

Bu çözüm kitapçığında 75 sorunun çözümü vardır.

1. Realizm gerçeğe ulaşmada akıl yerine bilimsel yöntemleri önerir. Tanrı yerine hayatın gerçekleriyle uğraşır. Manevi gerçekler yerine maddi gerçekleri savunur. Akıl yerine insanın bütüncül gelişimini savunur.

Cevap: E

2. Kısıpet pehlivanların giydiği pantolondur.

Cevap: E

3. 1900 Paris Olimpiyatları'nda kadınlar ilk kez golf ve tenis branşında yarışmışlardır.

Cevap: D

4. *Divan-ı Lügat-it Türk*'te bahsedilen branşlar tepük, çöğen ve güreştir. Soruda verilen branş tepüktür.

Cevap: B

5. Paris Olimpiyatları'na 6 branş ile katılım gösterilmiştir. Bunlar atletizm bisiklet, eskrim, güreş, halter ve futboldur.

Cevap: E

6. Beyge ve kızbörü eski Türklerde evlenme törenlerinde oynanan oyunlardır.

Cevap: A

7. Verilen örneklerde sosyal tabakalaşmaya örnek yoktur. Sosyal tabakalaşma toplumda belirli bir hiyerarşi içinde insanların sıralanmasını ifade eder.

Cevap: C

8. Kaygı durumsal ve sürekli olmak üzere ikiye ayrılır. Ayşe'nin yaşadığı durum sürekli kaygıya örnektir.

Cevap: A

9. Performans, motivasyon, sporcu ile performans arasındaki ilişkiyi psikoloji inceler.

Sosyoloji; toplumdaki bireyler ile sporcular arasındaki iletişim ve etkileşimi inceler.

Felsefe ise ahlaki değerlerin, kültürel normların beden eğitimi ve spor ile ilişkisini inceler.

Cevap: D

10. Aşırı kilolu olmaları fiziksel, diğer çocuklarla iş birliği sosyallik, ülke kalkınması ekonomik, kişiliklerini olumlu yönde etkilemesi psikolojik faydalarına örnektir. Kültürel etkisi yoktur.

Cevap: D

11. Cüncü, Osmanlı'da hünlerli binicilere verilen ünvanıdır. Arkebüz Osmanlı'da ilk fitilli tüfeklerdir.

Cevap: B

12. Karakucak güreşi Türklerin öz ve millî güreşidir. Bu güreşler için başta Kahramanmaraş ve ilçeleri olmak üzere festival organizasyonu olarak düzenli müsabakalar yapılmaktadır. En eski Türk güreşidir.

Cevap: C

13. Yaz olimpiyat oyunlarının 6 ana bölümü şunlardır:

1. Atletizm
2. Mukavemet sporları
3. Jimnastik
4. Su sporları
5. Pentatlon
6. Binicilik

Cevap: E

14. Yarışmalar, takım ve bireysel olmak üzere iki kategoride yapılır. Yani bir sporcu dereceye girmesi halinde her iki kategoride de madalya alabilir.

Cevap: C

15. 5 olimpik alet ritmik jimnastikte bulunur fakat sporcular 4 tanesinde yarışır. Bunlar ip, kurdele, çember, lobut ve toptur.

Cevap: D

16. 4x100 bayrak yarışında bayrak değişim alanı dışında sporcu bayrağı düşürmesi halinde bayrağı alıp yarışa devam edebilir.

Cevap: E

17. 100 metre engelli yarışlarında sadece kadınlar yarışır.

Cevap: E

18. Yarışmacı iki ayağının üzerinde sıçarsa, çitayı aşmadan düşerse, atlama anında çitaya çarpar, desteklerinden düşürürse başarısız sayılır. Sırt üstü düşme gibi bir zorunluluk yoktur.

Cevap: C

19. Sırıyla yüksek atlama bölümleri;

Taşım

Koşu

Sırıgın kazana saplanması

Sıçrama

Asılma

Geriye yuvarlanma

Dönüş

İtiş ve çitayı geçme

Cevap: E

20. Planlama, yapılacak eylemlerin hangi sıra ile ne şekilde yapılacağını belirlediği süreçtir. Cüneyt Çakır maça gitmeden önce planlama yapmıştır.

Cevap: B

21. Örgütlenme hiyerarşik olarak planlama sonrası yapılması gereken aşamadır. Bu da yetkinin dağıtım sürecini beraberinde getirir.

Cevap: B

22. 3461 sayılı TFF Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun ile 1989'da TFF'nin özerkliği tanınmıştır. Amatör futbolu da TFF yönetimine devredilerek Türk futbolu iki başlılıktan kurtarılmıştır.

Cevap: D

23. Enerji veren besinler; lipitler (yağlar), karbonhidratlar ve proteinlerdir. Vitamin ve minerallerde enerji bulunmaz.

Cevap: A

24. Sodyum makro minerallerdendir. Demir, iyot, çinko, manganez ile mikro minerallerdendir.

Cevap: D

25. Hora denildiğinde akla ilk Trakya gelir. Tekirdağ ve Edirne illerinde oynanan halk oyun türüdür. Oyun ismini genellikle yörede nam yapmış kişilerden alır.

Cevap: B

26. Zeybek oyununda erkeğin kahramanlığı ve mertliğini anlatan figürler ön planda iken kadınlarda zarafet ön plandadır.

Duruşları kartal duruşu gibidir. Kartalın gökteki hareketleri ve avına saldırmasındaki hareketlerden esinlenir.

Cevap: E

27. Atatürk'ün Balkan Festivali'nde icra ettiği oyunlar hora ve bardır.

Cevap: D

28. Öğretmenin daire ortasına geçerek ders anlatması işitme engelli öğrenciler için uygun olmaz çünkü öğrenciler dudak okudukları için sırtını dönmemesi gerekir.

Cevap: B

29. Epilepsi, merkezi sinir sisteminin zedelenmesi sonucu ortaya çıkmaktadır.

Cevap: C

30. "Oyun, sosyal ve kültürel bir etkinlik olarak ele alınır" görüşü Vygotsky'ye aittir.

Cevap: B

31. Yoğunluk kavramı daha çok egzersiz ile birlikte kullanılan bir kavramdır.

Cevap: E

32. Heimlich manevrası, abdominal itme, yabancı cisimler tarafından üst hava yolu tıkanıklarını tedavi etmek için kullanılan bir ilk yardım prosedürüdür. Amerikalı doktor Henry Heimlich tarafından bulunmuştur.

Cevap: E

33. Kalp masajı 30/2 olarak yapılır.

Cevap: C

34. Holger- Nielsen metodu sırttan bastırma metodu ile suni solunumun ağızdan veya burundan yapılmadığı durumlarda uygulanan bir yöntemdir.

Hasta yüz üstü yatırılıp kafa yana çevrilir.

İlk yardımcı hastanın baş tarafına geçip ellerini hastanın kürek kemikleri üzerine koyarak bastırır.

Cevap: B

35. Yüklenme süresi 30 sn olan sporcuya 15 sn dinlenme süresi verilir.

Cevap: C

36. Öncüllerdeki motorik özellikler "E" seçeneğinde doğru verilmiştir.

Cevap: E

37. Kas içi koordinasyon (intermüsküler) bir kastaki liflerin etkileşimidir.

Cevap: B

38. Özel olma ilkesinde spor dalının özelliklerine göre antrenman planlaması yapılmalı, bir futbolcu, bir maratoncu kadar koşmamalıdır.

Cevap: A

39. Futbol, boks, güreş, eskrim vb. sporlar devirsiz sporlara örnektir. Devirli sporlarda her hareket döngüsel olarak tekrarlanır. Örnek; Koşu, yüzme, bisiklet gibi.

Cevap: E

40. D seçeneğinde verilen sıralama doğrudur.

Cevap: D

41. İzotonik kasılmada kas boyu kısalırken kasın gerimi sabit kalır.

Eksantrik kasılmada izotonik kasılmanın tersine kas boyunun uzandığı kasılmadır.

İzometrik kasılma, statik bir kasılma çeşididir. Kasılma sırasında kasın boyu sabit fakat gerimi artar.

Cevap: A

42. Tip 1 (fibril) kas kırmızı görünümündedir.

Cevap: B

43. Bacak kemikleri, kalça kemikleri ile omurgaya bağlanır. Uzun, kısa, büyük, küçük olmak üzere, ayak parmak kemiklerine kadar iki bacak toplam 62 kemikten oluşur.

Cevap: E

44. Omurilik ventral (vücut) boşluğunda bulunmaz. Omurilik dorsal vücut boşluğunun alt bölümünde yer alır.

Cevap: B

45. Basketbol maçında faul sayısının dolmasından dolayı bütün oyuncular saha dışında kaldığı takdirde rakip takım maçtaki skorla galip ilan edilir. Eğer GS takımı önde olup FB mağlup durumda olsaydı FB takımı 2-0 galip sayılırdı.

Kural 21

Cevap: A

46. İlk devrede 2 tane ve ikinci devrede 3 tane olmak üzere 5 mola hakkı vardır.

Cevap: C

47. Zaman cezası her zaman için iki dakikalık oynamama süresi içindir, aynı oyuncuya verilecek 3. zaman cezası, her zaman diskalifiye ile sonuçlanır.

THF 16:5 16:6

Cevap: C

48. Neriman'ı durdurmak için en iyi diziliş 5:0+1 diziliştir. Bir oyuncu adam adama oynarken diğer beş oyuncu kale sahası çizgisinde bölge savunması uygular. Eğer hücum eden takımın çok iyi bir golcüsü varsa bununla adam adama oynanır.

Cevap: E

49. İlk servisi kullanacak takım ya da topa sahip olacak takım 1. ve 5. setlerde kura ile belirlenir.

Cevap: E

50. Servis atılan top fileye temas edip karşı sahaya geçerse sayı kazanılmaz.

Cevap: E

51. Voleybolda diskalifiye; sarı ve kırmızı kartlar ayrı ayrı iki elde birlikte gösterilir.

Cevap: C

52. Sabit yürüme hızını temel alan, koşu bandı hızı 3.3 olarak belirlenmiş eğimi ise 1 derece olan, kalp atım sayısı 180'e ulaştığında sona erdirilen test Balke yöntemidir.

Cevap: D

53. Kas ve gevşet yöntemiyle yapılan ve bir kişi yardımı ile çeşitli adımlar takip edilerek yapılan esneklik yöntemi PNF'dir.

Açılımı Proprioseptif Nöromusküler Fasilitasyondur.

Cevap: B

54. Fitness gram test bataryası okul çağı çocuklarının fiziksel uygunluk ve sağlıkla ilgili tüm bileşenlerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Bu testlere mekik koşusu 10x5, dayanıklılık mekik koşusu, durarak uzun atlama, bükülü kol asılma gibi testler vardır.

Cevap: C

55. Esnekliğin, yaş ile arasında önemli bir ilişki vardır. Esneklik ergenlik çağına kadar yükselir, ergenlik çağında duraklamaya geçer ve bu dönemden sonra düşüş gösterir.

Cevap: E

56. Görsel motor koordinasyonu görsel uyarınları alma, zihin ve beden koordinasyonu içinde uygun motor cevapları oluşturma olarak tanımlanır. Murat'ın yaşadığı problem görsel- motor koordinasyon yetersizliğidir.

Cevap: E

57. (2-6) Yaşamın ikinci yılından başlayarak yedinci yılına kadar geçen süre temel becerilerin kazanıldığı dönemdir. Denge tahtasında yürüme bu dönemde beklenen nesne kontrol becerisi değildir.

Cevap: E

58. E seçeneğinde verilen ifade yanlıştır. Kum ellili yaşlarda değil, yirmili yaşların ilk yıllarında boşalmaya başlar.

Cevap: E

59. Fitts ve Posner'a göre bir beceri ile ilgili genel bilgilerin öğrenilmesi bilişsel aşamada gerçekleşir. Becerinin acemice yapıldığı aşama ilişkisel, ustaca yapıldığı aşama özerk aşamadır.

Cevap: C

60. Beklenmeyen durumların olmadığı sporlarda etkilidir. Okçulukta çevre koşullarının tahmin edilebilirliği ve beklenmedik durumla karşılaşma olasılığı en azdır.

Cevap: B

61. Antrenörün topu beklenmedik şekilde atması düzenleyici şartların hareketli olduğunu ve becerinin açık bir beceri olduğunu gösterir. Top ile ilişkili hareket olduğundan parçada anlatılan beceri manipülasyonlu beceridir.

Cevap: C

62. İçsel geri bildirim, bireyin kendi vücudundan aldığı geri bildirimlerdir. Adele sakatlığı yaşayan bir sporcunun kendisinin maça devam edip edemeyeceğini anlaması adelesinden gelen geri bildirim sonucu oluşan bir durumdur. Topun şiddetini ayarlaması gerektiğini düşünen tenisçi ise zihinsel olarak vücudundan geri bildirim almıştır. Ancak voleybolcunun iyi vuruş sonrasında alkışlanması dışsal geri bildirimdir.

Cevap: D

63. Ağırlık kaldırma çalışmasında fosfojen (ATP-CP) enerji sistemi kullanılır.

Fosfojen depolarının yenilenmesi için 30 sn- 3 dk süre gerekmektedir.

- Laktasid O2 borcu ödenmesi 30 dk- 1 saat
- Myoglobin oksijenasyonu 1-2 dk
- Salt toparlanma 1-2 saat

Cevap: A

64. Tip 2 a lif özellikleri

- Glikolitik enzim aktivitesi, mitokondri yoğunluğu yüksek, trigliserit deposu orta seviyededir.

Cevap: D

65. Sporcularda submaksimal egzersiz sırasında VO2 değişmez, kas glikojeni azalır, kalp hızı azalır, parasempatik aktivite, kalp volumu ve mitokondri sayısı ve büyüklüğünde artış gözlenir.

Cevap: E

66. Mosston'un "dahil etme" basamağında öğretmen, öğrencilere farklı düzeylerde görevler verir ve her birinin etkinliklere katılmasını sağlar. Öğrenciler verilen görevlere etkinliklere gönüllü olarak katılırlar. Aynı zamanda etkinliklere katılma zamanı ile ilgili bireysel karar vermeyi öğrenirler.

Cevap: C

67. Komut stilinde tüm kararları öğretmen verir ve öğrenci bu kararları komutlara göre takip eder. Sık sık tekrarların yoğun olduğu bir öğretim stildir.

Cevap: E

68. Yönlendirilmiş buluşta öğrenciyi keşfetme sürecine sokmak, kavramın keşfedilmesi için mantıksal bir sırayla antrenörün ardı sıra gelen sorularına öğrenci tarafından cevap verilme sürecidir.

Cevap: A

69. Kendi kendine öğretimde öğrenci süreç boyunca kendisi karar verir. Öğrencinin verdiği kararlarda öğretmene gerek duyulmaz. Kendi kendine öğretim stili okul ortamında uygulanması zor bir stildir ve çoğunlukla okul dışında kullanılır.

Cevap: D

70. Hellison'un 5 sorumluluk evresi vardır.

Çaba: Öğrenci hareketi doğru yapmasa da her defasında uğraşır. Sebat etme vardır.

Duyarlılık: Hareketi yapıp, başkalarına da yardım etme önemseme, empati vardır.

Saygı: Dahil olma hakkı, kendini kontrol etme, çatışmaların barışçıl çözümüdür.

Transfer: Program dışına değerleri aktarmadır.

Cevap: A

71. Bu modelde önce oyunlarla ilgili taktiksel problemler saptanır ve çözüm yolları üretilirken, temel beceriler arkasından gelir.

Oyundaki taktik bilgiler oyunun gerektirdiği temel becerilerle birleştirilir.

Cevap: B

72. Demonstrasyon bir işlemin, bir deneyin nasıl yapıldığını, bir araç gerecin ya da makinenin nasıl çalıştığını öğretmenin önce uygulama yaparak, göstererek ve açıklayarak sonra öğrenciye yaptırarak (yaparak-yaşayarak) öğrenmeyi sağladığı yöntemdir.

Cevap: E

73. Hareket strateji ve taktikleri öğrencinin spor ve oyun etkinliklerinde daha etkili olabilmek için takımı adına en uygun yöntemleri belirleyebilmesi ve etkinlikler sırasında kullanabilmesi ile ilgilidir.

Cevap: B

74. Programlarda öğrencilere kazandırılması hedeflenen; dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet ve ritim programın "alana özgü beceriler" bileşeni kapsamındadır.

Cevap: C

75. Akran öğretim modelinde, süreç her öğrencinin, öğrenme hızına, algılama düzeyine ve öğrenme biçimlerine göre şekillenir. Bütün öğrencilerin yan yana getirilerek aynı anda öğrenmelerinin sağlanması akran öğretimi modelinin ilkelerinden değildir.

Cevap: E