Hacmi (3100ml) + Soluk Hami) Yaklaşık 3600 ml civarındadır.

Ekspirasyon Kapasitesi: normal bir ekspirasyondan sonra zorlu bir ekspirasyon uygulanarak çıkartılan toplam hava miktarıdır. (Ekspirasyon Yedek Hacmi (1200 ml) + Soluk Hacmi) Yaklaşık 1700 ml civarındadır.

Fonksiyonel Rezidüal Kapasite: Normal bir soluk vermeden sonra akciğerlerde kalan hava miktarı. 2400 ml

Cevap: C

47. Egzersizle büyük miktarda ısı açığa çıkar. Bu ısı, deriden buharlaşma ve terleme yoluyla uzaklaştırılır. Şiddetli egzersizlerde terle önemli miktarda NA ve K kaybı söz konusudur. Egzersizde su kaybıyla plazma sıvı miktarı azalır.

Kan viskozitesi artar, bu artış Hipofiz bezinden ADH salınımını stimüle eder. NA (SODYUM) açığı sıcak iklimde birkaç hafta antrenman ile artabilir. Bu da güçsüzlük ve irritabiliteye neden olur. Ardından böbrek üstü bezinden sıvı ve NA kaybını azaltmak, suyu vücutta tutmak için Aldosteron salınımı artar. Aldosteron NA geri emilimini sağlar. Yüksek ısıda uzun süren egzersizlerle aldosterona bağımlı olarak NA tutulmasına karşın K (potasyum) atımı artabilir. Potasyum seviyesi yetersiz ise glikojen depoları ve membran potansiyelleri bozulabilir. Su kaybıyla gelişen kan volümünde azalma oksijen kullanımı düşük seviyedeysen bile kalp atım sayısının maksimale ulaşmasına sebep olur.

Cevap: A

48. Bağlantılı sıralanan yüklenme yaklaşımında, odaklanmış yüklenme dönemi ya da aşırı zorlanma dönemi arkasına bir dinlenme döneminin verilmesini bir uygulama yöntemi olarak önermektedir. Bu türden yüklenme yaklaşımlarında uygulamada çok çeşitli başka yöntemler olmasına karşın genel olarak kullanılan yöntem ise dört mikro döngüden oluşan, antrenman bloğunda bir antrenman özelliğini öne çıkartarak seçilen antrenman etmeninin, ağırlıklı olarak geliştirilmesine yönelik antrenman yüklenmelerinin uygulanmasıdır. Diğer antrenman özellikleri ise daha az oranlarda çalıştırılmaktadır. Sporcu ilk blokta bir antrenman özelliğini 3 mikro döngü boyunca yüksek düzeyde çalışmakta diğer özellikleri daha az düzeyde geliştirmektedir. 4. Mikro döngüde baskın özelliğe yönelik yüklenmeler aşamalı olarak azaltılmaktadır, böylece verim düzeyinde etkili bir gelişim sağlayarak fazla tamlama etkisini de ortaya çıkarmaktadır. Bu blok tamamlandıktan sonra sporcular verim düzeyini arttırmak için daha güçlü uyarılar içeren ve yeni bir özelliğe öne çıkararak bu özelliğin baskın olarak çalışıldığı yeni bir blok uygulamasına başlamalıdır. Bu yaklaşım özellikle üst düzey sporcular için önerilmekte, istenilen sürelerde en üst düzeyde verim düzeyine ulaşabilmek için antrenmanlar düzenli bir biçimde sıralanmaktadır. Yenilenme evresiyle, odaklanmış yüklenme antrenman bloklarının dönüşümlü olarak kullanıldığı ve ön plana çıkarılan özelliğin azaltılarak başka bir özelliğin arttırıldığı durumda ortaya çıkan kontrastın gelişimi olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmaktadır.

Cevap: A

49. Antrenman birimleri ödevlerine ve biçimlerine göre farklı şekilde sınıflandırılabilir.

Ödevlerine göre sınıflandırmada; öğrenme antrenman birimi, tekrarlama antrenman birimi, beceri kusursuzlaştırma antrenman birimi, değerlendirme antrenman birimi uygulanmaktadır.

Soruda biçimine göre bir sınıflandırma istenmiştir. Buna göre:

Karma Antrenman Birimi: Bireysel ve grup antrenman birimlerinin birleşiminden oluşan karma antrenman birimi uygulanmıştır. Sporcular ısınma ve soğumayı birlikte gerçekleştirmiş, antrenmanın esas evresinde sporcuların ihtiyaç duyduğu özellikler ve her birinin kendi amacına göre bireyselleştirilmiş antrenman uygulaması gerçekleştirilmiştir.

Serbest Antrenman Birimi: Özgür serbest birim antrenmanıysa genelde üst düzey sporculara uygulanan, sporcunun antrenör denetiminde olmadığı bir uygulamadır. Sporcu bu sayede yarışmada nasıl ki antrenöründen yardım alamıyorsa serbest antrenmanda da kendi çabasıyla sorunları çözmekte ve bağımsız davranma yetisini geliştirmektedir.

Cevap: E

50. Komi birim zaman içerisinde yapılan işi ya da enerji tüketimini antrenmanın sertliğiyle ilişkilendirmiş ve güç çıktısını antrenmanın sertliği yanı şiddeti olarak ifade etmiştir. Şiddet gerçekleştirilen işin niteliğini belirleyen antrenman bileşenidir.

Cevap: A

51. Soruda iki farklı karaktere sahip spor dalı örnek olarak gösterilmiştir.

Maraton, uzun süreler aynı hız veya güç düzeyini korumayı gerektiren bir dayanıklılığa gereksinim duyar buna düşük şiddetli antrenman dayanıklılığı denir.

Buz hokeyi ise şiddetli çıkışlar yapmayı ve ardından 3-4 dakikalık toparlanma evreleriyle müsabakayı bu döngüde götürmeyi amaçlar. Bu tür dayanıklılık ise yüksek sertlikli aralıklı antrenman dayanıklılığıdır. Bu dayanıklılık türü içerisinde, futbol, Amerikan futbolu, rugby, voleybol, basketbol gibi sporlar yer almaktadır.

Cevap: A

52. Esneklik belirlemede dolaylı yöntemler çok daha hızlı ve pratik ölçümler sunmaktadır. Şıklarda yer alan yöntemlerden Goniometre bir doğrudan ölçüm yöntemidir. Bu sebeple Aslı öğretmenin Goniometre yerine diğer şıklarda yer alan testleri kullanması gerekir.

Cevap: B

53. Vücut kompozisyonunun belirlenmesi amacı ile geliştirilen antropometrik ölçümlerin kullanılması ve eşitlikler geliştirilmesi, su altı tartma yöntemi ile hesaplanan beden yoğunluğu ile belirli bölgelerde deri kıvrım kalınlıkları, çevreler ve çaplar arasındaki ilişkiye dayandırmaktadır. Araştırmacıların bazıları da beden yoğunluğu ile yaş ağırlık ve diğer antropometrik yöntemleri beraberce ilişkilendirmiştir. Antropometrik ölçümlerin en etkili kombinasyonları kullanılarak beden yoğunluğunun belirlenmesi için stepwise regresyon analizleri uygulamışlardır. Önceki araştırmacıların beden yoğunluğunu belirlemede deri kıvrım kalınlıklarını kullanmalarına karşılık günümüzde regresyon analizlerine çevre ve çapların da eklenmesi kestirme olasılığını arttırmıştır. Yapılan çap ölçümleri:

- Humerus Biepikeondilar genişlik: Dirsek genişliği
- Femur Biepikeondilar genişlik: Diz genişliği
- Ayak bileği çap
- El bileği çap bölgelerinden ölçülür
- Billiac genişlik: Bel genişliği
- Bithrocanteric genişlik: Kalça Genişliği
- Biacramial genişlik: Omuz Genişliği

Cevap: A

54. Şıklarda yer alan testler

Want: Anaerobik uygunluğu ölçmek için kullanılan bir bisiklet ergometresidir.

Astrand Ryhming: Aerobik uygunluğu ölçmek için kullanılan submaksimal bisiklet ergometresidir.

Margaria Kalamen: Anaerobik uygunluğu ölçmek için kullanılan bir merdiven testidir.

Bruce: Aerobik uygunluğu ölçmek için kullanılan maksimal koşu bandı ergometresidir.

Cooper: Aerobik uygunluğu ölçmek için kullanılan submaksimal koşu testidir.

Cevap: B

55. Murat 70 kilogram ağırlığına sahip ve yaptığı egzersizde 2,5 litre oksijen tüketmişse

$$2,5 * 1000: 2500 \text{ ml oksijen}$$

$$2500/70: 35,7$$

$$35,7/3,5: 10.2 \text{ MET}$$

Cevap: B

56. Burun Kanamalarında İlk Yardım:

- Yaralı öne doğru eğilir.
- Burun delikleri 5-10 dakika kadar sıkıştırılır.
- Burun çevresine buz uygulaması yapılır.
- Kanama durmazsa mutlaka 112'nin aranması gerekir.
- Buruna peçete,pamuk vb. cisimlerle tampon uygulaması yapılmamalıdır!

Cevap: E**57. Şok Durumunda İlk Yardım:**

- Olay yeri güvenliği sağlanır.
- Hasta/yaralı sırt üstü yatırılır.
- Hasta/yaralının bilinç kontrolü ve ABC'sine bakılır.(Yaşamsal bulgular)
- Varsa sıkın giysiler gevşetilir.
- Hasta sırtüstü yatırılır.ayakları kalp seviyesi üstüne kaldırılır(30 cm).Üzeri battaniye vs ile örtülür.(Şok pozisyonu)
- Hastanın başı yana çevirilir.(Kusma vs. sonucu boğulmayı önlemek için)
- Hareket ettirmeden kişinin yaşam bulguları değerlendirilmelidir.
- Hızlı bir şekilde 112 aranır.
- Tıbbi yardım gelene kadar yaşam bulgularına bakılır ve değerlendirilir.
- Bu esnada hasta/yaralıya yiyecek,içecek verilmemelidir.

Cevap: D**58. Burkulmalarda İlk Yardım:**

- Şişlik ve ağrı azaltmak için bölgeye buz torbası soğuk uygulaması yapılır.(Bölgeye direk buz uygulanmamalıdır.)
- Şişliği azaltmak için burkulan bölge kalp seviyesinin üstünde tutulur.
- Burkulan bölge hareket ettirilmeksizin elastik bandajla tespit yapılır.
- Gerekli durumda tıbbi yardım sağlanır.(112)

Cevap: D**59. Glisemik İndeks (Gi)**

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

Cevap: E

- Sporcularda yetersiz sıvı tüketimi ; performansı düşürürken dayanıklılığı, gücü, kuvveti ve hızı azaltır. İleri derecede ise dehidrasyon meydana gelir.
- Dehidrasyon, vücuttaki aşırı sıvı kaybına denir.
- Dehidrasyonla birlikte sindirim sistemi problemleri, kan yoğunluğunun artması, kalp atım hızının artışı ve kan hacminin azalması gibi olumsuzluklar gözlenir.

Cevap: B**61. İlgili soru kapsamında;****SPOR BİLİNCİ VE ORGANİZASYONLARI****9.2.4.1. Türkiye'de ve Dünyada Spor****9.2.4.1.1. Sporun tarihsel gelişimini açıkla.**

Sporun dünyadaki gelişimi hakkında bilişim teknolojileri kullanılarak araştırma yapılması sağlanır.

Yukarıdaki analizden hareketle;

Cevap: E

62. İlgili soru kapsamında;

Değer Analizi

- Değer analizi yaklaşımı, değer eğitiminde dikkati, düşünceyi ve ayırt etmeyi gerektiren bir analizdir.
- Değer soruları üzerinde duygusal olmadan, akılcı bir şekilde test eder.
- Bu yaklaşımda ahlâkî gelişim teorisinin tersine öğrenciler bir pozisyon alır ve yargılar.
- Değer analizi yaklaşımı gerçek ya da yapay bir problemle karşılaşıldığı zaman uygulanan bir yaklaşımdır.
- Bu yaklaşımda öğrenciler örnek olaylarla ahlâkî düşünme becerisini kazanırlar.
- Aynı zamanda bilimsel problem çözme yöntemini sosyal problemlere uygulamayı da öğrenirler
- Öğrencilere değerlerle ilgili soruları anlamaları için analiz yeteneklerinin ve dikkat yeterliliklerinin geliştirilmesi gereklidir.

Cevap: D**63. İlgili soru kapsamında;**

Öğrenmeyi öğrenme

Bireyin kendi öğrenme eylemini etkili zaman ve bilgi yönetimini de kapsayacak şekilde bireysel olarak veya grup hâlinde düzenleyebilmesi için öğrenmenin peşine düşme ve bu konuda ısrarcı olma yetkinliğidir. Bu yetkinlik, bireyin var olan imkânları tanıyarak öğrenme ihtiyaç ve süreçlerinin farkında olmasını ve başarılı bir öğrenme eylemi için zorluklarla başa çıkma yeteneğini kapsamaktadır. Yeni bilgi ve beceriler kazanmak, işlemek ve kendine uyarlamak kadar rehberlik desteği aramak ve bundan yararlanmak anlamına da gelir. Öğrenmeyi öğrenme, bilgi ve becerilerin ev, iş yeri, eğitim ve öğretim ortamı gibi çeşitli bağlamlarda kullanılması ve uygulanması için önceki öğrenme ve hayat tecrübelerine dayanılması yönünde öğrenenleri harekete geçirir

Cevap: D**64. 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 "Temel Hareket Becerileri Kartları" mor değil sarı kart grubundadır.

Cevap: A

- 65.** Hazırlık, uygulama ve değerlendirme evrelerinde öğretmenin aktif olduğu bu stilde öğretmen aktif öğrenci pasiftir. Öğretmen merkezlidir. Öğrencinin görevi öğretmenin bildirim komutuna ve yaptırım komutuna göre çalışmayı sürdürmektir. Öğretmen bol tekrarla öğrencilerin hareketi öğrenmelerini sağlar.

Cevap: C

- 66.**
- Öğretmenin özellikleri
 - Sınıf Mevcudu
 - Malzeme ve Tesisler
 - Sınıf organizasyonu yöntemin seçiminde kullanılan kavramlardır.

Kaba form kavratılması hareket eğitiminde kullanılır

Cevap: C

67. Eşli çalışmanın amacı öğrenciler arasında hoşgörü ile iletişimi sağlamaktır. Öğrencilere bilişsel – duyuşsal – Psikomotor alanlarda bağımsız öğrenim deneyimleri sunmaktır. Stilde hedefe ulaşmak için öğrenciye diğer yöntemlerden daha fazla sorumluluk verilmektedir. En az 2 eş ya da daha fazla eş birlikte çalışarak hedefe ulaşırlar. Gruplar oluşturulurken öğrencilerin boy ve kilo özelliklerinin yanı sıra beceri yönüyle benzer düzeyde olmalıdır. Performans ölçütleri konusunda performans ölçüt kartı kullanma etkili bir yoldur

Cevap: E

68. Öğretmen “öğrenciler badminton başladiğında neleri bilmelidir?” diye soru sorar. Cevap: olarak oyun kurallari – sayi sistemi – badmintonun tarihi – badmintonun görgü kurallari ile ilgili bilgiler verilebilir. İşte bu bilgiler bilişsel alanda bilgi “HATIRLAMA” basamağında yer alır

Cevap: D

69. STİLİN OLUMLU YÖNLERİ;

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

Cevap: E

70. Stilin olumlu yönleri;

- Öğrenciler bu stilde kendi başlarına çalışırlar
- Bireysel çalışmaya olanak verdiğinden bireysellikleri üst düzeydedir
- Etkinliğin uygulanması ve değerlendirilmesi ile ilgili kararları da kendileri verirler
- Öğrencinin kendi performansı hakkında karar vermesi sorumluluk bilincini geliştirir
- Kendi sorumluluk ve hızlarında alıştırma yapacaklarından gereksiz zaman kaybına uğramazlar
- Öğrenciler hareketleri salonda istedikleri yerde yapabilirler
- Bütün öğrenciler öğrenme sürecine üst düzeyde katılırlar
- Fiziksel ve sosyal gelişimin yanı sıra bilişsel gelişimi de olumlu yönde etkiler
- Öğrencilerin fiziksel gelişimleri yükselir
- Disiplin sorunlarında azalma olur
- Başarıyı tadan öğrenci öğrenmeye güdülenir

Cevap: D

71. Düşün – Paylaş – Uygula: Öğretmen sınıfı 5 er kişilik heterojen gruplara ayırır. Ders öncesi hazırlamış olduğu basketbolda taktik farkındalığı geliştirici problemler içeren çalışma yapraklarını gruplara dağıtır. Çalışma yapraklarını açıklar ve öğrencilerin anlayıp anlamadıklarını kontrol etmek için sorular sorar. Bu teknikte öğrenciler akıl yürütme, deneme – yanılma vb. uygulamalar ile çalışma yaprağında verilmiş olan taktiksel problemlere ilişkin çözümlerini önce kendi başlarına düşünürler ve ardından gruplarında tartışarak belirler. Daha sonra eşleşmiş oldukları diğer grup ile uygularlar.

Cevap: C

72. S.E.M'nin özel öğrenme hedefleri : S.E.M 3 öğrenme alanında da (bilişsel, Duyuşsal, Psikomotor) öğrenci kazanımlarını teşvik etmektedir. Modelin 3 ana hedefine ilişkin öğrenme alanları şu şekildedir: becerili spor insanı, başarılı stratejik hareketleri fark etme ve sergileme becerisine sahip olan kişidir (güçlü bilişsel destek ile birlikte psikomotordur) ; bilgili spor insanı bir spor formunu ve kültürünü anlayan ve takdir eden kişidir (güçlü anlayan ve takdir eden kişidir (bilişsel ve Duyuşsal); son olarak istekli spor insanı olma durumu ise sporu kişinin yaşam ve günlük aktivitesinin merkezine koymasına demektir(Duyuşsal). Beden eğitimi öğretmeni tüm SEM i planlarken, tüm bu öğrenme alanlarını göz önünde bulundurmalıdır.

Cevap: C

73. Hellison'un 5 sorumluluk seviyesi;

1. **Saygı:** Hareketi yapmıyor 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

74. • **HAZIRLAYICI ALIŞTIRMALAR:** Öğrenciler ekipmanı, nesnelere ve alanı tanımak için atma, yakalama, koşma, vurma becerileriyle birkaç dakika harcarlar.
- **KAVRAMA GÖREVLERİ:** Örneğin basketbolda top tutma becerisinin gösterilmesinde öğretmen her öğrencinin gösterimini kritik davranış kontrol listesini kullanarak gözlemler; kritik davranışlar doğru şekilde yapılıyor ise pratik uygulamaya geçerler.
- **KRİTER GÖREVLERİ:** BÖM' de görevlerin çoğu, mevcut standartlara göre öğretmen tarafından oluşturulmuş, öğrencilerin becerilerde hâkimiyet göstermeleri gereken görevlerdir.
- **MÜCADELE GÖREVLERİ:** Öğrenilmiş önceki beceriler üzerine odaklanan ve küçük alanlarda yeni öğrenilmiş beceri uygulamalarına izin veren uyarlanmış oyunlar. (4x4 futbol gibi, taktiksel farkındalık ve uygulama geliştiren basit uygulamalar)
- **SINAVLAR:** BÖM' de öğrenciler tipik olarak içeriği okuyarak ya da CD – ROM'dan veya videodan izleyerek öğrenirler. Öğrenciler materyaller ile çalıştıktan sonra, belirlenen performans ölçütlerine göre sınavdan geçmek zorundadırlar
- **MAÇ VE OYUNLAR:** Öğrenciler ünitadaki içeriği tamamlar tamamlamaz, oyun veya maçlarda ilerlemeye devam ederler. Ünitenin tüm içerik alanlarını daha hızlı bitiren öğrenciler daha fazla oyun oynamaktadır. Bu seviyeye çıkmak öğrenci için daha motive edici bir faktördür

Cevap: E

75. **Festival:** Spor eğitimi sezonu bir festival havasında düzenlenir. Takımlara isim bulmak, takım oyuncularının resimlerini çekmek, başarıları duyurmak, maç yapılan sahaları renklendirmek – süslemek ve bunları tüm okulla paylaşmak festival havası yaratmak için önemlidir.

Cevap: D