

Bu çözüm kitapçığında 75 sorunun çözümü vardır.

1. TİCİ 1922 yılında kurulmuştur ve ilk başkanlığını Ali Sami Yen yapmıştır. Kurulduğu dönemde sporun sevk ve idaresini yapmıştır

**CEVAP E**

2. Bisiklet yarışına katılım gösterilmiştir. Fakat bisikletlerimiz yarışmaya uygun olmamasından dolayı yarışmalarda yarışlamamıştır.

**CEVAP D**

3. Osmanlı Devleti resmi olarak ilk ve son kez 1912 Stocholm Olimpiyatları'nda temsil edilmiştir. Selim Sırrı Tarcan'ın heyet başkanlığında Vahram Papazyan ve Mıgırdiç Mıgıryan temsil etmiştir.

**CEVAP C**

4. Osmanlılarda oynanan matrak oyunu, günümüzde eskrim sporuna çok benzerdir. Matrak; tahta, kılıç, sopa anlamlarında kullanılırdı. Oyunda oyuncuların ellerinde şimşir ağacından yapılmış matrak ve yastık bulunurdu. Oyuncular ellerindeki matrak ile rakibin başına vurmaya çalışırken diğer ellerindeki yastık ile kendilerini korumaya çalışırlardı.

**CEVAP A**

5. Varoluşçuluk, özgür birey yetiştirmeyi amaçlar. Öğrenciye seçim yapma özgürlüğü tanır ve öğretmen rehber rolündedir. Problem çözme ön plana çıkar.

**CEVAP C**

6. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği öznel korkulardır. Bu durum, olaya ve kişiye özgü olup sadece o an gerçekleşen, yaşamdaki diğer alanlara ve zamanlara taşınmayan kaygı türüdür.

**CEVAP C**

7. Sosyal statü, fertlerin ve sosyal grupların toplum içindeki yerlerini belirler. Koç, antrenör, hoca bunlara örnek olabilir.

**CEVAP B**

8. Performans, motivasyon, sporcu ile performans arasındaki ilişki psikolojiktir. Sosyoloji, toplumdaki bireyler ile sporcular arasındaki iletişim ve etkileşimi inceler. Felsefe, ahlaki değerlerin, kültürel normların beden eğitimi ve spor ile ilişkisini inceler.

**CEVAP B**

9. Spor pedagojisi spor eğitiminin hedefleri, spor eğitiminin içeriği, strateji yöntemleri, spor eğitiminin materyalleri, spor yapılacak ortam ve kazanımların müfredatı, öğretim ve öğretme, yetiştirme gibi konular spor pedagojisinin konularıdır.

**CEVAP A**

10. 1925 yılında Terbiye-i Bedeniye tahsili için Vildan Aşır Savaşır ve Suad Hayri Belçika'ya, Nizamettin Kırşan İsveç'e gitmiştir.

**CEVAP C**

11. İlk kez atletizm 1896 Atina Olimpiyatları, futbol 1900 Paris Olimpiyatları, Hentbol ve basketbol 1936 Berlin Olimpiyatları, voleybol 1964 Tokyo Olimpiyatları

**CEVAP A**

12. Sürekli kaygı bireyin içinde bulunduğu baskılı (stresli) durumdan dolayı hissettiği genel korkudur. Aysun'un yaşadığı durum sürekli kaygıya örnektir. Durumluk kaygı ise yaşanan olaya özgü anlık gerçekleşen, yani kişiye özgü subjektif korkudur.

**CEVAP B**

13. Ayakta dik durur vaziyette yüz karşıya dönük, kollar sarkık, avuç içleri öne bakar konumda topuklar birleşmiş, ayak parmakları hafif aralık duran duruşa anatomik duruş denir.

**CEVAP C**

14. Sagittal düzlem vücudu sağ ve sol iki yarıya ayırır. Sagittal düzlemde dirsekler flexion (bükülme) extention (gerilme) yapabilir.

**CEVAP E**

15. Clavicula uzun bir kemiktir ve kıvrımları silik bir su biçiminde uzanır. Extremitas acromialis, claviculanın scapulaya komşu olan ucudur ve scapulanın acromion ile eklem yapar.

**CEVAP B**

16. Köprücük kemiği (clavicula), insan anatomisinde sternum ile kürek kemiği arasında köprü görevi gören, yetişkin bir insanda ortalama 15cm boyundaki bir uzun kemiktir. Anatomik pozisyondayken yatay olarak bulunan tek uzun kemiktir.

**CEVAP C**

17. M. ilipsoas kası uyluğu öne doğru çeken tipik bir koşu kasıdır. Uyluğu gövdeye yaklaştırarak, vücudun öne doğru ilerlemesine olanak verir. Kalça eklemine en kuvvetli flexördür.

**CEVAP A**

18. Açık yaralanmalarda yapılacak ilk yardım uygulamasında yaralı bölge kalp seviyesinin üstünde tutulur. Diğer yapılan uygulamalar doğrudur.

**CEVAP D**

19. Koma pozisyonu, bilinci kapalı ama soluk alıp verebilen hastalara ya da kazazedelere uygulanan ve hastanın kusması halinde soluk yolunun tıkanmamasını, kustuğunu yutmaması için uygulanan ilk yardım uygulamasıdır. Kafatası ve omurgası yaralanmış kişilerde koma pozisyonu uygulanmaz.

**CEVAP B**

20. Solunum yoluyla zehirlenmelerde bilinci açık olan yaralı yarı oturur pozisyona getirilir.

**CEVAP E**

21. Tip 1 yavaş kasılan, kırmızı renkli ve kuvvet adalesidir. Fazla mitokondriye sahiptirler, daha küçük alana sahiptirler. Uzun süreli, düşük şiddetli aktivitelerden sorumludurlar.

Tip 2 hızlı ve şiddetli kasılan kaslardır. Kısa süreli, yüksek şiddetli aktivitelerden sorumludurlar. Büyük kuvvet oluştururlar ancak çabuk yorulurlar.

**CEVAP E**

22. Fosfokreatin kasta depolu olan, yüksek enerji taşıyan başka bir kimyasal bileşiktir ve ATP gibi parçalandığında önemli miktarda enerji açığa çıkar. Fosfojen depolarının yenilenmesi 2-3 dakika içerisinde gerçekleşir.

**CEVAP A**

23. Sıçrama testleri patlayıcı kuvvetin ve anaerobik güç parametrelerinin önemli olduğu tüm spor dallarında önemli bir performans göstergesidir.

**CEVAP C**

24. Tuz, asit, mineral, su vb maddeler inorganik maddeler olup birçok hücreli faaliyet için gereklidir.

**CEVAP D**

25. Egzersizin uzun sürmesinde aminoasitlerin enerjiye katkısı artmaktadır. Maraton koşuları uzun süren ve dayanıklılık gerektiren spordur.

**CEVAP C**

26. Spora yeni başlayanlar için haftada 3-4, gelişmişler için 4-8, yarışma sporcuları için 6-10, elit sporcu ve dünya sıralamasında ilk 20'de olanlar 8-22'dir.

**CEVAP E**

27. A, D, E, K yağda eriyen vitaminlerdir. B kompleksi ve C vitamini suda eriyen, C, E, A vitaminleri antioksidan vitaminlerdir. Antioksidan, vücudun çevresel ve diğer basınçlara reaksiyon olarak ürettiği dengesiz moleküllerin neden olduğu hücrelerin zarar görme durumunu önleyen maddedir.

**CEVAP B**

28. Anaerobik egzersizler kısa ve yüksek yoğunlukta olurlar. Halter, sprint, disk atma ve hentbol oynamak kısa ve yüksek yoğunlukta enerji gerektirdiği için anaerobik aktivitelerdir. Aerobik egzersizler uzun süreli aktivite süresince vücuda enerji sağlamak amacıyla oksijenin kullanıldığı egzersizlerdir. Uzun mesafe koşuları, bisiklet, yüzme örnek verilebilir.

**CEVAP E**

29. Basit karbonhidratlar (şeker) maltoz, glaktoz, fruktoz (meyve şekeri), glikoz, sakkaroz (çay şekeri), laktoz (süt şekeri)dur. selüloz, nişasta, glikojen ise kompleks (birleşik) karbonhidratlardır.

**CEVAP D**

30. Dayanıklılık aktivitelerinde serbest yağ asitleri ve glikojen yakıt olarak kullanılır. Kafeinin kaslardaki glikojenin yıkımını engelleyip koruması, yağ yıkımını ise artırması dayanıklılık performansını yükseltir.

**CEVAP D**

31. Paralimpik oyunlar, çeşitli engel gruplarından sporcuların katıldığı çok sporlu etkinliktir. Paralimpik oyunlar 2.Dünya Savaşı sonrasında, herhangi bir beklenti olmadan savaş esnasında yaralanan gaziler ve sivillere yardım etmek amacıyla kurulan bir sağlık merkezine dayanmaktadır. Soruda verilen branşlardan okçuluk, triatlon ve bisiklet yer almaktadır.

**CEVAP D**

32. Sınıfında işitme engelli bir öğrencisi olan öğretmen öğrencilere yüzünü dönmelidir. Çünkü dudak okuyurlar. Yönergeler basit ve kısa olmalıdır. Görsel ipuçlarından faydalanmalıdır.

**CEVAP C**

33. Büyüme bireyin fizik yapısında zamana bağlı olarak meydana gelen nicelik boyutundaki değişikliklerdir. Vücudun boy, kilo ve hacim olarak artmasıdır.

**CEVAP E**

34. Kum saati modelinde bir noktadan sonra kum saati ters döner. Birçok insan için kum saati ters döner ve kum yirmili yaşların ilk yıllarında ve ikinci on yıl boyunca boşalmaya başlar. Bu durumda ilk 18- 40 yaş arası yani yetişkinlik evresi dolar.

**CEVAP E**

35. Kısıtlayıcılar, bir bireyin hareket kapasitesini sınırlayan çerçevedir. Birey yeni bir hareketi öğrenme durumunda kaldığında değişiklikler organizma, çevre, görev ya da bunların bir kombinasyon sonucu olabilir.

**CEVAP B**

36. Ebru Hanım'ın yaptığı iş ve işlemlerinin tanımı planlamadır. Planlama ne gibi işlerin, ne zaman, hangi sırayla, ne kadar zamanda, nasıl yapılacağını önceden belirlenmesidir.

**CEVAP C**

37. Kronolojik sıraya göre; TİCİ-TSK-BEDEN TERBİYESİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ-SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ-GENÇLİK ve SPOR BAKANLIĞI

**CEVAP C**

38. Spor yönetiminin hedefleri kısa vadeli olmaz. Geleceğe dönük uzun vadeli olmalıdır.

**CEVAP C**

39. Kapalı becerilerde eylem sırasında çevresel şartlar sabittir ve tahmin edilebilir. Açık beceri de ise eylem sırasında çevresel şartlar değişkendir ve tahmin edilemez.3. ve 4. öncüllerde verilenler tahmin edilebilir.

**CEVAP D**

40. Geri bildirim sadece süreç sonunda verilmeyebilir, süreç içinde de verilebilir.

**CEVAP C**

41. Açık becerilerde eylem sırasında çevresel şartlar değişkendir ve tahmin edilemez. I ve II. öncüller açık beceriye örnektir.

**CEVAP B**

42. Manipülatif beceriler herhangi bir nesneyle olan ilişki sonucu yapılan hareketlerdir. Atma, tutma, vurma gibi hareketler manipülatif becerilerdir. Voleybolda smaç vurma manipülatif bir beceridir.

**CEVAP E**

43. Heptatlon 7 branştan oluşan ve 2 gün süren çoklu yarıştıdır. Sadece kadınlar yarışırken ilk gün 100 metre engel, yüksek atlama, gülle atma ve 200 metre koşarlar. 2. gün ise uzun atlama, cirit atma ve 800 metre ile tamamlanır.

**CEVAP E**

44. 3000 metre engelli koşu haricinde bütün kısa mesafe engelli koşularında 10 adet engel bulunur. 3000 metre engelli koşuda 28'i kuru 7'si sulu engel bulunur.

**CEVAP B**

45. Çekicinin aşamaları;

Çekicinin tutulması ve başlama duruşu

Çekicinin savrulması

Dönüş hareketi

Atış durumuna gelme

Kayma adımı, çekiç atma bölümleri arasında değildir.

**CEVAP C**

46. Kısa mesafe koşularında hakemin verdiği komut:

Yerlerinize- Dikkat- Çıkış Sesi

**CEVAP A**

47. Basket olduğunda değil süre durduğunda yapılır. İlk devre için 2 mola, ikinci devre için 3 mola hakkı vardır.

**CEVAP D**

48. Teknik faul, kışkırtmak, hakemi kandırmak, oyunu geciktirmek itiraz gibi durumlarda çalınır. Temassız faullerdir.

**CEVAP E**

49. Kenar atışı uygulanırken rakip oyuncular atışı uygulayacak oyuncudan en az 3 m uzaklıkta olmalıdır. Ancak kenar atışının kullanılacağı yerle kale sahası çizgisi arasındaki mesafe 3 m den az ise savunma oyuncuları kale sahası çizgisinin hemen önünde durabilirler. KURAL 11:5

**CEVAP D**

50. Hentbolda 7 metre kararı sahanın neresinde olursa olsun, rakip takımın idarecisi veya oyuncuları tarafından açık bir gol fırsatı engellendiğinde

Açık bir gol fırsatı anında gereksiz düdük veya sinyal varsa

Belirgin bir gol fırsatının seyircinin oyun alanına girmesi veya oyuncuların düdük işareti durdurulması gibi, oyuna katılma hakkı olmayan kişilerin etkilemesiyle engellendiğinde ve aynı şekilde açık gol şansı anında aniden elektrik kesilmesi gibi zorunlu hallerde de söz konusu kural uygulanır.

7 m atışı saha hakeminin düdük işaretinden sonra 3 saniye içinde kale yönünde kullanılır.

**CEVAP A**

51. Basketbolda sportmenlik dışı faul, savunma yapan oyuncunun savunmada aşırıya kaçması durumunda verilir. Savunma oyuncusu karşı tarafı sakatlamaya ya da topu durdurmaya yönelik hareketler yaparsa hakemler bu hareketleri sportmenlik dışı faulle cezalandırabilir. Karşı takımın oyuncusunu tutmak, itmek, çelme takmak gibi hareketler sportmenlik dışıdır.

**CEVAP A**

52. 5-1 oyun sistemi tek pasörle oynanan oyun sistemidir. Tek pasör, iki smaçör, iki orta adamı ve bir pasör çaprazıyla sahaya çıkılan taktiktir. Pasör arka alana geçtiğinde, öncelikli olarak bir savunma oyuncusudur. Pasörün arkada olduğu pozisyon takımın 3 oyuncusunun hücum edebildiği, dolayısıyla güçlü oldukları pozisyonudur.

**CEVAP A**

53. Eğer servis atan oyuncu tarafından topa vurulduğu anda herhangi bir oyuncu doğru pozisyonda değilse takım pozisyon hatası yapar. Bu durum, kurallara uygun olmayan bir oyuncu değişikliği ile oyun alanında yer alan bir oyuncu için de geçerlidir ve kurallara uygun olmayan oyuncu değişikliğinin sonuçları uygulanır. Kart cezaları pozisyon hataları ile ilgili değildir.

**CEVAP E**

54. Halay oyunları genellikle Orta Anadolu'da, davul zurna eşliğinde ve çoğu zaman el ele tutuşup kol kola girilerek ya da omuzlardan tutuşarak toplu olarak oynanan bir halk oyunudur. Seçeneklerde halay oyunu tanımını verilmemiştir.

**CEVAP E**

55. Türk halk danslarında kullanılan davul, zurna, ud, zil, darbuka, kemençe, bağlama, kabak kemane, def, tambur, kanun bize ait olanlardır.

**CEVAP D**

56. 1936 yılında Atatürk Artvin Barını icra etmiştir. Bu havadis üzerine Artvin insanı Barın adını değiştirip "ATABARI" yapmıştır ve şu mısraları söylemiştir. "Atamızdan yadigar bizde Atabarı var."

**CEVAP D**

57. Avustralya'da düzenlenen yarışmada FIG (Uluslararası Jimnastik Federasyonu) tarafından yaptığı hareket soyadıyla birlikte literatüre geçen "The Çolak" İbrahim Çolak'tır.

**CEVAP B**

58. Ritmik jimnastikte kullanılan aletler ip, çember, top, lobut ve kurdeledir.

**CEVAP C**

59. Kadınlar artistik jimnastik yarışma aleti olimpik sıra atlama masası, asimetrik paralel, denge, yer aletidir. Olimpik sırada ilk aletten başlamak zorunda değildir. Hangi aletten başlayacağı kura ile belirlenir.

**CEVAP A**

60. Lazarus, oyunu vücudun yenilenmesi, rahatlaması ve sıkıntıdan kurtulması olarak görür. Enerjiyi artırmak amacıyla oynanıldığını söyler.

**CEVAP E**

61. 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 önyargılar ortadan kaldırılarak katılımcılık ön plandadır.

**CEVAP C**

62. Kendini denetlemede, kendi performanslarını değerlendirmeleri oyunculara kendi performansları ile ilgili karar vermenin yanında sorumluluk bilincinin de gelişmesine katkı sağlar. Temel amaç, kendi performansı ile belirlenen performans arasındaki farkı görmektir.

**CEVAP E**

63. Komut yönteminde, bireysel farklılıklar göz önüne alınmaz ve konunun öğrenilmesinde öğrenci hızlı ilerleme sağlar. Ayrıca konular kısa sürede öğrenilen bölümlere ayrılır.

**CEVAP C**

64. Ayak içi pas çalışmasından öğrencilerin ilişkili fiziksel uygunluk düzeylerini belirleyemeyiz.

**CEVAP A**

65. Bilişsel alan davranışı kişinin öğrenilmiş davranışlardan zihinsel yönü ağır basanlar bu kapsam içindedir. D seçeneğinde dans gösterisi hazırlama bilişsel bir süreçtir ve dans etme psikomotor bir davranıştır.

**CEVAP D**

66. Dart ve bilardo hedefli oyunlardır. Bir hedefe odaklanılıp, kullanılan araç ve gereçleri o hedefe gönderme vardır.

**CEVAP C**

67. Bireysel ve sosyal sorumluluk öğrencinin tutumlarını, değerlerini ve niyetlerini ön plana çıkarır. Modelin amacı, öğrencilerin kendi gelişimlerine ve başkalarının gelişimlerine katkıda bulunmak için sorumluluk özelliklerini geliştirmektir. Model 5 düzeyden meydana gelir.

Düzye 0 = Sorumsuzluk

Düzye 1 = Saygı duyma

Düzye 2 = Katılım

Düzye 3 = Kendini Yönlendirme

Düzye 4 = İlgilenme/ Umursama

**CEVAP E**

68. Eğitimin önemli bir boyutu da okuldaki öğrencilerin okul dışındaki yaşantılara, olanaklara ve fırsatlara ilişkilendirilmesini amaçlamasıdır. Buna göre yaşama yakınlık/ hayatilik ilkesi Nilgün'ün durumu ile doğru orantılıdır.

**CEVAP D**

69. Komut stilinde öğretmenin rolü tüm kararları vermek için, öğrencinin rolü bu kararları komutlara göre takip etmektir. Mustafa Öğretmen'in uygulamasında da bu durum görülmektedir.

**CEVAP E**

70. Murat Hoca'nın yapmış olduğu uygulama akran öğretimidir. Akran öğretimi, iki öğrencinin eşleştirilerek birlikte çalışmalarına dayanır. Bu öğrencilerden biri beceriyi iyi bilen ve uygulayan öğrenci iken, diğeri arkadaşına göre geride olan beceriyi yapamayan öğrencidir. Bu yöntemde bilen öğrenci arkadaşına yardımcı olur.

**CEVAP B**

71. Alıştırma stilinde amaç yeni öğrenilmiş bir becerinin tekrar edilmesidir. Burada beden eğitimi öğretmenin ilk defa göstereceği parkuru, daha sonra sınıfta herkese uygulatması için alıştırma stilini uygulaması gerekli. Bu stilde yerleşim ve organizasyon iyi ayarlanırsa ders hem verimi artar hem de disiplin sorunu yaşamaz.

**CEVAP D**

72. Doğrudan öğretim, öğretimi yapılacak içeriğin, ardışık şekilde sıralanması, öğrencilerin tam katılımı, öğretmenin düzeltici dönütler vermesi, ipuçlarının düzenlenmesi, ipuçlarının uygulanması ve geri çekilmesi anlamına gelir. Sorumluluk, öğretmenden öğrenciye aşamalı ve yavaş yavaş geçmelidir.

**CEVAP A**

73. Murat Öğretmen'in anlattığı ve aktif olduğu, öğrencilerin dinleyerek pasif konumda kaldığı öğretim yönetimi sunuş yoluyla öğretimdir. Beden eğitimi derslerinde teorik bilgilendirme yapıldığı derslerde bu yöntem ağırlıklı olarak kullanılır.

**CEVAP D**

74. Yönlendirilmiş buluş yönteminde öğretmen, soru sorarak öğrencileri düşünmeye sevk eder ve öğrencilerin doğru yanıtı ya da gösterecekleri tepkiyi bekler. Öğrencilere belirli bir düzen içerisinde soru sorulması çözüme doğru adım adım yönlendirilmesini sağlar.

**CEVAP E**

75. Ece, verilen öğretim yöntemlerinden sadece problem çözme yöntemiyle çalışmalarda karar verme sürecine doğrudan katılır. Diğer yöntemlerde çalışmalardaki konuları öğretmen verir.

**CEVAP B**