

Bu çözüm kitapçığında 75 sorunun çözümü vardır.

1. Soruda İrem Hanım'ın öğrencilere tavsiyelerde bulunurken bahsettiği felsefi akım E seçeneğinde ifade edilen Varoluşçuluk felsefesidir. İrem Hanım'ın kurduğu ilk cümledeki "çok çeşitli aktiviteler" ifadesi bize "pragmatizm" felsefesini andırırsa da metnin bütününe baktığımızda doğru cevabın çok net şekilde varoluşçuluk felsefesine götürdüğünü görürüz. Varoluşçuluk felsefesinin özelliklerine madde madde bakacak olursak;

#### VAROLUŞÇULUK (EXISTENSİYALİZM)

- Seçme özgürlüğü vardır
- Çok çeşitli aktiviteler sunulur
- Oyun yaratıcılığın gelişimini sağlar
- Öğrencilerin kendilerini tanımalarına fırsat verir
- Öğretmen danışman rolündedir

**CEVAP: E**

2. Ülkemiz Olimpiyatlarda en çok güreş branşında madalya sahibi olmuştur. Verilen şıkları bir tablo içerisinde gösterecek olursak;

Branş	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam
Güreş	29	18	19	66
Halter	8	1	2	11
Boks	1	3	3	7
Judo	1	0	1	2
Atletizm	0	0	3	3

**CEVAP: E**

3. Soruda Ayşe Hanım'ın bahsettiği sosyolojik kavram C şıkında ifade edilen "sosyal ilişki" kavramıdır. Sosyal ilişki; İki ya da daha fazla bireyin kendi aralarında veya kendi dışındaki birey ve grupların çeşitli davranış şekillerini, beklentilerini hesaba katarak sürdürdüğü etkileşimdir.

Diğer seçeneklere bakacak olursak;

**A) Sosyal Mesafe:** Belirli bir sosyal sınıfa mensup olan herhangi bir bireyin diğer sınıflarla ve o sınıflara mensup olan gruplar ve bireylerle olan hiyerarşik ilişkilerini gösterir. Örneğin, antrenör ile sporcu arasında sosyal bir mesafe vardır.

**B) Sosyal Grup:** Yeterli sayılabilecek bir süre boyunca birbirleriyle etkileşimde bulunan ve ortak değerleri paylaşan iki ya da daha çok bireyden oluşan topluluktur.

**D) Sosyalleşme Süreci:** Bireylerin, yaşadığı toplumun kültürünü öğrenmesine sosyalleşme süreci denir.

**E) Statü:** Bireyin toplum içinde bulunduğu mevkiyi, konumu ifade eder.

**CEVAP: C**

4. Soruda 1936 Berlin Olimpiyatı ile ilgili ifade edilen A - C - D - E seçenekleri doğru ifadeler iken B seçeneğinin doğru ifadesi şu şekildedir:

B) "Bu Olimpiyatta Türkiye adına ilk kez yarışan kadınların branşı eskrimdir." Eskrim dalında yarışan iki kadın sporcumuz "Halet Çembel" ile "Suat Fetgeri Aşenidir."

Ayrıca bu Olimpiyatta ilk bronz madalyamızı Ahmet Kireççi ile Güreşte alırken yine aynı olimpiyatta Yaşar Erkan ile Güreş dalında ilk altın madalyamızı almıştık.

**CEVAP: B**

5. Soruda kaygı ve stresi azalma stratejilerinden olan “kendi kendine konuşma” stratejisiyle alakalı verilen A - B - C - D seçenekleri doğru ifadelerdir. Ancak E seçeneği olumsuz bir örnektir. Burada B seçeneğini kök ifadeden dolayı çeldirici olarak kabul edebiliriz ancak ifadeye dikkatli bakıldığında sporcunun kendisini rahatlatmak için kurduğu ortadadır. Kendi kendine konuşma stratejisi ile ilgili olumlu olumsuz örnekler bakacak olursak;

#### OLUMLU YÖNDE KENDİNLE KONUŞMA

- Herkesin ne düşündüğü önemli değil onlar da hata yapıyor. Herkes hata yapabilir. Sakin ol, yaptığın işe odaklan. Üstelik geçtiğimiz maçta yaptığın bir sürü olumlu hareket var. İstersem başarılı olurum. Elbette yapabilirim.
- Sakin ol. Derin nefes al. Vücutuma bol oksijen göndermeliyim. Bu beni rahatlatıcaktır. Eğer sakinleşirsem kontrol bende olur. Yarışmaya ve yapacaklarıma odaklanmalıyım.
- O da benim gibi bir insan, korktuğumu asla belli etmemem gerekiyor. Kendime güvenli görünmem lazım, gerçekten istersem başarabilirim.
- Evet, bu sıralar bazı hareketleri yapmakta zorlanıyorum ancak daha fazla çalışmam gerekiyor. Ne kadar çok tekrar yaparsam o kadar başarılı olurum.
- Sakin ol, hata yapmak demek beceriksiz olmak demek değil, işine odaklanırsan hata yapmazsın, antrenmanda olduğu gibi
- Ben işimi yapmalıyım. Elimden gelenin en iyisini ortaya koymalıyım. Yapılan hatalar beni de etkiliyor olabilir ancak daha fazla gayret ederek bazılarını engelleyebilirim. Bunu yapabilirim.

#### OLUMSUZ YÖNDE KENDİNLE KONUŞMA

- Eğer hata yaparsam herkes ne düşünür? Üstelik geçtiğimiz maçta da çok ciddi bir hata yaptım.
- Önemli maçlardan önce hep böyle oluyorum. Kalbim ağızımdan çıkacak gibi çarpıyor. Dizlerimin bağı çözülecek gibi oluyorum ve bu hâlimi hiç sevmiyorum. Üstelik sonrasında başarısız oluyorum.
- Rakibim çok iyi onunla asla baş edemeyeceğim, korkuyorum.
- Çok sevmeme rağmen bu işi beceremiyorum. Asla iyi bir sporcu olmayacağım.
- Yine hata yaptım, ne kadar beceriksizim.
- Bu takımında işim çok zor. Çok hata yapıyorlar. Bu şekilde küme düşeriz.

CEVAP: E

6. Soruda hareket eğitimi ile ilgili ifade edilen A - B - D - E seçenekleri doğru ifadelerdir. Ancak C şıkkı yanlış ifade edilmiştir. Hareket eğitiminin temelinde problem yaratma değil, problem çözme vardır.

CEVAP: C

7. Soruda öğrencilerin verdikleri örnekler bakıldığında “Ayşe ile Doğuş’un” verdiği örnekler “spor” için; “Mehmet ile Pelin’in” verdiği örnekler “beden eğitimi” için geçerli olan özelliklerdir. Alp’in verdiği örnek ise spor ve beden eğitiminin ortak özelliğidir. Soru kökünde bizden “spor” ve “beden eğitimi” olarak gruplandırma yapılması istenmiştir. Gruplandırma yapıldığında Alp açıkta kalacaktır. Dolayısıyla cevabımız D seçeneğidir. Spor ve Beden Eğitime bir tablo ile göz atacak olursak,

#### SPOR

- Bir yarışmadır
- Reklam aracıdır
- Bir meslektir
- Üretimi katkı sağlar
- Toplumlar arası ilişkileri artırır
- Bir seyir vasıtasıdır
- Politika aracıdır
- Profesyonel bir uğraşıdır

#### BEDEN EĞİTİMİ

- Yarışma değildir
- Reklam aracı değildir
- Meslek değildir
- Üretime katkı sağlamaz
- Toplumlar arası ilişkileri artırmaz
- Seyir vasıtası değildir
- Politika aracı değildir
- Profesyonel bir uğraşı değildir

#### “SPOR” VE “BEDEN EĞİTİMİ” ORTAK NOKTALAR

- Eğitim ve eğlence aracıdır
- Serbest zaman faaliyetidir
- Bir bilim ve tekniktir
- Zevk ve estetiklidir
- Kişiler arası ilişkileri artırır

CEVAP: D

8. Soruda olimpiizm değerleri arasında gösterilen ve anlamı "güzellik, sağlık, denge" olan kavram C seçeneğindeki "kalos kagathos" seçeneğidir.

Diğer seçeneklere bakacak olursak;

**A) B seçeneğinin açıklamasını okuyunuz.**

**B) Citius - Altius - Fortius:** Olimpiyat sloganı olan Citius, Altius, Fortius ifadesi "Daha hızlı, Daha yüksek, Daha güçlü." anlamına gelen ve sporcunun birinci olmayı değil, elinden gelenin en iyisini yapmasını öğütleyen ifadedir. Ayrıca, Olimpiyat Oyunlarının kurucusu olan Baron Pierre De Coubertin yakın arkadaşı olan Rahip Didon, bu ifadeyi öğretmenlik yaptığı okulun sloganı kullanmıştır. Baron Pierre De Coubertin bu ifadeyi olduğu gibi Olimpiyat sloganı olarak kullanmıştır.

**D) Arete:** Yunan felsefesinde yer alan ve anlamı "güç" olan ifadedir.

**E) Ethos:** Yunanca'dan türemiş olan bu terim "etik" anlamına gelir.

**CEVAP: C**

9. Soruda Osmanlı Sultan'larının kurmuş olduğu tekelerin bugünkü karşılığı sorulmuştur. Sırası ile baktığımızda "Kemankeş - Okçuluk", "Cümdi - Binicilik", "Zorhaneler - Güreş" tekelere olarak adlandırırız. Dolayısıyla cevabımız D seçeneği olacaktır.

**CEVAP: D**

10. A - B - C - E seçeneklerinde belirtilen sporcularımızın madalyaları doping yaptıkları gerekçesiyle ellerinden alınmıştır. Ancak D şıkkında belirtilen "Hülya Şenyurt" için bu ifadeyi kullanmak doğru bir ifade olmayacaktır. Hülya Şenyurt, 1992 Barselona Olimpiyatında madalya kazanan ilk kadın sporcumuzdur. Bronz madalya kazanan Hülya Şenyurt'un yarıştığı branş judo branşıydı.

**CEVAP: D**

11. Soruda verilen ifadeye göre cevabımız "eşik şiddeti" olacaktır. Dolayısıyla cevabımız E şıkkı olacaktır.

Sorunun çeldiricisi D seçeneğinde belirtilen "ya hep ya hiç" kanunudur. Daha net anlaşılması için şu şekilde ifade edebiliriz;

• Kasların uyarılması için belirli bir şiddet düzeyinde uyarı olmalıdır. Kasın kasılmasını sağlayan en küçük uyarı şiddetine, "eşik şiddeti" denir. Kas, eşik şiddetinden daha küçük değerdeki uyarılara tepki göstermezken eşik şiddetinden daha yüksek değerdeki uyarılara da aynı şiddette tepki gösterir. Bu olaya, "ya hep ya hiç yasası" denir.

Diğer şıklarda verilen ifadelere bakacak olursak;

**A) Kas tonüsü:** Bireyler bilinçli olduğu sürece iskelet kasları dinlenme süresinde bile hafif kasılı haldedir. Kaslardaki bu gerginliğe, kas tonüsü denir.

**B) M. Masseter:** (Dış çiğneme kası) Mandibula ve maksillanın dış tarafında dört köşeli bir kastır. Mandibulayı yukarı kaldırır, ağız kapatır. (Dipnot: Musculus kas anlamına geldiği için kasların başına M. ifadesi koymalıyız ancak şıkta ifade edilmemiştir)

**C) Fizyolojik Tetanus:** Kasa çok sık aralıklarla uyarı verilirse kas gevşemeye fırsat bulamaz ve kasılı vaziyette kalır. Bu duruma, tetanik kasılma veya fizyolojik tetanus denir.

**D) Ya Hep Ya Hiç Kanunu:** Soru açıklamasında belirtilmiştir.

**CEVAP: E**

12. Soruda özellikleri verilen kas A ve C şıklarında ifade edilen "M. serratus anterior" kasıdır. Soru kökünde ek olarak bu kasla ilgili hangi bilginin yanlış olduğunun belirtilmesi istenmiştir. Verilen dört öncüle baktığımızda IV numaralı öncülün yanlış ifade olduğunu görürüz. Dolayısıyla cevabımız C seçeneği olacaktır. IV numaralı öncülün doğru ifadesi şu şekildedir:

IV. "Skapula sabit iken kaburgaları kaldırarak soluk almaya yardım eder."

Şıklarda verilen diğer kaslara bakacak olursak;

**M. Pectoralis Major:** (Büyük Göğüs Kası) Göğüs ön duvarının büyük bir kısmını örten, geniş yelpaze şeklinde bir kastır. Klavikula ve sternumdan başlar, humerusun üst ucunda sonlanır. Kola fleksiyon, iç rotasyon ve adduksiyon yaptırır.

**M. Latissimus Dorsi:** (Sırt geniş kası) Sırtın en geniş kasıdır. Sırtın arka alt ve yan kısımlarını örter. Bu kas, kola adduksiyon ve iç rotasyon yaptırır.

**M. Trapeizus:** (Yamuk kas) Sırtın en yüzeysel kası olup sırtın arka üst bölümünü ve boynun arka kısmını örter. Scapulayı; yukarı içe ve aşağı içe çeker, omurgaya yaklaştırır.

**CEVAP: C**

13. Soruda kemiklerle ilgili ifade edilen I - II - III - V numaralı öncüller doğru ifadedir. IV numaralı öncül ise yanlış ifadedir. Dolayısıyla kemiklerle ilgili 4 adet doğru ifade görmekteyiz ve cevabımız D seçeneği olacaktır. Yanlış ifade edilen IV numaralı öncülün doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır:

IV. "İnsanlarda iskelet 206 kemikten oluşur."

**CEVAP: D**

14. Soruda özellikleri belirtilen organel B seçeneğinde ifade edilen "çekirdek" olmalıdır.

Diğer seçeneklere bakacak olursak;

**A) Endoplazmik Retikulum:** Hücre zarı ile çekirdek arasında bulunur ve bunlar arasındaki ilişkiyi sağlar. Kıvrımlı bir yapısı olup, kanallar sistemidir. Hücre içi taşıma ve depolama sistemi olarak görev görür. İki çeşittir; ribozom taşıyanlar (granüllü e.r), ribozom taşımayanlar (granülsüz e.r). Granüllü endoplazmik-redikulum, ribozom sayesinde protein sentezine yardımcı olur. Granülsüz endoplazmik redikulum ise yağ sentezine yardımcı olur.

**C) Lizozom:** Görevi hücre içi sindirimidir. Hücre yaşlandığı zaman patlar ve hücrenin kendi kendini sindirmesini sağlar (intihar kesecikleri). Bu olaya otolizdenir. Ayrıca hücreye giren yabancı proteinleri ve protein yapısındaki maddeleri parçalarlar.

**D) Ribozom:** Protein sentezinin yapıldığı yerdir. Endoplazmik retikulumun çekirdek zarının üzerinde olabildiği gibi sitoplazma içinde serbest de olabilir. Aminoasit ve RNA bulundurur. Virüs hariç tüm canlılarda ribozom bulunur. Protein sentezi için gerekli bilgi DNA'dadır. Bu bilgi DNA'dan RNA aracılığı ile ribozoma gönderilir.

**E) Mitokondri:** Hücrede enerji (ATP) üretimini sağlayan merkezdir. Sayısı hücrenin enerji ihtiyacına göre değişir. Çizgili kas, sinir, kalp ve karaciğer hücrelerinde mitokondri fazladır. Kendine ait DNA, RNA ve ribozomu vardır. Gerektiğinde çoğalabilir. Gerektiği zaman bölünebilir, büyüyebilir ve kendisi için gerekli bazı proteinleri sentezleyebilir. O<sub>2</sub>'li solunum, hücre sitoplazmasında başlayıp mitokondride devam etmekte ve açığa çıkan enerji ATP şeklinde depolanmaktadır.

**CEVAP: B**

15. Soruda donuklarla ilgili ifade edilen B - C - D - E seçenekleri doğru ifadelerdir ancak A seçeneği yanlış ifade edilmiştir. A seçeneğinin doğru ifadesi aşağıdaki gibi olmalıdır;

A)" Sıcak içecekler verilir."

**Donuklarla ilgili ilk yardım uygulamasına bütünüyle bakacak olursak;**

- Hasta/yaralı ılık bir ortama alınarak soğukla teması kesilir,
- Sakinleştirilir,
- Kesin istirahate alınır ve hareket ettirilmez,
- Kuru giysiler giydirilir,
- Sıcak içecekler verilir,
- Su toplamış bölgeler patlatılmaz, bu bölgelerin üstü temiz bir bez ile örtülür,
- Donuk bölge ovulmaz, kendi kendine ısınması sağlanır,
- El ve ayak doğal pozisyonda tutulur ( eller yumruk yapılmışsa ve ayaklar büzülmüş ise açılmaya çalışılmaz),
- Isınma işleminden sonra hala hissizlik varsa bezle bandaj yapılır,
- El ve ayaklar yukarı kaldırılır,
- Tıbbi yardım istenir (112).

**CEVAP: A**

16. Soruda yaralarla ilgili ifade edilen A - B - D - E seçenekleri doğru ifadelerdir. Ancak C şıkkı yanlış ifade edilmiştir. C şıkkının doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır;

C)" Kenarları muntazam olmayan yaralar enfeksiyon riski yüksek yaralardır."

Muntazam; Düzgün. derli toplu, düzenli anlamına gelmektedir. ÖSYM bize kelime oyunları yapabilir. Bizde o halde bu oyunu oynayalım.

**CEVAP: C**

17. Eda'nın kafatası ve omurga yaralanmaları ile ilgili yazdığı 5 maddeye baktığımızda A - B - C - E seçeneklerinin doğru ifadeler olduğunu görürüz. Ancak Eda, D seçeneğini "Kafatası ve omurga yaralanmalarının belirtileri ile ilgili 5 madde yazınız" başlığı altında değil; "Sıcak çarpması belirtileri nelerdir?" başlığı altında yazması gerekir.

**Kafatası ve omurga yaralanmalarının belirtilerine bakacak olursak;**

- Bilinç düzeyinde değişimler, hafıza değişiklikleri ya da hafıza kaybı,
- Başta, boyunda ve sırtta ağrı,
- Elde ve parmaklarda karıncalanma ya da his kaybı,
- Vücudun herhangi bir yerinde tam ya da kısmi hareket kaybı,
- Baş ya da bel kemiğinde şekil bozukluğu,
- Burun ve kulaktan beyin omurilik sıvısı ve kan gelmesi,
- Baş, boyun ve sırtta dış kanama,
- Sarsıntı,
- Denge kaybı,
- Kulak ve göz çevresinde morluk,
- Ancak, hastada hiçbir belirti yoksa bile;**
- Yüz ve köprücük kemiği yaralanmaları,
- Tüm düşme vakaları,
- Trafik kazaları,
- Bilinci kapalı tüm hasta / yaralılar kafa ve omurga yaralanması olarak var sayılmalıdır.

**CEVAP: D**

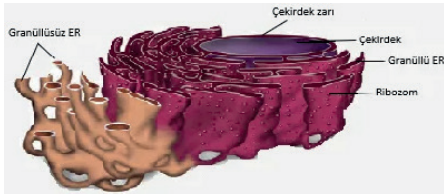
18. Soruda endoplazmik retikulum ile ilgili ifade edilen A - B - C - E seçenekleri doğru ifadeler iken D seçeneği yanlış ifade etmiştir. D seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır:

D) "Granülsüz ER, üzerinde ribozom bulunmayan ER'dir.

Endoplazmik retikuluma daha ayrıntılı bakacak olursak;

#### ENDOPLAZMİK RETİKULUM (ER)

- Ökaryot hücrelerde hücre zarı ile çekirdek zarı arasında uzanan, kanalcık ve borucuklar sistemidir.



- Hücre zarın ve çekirdek dış zarından oluşur.- Genel olarak, depolama, paketleme ve hücre içi madde iletiminde, mekanik etkilere karşı korumada, hücreye desteklik sağlamada etkilidir.
- Ayır ayrı odacıklar oluşturarak asit ve baz tepkimelerinin birbirini etkilemeden oluşmasını sağlar.
- Endoplazmik retikulum (ER) üzerinde ribozom taşıyıp taşıyamamasına göre granüllü ve granülsüz (düz) ER olmak üzere iki grupta incelenir.

#### Granüllü Endoplazmik Retikulum ve Proteinlerin İşlenmesi

- Üzerlerinde ribozom bulunan ER'dir
- Proteinlerin taşınmasını sağlar ve depolar.
- Bazı proteinler ER de çeşitli işlemlerle yapısal değişikliğe uğratılarak işlenir. İşlenen bu proteinler golgiye taşınır.

#### Granülsüz (düz) Endoplazmik Retikulum ve Lipid Sentezi

- Üzerinde ribozom bulunmayan ER'dir.
- Granülsüz ER; lipid (yağ), karbonhidrat, fosfolipit, steroid (eşey hormonları gibi) sentezi yapar.
- İnsan karaciğer hücrelerinde ilaçların ve zehirli maddelerin etkisiz hâle getirilmesinde rol oynar.
- Glikojen yıkıma uğratılır

- ER'den oluşan organeller, golgi, lizozom ve kofuldur.

CEVAP: D

19. Soruda verilen tablo ile ilgili verilen tek yanlış ifade Oksidatif kapasite kıyaslamasında yapılmıştır. Bu sıralamanın soldan sağa doğru "yüksek - yüksek - düşük" şeklinde olması gerekmektedir.

Kas fibril tiplerinin karakteristik özellikleri ile ilgili bir tabloyla cevabımızı bitirelim.

Kas Fibril Tiplerinin Karakteristik Özellikleri			
Fibril Tipi	(ST)	(FTA)	(FTB)
Kasılma zamanı	Yavaş	Hızlı	Çok hızlı
Motor nöron büyüklüğü	Küçük	Büyük	Çok büyük
Güç Üretimi	Düşük	Yüksek	Çok yüksek
Oksidatif kapasite	Yüksek	Yüksek	Düşük
Glikolitik kapasite	Düşük	Yüksek	Yüksek
Temel enerji kaynağı	Trigliseridler	CP, Glikojen	CP, Glikojen
Yorgunluğa karşı dayanıklılık	Yüksek	Orta	Düşük
Kullanılan aktivite çeşidi	Aerobik	Uzun süreli anaerobik	Kısa süreli anaerobik
Mitokondrial yoğunluk	Yüksek	Yüksek	Düşük
Kapiller yoğunluk	Yüksek	Orta	Düşük

CEVAP: A

20. Soruda ifade edilenler A seçeneğinde ifade edilen "Starling Yasası" ile alakalı bilgilerdir. Bu yasaya göre, kalp ne kadar kan alırsa o kadar kanı pompalar ve kalbin iki tarafı her zaman aynı miktar kana sahiptir ve aynı miktar kanı pompalar. Yoksa kalp durur.

Diğer seçeneklerdeki ifadelere bakacak olursak;

**B) Ya Hep Ya Hiç Kanunu:** Bir sinir teli eşik değer ve üzerindeki uyarılara aynı tepkiyi verir ama eşik değer altındaki uyarılara hiç tepki vermez. Buna ya hep ya hiç yasası denir

**C) Krebs Döngüsü:** Aerobik glikolizde oluşan pirüvik asit, 2 C'lu yapı olan asetil koenzim A'ya dönüşerek bir dizi reaksiyonlara uğrar. Trikarboksilik asit, ve sitrik asit siklüsü olarak da bilinen bu döngüde karbondioksit üretimi, elektronların taşınması (oksidasyon) şeklinde 2 ana kimyasal değişim olur.

**D) Kardiyak Output:** Kardiyak output (KO) her bir ventrikülün bir dakikada pompaladığı kan miktarıdır. Genellikle sol ventrikülün pompaladığı kan miktarı ölçülür ve KO sol ventrikül fonksiyonunun bir göstergesi olarak kabul edilir. Kardiyak output, kalp atım hızı ile atım hacminin çarpımına eşittir.

**E) Stroke Volume:** Her bir ventrikülün kasılmada (her bir kalp atımında) pompalanan kan miktarıdır.

**CEVAP: A**

21. Soruda ifade edilen kısa maddeler D seçeneğinde ifade edilen "Laktik asitin vücuttan uzaklaştırılması" ile alakalı durumlardır. Laktik asit vücuttan uzaklaştırılırken şunlara dönüşür:

- I. Ter ve idrar ile atılır
- II. Glikoz ve glikojene çevrilir
- III. Proteine dönüşür
- IV. Oksidasyona uğrar

Diğer seçeneklerde belirtilen ifadelere bakacak olursak;

A şıkkında ifade edilen metabolik asidoz Ph değerinin düşmesi olarak adlandırılır.

B şıkkında ifade edilen glikogenez; Glukozdan glikojen sentezi demektir.

C şıkkında ifade edilen Ya hep ya hiç yasası; Bir sinir telinin eşik değer ve üzerindeki uyarılara aynı tepkiyi vermesi ama eşik değer altındaki uyarılara hiç tepki vermemesi durumudur.

E şıkkında ifade edilen Starling Yasası; "Kalp ne kadar kan alırsa o kadar kanı pompalar ve kalbin iki tarafı her zaman aynı miktar kana sahiptir ve aynı miktar kanı pompalar." Şeklinde açıklayabileceğimiz bir ifadedir.

**CEVAP: D**

22. Soruda ifade edilenlere baktığımızda verilen boşluklara sırasıyla D seçeneğinde belirtilen "doku - histoloji" ifadeleri gelmelidir.

Seçeneklerde belirtilen diğer ifadelere bakacak olursak;

**Organel;** Organel, hücre içerisinde bulunan kendi içinde özelleşmiş yapılardır. Bu yapılara örnek olarak; Ribozom, lizozom, sentrozom örnek verilebilir.

**Osteoloji;** Kemikleri inceleyen bilim dalına denir.

**Musculus;** Kas demektir.

**Miyoloji;** Kasları inceleyen bilim dalına denir.

**CEVAP: D**



23. Soruda belirtilmiş olan öncüllerden II - III numaralı öncüller antrenmanın etkin katılım ilkesi ile ilgili iken I numaralı öncül "bireyselleşme" ilkesi, IV numaralı öncül ise "çok yönlü gelişim" ilkesi ile alakalı ifadelerdir.

Antrenmanın etkin katılım ilkesi ile ilgili birkaç bilgi verecek olursak;

- Sporcu, uzun ve kısa süreli antrenman planlarını inceleyerek bu süreçte de etkin rol almalıdır.
- Sporcunun planlama yetisi yüksek olmalıdır.
- Spora yeni başlayanlara nazaran aktif deneyimli sporcular bu sürece daha çok katılmalıdır. Hatta deneyimli sporculara antrenman programlarının geliştirilmesi için fırsat verilmelidir. Çünkü antrenman sonrasında sporcuların antrenman günlüğünde tuttuğu notlar ve programın eleştirel değerlendirmesi bir sonraki programın geliştirilmesine önemli katkı sağlar.
- Sporcu, antrenör gözetimi olmaksızın bireysel çalışmalarını kendi yapmalıdır. Bu tür destekleyici çalışmalar bireysel antrenman verimi açısından olumlu etkiye sahiptir.
- Antrenman hedeflerinin belirlenmesindeki bilinçli yaklaşım, sporcunun hedeflerini belirlerken de gösterilmelidir. Bu, sporcunun yarışmaya olan motivasyonunu artıracaktır.

**CEVAP: A**

24. Elin direk A şıkkına gitti dimi? Bir de pramidi görünce tamam dedin. Ama bir dakika A şıkkı değil!!

Sorumuzun cevabı B seçeneğinde belirtilmiş olan "Aşamalı yüklenme ilkesidir." Bu ilkenin temeli şu görüşlere dayanmaktadır: Antrenman sürecinde, organizmanın işlevsel verimliliği ve iş yapma kapasitesi, uzun bir zaman zarfında derece derece artmaktadır (Ozolin, 1971). Sporcunun performansındaki artış için uzun süreli antrenman ve uyum gereklidir [Astrand (Esrint) ve Rodahl (Rodal), 1970]. Antrenmanda kademeli artışla beraber fiziksel ve zihinsel zorlanmaya vücudun vermiş olduğu tepki psikolojik gelişime de katkı sağlar. Aşamalı ve artırmalı yüklenme ilkesi bütün spor branşlarında antrenman bilgisinin yapı taşıdır. Bu yüklenme biçimi ölçülü (standart), aşırı ve basamaklı yüklenme başlıklarında incelenir.

Diğer seçeneklere bakacak olursak;

**A) Pramidal Metot:** Bu metotla sporcunun maksimal kuvveti, çabuk kuvveti ve kuvvette devamlılığı geliştirilir. Çalışma öncesi sporcunun maksimal kuvveti belirlenir ve yüklemenin yoğunluğu buna göre ayarlanır.

**C) Stadat (Ölçülü) Yüklenme:** Spor branşlarının çoğunda antrenörler tarafından kabul gören bir yüklenme biçimidir. Genellikle müsabaka öncesi dönemde (hazırlık aşaması) belirli bir yoğunlukta kademeli bir artış uygulanır. Müsabaka döneminde sporcuların fiziksel yoğunluğunun artmasıyla beraber standart yüklenmedeki kademeli artış durağan hâle gelir. Özellikle müsabaka döneminin ikinci yarısında standart yüklenmeden elde edilen verim düşer. Antrenman yoğunluğu ve şiddeti yıldan yıla bir artış göstermediğinde elde edilen verim durağanlaşır.

**D) Aşırı Yüklenme:** Aşırı yüklenme ilkesi yaygın olarak kullanılan yüklenme biçimlerindedir. Bu yüklenmenin matematiksel olarak doğrusal artışla devam etmesi sonucunda sporcu performansında iyi bir artış gözlemlenmiştir. Vücut geliştirme de kısa süreli artan yüklenme biçimiyle çalışılır. Bu yüklenme biçiminde sporcu kendini fizyolojik ve psikolojik olarak maksimum düzeyde zorlamaktadır. Sporcunun kısa süre zarfında, her seferde daha çok yüklenme gerçekleştirilmesi, eşik değere ulaşması ve sürantrene olmasına neden olur. Bu durum, sporcunun sakatlanması ve sporu bırakmasıyla sonuçlanabilir.

**E) Seri Metot:** Kuvvet çalışmalarında uygulanan bir metottur. Özellikle çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık çalışmalarında kullanılabilir. Temel ilke olarak yüklenme ve alıştırılmaların uygulama sayısı sabit kalır.

Örneğin, % 40 yüklenme ile 8 tekrar ve 5 seri yapılır. Daha sonra yine % 50 ile 8 tekrar 5 seri yapılır.

**CEVAP: B**



25. Soruda ifade edilen II - III - IV numaralı öncüller Ozolin'e göre uzun süreli bir planlama yapılırken dikkat edilmesi gerekenler arasında gösterilebilir. Ancak I numaralı öncül yanlış ifade edilmiştir. I numaralı öncülün doğru ifadesi şu şekildedir:

- I. "Yüksek verim için yeterli antrenman sayısı" şeklinde olmalıdır.

Ayrıca fazla antrenman sayısı sporcuda overtraining (sürantrenman) gibi istenmeyen durumlara yol açabilir.

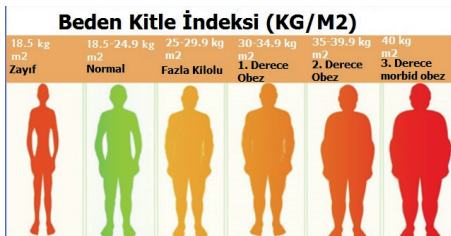
**CEVAP: A**

26. Soruda belirtilen öncüllerden I - II - V numaralı öncüller doğru ifadelerdir. Doğru olan öncüllere sağlamak için Beden kitle indeksi hesaplamasını yapalım. Beden Kitle İndeksi Formülü; /Kg/ M<sup>2</sup>)

Esra'nın kilosu 60; boyu ise 1.70'tir

Formüle döktüğümüzde "60 / 2,89 = 20,8" olacaktır.

Ufacık bir bilgi ile seçenek sayısını ikiye indirdik. Esra'nın beden kitle indeksinin 20.8 olduğunu bildiğimize göre normal kilolu olduğunu söyleyebiliriz. Cevabımızı BKİ ( Beden Kitle İndeksi) görseli ile bitirelim.



**CEVAP: E**

27. Soruda belirtilmiş olan A - B - C - D seçenekleri fiziksel aktiviteye hazır olma" soruları arasında gösterilebilir ancak E şıkkı gösterilemez. Dolayısıyla cevabımız E seçeneğidir. Fiziksel aktiviteye hazır olma soruları olarak şunları gösterebilir;

- Doktorunuz kalp rahatsızlığınızın olduğunu ve sadece doktor tavsiyesi ile egzersiz yapmanızı söyledi mi?
- Geçen aydan bu yana fiziksel aktivite yapmadığınız halde göğsünüzde ağrı hissettiniz mi?
- Kalp probleminiz ya da tansiyonunuz için sizin ilaç kullanmanızı istiyor mu?
- Egzersiz yaptığınızda göğsünüzde ağrı hissediyor musunuz?
- Doktorunuz kemik ya da eklem probleminizin egzersizle dah da ağırlaşacağını söyledi mi?
- Doktorunuz kalp probleminiz ya da tansiyonunuz için sizin ilaç kullanmanızı istiyor mu?
- İstemenize rağmen aktivite programını takip etmemenize sebep olabilecek, burada belirtilmeyen herhangi bir geçerli fiziksel sıkıntınız var mı?

**CEVAP: E**

28. Soruda anlatılmış olan test A seçeneğinde belirtilmiş olan "Shoulder Flexibility" testidir.

Diğer seçeneklere bakacak olursak;

**B) Trunk Back Extension (Gövdenin Geriye Ektansiyonu):** Yüzüstü yatar vaziyette, eller ensede kenetli vaziyet alınır. Yardımcı kalçaya bastırarak sabitler. Denek kafasını mümkün olan en fazla mesafeye gelecek şekilde yukarı kaldırır. Çene ile döşeme arasındaki mesafe ölçülür. 3 denemenin en iyisi kaydedilir. Maksimum bükülmenin yapıldığı yerde 2 saniye beklenmesi gerekmektedir.

**C) Kraus-Weber Floor Touch (Döşemeye Dokunma Testi):** Bu testte sırt ve hamstringlerin esnekliği ölçülmektedir. 1954'te Hans Kraus ve Ruth B. Hirsland tarafından ortaya konmuştur. Dizler gergin durumda iken döşemeye dokunma ve bu noktada 3 saniye beklenmesi 10 puan, yerden 10 cm. yüksekte kalınması halinde ise 0 puan verilmektedir.

**D) Twist and Touch Test (Dönme ve Dokunma Testi):** Bu test Edwin A. Fleismann tarafından 1964'te yayınlanmıştır. Testin amacı gövde rotasyonunu ölçmektir. Erişilen pozisyon en az 2 saniye boyunca korunmalıdır. 2 denemenin iyisi kaydedilir.

**E) Trunk Forward Flexion (Gövdenin Öne Fleksiyonu):** Bacaklar açık, eller ensede kenetli, uzun oturuş pozisyonu alınır. Bacaklar dizlerden bükülmeden, baş mümkün olduğunca yere yaklaştırılır. Başın ön bölümü ile döşeme arasındaki mesafe cm. cinsinden ölçülür. 3 denemenin en iyisi kaydedilir. Maksimum bükülmenin yapıldığı yerde 2 saniye beklenmesi gerekmektedir.

**CEVAP: A**

29. Soruda ifade edilen öncüllerden I - II - III - IV numaralı öncüller metric scala testleri arasında gösterilebilir. Dolayısıyla cevabımız B seçeneği olacaktır. Bu testlerin açıklamaları şöyledir;

**I. Shoulder Flexibility:** Denek yüz üstü yere uzanır. Kollarını ileri doğru uzatmış vaziyette iken bir sopayı eller omuz genişliğinde açık olacak şekilde kavrar. Sopayı, kolları dirseklerden bükmeden mümkün olan en üst noktaya kadar kaldırır. Soplanın alt kenarı ile döşeme arasındaki mesafe cm. cinsinden ölçülür. 3 denemenin en iyisi kaydedilir. Maksimum bükülmenin yapıldığı yerde 2 sn. beklenmesi gerekmektedir.

**II. Kraus-Weber Floor Touch (Döşemeye Dokunma Testi):** Bu testte sırt ve hamstringlerin esnekliği ölçülmektedir. 1954'te Hans Kraus ve Ruth B. Hirsland tarafından ortaya konmuştur. Dizler gergin durumda iken döşemeye dokunma ve bu noktada 3 sn. beklenmesi 10 puan, yerden 10 cm. yüksekte kalınması halinde ise 0 puan verilmektedir.

**III. "Scott-French Standing Bend Reach (Ayakta Öne Eğilme Testi):** Bu testte; Denek ayaklar çıplak şekilde bankın üzerine çıkar ve ayaklar bitişik şekilde, dizlerden bükülmeden, gövdeyi mümkün olduğunca bükerek ve el parmak uçları ile en son noktaya kadar uzanır. 3 denemenin en iyisi kaydedilir. Maksimum bükülmenin yapıldığı yerde 2 sn. beklenmesi gerekmektedir.

**IV. Twist and Touch Test (Dönme ve Dokunma Testi):** Bu test Edwin A. Fleismann tarafından 1964'te yayınlanmıştır. Testin amacı gövde rotasyonunu ölçmektir. Erişilen pozisyon en az 2 sn. boyunca korunmalıdır. 2 denemenin iyisi kaydedilir.

**CEVAP: B**

30. Soruda ifade edilen besin ögesi A seçeneğinde ifade edilen mineraldir. Ayrıca mineraller Vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde yer alır. Minerallerin bir bölümü iskelet ve dişlerin yapı taşıdır. Ve mineraller düzenleyici, yapıcı ve onarıcıdır.

Diğer seçeneklerdeki besin öğelerine bakacak olursak;

**B) Vitaminler:** Besinlerle alınmış olan karbonhidratlardan, yağlardan ve proteinlerden enerji ve hücre elde edilmesiyle ilgili biyokimyasal olayların düzenlenmesine yardımcı olur. Bazı vitaminler de vücut için gerekli olan besin öğelerinin bozulmadan işlevlerini sürdürmelerine ve zararlı maddelerin olumsuz etkilerinin azaltılmasına yardımcı olur.

**C) Protein:** Proteinler yetişkin insan vücudunun ortalama %16'sı proteinden oluşur. Proteinler, hücrenin esas yapısını oluşturur. Vücudun savunma sistemlerinin, vücut çalışmasını düzenleyen enzimlerin ve bazı hormonların da esas yapıları proteindir. Protein, aynı zamanda vücutta enerji kaynağı olarak da kullanılır. Proteinler, vücutta depo şeklinde değil çalışan ve belirli görevler yapan hücreler şeklinde bulunur.

**D) Su:** Su besinlerin sindirimi ve dokulara taşınması için gereklidir. Hücrelerde oluşan zararlı maddelerin ve vücutta oluşan fazla ısının atılması için de su kullanılır. Yetişkin bir insan vücudunun ortalama %59'u sudur. Bebeklerin vücudundaki su oranı, yetişkinlerin vücudundaki su oranından daha yüksektir.

**E) Yağ:** Yetişkin insan vücudunun ortalama %18'i yağdır. Yağlar, insanın başlıca enerji deposudur. Besin alınmadığında enerji kaynağı olarak bu depo kullanılır. Yağ, en çok enerji veren besin ögesidir.

**CEVAP: A**

31. Soruda ifade edilen I - II - III - IV numaralı öncüllerin hepsi de protein ile ilgili doğru ifadelerdir. Dolayısıyla cevabımız E seçeneğidir.

**Proteinlerin görev ya da fonksiyonlarına tekrardan bakalım:**

- Kolajen benzeri yapıları üretir.
- İnsülin gibi hormonların yapısında bulunur.
- Hemoglobin gibi taşıma özelliği bulunan maddelerde yer alır.
- Amilaz gibi enzimlerin yapısını oluşturur.
- Moleküllerin vücutta taşınmasında rol alır.
- Hücrelerin onarılmasını sağlar.
- Vücudu virüslerden ve bakterilerden korumada rol oynar

**CEVAP: E**

32. Soruda osgood schlatter hastalığı ile ilgili ifade edilen öncüllerden I - IV numaralı öncüller doğru; II - III numaralı öncüller ise yanlış ifadelerdir. Soruya göre doğru sıralama "D - Y - Y - D" şeklindedir. Dolayısıyla cevabımız D seçeneğidir.

Yanlış ifade edilmiş olan II - III numaralı öncüllerin doğru ifadeleri şu şekilde olmalıdır. Sırasıyla bakalım.

- II. "Hastalık erkeklerde kızlardan 3 kat daha fazla görülür."
- III. "Ağrı genellikle oyun ve spor sırasında yani aktivite arttıkça şiddetlenir."

Ayrıca doğru ifade edilmiş olan IV numaralı öncülde bazı kaynaklar erkeklerde 10-15 yaş aralığı göstermektedir. Ancak 11-15 yaş aralığı da zaten aynı yaşlarla tekabül ettiğinden doğru kabul edilebilir.

**CEVAP: D**

33. Soruda Berke Can ile ilgili aktarılan durum D seçeneğinde ifade edilen "hiperaktivite" kavramıdır. Hiperaktiviteli çocuk/bireylerle ilgili şunları söyleyebiliriz:

DEHB (dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu) olan çocuklar dikkatini toparlamakta veya bir yerde sabit durmakta zorlanabilirler. DEHB (dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu) olan bazı çocuklar sadece ev hayatı değil aynı zamanda okul hayatlarında da sorunlarla karşılaşabilirler.

DEHB (dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu), çocuğun sahip olduğu hiperaktiviteye bağlı olarak farklı şekillerde hareket etmesine neden olabilir. Örneğin; hiperaktivitesi olan çocuklar diğer çocuklara göre arkadaş edinmekte zorlanabilirler.

Bu hastalığa sahip çocukların diğer çocuklara oranla konsantre olmaları ve olaylar karşısında verdikleri tepkiler oldukça farklıdır. Öğretmenlerinin sordukları sorulara parmak kaldırmadan direkt cevap verebilir.

Diğer seçeneklere kısaca bakacak olursak;

**A) Osgood Schlatter:** Diz kapağının alt ucundan, kaval kemiğine (tibia) yapışan patellar tendon ve yapışma yerinde ağrı ve hassasiyet olmasıdır. Hastalık erkeklerde kızlardan 3 kat daha fazla görülür. Erkek çocuklarda 11-15 yaşlarında, kızlarda 8-13 yaşlarında sık görülür. Tek taraflı veya çift taraflı olabilir.

**B) Otizm:** Otizm spektrum bozukluğu, doğuştan gelen ya da yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkan karmaşık bir nöro-gelişimsel farklılıktır. Otizmin, beynin yapısını ya da işleyişini etkileyen bazı sinir sistemi sorunlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

**C) Down Sendromu:** Down sendromu, genetik bir farklılık, bir kromozom anomalisidir. En basit anlatımı ile insan vücudunu oluşturan kromozomların 23 tanesi anneden, 23 tanesi ise babadan gelmektedir. Down sendromunda 21. kromozom 2 değil 3 adet olmaktadır (Bu sebepten dolayı Down sendromu Trisomy 21 diye de bilinmektedir). Bunun sonucu olarak toplam kromozom sayısı 46 değil 47 olmaktadır.

**E) Disleksi (Özel Öğrenme Güçlüğü):** Kişinin zekasının normal ya da normalin üstünde olmasına rağmen, yaşı, zekası ve verilen eğitim düzeyine göre beklenen düzeyde öğrenememesi Disleksi (özel öğrenme güçlüğü) olarak tanımlanır.

**CEVAP: D**

34. Soruda Newel'in bahsettiği kısıtlayıcılarla ilgili ifade edilen I - III - IV numaralı öncüller doğru ifadelerdir. Ancak II numaralı öncül yanlış ifade edilmiştir. II numaralı öncülün doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır.

II. "Topun rengi, boyutu çevreye özgü kısıtlılıklar çerçevesinde ele alınır."

Newel'in bahsettiği bu üç kısıtlayıcıya birer örnek ile cevabımızı daha da anlaşılır yapalım.

**Çevreye özgü;** Futbol topunun rengi ya da kaleye şut çekildiğinde topun kaleye gidiş hızı, çevre ile ilgili kısıtlayıcılar arasında yer alır.

**Bireye Özgü;** Bir sporcunun müsabakaya motive olması ya da bir basketbolcunun nüsabaka esnasındaki el-göz koordinasyonu bireye özgü kısıtlayıcılar arasında yer alır.

**Göreve Özgü;** Futbol elle oynanmaz, basketbol ayakla oynanmaz vb. kurallar göreve özgü kısıtlayıcılarıdır.

**CEVAP: C**

35. Soruda ifade edilen evre spor hareketleri dönemi içerisinde bulunan "yaşam boyu spor becerilerini uygulama evresi" kapsamında ele alınır. Spor hareketler dönemi üç evreden oluşmaktadır ve bu üç evreyi sırasıyla açalım .

### SPOR HAREKETLER DÖNEMİ

#### 1. Spor Becerilerine Geçiş Evresi

Bu evrede çocuklar 7-8 yaşlarında genel olarak hareket becerilerini birleştirmeye, rekreasyonel ortamlarda sporda özelleşmiş hareket becerisi performanslarını uygulamaya başlarlar.

Spor becerilerine geçiş için ip köprü üzerinde yürüme, ip atlama ve futbol oynama becerileri örnek verilebilir. Geçiş becerileri, aynı temel hareket becerilerinde olduğu gibi, daha büyük form, doğruluk ve kontrol içerir.

Bu evrede, temel hareket becerileri daha kompleks ve özel formlara dönüştürülür. Çocuk çeşitli hareket becerileri ile gurur duyar. Çocuk tüm spor branşlarıyla ilgilenir. Kendini fizyolojik, anatomik ve çevresel faktörler tarafından sınırlanmış hissetmez.

#### 2. Spor Becerilerini Uygulama Evresi

Bu evrede çocuğun beceri gelişiminde 11-13 yaş arasında ilginç değişimler yer alır.

Çocuk fiziksel kapasitesinin ve sınırlılıklarının farkına varmaya başlar. Artan zihinsel yetenekler ve deneyimlerle, çeşitli etmenleri de dikkate alarak tüm spor branşlarından belli bir branşa odaklanmaya başlar.

Çocuk hoşlandığı ve hoşlanmadığı, güçlü ve zayıf yönleri, olanaklar ve olanaksızlıklara dayalı olarak etkinlik alanını sınırlandırma konusunda bilinçli kararlar vermeye başlar.

Belli etkinliklere katılma ya da kaçınma eğilimi gösterir. Bu kararları alırken spor becerisinin türü, bireysel ve çevresel faktörler belirleyici rol oynar.

#### 3. Yaşam Boyu Spor Becerilerini Uygulama Evresi

14 yaşında başlayan ve yaşam boyu devam eden bu evrenin en önemli özelliği, bireyin kazanmış olduğu hareket becerilerini yaşam boyu kullanmasıdır.

Bir önceki evrede yapılan seçimler, ilgi ve yeterlilikler mükemmelleştirilir, günlük yaşama, rekreasyona ve sporla ilişkili aktivitelere uygulanır.

Bu evre, daha önceki dönem ve evrelerin zirvesini oluşturur.

Spor becerilerini uygulama evresinde beliren ilgiler, yetenekler ve seçimler bu evrede daha da sınırlandırılır. Zaman, para, tesis, malzeme gibi etmenler spora katılımı etkiler.

Etkinliğe katılım düzeyi, bireyin yeteneklerine, olanaklarına fiziksel özelliklerine, motivasyonuna ve geçmiş deneyimlerine bağlı olarak değişir. Birey artık yeteneklerinin üst sınırına yaklaşmıştır.

**CEVAP: D**

36. Soruda Arnold Gesell'in olgunlaşma kuramı ile ilgili ifade edilen A - B - D - E seçenekleri doğru ifadeler iken C seçeneği yanlış ifade edilmiştir. C seçeneğinin doğru ifadesi aşağıdaki şekildedir;

C) "Gelişim açısından çocuklarda farklılık olmasına rağmen, gelişim sırası aynıdır."

Arnold Gesell, genetiğin ve çevrenin gelişimde çok önemli bir rol oynadığını düşünüyordu. Ancak araştırması özellikle gelişimin fizyolojik kısmına odaklandı. Gesell için "olgunlaşma" terimi, onun dilini kullanarak, kişinin maruz kaldığı çevresel faktörlerden çok genlerin etkisine daha fazla ağırlık verildiği sosyal tipten ziyade biyolojik bir süreci ifade eder.

Bu psikolog tarafından yapılan araştırmada, organların oluşumu açısından gelişimin sabit bir sıra izleyerek gerçekleştiğini ve fiziksel gelişimin hem embriyo hem de çocukluk döneminde gerçekleştiğini gözlemleyebildi. Fizyolojik gelişim her zaman tepeden tırnağa gerçekleşti.

**CEVAP: C**

37. Soruda Ercan Hoca'nın bahsettiği kavramlar sırasıyla "kuvvet-dikkat-denge" şeklinde olmalıdır. Dolayısıyla cevabımız D seçeneğidir. Paragrafı inceleyecek olursak;

**Kuvvet;** Bir direnci yenebilme, karşı koyabilme becerisi olarak da tanımlanabilir.

Paragrafta; "Bu hazırlanacağımız parkurda, bir direnci yenebilme, karşı koyabilme becerisi ön planda olacak." İfadesi "kuvvet" kavramını ifade eder.

**Dikkat;** duygularla düşünceyi, bir olay ve bir nesne üzerinde toplama' olarak tanımlanır.

Paragrafta; "Bu bakımdan bütün duygu ve düşüncelerinizi parkura vermelisiniz." İfadesi "dikkat" kavramını ifade eder.

**Denge;** belli bir yerde bir hareketi veya pozisyonu sürdürme, durumunu devam ettirme olarak tanımlanabilir.

Paragrafta; "Ancak bu şekilde bir hareketi veya pozisyonu sürdürebilir ve hareketi devam ettirebilirsiniz." İfadesi "denge" kavramını ifade eder.

**CEVAP: D**

38. Soruda Durumsallık Yönetim Yaklaşımı" ile ilgili ifade edilen öncüllerden I - III - IV numaralı öncüller doğru ifadeler doğru ifadelerdir. Dolayısıyla cevabımız C seçeneğidir. Yanlış ifade edilmiş olan II numaralı öncülün doğru ifadesi şu şekildedir:

- I. "Durumsallık Yaklaşımı" terimi ilk kez 1967 yılında Paul Lawrence ve Jay Lorsch tarafından kullanılmıştır. 1970 sonrası dönemde Sistem Yaklaşımı'nın yerini almıştır."

Bu teoriye göre her örgütün işleyişine etki eden faktörler farklıdır. Örgütlerin içyapıları da birbirinden farklıdır. Örgütler üzerine etki yapan koşullar ve örgütün iç yapıları farklı olduğuna göre her örgütün yönetim yapısı ve yönetim biçimi ile organizasyonu farklı farklı olacaktır.

**CEVAP: C**

39. Soruda Turan Bey'in ortaklarına karşı dile getirdiği ifadeler B seçeneğinde yer alan "örgütlenme fonksiyonu" olarak ifade edilmelidir. Spor yönetim fonksiyonlarını sırasıyla ifade edelim ve cevabımızı da diğerlerinden farklı bir renk ile ifade edelim.

#### YÖNETİM FONKSİYONLARI

Yöneticilerin amaçlara ulaşabilmek için yerine getirmeleri gereken temel yönetim görevleri, yönetim fonksiyonları olarak adlandırılmaktadır. Bu fonksiyonlar, her türlü örgüt ve alan için geçerlidir (Ekenci ve İmamoğlu 2002). Yönetimin başlıca fonksiyonları şu şekilde özetlenebilir;

#### Planlama

Yapılacak çalışmaların önceden düşünülerek; nelerin, nerede, ne zaman, ne ile ve kimler tarafından yapılacağıın kararlaştırılması sürecidir (Şimşek 2002).

#### Örgütlenme

Bir örgütün amaçlarının gerçekleştirilebilmesi için gerekli olan yer, araç-gereç ve personelin sağlanması, bunların belli bir sistem dahilinde bir araya getirilmesi ve kişiler ile birimler arasında görev ve yetki dağılımının yapılmasıdır.

#### Yönelme (Yürütme)

Yönelme plan ve programların uygulanmaya konulmasıdır. Yönelme fonksiyonu, eldeki beşeri ve fiziki kaynakları etkin bir şekilde kullanarak örgütü amaçlara yönlendirir (Ekenci ve İmamoğlu 2002).

#### Koordinasyon

Örgütün çalışmalarında düzenlilik ve süreklilik sağlayabilmek üzere önceden belirlenen hedefler, organlar ve çalışanlar arasında gerekli uyum ve birlikte çalışma ortamının tesis edilmesidir (Genç 2005).

#### Denetleme

Örgütün planlanan ya da amaçlanan hedeflere ulaşmadığını, ne ölçüde ulaşabildiğini, örgüt ya da kuruluş içindeki eksikliklerin, aksaklıkların, hataların ve yanlışlıkların ortaya çıkarılması için tüm çalışanların, araç, gereç ve malzemelerin, yapılan tüm işlerle birlikte zaman zaman kontrol edilmesidir (Öztekın 2002).

**CEVAP: B**

40. Soruda anlatılan beceri türleri sırasıyla “cognitive, perceptual ve motor” beceri türleri olacaktır. Dolayısıyla cevabımız A seçeneğidir. Peki verilen bu seçeneklere tekrar bakacak olursak;

- I. **Cognitive (Bilişsel) Becer:** Kâğıt - kalem kullanmadan matematiksel hesaplamaları yaparken kullandığımız beceridir.
- II. **Perceptual (Algısal) Beceri:** Bir nesneye veya şeyle bakarken önce bir kısmını gördüğümüz ve zamanla diğer kısımlarını da fark edebildiğimiz beceridir.
- III. **Motor Beceri:** Bir kalemlle yazı yazarken, araba kullanırken ve uzun atlarken kas ve iskelet sistemini belli bir koordinasyonda kullandığımız beceridir.

**CEVAP: A**

41. Soruda ifade edilen B - C - D - E seçenekleri beceri öğrenimi ile ilgili doğru ifadeleri iken A seçeneği yanlış ifade edilmiştir. A seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır;

A) “Çok yavaş, bileşen etkisinin olmadığı seri becerilerin zor öğelerinde parça antrenmanı yapmak yüksek düzeyde verimlidir.”

**CEVAP: A**

42. Soruda ifade edilen seçeneklerden A - C - D - E seçenekleri hareket eğitimi etkinliklerinde dikkat edilecek husular arasında gösterilebilir. Ancak B seçeneği yanlış ifade etmiştir. B seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır;

B) “Yaptırılacak hareketler, çocukların gelişim özelliklerine uygun olarak seçilmelidir.”

**Hareket eğitimi etkinliklerinde dikkat edilecek husularla ilgili birkaç ekleme daha yapacak olursak;**

Çocuklar etkinlik sırasında esnek, yumuşak, terletmeyen pamuklu giysiler giymelidir. Uygulamalar sırasında spor ayakkabı ya da kaydırmaz tabanlı patik kullanılabilir. Parke ya da kaygan zemin üzerinde kayma tehlikesi olduğu için çocukların çorap ile çalışmamasına dikkat edilmelidir.

Eğitimci hareketler sırasında açıklamalar yapmalı ve çocuklara model olmalıdır.

Etkinlikler mutlaka oyun temelli hazırlanmalı, müzikli oyun, dans, eşli hareketler gibi grup etkinliklerine yer verilmelidir.

Etkinliklerde çocukların sosyal gelişimlerini destekleyecek, iş birliği becerilerini artıracak grup etkinliklerine yer verilerek sosyal gelişimleri desteklenmelidir (Güven, 2005).

**CEVAP: B**

43. Soruda ifade edilen hareketler statik dengeye örnektir. Statik denge; Sabit duruşu koruyarak verimli hareket edebilme yeteneğidir. Vücudun postüral hizalaması veya vücut dengesinin kontrolünü gerektirir. Dolayısıyla cevabımız D seçeneğidir.

Diğer şıklara bakacak olursak;

**A) Dinamik Denge:** Hareket halinde dengeyi sağlamadır. Öne, arkaya ve yan yönlerle gidiş, denge ağacında yürüyüş gibi.

**B) Çeviklik:** Belli bir uyarıcıya cevap olarak tüm vücudun hız veya yön değiştirerek ani hareketi olarak tanımlanır

**C) Reaksiyon Zamanı:** Uyarının başlama zamanı ile tepkinin başladığı zaman arasında geçen süre olarak tanımlanmaktadır.

**E) Denge Objeleri:** Bir araç ile sağlanan dengedir. Top, labut ve çubuk gibi objeler ile yapılan dengedir

**CEVAP: D**



44. Soruda ifade edilen öncülleden I - II - III - IV numaralı öncüller 200 m koşusunun incelenebilir bölümlerindedir. Dolayısıyla cevabımız D seçeneği olacaktır. 200 m koşusunun bölümlerine “Azalan hız (Negatif İvmelenme):” bölümünü de koymamız gerekir. Şimdi bu bölümlerin açıklamalarına bakalım:

200 m koşusunu beş ana bölümde inceleyebiliriz. Bunlar:

**1. Reaksiyon (Tepki) Zamanı:** Başlama tabancasının sesiyle o sese verilen tepki arasında geçen zamana denir.

**2. Çıkış ve Takoza Terk Etme:** Başlama işaretiyle beraber patlayıcı güçle takoza hızlı bir şekilde terk etmedir. Koşunun başlangıç aşamasıdır. 200 m koşusu pistin virajlı kısmından başlar. Atlet, bu sebeple oluşan merkezkaç kuvvetine karşı koymalıdır. Aksi takdirde kulvar ihlali yapabilir.

**3. En Yüksek Hıza Erişme (Pozitif İvmelenme):** Takozdan ayrıldıktan sonra ilk üç adım hızlanmayı belirleyen adımlardır. İlk adımlar kuvvetli ve geriye doğru olmalıdır. Böylelikle vücut ileriye doğru hızlıca itilir ve hızlanma çabuklaşır. En yüksek hıza 60. m’de ulaşılır.

**4. Hızı Koruyabilme (Sabit İvmelenme):** En yüksek hıza 60. m’de ulaşan atletler bu hızı 180. m’ye kadar korumaya çalışır. Bunun için atletlerin dayanıklılık, devamlılık, koordinasyon becerisi ve anaerobik kapasitelerinin yüksek olması gerekir. Bu evrenin uzunluğu veya kısalığı koşunun sonucuna direkt etki yapar.

**5. Azalan Hız (Negatif İvmelenme):** 200 m koşusunun son 20 m’sini kapsar. Bu evreyi uzatmak ya da kısaltmak, atletin kondisyonel özelliklerine bağlıdır. Yarışın bu kısmında atletlerin vücut koordinasyonunun bozulduğu görülmektedir.

**CEVAP:D**

45. Soruda ifade edilen A - C - D - E seçenekleri çekiş atma branşında çekicinin tutuluşu ile ilgili doğru ifadeler iken B seçeneği yanlış ifade edilmiştir. B seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır:

B) “Başparmaklar birbiri üzerine paralel olacak şekilde konumlandırılır.”

**CEVAP: B**

46. Soruda ifade edilen öncülleden I - II - IV numaralı öncüller yüksek atlama branşının safhalarındandır. Ancak III numaralı öncül yüksek atlama branşının değil, sıırıkla yüksek atlama branşının safhaları arasında gösterilebilir. Yüksek atlama branşının aşamaları şöyledir;

- A) Yaklaşma koşusu
- B) Sıçrama
- C) Çıtayı geçme ve konma

**CEVAP: E**

47. Soruda verilen A - C - D - E seçenekleri hentbolda kenar atışı ile ilgili doğru ifadeler iken B seçeneği yanlış bir ifadedir B seçeneğinin doğru ifadesini kenar atışı ile ilgili kuralları tekrardan dile getirirken renkli kutucuk içinde belirtelim;

#### Hentbolda Kenar Atışı

• Kenar atışı topun kenar çizgileri tamamen aştığı veya kendi dış kale çizgisini aşmadan önce en son savunma oyuncuları tarafından temas edildiğinde verilir. Ayrıca top oyun alanı üzerindeki sabit bir cisme veya tavana değdiğinde de verilir.

• Kenar atışı, hakemin düdük işareti olmadan, top kenar çizgisini aşmadan veya oyun alanı üzerindeki sabit bir cisme veya tavana değmeden önce en son temasta bulunan oyuncunun rakibi tarafından kullanılır.

• Kenar atışı topun kenar çizgisini aştığı yerden veya dış kale çizgisini aşmışsa, aştığı taraftaki köşeden (kenar çizgisi ile kale çizgisinin kesiştiği nokta) kullanılır. Topun tavana veya oyun alanı üstünde sabit bir cisme değmesinden doğan kenar atışı bu noktaya en yakın kenar çizgisi üzerinden kullanılır.

• Kenar atışını uygulayan oyuncunun bir ayağı kenar çizgiye basılı olmalıdır ve top elinden çıkıncaya kadar bu pozisyonunu korumalıdır. Diğer ayağın nerde olduğuna dair herhangi bir sınırlama yoktur.

• Kenar atışı uygulanırken rakip oyuncular atışı uygulayacak oyuncuya 3 m den daha yakın olmamalıdır. Ancak oyuncular hemen kendi kale alanı çizgisi dışındaysa bu geçerli değildir.

**CEVAP: B**

48. Soruda ifade edilen öncüllerden I - II - III - IV numaralı öncüller basketbolda 3 saniye kuralı ile ilgili esneklik sağlanabilecek durumlardandır. Dolayısıyla cevabımız A seçeneğidir.

Ayrıca, kendisinin kısıtlanmalı alan dışında olduğunun belirlenmesi için, oyuncu her iki ayağını da kısıtlanmalı alan dışındaki zemine koymalıdır.

**CEVAP: A**

49. Soruda ifade edilen öncüllerden I - II - III - IV numaralı öncüller topla oynama hataları arasında gösterilebilir. Dolayısıyla cevabımız C seçeneğidir. Şimdi verilen öncüllerdeki ifadelerin tanımlarına bakacak olursak;

- I. **Dört Vuruş:** Voleybolda bir takımın hücum ederken topa üç defa dokunma hakkı vardır. Topa 4 defa dokunan takım dört duruş hatası yapmış sayılır.
- II. **Yardımlı Vuruş:** Bir oyuncunun topa vurmak için oyun sahası içinde takım arkadaşlarından, herhangi bir yapıdan veya cisimden destek almasıdır.
- III. **Tutulmuş Top:** Top, vuruştan sonra sekmezse tutulmuş ve/veya fırlatılmıştır.
- IV. **Çift Vuruş:** Bir oyuncunun topa art arda iki defa vurması veya topun vücudunun çeşitli yerlerine art arda temasıdır.

**CEVAP: C**

50. Soruda ifade edilen voleybol terimi A seçeneğinde ifade edilen "diziliş aldatmacası" olacaktır. Diziliş aldatmacası (Line Up Trick); Rakip takımı aldatmak için yapılmakla beraber, genellikle ön smaçörü arka smaçör ya da arka smaçörü ön smaçör, pasörü arkadaysa önde öndeyse arkada gibi göstermek için yapılır.

Diğer seçeneklere bakacak olursak;

**B) Lift (Asansör):** Smaçör oyuncunun kısa pasa sıçradıktan sonra yere düşmesi esnasında, bir takım arkadaşının smaçör oyuncunun omuz hizasından atağa kalkması asansör olarak tanımlanır.

**C) Blok Out:** Voleybolda rakip takım oyuncularının hücumunu önlemeye çalışmak için verilen karşılıklar blok olarak adlandırılır. Blok yapan oyuncular, topun filenin kendi taraflarına geçmesini önlemek için çalışır.

**D) Lead Pass (Kurşun Pas):** Kurşun pas, bir pasörün yüzünün dönük olduğu tarafa doğru olacak şekilde ve 1 - 3 metre uzaklığa attığı alçak ve hızlı pas anlamına gelir.

**E) Dive Dive Roll (Plonjon):** Voleybol oyuncularının kendi sahalılarının uç bir noktasına gelen topu kurtarmak için öne doğru ve yere paralel şekilde yaptıkları atlayış plonjon olarak adlandırılır.

**CEVAP: A**

51. Soruda ifade edilen A - B - C - D seçenekleri zaman kaybını telafi etmek için ilave ek zaman gerektirecek durumlardır ancak E seçeneğindeki "hakeme gereksiz itiraz edilmesi" ilave ek süre getirecek durumlardan değildir. Aksine gereksiz itiraz edildiği için kart görme, oyundan atılma durumları dahi oluşabilir.

İlave ek süre gerektirecek durumlara bakacak olursak;

#### KAYIP ZAMAN İÇİN EK SÜRE

- Oyuncu değişiklikleri
- Sakatlanan oyuncuların değerlendirilmesi ve/veya oyun alanından çıkartılmaları
- Zaman geçirilmesi
- Disiplin cezaları
- Su molaları gibi müsabaka talimatları çerçevesinde izin verilen tıbbi duraklamalar (bir dakikayı geçmemek şartıyla) ve 'serinleme' molaları (doksan saniyeden üç dakikaya kadar)
- VAR kontrol ve incelemelerine bağlı gecikmeler
- Oyunun tekrar başlatılmasını geciktiren önemli duraklamalar da dâhil diğer sebepler (örn; Gol sonrasında gerçekleşen kutlamalar)

Dördüncü hakem, her iki yarıнын son dakikasının bitiminde hakem tarafından belirlenen en az ilave süreyi gösterir. İlave süre hakem tarafından arttırılabilir; fakat azaltılamaz.

Hakem maçın ilk devresinde yapılan yanlış zaman hesaplamasını ikinci devrenin süresini değiştirerek telafi etmemelidir.

**CEVAP: E**

52. Soruda ifade edilen II - III - IV numaralı öncüller futbolda VAR sistemi ile ilgili doğru ifadelerdir. I numaralı öncül yanlış ifade edilmiştir.

I numaralı öncülün doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır;

- I. "VAR", video yardımcı hakem anlamına gelmektedir.

VAR sistemine tekrardan göz atıp bilgilerimizi pekiştirelim:

Video Yardımcı Hakem (VAR)

Video Yardımcı Hakemlerin (VAR) kullanımına, yalnızca müsabaka organizatörünün Uygulama Yardımı ve Onay Programı (IAAP) gereksinimlerini FIFA'nın IAAP dokümanlarında açıklanan şekilde yerine getirdiği ve FIFA'dan yazılı onay aldığı durumlarda izin verilir.

Hakem, yalnızca aşağıdaki durumlara ilgili 'açık ve bariz hata' veya 'gözden kaçan ciddi olay' olması halinde Video Yardımcı Hakemden (VAR) yardım alabilir:

- Gol/gol değil
- Penaltı/penaltı değil
- Direkt kırmızı kart (ikinci ihtar hariç)
- Yanlış kimlik tespiti, hakemin ihlali yapan takımdan yanlış oyuncuya ihtar verme veya ihraç etme durumu

Video Yardımcı Hakemin (VAR) yardımı, olayın tekrar görüntüsünü/görüntülerini kullanmak ile ilişkilidir. Hakem, nihai kararını doğrudan VAR'dan gelen bilgiye dayanarak (VOR) ve/veya bizzat kendisinin tekrar görüntüsünü izlemesiyle (OFR, sahada inceleme) verir.

'Gözden kaçan ciddi olay' dışında hakem (ve ilgili diğer saha içi maç görevlileri), her durumda bir karar vermek zorundadır (potansiyel bir ihlali cezalandırma kararı dahil); bu karar 'açık ve bariz bir hata' olmadığı sürece değişmez.

**CEVAP: B**

53. Soruda ifade edilen halk dansı A seçeneğinde ifade edilen Çayda Çıra olacaktır. B - C - D seçenekleri de "içerdiği konulara göre halk dansları" başlığı altındadır ama içerikleri "tören oyunlarını konu alan halk dansları" değildir. E seçeneği ise "koreografik düzenlerine göre halk dansları" başlığı altında yer alan "adım biçimlerine göre halk dansları" olarak geçer.

**HALK DANSLARININ SINIFLANDIRILMASI****İçerdiği Konulara Göre Halk Dansları**

**İnsan-İnsan İlişkilerini Konu Alan Halk Dansları**  
Sin Sin (Adıyaman)

**Kadın-Erkek İlişkilerini Konu Alan Halk Dansları**  
Arzu ile Kamber (Edirne)

**Akrabalık İlişkilerini Konu Alan Halk Dansları**  
Musa Amca (Diyarbakır)

**Tören Oyunlarını Konu Alan Halk Dansları**  
Çayda Çıra (Elazığ)

**İnsan-Doğa İlişkilerini Konu Alan Halk Dansları**  
Kar mı Yağdı (Kütahya)

**Hayvan Taklitli Halk Dansları**  
Kartal Halayı (Bingöl)

**Koreografik Düzenlerine Göre Halk Dansları**

**Koreografik Düzenlerine Göre Halk Dansları**  
Dansçı Sayısına Göre Halk Dansları  
Kız Havası (Burdur)  
Dokuz Ayak (Bitlis)  
Mendil (Edirne)

**Sahne Düzenine Göre Halk Dansları**  
Düz Horon (Artvin)  
Dik Halay (Elazığ)

**Adım Biçimlerine Göre Halk Dansları**  
Çepik (Bingöl)

**Tür Özelliklerine Göre Halk Dansları**

<b>Halaylar</b>	Kozberi (Hakkari)
<b>Barlar</b>	Baş Bar (Erzurum)
<b>Horonlar</b>	Kız Horonu (Artvin)
<b>Zeybekler</b>	Aydın Zeybeği (Aydın)
<b>Kaşıklı Danslar</b>	Silifke'nin Yoğurdu (Silifke)
<b>Karşılamlar</b>	Kız Karşılması (Edirne)
<b>Güvendeler</b>	İkili Güvende (Balıkesir)
<b>Bengiler</b>	Pamukçu Bengisi (Balıkesir)
<b>Mengiler</b>	Çamalan Mengisi (Mersin)
<b>Tekeler</b>	Teke Zortlatması (Denizli)
<b>Nanaylar</b>	Pappuri Nanayı (Van)
<b>Horalar</b>	Zigoş (Kırklareli)

**Çalgı Özelliklerine Göre Halk Oyunları**

<b>Davul-Zurna Eşlikli Danslar</b>	Kadioğlu Zeybeği (Muğla)
<b>Davul-Klarnet Eşlikli Danslar</b>	Avreş (Elazığ)
<b>İnce Saz Eşlikli Danslar</b>	Gasavet (Anamur)
<b>Tulum Eşlikli Danslar</b>	Hemşin Horonu (Rize)
<b>Kemençe Eşlikli Danslar</b>	Tonya (Trabzon)
<b>Akordeon Eşlikli Danslar</b>	Ata Barı (Artvin)
<b>Bağlama Eşlikli Danslar</b>	Afyon Zeybeği (Afyon)
<b>Kaval Eşlikli Danslar</b>	Sinanoğlu (Aydın)
<b>Sipsi Eşlikli Danslar</b>	Serenler (Burdur)

**CEVAP: A**

54. Soruda ifade edilen halk oyunu/dansı C seçeneğinde ifade edilen "Horon" olacaktır. Bu halk oyununda anahtar kelimelerimiz tarla ve bahçelerdeki kazıların ritmik hareketi ya da "şimula" ve "alaşağı" ifadeleri olacaktır. Bu halk oyunu (horon) ilgili kemeçe ifadesi herkesin bildiği ifadedir. Sınavda kemeçe ifadesi de karşımıza çıkabilir ancak ÖSYM bu! Bizde böyle bir sürprizi "alaşağı" edelim.

Diğer seçeneklerde verilen halk oyunlarına bakacak olursak;

**A) Bar:** Kuzeydoğu Anadolu (Kars Erzurum Erzincan) bölgemizde toplu olarak ve genellikle dizi halinde oynanan disiplinli oyunlara denilmektedir. Barlar dizi biçiminde durularak ve en az beş oyuncunun katılımıyla yürütülen grup oyunlarıdır. Bu oyunlar oyunun sonlarına doğru "sekme" ya da "yelleme" denen çabuk ve çevik hareketlerle devam eder. Başlangıçta el ele vermiş oyuncular birbirlerinin omuzlarından tutarlar. Dizinin başında oynayan oyuncuya "barbaşı", sonunda oynayan oyuncuya "pöççük" denir.

**B) Halay:** Toplu halde yan yana dizilerek bir çember oluşturmak suretiyle oynanır. Dansçılar, serçe parmaklarıyla birbirlerine tutunurlar. Grubun en başında bulunan lider, açıkta olan eliyle mendil sallar. Dans yavaş adımlarla başlar, bir süre sonra hızlanır. Halay adımları genelde ayak figürlerine dayanır. Bu bölgelerde her ilin kendine has halay oyunları derlenmiştir. Halay, davul ve zurna ile çalınan müzikler eşliğinde oynanır.

**D) Çifte Telli:** Yurdumuzun her tarafında görülebilen disiplinsiz, çoğu zaman tek kişinin oynadığı bir oyun türüdür. Yurdumuzda belli başlı bir bölgesi yoktur.

**E) Harmandalı:** Harmandalı oyununa, Marmara Bölgesi'nin güneyi ile Ege Bölgesi'nin iç ve kıyı bölgelerinde, Akdeniz Bölgesi'nin batı kıyılarından iç bölgelerine doğru azalan sıklıkta rastlanmaktadır. Bu bölgelerde farklı şekillerde ve farklı enstrümanlarla yaygın olarak görülen Harmandalı zeybeği; geleneksel formunda, hemen her yerde daire şeklinde kurulan oyun düzeninde oynanmaktadır. Gelenekte yalnız erkek zeybek oyunu olan Harmandalı Zeybeği, zaman içinde halk danslarının oynanma yeri ve amacındaki değişikliklerle birlikte kız erkek, karma şekilde de oynanmaya başlanmıştır. Günümüzde karma şekilde oynanmasının yanında yalnız kadın ya da yalnız erkeklerin oynama şekli de yaygındır. Geleneksel adım sıralaması aşağıdaki gibidir:

- Kolsuz düz adım
- Kollu düz adım
- Ağır atlama adımı
- Birinci eşme adımı
- İkinci eşme adımı
- Atik adımı
- Son adım (bitiriş)

**CEVAP: C**

55. Soruda belirtilmiş olan seçeneklerden A seçeneği dansın tanımıdır. Dans; Müzik temposuna uyularak yapılan ve estetik değer taşıyan düzenli vücut hareketleridir.

Diğer seçeneklere bakacak olursak;

B seçeneği; Halk danslarının tanımı,

C seçeneği; Vurgunun tanımı

D seçeneği; Perküsyonun tanımı

E seçeneği; Ritimin tanımı olarak karşımıza çıkar.

**CEVAP: A**

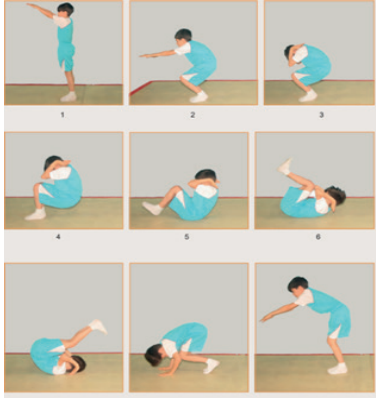
56. Soruda ifade edilen A - B - C - E seçenekleri geriye takla hareketi yapılırken ki hatalardandır ancak D seçeneğini bu ifadeler arasında gösteremeyiz. D seçeneğinde geriye takla ile ilgili verilen doğru ifade, karşımıza şu şekilde yanlış ifade olarak çıkabilir;

D) "Hareketin sonlarına doğru eller ile yeri itirmemek"

Geriye takla hareketi şöyle yapılır;

Harekete, taklanın yapılacağı tarafın ters yönünde ve minder arkada kalacak şekilde, bacaklar kapalı ayakta duruş pozisyonunda başlanır. Ardından kollar yukarıda, vücut dizlerden bükülerek çömelik duruş pozisyonunda geriye devrilme hareketi yapılır. Çömelik duruş pozisyonuna geçilirken çene göğse yaklaştırılır. Geriye yuvarlanma esnasında dizler karna doğru çekilir. Devrilme ile eş zamanlı olarak sırasıyla kalça, bel bölgesi, sırt ve omuzlar yere temas ettirilir. Yuvarlanma hareketinde omuzların yere temasıyla kollar omuz genişliğinde, başın her iki yanına getirilir. Eller yere dayandırılır ve kalkmak için güçlü bir şekilde itilir. Kollar gergin vaziyette kalkılır ve hareket tamamlanmış olur.

Son olarak geriye takla hareketini bir görsel ile pekiştirelim.



CEVAP: D

57. Soruda ifade edilen A - B - C - E seçenekleri uygun adım yürüyüş ile ilgili doğru ifadelerdir ancak D seçeneği yanlış bir ifadedir. D seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır.

D) "Gövde dik, bakışlar karşıyadır. Kollar ve dizler erkeklerdeki gibi yukarı çekilmez."

CEVAP: D

58. Soruda geniş kolda çoğalma/azalma ile ilgili ifade edilen I - III - IV numaralı öncüller doğru ifadeler iken II numaralı öncül yanlış bir ifadedir. Dolayısıyla cevabımız E seçeneğidir. E seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır;

E) "Sağ baştaki 1. öğrenci yerinde kalır, yanındaki 2. öğrenci sağ ayağı ile 1. öğrencinin önüne bir adım alır, sol ayağını sağ ayağının yanına getirir."

Geniş kolda azalma/çoğalmayı tekrar edecek olursak; Geniş kol sıralanmalarda azlı sıradan çoklu sıraya geçişlerde sağ baş esastır. Oluşturulmak istenen sıra sayısını tamamlamak için sağ baştaki öğrencinin solunda bulunanlar sırayla öne geçerek grubu oluştururlar. Sağ baştaki 1. öğrenci yerinde kalır, yanındaki 2. öğrenci sağ ayağı ile 1. öğrencinin önüne bir adım alır, sol ayağını sağ ayağının yanına getirir. 3. sıradaki öğrenci yerinde kalır. 4. öğrenci, 2. öğrencinin hareketini aynen uygular. Sıralanma bu şekilde devam eder. Bu sıralanma isteğe göre 2'li 3'lü 4'lü ve daha fazla olarak çoğaltılabilir. Bu sıralanmada aralıkların eşitliği için dirsek teması istenir. Azalma ise tam tersidir. Ön sırada bulunan öğrenci arkasındakinin sol tarafına sol ayakla adım alıp sağ ayağını da yanına çekerek yerini alır.

CEVAP: E

59. Soruda anlatılan oyun teorisi E seçeneğinde ifade edilen bağlantı kuramı olacaktır. Ayrıca bu kuramın diğer adları; “Özünü yineleme kuramı, tekrarlama kuramı, rekapitülasyon kuramı, ya da özetleyici kuram olarak da adlandırılmaktadır. Bu kurama göre çocuk, kendi irkına özgü yaşam deneyimlerini tekrarlamaktadır. Stanley Hall’a ait olan tekrarlama kuramına göre birey; hayatı boyunca daha önce kendi türünün, ırkının geçirmiş olduğu gelişme seyrinin aynısını geçirir. Bu kuram, öncül deneme (içgüdü-eylem) kuramına karşı bir kuramdır. Tekrarlama kuramına göre oyunla gelecekteki davranışlar arasında hiçbir ilişki kurulamaz. Oyun yoluyla, ırkın geçmişindeki davranışlar arasında ilişki söz konusudur. Hall, bu kuramında evrim kuramından yola çıkmıştır. Çocuk, oyunda insan ırkının evrim sürecinde geçirdiği devinimsel ve ruhsal aşamaları tekrar yaşar (MEB, 2007b).

Diğer seçeneklere kabaca bakacak olursak;

**A) Rahatlama ve Dinlenme Kuramı:** Bu kuram Moritz Lazarus (1824-1909) tarafından ortaya atılmıştır. Kuram daha sonra George Thomas White Patrick (1916) tarafından desteklenmiştir. Oyunun; fazla enerji tüketiminin aksine, harcanan enerjiyi kazanmak yani enerji açığını kapatmak amacıyla oynandığını savunurlar. Oyunu, yorucu bir çalışma döneminden sonra organizmanın belirli bir dinlenme etkinliğine gereksinimi olduğunu ve oyunun fazla enerji teorisinin tam tersine enerji arttırmak amacıyla oynanıldığını söylemişlerdir. Fakat teori çocukların oyunlarını açıklamak için yetersiz kalmıştır (Arnold, 1980).

**B) İçgüdü Eylem Kuramı:** Öncül deneme, alıştıırma, içgüdüsel yetişkinlik yaşamına hazırlık, alışkanlık gibi isimlerle de anılan bu kuramın kurucusu Karl Gross (1898-1901)’dur. Bu kurama göre oyun, ciddi bir yaşama hazırlık provasıdır. Oyunun çocuğa kazandırdığı biyolojik yararın yanı sıra, psikik açıdan bu ön alıştırma ve çalışmanın değeri çok büyüktür. Hayvan yavruları da insanlar gibi yaşama hazırlanabilmek için çevresinde bulunan nesnelere oyun gibi aktivitelerde bulunmaktadırlar. Örneğin, kediler yün yumaklarıyla fare yakalıyormuş gibi oynar. Yavru köpek de kardeşleriyle yabancı bir köpek ile boğuşuyormuş gibi oynar (Altınköprü, 2003). Çocuklar da oyunlarında anne, baba, doktor gibi rollere girerek ileriki yaşamında bulunacağı rollerin gerektirdiği davranışları öğrenme olanağı bulacaktır.

**C) Fazla Enerjiyi Harcama Kuramı:** Bu kuram Friedrich Schiller (1759-1805) ve Helbert Spencer (1820-1903)’e aittir. Schiller ve Spencer kuramı olarak da adlandırılan bu kurama göre, her yaşta canlının ihtiyaçlarının giderilmesi için bir miktar enerjiye ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaçlar arttıkça ekstra enerjiye ihtiyaç duyulur. Fazla enerji zamanla baskıya neden olur. Kişi bu baskıdan kurtulmak için oyunu bir araç olarak kullanır. Enerji oyun yoluyla boşaltılır (Poyraz, 2003).

**D) Bilişsel Oyun Kuramı:** Jean Piaget’in oyun kuramı bilişsel gelişime dayanmaktadır. Ona göre insan zekasının gelişimi özümleme ve uyum işlemine bağlıdır. İnsan yaşadığı dünyadan bilgileri toplayarak bunları daha önce öğrendiklerinin bulunduğu sisteme yerleştirir. Buna özümleme denir. Bu bilgileri yerleştirme işlemine ise uyum denir. Uyum organizmanın dış dünyaya göre ayarlanmasıdır. Zeka özümleme ve uyum arasında sürekli olarak aktif ve karşılıklı etkileşim sonucu gelişmektedir (Dönmez, 1992).

**CEVAP: E**

60. Soruda ifade edilen A - B - C - E seçenekleri Hurwitz’e göre oyun sınıflandırması arasında yer alan ifadelerdir. Ancak D seçeneğinde verilen “alıştıırmalı oyun” ifadesi Piaget’e ait oyun sınıflandırması arasında yer alır. E seçeneği bu sorunun çeldiricisidir. Yine Piaget’in oyun teorisinde bulunan kurallı oyun safhası aklımızı karıştırabilir ancak Hurwitz’e ait olan kurallı oyun sınıflandırması da vardır. Bunu bir tablo ile gösterelim:

Bilim İnsanlarına Göre Oyun Sınıflandırmaları	
Hurwitz’e Göre	Piaget’e Göre
1. Pratik oyunlar	1. Alıştırma oyunu
2. Yapı oyunları	2. Sembolik oyun
3. Yuvarlanma oyunları	3. Kurallı oyun
4. Drama oyunları	
5. Kurallı oyunlar	

**CEVAP: D**



61. Soruda ifade edilen I - II numaralı öncüller spor eğitim modelinin “amaçları” başlığı altında ele alınırken; III - IV numaralı öncüller spor eğitim modelinin “yapısal özellikleri” başlığı altında ele alınır. Dolayısıyla cevabımız A seçeneğidir.

Şimdi spor eğitim modelinin önce amaçlarına sonra da yapısal özelliklerine bakalım ve farklılıkları görelim.

### SPOR EĞİTİM MODELİ

#### Amaçları;

- Spora özgü beceri ve fiziksel uygunluğun geliştirilmesi.
- Oyun içinde stratejileri uygulayabilme ve iyi uygulamaları takdir etme.
- Öğrencilerin gelişimlerine uygun düzeyde katılımları.
- Sportif etkinliklerin planlanması ve yönetilmesinde paylaşımlar.
- Sorumlu liderlik sağlama.
- Grup içinde grup hedefleri doğrultusunda verimli çalışma.
- Bir spora anlam veren ritüel, müsabaka ve toplantıları takdir etme.
- Sporla ilgili konularda mantıklı karar verme, yorum yapabilmek için gerekli kapasiteyi geliştirme.
- Hakemlik ve antrenörlük ile ilgili bilgi ve becerileri uygulama ve geliştirme.
- Okul dışı sportif etkinliklere gönüllü olarak katılmaya istekli olma.

#### Yapısal Özellikleri;

- Kısa üniteler yerine spor dalı tüm sezonu kapsar.
- Resmi yarışma takvimi içerir.
- Yarışma becerisini ve beklenmeyen eğitim çıktılarını sağlamak için karışık yetenekteki takımları eşleştirir.
- Öğrencilere hareket ve spor eğitimi içerisinde sorumluluk ve sahiplenme duygusunu kazandırır.
- Öğrenimi kolaylaştırma rolünü öğretmene bırakır.
- Geleneksel oyun kurallarını ve takım sayfalarını modifiye eder.
- Sonuçların kaydedilmesi ve duyurulması gerçeğine dayanır.
- Festival bölümüyle sonuçlandırılır.

**CEVAP: A**

62. Soruda ifade edilen seçeneklere arasında E seçeneği Toya modelinin anahtar rolü olarak gösterilebilir. A - C - D seçenekleri, Toya modelinin üç özelliği başlığı altında kümelenmiş ifadelerdir. B seçeneği ise yine Toya modelinin uygulanması halinde çalışmalarda yapılabilecek esnekliği ifade etmektedir. Bütün bunlara ilaveten “Taktiksel Oyun Yaklaşımı (TOYA)”nın temelinde, öğrencilerin zihinsel olarak etkin bir şekilde oyuna katılarak fiziksel becerileri öğrenmeleri vardır.

Sınavda karşımıza çıkabilecek bu ifadeleri iyi ayırt etmeliyiz. O bakımdan bütün bu ifadeleri iyi bilmeli ve soru köklerini dikkatlice okumalıyız.

**CEVAP: E**

63. Soruda belirtilmiş olan I numaralı öncül katılım yöntemi ile ilgili doğru bir ifadedir. Ancak II - III - IV numaralı öncüller katılım yöntemi ile ilgili yanlış ifadelerdir. Soruda da bizden yanlış ifadeleri istediği için cevabımız E seçeneği olacaktır. Peki bu yanlış ifadelerin doğrularına bakacak olursak;

- Bu yöntemdeki anahtar soru “Çalışman Nasıl Gidiyor?” sorusudur
- Bireysel farklılıkların dikkate alınması ve öğrencinin yetenek düzeyine göre harekete katılım düzeyinin belirlenmesi gerekir
- Çalışmada başarılı olabilmek için gerekirse bir alt düzeye inilebilir

**CEVAP: E**

64. Soruda öğretmen ve öğrenci arasında geçen diyalog D seçeneğindeki yönlendirilmiş buluş yöntemini anlatmaktadır. Bu yöntemde öğretmen cevabı belli olan sorular sorarak öğrenciyi hedefe ulaştırmaya çalışır. Öğrenci sorulan soruya doğru cevap verirse öğretmen bir diğer soruya geçer. Ancak öğrenci soruyu bilemez ise öğretmen “bir şeyler daha eklemek ister misin?”, “yeniden düşünmek ister misin?” gibi sorular sorarak öğrenciyi tekrardan düşünmeye sevk eder. Öğretmen bu yöntemde asla cevabı söylememelidir. Cevaba öğrenciler ulaşmalıdır.

Diğer seçeneklerdeki öğretim modellerine bakacak olursak;

**A) Problem Çözme Yöntemi:** Farklı yollar üretim (discovery) yönteminde öğretmen, çok sayıda yanıt üretecek bir soru sunar. Öğrencinin çözümü bulması için bilişsel becerileri kullanması gerekir. Bu yöntem hem öğretmen hem de öğrencinin problemleri tasarlamasını, çözümleri keşfetmedeki bilişsel kapasitelerini genişletmelerini sağlar. Hem öğretmen hem de öğrenci, bu çözümleri doğrulamak ve düzenlemek için yeteneklerini geliştirebilir. Bu yöntem, öğrencinin bilişsel öğreniminin ötesine geçmesini sağlamaktadır

**B) Katılım Yöntemi:** Bu yöntem, kendini kontrol yönteminde olduğu gibi bireysel farklılıkların dikkate alındığı bir yöntemdir. Bu yöntemde önemli olan, etkinliklere bütün sporcuların katılmasını sağlamaktır. Öğretici hareketi nasıl yapıyorsun? biçimiyle değil, “çalışman nasıl gidiyor? ”biçiminde sorular sorar.

**C) Komut Yöntemi:** Bu yöntemde öğretmen, planlama aşamasındaki tüm kararları almaktan, uygulama aşamasından ve dersin değerlendirmesinden sorumludur. Uygulayıcının rolü, verilen tüm talimatları dinlemek ve öğretmenin talimatına göre görevi yapmaktır. Bu yöntem; karate, bale ve halk oyunları gibi ünitelerdeki öğretim için uygun olacaktır.

**E) Alıştırma Yöntemi:** Bu yöntemde öğrenci, belirlenen görevi bireysel zaman kısıtlamaları altında ancak öğretmen tarafından belirlenen parametreler çerçevesinde uygular. Öğrenci, modeli mümkün olduğunca benzetmeye çalışırken görevi, birçok kez tekrarlar. Öğrenci, etki setinde dokuz karar verdiği için bağımsız çalışmaya, özel geri bildirim almaya ve aynı kararları veren diğer öğrencilerin rolüne saygı duymaya başlar. Öğrencinin verdiği 9 karar ise şunlardır;

- Öğrencinin Duruşu
- Yer seçme
- Alıştırmaların sırası
- Alıştırmaların zamanı
- Alıştırmaların ritim ve hızı
- Alıştırmaların bitiş zamanı
- Alıştırmalar arasındaki aralar
- Giyim
- Konu ile ilgili açıklayıcı soru sorma

**CEVAP: D**

65. Soruda ifade edilen A - B - D - E seçenekleri problem çözme yönteminin faydaları ile ilgili doğru ifadeler iken C seçeneği yanlış bir ifadedir. C seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır,

C) “Öğrenciler etkindir.” Yani burada öğrencinin yöntem sürecinde aktif bir rol olduğundan bahsediliyor. Edilgen olmak pasiflik anlamında kullanılır. Örn; Komut yönteminde öğrenci edilgendir. Öğretmenin komutlarına uyar vb.

#### Problem Çözme Yöntemi Faydaları

- Öğrenciler etkindir.
- Öğrenciler öğretme-öğrenme sürecinde etkin oldukları için kalıcı izli öğrenmeler sağlanabilir.
- Öğrencilerde öğrenme sorumluluğunu artırır.
- Öğrencilerde problem çözümü için bağımsız düşünme yeteneğini geliştirir.
- Öğrenmeye karşı ilgi ve istek uyandırır.
- Karar verme sürecinde öğrencilerin çok yönlü düşünme yeteneğini geliştirir.
- Öğrencilere başkalarıyla yardımlaşmanın ve başkalarının fikirlerinden yararlanılmasının gerektiği görüşünü benimsetir.
- Öğrencilere birden fazla kaynaktan sentez yaparak çalışmayı öğretir.
- Öğrencilere önerilerde bulunma ve hipotezleri sürme yeteneği kazandırır.

**CEVAP: C**

66. Soruda ifade edilen A - B - C - E seçenekleri 9. Sınıf “aktif ve sağlıklı hayat” öğrenme alanı; “fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri” alt öğrenme alanı ifadeleri iken D seçeneği değildir. D seçeneği aktif ve sağlıklı hayat” öğrenme alanı; “düzenli fiziksel etkinlik” alt öğrenme alanına ait bir kazanımdır. Dolayısıyla cevabımız D seçeneğidir.

**Tekrar bakacak olursak, 9. sınıf “aktif ve sağlıklı hayat” öğrenme alanı; “fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri” alt öğrenme alanı şunlardan oluşur;**

- Serbest zaman kavramını açıklar
- Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almanın gerekliliğini açıklar.
- Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi açıklar.
- Temel ilk yardım uygulamalarını açıklar.
- Kişisel bakımın ve temizliğin önemini açıklar.
- Spor yaparken uygun giyinmenin sağlık açısından önemini açıklar

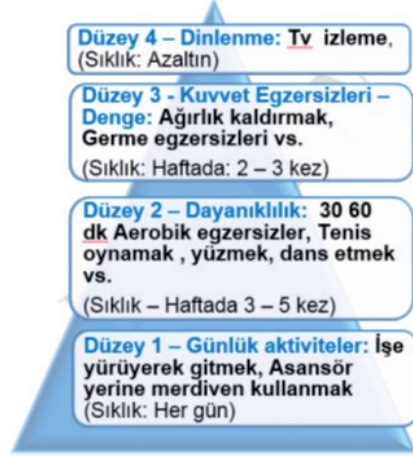
**CEVAP: D**

67. Soruda belirtilen A - B - C - E seçenekleri, 9 - 10 - 11 - 12 sınıflarda, “öğrenme alanları” ve “alt öğrenme alanları” kapsamında doğru ifadelerdir. Ancak D seçeneği yanlış bir ifadedir. D seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır;

D) “Engelliler ve Spor” sadece 12. Sınıflarda yer alan aktif ve sağlıklı hayat öğrenme alanı; spor bilinci ve organizasyonları, alt öğrenme alanı kazanımıdır.

**CEVAP: D**

68. Soruda “fiziksel etkinlik piramidinin” sırasıyla 2-3-1-4 numaralı düzeylerinden bahsedilmiştir. Dolayısıyla cevabımız B seçeneği olacaktır. Soru detaylandırılmadan önce “fiziksel etkinlik piramidine” ait bir görsel verelim ve cevabı detaylandıralım.



Soruda bize verilen;

“Bunun için düzenli olarak aerobik egzersizler yapmaktadır ve aerobik dayanıklılığını geliştirmek için haftanın belirli günleri okulundaki tenis kortunda tenis oynamaktadır.” İfadesi, fiziksel etkinlik piramidinin 2. Düzeyini,

“Bunun dışında haftanın belirli günleri de fitness merkezine gidip egzersiz yapmaktadır.” İfadesi, fiziksel etkinlik piramidinin 3. Düzeyini,

“Esra’nın, oturduğu ev hem okula hem de fitness merkezine yürüme mesafesi olduğu için her seferinde eve yürüyerek gitmektedir ve otobüs kullanmamaktadır.” İfadesi, fiziksel etkinlik piramidinin 1. Düzeyini,

“Ayrıca Esra, televizyon izlemeyi epey azalmıştır ve artık çok nadir televizyon izlemektedir.” İfadesi, fiziksel etkinlik piramidinin, 4. Düzeyini, İşaret etmektedir.

**CEVAP: B**

69. Soruda ifade edilen A - B - D - E seçenekleri fiziksel etkinlik kartları ile alakalı doğru ifadelerdir. Ancak C seçeneği yanlış bir ifadedir. C seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır:

C) "Sarı kartlar 5. Sınıfları kapsarken; Mor kartlar 6 - 7. Sınıfları kapsamaktadır."

Cevabımızı fiziksel etkinlik kartlarına ait bir tablo ile sonlandıralım:

#### FİZİKSEL ETKİNLİK KARTLARI

##### Sarı Kart 5. Sınıflar

- Öğretmen Kartı
- Temel Hareket Becerileri Kartları
- Temel Hareket Kavramları Kartı
- Birleştirilmiş Hareket Kartları
- Sağlık Anlayışı Kartları
- Spor Engel Tanımaz Kartı
- Fiziksel Etkinlik ve Beslenme Piramidi Kartı

##### Mor Kart 6-7. Sınıflar

- Öğretmen Kartları
- File ve Raket Oyunları
- Hücum Oyunları,
- Vurma ve Yakalama Oyunları
- Etkin Katılım
- Sağlık Anlayışı
- Spor Engel Tanımaz

##### Sarı Kart - Mor kart Ortak Olanlar

- Öğretmen Kartı
- Spor Engel Tanımaz Kartı
- Sağlık Anlayışı Kartı

**CEVAP: C**

70. Soruda devinişsel alan basamakları ile ilgili verilen örnekler, seçenekler ile eşleştirildiğinde şu şekilde bir eşleştirme olur:

- I. Kendi başına bir dansı kurallarına uygun olarak yapıp gösterme - A) Beceriye dönüştürme
- II. Dansı sergileyen kişiye bakarak hareketleri yapmaya çalışma - C) Kılavuzlama
- III. Yeni bir dans figürünün nasıl yapıldığına dikkat ederek gözleme - D) Algılama
- IV. Dansı sergilemek için davranış ve aşamalar bilgisi - E) Kurulma

Eşleştirilmeler yapıldığında B seçeneğinde verilen, devinişsel alanın "yaratma" basamağının boşta kaldığını görmekteyiz. Dolayısıyla cevabımız B seçeneği olacaktır. Devinişsel alanın yaratma basamağına da bir örnek verecek olursak şu örneği verebiliriz:

B) "Yeni bir dans veya dans figürü, formu, biçimi geliştirme."

Devinişsel alanın basamakları şunlardır

- I. Algılama
- II. Kurulma
- III. Kılavuzlama
- IV. Beceri haline getirme
- V. Duruma uydurma
- VI. Yaratma

**CEVAP: B**

71. Soruda belirtilmiş olan öncüllerden I - II - III - IV numaralı öncüller öğrenci merkezli eğitimin sınırlılıkları arasında gösterilebilir. Dolayısıyla cevabımız A seçeneği olacaktır.

Ayrıca bu maddelere ek olarak şunları söyleyebiliriz: - Öğretmenler öğrencilerle birlikte öğrenen, rehber, süreci kolaylaştıran bir role sahip olsalar da sınıflarındaki otoriteyi ve gücü bırakmayı sevmezler. Bu yüzden öğrenme süreci için geçen zaman öğretim açısından güç olabilir.

- Bireysel gelişime fazla ağırlık verildiğinde sosyal gelişim ihmal edilebilir.

**CEVAP: A**

72. Soruda ifade edilen öncüllerden I - III numaralı öncüller problem çözme yöntemi ile alakalı doğru ifadelerdir. Ancak II - IV numaralı öncüller problem çözme yöntemi ile ilgili yanlış ifadelerdir. II ve IV numaralı öncülün doğru ifadeleri şu şekilde olmalıdır;

- II. Problemin belirlenmesi, bu yöntemin ilk aşamasıdır  
IV. "Öğrenmeye karşı ilgi ve istek uyandırır."

Ayrıca problem çözme yönteminin aşamaları ile faydaları ve sınırlılıklarına sarısıyla bakacak olursak;

#### Problem Çözme Yöntemi Aşamaları

1. Problemin belirlenmesi.
2. Problemin anlaşılması
3. Problem için hipotezlerin oluşturulması.
4. Problemlle ilgili bilgi toplanması.
5. Hipotezlerin test edilmesi.
6. Hipotezler arasından deney ve karşılaştırmalar yoluyla probleme en uygun olanın seçilmesi ve uygulanması.
7. Hipotezlerin test edilmesinden sonuçlar çıkararak genel bir sonuca varılması.

#### Problem Çözme Yöntemi Faydaları

- Öğrenciler etkindir.
- Öğrenciler öğretme-öğrenme sürecinde etkin oldukları için kalıcı izli öğrenmeler sağlanabilir.
- Öğrencilerde öğrenme sorumluluğunu artırır.
- Öğrencilerde problem çözümü için bağımsız düşünme yeteneğini geliştirir.
- Öğrenmeye karşı ilgi ve istek uyandırır.
- Karar verme sürecinde öğrencilerin çok yönlü düşünme yeteneğini geliştirir.
- Öğrencilere başkalarıyla yardımlaşmanın ve başkalarının fikirlerinden yararlanılmasının gerektiği görüşünü benimsetir.
- Öğrencilere birden fazla kaynaktan sentez yaparak çalışmayı öğretir.
- Öğrencilere önerilerde bulunma ve hipotezler ileri sürme yeteneği kazandırır.

#### Problem Çözme Yöntemi Sınırlılıkları

- Çok zaman alan bir yöntemdir.
- Bütün disiplinlere uygulanması mümkün değildir.
- Öğrencilere bir takım maddi külfetler yükleyebilir.
- Problem çözümünde gerekli olacak bir takım materyal kaynaklarının öğrenci tarafından sağlanması güç olabilir.
- Öğrenmenin değerlendirilmesi güçtür

**CEVAP: A**

73. Soruda ifade edilmiş olan öğretim modeli E seçeneğinde ifade edilen katılım yöntemidir. Bu yöntemde amaç; tüm öğrencileri uygun katılım ve beceri düzeylerine dahil etmektir. Mosston ve Ashworth'e göre katılım yöntemi, tüm öğrencileri sürece dahil etmeye çalışır, bireysel farklılıklara açıktır ve öğrenciye uygun seviyede bir aktiviteye girme fırsatı sunar; aktivitede başarılı olmak için daha düşük bir seviyeye geçmesine ve öğrencinin isteklerini performans gerçeğiyle karşılaştırmasına izin verir.

Diğer seçeneklerdeki öğretim modellerine bakacak olursak;

**A) Öğrencinin Başlatması Modeli:** Öğretme öğrenme döneminde tüm kararları almaktan ilk kez öğrenciler sorumludur. Öğrenci, öğretmene kendi kendine öğretme-öğrenme süreci içerisinde bulunma arzusu dile getirerek öğrenme sürecini başlatır. Öğrenci daha sonra dersin etki öncesi, etki sırası ve etki sonrası dönemlerinde tüm kararları verecek konumdadır. Öğretmenin sahip olduğu tek sorumluluk, öğrenciyi periyodik olarak dinlemek, izlemek, öğrenciye soru sormak ve onu unutulmuş görevlere ilişkin uyarmaktır. Öğretmen, hiçbir zaman öğrenciye herhangi bir gereksinim belirtmez ve hiçbir zaman öğrenciye herhangi bir koşul sunmaz.

**B) Alıştırma Yöntemi:** Bu yöntemde öğrenci, belirlenen görevi bireysel zaman kısıtlamaları altında ancak öğretmen tarafından belirlenen parametreler çerçevesinde uygular. Öğrenci, modeli mümkün olduğunca benzetmeye çalışırken görevi, birçok kez tekrarlar. Öğrenci, etki setinde dokuz karar verdiğinden bağımsız çalışmaya, özel geri bildirim almaya ve aynı kararları veren diğer öğrencilerin rolüne saygı duymaya başlar. Öğrencinin verdiği 9 karar ise şunlardır;

- Öğrencinin Duruşu
- Yer seçme
- Alıştırmaların sırası
- Alıştırmaların zamanı
- Alıştırmaların ritim ve hızı
- Alıştırmaların bitiş zamanı
- Alıştırmalar arasındaki aralar
- Giyim
- Konu ile ilgili açıklayıcı soru sorma

**C) Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi:** Öğretmen, sistematik olarak öğrenciyi hedef cevaba yönlendiren sıralı bir dizi soru sorar. Bu, öğrencinin öğretmen soru sırasını yanıtladığından yakınsak bir işlemdir. Hem öğretmen hem de öğrenci, sorulara verilen cevapları doğrularlar. Bu yöntem, öğrencinin bir dizi sıralı keşifler yaparak kavramları anlamasını sağlar. Aslında yönlendirilmiş buluş yönteminin ideal şekli, her ipucuna sadece tek bir yanıt elde edecek şekilde düzenlenmiş olanıdır

**D) Eşli Çalışma Yöntemi:** Bu yöntemde öğrenciler eşleştirilerek çalışma yaparlar. Çalışmalarda her eş belli bir görevi yerine getirir. Eşlerden biri istenilen hareketi yapar ve hareketle ilgili kararları verir. Diğeri ise yapılan hareketi izler. Öğretmenin verdiği ölçütlere dayalı olarak eşinin performansı ile ilgili bilgi verir.

**CEVAP: E**

74. Paragrafta verilmiş olan İfadeler C seçeneğinde ifade edilmiş olan komut stili ile alakalıdır.

Diğer seçeneklerdeki öğretim stillerine kabaca bakacak olursak;

**A) Kendini Denetleme Stili:** Bu yöntemde öğrenci "öz değerlendirme" den sorumludur. Öğretmen, komut yönteminde olduğu gibi etki öncesi kararlar vermeye devam eder ve hâlâ bir ölçüt görev yapacağı kullanır. Etki sonrası aşamada öğrenci, eğitmenin veya başka bir akranın bu sorumluluğu üstlenmesine izin vermek yerine öz değerlendirme yapar.

**B) Katılım Yöntemi:** Bu yöntem, kendini kontrol yönteminde olduğu gibi bireysel farklılıkların dikkate alındığı bir yöntemdir. Bu yöntemde önemli olan, etkinliklere bütün öğrencilerin katılımını sağlamaktır. Öğretici (Antrenör-Öğretmen) "Hareketi nasıl yapıyorsun?" biçimiyle değil, "Çalışman nasıl gidiyor?" biçiminde sorular sorar.

**D) Alıştırma Yöntemi:** Bu yöntemde öğrenci, belirlenen görevi bireysel zaman kısıtlamaları altında ancak öğretmen tarafından belirlenen parametreler çerçevesinde uygular. Öğrenci, modeli mümkün olduğunca benzetmeye çalışırken görevi, birçok kez tekrarlar. Öğrenci, etki setinde dokuz karar verdiği için bağımsız çalışmaya, özel geri bildirim almaya ve aynı kararları veren diğer öğrencilerin rolüne saygı duymaya başlar. Öğrencinin verdiği 9 karar ise şunlardır;

- Öğrencinin Duruşu
- Yer seçme
- Alıştırmaların sırası
- Alıştırmaların zamanı
- Alıştırmaların ritim ve hızı
- Alıştırmaların bitiş zamanı
- Alıştırmalar arasındaki aralar
- Giyim
- Konu ile ilgili açıklayıcı soru sorma

**E) Eşli Çalışma Yöntemi:** Bu yöntemde öğrenciler eşleştirilerek çalışma yaparlar. Çalışmalarda her eş belli bir görevi yerine getirir. Eşlerden biri istenilen hareketi yapar ve hareketle ilgili kararları verir. Diğeri ise yapılan hareketi izler. Öğretmenin verdiği ölçütlere dayalı olarak eşinin performansı ile ilgili bilgi verir.

**CEVAP: C**

75. Soruda I numaralı öncülde belirtilen "spor engel tanımaz kartı", II numaralı öncülde belirtilen "sağlık anlayışı kartı" ve III numaralı öncülde belirtilen "öğretmen kartı" sarı kart ve mor kartların ortak yanlarıdır. IV numaralı öncülde belirtilen "file ve raket oyunları" ifadesi mor kart kapsamında ele alınır.

Cevabımızı fiziksel etkinlik kartlarına ait bir tablo ile bitirelim ve cevabımızı pekiştirelim.

FİZİKSEL ETKİNLİK KARTLARI
<b>Sarı Kart 5. Sınıflar</b>
• Öğretmen Kartı
• Temel Hareket Becerileri Kartları
• Temel Hareket Kavramları Kartı
• Birleştirilmiş Hareket Kartları
• Sağlık Anlayışı Kartları
• Spor Engel Tanımaz Kartı
• Fiziksel Etkinlik ve Beslenme Piramidi Kartı
<b>Mor Kart 6-7. Sınıflar</b>
• Öğretmen Kartları
• File ve Raket Oyunları
• Hücum Oyunları,
• Vurma ve Yakalama Oyunları
• Etkin Katılım
• Sağlık Anlayışı
• Spor Engel Tanımaz
<b>Sarı Kart - Mor kart Ortak Olanlar</b>
• Öğretmen Kartı
• Spor Engel Tanımaz Kartı
• Sağlık Anlayışı Kartı

**CEVAP: E**