

Bu çözüm kitapçığında 75 sorunun çözümü vardır.

1. Halet Çambel, Suat Aşeni Fetgeri eskrim dalında ilk Türk kadın sporcular olarak katılmışlardır. İlk altın madalya güreş branşında Yaşar Erkan, bronz madalya ise güreş branşında Ahmet Kireççi tarafından kazanılmıştır.

Foto finiş ve elektrikli kronometre ilk kez Stockholm Olimpiyatları'nda kullanılmıştır.

Foto finiş kameraları ise ilk kez 1932 Los Angeles Olimpiyatları'nda kullanılmıştır.

CEVAP C

2. Beden eğitimi ve sporun ortak özellikleri;
Eğitim ve eğlence aracıdır.
Zevkli ve estetikdir.
Teknik ve bilimseldir.
Fiziksel ve ruhen güçlenmeyi sağlar.

CEVAP A

3. Çöğen(çevgen) oyunu düz bir alanda en az dört ve en fazla on kişilik takımlar halinde,1.5 metre civarında çevgen ağacı ile takımların kalelerine karşılıklı top atma şeklinde oynanır. Oyunda mutlaka davul ve zurnanın olması gibi özellikleriyle bilinir.

CEVAP B

4. Beden eğitimi ve spor eski Türklerde totem kültürüne bağlı dinsel gelenekler biçiminde ortaya çıkmıştır. Sonrasında savaflara asker yetiştirmek için kullanılan bir sanat haline gelmiştir

CEVAP A

5. Nurcan Taylan 2004 Atina Olimpiyatları'nda 48 kiloda olimpiyat ve dünya rekoru kırarak Türkiye'ye olimpiyatlarda altın madalya getiren ilk kadın sporcu oldu. Ondan önce 1992 Barselona'da judo branşında Hülya Şenyurt ve 2000 Sydney Olimpiyatları'nda tekvandoda Hamide Bıkçın Tosun bronz madalya kazanmışlardı.

CEVAP A

6. Hümanizm, bireyin biricik olduğunu ve kişinin kendini gerçekleştirmesini savunur. Bu yüzden öz saygı ve öz sorumluluğunu geliştirmeyi amaçlar. Bununla beraber bireyin hisleri önemlidir.

CEVAP C

7. Varoluşçuluk felsefesinin temelinde bireyin özgür olması amaçlanır. En temel amacı bireyin kendini gerçekleştirmesi için kendi kararlarını kendisinin almasıdır.

CEVAP B

8. Taraftar grubu, sosyal grubu ifade eder. İstiklal Marşı'na hep birlikte eşlik edilmesi onun sosyal bir norm olduğunu gösterir. Amigo, sosyal statüyü belli eder. Uzak ülkedeki Türk vatandaşlarının aynı coşkuya sahip olmasında sosyal mesafeye vurgu yapmıştır.

CEVAP C

9. Toplumsal anlamda sporun temellerinin incelenmesi spor sosyolojisinin alanıdır. Diğer seçeneklerde verilenler spor psikolojisi ile ilgilidir.

CEVAP D

10. 1960 Roma Olimpiyatları'nda madalyaların boyna asılması geleneği başlamıştır ve ayrıca Paralimpik Olimpiyatlar ile normal olimpiyatlar ilk kez bir arada yapılmıştır.

CEVAP B

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

CEVAP D

12. Olimpik ölçülerde yarışılan pist yarışlarında 10000 metre çizgisinin başlangıç yeri, bitiş çizgisi ile aynıdır.

CEVAP A

13. Artistik jimnastik dalında Uluslararası Jimnastik Federasyonu tarafından hareketleri literatüre kabul edilen 3 tane aktif, 1 tane vefat etmiş ve 1 tanede spor adamı olmak üzere 5 sporcumuz vardır.

Barfiks dalında Ümit Şamiloğlu

Halka branşında İbrahim Çolak

Biri atlama masası ve ikisi paralel bar aletinde Ferhat Arıcan

Çift burgulu hareketi ile Jimnastik Federasyonu Başkanımız Suat Çelen (Çelen Hareketi)

Çok genç yaşta vefat eden Bolu'da adına spor salonu bulunan Murat Canbaş

CEVAP A

14. Artistik jimnastikte erkekler 6 aletle, kadınlar 4 aletle yarışır.

Erkekler;	Kadınlar
Yer hareketleri	Atlama masası
Kulplu beygir	Asimetrik paralel
Halka	Denge tahtası
Atlama masası	Yer hareketleri
Paralel bar	
Barfiks	

Halka, sadece erkekler tarafından yapılan alettir. Diğer seçeneklerdeki aletler kadınlar ve kadınlarla beraber kullanılan aletlerdir.

CEVAP A

15. 800 metre koşusunun ilk 100 metresi kulvarlı koşmak zorundadır.

CEVAP B

16. TAF kural 183/3 der ki: Yarışma esnasında sırtığı daha iyi kavrayabilmeleri için sporcuların eldiven kullanmasına izin verilir.

CEVAP C

17. TAF kural 170 der ki:4x100 ve 4x200 yarışlarındaki değişim alanları 30 metre uzunluğunda, 4x400 bayrak yarışlarında bayrak değişim alanı 20 metre uzunluğunda olacaktır.

CEVAP B

18. **Sabit plan:** Değişmeyen planlardır. Spor salonu kullanım seansları ve ders programı gibi

Tek amaçlı plan: Tek seferlik bir plandır. Yani bir kere yapılacaktır.

Stratejik plan: Uzun vadeli hedefler ve amaçlar vardır. Geleceğe dönük planlar vardır.

CEVAP C

19. Koordinasyon aşaması planlama, örgütleme ve yürütme faaliyetlerindeki düzenin sağlanmasını içerir. Yani insanların çabalarını birleştirmeyi, zaman bakımından ayarlamayı ve bütünleşmesini sağlayan işlevdir. Oyuncusunun taktik anlatılırken orada olmaması bir iletişim bozukluğunun kanıtıdır.

CEVAP B

20. Glisemik indeksi yüksek besinler insülin salınımını artıran besinlerdir. Glisemik indeksi düşük besinler, glisemik indeksi 55'in altında olan yiyeceklerdir. Pirinç glisemik indeksi yüksek besinler grubuna girer.

CEVAP A

21. Dayanıklılık gerektiren bir spor dalında ilk maç sonunda boşalan glikojen depolarının öncelikli olarak dolması gerekmektedir. Bu yüzden karbonhidrat ağırlıklı beslenme en doğru seçim olacaktır.

CEVAP A

22. Kaşık oyunları, iki kişi tarafından karşılıklı oynanır. Kaşıkların birbirine vurulmasıyla oyuncular bir yandan oyunu icra eder, bir yandan müziğe ritim tutarlar. Akdeniz, özellikle Antalya'nın doğu bölgeleri ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde yaygın olarak oynanmaktadır.

Halay oyunu, daha çok Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde bulunur. Saz ekip eşliğinde grupça oynanır.

1 ve 2. öncüllerdeki eşleşmeler yanlıştır.

CEVAP C

23. Horon, Karadeniz Bölgesi ile özdeşleşmiş bir halk oyunudur. Özellikle Doğu Karadeniz'de icra edilen bir dans çeşididir. Deli dalgaları, avlanan balıkların ağdaki çirpinişlerini, yaprakların düşerken havada sallanmasını andıran figürler içerir.

Kaşık oyunları ise iki kişi tarafından karşılıklı oynanır. Ana enstrüman sazdır, davul zurna da kullanılabilir.

CEVAP E

24. Disko dans ilk kez 1960'lı yılların sonunda rock müzik furyasına son vermek isteyen gençlerin alternatif müzik arayışlarının bir sonucu olarak Kuzey Amerika'da popüler hale gelmiştir. Günümüzde tüm dünyaca kabul edilen bir dans olmasında disko ve DJ'lerin büyük payı vardır.

CEVAP C

25. B1 düzeyinde gören rehber, ancak büyük baskılı yazıları ve kitapları okuyabilmektedir. Bu yüzden derste öğretmene yardımcı olmaz.

CEVAP E

26. Son toplantıda Uluslararası Paralimpik Komitesi 2021'e ertelenen Tokyo Paralimpik Oyunları'ndan 7 kişilik futbol ve yelken branşını çıkarmıştır.

CEVAP E

27. Türkiye Özel Sporcular Federasyonu bünyesindeki branşlar;

Atletizm, basketbol, binicilik, bisiklet, bowling, bocce, jimnastik, futbol, futsal, kayak, masa tenisi, tenis, voleybol, yüzme.

Hentbol bu branşlar arasında yoktur.

CEVAP D

28. Sosyallik, bireyin oyun içerisinde yardımlaşma ve paylaşma gibi diğer insanlarla kurduğu ilişkidir.

CEVAP C

29. 'Oyun, vücutta biriken fazla enerjinin atılmasıdır.' düşüncesi H. Spencer'in 'fazla enerji' teorisine aittir. Bu teoriye göre oyun organizmada bulunan fazla enerjinin amaçsız etkinlikler olarak oyun yoluyla harcanmasıdır. Çocuk fazla enerjisini harcamak için oyun oynar.

CEVAP A

30. Eğitsel oyunlarda en önemli kriter dersin hedef kazanımlarıdır. Ders içerisinde yapılacak çoğu uygulamada amaç, dersi hedefe ulaştırmaktır. Bu nedenle ilk kriter dersin hedef kazanımları, sonrasında öğrenci özellikleri gelir.

CEVAP B

31. Parçada anlatılan bak-dinle-hisset yöntemidir. Bu yöntemle yaralının solunumunun olup olmadığı kontrol edilir. Bu sayede solunum ile ilgili herhangi bir belirti olup olmadığını kontrol edebilir.

CEVAP B

32. Epilepsi nöbeti geçiren kişinin elleri ve kolları serbest bırakılmalıdır. Eğer serbest bırakılmazsa vücut elektriği boşaltamayacaktır. Ağız kitlenmişse açmaya çalışılmamalıdır. Başlı zarar görmesin diye koruma altına almak yapılabilecek en önemli müdahaledir.

CEVAP C

33. Yılan, böcek vb. ısırığında kişi anafilaktik şok geçirir ve şok pozisyonu verilmelidir. Anafilaksi (alerjik şok) ciddi, yaşamı tehdit eden ve bütün vücudu tutan sistematik bir alerjik reaksiyondur. En sık gıda alerjileri, ilaç enerjileri ve arı, böcek sokmaları sonucu gelişir.

CEVAP D

34. Uzun kemikler: Uzunlukları genişliklerinden fazla olan kemiklerdir. Kol kemiği, dirsek, uyluk, kaval kemiği, fibula (kemiş kemiği) ve göğüs kafesi kemiği uzun kemiklerdir.

CEVAP E

35. Düz kaslar, çizgisiz görünümde ve istem dışı çalışırlar.

Kalp kası myokard adı verilir, çizgili görünümde ve istem dışı çalışır.

İskelet kası, istemli olarak kasılır. Hücresel yapıları uzun ve silindirdir.

CEVAP C

36. Gövde eklemleri (art. Thoracis) ve omurga kemikleri arasındaki eklemler (art. Columnae vertebrales) sınırlı hareketli eklemlerdir.

CEVAP A

37. **İzometrik:** Kasın boyu sabittir, gerimi (tonusu) artar.

İzotonik: Kasın gerimi sabittir, boyu kısalır.

Eksantrik: Kasın gerimi sabit, kasın boyu uzar.

İzokinetik: Kasılma hızı sabittir ancak oluşan direnç değişkendir.

Konsantrik: Kasın tonusu (gerimi) aynı kalır boyu kısalır.

CEVAP A

38. Bir antrenman mezosiklus yapısı 2 ila 7-10 hafta süren bir aşamadır.

CEVAP C

39. İzometrik kuvvet, eklem açısından görünür bir hareket olmadan bir kasın statik olarak kasılmasını içerir. Yani kasın boyunda bir değişiklik olmaksızın, kas kasılmasının meydana geldiği durumdur.

CEVAP C

40. Bu ilkede jimnastikçi gibi esnek, halterci gibi güçlü, uzun mesafe koşucusu kadar dayanıklı olabilme hedeflenir. Sporunun branşıyla ilgili en yüksek performans düzeyi hedeflenir.

CEVAP C

41. Hakem düdüğünü çalmadan şut atıp ve hakemin top havada iken bitiş düdüğünü çalması halinde; top basket olursa sayı geçerli kabul edilir.

CEVAP B

42. Basketbolda hücum eden takım topu rakip sahaya 8 saniye içinde götürmelidir. Hücum süresi 24 saniye bitmeden sayı alma hamlesini yapıp potaya atmalıdır.

CEVAP D

43. Hentbolda bir saha oyuncusu, her zaman oyunda kaleci olabilir, bir kaleci de her zaman oyunda kaleci olabilir. Kural 4:1

CEVAP D

44. Hentbolda oyuna girecek ve oyundan çıkacak oyuncular kendi takımlarının oyuncu değişim çizgisini kullanmalıdırlar. Bu durum kaleci değişimi için de geçerlidir. Kural 4:4

CEVAP B

45. Voleybolda iki set geçen süreye fasıla denmektedir. Fasıla süresi iki set arası 3 dakikadır.

CEVAP C

46. Voleybolda müsabakadan önce başhakemin birinci sette takımların ve ilk servisi atacak takımı belirlemek için kura atışı yapılır.

Eğer netice seti oynanacaksa yeni bir kura atışı yapılır. Kural 7:1

CEVAP E

47. Aerobik uygunluk yürüme, koşu, bisiklete binme, yüzme gibi büyük kas grubu gelişir. Disk atma kısa ve yüksek yoğunlukta enerji gerektirdiği için anaerobik aktiviteleri içerir.

CEVAP C

48. Koroner kalp hastalığı için ve maksimal performans-
tan VO2 max'ın kestirilmesinde kullanılan en geçerli yöntem Bruce yöntemidir. Bruce yönteminde, solunumla alınan ve verilen havadaki oksijen miktarı ölçümü yerine, belirli bir mesafenin katedilme süresi temel alınır.

CEVAP E

49. Aerobik uygunluk yürüme, koşu, bisiklete binme, yüzme gibi büyük kas grubu ile gelişir. Halter kaldırmak kısa ve yoğunlukta patlayıcı kuvvet gerektirdiği için anaerobik aktivite içerir.

CEVAP E

50. Gelişim, genelden özele doğrudur. Çocuklar önce tüm vücuduyla hareket eder, büyük kaslarını kullanır. Daha sonra belli etkinliklerle ilgili organını kullanabilir hale gelir.

CEVAP C

51. Kum, kum saatine biri kalıtım diğeri çevreyi simgeleyen iki ayrı kabın içerisinde eklenmektedir. Kumun eklendiği kaplardan kalıp kabı kapaklı, çevre kabı ise kapaksızdır. Kalıtım kabından gelen kum değiştirilmezken, çevre kabındaki kum kişinin kendi elindedir. Yaşamın hem kalıtım hem de çevrenin bir ürünü olduğu düşünülmektedir.

CEVAP B

52. Sporla ilişkili hareketler döneminde, uzmanlaşma evresinin en önemli özelliği bireyin kazanmış olduğu hareket becerilerini yaşam boyu kullanmasıdır. Soruda lise öğrencisinden bahsedildiği için (14yaş+) spor dalına özgü hareket evresidir. Bu evrede etkinliklere katılım düzeyi, bireyin yeteneklerine, olanaklarına, fiziksel özelliklerine ve motivasyonuna bağlıdır.

CEVAP E

53. Fitts ve Posner'ın teorisine göre bu aşama ilişkisel aşamadır. İlişkisel aşamada düzeltme ve geri bildirim vardır. Öğrenci bir becerinin farklı bileşenlerinin birbiriyle nasıl ilişkili olduğunu anlamaya başlar.

CEVAP C

54. Negatif aktarım: Öğrenilmekte olan yeni hareketin(yeni ortamda) geçmiş deneyim sonucu olumsuz olarak etkilenmesi durumudur. Mehmet'in yaşadığı durum önceki öğrenilen becerinin yeni öğrenilecek beceriyi negatif yönde etkilemesidir.

CEVAP D

55. Sabit alıştırmaya: Kişilerin bir antrenman boyunca verilen becerinin sadece bir uyarlamasını çalıştığı alıştırmaya planlamasıdır. Ayşe'nin sürekli aynı beceriyi çalışması sabit alıştırmaya örnektir.

CEVAP A

56. Kesikli beceriler, net bir başlangıcı ve bitişi olan kısa ve iyi tanımlanmış becerilerdir. Bunlar vurma ve atma gibi tek ve özel becerilerdir. Spor branşlarında atma, tutma ve vurma gibi net olan eylemler kesikli becerilerdir. Basketbolda turnike atma kesikli becerilerin birleşiminden oluşan seri bir beceri türüdür.

CEVAP D

57. ATP ve kreatin fosfat(fosfokreatin, CP veya PC) kaslarda depolanır. En fazla 15 saniye süren kısa süreli maksimal egzersizlerde kullanılır. Yüksek şiddetteki aktiviteler sırasında ise ATP çok hızlı şekilde kullanılır ve aynı şekilde de üretilmesi gerçekleşmektedir.

CEVAP D

58. Otonom sistem istem dışı çalışan organları canlandırır. Sempatik sinir sistemi vücudun artan aktivitesi durumunda veya stres anında enerji tüketimini uyarır.

CEVAP D

59. Epitel doku ya da Epitheliu, vücudun iç ve dış yüzeyini örten, araları çok sıkı olan epitel hücrelerinden oluşmuş, altlarında bazal lamina denilen bir tabaka bulunduran, özelleşmiş bir dokudur. Birbirine bitişik hücrelerden yapılmıştır ve hücreler arasında çok az madde vardır.

CEVAP C

60. Anaerobik enerji sisteminde aktiviteler kısa süreli yüksek şiddetli aktivitelerdir. Bisiklet yarışı aerobik enerjinin yoğun olarak kullanıldığı bir branştır.

CEVAP D

61. Soruda verilen öncüllerde engellilerde spor, sporda centilmenlik, Türk spor tarihi ve spor bilinci ve organizasyonlar ortaöğretim programlarıdır. Ancak düzenli fiziksel aktivite ortaokul alt öğrenme alanıdır.

CEVAP A

62. Bunker ve Thorpe'nin öğretim modelinde oyun detaylı bir şekilde anlatılır. Oyun genel gelişimi hakkında bilgi verilir. Oyundaki taktik sorunlar anlatılıp, temel beceriler birleştirilip üst düzey becerilere ulaşılır.

CEVAP B

63. Bilişsel alan; bilgi, kavrama uygulama, analiz, sentez ve değerlendirmeden oluşur. Psikomotor alan; temel beceriler, dönüşümsel beceriler, algısal beceriler, fiziksel beceriler ve söylemsel olmayan becerilerden oluşur.

Duyuşsal alan; alma, tepkide bunluma, değer verme, örgütleme ve kişilik haline getirme gibi davranışlardan oluşur.

CEVAP E

64. Efor farkındalığı: Zaman, güç ve acıcılık bileşenlerinden oluşan, vücudun nasıl hareket ettiğinin tanımlanmasıdır. Bu bakımdan vücuda veya bölümlerine dikkat çeken bu komutlar efor farkındalığı ile yakından ilgilidir. Efor farkındalığı denge, tempo, güç ve acıcılık bileşenlerinden oluşur. Soruda verilen komutlar denge hareketlerinin bir yönergesidir.

CEVAP A

65. Eşli çalışmada eşlerden birisi istenen hareketi yapar ve hareketle ilgili kararları verir. Diğeri ise, yapılan hareketi izleyerek öğretmenin verdiği ölçütlere dayalı olarak eşinin performansı hakkında bilgi verir. Öğretmenin derste uyguladığı stil eşli çalışma stiline uygundur.

CEVAP D

66. Komut stilinde her çalışmayı yaparken hareketi tekrar yapmak, kişisel farklılıkları gözetmeksizin uygulamayı gerektirir. Öğretmen tek yetkilidir ve zamanı en verimli şekilde kullanmayı amaçlar. Ancak, iş birliği ve yaratıcılık duygusunu köreltir. Yarışmacılığı ortadan kaldırır. Tek düzelik ve aynı hareketlerin tekrarı sıkıcı olur.

CEVAP E

67. Öğrencilere belli sıralamada sorular sorulması daha önceden saptanmış olan çözüme adım adım yönlendirilmesini sağlar. Buna da yönlendirilmiş buluş denir. Problem çözmede önceden belirlenmiş bir çözüm yoktur.

CEVAP C

68. Spor eğitim modelinde amaçlanan sportif etkinliklerin planlanması ve yönetilmesinde paylaşım, okul dışı etkinliklere katılım, sorumlu liderlik sağlama, bir spora anlam veren müsabakalara ve toplantıları takdir etme gibi olgular amaçlanır.

CEVAP A

69. Altan Öğretmen'in sınıfındaki engeli olan ve zorluk yaşayan öğrencilere hareketli hedef kullanması doğru bir uygulama olmaz.

CEVAP A

70. İşbirlikli öğretim modelinde ortak hareket ve bireysel çaba vardır. Sosyal öğrenme çalışır ve takım olgusu işler. "Ben" değil "Biz" duygusu vardır.

CEVAP D

71. Sarı kartlar; 1-2-3-4 ve 5. sınıfları kapsamaktadır.

Mor kartlar ise; 6-7-8. sınıfları kapsamaktadır.

Temel hareket kavramları, spor engel tanımaz kartı, birleştirilmiş hareket kartları sarı kart grubundadır.

CEVAP B

72. Sarmal sistemde, her yeni düzeye geçişte ilk düzeyde öğrenilen kavramlar kullanılmaya ve sık sık tekrarlanmaya devam edilmekte; bu bakımdan öğrenme süreci kesintiye uğramamaktadır.

CEVAP D

73. Problem çözmede zihnin analiz etme, genelleme ve sentez yapma gibi en yüksek bilişsel fonksiyonları kullanılır. Öğrenci aktif olarak katılır. Eleştirel düşünmeye yardımcı olur.

CEVAP C

74. Kendi kendini kontrol etme basamağında öğrenciler öğretmen tarafından belirlenen görevleri tek başlarına uygular ve kendileri değerlendirir. Öğretmenin bu stili kullanması öğrencilere doğruluk ve dürüstlük kazandırmada ve hataları düzeltmede önemli bir yere sahiptir.

CEVAP C

75. Alıştırma stilinin amacı, öğrencilerin olabildiğince çok alıştırma yapmalarını sağlamaktır. Yeni beceri öğretmen tarafından gösterildikten sonra öğrenci, kendi başına öğrendiği beceriyi tekrar edecektir.

CEVAP A