

1. Bu çözüm kitapçığında 75 sorunun çözümü vardır.

1. İdealizm, değişmez, evrensel, mutlak olduğunu savunur. Tanrının varlığını kabul eder. Dünyada her şey kesindir, değişmez. Değerlerle idealler şartlara göre değişmez.

Cevap: D

2. Cirit, çöğen, gökbörü ve beyge at ile oynanan oyunlardır.

Cevap: E

3. Manipülatif beceri, bireyin herhangi bir nesneyle olan ilişkisini gerektiren hareketlerdir. Atma, tutma, fırlatma gibi.

Cevap: C

4. Ülkemize ilk bronz madalya Ahmet Kireççi, ilk altın madalya Yaşar Erkan tarafından kazandırılmıştır.

Cevap: A

5. 1916 Berlin 1. Dünya Savaşı, 1940 ve 1944 2. Dünya Savaşı, 2020 Olimpiyatları da Covid-19 yüzünden yapılamamıştır.

Cevap: E

6. Eğlence amacıyla ve boş vakitlerde yapılabilmesi ortak özelliklerdendir.

Cevap: C

7. Sporcuların maça hazırlanma ve maç sonrası durumlarının takibi psikolojinin konusudur.

Cevap: E

8. Kişinin içinde yaşadığı toplumun bir üyesi olması sürecine sosyalleşme denir. Makbule Öğretmen öğrencilere sosyalleşmeyi kazandırmaktadır.

Cevap: C

9. Spor etiğinin temel amaçları;

- Sporun etik değerlerini korumak
- Sporun içinde bulunanların güvenliğini sağlamak
- Her türlü politik, maddi ve manevi eşitsizliklere karşı çözüm bulmak
- Özellikle cinsiyet, ırk, renk, dil, din gibi konularda ayrımcılığı engellemektedir.

Cevap: D

10. Duygusal alan ilgiler, tutumlar, değerler, dikkat, kişilik gelişimi ve güdü gibi özellikleri kapsar.

Cevap: C

11. Düzen alıştırmaları ders içi disiplini sağlar, öğrencilerin ders ortamına alışmasını kolaylaştırır, ders içerisinde kullanılacak komutlar düzen alıştırmaları sayesinde öğretilir. Düzen alıştırmaları ısınma egzersizlerinin yerini tutmaz.

Cevap: E

12. Artistik ve ritmik jimnastik takım halinde yapılabilen dallardır. Trambolin jimnastikte hem kadın, hem erkeklerde yalnızca bireysel kategoride yapılır. Olimpiktir.

Cevap: C

13. Hem erkekler hem kadınlar tarafından yapılabilen artistik jimnastik dallar yer aleti ve atlama beygiridir.

Cevap: E

14. Örgütlenme hiyerarşik olarak planlama sonrası yapılması gereken bir aşamadır. Bir nevi yetki ve sorumlulukların belirlenme sürecidir. Bu nedenle örgütlenme planlamada öngörülen işletme amaçlarına ulaşmak amacıyla araç gereç ve benzeri imkânların bulunması, etkin bir biçimde düzenlenmesi aşamasıdır.

Cevap: B

15. Antrenmanların planlanıp yapılması antrenörlerin işidir. Spor yöneticileri spor yaparak insan sayısını artıracak tedbirleri alır ve bu kurallar arasında yer almaz.

Cevap: A

16. 6T kuralı;

Tehlike, teşhis, tedavi, telekomünikasyon, triyaj ve taşımadır. Tamamlama bu kurallar arasında yer almaz.

Cevap: E

17. Dış kanamalarda turnike uygulanır, kanayan bölge yukarı kaldırılır ve basınç noktalarına baskı yapılır.

Cevap: D

18. Yanık bölge küçükse içinde buz olan su kabına daldırılır. Eğer mümkün değilse musluk suyunda bekletilir.

Cevap: D

19. Ben bu işi biliyorum demek bilimsellikten uzaktır. Etkinliklerin bilimsel araştırma verileri ve kanıta dayalı uygulamalar halinde olması gerekmektedir.

Cevap: A

20. Engelli bireyler ile çalışan beden eğitimi öğretmeni, en başta ailesi ile iş birliği içerisinde olmalıdır.

Cevap: A

21. Oynadıkları durumlara göre oyun seçmede ve oynamada etkili olan gruplandırmalardan değildir.

Cevap: E

22. A, B,C ve D seçeneklerinde verilenler Roger Caillois'in yaptığı oyun sınıflandırmalarıdır.

Cevap: E

23. Boks sporunda sporcu sikletleri vardır.

Cevap: B

24. Balistik germede, ağrı sınırında bekleme yapılmadan hareket tekrar edilir. Bu germe formu sakatlık riskinin eşliğinin artmasına yol açar.

Cevap: E

25. Özellikleri verilen dayanıklılık antrenman yöntemi interval yüklenme metodudur.

Cevap: B

26. Bazal metabolizma yaş, cinsiyet,vücut küssesi,fizyolojik durum,ateşli hastalıklar,tiroid bezi hormonu,iklim,kas tonusu gibi faktörlerden etkilenir.Ekonomik durum bazal metabolizmayı etkileyebilecek durumlardan değildir.

Cevap: E

27. Beden kitle indeksi 18,5 ve altı zayıf,18,5-24,9 normal,25-29,9 kilolu,30-39,9 şişman,40 ve üstü obez olarak nitelendirilir.

Cevap: E

28. Uzun atlama evreleri

Koşu(Hızlanma)

Sıçrama Bölümü

Uçuş Bölümü

Konma Bölümü

Cevap: C

29. Gülle atarken atıcının atıştan hemen sonra tahtaya basması,atış esnasında gülleyi omuz hizasından geri alması,gülle yere düşmeden sporcunun dışarı çıkması atışın geçersiz olma nedenleridir.

Cevap: E

30. Yarışmacılar yarışma boyunca şort ve isim yazılı forma giymek zorunda değildirler. Numara yazılı forma giymek zorundadırlar. Hiçbir sporcunun göğüs numarası olmadan yarışlara katılmasına izin verilmez.

Cevap: C

31. Heptatlon sadece kadınların yarıştığı daldır. 100 metre engelli,yüksek atlama,gülle atlama,200 metre koşu,uzun atlama,cirit atma,800 metre koşu bulunan yarışlardır.

Cevap: C

32. Bar oyunu Doğu Karadeniz,Erzurum ve Erzincan yörelerinde oynanmaktadır. Sarhoş, başbar, deloy, tamzara, nani, dikine gibi örnekleri vardır. Enstrüman olarak davul ve zurna kullanılır. Figürler keskin hatlarla belirgindir. El ve ayaklar gergin olarak kullanılır.

Cevap: A

33. Öncüllerde verilen seçeneklerin hepsi doğrudur. Hora, Trakya'ya; Zeybek,Ege Bölgesi'ne ve Teke Zeybeği,Akdeniz Bölgesi'ne aittir.

Cevap: E

34. Samba Latin Amerika dansıdır.

Cevap: D

35. Verilen öncüllerin hepsi eklemlerin işlevlerindedir.

Cevap: C

36. Kolların ve bacakların orta çizgiye,merkeze doğru yaklaştırılması addüksiyondur.

Cevap: D

37. Art.Genus diz eklemidir.Femur, tibia ve patella kemikleri arasındadır.

Cevap: C

38. Özellikleri verilen kas M.Latissimus dorsidir. Vücudun en geniş kasıdır. Pelvise tutunan tek üst ekstremite kasıdır.

Cevap: D

39. Egzema bir deri hastalığıdır.

Cevap: B

40. 60'tan düşük nabız yavaş
60-100 normal
100 üstü atan nabız hızlı

Cevap: A

41. Esneklik kısa süre içinde çok az maliyet ve çabayla değişebilme ve değişime uyum sağlayabilme yeteneğidir. Yaş ile arasında önemli bir ilişki vardır. Esnekliğin ergenlik çağına kadar yükseldiği,ergenlik çağında duraklamaya geçtiği ve bu dönemden sonra düşüş göstermiştir.

Cevap: E

42. Vücut kompozisyonu-Sağlık bileşeni dışındaki diğer eşleşmeler yanlıştır.

Cevap: D

43. Kaleci; topla oyun alanından kendi kale sahasına giremez.

Bir ayağı kale sahası içinde, bir ayağı oyun alanında iken, oyun sahasındaki topa dokunabilir.

Kontrolünde olmayan topla kale sahasını terk edebilir.

Cevap: C

44. Kombine savunma, savunmada birkaç oyuncunun adam adama savunma görevini üstlenip bölge savunması yapmasıdır.

Cevap: E

45. Bir hentbol oyuncusu top elde iken en fazla üç adım atabilir. THF 7:3

Cevap: A

46. Libero servis atamaz, blok yapamaz.

Cevap: C

47. Diskalifiye sırasında sarı ve kırmızı kartlar ayrı ayrı iki elde birlikte gösterilir.

Cevap: C

48. Toplu ya da topsuz bir oyuncunun çembere gidebilmesi, daha rahat top alabilmesi potaya daha rahat oynayabilmesi için yapılır.

Cevap: E

49. Takım faulünü doldurmanın cezası rakip takıma 2 serbest atış hakkının verilmesidir.

Cevap: D

50. Topun iki elle sektirilmesi ya da topu sürüp sonra topu tutup hemen ardından topun tekrar sektirilmesine steps denir.

Cevap: B

51. Açık beceriler çevre şartlarının performansı beklenmeyen şekilde etkilediği durumlardır. Denizde yüzerken dalga performansa etki edebilir. Ancak düz bir atletizm pistinde koşu yaparken ve futbolda serbest atış yaparken herhangi beklenmeyen bir durumdan söz edilemez. Serbest vuruş sırasındaki bir seyirci baskısından söz edilseydi o zaman açık bir beceri olurdu.

Cevap: B

52. Uzak aktarım birbirinden çok farklı görevler veya durumlarda oluşan aktarım çeşididir. Jimnastik ile tekvando arasında direkt olarak bir bağ yoktur ancak jimnastikte kazanacağı esnekliği ilerde tekvandoda kullanabilir.

Cevap: D

53. Sabit topa her seferinde farklı yere vurmak ikinci aşamada yapması gereken çalışmadır.

Cevap: B

54. Düzenleyici şartların sabit olduğu durumlar, bulunduğunuz ortamın kontrolünün sizde olduğu sabit durumlardır. Yürüyen merdiven, kaygan zemin düzenleyici şartların sabit olmadığı ortamlardır. Manipülasyonlu beceriler bir nesne ile ilişkili olan becerilerdir. Lokomotor beceriler ise vücudun bir yerden bir yere hareket ettiği becerilerdir.

Cevap: D

55. Ontogenetik beceri öğrenme ve çevresel fırsatlara bağlıdır. Örnek; yüzme, bisiklete binme, buz pateni, tenis gibi beceriler, kendiliğinden ortaya çıkmadıkları ve bireysel çalışma gerektirdiği için ontogenetik beceridir.

Cevap: D

56. Hasan'ın kalenin üst direğine dokunamamasının nedeni; henüz gerekli boy miktarına erişmemiş olmasıdır. Yani yaşından kaynaklı olarak büyümenin henüz yeterli seviyede olmamasıdır.

Cevap: C

57. Uyum basamağında kişi beceri haline getirdiği hareketi yeni durumlara transfer edip kullanabilir.

Cevap: E

58. Çevresel kısıtlayıcılar, fiziksel, ısı, ışık, yer çekimi, zemin, sıcaklık ve hava vb; sosyokültürel örf, adet, kural, baskı vb. olmak üzere ikiye ayrılır.

İranlı bir kadının futbol oynaması ülkesindeki kurallar nedeniyle mümkün değildir.

Cevap: B

59. Somatik sinir sistemi çevresel sinir sisteminin bir bölümüdür. Vücut hareketinin çizgili kas vasıtasıyla istemli kontrolünü sağlar.

Cevap: A

60. Çizgili kaslar somatik sinir sistemi kontrolünde çalışır.

Cevap: E

61. Beyincik, aktif hareketin dengeli olmasını sağlar, kol ve bacaklardaki kasların çalışma derecesini düzenler, kol ve bacaklardaki kasların birbirleriyle uyumlu çalışmasını sağlar.

Cevap: A

62. Pulmoner ven veya akciğer toplardamarı kanı akciğerlerden kalbin sol kulakçığına taşıyan damarlardır. İnsan vücudunda oksijenlenmiş kan taşırlar.

Cevap: D

63. Katılım yöntemi ile dersin hazırlık aşamasında öğretmen, uygulama ve sonuç aşamasında olan ise öğrenci etkindir. Önemli olan öğrencinin etkinliğe kendi kapasitesinde katılımıdır. Öğrencilere değişik seçenekler sunulur ve ön yargılar ortadan kaldırılarak katımcılık ön plandadır.

Cevap: D

64. Parçada anlatılan uygulama akran öğretimidir. Akran öğretiminde biri beceriyi iyi bilen ve uygulayan öğrenci iken, diğeri, arkadaşına göre geride olan beceriyi yapamayan öğrencidir. Bu yöntemde bilen öğrenci arkadaşına yardımcı olur.

Cevap: A

65. Alıştırma stilinde amaç yeni öğrenilmiş bir becerinin tekrar edilmesidir. Burada öğretmenin ilk defa göstereceği beceri daha sonra sınıfta herkese uygulanması alıştırmadır.

Cevap: D

66. Mustafa Öğretmen derste problem çözme yöntemi kullanmıştır. Problem çözme yönteminde öğrencilerin bilişsel zekâlarına yönelik sorular sormuş, öğrencileri derste aktif etmek istemiş ve yaparak yaşayarak öğrenmelerini amaçlamıştır.

Cevap: E

67. Komut stilinde öğretmen kararları ve talimatları verir iken, öğrenci bu kararları komutlara göre takip eder.

Cevap: B

68. Mosston'un uygulama basamağında öğretmen, öğrencilere bireysel çalışma, uygulama yapma imkânı tanır ve onların yeteneklerine, ilgi ve ihtiyaçlarına uygun öğrenme ortamları oluşturur. Uygulama stilini kullanan öğretmen, öğrencisine uygulama esnasında rehberlik eder.

Cevap: A

69. Alan farkındalığı; öğrencinin vücudunu farklı yönlere hareket ettirirken daha güvenli hareket etmesi için seviye, uzam, yol, yön ve yerin ayırımında olmasıdır. Koordinasyon; el ve ayakların birbirleriyle uyumlu çalışmasıdır.

Cevap: D

70. Gösteri yöntemi, bir hareketin nasıl yapılacağını önce uygulayarak, göstererek ve açıklayarak, sonra öğrenciye yaptırarak öğrenmenin sağlandığı yöntemdir.

Cevap: C

71. Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersinde fair play ruhu ve spor ahlakı, spor bilinci ve spor organizasyonlarında ele alınmıştır.

Cevap: A

72. Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersinde spor bilinci spor organizasyonları alt öğrenme alanında 12. sınıflarda engelliler ve spor konusu ele alınmıştır.

Cevap: A

73. Hellison'un 5 sorumluluk evresi

1.Saygı

2.Çaba

3.Öz denetim

4.Duyarlılık

5.Transfer: Okul dışında iyi rol model olma. Öğrendiklerini toplumda başkalarına öğretme.

Cevap: D

74. Dersin harflerinden oluşan ad kısaltması, sınıf düzeyi, öğrenme alanı, alt öğrenme alanı ve kazanımdır. Üçüncü ve dördüncü sıra öğrenme alanı ve alt öğrenme alanıdır.

Cevap: A

75. Yönlendirilmiş buluşta öğrenciyi keşfetme sürecine sokmak, kavramın keşfedilmesi için mantıksal bir sırayla öğretmenin ardı sıra gelen sorularına öğrenci tarafından cevap verilmesi sürecidir. Öğretmen dönüt ve ipuçlarıyla öğrencileri yönlendirir.

Cevap: D