

Bu çözüm kitapçığında 75 sorunun çözümü vardır.

1. Beden eğitimi dersinde genel anlamda sportif başarı amaçlanmamaktadır.

CEVAP: D

2. A seçeneğindeki gibi izleyici olma kavramı tutum geliştirme ile alakalı olduğu için duyuşsal amaçlara hizmet etmektedir. Bunun yanında B ve C seçenekleri psikomotor amaçlara hizmet ederken, D ve E seçenekleri ise bilişsel amaçlara hizmet etmektedir.

CEVAP: A

3. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri neredeyse bütün uygarlıklarda askerî amaçlı kullanılmıştır, fakat Çin ve Hint uygarlıklarında askerî amaçlı fakat iç düzeni korumak özelinde kullanılırken, diğer uygarlıklarda fetih amacıyla kullanılmıştır. Dolayısıyla askerî eğitim bakımından diğer uygarlıklarla farklılaşmaktadır.

CEVAP: D

4. Çok daha eski zamanlarda oynandığı bilirse de 600'lü yıllar ile birlikte satrancın son kuralları ile son halini alması Hindistan'da ortaya çıkmıştır.

CEVAP: C

5. Özellikle kızbörü oyununda oyunu başlatıp yöneten kişi aydocu olarak bilinmekteydi.

CEVAP: E

6. Osmanlı Dönemi'nde okçuluk branşı, hedef, menzil ve cisim delme olmak üzere üç disiplinde yapılmaktaydı.

CEVAP: E

7. 1948 Londra Olimpiyatları'nda güreş dışında ilk kez üç adım atlama branşında bronz madalya kazanan Ruhi Sarıalp'tir. Aynı zamanda o tarihten günümüze üç adım atlama branşında başka bir başarı Türkiye adına elde edilememiştir.

CEVAP: B

8. Başarı Hedefi Kuramı'na göre başarısızlık durumunda sporcular eğer sonucu başkalarına atıyorsa, şans faktörüne bağlıyorsa veya kendisini başkalarıyla kıyaslıyorsa sonuç odaklı güdülenen bir sporcu davranışı göstermiştir.

CEVAP: C

9. Sporda özellikle taraftarlık ve takım tutmadaki ayrışma kavramları sosyolojik olarak toplumsal farklılaşmayı ifade ettiği söylenebilir.

CEVAP: A

10. Özellikleri verilen felsefi akım pragmatizm olarak karşımıza çıkmaktadır.

CEVAP: B

11. Uyarılma: Kaslar kasılmaları için MSS tarafından uyarılırlar.

İletebilme: MSS tarafından elektriksel ileti motor nöronlarla kasa ulaşır. Ulaşan bu iletiyi kas hücresi başka bir kas hücresine iletmez. Kas lifinin iletibilme özelliği kendisinde oluşan kuvveti yanındaki kas lifine iletibilmesidir. Buna "lateral kuvvet iletimi" denir.

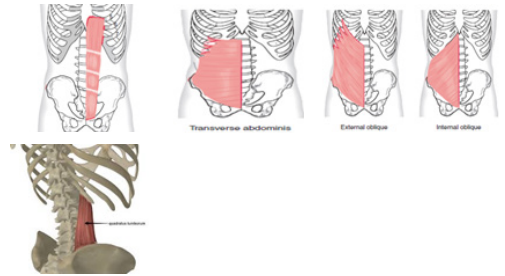
Kasılma: Kaslar MSS'den gelen iletiye kasılma cevabını verir.

Esnek Olma: Kas kasılmadan sonra gevşerken orijinal formuna dönebilme özelliğine sahiptir.

Vizkozite: Kas kasılırken şeklini değiştirmek isteyen iç ve dış kuvvetlere karşı iç sürtünme ile direnç gösterirler. Bu özelliği sayesinde kas kasılması sırasında bir frenleme meydana gelirken, bu da kası tehlikelerden (kopma,yırtılma) korur. Bu kasların vizkozite özelliğidir.

CEVAP: B

12.



Transversus Abdominis – Rectus Abdominis – Obliquus Internus Abdominis – Obliquus Externus Abdominis kasları karnın ön ve yan duvarında yer alan kaslardır.

Quadratus Lumborum karnın arka duvarında yer alan bir kıştır.

CEVAP: C

13. M. Latissimus dorsi: Omuz eklemine değil humerusa bağlanır. Sırtın geniş kası olarak bilinir.

Os. Humerus'a "extansiyon, addüksiyon, internal rotasyon" yaptıran, vücudumuzun barfiks kasıdır.



CEVAP: E

14. Diz eklemine ekstansiyonu öne doğrudur. Uyluğun ön kompartmanında yer alan Quadriceps Femoris kas grubu diz eklemine bacağın en kuvvetli ekstansör kaslarıdır. Grubun üyeleri:

- Vastus Medialis
- Vastus Lateralis
- Vastus Intermedius
- Rectus Femoris kaslarıdır.

CEVAP: A

15. Solunumun Değerlendirilmesi

Hava yolu açıldıktan sonra solunum olup olmadığı BAK - DİNLE - HİSSET yöntemiyle kontrol edilir.

- BAK: İlk yardımcı hasta/yaralının göğüs kafesinde solunum hareketlerine bakar.(Göğüs kafesinin inip kalkma hareketi)
- DİNLE: İlk yardımcı kulağını hasta/yaralının yüzüne doğru eğerek solunum sesini dinlemeye çalışır.
- HİSSET: İlk yardımcı hasta/yaralının solunum sıcaklığını hissetmeye çalışır.

CEVAP: A

16. Vücutta bağışıklığı "antikor" denilen maddeler sağlar. (I doğru)

Bir hastalığı önceden geçirmek veya aşılınmak aktif bağışıklık sağlar.(II doğru)

Anneden bebeğe plasenta yoluyla antikor geçmesi bebeğe pasif bağışıklık sağlar.(III doğru)

CEVAP: E

17. • Kişi ılık bir ortama alınır ve soğukla teması engellenir.
- Islak giysiler yerine kuru giysiler giydirilir.
 - Su toplayan yerler patlatılmaz.
 - Temiz bezle üstü kapatılır.
 - Donmuş bölgeler temasve sürtünmeden korunmalıdır.
 - Kişi battaniye ile sarılmalıdır.
 - Kişiye ılık içecekler ve sıvı gıdalar (şekerli) verilebilir.
 - El ayaklar doğal pozisyonda tutularak yukarı kaldırılır.
 - Halsizlik hissi geçmezse tıbbi yardım istenir. (112)

CEVAP: D

18. Golgi tendon organları, kas ve tendonun birleşme noktalarında bulunurlar. Kas içiği gibi kastaki gerilime duyarlıdır fakat aktive olabilmesi için daha kuvvetli bir gerilim gereklidir. Kas içiğinin tersine golgi tendon organının uyarılması bulunduğu kasın inhibasyonuyla sonuçlanır. Sonuçta golgi tendon organı kasın gevşemesini sağlar ve bu fonksiyon kasın koruyucu bir fonksiyonu olarak düşünülmelidir.

CEVAP: E

19. Fosfojen sistem: Genellikle dönüşümsüz becerilerin hakim olduğu branşlarda birincil enerji kaynağıdır. Bu branşların ortak özelliği yüksek sertlik düzeyinde 10 15 saniye civarında devam etmeleridir.

- Kısa sprint (40-100 metre)
- Dalma
- Amerikan Futbolu
- Golf
- Kayakla Atlama
- Atletizmdeki Atma ve Atlamalar
- Jimnastikte atlamalar gibi egzersizlerde Fosfojen Sistem birincil enerji kaynağı olarak kullanılmaktadır.

CEVAP: C

20. Bir mol glukozdan:
Glikoliz sonucu: 2 ATP
Krebs Devri: 2 ATP
Elektron Transport Sistemi: 28 ATP
Elektron Transport Sistemi'nde oksidatif fosforilasyon ilkesiyle enerji elde edilir.

CEVAP: C

21. Sinaptik aralığa gelen her bir stimulus (uyarı) tek başına post-sinaptik nöronu etkileyecek kadar kuvvetli olmayabilir. Ancak birçok pre-sinaptik terminalden (akson) aynı anda veya kısa süre içerisinde arka arkaya alınan stimuluslar birikir ve post sinaptik nörona eksitasyon veya inhibisyona neden olur. Birçok stimulusun bu toplu etkisine "Spatial (çok sayıda) sumasyon" denir. Özetle uyarılan motor ünite sayısı arttıkça kuvvet de artacaktır.

Temporal sumasyondaysa motor üniteye gelen mesajın sıklığı artırılır ve böylece daha sık uyarı gelmesi daha büyük bir kuvvet etkisi açığa çıkarır.

CEVAP: A

22. Glikojen depolarının yenilenmesi laktasit faz içerisinde yer alır ve egzersizin süre ve şiddetine, karbonhidrat diyetine ve kullanılan kas lifi tipine bağlıdır. Tip 2 lifler, Tip 1'e oranla daha hızlı yenilenir. Glikojen depolarının toparlanması incelenirken, aralıklı egzersiz ve uzun süreli egzersiz farkı göz önünde bulundurulmalıdır.

- Kısa Süreli – Şiddetli Aralıklı Egzersizden Sonra:
- Kan glikoz düzeyi ilk 2 saatte normal değerlere ulaşır. Karbonhidrat diyetine bağımlı olmadan glikojen depolarının ilk 2 saat içerisinde yerine konmaya başladığı görülür.
- İlk 5 saat çok önemlidir. Depoların yenilenmesi en hızlı bu ilk 5 saatte gerçekleşir. Karbonhidrat diyeti ilk 5 saat ve 24 - 26 saat içerisindeki toparlanma için çok önemlidir.
- Depoların tamamı 24 – 26 saat içerisinde dolmaktadır.
- Uzun Süreli Egzersizden Sonra:
- Glikojen depolarının yenilenmesi egzersizin şiddeti ve süresine bağımlı olduğu gibi, karbonhidrat diyetine de bağımlıdır.
- İlk 10 saat en hızlı toparlanmanın gerçekleştiği aralıktır ve çok önemlidir.
- Depoların tamamı sağlam karbonhidrat diyetine bağlı olarak 46 saat civarında toparlanır.

CEVAP: D

23. • Genel Kuvvet: Tüm kasların kuvvet düzeyini tanımlar. Kuvvet programlarının oluşturulması ve verim düzeyinin gelişimine katkıda bulunmaktadır. Hazırlık döneminde ya da yeni başlayan sporcuların ilk yıllarında genel kuvvet uygulamaları tercih edilmelidir.

CEVAP: D

24. Antrenmanın kapsamı, en basit ifadeyle antrenmanda yapılan etkinliklerin toplam miktarı olarak tanımlanır. Dayanıklılık sporlarında antrenman kapsamını belirlemek için uygun birim, alınan toplam mesafe olmaktadır. Kuvvet antrenmanında uyarının kapsamı, uyarının şiddeti ve uyarının sıklığı ürünün toplamıdır. Kuvvet antrenmanında kapsam, kaldırılan ağırlık, set ve set içerisindeki tekrar sayısı ile hesaplanır. Örnek: 100 kg halterle 4 tekrarı 5 set yapılan yüklenmenin kapsamı 2 ton'dur.

CEVAP: B

25. Süperkompensasyon (fazla tamlama) döngüsü olarak bildiğimiz Weigert Yasası'na göre:

- Organizmada antrenman uyarısıyla birlikte yorgunluk oluşacaktır. (1. Evre) (1 - 3 saat)
- Antrenman bittikten sonra fazla oksijen tüketimiyle başlayan süreçten itibaren organizma harcanan enerji kaynaklarını doldurmak, atıkları uzaklaştırmak ve bazı hormonların düzeylerini dengeli seviyelere getirmeye çalışacaktır. (Tamlama Evresi 2 . Evre) (24 - 48 saat)
- Toparlanma sağlandıktan sonra organizma geçici bir süreliğine fazla tamlama evresine geçecektir. (3. Evre) (36 - 72 saat)
- Eğer yeni bir antrenman uyarısı verilmezse 4. Evre homeostaz düzeyine geri dönüşü ifade edecek ve eğer antrenman uyarıları tamamen kesilirse süreyle ilintili olarak geriye dönüş devam edecek verim düzeyinde düşüş yaşanacaktır.

CEVAP: D

26. Dolaylı Kalorimetre Yöntemi: Besin öğelerinin oksitlenmesi için kullanılan oksijen miktarı ile oksitlenme sonucu oluşan karbondioksit miktarı, ısı şeklinde açığa çıkan enerji ile doğrudan ilişkilidir. Bu ilişkiden yararlanarak vücutta oluşan enerji miktarı bulunur. Kullanılan oksijen ve oluşan karbondioksit miktarı ölçülerek, vücutta oluşan enerji miktarı hesaplanır. Pratikte yalnız alınan oksijen ölçülerek hesaplama yapılır. Bu yöntem "dolaylı kalorimetre" yöntemi denir. Pratikte daha çok bu yöntem kullanılır. Solunan oksijen miktarı, özel solunum aygıtı kullanılarak ölçülür. Buna göre belirli sürede ve durumda enerji harcaması hesaplanır. Aynı miktarda enerji üretiminde harcanan oksijen miktarı, karbonhidrat, yağ ve proteinlere göre değişiklik gösterir.

CEVAP: B

27. • Çeviklik: Vücudun doğru ve hızlı bir biçimde hareket ettirilebilmesi ve yön değiştirebilmesini ifade eder.
- Denge: Durağan ya da hareket halindeyken vücudun ağırlık merkezini onun üzerinde düşmeyecek şekilde tutmaktır.
- Koordinasyon: Motor becerilerin akıcı ve net bir şekilde yapılabilmesi için görme, duyma vb hislerin kullanılarak merkezi sinir sistemi ve iskelet kas sisteminin hareketin gerçekleştirilmesindeki uyumunu ifade eder.
- Reaksiyon Zamanı: Bir uyarının verilmesiyle birlikte gözle görülebilen ilk hareketin ortaya çıkış zamanı arasındaki süreyi ifade eder.
- Esneklik: Eklemelerin hareket edebilme açısını belirten terimdir. Esneklik her eklem için eklem kendisine özel sınırları içerisindedir.

CEVAP: C

28. • Egzersiz kalp atım sayısının % 60 - 90'ını kullanın.
- Haftada 3 - 5 gün sıklıkla uygulayın.
- Egzersiz şiddetine bağlı olarak 20 - 60 dakika kesintisiz aerobik aktivite planlayın.
- Yapacağınız testlerle egzersiz programınızı geliştirin.
- Büyük kas gruplarının çalıştığı kesintisiz devam eden ritmik alıştırmaları tercih edin.
- Aerobik aktivitelerde karbonhidrat depoları çok önemlidir. Bu nedenle bireylerin günlük dietinin %50 - 60'lık bölümü karbonhidratlardan oluşmalıdır.

CEVAP: C

29. **Termik Etki:** Besin kaynağı sindirilirken harcanan enerji ve açığa çıkan ısıyla ilintilidir.

Egzersiz: Fiziksel aktivitenin bir alt dalı olarak nitelendirilir. Fiziksel uygunluk unsurlarını geliştirici planlı yapılandırılmış ve tekrarlayıcı aktivitelerdir.

Fiziksel Aktivite: Bazal düzeyin üzerinde enerji harcanımını ifade eder.

Antrenman: Sporsal verim düzeyini yükseltmek için yapılan çalışmaların tümü.

Koordinasyon: Fiziksel uygunluğun beceriyle alakalı bileşenidir. Motor becerilerin akıcı ve net bir şekilde yapılabilmesi için görme, duyma vb hislerin kullanılarak merkezi sinir sistemi ve iskelet kas sisteminin hareketin gerçekleştirilmesindeki uyumunu ifade eder.

CEVAP: E

30. İnsülin hormonu kandaki glikozun kas ve karaciğerde depolanmasını sağlar. Böylece kan şekerini düşürerek normal düzeye getirir.

Glukagon hormonu ise depolanan glikojenin parçalanarak kana glikoz olarak geçişini sağlar. Böylece kan şekeri yükselecek ve normal seviyeye gelecektir.

CEVAP: B

31. Basit karbonhidratlar kan şekerini aniden yükseltip düşürdükleri için bu dalgalanma sporcular için performansı olumsuz etkileyen bir durumdur. Özellikle tahıllarda bulunan kompleks karbonhidratlar karbonhidrat yüklemesi için kas glikojen depolarını daha çok artırmak için tercih edilir.

Bileşik şekerler, egzersiz esnasında kaslara enerji sağlarlar. Kas glikojen depolarının doyunluğu için 2-4 günlük süre gereklidir ve basit şekerlere oranla % 20 daha fazla doyunluk sağlarlar. Yapılan bir araştırmada; iki deney grubuna farklı karbonhidrat diyeti hazırlanmış ve bir gruba % 70 basit şekerlerden oluşan bir diyet, ikinci gruba %70 bileşik karbonhidratlardan oluşan bir diyet uygulanmıştır. 24 saat kas glikojen depolarında bir farklılık gözlenmemesine karşın, 48 saat sonra bileşik karbonhidrat tüketen grubun kas glikojen depolarının, diğer gruba oranla %20 daha fazla olduğu belirlenmiştir. Burada unutulmaması gereken nokta, kas glikojen depolarının sabit olmadığı gerçeğidir. Ortalama 2 saat süren bir egzersizde kas glikojen depoları tamamen boşalacaktır. Bu depoların tekrar doldurulması ise 24 - 48 saat değişmektedir. Bu nedenle antrenman dönemlerinde karbonhidratlan zengin besinlerin tüketilmesi doğru olacaktır.

CEVAP: E

32. ÖSYM'nin iki ayrı sınavdaki olgunlaşma tanımına bakacak olursak; organizmanın doğuştan getirdiği biyolojik donanımın, genetik olarak belirlenmiş bir plan dâhilinde, zaman içinde kendiliğinden (yani öğrenme yaşantılarından ve çevresel değişkenlerden bağımsız) değişmesidir.

Yani olgunlaşma genetik yapının ortaya çıkardığı bir değişimdir.

Olgunlaşmayı kalıtım belirler.

Normal şartlar altında olgunlaşma düzeyleri üzerinde çevrenin etkisi yoktur.

Ancak olağan dışı çevre koşulları (radyasyona maruz kalma, iklim koşulları, çevre kirliliği gibi) genetik yapıda değişim oluşturabileceği için olgunlaşmayı etkiler.

Örneğin; çok ağır beslenme bozuklukları, yürüme için kasların gelişimini geciktirebilir.

Olgunlaşmanın, yaş, zekâ ve sinir sisteminin koordinasyonu olmak üzere üç temel alt kavramı vardır. Bu açıdan olgunlaşmanın hem fiziksel hem de zihinsel boyutu bulunmaktadır.

Mesela; öğrencinin $2 \times 3 = 6$ olduğunu bilirken $3 \times 2 = 6$ diyememesi zihinsel açıdan olgunlaşmadığını gösterir.

Uyarı: Olgunlaşma sonucunda ortaya çıkan davranışlar (yürüme, dik durma, sesleri çıkarma) öğrenme ürünü olarak sayılamazlar.

Uyarı; Unutulmamalıdır ki "büyüme" öğrenmenin ilk koşuluyken "olgunlaşma" öğrenmenin ön koşuludur.

Yukarıdaki analizden hareketle; bir çocuğun el - göz koordinasyonunu belli bir zaman diliminde kazanması gelişimin olgunlaşma kavramı ile ilgilidir.

CEVAP: C

33. Gelişim

Organizmanın döllemeden başlayarak "bedensel, zihinsel, duygusal, dilsel, ahlaksal/sosyal" açıdan yaşamının sonuna kadar sistemli ve düzenli olarak sürekli ilerlemeye yönelik değişim göstermesi sürecidir.

Uyarı: Gelişim ileriye dönük, sistemli/düzenli ve olumlu durumlardır.

Örneğin; Ahlak gelişimi, dil gelişimi, fiziksel gelişim, sosyal gelişim, zihinsel gelişim...

Yukarıdaki analizden hareketle;

Alanlarının birbirinden etkilenmemesi (Yanlış bir ifadedir)

Cinsiyete göre ayrımlar içermemesi (Yanlış bir ifadedir)

Genel olarak var olan kurallarının dışında bireysel ayrımlara da sahip olmaması (Yanlış bir ifadedir)

Belli yönelimleri takip edebilmesi (Doğru bir ifadedir)

Her dönemde aynı hızda ilerlemesi (Yanlış bir ifadedir)

CEVAP: D

34. Psikomotor Gelişim Dönemleri
A. Refleks Hareket Dönemi
B. İlkel Hareket Dönemi
C. Temel Hareket Dönemi
D. Sporla İlişkili Hareket Dönemi

CEVAP: B

35. Lokomotor Beceri bedenın yüzeyde bulunan sabit bir noktaya göre yer değişikliğini içeren hareketlerdir. Yürüme, koşma, sürünme, emekleme vb.

Yukarıdaki analizden hareketle; "çömelleme" denge gerektiren becerilerdendir.

CEVAP: B

36. Ergenlik yıllarının başlangıcındaki hızlı değişikliklerin meydana geldiği döneme adölesan ismi verilmektedir. (Yanlış bir ifadedir. Çünkü puberte denir.)

- Ergenlik döneminde hızlı beden gelişimi ve hormonların faaliyeti ile fiziki olgunluk aşamasına ulaşılr.(Doğru bir ifadedir.)

- Bu dönemde önce birincil cinsiyet özellikleri sonra ikincil cinsiyet özellikleri gözlenir. (Yanlış bir ifadedir. Çünkü tam tersi gözlenir.)

- Bu dönemde kızlar ilk adetlerini görürken, erkeklerde ilk ejakulasyonu yaşarlar. (Doğru bir ifadedir.)

- Ergenliğin başlangıç yaşı ve gelişme hızı bireyden bireye göre değişiklik gösterir.(Doğru bir ifadedir.)

CEVAP: C

37. Görev organizasyonu Gentile'nin tek boyutlu beceri sınıflamasına ait bir değişkendir.

CEVAP: C

38. Adam'ın Kapalı Döngü Teorisi'ne göre bellek izi ve algısal iz, beceri edinimini etkileyen faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Algısal iz hareketin yönü ve gücünü seçmekten sorumlu iken, bellek izi geçmiş deneyimlerden geribildirim alınarak uzun doğru yere yönlendirilmesinden sorumludur.

CEVAP: A

39. Kapalı ve açık devre motor kontrol programına göre işlemci düzeyde; uyarının tanımlanması, tepki seçimi ve tepkinin programlanması vardır.

CEVAP: D

40. Hücum süresi iki durumda 14 saniyeden başlar;

- Hücum süresi 14 saniyenin altında iken rakibin yaptığı faullerde,
- hücum ribaundu alındığında.

CEVAP: E

41. Adam adama savunma oyuncularında bire bir oynayaarak sorumluluğu, kişisel savunma kabiliyetini geliştirerek kendine olan güvenini artırır. Bu sebeple küçük yaş gruplarında özellikle önerilmektedir.

CEVAP: D

42. Manşet vuruşlar file üst kenar seviyesinin altında yapılabildiği için, liberonun bu seviyeden rakip sahaya gönderdiği toplarda herhangi bir hata yoktur, diğer vuruşların tümü hücum vuruşu hataları olarak nitelendirilebilir.

CEVAP: A

43. Oyundan çıkarma uygulamasında sarı ve kırmızı kart aynı elde gösterilir.

CEVAP: C

44. 1936 Berlin Oyunları'nda hentbol ilk defa olimpiyatlarda oynanmaya başlamış ve ilk şampiyon Almanya olmuştur.

CEVAP: D

45. Normal oyun içerisinde B seçeneğinin uygulanması mümkündür fakat bir oyuncu topu kendi kale sahasına attığında kaleci dahil hiçbir oyuncu topa müdahale edemez.

CEVAP: B

46. Pentatlon Erkekler 5'li Yarışlar;

- 100 m Engelli
- 200 m
- Gülle atma
- Uzun atlama
- Yüksek atlama

CEVAP: D

47. • Tüm yarışlar kulvarda yapılır.
• Her atlet yarış boyunca kendi kulvarında koşar.
• Her atlet kendi kulvarındaki her engelin üzerinden geçmelidir, bunu yapmazsa diskalifiye edilir.
• Geçiş anında ayağını ya da bacağını engelin dışından geçiren atlet diskalifiye edilir.
• Atlet herhangi bir engeli bilinçli olarak devirdiğinde diskalifiye olur.

CEVAP: E

48. • Çıta atlayıştan sonra atletin atlama sırasındaki hareketi nedeniyle her 2 destek üzerinde kalmalı.
• Çıtayı geçmeden vücudun herhangi bir bölümü ile sırtık sağlama kazanının üst kısmı boyunca olan dikey düzlemin ötesindeki minder dahil olmak üzere zemine dokunamaz.
• Atlet atlama anında eldiven kullanabilir.
• Zeminden yükseldikten sonra atlet sırtık üzerinde alttaki elini yukarıya taşırsa ya da üstteki elini daha da yukarıya götürerek sırtıktan atlama anında tırmanma şeklinde yardım alamaz.
• Atlet atlama sırasında çıtayı elleri ile düzeltmez ya da çıtayı yerine geri getiremez.

CEVAP: C

49. 1928 Amsterdam Olimpiyatı'na 46 ülkeden katılan 2883 sporcunun 277'si kadındı.

Kadınlar jimnastik branşı olimpiyatlarda ilk kez yer aldı. Kadınlar atletizm müsabakalarında 100m, 800m, 4x100m Engelli, Yüksek Atlama, Disk Atma kategorileri oyunlara dahil edildi. 18 ülkeden 101 kadın atlet yarışmalara katıldı. Amerika 17, Almanya 16 kadın sporcu ile geldi.

1928 Amsterdam Olimpiyatı'na Türkiye'den 6 atlet, 5 bisikletçi, 1 halterci, 4 eskrim sporcusu, 6 güreşçi ve 20 kişiden oluşan bir futbol takımı, toplam 42 sporcu katıldı. Kafilede kadın sporcu yoktu. TMOK Başkanı Ali Sami Yen idi.

CEVAP: E

50. Jimnastikte olimpik branşlar;

- Artistik jimnastik erkek – kadın
- Trampolin
- Ritmik jimnastik
- Parkur

CEVAP: D

51. Düzen alıştırmaalarının faydaları;
- Isınma evresinin başında yapılan düzenli yürüyüş ve koşular yoluyla derse uyum sağlanır.
 - İyi kavratılmış terimler, komutlar yoluyla tüm grup disiplinli bir şekilde yönetilir ve kontrol altına alınır.
 - Uygun adım ve merasim adımı yürüyüşlerinin geliştirilmesi iştirak edilen resmî bayramlarda öğretmene büyük kolaylık sağlar.
 - Verilen komutun herkes tarafından aynı şekilde algılanması, dizilme ve sıralanmaların hemen yerine getirilmesi zamandan tasarruf sağlar. Böylece öğretmen her defasında alınacak düzeni izah etmek zorunda kalmaz.
 - Çeşitli şekillerde yapılan dizilme ve sıralanmalar dersin işlenişine akıcılık, aktarılmasına rahatlık sağlar.

CEVAP: C

52. 1789 Fransız Devrimi ile dans, sanat anlamında da bilinçli ve kurallı bir gelişim sürecine girmiştir. Bu süreçte Avrupa ülkelerinde çeşitli dans türleri ortaya çıkmıştır. Bunlar;
- Fransa – manuet, gavotte, bassedance
 - İngiltere – volt
 - İspanya – morisco
 - İtalya – salterello
 - Polonya – mazurka

CEVAP: B

53. 1917 yılında Selim Sırrı Tarcan tarafından çeşitli figürlerden derlenmiş olan zeybek oyunudur. Esasen tek bir yöreye ait değildir, daha çok Aydın zeybeği ve Harmandalı'nın karışımı havasındadır. İlk kez Kadıköy İttihadı Spor Kulübünde yapılan İdman Bayramı'nda halka sunulmuş, 14 Ekim 1925 tarihinde İzmir Kız Öğretmen Okulu öğrencileri ile yine Selim Sırrı Tarcan'ın da katılımıyla Atatürk huzurunda oynanmıştır. Bu gösteri sonrası, halk kültürüyle yakından ilgilenen ve bu yönüyle bir halkbilimci olan Atatürk, Tarcan'ı zeybek oyunlarını öğretmek ve yaymak için görevlendirmiştir.

CEVAP: D

54. 1929'da halk dansları ilk kez filme alınmıştır. Dönemin halk bilimcileri Yusuf Ziya Demircioğlu, Mahmut Rağıp Gazimihal, Ferruh Arsunar ve Abdülkadir İnan'dan kurulu bir ekip sinema yapımcısı aracılığı ile Trabzon, Rize, Erzincan ve Erzurum halk danslarını İstanbul Konservatuvarı adına filme almışlardır.

CEVAP: C

55. Oyun içerisinde çocuğun enerjisi artmaktadır. Oynanan oyunun şekli ve içeriği önemli değildir. Zorlayıcı etkinlikler, bedenen ve ruhen insanı yıpratmaktadır. Bu etkinlikler sonucunda insanın uykuya ve dinlenmeye ihtiyacı vardır. Oyun aktif dinlenme şeklidir. Günlük yaşamın geriliminden kurtulmak için ilkel yaşam etkinlikleri şunlar gibidir; koşma, kovalamaca, avcılık, yüzme, tırmanma vb.

Yukarıdaki açıklamalar Rekreasyon Kuramı'na aittir.
CEVAP: C

56. A,C,D ve E seçeneklerindeki kuramlar modern kuramlardandır. B seçeneğindeki Rekapitülasyon Kuramı ise klasik kuramlardandır. Diğer ismi Tekrarlama Kuramı'dır.

CEVAP: B

57. Zedelenme - Sapma; Bireyin psikolojik, fizyolojik, anatomik özelliklerinde geçici ya da kalıcı bir kayıp, bir yapı ya da işleyiş bozukluğudur.

CEVAP: A

58.

Görme engelli	%0,2
İşitme engelli	%0,6
Ortopedik engelli	%1,4
Zihinsel engelli	%2,3
Uyum güçlüğü olanlar	%1
Süreğen hastalığı olanlar	%1
Konuşma güçlüğü olanlar	%3,5
Üstün ve özel yetenekliler	%2
Korunmaya muhtaç olanlar	%2

CEVAP: C

59. Yönetim süreci, planlama, örgütlenme, yöneltme, koordinasyon (eş güdümlenme) ve denetim parametrelerinin meydana gelir.

CEVAP: D

60. Oturum başkanlığı, teşkilatlandırma, uygulama, politika belirleme, danışmanlık, karar verme ve liderlik spor yöneticilerinin rolüdür.

CEVAP: B

61. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI ÖĞRETİM PROGRAMLARI

Bilim ve teknolojide yaşanan hızlı değişim, bireyin ve toplumun değişen ihtiyaçları, öğrenme öğretme teori ve yaklaşımlarındaki yenilik ve gelişmeler bireylerden beklenen rolleri de doğrudan etkilemiştir. Bu değişim bilgiyi üreten, hayatta işlevsel olarak kullanabilen, problem çözebilen, eleştirel düşünen, girişimci, kararlı, iletişim becerilerine sahip, empati yapabilen, topluma ve kültüre katkı sağlayan vb. niteliklerdeki bir bireyi tanımlamaktadır. Bu nitelik dokusuna sahip bireylerin yetişmesine hizmet edecek öğretim programları salt bilgi aktaran bir yapıdan ziyade bireysel farklılıkları dikkate alan, değer ve beceri kazandırma hedefli, sade ve anlaşılır bir yapıda hazırlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda bir taraftan farklı konu ve sınıf düzeylerinde sarmal bir yaklaşımla tekrar eden kazanımlara ve açıklamalara, diğer taraftan bütünsel ve bir kerede kazandırılması hedeflenen öğrenme çıktılarına yer verilmiştir. Her iki gruptaki kazanım ve açıklamalar da ilgili disiplinin yetkin, güncel, geçerli ve eğitim öğretim sürecinde hayatta ilişkileri kurulabilecek niteliktedir. Bu kazanımlar ve sınırlarını belirleyen açıklamaları, sınıflar ve eğitim kademeleri düzeyinde değerler, beceriler ve yetkinlikler perspektifinde bütünlük sağlayan bir bakış açısıyla yalın bir içeriğe işaret etmektedir. Böylelikle üst bilişsel becerilerin kullanımına yönlendirilen, anlamlı ve kalıcı öğrenmeyi sağlayan, sağlam ve önceki öğrenmelerle ilişkilendirilmiş, diğer disiplinlerle ve günlük hayatta değerler, beceriler ve yetkinlikler çevresinde bütünleşmiş bir öğretim programları toplamı oluşturulmuştur.

Yukarıdaki analizden hareketle “Öğretim programlarının tümünde öğrenme alanlarına yer verilmiştir.” ifadesi yanlıştır. Çünkü tüm programlarda öğrenme alanı anlayışı yoktur.

CEVAP: B

62. Öğretim programlarında yer alan “kök değerler” şunlardır: Adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik. Bu değerler, öğrenme öğretme sürecinde hem kendi başarılarına, hem ilişkili olduğu alt değerlerle ve hem de öteki kök değerlerle birlikte ele alınarak hayat bulacaktır.

Yukarıdaki analizden hareketle “empati” bir kök değer değildir.

CEVAP: C

63. İnisiyatif alma ve girişimcilik

Bireyin düşüncelerini eyleme dönüştürme becerisini ifade eder. Yaratıcılık, yenilik ve risk almanın yanında hedeflere ulaşmak için planlama yapma ve proje yönetme yeteneğini de içerir. Bu yetkinlik, herkesi sadece evde ve toplumda değil işlerine ait bağlam ve şartların farkında olabilmeleri ve iş fırsatlarını yakalayabilmeleri için aynı zamanda iş hayatında desteklemekte; toplumsal ve ticari etkinliklere girişen veya katkıda bulunan kişilerin ihtiyaç duydukları daha özgün bilgi ve beceriler için de bir temel teşkil etmektedir. Etik değerlerin farkında olma ve iyi yönetişimi desteklemeyi de kapsar.

Yukarıdaki analizden hareketle soru kurgumuzda verilen ifadeler “İnisiyatif alma ve girişimcilik” anahtar yetkinliğidir.

CEVAP: D

64. Öğretim programlarında ölçme ve değerlendirme uygulamalarına yön veren ilkeleri aşağıdaki gibi özetlemek mümkündür:
1. Ölçme ve değerlendirme çalışmaları öğretim programının tüm bileşenleri ile azami uyum sağlamalı, kazanım ve açıklamaların sınırları esas alınmalıdır.
 2. Öğretim programı, ölçme sürecinde kullanılacak ölçme araç ve yöntemleri açısından uygulamalara kesin sınırlar çizmez, sadece yol gösterir.
 3. Eğitimde ölçme ve değerlendirme uygulamaları eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır ve eğitim süreci boyunca yapılır.
 4. Bireysel farklılıklar gerçeğinden dolayı bütün öğrencileri kapsayan, bütün öğrenciler için genel geçer, tek tip bir ölçme ve değerlendirme yönteminden söz etmek uygun değildir. Öğrencinin akademik gelişimi tek bir yöntemle veya teknikle ölçülüp değerlendirilmez.
 5. Eğitim sadece “bilme (düşünce)” için değil, “hissetme (duygu)” ve “yapma (eylem)” için de verilir; dolayısıyla sadece bilişsel ölçümler yeterli kabul edilemez.
 6. Çok odaklı ölçme değerlendirme esastır. Ölçme ve değerlendirme uygulamaları öğretmen ve öğrencilerin aktif katılımıyla gerçekleştirilir.
 7. Bireylerin ölçme ve değerlendirmeye konu olan ilgi, tutum, değer ve başarı gibi özellikleri zamanla değişebilir. Bu sebeple söz konusu özellikleri tek bir zamanda ölçmek yerine süreç içindeki değişimleri dikkate alan ölçümler kullanmak esastır.

CEVAP: D

65. Beden Eğitimi ve Spor dersini alan öğrencilerin aşağıdaki program çıktılarına ulaşmaları beklenmektedir
1. Çeşitli fiziksel etkinliklere ve sporlara özgü hareket becerilerini geliştirir.
 2. Hareket kavramlarını ve ilkelerini, çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
 3. Hareket stratejilerini ve taktiklerini, çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
 4. Sağlıklı hayatta ilgili fiziksel etkinlik ve spor kavramlarıyla ilkelerini açıklar.
 5. Sağlıklı olmak, sağlığını geliştirmek için fiziksel etkinliklere ve sporlara düzenli olarak katılır.
 6. Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikim ve değerlerimizi kavrar.
 7. Beden eğitimi ve spor yoluyla öz yönetim becerilerini geliştirir.
 8. Beden eğitimi ve spor yoluyla iletişim becerileri, iş birliği, adil oyun (fair play), sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlılık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir.

Yukarıdaki analizden hareketle soru kurgumuzda verilen tüm ifadeler programın özel amaçlarındandır.

CEVAP: E

66. Öğretim programlarında yer alan “kök değerler” şunlardır: Adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik. Bu değerler, öğrenme öğretme sürecinde hem kendi başlarına, hem ilişkili olduğu alt değerlerle ve hem de öteki kök değerlerle birlikte ele alınarak hayat bulacaktır
- Yukarıdaki analizden hareketle “Çoğulculuk - Sosyal katılım” kök değer değildir.

CEVAP: C

67. Programların amaçlarını ve kazanımlarını gerçekleştirme sürecinde gerekli uyarlamaların öğretmen tarafından yapılması beklenir.

CEVAP: C

68. Moston'un yelpazesine göre ilk beş stil sunuş stratejisi altında toplanan öğretim stilleridir, sonraki beş stil ise buluş stratejisi altında toplanan öğretim stilleri olarak yer almaktadır.

CEVAP: C

69. Bütün kararların öğretmen tarafından alındığı ve öğretmenin uyarıcı sinyali kullandığı öğretim stili yelpazedeki ilk stil olan komut stildir.

CEVAP: D

70. Başlama kararının diğer sekiz kararla birlikte devredildiği stil olarak alıştırmaya stili kabul edilmektedir.

CEVAP: C

71. Gözleyici ve uygulayıcı öğrencinin olup aynı zamanda alıştırmaya sonunda bu iki görevin yer değiştirdiği öğretim stili eşli çalışma stildir.

CEVAP: D

72. Psikomotor kazanım oluşturulması için kullanılan en eski ve geleneksel model doğrudan öğretim modeli olarak bilinmektedir.

CEVAP: B

73. Taktiksel Oyun Modeli'ne göre oyun türleri;

- Mücadele oyunları
- File/duvar oyunları
- Hedef oyunları
- Alan vuruş oyunları

olarak belirlenmiştir.

CEVAP: A

74. İlk dört seçenek yönlendirilmiş buluş stiline avantajlarından iken, her soruya yanıt almak için beklemek zaman kazandırmanın aksine zaman kaybettirmektedir ki bu da yönlendirilmiş buluş stiline dezavantajları arasında olarak görülmektedir.

CEVAP: E

75. Bireysel sosyal sorumluluk modelinde spor eğitimi yoluyla sorumluluk bilincini kazandırmak için 5 seviye söz konusudur. Sırasıyla seviyelerden geçerek en son eğitim ortamı dışında da bu sorumlulukları yerine getirir hale gelmeleri beklenmektedir. Dolayısıyla bu model ile verilen eğitimlerde öğrencilerin kendi öğrenme sorumluluklarını alma yeteneklerinin olduğu varsayımı temele alınmaktadır.

CEVAP: B