

Bu çözüm kitapçığında 75 sorunun çözümü vardır.

1. Parçada özellikleri verilen ve Türkiye Millî Olimpiyat Komitesinin yapılandırılması için çalışmalar yapan sporcumuz Selim Sırrı Tarcan'dır.

Cevap: B

2. 1912 yılında düzenlenen Stockholm Olimpiyatları, Osmanlı Devleti'nin resmî olarak temsil edildiği ilk ve son olimpiyat oyunları olmuştur.

Cevap: B

3. Beden eğitimi ve spor konusunda kabiliyetli gençleri eğitim için yurt dışına göndermek modern olimpiyatların amaçlarından değildir.

Cevap: E

4. Organize sportif yarışmaların ve modern olimpiyat oyunlarının MÖ 776-393 yılları arasında Antik Yunan Uygarlığı tarafından başlatıldığı kabul edilmektedir.

Cevap: E

5. Eski Türklerde yaya yarışlarına "seğirtme" denir. Yaya koşuları, eski Türklerin törenlerinde yer verdiği önemli faaliyetlerinden biridir.

Cevap: A

6. Realizmde bilimsellik vardır. Pragmatizmde problem çözme ve fayda vardır. Natürallizmde rekabet ve yarışma yoktur. Varoluşçulukta seçme ve özgürlük vardır. İdealizmde her şey öğretmenin kontrolü altındadır. Öğretmen rehber değil bizzat yönetici ve sorumludur.

Cevap: A

7. İlk çağdaş spor kuralları 1867'de Chambers tarafından İngiltere'de boks gibi temas sporları için konulmuştur.

Cevap: D

8. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma gibi olaylar huzursuzluk duygularının göstergesidir.

Cevap: A

9. 1839'da ilk defa Tanzimat Fermanı ile birlikte Abdülmecit Dönemi'nde askerî ve sivil okullara jimnastik dersi konulmuştur.

Cevap: C

10. 58. Madde; Devlet, gençleri alkol, uyuşturucu, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan korumak için gerekli tedbirler alır.

59. Madde; Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır. Sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder. Devlet başarılı sporcuyu korur.

Cevap: E

11. Oynamaz eklemler iskeletin hareket etmeyen bölümlerindeki eklemlerdir. Kafatası eklemleri oynamaz eklemlerdir.

Cevap: E

12. Humerus = Pazu kemiği

Radius = Ön kol kemiği

Ulna = Dirsek kemiği

Cevap: C

13. Salgıladığı enzimlerle besinleri parçalama pankreasın görevidir.

Cevap: B

14. Uyarılabilme, esnek olma, iletebilme, kasılabilme ve viskozite kasların özelliklerindedir. Kasların su depolama gibi bir özelliği yoktur.

Cevap: B

15. Verilen öncüllerin hepsi acil yardım uygulaması olarak uygulanır.

Cevap: D

16. Solunum yoluyla zehirlenmelerde bilinci açık olan yaralı yarı oturur pozisyona getirilir. Eğer hastanın bilinci kapalı ise koma pozisyonu verilir.

Cevap: A

17. Hasta ve yaralıya yapılacak ilk değerlendirme bilinç durumu olmalıdır. Eğer bilinç yoksa koma pozisyonuna alınmalıdır.

Cevap: A

18. Aerobik egzersizlerde vücut enerji üretmek için kullandığından, yakıt için hem yağ hem glikoz kullanır. Anaerobik egzersizde ise vücut yakıt için sadece glikoz kullanır.

Aerobik aktiviteler kardiyovasküler egzersizlerdir. Yüzme, bisiklet, ip atlama, yürüyüş, kayak gibi.

Anaerobik egzersizde vücut enerji ihtiyacını solunumdan karşılar, vücudu oksijensiz çalışmaya zorlar. Örnek: sürat koşusu, tenis, halter gibi.

Cevap: E

19. Antrenmanda en hızlı, daha sonra biraz düşük seviye normal koşu ve en son jog temposu barındırdığı için negatif ivmeli sprinttir.

Cevap: B

20. Spor dalına özgü teknik ve taktik müsabaka dönemine dönük çalışmalardır.

Cevap: B

21. Kronik hastalığı olanların yüksek tempoda spor yapması sakıncalıdır.

Cevap: E

22. Bireyin dakikada kullandığı oksijen miktarı onun aerobik kapasitesidir. Sporcu olmayan bireyler için kullanım miktarı 3-4 litredir. Daha iri bireyler daha fazla oksijen kullanma eğilimindedirler.

Cevap: A

23. Dinamometreler, kablolu tansiyometreler, elektromekanik araçlar, değişmez dirençlerle ve değişken dirençli egzersiz makineleri ile ölçülür. MET (Metabolic Equivalent of Task) yapılan fiziksel aktivitenin enerji değerini ifade eder.

Cevap: E

24. Kardiyorespiratuvar aynı zamanda aerobik dayanıklılık olarak da bilinir.

Kardiyorespiratuvar sistem genel olarak hücresel kullanım için girmeye ve atık ürünleri vücuttan atmaya çalışırken kalp, kan damarları ve akciğerlerin etkileşimi anlamına gelir.

Cevap: A

25. Kondisyon programındaki değişikliklerin planlanmasında bireyin fonksiyonel kapasitesindeki gelişim derecesi, sağlık durumu, tercih ve hedefleri ile uygulanmakta olan program toleransı önemli yer tutar.

Cevap: D

26. Besin piramidinin en alt tabanında ekmek ve tahıl vardır.

İkinci sırada meyve ve sebzeler yer alır.

Üçüncü sırada süt, yoğurt, peynir, tavuk, balık, yumurta, kırmızı et, kuru yemişler vardır.

Son basamakta ise yağlar ve şekerler bulunur.

Cevap: B

27. Hipetonikte, tuz kaybı, sıvı kaybından fazladır. Ciltler kuru olup, kasta kramplar oluşur. Uyku hali, dikkat dağınıklığı ve konsantrasyon kaybı görülür.

Cevap: D

28. Kalsiyum, süt ve türevleri, pekmez ve portakal da bolca bulunur. Vücutta en fazla bulunan mineraldir.

Kemik ve dişlerin yapı taşı olup, kas kasılması ve sinir ileti sisteminde görev alır.

Cevap: E

29. Öğrenci ilk seferde anlamamışsa aynı yolla değil, farklı bir yöntem ile hareketi açıklamalıdır.

Cevap: D

30. Sınıflandırma, sporcunun fonksiyonel kapasitesi oyun içindeki performansı, tekniği dikkate alınarak yapılmıştır. Sınıflandırma ile sporcular arasında denge ve fırsat eşitliği sağlanmaktadır.

Cevap: C

31. Kaba motor becerileri vücudu hareket ettirmek için gerekli olan fiziksel eylemlerdir. Manipülatif hareketler, hem kaba motor hem de ince motor hareketleri kapsar. Kaba motor hareketleri kapsayan manipülatif hareketler nesneye karşı kuvvet içeren hareketleri içerir. Bireyin nesne ile ilişkisini gerektiren hareketlerdir.

Cevap: C

32. Göreve özgü sınırlılıklar; hareketin amacı, kurallar, ekipman içerir. Spor kuralları görev sınırlılıkları içinde olduğundan 800 metre koşucusunun ilk 100 metreyi kulvarlı koşması yarışma kuralıdır.

Cevap: A

33. İlk kontrol evresinde duyu-motor sinirler arasındaki farklılaşma süreci algısal ve motor bilgileri daha anlamlı bir şekilde bütünleştirme evresidir.

Cevap: D

34. Gesell, gelişimin belli bir sıra doğrultusunda ilerlediğini ve bu sıranın bireyden bireye değişim göstermediğini, sıranın biyolojik ve genetik miras tarafından tanımlandığını ifade etmiştir.

Cevap: E

35. Spor yöneticisi sosyal olmalı, yeniliklere açık olmalı, gündemi takip etmeli, görevliler ile iyi ilişkiler kurmalı, deneyimli olmalıdır. Otoriter lider özelliklerini benimseme katı bir tutum sergilemiş olur.

Cevap: E

36. Antrenör yetiştirilmesi spor kulüplerinin görevi değildir. Antrenör yetiştirmek federasyonların görevidir.

Cevap: E

37. Koordinasyon aşaması planlama, örgütleme ve yürütme faaliyetlerindeki düzenin sağlanmasını içerir. Yani insanların çabalarını birleştirmeyi, zaman bakımından ayarlamayı ve bütünleşmesini sağlayan işlemdir. Parçada uyumsuzluk söz konusudur.

Cevap: C

38. Bisiklet sürmek, yüzmek devamlı becerilere örnektir.

Cevap: D

39. Fitts ve Posner bu safhayı otonom (özerk) safha olarak adlandırmıştır.

Cevap: B

40. Açık beceriler; zamanlama, hava durumu, rakiplerin ve seyircilerin düzeyi gibi dış etkenlere bağlıdır.

Cevap: A

41. Adams Kapalı Döngü Teorisi'nde içsel ve dışsal geri bildirim hem motor kontrol hem de motor öğrenme için gerekli olduğunu vurgular. Beceri öğrenmede sürekli içsel geri bildirimlerin rolünü vurgulamaktadır.

Cevap: E

42. Hatalı çıkış yapan her atlet diskalifiye edilir. Kulvarlı koşuların tamamında sporcu, yarışmayı çıkıştan varışa kadar kulvarında koşmak zorundadır.

Cevap: B

43. Güvenlik kafesi çekiç ve disk atmada kullanılır.

Cevap: C

44. Atış yapılan alan disk ve çekiç atmada çevrilidir. Sporcuların en az 3 atış hakkı vardır. Atılan materyal yere düşmeden sporcu atış alanından dışarı çıkamaz.

Cevap: C

45. Sporcunun göğsü bitiş çizgisinin izdüşüm hizasına geldiği anda süre tamamlanır.

Cevap: D

46. Basketbolda geri sahadan top oyuna sokma hakkı verildiğinde hücum süresi baştan başlatılır.

Cevap: B

47. Bir takım hücumda atış kaçırdıktan sonra topu tekrar alırsa(yani hücum ribaundu)süre 14 saniyeye tamamlanacaktır.

Cevap: B

48. Eğer süre bitmeden oyuncu topu elinden çıkarmışsa, top havadayken süre bittiğinde dahi basket geçerlidir. Maçlar 1 başhakem ve 2 yardımcı hakem tarafından yönetilir.

Cevap: E

49. Rakip ile vücut teması sağlamak ve bu şekilde rakibi izlemek ve takip etmek amacıyla bükülü kolları kullanmak hentbolda izin verilen hareketlerdendir.

Cevap: D

50. 7 metre atışında kaleci maksimum 4 metre çıkabilir.4 metre sınır çizgisini geçerse ve gol olmazsa atış tekrarlanır. Kaleciye kişisel ceza verilmez. Kural:14:9

Cevap: E

51. Sarı kart ihtar mahiyetindedir. Maç süresince bir oyuncuya yalnız 1 ihtar, bir takıma 3 ihtar verilir. Eğer bir oyuncu 3. kez ihtar alırsa diskalifiye edilir. Kural:16:5

Cevap: E

52. A, B, C, D seçeneklerinde verilenler voleybolda file hatası olarak kabul edilir. E seçeneğinde verilen file hatası olarak kabul edilmez.

Cevap: E

53. Servis sırasında hakem düdüğü ile topa vurma sırasında geçen süre 8 saniyeyi geçemez.8 saniye içinde servis atılmazsa servis ve sayı karşı takıma geçer.

Cevap: A

54. Sıra oyunu denildiğinde akla ilk halay gelir. Halay oyunlarında birbirlerine tutunan kişiler belirli bir ahenk, disiplin ve düzende hareket ederek müziğe uyum sağlarlar. Bu tutunma parmaklarla, kol kola ya da oyuncuların kollarını birbirlerinin omzuna atmaları şeklinde olabilir.

Cevap: E

55. Tanımı verilen çalgı türü çığırtdır.

Cevap: B

56. Samba, Brezilya'dan dünyaya yayılan, temeli Afrikalı kölelere kadar dayanan, içerisinde belli kuralları olan bir dans çeşididir.

Cevap: A

57. Ritmik jimnastik sadece kadınların yarıştığı bale, müzik ve pandomimle beraber uygulanan spordur. Uygulanırken ip, çember, top, lobut ve kurdele kullanılır.

Cevap: C

58. Bildirim komutu, uygulanacak hareketin hazırlık aşamasıdır. Uygulanacak hareketin ne olduğunu bildiren komuttur. Sağa dön kelimesinde "sağa" kelimesi bildirim komutudur. Yaptırım komutu ise uygulanacak hareketin emri niteliğinde olup, bu komutla hareket tamamlanır. Rahat, dön, marş birer yaptırım komutudur.

Cevap: E

59. H. Spencer'a göre oyun fazla enerjinin dışa vurumu olarak görülür.

Cevap: B

60. Dayanıklılık özelliklerini geliştirmek için eğitsel oyunlarda sayıya dayalı oyunlarda sayı sınırlarını azaltma doğru bir uygulama değildir.

Cevap: E

61. Lenfatik sistem, kanı filtre eder, doku sıvısı ile kan sıvısını dengede tutar, doku ve hücrelerdeki bakteri ve mikropları uzaklaştırır.

Cevap: D

62. Laktik asit sistemi 1-3 dakika süren yüksek şiddetteki egzersizler sırasında gerekli olan enerjiyi sağlar. Smaç vurma ATP-CP en fazla 15 sn süren kısa süreli egzersizlerde kullanılır.

Cevap: C

63. Laktik asidin kandan uzaklaştırılması ve glikojen depolarının yenilmesi laktasid yani yavaş toparlanma ile ilgilidir. Miyoglobinin oksijenle dolması hızlı toparlanma ile ilgilidir.

Cevap: C

64. Kuvvette devamlılık, süratte devamlılık ve özel dayanıklılık gibi dayanıklılık antrenmanlarında tam olmayan dinlenme aralığı gerekir.

Cevap: A

65. Alıştırma stilinde yeni öğrenme bir becerinin tekrar edilmesidir. Öğretmenin ilk defa göstereceği beceriyi, daha sonra sınıfta herkese uygulaması alıştırma stildir.

Cevap: B

66. Mantığa uygun sorular, yanıtlar bekleme, ipuçlarının öğrencilere buldurulması yönlendirilmiş buluş stildir.

Cevap: B

67. Öğretmenin hareketleri önce göstermesi ve sonra sıra ile yaptırmaya çalışması gösteri yönteminin özelliğidir.

Cevap: C

68. Kendini değerlendirmede (denetleme) kişinin kendi performansının farkında olmasını geliştirmek esastır.

Kendi performansını gözlemlemeyi öğrenerek ve daha sonra ölçütlere göre bir değerlendirme yaparak ulaşabilir.

Cevap: D

69. Beden eğitimi ve spor dersinin bir boyutu "beceri, bilgi ve strateji" hareket yetkinliği kapsamındadır.

Cevap: E

70. Bireysel ve sosyal sorumluluk modeli sırasıyla başkalarının haklarına saygı duyma, katılım ve çaba, öz yönetim (bağımsızlık) başkalarına yardım etme ve öğrenilenleri yaşama taşıma şeklindedir. Hayati Öğretmen dersinde bu basamakların hepsini kullanarak bireysel ve sosyal sorumluluk modeline göre ders işlemektedir.

Cevap: A

71. Olimpizm kavramlarını bilir: Spor bilinci ve spor organizasyonları alt öğrenme alanıdır.

Cevap: E

72. Türk spor tarihi ve örnek sporcularımız konusu "Kültürel Birikimimiz ve Değerlerimiz" alt öğrenme alanında 9. ve 10. sınıf düzeyinde ele alınmaktadır.

Cevap: C

73. Öğrenci planında, öğrenciye öğretmen öğrenme sürecini başlatma ve süreci tasarlama fırsatı verir. Öğrenci neyi, nasıl en iyi öğreneceğine kendisi karar verir. Öğrencinin karar vermesi, sorumluluk alması bireyseldir. Ancak sürecin başında öğretmenle beraber belirlenmiş bazı ölçütler vardır ve bunlara uyulmalıdır.

Cevap: E

74. Soruda Cem Bey oyun alanının ideal seviyesini belirlemeye çalışmıştır. Kişinin yakın çevresi fiziki olarak kişisel alana girerken, oyun çizgileri, oyunun oynandığı saha çizgileri yüz ölçüm genel alana girmektedir.

Cevap: C

75. Katılım yöntemi ile dersin hazırlık aşamasında öğretmen, uygulama ve sonuç aşamasında ise öğrenci etkindir.

Önemli olan öğrencinin etkinliğe kendi kapasitesinde katılımıdır. Öğrencilere değişik seçenekler sunulur ve ön yargılar ortadan kaldırılarak katılımıcılık ön plandadır.

Cevap: B