

**Bu çözüm kitapçığında 75 sorunun çözümü vardır.**

1. A - B - C - E seçeneklerinin idealizm akımı ile örtüş-  
tüğünü görürüz. Buna göre cevaplarda Selin'in ifade  
ettiği cümlelerden idealizm felsefi akımı ile ters düşen  
ifade D seçeneğinde ifade edilmiştir. Selin'in yaptığı  
yanlışta idealizm felsefi akımının özellikleri ile göz ata-  
lım.
- Beden eğitimi, fiziksel gelişimden çok daha farklı  
şeyler içerir.
  - Beden eğitiminde var olan kuvvet ve fiziksel uy-  
gunluk aktiviteleri, kişilik gelişimine katkıda bulu-  
nur.
  - Beden eğitimi uygulamaları idealler merkezinde  
şekillenir.
  - Öğretmen, öğrenciler için bir modeldir.
  - Öğretmen, programın öğretilmesinden sorumlu-  
dur.
  - Eğitim hayat içindir.

**CEVAP: D**

2. Soruda Hasan Bey'in vurgu yaptığı olimpiyatlar sırası  
ile "1936 Berlin, 1992 Barcelona ve 2004 Atina" olim-  
piyatlarıdır.

**Ülkemiz;**

- 1936 Berlin Olimpiyatı'nda Halet Çambel ve Suat  
Fetgeri'nin eskrim branşlarında katılımıyla, ka-  
dınlarda olimpiyatlara ilk katılımı gerçekleştirdi.
- 1992 Barcelona Olimpiyatı'nda, judo branşında  
görev alan Hülya Şenyurt ile kadınlarda ilk bronz  
madalyanın sahibi oldu.
- 2004 Atina Olimpiyatı'nda ise halter branşında  
görev alan Nurcan Taylan ile kadınlarda ilk altın  
madalyanın sahibi oldu .

**CEVAP: B**

3. A - B - C - D seçenekleri spor medyasının spordaki  
coşkuyu ve rekabeti kitlelere aktarırken dikkat etmesi  
gereken ilkeler arasında gösterilebilir. Ancak E seçe-  
neği yanlış ifade edilmiştir. Bu ifadenin doğru şekli şu  
şekildedir:

E) "Spor yarışmalarında objektif olmak, tarafsızlığı sa-  
vunmak ve uygulamak."

**CEVAP: E**

4. Soruda ifade edilen kavram "sosyal rol" kavramıdır.  
Sosyal Rol; Grup veya toplum içindeki bireylerin sınırları  
belirlenmiş olarak oynadıkları bir oyundur. Yorum-  
cunun "Forvetimiz atacak, kalecimiz tutacak." şeklin-  
deki ifadeleri bizi A'da ifade edilen sosyal rol ifadesine  
götürmektedir.

Diğer seçeneklere bakacak olursak;

**Sosyal İlişki:** İki ya da daha fazla bireyin kendi ara-  
larında veya kendi dışındaki birey ve grupların çeşitli  
davranış şekillerini, beklentilerini hesaba katarak sür-  
düdüğü etkileşimdir.

**Statü:** Bireyin toplum içinde bulunduğu mevkiyi, ko-  
numu ifade eder.

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

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

**CEVAP: A**

5. Soruda "Kaim Cihan Müsabakalarına İştirak Cemiyeti"  
ile ilgili ifade edilen B - C - D - E seçenekleri doğru-  
dur. A seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır:

A) "Bu cemiyet cumhuriyet öncesi kurulan kısa süreli  
bir cemiyettir."

**CEVAP: A**

6. Soruda ifade edilen kavram B seçeneğindeki "imgeleme" kavramıdır. İmgeleme yaparken kişinin görsel, işitsel, dokunsal, koku alma ve hatta tat alma duyuları aktiftir. İmgeleme yaparken kaslarda da bir takım olaylar olur ve kaslarda mikro yırtıklar oluşur. Bu duruma da Carpenter Etkisi denir. Bu bakımdan A seçeneğini çeldirici olarak kabul edebiliriz.

C seçeneğinde ifade edilen sembolik oyun, Piaget'nin oyun teorileri arasında yer alır.

D seçeneğinde ifade edilen Warm up, "ısınmak" demektir.

E seçeneğinde ifade edilen stretch, "germek" demektir.

**CEVAP: B**

7. Yaşar Erkan ile ilgili verilen A - B - C - D ifadeleri doğru ifadeler iken E seçeneği yanlış bir ifadedir. Yaşar Erkan'ın ülkemizi temsil ettiği branş halter değil güreş branşıdır. Yaşar Erkan, 1940 yılında Balkan Şampiyonluğu'nu kazandıktan sonra güreşi bırakmıştır.

**CEVAP: E**

8. C seçeneği "sporun sosyo-emosyonel fonksiyonudur.

A seçeneğinde ifade edilen fonksiyon, sporun sosyalizasyon fonksiyonudur.

B seçeneğinde ifade edilen fonksiyon sporun politik fonksiyonudur.

D seçeneğinde ifade edilen fonksiyon, sporun sosyal-integratif fonksiyonudur.

E seçeneğinde ifade edilen fonksiyon ise, sporun identite (kimlik) fonksiyonudur.

**CEVAP: C**

9. I - II - III numaralı öncüller beden eğitimi için yapılan tanımlamalar arasında yer alır. IV numaralı öncül ise "egzersiz" kavramının tanımıdır.

**CEVAP: C**

10. Soruda cirit oyunu ile ilgili ifade edilen öncüllerden I - III - IV numaralı öncüller doğrudur. Ancak III numaralı öncül yanlış bir ifadedir. Oyun 4 takımdan değil, 2 takımdan oluşmaktadır. Cirit oyununda 2 takım bulunur. Bu takımlar 70 ile 120 metre genişliğindeki bir alanda karşılıklı olarak alanın en gerisinde 5'er, 6'şar veya 7'şer kişi olarak dizilirler. Sağ ellerine atacakları ilk ciriti, diğer ellerine de yedek ve kamçı alırlar. İki tarafın birinden bir atlı öne fırlar, karşı dizinin önüne 30 - 40 metre kadar yaklaşır. Alay durağındaki rakip takım oyuncularından birine sağ elindeki ciriti savurur, sonra geri döner, atını kendi dizisine doğru mahmuzlar. Karşı tarafın oyuncusu hızla onu takip eder, elindeki ciriti geri dönüp kaçan karşı taraf elemanına fırlatır. Bu kez ilk oyuncunun çıktığı sıradan diğer bir ciritçi onu karşılar. İkinci diziden çıkan, sırasındaki yerini almak için süratle yerine dönmeye çalışır. Bu defa rakibi onu kovalar ve ciritini atar.

**CEVAP: E**

11. A - B - D - E- seçeneklerinin "yüzeysel göğüs kasları" grubunda yer aldığını görürüz. Ancak C'de ifade edilen diaphragma kası "derin göğüs kasları" grubunda yer alır.

**A) M. Pectoralis Majör:** (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, içe rotasyon ve adduksiyon yaptırır.

**B) M. Pectoralis Minör:** (Küçük Göğüs Kası) Büyük göğüs kasının altında üçgen şeklinde bir kastır. Omzu öne ve aşağı doğru çeker.

**C) Diaphragma (Diyafragma kası):** Göğüs ve karın boşluğunu birbirinden ayıran, konveks yüzü göğüs boşluğuna bakan, kubbe şeklinde bir kastır. Solunumun temel kasıdır ve kalpten sonra en seri şekilde çalışan kastır.

**D) M. Serratus Anterior:** Göğüs, yan duvarında yassı, geniş bir kastır. Kaburgalar ile skapula arasındadır. Skapulayı öne çeker, yukarıya rotasyon yaptırır. Skapula sabit iken kaburgaları kaldırarak soluk almaya yardım eder.

**E) M. Subclavius:** (Köprücük Altı Kası) 1. kaburga ile klavikula arasında küçük bir kastır. Omzu aşağı içe ve öne çeker. Koltukaltı damar ve sinir ağını korur.

**CEVAP: C**

12. A - B - C - E seçenekleri doğrudur. Ancak D seçeneğinin yanlış bir ifade olduğunu görürüz. D seçeneğinde belirtilen ifadenin doğrusu şu şekildedir.

D) "Vertical ekseninde rotasyon hareketi gerçekleşir."

A) Tranvers ekseninde, fleksiyon - ekstansiyon hareketleri gerçekleşir. İfade de ise "Fleksiyon hareketi transvers ekseninde gerçekleşir" dediği için doğru bir ifadedir.

B) Rivörs hareketinde sporcu rakibini geçmek için kendi etrafında dönme hareketi, yani rotasyon yapar. Vertical ekseninde de rotasyon hareketi yapıldığı için ifade doğrudur.

C) Sagittal ekseninde, abduction-adduction hareketi gerçekleşir. İfade de ise "abduction hareketi sagittal ekseninde gerçekleşir" demektir. Bu ifade doğru ifadedir.

E) Biceps curl hareketinde fleksiyon ve ekstansiyon hareketleri gerçekleşir. Fleksiyon ve ekstansiyon hareketleri tranvers ekseninde gerçekleşir. İfade doğru bir ifadedir.

**CEVAP: D**

13. Soruda belirtilen bilim dalı "histoloji" olmalıdır. Kelime olarak eski Yunancadaki histos (doku) ve ogos (bilim) sözcüklerinden oluşmuştur ve doku bilimi anlamına gelir. Histoloji, sitoloji ile beraber, mikroskobik anatominin bir alt dalıdır.

Diğer seçeneklere bakacak olursak;

**A) Patolojik Anatomi:** Makroskobik ya da mikroskobik olarak insan dokusunun normal olmayan yapısını inceler.

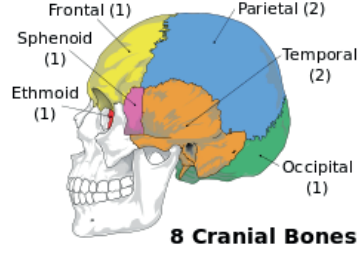
**B) Mikroskobik Anatomi:** Vücudu oluşturan organlardan özel teknikler ile alınarak boyanan doku örneklerini mikroskop altında inceleyen bilim dalıdır.

**C) Sitoloji:** Histolojinin bir bölümü olarak da kabul görmekte olan hücre bilimidir. Hücreyi oluşturan yapıların ayrıntılı olarak incelenmesini temel alır.

**D) Gelişimsel Anatomi:** İnsan vücudunun şekillenmeye başladığı ilk andan ölümüne kadar geçirdiği evreleri ve normal yapısal değişiklikleri inceler.

**CEVAP: E**

14. Soruda verilen eşleştirmelere baktığımızda "Alın kemiği ile şakak kemiği" ifadeleri yer değiştirmelidir. Dolayısıyla cevabımız C seçeneği olacaktır. 8 adetten oluşan kafa kemiklerine aşağıdaki görsel ile göz atalım;



**CEVAP: C**

15. Soruda verilen öncüllerin hepsi de Büşra'nın müdahale anında yapması gerekenler arasında yer alır. Dolayısıyla cevabımız C seçeneğidir.

**İlk yardımcının müdahale anında yapması gerekenler şu şekilde sıralanabilir:**

• Hasta/yaralının durumunu değerlendirmek
• Hasta/yaralının korku ve endişelerini gidermek
• Hasta/yaralıya müdahalede yardımcı olacak kişileri organize etmek
• Hasta/yaralının durumunun ağırlaşmasını engellemek için gerekli müdahalede bulunmak
• Kanama, kırık, çıkık ve burkulma vb. durumlarda yerinde müdahale etmek
• Hasta/yaralının yarasını görmesine izin vermemek
• Hasta/yaralıları hareket ettirmeden müdahale yapmak
• Hasta/yaralıların en uygun yöntemlerle en yakın sağlık kuruluşuna sevkini sağlamak (112)
Ancak herhangi bir tehlike yok ise hasta ya da yaralı yerinden kıvıldatılmamalıdır.

**CEVAP: C**

16. Soruda belirli yerlerde görülen kanamalarda, kanamanın durdurulması ya da yavaşlatılması için hangi noktalara baskı uygulanması gerektiği sorulmuştur. Öncüllere baktığımızda doğru sıralamanın E seçeneğinde ifade edildiğini görmekteyiz.

Vücutta belirlenmiş baskı noktalarına bir tablo ile bakacak olursak cevabımız daha net görülecektir:

1. **Boyun:** Boyun atardamarı (şah damarı) baskı yeri
2. **Köprücük kemiği Üzeri:** Kol atardamarı baskı yeri
3. **Koltukaltı:** Kol atardamarı baskı yeri
4. **Kolun Üst Bölümü:** Kol atardamarı baskı yeri
5. **Kasık:** Bacak atardamarı baskı yeri
6. **Uyluk:** Bacak atardamarı baskı yeri

**CEVAP: E**

17. A - C - D - E seçenekleri doğru ifadeler iken B seçeneği yanlış ifade edilmiştir. B seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır;

B)” Derinlik, yaygınlık, önceden var olan hastalıklar vb. durumlar yanıkların ciddiyetini belirleyebilir.”

**Yanıklarda yaranın ciddiyetini belirleyen durumlar şöyledir;**

- Derinlik
- Yaygınlık
- Bölge
- Enfeksiyon riski
- Yaş
- Solunum yoluyla görülen zarar
- Önceden var olan hastalıklar

**CEVAP: B**

18. Soruda bir kas kasılmasında oluşan belli adımlamalardan doğru sıralanışı A seçeneğinde ifade edilmiştir. Bu sıralamayı bir tablo ile verecek olursak;

**Bir kasın uyarılarak kasılması sürecinde, sırası ile şu olaylar gerçekleşir.**

1. Motor uç plaklarındaki nörondan sinaptik boşluğa asetilkolin salgılanır.
2. Asetilkolin, kas hücresindeki reseptörlere bağlanır ve kas hücre zarının Na<sup>+</sup> geçirgenliğini artırır.
3. Kas hücre zarından içeri giren Na<sup>+</sup> iyonları, hücrede elektriksel bir değişime neden olur ve aksiyon potansiyelini başlatır.
4. Kas hücresinde oluşan depolarizasyon kas hücresi zarı boyunca yayılır. Sarkoplazmik retikulumda depolanan Ca<sup>++</sup> iyonları serbest kalarak aktin ve miyozin ipliklerinin arasına dağılır.
5. Ca<sup>++</sup> iyonunun aktin filamentine bağlanmasıyla miyozinin aktine bağlanma bölgelerini açar.
6. Miyozin başının ATPaz aktivitesi ile ATP yıkılır. Enerji yüklenmiş miyozin başı aktin üzerinde açığa çıkmış olan bağlanma bölgesine bağlanır. Aktin iplikleri miyozin iplikleri tarafından çekilir.
7. Miyozin ile aktin filamentlerinin ATP kullanılarak birbiri üzerinde kayması ile kasılma gerçekleşir.
8. Ca<sup>++</sup> iyonları endoplazmik retikulumların içine aktif taşıma ile tekrar taşınır ve gevşeme gerçekleşir.

**CEVAP: A**

19. Soruda üniversitenin öğrencileri tabi tuttuğu sınavlara baktığımızda;

- Pazartesi günü yapılacak olan 100 m koşusu Atp - Cp enerji sistemine denk gelecektir. Bu enerji sisteminde kısa süreli (10 - 15 saniye) egzersizler yapılabilir.
- Çarşamba günü yapılacak olan 400 m koşusu LA (laktik asit) enerji sistemine denk gelecektir. Bu enerji sisteminde yaklaşık 1 - 3 dk arası aktiviteler yapılabilir. 400 m koşusunu da yaklaşık olarak 1 - 3 dakika arası sürecek olan bir aktivite olarak ele alabiliriz.
- Cuma günü yapılacak olan 1500 m koşusu O<sub>2</sub> (oksijenle - aerobik) sisteme denk gelecektir. 1500 m koşusu uzun süreli koşular kapsamında ele alınır. Uzun süreli koşularda O<sub>2</sub> (Oksijeli-Aerobik) enerji sistemi devreye girer.

Dolayısıyla cevabımız “Atp - Cp, LA sistem, O<sub>2</sub> sistem” şeklinde olacaktır. Bu ifadelerde sırasıyla C seçeneğinde verilmiştir.

**CEVAP: C**

20. Sorudaki öncüllerin hepsi taşikardinin belirtileri arasında gösterilebilir. Dolayısıyla cevabımız D seçeneğidir.

**Taşikardinin belirtilerini;**

- Nefes darlığı
- Baş dönmesi
- Nabızda hızlanma
- Kalp atışlarını hissetmek
- Göğüste rahatsızlık hissi
- Göğüs ağrısı
- Bayılma (senkop) şeklinde sıralayabiliriz.

**CEVAP: D**

21. Soruda ifade edilen kas proprioseptörü D seçeneğindeki kas içiği ifadesidir. Kas içiği fibrilin uzunluk değişmelerine, gerginlik değişmelerine duyarlı bir reseptördür. Kas içiğinin gerilmesi kendisinden çıkan duysal siniri uyarır. Kas içiği kas fibrilleri arasında uzunluğuna yer almış olup bağ dokusundan bir kılıf ile örtülüdür.

**A) Tendon:** Hareket etmemize olanak tanıyan tendon, kasların ürettiği gücü kemiklere ileten yapılar olarak tanımlanır.

**B) Golgi Tendon Organı:** Kasta oluşabilecek aşırı gerilmeleri önleyerek bir sigorta görevi görür. Ayrıca eklem konumu ve durumu hakkında merkezi sinir sistemine durmaksızın bilgi gönderir.

**C) Aşil Tendonu:** Aşil tendonu; alt bacağın arkasında yer alan ve baldır kasını topuk kemiğine bağlayan, vücudumuzdaki en büyük tendondur.

**E) M. Sartorius:** İnsan vücudunda bulunan en uzun kas olup ortalama 60 - 61 cm kadardır. Spin ailiaca anterior superiordan başlar. Uyluğun ön yüzünü çarpazlayarak iç tarafa geçer ve pesanserinusun yapısına katılır. Uyluğa ve bacağına fleksiyon yaptırır. (musculus kas demektir. Kasları ifade ederken başlarına "m." ifadesini koyarız ancak soruda geçerliliğin artması için "m." ifadesi koyulmamıştır.)

**CEVAP: D**

22. Soruda ifade edilen organlar kutucuklara yerleştirildiğinde E seçeneğindeki "mitokondri" boşta kalacaktır. Cevabı bir tablo ile bitirelim.

ORGANELLER	
Tek Katlı Zarlı Organeller	Çift Katlı Zarlı Organeller
• Endoplazmik Retikulum	• Mitokondri
• Lizozom	• Plastitler
• Golgi	a. Kloroplast
• Koful	b. Kromoplast
• Peroksizom	c. Lökoplast
	• Çekirdek

**Zarsız Organeller**

- Sentrozom
- Ribozom

**CEVAP: E**

23. Soruda verilen öncüller sırasıyla "şiddet - kapsam ve sıklık" şeklindedir. Ancak bize soru kökünde "kapsam - şiddet ve sıklık" şeklinde sorulmuştur. Soru köküne bakıldığında doğru cevap "II - I - III" numaralı öncüllerin belirtildiği A seçeneğidir.

**Yüklenmenin Kapsamı:** Bir antrenmandaki tüm yüklenmelerin süresini ve tekrarını içerir. Koşu sporlarında kronometre, kuvvet çalışmalarında da alıştırmaların tekrar sayısı, kaldırılan ağırlıkların toplamı yüklenme kapsamını oluşturur.

**Yüklenmenin Şiddeti:** Birim zaman da yapılan işin zamana karşı değerlendirilmesidir. Koşu da m/sn, ağırlık kaldırmada kg gibi.

**Yüklenme Sıklığı:** Bir antrenmandaki yüklenme dinlenme safhaları arasındaki, zamansal ilişkidir.

**CEVAP: A**

24. Soruda verilen öncüllerden II - III numaralı öncüller doğru ifadelerdir.

Yanlış ifade edilmiş olan I ve IV numaralı öncüllere bakacak olursak;

- I. "Circuit antrenman metodunun diğer bir adı dairesel antrenman metodudur." şeklinde olmalıdır.
- IV. "Circuit antrenman metodu, sporcunun oksijen eksikliğine zorlanmasıdır." ifadesi yükseklik antrenman metodu ile alakalı bir bilgidir.

Dolayısıyla cevabımız B seçeneği olacaktır.

**Circuit (Dairesel) Antrenman Metodu:** Farklı egzersizleri kapsayan istasyonların arka arkaya sıralandığı ve her egzersiz için bir sürenin belirlendiği bir antrenman metodudur. İstasyonlardaki çalışma süresi 20 ile 40 saniye olarak belirlenirken, istasyonlar arasındaki dinlenme süresi sporcuların güç düzeyine, amaç göre ayarlanır. Burada dinlenme süresi 1:1 (yani yüklenme süresi kadar dinlenme süresi), 1:1. 5 veya 1:2 gibi ayarlanır. Dairesel çalışma özellikle kuvvette devamlılık veya genel kuvvet çalışmalarında kullanılır. Ayrıca hareketleri belli bir saniye aralığında değil belli bir hareket sayısınıca da yapabiliriz. Örneğin; her bir hareket 15-20 tekrar yapmak circuit antrenman metodu için uygundur.

**CEVAP: B**

25. Soruda verilmiş olan öncüllerin tamamı antrenmanın amaçları arasında gösterilir. Dolayısıyla cevabımız C seçeneğidir.

#### ANTRENMANIN AMAÇLARI

**1. Genel ve Özel Fiziksel Özellikleri (motorik özellikler) Geliştirmek:** İhtiyaç duyulan kuvvet, çabukluk, dayanıklılık, koordinasyon (beceri), hareketlilik (esneklik), denge özelliklerini geliştirme.

**2. Tekniği Geliştirmek:** Öğrenilmesi gereken teknik hareketlerin normal veya sıra dışı durumlarda doğru şekilde yapılmasını sağlamak ve bu hareketleri geliştirme.

**3. Taktiği ve Oyun Anlayışını Geliştirmek:** Rakiplerin taktiklerini öğrenmek ve bu taktikleri geçersiz kılmak için strateji ve tedbirler geliştirme.

**4. Psikolojik ve Zihinsel Gelişim:** Antrenman ve müsabakalarda karşılaşılabilecek zorlukları aşmak için sporcuların özgüvenlerini, kazanma istek ve azimlerini geliştirme.

**5. Kişilik Gelişimi:** Sporcunun zihinsel, duygusal, biyolojik ve psikolojik özelliklerini geliştirme.

**6. Takım Hazırlığı:** Sporcuların fiziksel, teknik ve taktiksel düzeyleri arasındaki uyumu sağlayarak koordinasyonu geliştirme.

**7. Sağlık Etmenleri:** Sporcuların sağlık durumlarını düzenli olarak kontrol ederek sağlıklı kalmalarını sağlama.

**8. Yaralanmaların Önlenmesi:** Sporcu yaralanmalarının önlenmesi amacıyla antrenman veya müsabaka yapılan yerlerde gerekli önlemleri alma ve sporcuların sakatlanmalarını önlemek için kuvvet yönünden gelişimlerini sağlama.

**9. Sosyal Özelliklerin ve Davranışların Gelişimi:** Aile, yakın çevre, takım arkadaşları, idareciler ve teknik ekip ile olumlu ilişkiler kurma, sporcunun sosyal özellikleri ve davranışlarının gelişimine katkı sağlama.

**CEVAP: C**

26. Soruda fiziksel aktivite ile ilgili ifade edilen II - III - IV numaralı öncüller doğru ifadelerdir. Ancak I numaralı öncül yanlış ifade edilmiştir. I numaralı öncülün doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır:

- I. “Fiziksel aktivite, kazanmak ve kaybetmek üzerine kurgulanmaz, bir alan veya malzeme ile sınırlandırılmaz.”

II numaralı öncül fiziksel aktivitenin tanımıdır. “Fiziksel aktivite” ile “fiziksel uygunluk” birbirine karıştırılmamalıdır.

**Fiziksel Aktivite:** Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır.

**Fiziksel Uygunluk:** Günlük işleri yorgunluk duymaksızın canlı ve uyanık yapabilmek ve serbest zamanları neşeli uğraşlarla geçirebilmek için gerekli enerjiye sahip olmaktır.

**CEVAP: C**

27. Soruda ifade edilen esneklik ölçüm testi A seçeneğinde yer alan “Sit and Reach” testidir. Testin Türkçe karşılığı “Otur - eriş testidir.”

**B) Goniometre:**

Goniometrenin hareketli ucu esneklik ölçümü yapılan beden parçasının hareketli bölümüne anatomik pozisyondayken yerleştirilir. Goniometrenin diğer kısmı sabit kalır. Ölçümü yapılan kısım, hareket yönünde en son esneme noktasına kadar esnetilirken, eklem hareket açısı goniometre ile belirlenerek, esneklik değeri, derece cinsinden kaydedilir.

**C) Elgon ile Ölçüm:**

1959’da Karpoviç ve ark. elgon adı ile bilinen elektrogoniometreyi geliştirmişlerdir. Bu alette tıbbi goniometredeki iletke yerine bir potansiyometre kullanılmıştır. Goniometre ile eklem hareket genişliği sabit iken ölçülebilmesine karşılık elgon bu ölçüm hareket halinde iken de eklem değişen açılarını devamlı olarak kaydedebilmektedir.

**D) İnklinometre ile Ölçüm:**

Yer çekimi kuvvetine bağlı olarak ölçüm yapan bir alettir. Hareketli beden parçasının distal bölümüne yerleştirilir. İnklinometre yer çekimi çizgisi ile hareket eden beden parçasının uzunlamasına eksenini arasındaki açıyı ölçer. Spinal hareketliliğin ölçülmesinde iki inklinometre kullanılmalıdır.

**E) Kraus-Weber Floor Touch (Döşemeye Dokunma Testi):**

Metric - Scala metotlarından biridir. 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.

**CEVAP: A**

28. Soruda ifade edilen terimler “fiziksel uygunluğun beceriye ilişkin bileşenleri” kapsamında ele alınır. Dolayısıyla cevabımız C seçeneği olacaktır.

**A) Fiziksel Uygunluğun Sağlığa İlişkin Bileşenleri;**

Vücut kompozisyonu, kardiyovasküler uygunluk, esneklik, kassal dayanıklılık, kassal kuvvettir.

(Dipnot: esneklik genelde, fiziksel uygunluğun beceriye ilişkin bileşenleri ile karıştırılmaktadır. Sınavda çeldirici olarak gelebilir.)

**B) Fiziksel Uygunluğun Fizyolojik Bileşenleri;**

Metabolik, morfolojik, kemik bütünlüğü vb.

**D) Fiziksel Uygunluğun Aerobik Uygunluk Unsuru;**

Aerobik uygunluk, aerobik, (aerobic) “havaya ihtiyaç duyan” anlamında bir sıfattır ve tanımdaki hava kelimesi genellikle oksijeni ifade eder. Aerobik çalışma ya da aerobik egzersiz, organizmanın karşılaştığı fiziksel şiddete karşı koyabilmek için gerekli enerjiyi üretmesi esnasında yeterli oksijeni alabilmesini ifade eder.

**E) Temel Motorik Özellikler;**

Kuvvet, sürat, dayanıklılık, koordinasyon ve dengedir.

**CEVAP: C**



29. A - B - C - D seçenekleri doğru ifadelerdir ancak E seçeneği yanlış ifade edilmiştir. E seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır.

E) "Kalp atım sayısı "her dakika" kontrol edilmeli ve dakika sonlarında kaydedilmelidir. Eğer kalp atım sayısı steady state'e erişmediyse kalp atım sayısı stabilize oluncaya kadar yüklenme etabı sürdürülür."

Yüklenme testleriyle ilgili soruda belirtilmeyen birkaç prensibe daha değinelim.

- Egzersiz testini sona erdirmek için ortaya çıkabilecek belirtiler dikkatlice gözlenmeli, genellikle ilgili herhangi bir şüphe duyulduğunda test sona erdirilmelidir.
- Her etabın sonlarında kan basıncı ve algılanan zorluk derecesi (AZD) ölçülmelidir.
- Submaksimal dereceli egzersiz testi için deneyeğin kalp atım sayısı % 70 veya % 85'e eriştiğinde test durdurulmalıdır.
- Denek rahatsızlık işaretleri verdiğinde veya protokole uyum sağlayamadığında güvenlik önlemi olarak derhal test durdurulmalıdır.
- Test en az 4 dakikalık bir soğuma dönemi içermelidir. Eğer anormal kalp atım hızı ve kan basıncı gözlenirse daha uzun sürebilir. Toparlanma süresince kalp atım sayısı ve kan basıncı izlenmelidir.
- Yüklenme derecesi MET cinsinden kestirilmeli, egzersiz sırasında oksijen kullanımı ölçülüyor ise doğrudan belirlenmelidir.
- Test alanı sakın ve özel olmalıdır. Oda sıcaklığı 21 - 23 dereceler arasında ve nem oranı % 60'ın altında olmalıdır.

**CEVAP: E**

30. Soruda ifade edilen öncüllerin hepsi çinko mineralinin görevleri arasında bulunur. Yetişkin bir insan vücudunda ortalama 2-3 gram çinko bulunur. Günlük gereksinim miktarı, yetişkin bir birey için 11 - 22 miligramdır. Eksikliğinde; koku ve tat alma duyusunu etkiler, zihinsel uyumsuzluğa sebep olur. Fazlalığı; titreme, yüksek ateş, kusma ve ishale sebep olur.

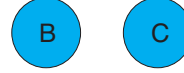
**CEVAP: C**

31. Doğru cevap D seçeneğidir.

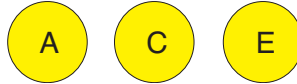
YAĞDA ERİYEN VİTAMİNLER



SUDA ERİTEN VİTAMİNLER



ANTİOKSİDAN VİTAMİNLER



**CEVAP: D**

32. Soruda ifade edilen bütün öncüller serebral palsiye neden olan durumlar arasında gösterilebilir. Dolayısıyla cevabımız A seçeneğidir.

**CEVAP: A**



33. Soruda Nazile'nin yaşamış oldukları sırasıyla "zedelenme - yetersizlik - engel" şeklinde olmalıdır. Dolayısıyla cevabımız C seçeneği olacaktır.

Soruda geçen kavramları analiz edecek olursak;

**Zedelenme:** Doğum öncesi, doğum anı veya doğum sonrasında farklı nedenlerden dolayı bireyin organlarını işlevlerini yerine getirmede zorlanması durumudur.

"Bir kaza esnasında işitme organına sert şekilde darbe alan Nazile'nin işitme organında hasar meydana gelmiştir." ifadesi zedelenmedir.

**Yetersizlik:** Zihinsel, fiziksel, davranışsal ya da duyu organlarının zedelenmeye bağlı olarak işlevlerinde tamamen ya da kısmen gözlenen kayıpların ortaya çıktığı durumdur.

"Nazile hastanede tedavi altına alınsa da duyma yetisini yitirmiş ve işitme ile ilgili aksaklıklar yaşamaya başlamıştır." ifadesi yetersizlik olarak ifade edilmelidir.

**Engel:** Yetersizliği sebebiyle bireyin çevreyle etkileşiminde, toplumsal yaşama katılımında ve uyum sağlama konusunda karşılaştığı problemler nedeniyle engellenmesi durumudur.

"Nazile artık hayatının geri kalanını işitme cihazı ile geçirmek zorunda kalmıştır ve işitme cihazı kullanmadığı zamanlar çevresindekilerle iletişim kurmada zorlanmakta ve bir sürü problemle karşılaşmaktadır." ifadesi engel kavramını ifade eder.

**CEVAP: C**

34. Soruda ifade edilen evre D seçeneğinde ifade edilen "refleks hareketler dönemi - bilgi toplama evresi" ifadeleridir. Doğum öncesinde de geçerli olan evre ise "bilgi toplama" evresidir. Bilgi toplama evresi refleks hareketler dönemine denk gelmektedir.



**CEVAP: D**

35. Soruda ifade edilen öncüllerden II - IV numaralı öncüller doğru ifadeler iken I - III numaralı öncüller yanlış ifade edilmiştir. Bizden de yanlış ifadeler istendiği için sorumuzun cevabı C seçeneğidir.

Yanlış ifade edilmiş bu seçeneklerin doğru ifadelerine bakalım olursak;

- I. "Gelişimin biyolojik, sosyal ve kültürel etkileşiminden oluştuğunu savunur."
- III. "Ona göre, gelişim; yaşam boyu devam eden öğrenme sürecidir."

**CEVAP: C**

36. Soruda ifade edilen evre spor hareketler dönemi içerisinde bulunan spor becerilerine geçiş evresidir. Dolayısıyla cevabımız A seçeneğidir. Spor hareketler dönemi ifadesi çeldiricidir ancak soruda evre sorulmuştur. Spor hareketler dönemi üç evreden oluşmaktadır ve içerisinde üç dönemi de kapsayan bilgiler yer almaktadır.

### 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.

#### 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.

#### 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.

Spor becerilerini uygulama evresinde beliren ilgiler, yetenekler ve seçimler bu evrede daha da sınırlandırılır.

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

**CEVAP: A**

37. Soruda Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı ile ilgili verilen sıralama C seçeneğinde doğru ifade edilmiştir. Bu sıralama şöyledir;

DÖNEM	YAŞ
1. Oral Dönem	(0 - 1,5 Yaş)
2. Anal Dönem	(1,5 - 3 Yaş)
3. Fallik Dönem	(3 - 6 Yaş)
4. Latent Dönem	(6 - 12 Yaş)
5. Genital Dönem	(12 - 18 Yaş)

**CEVAP: C**

38. Soruda anlatılan yönetim yaklaşımı D seçeneğindeki "Sistem Yaklaşımı" olacaktır. Sistem Yaklaşımı, Durumsallık Yaklaşımı ile beraber, "Modern Yönetim Yaklaşımı" içerisinde yer alan yaklaşım türüdür.

Diğer seçeneklerde yönetim yaklaşımlarına kısaca bakacak olursak,

**A) Durumsallık Yaklaşımı:** Yönetimde içinde bulunulan durumlara veya şartlara ağırlık veren bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, her işletmenin içinde bulunduğu duruma göre, o duruma en uygun sayılacak bir yönetim uygulaması amaçlamaktadır. Ayrıca Modern Yönetim Yaklaşımı başlığı altında incelenir.

**B) Neoklasik Yönetim Yaklaşımı:** Klasik Yönetim Yaklaşımı'na karşı çıkan yönetim yaklaşımıdır. Klasik Yönetim Yaklaşımı'nın en çok eleştirilen yönü, "İnsan ögesini ikinci plana atmış olması, onun bir robot gibi davranabileceğini" varsaymasıdır.

**C) Klasik Yönetim Yaklaşımı:** Bu yaklaşım türünde insan göz ardı edilir ve önemli olan verimliliğin ön plana çıkarılmasıdır. Rutin işlerin yürütülmesinde insan unsurunun makinelere ek olarak etkin bir şekilde kullanımı, örgüt yapısının formal ve sistematik bir düzen çerçevesinde oluşturulması ve kaynakların verimlilik esasına göre rasyonel bir biçimde kullanılması, klasik (geleneksel) yönetim teorisinin ana fikirleridir.

**E) X - Y Teorisi:** Kısaca "X Teorisi'nin", insanın çalışmaktan kaçtığını ve çalışmaktan hoşlanmadığını; "Y Teorisi'nin" ise insanın iyi çalışma koşullarında çalışmaktan zevk aldığını ve işini severek yaptığını ifade eden yönetim teorisidir.

**CEVAP: D**

39. Mustafa Bey'in toplantı esnasında dile getirdiği spor yönetim prensipleri sırasıyla "güç birliği - yeterlik - yetiştirme - güvence - denklik" şeklinde olacaktır. Ancak E seçeneğinde belirtilen "eşitlik prensibi dile getirilmemiştir. Dolayısıyla cevabımız E seçeneği olacaktır.

**A) Güç Birliği Prensibi:** Takım çalışmasının önemine vurgu yapan prensiptir.

**B) Yeterlik Prensibi:** Bu prensibe göre, bireylerin neyi en iyi yapabileceklerini bilmek ve buna uygun görev dağılımı yapmak gerekir.

**C) Yetiştirme Prensibi:** Bu prensibe göre, hizmet içi eğitimlerle personelin bilgileri sürekli tazelenmelidir.

**D) Güvence Prensibi:** Bu prensibe göre, birey yasalara uygun çalıştığı sürece iş güvencesine sahip olmalıdır.

Son ifade de yer alan "Her zaman yaptığınız işin karşılığını alacaksınız." ifadesi ise "denklik" prensibini dile getiren ifadedir. Seçeneklerde yer verilmemiştir ancak yine de bilgimiz olsun.

*Soruda verilmeyen "eşitlik" prensibine de bir örnek vererek cevabımızı bitirelim.*

**E) Eşitlik Prensibi:** Bu prensip, kurumsal sürdürülebilirlik için şarttır. Aynı işi yapan bireyler aynı haklara sahip olmalıdır.

Mustafa Bey; "Aynı departmanda aynı görevi yapan işçilerin aynı ücretleri kazanacağını da belirtmek isterim." Vb. türde cümleler kursaydı, bu ifade eşitlik prensibine uygun olurdu.

**CEVAP: E**

40. Sorudaki öncüllerden I - II - IV numaralı öncüller doğru ifadelerdir. Ancak III numaralı öncül yanlış ifade edilmiştir. III numaralı öncüldeki ifade uzak transfere örnektir.

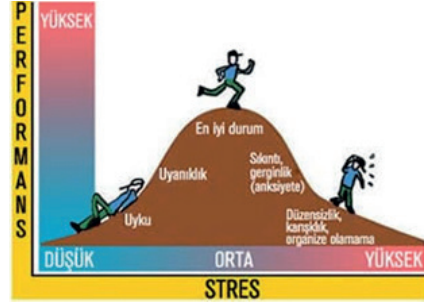
Uzak transferde uygulanan bir becerinin, diğer uygulanacak olan bir beceri üzerinde bir etkisi yoktur. Verilen örnekte de paten kayma becerisinin, buz hokeyi üzerindeki etkisi yakın transfer olarak verilmiştir. Bu ifade yanlıştır.

Yakın transferde, verilen eğitimin göreve yakın olması durumu vardır. Örn; seçenekte "Basketbol antrenörü oyuncularını rakip takımı hesaba katmadan eğitir ve müsabakada onların rakibe göre oynamasını bekler." ifadesi yer alsaydı yakın transfer örneği verilmiş olurdu.

**CEVAP: B**

41. Antrenörün sporcularına söylediği cümleler bize D seçeneğinde verilen "Ters U Hipotezini" çağrıştırır. Ters U hipotezine (Yerkes - Dodson) göre sporcunun istenen performansı sergileyebilmesi için uygun (orta düzey) bir uyarılmışlık düzeyinde bulunması gerekir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz yönde etkiler.

Cevabımızı bir görselle açıklayacak olursak;



*Yerkes - Dodson Yasası (Benson, Stuart 1993)*

Diğer seçeneklerdeki ifadeler şöyledir;

**A) Bandwith:** Sık geribildirim bağımlılık etkisinden kurtulmak için yapılan bildirim türüdür. Çalıştırıcı hareket kalıplarında kabul edilen 20 cm. genişliğinde bir bant oluşturur. Bu bantın içerisine düşen atışlarda geribildirim verilmez iken bantın dışına yapılan atışlarda geribildirim verilir.

**B) Feedback:** Geribildirim demektir. İçsel ve dışsal olarak ikiye ayrılır.

**C) Start Telaşı:** Sporcunun bir yarışmada aşırı motivasyona sahip olması nedeniyle ortaya çıkan durumdur. Burada sporcu kontrolsüz davranış ve aşırı gergin bir davranış biçimi sergiler.

**E) Sibervizyon:** Gelişmiş ülkelerdeki spor psikologlarının, sporcuların performansını geliştirmek amacıyla kullandıkları zihinsel tekniklerden biridir. Özellikle gelişme dönemindeki sporcularda son derece faydalı bir tekniktir.

**CEVAP: D**

42. Bir hareketin motor beceri olarak kabul edilebilmesi için öncüllerde verilen II - IV numaralı öncülleri üzerinde barındırması gerekir. Dolayısıyla cevabımız E seçeneğidir.

Beceri karmaşıktır ve basit olması beklenemez. Bu yüzden I numaralı öncüle ulaşamaz.

Beceri yeteneğe benzemez. Yetenek kalıtsaldır ama beceri pratiğe bağlıdır. Bu nedenle III numaralı öncüle de ulaşamaz.

**CEVAP: E**

43. Soruda ifade edilen öncüllerden II - III - V numaralı öncüller "Hareketin başlangıç ve bitiş noktaları açısından beceri tanımlaması arasında gösterilir." Dolayısıyla cevabımız A seçeneğidir.

*I - IV numaralı öncüller ise çevrenin tahmin edilebilirliği açısından beceri tanımlaması açısından gösterilebilir. Bu becerilere örnek olarak şunları verebiliriz;*

#### Açık Beceri

Eylem sırasında çevresel şartlar değişkendir ve tahmin edilemez.

#### Kapalı Beceri

Eylem sırasında çevresel şartlar sabittir ve tahmin edilebilir. Eylemden önce kişi plan yapabilir.

#### Hareketin Başlangıç ve Bitiş Noktaları Açısından Beceri

##### Sürekli motor beceri (Devamlı Beceri)

Başı ve sonu tam olarak belli olmayan ve dakikalarca devam edebilen hareketler. Yüzmek ve bisiklet sürmek vb.

##### Süreksiz motor beceri (Kesik Beceri)

Genellikle kısa süreli ve başı ile sonu belli hareketler. Top atma ve topa vurma buna örnektir.

##### Seri beceri

Birçok kesik hareketin bir araya getirilmesi ile oluşan karmaşık hareketler Araba vitesini değiştirmek ve jimnastikte yer hareketleri vb.

**CEVAP: A**

44. I - II - III numaralı öncüllerde atış çemberi bulunur. Atış çemberi atma branşlarında bulunur. Bunun sebebi fırlatılan materyalin tek bir doğrultuda gitmesinin sağlanması ve olası sakatlıkların önüne geçmektir. Ayrıca IV numaralı öncüde ifade edilen sıırıka atma bir atma branşı değil; bir atlama branşıdır.

**CEVAP: C**

45. Soruda numaralandırılmış bölgelerle ilgili ifade edilen A - B - C - E seçenekleri doğru ifadelerdir ancak D seçeneği yanlış ifade edilmiştir. D seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır;

D) "1 numaralı bölge, 110 m engelli koşu başlangıç noktasıdır."

- |   |
|---|
| 1. 110 m engelli koşusu başlangıç noktasıdır.   |
| 2. 100 m koşusu ve 100 m engelli koşusu başlangıç noktasıdır.                                       |
| 3. Bütün yarışların ortak bitiş noktasıdır.   |
| 4. 800 m ve 10 000 m koşularının başlangıç noktasıdır.  |
| 5. 400 m koşusu, 400 m engelli koşusu, 4x100 m ve 4x400 m bayrak yarışlarının başlangıç noktasıdır. |
| 6. 1500 m koşusu başlangıç noktasıdır.  |
| 7. 3000 m koşusu ve 3000 m engelli koşusu başlangıç noktasıdır.                                     |
| 8. 5000 m koşusu başlangıç noktasıdır.  |
| 9. 200 m koşusu başlangıç noktasıdır.   |

**CEVAP: D**

46. Soruda verilen öncüllerin tamamı 4 x 100 m ile 4 x 400 m bayrak koşularının bölümleri arasında gösterilebilir. Dolayısıyla cevabımız C seçeneğidir.

Ayrıca;

Bayrak koşularında kullanılan bayrak çubuğu (stafet); alüminyum, ağaç ve benzeri maddelerden yapılmış, 28 - 30 cm uzunluğunda, 50 gr ağırlığında bir malzemedir.

**CEVAP: C**

47. Saat hakemine oyunun durdurulduğunun belirtilmesi B seçeneğinde ifade edilen üç kısa düdük ve 15 nolu hakem el işareti ile belirtilir. Ancak, saat hakemi veya gözlemcinin sinyali ile oyunun durdurulduğu zamanda (Kural 2:8 b-c) saat hakemi hakemlerin teyidini beklemeden süreyi derhal durdurmalıdır. Moladan sonra oyun kesinlikle düdükle başlatılmalıdır.

15 numaralı el işareti ise aşağıdaki görseldir.



**CEVAP: B**

48. I - II - III numaralı öncüllerde gerçekleşen olaylarla ilgili kararlar doğru kararlardır. Ancak IV numaralı öncülde verilen karar yanlıştır. IV numaralı öncülde de I numaralı öncülde olduğu gibi "doğrudan 2 dk zaman cezası" verilmesi gerekirdi. Dolayısıyla cevabımız A seçeneğidir.

**CEVAP: A**

49. Soruda ifade edilen I - II - III numaralı öncüller basketbolda doğru ifadelerdir. Ancak IV numaralı öncül doğru ifade değildir. IV numaralı öncülün doğru ifadesi şu şekildedir;

- V. "Bir oyuncu değişikliği fırsatı, topun oyuna sokulması için ya da birinci serbest atış sırasında oyuncunun kullanımında olduğunda sona erer."

#### **BASKETBOLDA OYUNCU DEĞİŞİKLİĞİ KURALLARI**

Bir takım, oyuncu değişikliği fırsatı sırasında oyuncu yada oyuncular değiştirebilir. Oyuncu değişikliği fırsatı şu durumlarda başlar:

- Her iki takım için de top öldüğünde, oyun saati durduğunda ve hakemin hakem masasıyla olan iletişimi bittikten sonra
- Her iki takım için de başarılı son serbest atıştan sonra top öldüğünde
- Sayı yiyen takım için, dördüncü çeyrek ve her uzatmada oyun saati 2:00 dakika yada daha az gösterdiğinde sahadan yapılan bir atış sayı olduğunda
- Bir oyuncu değişikliği fırsatı, topun oyuna sokulması için yada birinci serbest atış sırasında oyuncunun kullanımında olduğunda sona erer.

• Bir yedek oyuncu olmuş oyuncu ve oyuncu olmuş bir yedek oyuncu, oyun saatinin çalışması aşamasından sonra (aynı duran saat periyodunda), top tekrar ölene kadar yeniden oyuna giremez ya da oyundan çıkamaz.

#### **Aşağıdaki durumlar hariçtir:**

- Takım, oyun sahasında 5'ten daha az oyuncuyla kalmışsa
- Kurallara uygun olarak değişiklik sonrasında takım sırasında olan bir oyuncu, bir hatanın düzeltilmesi sonucunda serbest atışları atması gerekirse

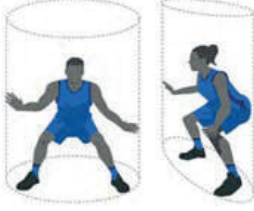
• Oyun saati dördüncü çeyrekte ve her uzatmada 2:00 dakika veya daha az gösterdiğinde, sahadan yapılan başarılı bir atıştan sonra oyun saati durdurulduğunda, bir hakem oyunu durdurmamakça sayı yapan takımın oyuncu değişikliğine izin verilmez.

• Oyuncu herhangi bir tedavi görürse yada yardım alırsa, takımı oyun sahasında 5 oyuncudan daha az kalmadığı sürece değiştirilmelidir.

**CEVAP: A**

50. Soruda silindir prensibi ile ilgili ifade edilen I - II - III numaralı öncüller doğru ifadelerdir. Ancak IV numaralı öncül yanlış bir ifadedir. IV numaralı öncül; Yanlarda bacakların dış kenarları” şeklinde olacaktır.

### SİLİNDİR PRENSİBİ



Silindir prensibi, zemindeki bir oyuncunun işgal ettiği hayali bir silindirin içindeki boşluk olarak tanımlanır. Bu boyutlar ve ayakları arasındaki mesafe, oyuncunun boyuna ve oyuncunun boyutuna göre değişecektir. Bu, oyuncunun üzerindeki boşluğu içerir ve savunma oyuncusunun veya topsuz hücum oyuncusunun silindirinin sınırları aşağıda belirtilenler ile kısıtlanmıştır:

- Önde ellerin avuç içleri,
- Arkada kalça
- Yanlarda kolların ve bacakların dış kenarları.

Eller ve kollar, kurallara uygun savunma pozisyonunda, dirseklerden bükülü olarak kaldırılmış bir şekilde, ayakların ve dizlerin konumundan daha fazla olmak üzere gövdenin önüne uzatılabilir.

### CEVAP: C

51. Soruda Elif ve Miray'ın içinde bulunduğu olay dizisine baktığımızda yapılan hareketin asansör olduğu görülür. Asansör; “Smaçör oyuncunun kısa pasa sıçradıktan sonra yere düşmesi esnasında, bir takım arkadaşının smaçör oyuncunun omuz hizasından atağa kalkması asansör olarak tanımlanır.”

Diğer seçeneklere bakacak olursak;

**A) Tie Break:** Bir voleybol maçının bir takımın galibiyetiyle sona ermesi için, takımlardan birinin rakibinden önce 3 set kazanmış olması gerekir. Ancak çekişmeli voleybol maçlarında arka arkaya oynanan dört set sonunda, iki takımın hanesinde de ikişer set galibiyeti yer alabilir. Böyle bir durumda final seti, 25 yerine 15 sayıda sonlanır. Beraberliği bozacak olan bu kısa set, tie break olarak adlandırılır.

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

**C) Fasila:** İki set arasındaki süreye fasıla denir. Her bir fasıla 3 dakika sürer.

**E) Diziliş Aldatmacası (Line Up Trick):** Rakip takım oyuncularını şaşırtmak için uygulanan bir taktiktir. Bu taktikte ön smaçör ve arka smaçör oyuncuları pozisyon değiştirebilir ya da oyuncular pasörü arkada veya önde gibi göstermeye çalışabilir.

### CEVAP: D

52. Soruda ifade edilen I - II - III - IV numaralı öncüller verilen görsel ile alakalı doğru yorumlardır. Dolayısıyla cevabımız A seçeneği olacaktır.

Tie Break ile ilgili kısaca tekrar yapacak olursak; Bir voleybol maçının bir takımın galibiyetiyle sona ermesi için, takımlardan birinin rakibinden önce 3 set kazanmış olması gerekir. Ancak çekişmeli voleybol maçlarında arka arkaya oynanan dört set sonunda, iki takımın hanesinde de ikişer set galibiyeti yer alabilir. Böyle bir durumda final seti, 25 yerine 15 sayıda sonlanır. Beraberliği bozacak olan bu kısa set, tie break olarak adlandırılır.

### CEVAP: A

53. Soruda anlatılan halk dansı A seçeneğinde ifade edilen kesik çayır olacaktır.

**B) Zeybek:** Zeybek türü halk dansları ritmik yapıları göz önüne alındığında ağır zeybekler ve kıvrak (Yürük) zeybekler olmak üzere iki ana grupta toplanabilmektedir. Ağır ve çok ağır zeybekler; özellikle İzmir, Aydın, Muğla, Manisa ve Denizli’de yaygın biçimde görülmektedir. Kıvrak zeybekler ise Akdeniz Bölgesi’nin tamamında ve Ege Bölgesi’nin güneydoğusunda görülen 9/8’lik usuldeki oyunları kapsamaktadır.

**C) Harmandalı:** Marmara Bölgesi’nin güneyi ile Ege Bölgesi’nin iç ve kıyı bölümlerinde, 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.

**D) Horon:** Topluluk, yığın, küme anlamındadır. Horon; Karadeniz Bölgesi’nde, özellikle Doğu Karadeniz’in kıyı kesimlerinde daha çok sıralı şekilde topluca oynanan, disiplinli halk oyunlarının genel adıdır.

**E) Tirge:** Adıyaman ilinde kadın erkek birlikte oynanmaktadır.

### CEVAP: A



54. Soruda ifade edilen kavram C seçeneğinde ifade edilen perküsyondur.

**Perküsyon;** Bugün ritim enstrümanlarının genel adı olarak kullanılmaktadır. Perküsyon sözcüğünün kökeni, Latince'deki "percussio" (percisyo) ve "percussus" (percissus) terimlerinden gelmektedir. Percussio müzikal olarak "dövmek ve çarpmak" anlamına gelirken percussus, "vurmak" anlamına gelmektedir.

**A) Vurgu:** Uzunluk ya da seslerin düzenli bir biçimde yinelenmesinden doğan düzen olarak tanımlanabilir.

**B) Ritim:** Bir dizede, bir notada vurgu, uzunluk veya ses özelliklerinin, durakların düzenli bir biçimde tekrarlanmasından doğan ses uygunluğu olarak tanımlanmaktadır.

**D) Ölçü:** Bir müzik parçasının eşit süreli bölümleridir. Notaların uzunluk açısından eşit olarak yerleştiği iki çizgi arasındaki yer, bir ölçüyü oluşturmaktadır.

**E) Nota:** Latince kökenli bir kelimedir ve müzik seslerini gösteren işaret olarak tanımlanmaktadır.

**CEVAP: C**

55. Soruda ifade edilen I - II - III - IV numaralı öncüller "Teke Yöresi" halk dansları ile ilgili doğru ifadelerdir. Dolayısıyla cevabımız A seçeneğidir.

Bu bölgede aynı zamanda özellikle Teke Türkmenlerinde görülen karakteristik danslardan biri "mengiler"dir. Mengi, toplu ve kaşıklı hâlde oynanan danslara verilen genel addir.

**CEVAP: A**

56. Soruda ifade edilen öncüller sırasıyla "çakı, planör, kartal" duruşlarıdır. Dolayısıyla cevabımız D seçeneğidir.



**Çakı Duruşu:** Uzun oturuşta ve bacaklar bükülü oturuşta, bacakların ve gövdenin gergin olarak 45 derece yukarıya kaldırılmasıdır.



**Planör Duruşu:** Vücut ağırlığı tek bacak üzerindedir. Diğer bacak gergin olarak yukarıya kaldırılır. Kollar omuz hizasında, yanlarda açık, gövde ile beraber yere paraleldir.



**Kartal Duruşu:** Bacaklar açık ayakta duruşta, biraz daha açılır, gövde belden öne bükülerek yere paralel duruma getirilir. Kollar omuz hizasında açık, gergin ve yere paraleldir.



**Y Duruşu:** Tek ayak üstüne durulur ve diğer ayak 120 derece açıyla resimdeki gibi yana açılır ve kesinlikle dizden kırılmaz. Ayağın tarafında yer alan kol da kırılmadan ayak parmaklarına dokunur.



**Mum Duruşu:** Sırtüstü yatışta eller gövdeyi yanlardan kavrar. Bacaklar gergin olarak yukarı kaldırılırken dirseklere dayanılarak ağırlık omuza aktarılır. Dayanak yüzeyi omuzlar ve üst koldur. Vücut ayak uçlarına kadar gergin ve yere diktir.

**CEVAP: D**



57. Soruda ifade edilen A - C - D - E seçenekleri doğru ifadeler iken B seçeneği yanlış bir ifadedir. B seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır;

B) "Düzen alıştırmalarındaki duruşlar, dönüşler, yürüyüşler vb. hareketler komutlarla sağlanır."

Ayrıca; düzen alıştırmalarının özümsemesi öğrencilere düzenli hareket etme, zamanı ve kaynakları verimli bir şekilde kullanma, lidere uyma, birlikte iş yapma, kurallara uyma, yerinde ve çabuk karar verebilme alışkanlıklarını kazandıracaktır. Öğrenilen hareketlerin belirli aralıklarla tekrarlanması durumunda tam öğrenme gerçekleşecek ve çağdaş insanın yaşantısında ortaya koyacağı tavır, davranış ve tutumlar ortaya çıkacaktır. Böylece bireyler tüm yaşamlarını kontrol altında tutabilecek; uyumlu, öz güvenli, alçak gönüllü, çalışkan, kendisine değer verilen başarılı ve mutlu insanlar olabileceklerdir.

**CEVAP: B**

58. Soruda özellikleri belirtilmiş olan artistik cimnastik A seçeneğinde belirtilmiş olan "yer" aleti olacaktır. Soru içerisinde hem kadınların hem de erkeklerin seri süresinden bahsedilmiş. Demek ki bu kadınlarla erkeklerin ortaklaşa kullandıkları artistik cimnastik aletidir. Kadınlar ve erkeklerin ortaklaşa kullandıkları artistik jimnastik aleti ise "atlama masası" ile "yer aleti" olacaktır. Meseleyi buraya kadar getirmişken artistik cimnastikte erkekler ve kadınların yarıştığı aletleri olimpik sıralamaya göre tablolaştırılm.

#### ARTİSTİK JİMNASTİK OLİMPİK SIRALAMA

ERKEKLER	KADINLAR
1. Yer aleti	1. Atlama masası
2. Kulplu beygir	2. Asimetrik paralel
3. Halka	3. Denge
4. Atlama masası	4. Yer aleti
5. Paralel	
6. Barfiks	

Dipnot: Artistik cimnastikte erkekler ile kadınların ortak yarıştıkları aletler erkeklerde, "1- Yer aleti", kadınlarda "4- Yer aleti" şeklindeyken; diğer bir ortak alet erkeklerde "4- Atlama masası", kadınlarda "1- Atlama masası" şeklindedir.

**CEVAP: A**

59. I - III - IV numaralı ifadeler doğru ifadelerdir. Ancak II numaralı öncül yanlış bir ifadedir. Dolayısıyla cevabımız C seçeneği olacaktır. II numaralı öncülün doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır;

II. "Temsilcisi Ericson'dur. Sigmund Freud ise Psikanalitik Oyun Kuramı'nın temsilcisidir."

**CEVAP: C**

60. Soruda ifade edilen B - C - D - E seçenekleri oyunun yapısal temelleri arasında gösterilebilir ama A seçeneği gösterilemez. A seçeneği eğitimsel oyunun ilkelendendir.

Şimdi oyunun yapısal temelleri ile eğitimsel oyunun ilkelelerini tablo halinde görelim.

Oyunun Yapısal Temelleri	Eğitimsel Oyunun İlkeleri
1. Fiziksellik	1. Özgürlük
2. Sosyalite	2. Kurallılık
3. İsteklilik	3. Belirsizlik
4. Kavramsallık	4. Geçicilik
5. Keyiflilik	5. Üretken olmama

**CEVAP: A**

61. Soruda özellikleri verilmiş olan öğretim yöntemi komut yöntemidir. Dolayısıyla cevabımız A seçeneği olacaktır.

Komut yöntemi ile işlenen derslerde bütün öğrencilerin öğretmeni dikkatli bir şekilde dinlemeleri gerekmektedir. Öğretmen ise öğrenci düzeyine uygun, açık ve anlaşılır açıklamalar yapmalıdır. Açıklamaların bütün öğrenciler tarafından anlaşılıp anlaşılmadığının kontrolü mutlaka yapılmalıdır. Gerekğinde gör - işit araçlarından yararlanılmalı ve disiplin bozulmamalıdır.

**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.

**C) 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.

**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 hareketi izler. Öğretmenin verdiği ölçütlere dayalı olarak eşinin performansı ile ilgili bilgi verir.

**E) Kendini Denetleme Stili:** Bu yöntemde öğrenci öz değerlendirmeden 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.

**CEVAP: A**

62. Soruda Hatice Hanım'ın dikkate aldığı duruma bakılırsa "alıştırma stili" öğretim yöntemini kullanması gerektiği söylenebilir. Dolayısıyla cevabımız D seçeneği olacaktır.

Alıştırma stilinde asıl amaç öğrencilerin bol bol tekrar yapmasını sağlamaktır ve 9 kararın öğrenciye aktarıldığı yöntem de denilmektedir. Bu 9 karar şöyledir:

#### Alıştırma stilinde 9 kararın öğrenciye aktarılmasıyla ilgili maddeler;

1. Öğrencinin duruşu
2. Yer seçme
3. Alıştırmaların sırası
4. Alıştırmaların zamanı
5. Alıştırmaların ritim ve hızı
6. Alıştırmaların bitiş zamanı
7. Alıştırmalar arasındaki aralar
8. Giyim
9. Konu ile ilgili açıklayıcı soru sorma
9. madde bazı kaynaklarda; "Açıklık getirme için başlangıç soruları" şeklinde de karşımıza çıkabilir.

**E) Doğrudan Öğretim Stili:** Modelin temel varsayımlarından biri "Eğer öğrenci öğrenemiyorsa öğretici öğretmiyordur" şeklinde ifade edilir. Doğrudan öğretim modeli öğretmen merkezlidir ve iyi organize edilmiş çok sayıda fikir ve kavramla dolu kaynaklar ile öğrencileri donatmayı temel alır. Bu durumda öğrenci edilgen durumdadır. Ancak, öğretmen ve öğrenci arasında etkileşim olduğundan, öğrenci sürece etkin şekilde katılır. Öğretmenin görevi öğrenciye yol göstererek öğretmek ve onu sürekli denetlemektir.

**CEVAP: D**

63. A seçeneği Taktiksel Oyun Modeli'nin temeli olarak nitelendirilen ifadedir. B - C - D seçenekleri "Taktiksel Oyun Yaklaşımı Modeli'nin Özellikleri" başlığı altında toplanmış ifadelerdir. E seçeneği ise Taktiksel Oyun Yaklaşımı Modeli'nin basamakları olarak ifade edilir.

**CEVAP: A**

65. Soru kökünde bizden istenen "öz yönetim becerileri - sosyal beceriler ve düşünme becerileri" örnekleri sırasıyla A seçeneğinde ifade edilmiştir. Cevabımızı daha net olarak görmek için bu beceri türlerini tablolaştırım:

HAYAT BECERİLERİ
<b>Öz Yönetim Becerileri</b>
• Kendini tanıma
• Bireysel sorumluluk
• İçsel motivasyon geliştirme
• Organizasyon
• Zaman yönetimi
• Etik ve adil oyun
• Kurallara uyma
<b>Sosyal Beceriler</b>
• Başkalarına ve farklılıklara saygı
• Sosyal sorumluluk
• Grupla çalışma ve iş birliği
• Farklı roller alma
• Çatışma yöntemi
• İletişim
<b>Düşünme Becerileri</b>
• Problem çözme
• Öğrenmeyi öğrenme
• Yaratıcı düşünme
• Eleştirel düşünme
• Yansıtıcı düşünme
• Analitik düşünme

**CEVAP: A**

64. I - II - III - IV numaralı öncüller spor eğitim modelinin alt boyutlarından olan festival/şenlik boyutu ile alakalı doğru ifadelerdir. Dolayısıyla cevabımız A seçeneğidir. Ayrıca spor eğitim modelinin alt boyutları;

- sezonlar
- takım üyeliği
- resmî müsabakalar
- kayıt tutma
- festival
- sonuç etkinliği

olmak üzere altı alt boyuttan oluşur.

**CEVAP: A**

66. Soruda ifade edilen I - III - IV numaralı öncüller alıştırtma yönteminin olumlu özellikleri arasında gösterilebilirken II numaralı öncül gösterilemez. Dolayısıyla cevabımız C seçeneğidir. II numaralı öncülün doğru ifadesine bakacak olursak;
- C) "Öğrenciye sorumluluk bilinci kazandırır, aynı zamanda yarışmacı kişiliğini de geliştirir."
- Buna ilaveten bir de alıştırtma yönteminin sınırlılıklarına bakalım;

#### Alıştırtma Yöntemi ve Sınırlılıkları

- Her zaman konuya uygun yeterli araç sağlanamayabilir.
- Öğretmenin, öğrenciler üzerindeki hâkimiyeti kaybolduğundan, çalışmalar dağınık ve gürültülü olabilir.
- Hatalı uygulama yapan ve kaytaran öğrenciler arasında zaman zaman değerlendirme aşamasında güçlüklerle karşılaşılabilir.

**CEVAP: C**

67. Soruda belirtilmiş olan öncüllerden;

- I numaralı öncül A seçeneği ile,  
 II numaralı öncül B seçeneği ile,  
 III numaralı öncül C seçeneği ile  
 IV numaralı öncül D seçeneği ile eşleşir.

Eşleştirme sonucunda E seçeneğinde belirtilen transfer (hayata) aşaması boşta kalacaktır. Dolayısıyla cevabımız E seçeneği olacaktır.

Bireysel ve sosyal sorumluk modelinin aşamalarına göz atacak olursak;

**CEVAP: E**

68. Soruda ifade edilmiş olan A - C - D - E seçenekleri katılım yöntemi ile ilgili doğru ifadeler iken B seçeneği katılım yöntemi ile ilgili yanlış bir ifadedir. B seçeneğinin doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır;

B) "Bu yöntemde önemli olan, etkinliklere bütün sporcuların katılmasını sağlamaktır."

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.

**CEVAP: B**

69. Soruda ifade edilen öncüllerden I - III - IV numaralı öncüller yönlendirilmiş buluş yöntemi ile ilgili doğru ifadelerdir. Ancak II numaralı öncül yanlış ifade edilmiştir. II numaralı öncülün doğru ifadesi şu şekilde olmalıdır.

II. “Öğrenci yanlış cevap verdiğinde, yanlış cevaptan önceki ipuçları tekrarlanmalı veya “Biraz düşünmek ister misin?” , “Cevabını kontrol ettin mi?” ya da “Bir şeyler daha eklemek ister misin?” gibi yönlendirilmelerde bulunulabilir.”

**CEVAP: C**

70. Soruda ifade edilmiş olan B - C - D - E seçenekleri “aktif ve sağlıklı hayat öğrenme alanı”, “fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri alt öğrenme alanı” kapsamında ele alınır. Ancak A seçeneği “aktif ve sağlıklı hayat öğrenme alanı” kapsamında ele alınırken; “fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri alt öğrenme alanı” kapsamında ele alınmaz. A seçeneği, “aktif ve sağlıklı hayat öğrenme alanı”, “düzenli fiziksel etkinlik” alt öğrenme alanı kapsamında ele alınır.

**7. sınıf aktif ve sağlıklı hayat öğrenme alanı, fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri alt öğrenme alanında yer alan kazanımlar şöyledir;**

• Fiziksel etkinliğe katılımda kendini motive edecek teknikleri tanır.

• Fiziksel etkinliklerde uygulayabileceği kişisel beslenme programını hazırlar.

• Fiziksel etkinlikler sırasında, kendisinin ve başkalarının güvenliğini sağlayacak davranışlar sergiler.

• Temel ilk yardım uygulamalarını gösterir.

• Fiziksel etkinlikler ve sporla ilgili güvenilir bilgi kaynaklarını kullanır.

**CEVAP: A**

71. Soruda belirtilmiş olan I - II numaralı öncüller TYÇ kapsamında doğru belirtilmiş ifadeler iken III - IV öncüller yanlış ifade edilmiştir. III - IV numaralı öncüllerin doğru ifadeleri şu şekilde olmalıdır:

III. Matematiksel yetkinlik ve bilim/teknolojide temel yetkinlikte, sağlam bir aritmetik becerisi üzerine inşa edilen süreç, faaliyet ve bilgiye vurgu yapılmaktadır.

IV. “Çoğunlukla ana dilde iletişimin temel beceri boyutlarını paylaşmakta olup duygu, düşünce, kavram, olgu ve görüşleri hem sözlü hem de yazılı olarak kişinin istek ve ihtiyaçlarına göre eğitim, öğretim, iş yeri, ev ve eğlence gibi uygun bir dizi sosyal ve kültürel bağlamda anlama, ifade etme ve yorumlama becerisine dayalıdır.” İfadesi, anahtar yetkinliklerden “yabancı dillerde iletişim” ile ilgilidir.

**CEVAP: A**

72. Öğrenme alanları, “hareket yetkinliği” ve “aktif ve sağlıklı hayat” öğrenme alanları olarak ikiye ayrılır. Ve bu öğrenme alanları öğrencilerin gelişim dönemlerine göre alt başlıklara ayrılır ve alt başlıklar altında kazanımlar belirtilir. Soruda bizden öğrenme alanları içerisinde ortaokula giden bir öğrencileri kapsamayan alt öğrenme alanı sorulmuştur. Soruda belirtilen A - B - C - D seçenekleri ortaokul için belirtilen alt öğrenme alanları iken E seçeneğinde belirtilen “spor bilinci ve organizasyonları” alt öğrenme alanları lise düzeyinde alt öğrenme alanıdır.

**CEVAP: E**

73. Soruda belirtilmiş olan;

I numaralı öncül okul öncesi

II numaralı öncül ilkokul

III numaralı öncül ortaokul

IV numaralı öncül lise

öğretim sürecinin sonuçlarında gerçekleşecek olan kazanımlardır. Dolayısıyla cevabımız B seçeneği olacaktır.

**CEVAP: B**

74. Soru öncüllerinde belirtilen I - II - III numaralı öncüller, 9. sınıf “aktif ve sağlıklı hayat” öğrenme alanı, “spor bilinci ve organizasyonları” alt öğrenme alanları kapsamında ele alınan kazanımlardır. Ancak IV numaralı öncül için bu ifadeyi kullanamayız. IV numaralı öncülde belirtilen “Türk spor tarihi ve örnek sporcularımız” ifadesi “kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz” alt başlığı altında incelenir.

Aktif ve sağlıklı hayat öğrenme alanı ile ilgili soruda belirtilen alt öğrenme alanlarının içeriklerine bakalım

#### Öğrenme Alanı: Aktif ve Sağlıklı Hayat

##### Alt Öğrenme Alanı: Kültürel Birikim ve Değerlerimiz

- Atatürk ve Spor
- Tören ve Kutlamalar
- Türk Spor Tarihi ve Örnek Sporcularımız

##### Alt Öğrenme Alanı: Spor Bilinci ve Organizasyonları

- Türkiye’de ve Dünyada Spor
- Spor Ahlakı
- Ulusal ve Uluslararası Spor Organizasyonları

**CEVAP: A**

75. Soruda verilen öncüllere baktığımızda;

I numaralı öncülün düzeltici ifade,

II numaralı öncülün değer ifadesi,

III numaralı öncülün belirsiz ifade,

IV numaralı öncülün değer ifadesi,

V numaralı öncülün düzeltici ifade olduklarını görürüz.

Soru kökünde ise bizden sırasıyla “düzeltici, değer ve belirsiz” ifadelerinin gruplandırılması istenmiştir. Bu doğrultuda doğru gruplandırma “I - V, II - V ve III” şeklinde olacaktır. Bu gruplandırma da B seçeneğinde ifade edilmiştir.

#### DÖNÜT İFADELERİ

**Düzeltilici İfade:** Bir hata açık bir şekilde görüldüğünde ve uygulayıcının yanıtı yanlış olduğunda kullanılır. Performanstaki hata ile ilgilidir. Örn; “Çok yakından atış yapıyorsun, biraz daha geriden atış yaparsan daha iyi olur.” ifadesi düzeltici ifadedir.

**Değer İfadeleri:** Sözlü davranışın bu şekli iyi mü-kemmel, güzel, çok zayıf, başarılı gibi kelimeleri içerir. Örnek: “Bu plonjon güzeldi.” “Smaç başarılıydı”. Sporcuyla etkilemek ile ilgilidir. Değer ifadeler olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilir. Performanstaki duyguları yansıtır.

**Belirsiz İfadeler:** Bu tür ifadeler, sporcunun performans hakkında açık bilgi sunmaz, daha fazlası için tahmin etmek gerekir. Öğretim ortamında sık kullanılması öğrencinin gelişimini olumsuz etkiler. Bu tür ifadeler; “Fena değil,” “Oldukça iyi,” “Tekrar yap.” ifadeleri örnek verilebilir. Soruda da III numaralı öncülde belirtilen “Enteresan bir pastı” ifadesi hareket ile ilgili ne olumsuz bir yargı ne de olumlu bir yargı içerir. Hareketle ilgili belirsiz bir yargı içerir. Dolayısıyla III numaralı öncüle belirsiz ifade dememiz gerekir.

**CEVAP: B**