

ENGELLİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR (ÇÖZÜMLÜ CEVAPLAR)

1. BÖLÜM - TEMEL KAVRAMLAR, İLKELER VE HİZMETLER

1- Sağlık açısından psikolojik, fizyolojik ve anatomik (fiziksel) yapı ve fonksiyonlardaki eksiklik veya anormallik "bozukluk" olarak adlandırılır. Herhangi bir bozukluk sonucunda bir aktiviteyi normal kabul edilen sınırlar içinde gerçekleştirme yeteneğinin kısıtlı veya yetersiz olması durumu "özürlülük" olarak adlandırılır. Bireyin psikolojik, fizyolojik ve anatomik niteliklerinin birinde ya da birden fazlasında belirli bir süre için olan ya da her zaman geçerliliğini sürdüren bir kayıp ya da işleyiş bozukluğu "zedelenme" olarak tanımlanmaktadır. Zedelenme sonucunda organın işlevini yerine getirememesi "yetersizlik" olarak tanımlanmaktadır. Yetersizlik, genel olarak organ düzeyindeki bozuklukları içermektedir. Bir yetersizlik veya özürlü sebebiyle yaşa, cinsiyete, sosyal ve kültürel unsurlara dayalı olarak bireyden beklenen rollerin kısıtlanması veya yerine getirilememesi durumu "engellilik" olarak adlandırılır.

ÖNEMLİ! Bir birey, bozukluk ya da özürlü karşın toplumla sosyal, ekonomik ve çevresel bakımdan bütünleşebiliyor ve hayattaki rollerini yerine getirebiliyorsa engelli değildir. Engel durumundan bahsedebilmek için bazı aktivitelerin yapılamamasının; kişinin ev, iş ve sosyal hayatın gereği olan rollerini yerine getirebilmesini ne oranda etkilediğinin bilinmesi önemlidir.

Cevap E

2- Herhangi bir bozukluk sonucunda bir aktiviteyi normal kabul edilen sınırlar içinde gerçekleştirme yeteneğinin kısıtlı veya yetersiz olması durumu "özürlülük" olarak adlandırılır.

Cevap C

3- Bireyin psikolojik, fizyolojik ve anatomik niteliklerinin birinde ya da birden fazlasında belirli bir süre için olan ya da her zaman geçerliliğini sürdüren bir kayıp ya da işleyiş bozukluğu "zedelenme" olarak tanımlanmaktadır.

Cevap D

4- Zedelenme sonucunda organın işlevini yerine getirememesi "yetersizlik" olarak tanımlanmaktadır. Yetersizlik, genel olarak organ düzeyindeki bozuklukları içermektedir.

Cevap B

5- Bir yetersizlik veya özürlü sebebiyle yaşa, cinsiyete, sosyal ve kültürel unsurlara dayalı olarak bireyden beklenen rollerin kısıtlanması veya yerine getirilememesi durumu "engellilik" olarak adlandırılır. Bir birey, bozukluk ya da özürlü karşın toplumla sosyal, ekonomik ve çevresel bakımdan bütünleşebiliyor ve hayattaki rollerini yerine getirebiliyorsa engelli değildir. Engel durumundan bahsedebilmek için bazı aktivitelerin yapılamamasının; kişinin ev, iş ve sosyal hayatın gereği olan rollerini yerine getirebilmesini ne oranda etkilediğinin bilinmesi önemlidir.

Cevap A

6- Engelliliğin doğum öncesi nedenlerine baktığımızda anne adayının hamilelik esnasında yaşadığı durumlar ve kalıtsal unsurlar ön plana çıkmaktadır. Bunlar arasında hamilelik öncesi ve esnasında yanlış beslenme, aile soyunda olan genetik bir hastalık, bilinçsiz ilaç kullanımı, radyasyon ve röntgen ışınlarına maruz kalma, ebeveynlerdeki kan uyuşmazlığı, hamilelik döneminde geçirilen bulaşıcı ve ateşli hastalıklar (kızamıkçık, sarılık, frengi, suçiçeği vb.), annenin 20 yaşından küçük ve 35 yaşından büyük olması, gebelik esnasında yaşanan çeşitli psikolojik ve travma durumları yer almaktadır. A seçeneğinde verilen "Doğumun uzman kişilerce yaptırılmaması" ifadesi doğum esnasındaki nedenler arasında yer alır.

Cevap A

7- Doğum süresinin uzamasından kaynaklı bebeğin oksijensiz kalması, bebeğin başına uygulanan basınç, doğum esnasında sağlık personelinin yaptığı hatalar, doğumhanede bebeğin kaptığı enfeksiyonlar, doğumun steril olmayan ortamlarda yapılması, bebeğin boynuna kordon dolanması, bebeğin erken ya da geç doğması, doğumun uzman kişilerce yaptırılmaması, bebeğin yanlış pozisyonda gelmesi, vakum ve forseps aletlerinin yanlış kullanımı sonucu bebeğin çeşitli travmaya maruz kalması doğum esnasındaki nedenler arasındadır. C seçeneğinde verilen "Annenin radyasyona maruz kalması" ifadesi doğum öncesi nedenler arasında yer alır.

Cevap C

8- Engellilik durumunun meydana gelmesinde doğum sonrası önemli bir yer tutmaktadır. Doğumdan hemen sonra ya da belirli hastalıklar, vücut ve akıl sağlığını etkileyecek her türlü olumsuzluk engelli olmaya bir nedendir. Yine bu nedenlerin yanında zehirlenmeler, afetler, çocuğun ihmal ve istismarı, bebeğin ateşli havale geçirmesi toplumsal ve çevresel unsurlar, bebeğin aşılarının ihmal edilmesi doğum sonrası nedenler arasında sayılmaktadır.

Cevap D

9- Özel gereksinimli çocuğu kabul etme süreçlerinde türlü sorunlar yaşayan ebeveynler, çocuklarına yönelik birtakım hatalı tutumlar (aşırı koruyucu ya da reddedici) geliştirebilmektedirler. Aşırı koruyucu tutumlara baktığımızda, özel gereksinimli çocukların yapacağı bütün işler ebeveynleri tarafından yapılmaktadır. Bunun sebebi ise ebeveynlerin, çocuğun engelini abartarak hiçbir şeyi başaramayacağına kendilerini inandırmalarıdır. İhtiyaçları devamlı olarak ailesi tarafından giderilen özel bireyler de kendi başına bir şeyi yapamayacağına zamanla inanır. Reddedici tutumlara baktığımızda, ebeveynler özel gereksinimli çocuğu bazen açık bazen gizli olarak kabul etmek istememektedir. Onları hiçbir zaman aile toplumunun eşit hak ve sorumlulukları olan bir üyesi olarak görmemektedir. Çocuğun eve kapatılıp kimseye göstermek istenmemesi, bir kuruma kaydederek çocuktan kurtulmaya çalışılması, engelin inkâr edilerek çocuktan yapabileceklerinin fazlasının beklenilmesi, özel gereksinimli bir çocuğa sahip olduklarının bilinmesinin istenmemesi reddedici tutumlar arasında yer alır.

Cevap D

10- B seçeneğinde verilen "Özel gereksinimli çocuğunuza doğumundan itibaren farklı bir biçimde yaklaşınız." ifadesi kesinlikle yanlıştır. Özel gereksinimli bireye doğumundan itibaren farklı bir biçimde yaklaşılmamalıdır, farklı bir muameleye maruz bırakılmamalıdır. Çocuğa aşırı koruyucu tutum göstermekten ve özel bir ayrıcalık vermekten olabildiğince kaçınılmalıdır. Özel gereksinimli bireye disiplinli, düzenli ve tutarlı bir biçimde yaklaşılmalıdır.

Cevap B

11- 573 sayılı Özel Eğitim Hakkında KHK'da özel eğitimin ilkeleri ise şöyle sıralanmıştır: Özel eğitim hizmetleri, özel eğitim gerektiren bireylerin toplumla etkileşim ve karşılıklı uyum sağlama sürecini kapsayacak şekilde planlanır. Özel eğitim gerektiren tüm bireyler, ilgi, istek, yeterlilik ve yetenekleri doğrultusunda ve ölçüsünde özel eğitim hizmetlerinden yararlandırılır. Özel eğitim hizmetleri, özel eğitim gerektiren bireyleri sosyal ve fiziksel çevrelerinden mümkün olduğu kadar ayırmadan planlanır ve yürütülür. Özel eğitim gerektiren bireylerin, eğitsel performansları dikkate alınarak, amaç, muhteva ve öğretim süreçlerinde uyarlamalar yapılarak diğer bireylerle birlikte eğitimlerine öncelik verilir. Özel eğitim gerektiren bireylerin her tür ve kademedeki eğitimlerinin kesintisiz sürdürülebilmesi için her türlü rehabilitasyonlarını sağlayacak kurum ve kuruluşlarla iş birliği yapılır. Özel eğitim gerektiren bireyler için bireyselleştirilmiş eğitim planı geliştirilmesi ve eğitim programlarının bireyselleştirilerek uygulanması esastır. Ailelerin, özel eğitim sürecinin her boyutuna aktif katılmalarının sağlanması esastır. Özel eğitim politikalarının geliştirilmesinde, özel eğitim gerektiren bireylerin örgütlerinin görüşlerine önem verilir. Özel eğitim hizmetleri, özel eğitim gerektiren bireylerin toplumla etkileşim ve karşılıklı uyum sağlama sürecini kapsayacak şekilde planlanır. C seçeneğinde verilen ifade yanlıştır. Özel eğitime olabildiğince erken başlamak esastır.

Cevap C

12- Türkiye'de uygulanan eğitsel değerlendirme ve tanılama süreci de yukarıdaki bilimsel temele uygun şekilde sürdürülmektedir. Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'nin ikinci kısmının birinci bölümü eğitsel değerlendirme ve tanılama ile izleme sürecine ayrılmıştır. Ülkemizde özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin eğitsel tanılaması Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yapılmaktadır. Eğitsel değerlendirme ve tanılama ile ilgili iş ve işlemler Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde (RAM) oluşturulan özel eğitim değerlendirme kurullarınca yapılmaktadır.

Cevap E

13- Engellilik, organların zedelenmesine dayalı olarak fonksiyonlarda meydana gelen kayıplardan dolayı yetersizlik sebebiyle kişinin çevreyle yeterli etkileşim kurma sürecinde karşılaştığı problem durumudur. Engellilik ile ilgili bu tanımları tam olarak anlayabilmek için zedelenme ve yetersizlik kavramlarını açıklamak gerekmektedir. Zedelenme: "bireyin, doğum öncesi, doğum esnası ve doğum sonrası maruz kaldığı çeşitli etkileri sebebiyle organlarının normal fonksiyonlarını yerine getiremeyecek seviyede etkilenmesidir." Yetersizlik ise "fiziksel, zihinsel, davranışsal ya da duyu organlarının zedelenmeye dayalı olarak olağan fonksiyonlarını yerine getirememesi durumudur". Bir örnek ile tanımları somutlaştırabiliriz. Bir bireyin ayak bileğinin kırılması zedelenme, ayak bileği kırık olduğu için yürüyememesi ise yetersizliktir. Fakat her yetersizliği olan birey engelli olarak tanımlanmaz. Engellilik "bireyin yetersizlik sebebiyle yaş, cinsiyet, sosyal ve kültürel unsurlara dayalı olarak yapması gereken rolleri gereği gibi yapamama durumunda kaldığında" ortaya çıkar. Yani ayak bileği kırık olduğu için yürüyemeyen birey evine ya da işine tek başına gidebiliyorsa bu birey engelli denemez.

Cevap A

14- Özel gereksinimi olan öğrencilerin akranları ile birlikte eğitim görmeleri kavramsal olarak kaynaştırma, normalleştirme ve bütünleştirme kavramları ile açıklanmaktadır. Bu üç kavram kapsam ve içerik bakımından farklılaşmaktadır. Özel eğitim gereksinimi olan bireylerin, okulun eğitsel uygulamalarında yapılacak küçük düzenlemelerle eğitim alabildikleri süreç kaynaştırma olarak adlandırılır.

Cevap A

15- Kapsayıcılık/Bütünleştirme; kesintisiz ve aktif bir şekilde adım adım giden; fırsat, olanak ve ihtiyaçların gelişimi ve değişiminden etkilenecek bu çerçeve içerisinde devamlı genişleyen ve yenilenen bir süreci anlatan dinamik bir kavramdır. Kapsayıcılık/Bütünleştirme, farklılığı ne olursa olsun yaşamsal, eğitimsel, kültürel, sosyal fırsat ve aktivitelerden herkesin eşit bir şekilde yararlanmasını ifade eden bir üst kavramdır. Kaynaştırma kavramının bir tık ötesinde yer alan bütünleştirme/kapsayıcılık kavramı, özel eğitimde gelinen son aşamayı ifade eder.

Cevap B

2. BÖLÜM - ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE MOTOR GELİŞİM

1- Motor öğrenme, deneyim ve alıştırmaya sonucu harekette meydana gelen değişiklikleri inceler. Motor kontrol, belirlenen hareketleri yapan ve uygun eylemleri gerçekleştiren insan kas sistemi düzenleyicisi olan merkezî sinir sistemi tarafından gerçekleştirilen aktivitelerin bilgi işlemidir. Motor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezî sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme dayalı hareketlilik kazanmasıdır. Motor beceri, doğumdan itibaren duyu organlarımız ve vücudumuzla tepki verdiğimiz her türlü davranışı kapsamaktadır. Motor davranış, motor öğrenme kontrolü ve gelişiminde kullanılan kapsayıcı bir terimdir.

Cevap D

2- Motor gelişim bakımından önemli olan gruplama, becerilerin hedeflerine göre gruplanmasıdır. Bu gruplama; denge becerileri (non-lokomotor), yer değiştirme (lokomotor) ve nesne kontrol (manipülatif) becerileri kapsamaktadır. Non-lokomotor (dengeleme) beceriler, bir denge ögesi içerse de bilhassa vücudun durağan olmasını ya da durağan kalmasını hedefleyen hareketlerdir. Dengeleme becerileri, dinamik ya da statik olabilir. Ayağa kalkma, oturma, tek ayak üzerinde bekleme, dar bir giriş üzerinde yürümek bu becerilerdendir. Lokomotor beceriler; bir noktadan bir noktaya gitmek için bedenin başvurduğu hareketlerdir. Koşma, yürüme, yüksek atlama, uzun atlama ve engelli koşusu örnek olarak verilebilir. Nesne kontrol (manipülatif) becerileri, bir objeden kuvvet alma ve bir objeye kuvvet uygulamayı kapsayan hareketlerden oluşur. Fırlatma, yakalama, futbol topuna ayakla vurma, hentbol topunu sürme örnek olabilir.

Cevap E

3- Clark ve Metcalfe (2002) tarafından ortaya atılan motor gelişim dağı modeli, motor gelişimin ürün ve süreçlerini geniş bir biçimde açıklamaya çalışmaktadır. Aynı zamanda özel gereksinimli bireylerin motor gelişimlerini de inceleyebilmektedir. Motor gelişim dağına tırmanmak öğrenmesi yıllar süren, doğası gereği düzenli, sıralı, birikimli bir süreç içeren; çevre ve uygulamadaki bireysel farklılıkların yanı sıra bireysel beceri ve yeteneklerden etkilenen bir metaforudur. Her insanın kendi dağı vardır ve herkesin dağı birbirinden farklıdır. Kişilerin kendi dağları da değişkenlik gösterebilmektedir. Bu dağlarda, kendi kendini adapte edebilen bir organizma olarak görülen birey (dağcı), mümkün olan en tepeye tırmanmaya çalışır. Tırmandığı zamanda kendi becerileri, biyolojik faktörleri ve çevresel unsurlara dayalı olarak kısıtlanabilir.

Cevap C

4- Motor gelişimi ele almak için pek çok teori ön plana çıkmıştır. Bu teoriler, küçük yaşta bazı bireylerin neden motor gecikme gösterdiğini açıklamak için de kullanılmıştır. Bilgiyi işleme kuramı, Nöromaturasyon (olgunlaşma) kuramı ve dinamik sistemler kuramı motor gelişim gecikmeleri ile ilgili yaygın olarak kullanılan kuramlar arasında yer almaktadır.

Cevap E

5- Arnold Gesell tarafından ortaya atılan Nöromaturasyon (olgunlaşma) kuramı, gelişimin ilk olarak biyolojik olarak yönetildiğini ön plana almıştır. Buna göre beyin geliştikçe ve olgunlaştıkça olağan motor gelişim görülür. Kurama göre bebeklik döneminde ortaya çıkan kaba motor gelişim, yalnızca merkezî sinir sisteminin maturasyonundan etkilenir. Çevre, gelişimde çok az etkilidir. Motor gecikmelerin direkt olarak merkezî sinir sistemindeki hasar ile ilgili olduğunu kabul etmiştir. Örnek olarak sinir sistemiyle ilgili bir bozukluk olan serebral palsi (CP); kasların gerilimini, hareket kabiliyetini ve psikomotor becerileri etkileyen bir sorundur.

Cevap A

6- Bilgiyi işleme kuramı, küçük yaşta bazı bireylerin motor gecikmelerinin bilgiyi alma ve işleme aşamasında yaşadıkları problemlerden kaynaklandığını öne sürmektedir. Örnek olarak arkadaşlarıyla futbol oynayan bir birey, top kendisine geldiğinde hangi hareketi uygulaması gerektiğini düşünürken çok uzun zaman harcayabilir. Bunun sonucunda topu tutmak için ayağını geç hareket ettirip topu tutamayabilir. Yine aynı durumda arkadaşına pas atan bir çocuk pasın ne kadar doğru atıldığı ile ilgili geri dönüş alma ve proprioseptif duyu yetersizliği sebebiyle etkili bir pas için beden pozisyonu düzenleme gibi hareket kalitesini etkileyen unsurları denetleyemeyecektir.

Cevap C

7- Esther Thelen tarafından geliştirilen dinamik sistemler kuramı yeni davranış biçimlerinin, görev içeriğindeki türlü unsurların iş birlikçi etkileşimleri sonucu ortaya çıktığını ön plana almaktadır. Bu kurama göre organizmanın sinir sistemi doğum anında olgunlaşmamış olduğundan, çocukluk evrelerinde devamlı olarak büyüme ve gelişme süreci yaşanmaktadır. Dinamik sistemler kuramı, küçük yaşta her bir bireyin motor gelişim hızını ve kalitesini, bir dizi faktör grubunun etkilediğini öne sürmüştür.

Cevap D

8- Motor gecikmeler, görme yetersizliği olan bireylerde daha fazla görülmektedir. Ancak bu bireylerin motor gecikmeleri, sinirsel ya da motorik nitelikte değil, diğer insanları gözlemlene kabiliyetleri bulunmamasından kaynaklanmaktadır. Görme engeliyle dünyaya gelen birey, çevresindeki çeşitli nesnelere keşfetmekte zorlanır ve öğrenme yeteneği olumsuz etkilenir. Bundan dolayı motor gelişimin en önemli unsurlarından biri olan deneyim eksikliğinden dolayı motor gecikmeler kaçınılmaz olacaktır.

Cevap E

9- Görme engelli bireylerin önemli gereksinimleri ve eksiklik alanlarına bakıldığında; bireyin sahip olduğu algısal ve görsel kabiliyetlerin geliştirilmesi üzerine odaklanması ve bu dezavantajın telafi edilebilmesi için vestibüler, dokunsal, işitsel ve kinestetik algı düzeneklerinin güçlendirilmesine gereksinim duyulmaktadır. Algısal motor süreçlerin bilhassa duyuşal girdi ve geri bildirim öğelerine daha fazla dikkat edilmelidir. Örnek olarak görme engelli birey goalball müsabakasında sayı yaptığında korna sesi ile anında dönüş sunulmalıdır.

Cevap A

10- İşitme engelli bireylerin önemli gereksinimleri ve eksiklik alanlarına bakıldığında; mevcut işitme ve vestibüler kabiliyetlerin geliştirilmesine odaklanması ve bireyin negatif etkilenmemiş duyuşal mekanizmalarının güçlendirilmesine gereksinim duyulur. Algısal motor sürecin bilhassa duyuşal girdi, duyuşal bütünleşme ve geri bildirim unsurlarına dikkat edilmelidir. Örnek olarak çeşitli becerilerden oluşan bazı istasyonlarda görsel talimat veya resimler kullanılması verilebilir.

Cevap B

3. BÖLÜM - UYARLANMIŞ FİZİKSEL AKTİVİTE, EĞİTİMSEL YAKLAŞIMLAR VE ÖĞRETİM TEKNİKLERİ

1- Fiziksel aktivitedeki bozukluklara, aktivite ve katılım kısıtlamalarına yönelik uygulamalı ve kuramsal disiplinler arası bir alan olarak tanımlanan kavram uyarlanmış fiziksel aktivite (UFA)'dır. Uyarlanmış Fiziksel Aktivite (UFA), kişisel farklılıkları kabul etme davranışına katkı sağlayan, etkin hayat biçimi ve fiziksel aktiviteye ulaşımı artırmayı amaçlayan, yenilikçiliği ve iş birlikçi davranışı güçlendirme hizmet sunan bir meslek ve akademik bir çalışma alanıdır. UFA; beden eğitimi, spor, rekreasyon ve rehabilitasyonu içermekte, fakat çok daha geniş bir çalışma alanını kapsamaktadır.

Cevap C

2- Uyarlanmış fiziksel aktiviteyi yaygınlaştırma stratejileri; görünürlük, kayırma, basın-yayın ve sosyal medya, uluslararası politika, yasal işlem unsurlarından oluşmaktadır. Görünürlük, çeşitli insanların uygulanan programları görmesini sağlayarak farkındalığı artırmayı amaçlar. Kayırma, özel gereksinimlilere yönelik spor organizasyonlarına destek veren kurumları ön plana almakla ilgilidir. Basın-yayın ve sosyal medya, yapılan bütün çalışmaların yazılı bir ürün haline dönüştürülmesinin uygulanan programın tanıtımında etkili olacağıyla ilgilidir. Uluslararası politika, özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivite ve sağlığının kalitesini geliştirmeye çalışan herkesi bu politikanın içine alır. Yasal işlem ise özel gereksinimli bireylerin hakkına saygı göstermeyenleri uyardıktan sonra yapılacak en son safhadır.

Cevap E

3- Uyarlanmış fiziksel aktiviteyi yaygınlaştırma stratejileri; görünürlük, kayırma, basın-yayın ve sosyal medya, uluslararası politika, yasal işlem unsurlarından oluşmaktadır. Görünürlük, çeşitli insanların uygulanan programları görmesini sağlayarak farkındalığı artırmayı amaçlar. Kayırma, özel gereksinimlilere yönelik spor organizasyonlarına destek veren kurumları ön plana almakla ilgilidir. Basın-yayın ve sosyal medya, yapılan bütün çalışmaların yazılı bir ürün haline dönüştürülmesinin uygulanan programın tanıtımında etkili olacağıyla ilgilidir. Uluslararası politika, özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivite ve sağlığının kalitesini geliştirmeye çalışan herkesi bu politikanın içine alır. Yasal işlem ise özel gereksinimli bireylerin hakkına saygı göstermeyenleri uyardıktan sonra yapılacak en son safhadır.

Cevap A

4- Uyarlanmış fiziksel aktiviteyi yaygınlaştırma stratejileri; görünürlük, kayırma, basın-yayın ve sosyal medya, uluslararası politika, yasal işlem unsurlarından oluşmaktadır. Görünürlük, çeşitli insanların uygulanan programları görmesini sağlayarak farkındalığı artırmayı amaçlamaktadır.

Cevap B

5- Modern beden eğitimi ve spor programları, öğrencilerin kişisel ihtiyaçlarını önemseyen eğitimsel yaklaşımları benimsemektedir. Bu yaklaşımlar; insancıl (hümanist), davranışçı ve eklettik yaklaşımlardır. Özel gereksinimli bireyler için beden eğitimi ve sporu en fazla etkileyen felsefi yaklaşımlar hümanist (insancıl) ve davranışçı yaklaşımlardır.

Cevap E

6- İnsancıl (hümanist) yaklaşım; benlik kavramının, bireyler arası pozitif ilişkilerin, içsel motivasyon unsurunun ve bireysel sorumluluğun gelişmesini önemseyen felsefik bir yaklaşımdır. Beden eğitimi ve sporda hümanist yaklaşım, benlik saygısını artırmak, kendini tanımayı, anlamayı ve bireyler arası ilişkileri olumlu yönde etkilemek için kullanılmaktadır. Özel gereksinimi olan sporcu bireyler antrenmanlara ya da fiziksel aktivitelere çoğu kez düşük benlik saygısı, düşük düzeyde beceri, düşük seviyede fitness ve düşük motivasyonla başlamaktadır. Bu durumun önüne geçebilmek isteyen beden eğitimi öğretmenlerinin insancıl yaklaşımdan yararlanması gerekir.

Cevap B

7- Modern beden eğitimi ve spor programları, öğrencilerin kişisel ihtiyaçlarını önemseyen eğitimsel yaklaşımları benimsemektedir. Bu yaklaşımlar; insancıl (hümanist), davranışçı ve eklettik yaklaşımlardır. Özel gereksinimli bireyler için beden eğitimi ve sporu en fazla etkileyen felsefi yaklaşımlar hümanist (insancıl) ve davranışçı yaklaşımlardır.

Cevap A

8- Davranışsal yaklaşım, kişinin arzulanan bir davranışsal tepkiyi başarabilmesi için çevresinin düzenli olarak planlanması gereğine vurgu yapmaktadır. Öğrenmenin çevreyi yapılandırarak ya da düzenleyerek oluştuğunu öne süren bu yaklaşım, öğrenmeyi basitleştirmek ve toplumsal davranışı geliştirmek için kullanılabilir. Aynı zamanda bu yaklaşım, özel gereksinimli bireylerde işlevsel beceri gelişimine ve başarıya odaklı, üst düzeyde yapılandırılmış öğrenme çevresi sağlayarak yanlış tepkileri minimuma indirmeye çalışır. Bu sebeple davranışçı yaklaşım, özel gereksinimliler için beden eğitiminde uygun ve popüler bir yaklaşımdır.

Cevap C

9- Özel gereksinimli bireyler için beden eğitimi ve sporda hem hümanist hem de davranışçı yaklaşım, diğer yaklaşımlarla beraber davranış biçimlendirme ve beceri kazandırmak amacıyla kullanılır. Bazı durumlarda kişisel ihtiyaçların çeşitliliği sebebiyle hümanist yaklaşım seçilebilir, bilhassa ağır gelişimsel kayıp olduğu durumlarda ise davranışçı yaklaşım seçilebilir. Bundan dolayı beden eğitimi ve spor öğretmenleri, eklettik yaklaşımı kullanarak her bir özel gereksinimli öğrencisinin başarılı deneyimler yaşamasını sağlayabilir.

Cevap E

10- İnsancıl (hümanistik) yaklaşıma göre beden eğitimi ve spor öğretmenleri, özel gereksinimli öğrencilerinin kişisel farklılıkların önemseyerek kişilerin kendi kabiliyetlerine güven duymalarına, başarılı deneyimler yaşamalarına, fiziksel aktivitelere mutlu olmalarına ve daha sağlıklı hayat tarzı geliştirmelerine ortam hazırlayan programlara yer verirler. Bu sebeple beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ana yükümlülüklerinden bir tanesi de özel gereksinimli öğrencilerinin beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılabilmeleri için içsel motivasyon oluşturmalarına, olumlu benlik algısı ve beden imajı geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

Cevap D

11- Uyarlanmış beden eğitiminde davranışçı yaklaşımın temel odağı, kişisel yeterliliği sağlayan becerileri geliştirmektir. Özel gereksinimli bireylerde işlevsel beceri gelişimine ve başarıya odaklı, üst düzeyde yapılandırılmış öğrenme çevresi sağlayarak yanlış tepkileri minimuma indirmeye çalışır. Bu sebeple davranışçı yaklaşım, özel gereksinimliler için beden eğitiminde uygun ve popüler bir yaklaşımdır.

Cevap C

12- Normal gelişim gösteren çocukların öğretiminde kullanılan pek çok yöntem, özel gereksinimli çocukların öğretiminde de kullanılmaktadır. Fakat belirli bazı yöntemler, özel gereksinimli çocukların öğretiminde daha sık kullanılmaktadır. Özel gereksinimli çocukların eğitiminde kullanılan öğretim teknikleri şu şekildedir:

- Başarılı yaşantılar sağlama
- Somut deneyimler sağlama
- Öğrenmeyi planlama
- Sistematik ödüllendirme
- Çocukların tercih yapmasına izin verme
- Geri bildirim verme
- Bilinenden bilinmeyene doğru hareket etme
- Model olma
- Konu ile ilgili olmayan uyarıcıların sınırlandırılması
- Tutarlı olma
- Beceri analizi
- Aktivite analizi

Cevap A

13- Özel gereksinimli çocukların eğitiminde kullanılan başarılı yaşantılar sağlama tekniğine göre bir beden eğitimi öğretmeni, özel gereksinimli öğrencisinin kapasite ve becerisine göre en verimli biçimde öğretmeyi hedef edinmelidir. Örnek olarak öğrencisinin ilk kez öğreneceği beceri çok zor ise öğrenci özgüvenini tekrar kazanıncaya kadar öğretimi biraz daha alt seviyeye indirgemelidir. Öğretme sürecinde çeşitli destekler (fiziki yardım sağlamak vb.) ve basitleştiriciler (basket atışı becerisinde potaya olan mesafeyi kısaltmak vb.) sunarak özel gereksinimli öğrencisinin motivasyonuna katkı yapabilmektedir.

Cevap B

14- Beden eğitimi öğretmeni, özel gereksinimli çocuklara mümkün mertebe somut öğrenme yaşantıları sağlamalıdır. Demonstrasyon (gösteri), fiziksel yardım ve beden bölümlerinin manipülasyonu (elle yönlendirme); sözel öğretimin yerine tercih edilmektedir. Örnek olarak bir beden eğitimi öğretmeni, özel gereksinimli öğrencisine bir öğrenme istasyonunda uygulanacak becerileri sözel olarak ifade etmek yerine onunla beraber istasyonda hareket etmeyi tercih etmiştir. Bu durum "somut deneyimler sağlama" öğretim tekniği ile ilgilidir.

Cevap E

15- Bilinenlerden bilinmeyenlere doğru hareket etme tekniğinde, zihinsel yetersizliğe sahip çocuklar öğrendiklerini transfer etmede zorluk yaşadıklarından, bilinenlerden bilinmeyenlere doğru ilerleme, aşama aşama ve kuvvetli ödüllendirmelerle yer almalıdır. Öğrenilecek beceriler anlamlı küçük parçalara bölünmelidir. Örnek olarak basketbolda top sektirme ve yakalama becerilerini geliştiren özel gereksinimli öğrencinin top sürme becerisine geçiş yapması, sonrasında bu beceriye topu çembere atma becerisini eklemesi özel gereksinimli öğrenciyi kademe kademe basketbol oyununa hazırlar.

Cevap C

16- Beceri analizi tekniği, kişinin yaşadığı toplulukta bağımsız, serbest ve üretken birey olması için ihtiyaç duyduğu becerileri vurgulamaktadır. Beceri öğretimine başlamadan önce özel gereksinimli çocuğun o beceriyi yapabilecek gerekli ön koşul becerilere sahip olup olmadığı değerlendirilir. Özel gereksinimli öğrencilerin var olan becerileri ve henüz öğrenmediği beceriler belirlenir. Eksik olan beceriler belirlenir belirlenmez bu becerilerin hangi kısmında eksiklik olduğunu tespit etmek için tahlil edilir ve kayıp faktörler doğrudan öğretim yöntemleri kullanılarak öğretilir.

Cevap B

17- Aktivite analizine göre beden eğitimi öğretmeni, bir fiziksel aktivitenin ana niteliklerini tespit ederek ve temel öğelerine ayırarak o fiziksel aktiviteyi özel gereksinimli çocuğun kişisel özelliklerine uygun hâle getirir. Aynı zamanda fiziksel, bilişsel ve duyuşsal alanların aktivite öğretimine nasıl katkıda bulunacağını dikkate alır. Bir aktivite analizinde istenilen temel mevcut pozisyon, beden bölümlerinin kullanımı, hareket performansı, ana hareket örüntüleri, gereksinim duyulan koordinasyon, uygunluk seviyesi, kullanılan duyu sistemleri gibi öğeler belirlenmektedir.

Cevap D

18- Özel gereksinimli çocukların eğitiminde kullanılan beceri analizinin aşamaları şu şekildedir:

- Öğrenilecek becerinin belirlenmesi
- Öğrenilecek beceri için gerekli olan alt becerilerin saptanması
- Öğrencinin mevcut fonksiyonel düzeyinin belirlenmesi
- Becerinin başarılmasını sağlayan hiyerarşik işlemlerin geliştirilmesi
- Gözlenebilir başarılı davranışların listelenmesi, her bir işlemin yazılması ve uygulanması

Cevap A

19- Öğrenmeyi planlama; yeni bir işlemin ne kadar zamanda başarılacağına, bir işlemi uygun hata sınırı içinde başarabilmek için hangi kişisel hedeflerin tercih edilebileceğine ve bu hedeflere ulaşmak için hangi tekniklerin kullanılacağına karar vermeyi içermektedir. Böyle bir yaklaşım, hem öğrencilerin hem de öğretmenin bir amacı başarıp başaramadıklarını tespit etmesine yardımcı olmaktadır.

Cevap E

20- Özel gereksinimli öğrenciler yeni alışkanlıklara uyum sağlamada ve kabul etmede zorluk yaşadıklarından dolayı sınıf yapısının, öğretmen davranışlarının ve öğrenciye dair beklentilerin günden güne tutarlı olması, en verimli öğrenmenin sağlanması yönünden oldukça önemlidir. Bir beden eğitimi öğretmeni, her dersinde aynı sistematiği uygulayarak özel gereksinimli öğrencilerinin spor salonuna giriş yaptıklarında nerede bekleyecekleri, derse nasıl başlayacakları ve nasıl sürdürecekleri konusunda bir öngörüye sahip olmalarını sağlamıştır. Bu durum öğretmenin "tutarlı olma" yaklaşımıyla ilgilidir.

Cevap D

4. BÖLÜM - KAPSAYICI BEDEN EĞİTİMİ

1- Ağır özel gereksinimli bireyler için kullanılan kapsayıcı beden eğitimi yelpazesi (spektrumu) açık aktiviteler, uyarlanmış aktiviteler, ayrıştırılmış aktiviteler, değiştirilmiş aktiviteler, paralel aktiviteler ve tersine kaynaştırma aktiviteleri olmak üzere altı unsuru içermektedir.

Cevap C

2- Kapsayıcı beden eğitimi yelpazesine göre açık aktiviteler, bütün özel gereksinimli öğrencileri sürece dâhil etmek için aktivite üzerinde çok az değişiklik yapmak ya da hiç değişiklik yapmamaktır. Örnek olarak beden eğitimi öğretmenin, özel gereksinimli öğrencilerine "herkes bir top alsın ve etrafta hareket etmeye başlasın" talimatı üzerine sınıftaki tüm öğrenciler bir top seçer ve spor salonunda gezinir. Öğrenciler topun tipini ve top sürme biçimini kendi kabiliyetleri doğrultusunda kendileri belirleyebilir. Açık aktivitelerde öğrenciler kendi hızlarında ve kendi tarzlarında hareket edebilirler.

Cevap A

3- Kapsayıcı beden eğitimi spektrumuna göre özel gereksinimli bireylerin tamamının beden eğitimi dersine aktif katılımını artırmak için destek değişikliği ya da görev değişikliklerini içeren aktiviteler uyarlanmış aktivitelerdir. Bazı uyarlamalar materyal tercihi ya da kural değişikliğini kapsarken bazı uyarlamalar da öğretim stillerindeki değişiklikleri kapsayabilmektedir.

Cevap D

4- Kapsayıcı beden eğitimi yelpazesine göre paralel aktiviteler, özel gereksinimli öğrencilerin kabiliyetlerin temel alınarak gruplandırılmasını, böylelikle tüm öğrencilerin aynı beceriyi ya da aktiviteyi kendi düzeyine göre uygulamasını içermektedir. Paralel aktiviteler yönteminin kullanıldığı sınıflarda, bütün özel gereksinimli öğrenciler genelde aynı beceriyi farklı yetenek düzeyinde uygularlar. Genellikle özel gereksinimli öğrenciler, derslere uyarlanmış ya da açık aktivite ile başlarlar. Sonrasında beden eğitimi öğretmeni, takım organizasyonunu kolaylaştırmak için paralel aktiviteler yöntemini kullanabilir.

Cevap E

5- Kapsayıcı beden eğitimi spektrumuna göre ayrıştırılmış aktiviteler, genel öğretim programından farklı olarak alternatif beceri gelişimi gerektiren bireyler ya da gruplar için planlanan ayrı aktiviteleri içermektedir. Beden eğitimi dersinde, özel gereksinimli bir ya da birden fazla öğrenci farklı bir ortamda kişiselleştirilmiş beden eğitimi programları doğrultusunda derse katılım sağlarlar.

Cevap B

6- Kapsayıcı beden eğitimi yelpazesine göre açık aktiviteler, bütün özel gereksinimli öğrencileri sürece dâhil etmek için aktivite üzerinde çok az değişiklik yapmak ya da hiç değişiklik yapmamaktır. Örnek olarak beden eğitimi öğretmenin, özel gereksinimli öğrencilerine “herkes bir top alsın ve etrafta hareket etmeye başlasın” talimatı üzerine sınıftaki tüm öğrenciler bir top seçer ve spor salonunda gezinir. Öğrenciler topun tipini ve top sürme biçimini kendi kabiliyetleri doğrultusunda kendileri belirleyebilir. Açık aktivitelerde öğrenciler kendi hızlarında ve kendi tarzlarında hareket edebilirler. Açık aktivitelerde akranlardan faydalanılarak özel gereksinimli öğrencilerin hareket etme biçimleri ve hızlarının uyumlu duruma getirilmesi ve böylelikle görev sınırlılıklarının minimuma indirilmesi sağlanmış olur.

Cevap C

7- Kapsayıcı beden eğitimi spektrumuna göre özel gereksinimli bireylerin tamamının beden eğitimi dersine aktif katılımını artırmak için destek değişikliği ya da görev değişikliklerini içeren aktiviteler uyarlanmış aktivitelerdir. Bazı uyarlamalar materyal tercihi ya da kural değişikliğini kapsarken bazı uyarlamalar da öğretim stillerindeki değişiklikleri kapsayabilmektedir. Özel gereksinimli öğrencilerine bocce oyunu oynatan bir beden eğitimi öğretmenin, öğrencilerinde uygun atış tekniğinden ziyade topun hedefe ulaşmasına odaklanması kural uyarlamasına örnek oluşturmaktadır.

Cevap D

8- Kapsayıcı beden eğitimi yelpazesine göre paralel aktiviteler, özel gereksinimli öğrencilerin kabiliyetlerin temel alınarak gruplandırılmasını, böylelikle tüm öğrencilerin aynı beceriyi ya da aktiviteyi kendi düzeyine göre uygulamasını içermektedir. Paralel aktiviteler yönteminin kullanıldığı sınıflarda, bütün özel gereksinimli öğrenciler genelde aynı beceriyi farklı yetenek düzeyinde uygularlar. Genellikle özel gereksinimli öğrenciler, derslere uyarlanmış ya da açık aktivite ile başlarlar. Sonrasında beden eğitimi öğretmeni, takım organizasyonunu kolaylaştırmak için paralel aktiviteler yöntemini kullanabilir. Bir beden eğitimi öğretmenin, atletizm dersinde özel gereksinimli öğrencilerini gruplandırarak yavaş ve hızlı koşanları belirli kulvarlara yerleştirmesi paralel aktivitelerle örnek oluşturur.

Cevap E

9- Kapsayıcı beden eğitimi spektrumuna göre ayrıştırılmış aktiviteler, genel öğretim programından farklı olarak alternatif beceri gelişimi gerektiren bireyler ya da gruplar için planlanan ayrı aktiviteleri içermektedir. Beden eğitimi dersinde, özel gereksinimli bir ya da birden fazla öğrenci farklı bir ortamda kişiselleştirilmiş beden eğitimi programları doğrultusunda derse katılım sağlarlar.

Cevap B

10- Kapsayıcı beden eğitimi spektrumuna göre açık aktiviteler, bütün özel gereksinimli öğrencileri sürece dâhil etmek için aktivite üzerinde çok az değişiklik yapmak ya da hiç değişiklik yapmamaktır. Örnek olarak beden eğitimi öğretmenin, özel gereksinimli öğrencilerine “herkes bir top alsın ve etrafta hareket etmeye başlasın” talimatı üzerine sınıftaki tüm öğrenciler bir top seçer ve spor salonunda gezinir. Öğrenciler topun tipini ve top sürme biçimini kendi kabiliyetleri doğrultusunda kendileri belirleyebilir. Açık aktivitelerde öğrenciler kendi hızlarında ve kendi tarzlarında hareket edebilirler. Açık aktivitelerde akranlardan faydalanılarak özel gereksinimli öğrencilerin hareket etme biçimleri ve hızlarının uyumlu duruma getirilmesi ve böylelikle görev sınırlılıklarının minimuma indirilmesi sağlanmış olur.

Cevap A

5. BÖLÜM - BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN GELİŞİMSEL KATKILARI

1- Özel gereksinimli bireyler için beden eğitiminin uzun vadeli hedefleri ele alındığında; olumlu benlik kavramı, sosyal yeterlilik, motor becerilerde gelişim, fiziksel ve motor uygunluk, algısal-motor fonksiyon ve duyuşal bütünleşme, serbest zaman becerileri, gerilimin giderilmesi, oyun becerileri ve yaratıcı ifadeleri geliştirmek amaçlanmıştır. Özel Beden Eğitimi için geliştirilen bu hedefler tüm gelişim alanlarını içermesi sebebiyle oldukça değer taşımaktadır. Bu hedefler göz önüne alınarak hazırlanacak beden eğitimi programlarının pek çok gelişimsel yarar sağlayacağı düşünülebilir.

Cevap E

2- Özel gereksinimli bireyler için beden eğitiminin uzun vadeli hedeflerine bakıldığında önem sırası şu şekildedir:

- Olumlu benlik kavramı
- Sosyal yeterlilik
- Motor beceri ve modeller
- Fiziksel ve motor uygunluk
- Algısal-motor fonksiyon ve Duyusal bütünleşme
- Serbest zaman becerileri
- Gerilimin giderilmesi
- Oyun becerileri
- Yaratıcı ifadeler

Cevap C

3- Olumlu Benlik Kavramı

- Olumlu vücut görüntüsü geliştirebilmek
- Hareket kabiliyetini ve vücut beğenisini artırmak
- Çevreye uyum sağlamayı öğrenmek
- Değiştiremeyeceği sınırlılıklarını kabul edebilmek
- Kendini gerçekleştirilmeye yönelik hareket etmek

Cevap B

4- Gerilimin Giderilmesi

- Eğlenmek ve rekreasyon aktivitelerine katılabilmek
- Sosyal olarak kabul edilebilir koşullarda mutlu olabilmek
- Hiperaktiviteyi minimuma indirmek
- Gevşemeyi öğrenebilmek
- Beden eğitimine karşı olumlu tutum geliştirebilmek

Cevap D

5- Yaratıcı İfadeler

- Üretkenliği artırabilmek
- Bir hareket problemi ortaya atıldığında özgün tepkiler yaratabilmek
- Hayal etmeyi öğrenmek ve hayale yeni şeyler katabilmek
- Yeni oyunlar, dans ve hareket sırası yaratabilmek
- Uygun oyun stratejileri düzenleyebilmek

Cevap C

6- Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'nde (2018) belirtildiği üzere BEP geliştirme birimi, okul müdürü veya müdür yardımcısı başkanlığında; öğrencinin velisi (anne/baba/yasal vasi), öğrencinin sınıf öğretmeni, öğrencinin dersini okutan branş öğretmenleri, psikolojik danışman, gerektiğinde özel eğitim değerlendirme kurulundan bir üye, öğrencinin kendisi, mesleki eğitim veren özel eğitim okullarında meslek derslerini okutan bir alan öğretmeninden oluşur.

Cevap A

7- Bireyselleştirilmiş beden eğitimi, özel gereksinimi olan bireylerin gelişimlerini desteklemek ve hareket ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kabiliyet, kısıtlılık ve ilgilerine göre düzenlenen programların uygulanmasını kapsamaktadır. Dolayısıyla bireyselleştirilmiş beden eğitimi programı, özel beden eğitimi öğretmenin mesuliyetinde olan kapsamlı hizmet alanlarından biridir.

Bireyselleştirilmiş Beden Eğitimi Programının Öğeleri

- Mevcut performans seviyesinin belirlenmesi
- Kısa ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi
- Destek eğitim hizmetlerinin belirlenmesi
- Kaynaştırma/Bütünleştirme programı
- Uygun öğretim materyali ve yöntemlerinin belirlenmesi
- Bireyselleştirilmiş eğitim programının izlenmesi, değerlendirilmesi ve aileye bilgi verilmesi

Cevap E

8- Özel gereksinimli öğrencinin mevcut performans düzeyi, bireyselleştirilmiş beden eğitimi programında olması gereken öğelerden biridir. Beden eğitimine dair mevcut performans düzeyi belirlenirken özel gereksinimli öğrencinin temel hareket beceri seviyesi ve fiziksel uygunluğu bazı testlerle değerlendirilir. Testlerle belirlenen mevcut performans düzeyi, özel gereksinimli bireyin mevcut eğitsel yeteneklerini doğru bir biçimde yansıtmalıdır.

Özel Gereksinimli Bireyin Mevcut Performans Düzeyinin Belirlenmesinde Kullanılan Testler

- Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi (BOMYT)
- Lincoln Oseretsky Motor Gelişim Testi
- ABC Motor Hareket Gelişimi Testi
- Kaba Motor Gelişimi Testi - 3 (TGMD-3)
- Brockport Fiziksel Uygunluk Testi

Cevap B

9- Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'ne (2018) göre okul müdürü ya da görevlendireceği müdür yardımcısı BEP geliştirme biriminin doğal üyesi ve başkanıdır. BEP geliştirme biriminin çalışma usul ve esasları okul yönetimince belirlenir.

Cevap C

10- Özel gereksinimli öğrencinin mevcut performans düzeyi, bireyselleştirilmiş beden eğitimi programında olması gereken öğelerden biridir. Beden eğitimine dair mevcut performans düzeyi belirlenirken özel gereksinimli öğrencinin temel hareket beceri seviyesi ve fiziksel uygunluğu bazı testlerle değerlendirilir. Testlerle belirlenen mevcut performans düzeyi, özel gereksinimli bireyin mevcut eğitsel yeteneklerini doğru bir biçimde yansıtmalıdır. Özel bir alanda bireysel gereksinimleri saptamak için standardize edilen testler kullanılmalıdır. Standardize testlerden elde edilen veriler, özel bir alanda kişisel ihtiyaçları tespit edebilmeye yardım edebilir. Böylece öğrenci, gereken kuruma ya da okula yerleştirilir.

Cevap A

6. BÖLÜM - ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE FİZİKSEL UYGUNLUK

1- Özel Gereksinimli Bireylerde Temel Hareket Becerilerini Değerlendirmek İçin Kullanılan Motor Beceri Testleri

- CHAMPS Motor Beceriler Protokolü (CMSP)
- Çocuklar İçin Hareket Değerlendirme Bataryası (Movement ABC-29)
- Denver Gelişimsel Tarama Testi
- Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testi (BOT2-2)
- Lincoln Oseretsky Motor Gelişim Testi (LOS KF18)
- Peabody Motor Gelişim Ölçeği-2 (PMGÖ-2)
- Kaba Motor Gelişim Testi-3 (TGMD-3)

Cevap D

2- 125 maddeden oluşan ve 0-6 yaş aralığındaki tüm bireylere uygulanabilen, ince ve kaba motor becerilerle beraber sosyal ve iletişimsel becerileri değerlendiren test Denver Gelişimsel Tarama Testi'dir. Çocukların yaşına uygun bazı becerileri değerlendiren Denver II testi, çocukları gelişimsel sorunlar bakımından taramada, şüpheli durumları tarafsız bir ölçümle doğrulamada ve gelişimsel bakımdan risk altındaki çocukları izlemede önemlidir. Denver II; bireysel, sosyal, ince-kaba motor ve dil alanlarının değerlendirilmesine yönelik hazırlanmış bir testtir.

Cevap A

3- Özel Gereksinimli Bireylerin Fiziksel Uygunluk Ölçümünde Kullanılan Testler

- FuNfitness Testi
- Özel Olimpiyatlar Fiziksel Uygunluk Testi
- Hafif ve Orta Dereceli Zihinsel Engelliler İçin Fiziksel Uygunluk Testi
- Özel Gereksinimli Bireyler İçin Kansas Uyarlanmış/Özel Beden Eğitimi Test El Kitabı
- President's Challenge Engelli Bireyler İçin Fiziksel Uygunluk Testi
- Ulusal Gençlik Fiziksel Uygunluk Programı
- Eurofit Özel Testleri
- Brockport Fiziksel Uygunluk Testi

B seçeneğinde verilen "YMCA Fiziksel Uygunluk Testi" normal bireylerin aerobik kapasitesinin belirlenmesinde kullanılan testlerden biridir.

Cevap B

4- Spinal kord yaralanmalı, serebral palsili, bedensel engelli, doğuştan anomalisi ve amputasyonu olan özel gereksinimli bireylerin fiziksel uygunluk unsurlarını ölçmede kullanılan test Brockport Fiziksel Uygunluk Testidir. Bedensel engeli olan bireylerde Brockport Fiziksel Uygunluk Testinin uygulanabilmesi için özel gereksinimli bireyin gündelik yaşantısında tekerlekli sandalye kullanabiliyor olması gerekir. Bu test 10-17 yaş aralığındaki çocuklar için geliştirilmiştir. Özel gereksinimli bireylerin fiziksel uygunluk unsurlarının ölçümünde oldukça geçerli ve güvenilir bir testtir. Toplamda 27 maddeden meydana gelir.

Cevap D

5- Zihinsel ve görme engelli bireylerin, orta şiddetteki bir fiziksel aktiviteyi kestirilen maksimal kalp atım hızının %85'ini aşmaksızın devam ettirme kabiliyetini ölçen test Hedef Aerobik Hareket Testidir. Bu testte çocuklar minimum hedef KAH'a ulaşabilmek ve hedef KAH sonunda kalp atım hızını devam ettirebilmek için yeterli şiddete gelinceye kadar pek çok fiziksel aktivitede (dans, koşu vb.) bulunurlar.

Cevap C

6- Zihinsel ve Görme Engelli Bireylerde Fiziksel Uygunluğun Ölçümünde Kullanılan Testler

ZİHİNSEL VE GÖRME ENGELLİ BİREYLERDE FİZİKSEL UYGUNLUĞUN ÖLÇÜMÜ		
Aerobik Fonksiyon Ölçümü	Bedensel Kompozisyonu Ölçümü	Kas-İskelet Fonksiyonu Ölçümü
Hedef Aerobik Hareket Testi	Triceps ve Kalf Toplamı	Dominant El Kavrama Kuvveti Testi
16 Metre Mekik Koşusu Testi	Triceps ve Scapula Toplamı	İzometrik Şınav Testi
20 Metre Mekik Koşusu Testi	Bedensel Kütle İndeksi	Kollar Gergin Asılma Testi
		Bel Korumalı Otur Eriş Testi
		Bel Korumalı Omuz Germe Testi
		Modifiye Mekik Testi
		Gövde Kaldırma Testi

Cevap B

7- Özel gereksinimli bireylerin değerlendirilmesi, bireyin var olan performans seviyesini saptamaya ve buna dayalı olarak uygun eğitim programlarından faydalanmaya imkân sağlamaktadır.

Özel Gereksinimli Bireylerin Değerlendirilmesi Hususunda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Değerlendirme araçları, bireyin iletişim biçimiyle ilişkili olarak uygulanmalıdır.
- Testler, bireyin engel tanısıyla bağlantılı ve tanıya uygun olmalıdır.
- Testler, bireyin yetersiz olduğu alanlarla beraber yeterli olduğu alanları da ortaya çıkarmalıdır.
- Test, uygulama becerisine sahip olan bir uzman tarafından uygulanmalıdır.
- Kullanılan testler, geçerli ve güvenilir olmalıdır.
- Birey için uygun eğitimsel programı belirleme ölçütü olarak tek bir süreç kullanılmamalı, çeşitli değerlendirme tekniklerinden de faydalanılmalıdır.

Cevap E

8- Lincoln Oseretsky Motor Yeterlilik Testi; ince ve kaba motor becerileri değerlendiren, 18 maddeden oluşan ve 5-13 yaş arasındaki bütün çocuklara uygulanabilen bir testtir. Denver Gelişimsel Tarama Testi; 125 maddeden oluşan ve 0-6 yaş aralığındaki tüm bireylere uygulanabilen, ince ve kaba motor becerilerle beraber sosyal ve iletişimsel becerileri değerlendiren bir testtir. Peabody Motor Gelişim Ölçeği-2; doğum anından 71. aya kadar olağan gelişim gösteren ve özel gereksinimli bireylerin ince ve kaba motor gelişim seviyelerinin ölçümünde kullanılır. CHAMPS Motor Beceriler Protokolü; toplam 70 maddeden oluşur, okul öncesi dönemdeki çocukların psikomotor becerilerinin değerlendirilmesinde kullanılır. Kaba Motor Gelişim Testi-3; 3 ila 10 yaş arasındaki çocukların kaba motor beceri düzeylerini değerlendirmek için bireysel olarak kullanılır.

Cevap C

9- Bedensel engelli bireylerin fiziksel uygunluğunu ölçmede kullanılan testler; hedef aerobik hareket testi, beden kütle indeksi testi, kol bükme testi, oturarak şınav testi, 40 metre tekerlekli sandalye ile yürüme testi, tekerlekli sandalye rampa testi, göğüs press testi ve dumbell press testidir.

Cevap E

10- Özel gereksinimli bireylerin performanslarının değerlendirilmesinde kullanılacak test seçiminde yer alan birincil kriterler; bireyin yetersizlik düzeyi, yaşı, engel tanısı ve aşına olduğu hareketlerdir. Bireyin kilosu birincil test seçim kriteri değildir.

Cevap A

7. BÖLÜM - ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER İÇİN GELİŞTİRİLEN ÖZEL BEDEN EĞİTİMİ MODELLERİ

1- Aktif Program

Öğrenmede güçlüğü yaşayan, ortopedik engeli ve duyuşsal kaybı bulunan bireylerin yanı sıra sağlıklı bireyler için çeşitli uygun fiziksel etkinlikleri içermektedir. Aynı zamanda fiziksel motor yeteneklerin ölçümü için norm dayanıklılık testleri, yetenek seçim testleri ve etkinlik önerileri düzenlenmesine olanak sağlayan bilgileri ve sistemli eğitşsel süreçleri kapsamaktadır.

Cevap E

2- Başarıya Dayalı Program

Zihinsel engeli, davranış problemi ve öğrenme güçlüğü olan çocuklarda nitelikli beden eğitimi hizmeti veren; planlama, düzey belirleme, düzenleme, öğretme ve değerlendirme basamaklarından oluşan program türüdür. Başarıya dayalı program, küçük yaştaki bireyin gelişimini desteklerken onun yetenek seviyesine, motivasyonuna, ilgi ve öğrenmesine uygun olarak bireyselleştirilmiş bir eğitim imkânı yaratır.

Cevap A

3- Oyun Programı

3 ile 12 yaş arasındaki zihinsel yetersizliği olan çocukların kaba motor becerilerini, çeşitli aktiviteler eşliğinde geliştirmek hedeflenir. Bu aktivitelerden bazıları; merdiven çıkma, ip atlama, koşma, üç tekerli bisiklete binme, ipte sallanma, takla atma ve topa vurma. Özel gereksinimli çocuklara çeşitli becerilerin öğretilmesinde ve becerilerin geliştirilmesinde etkili olduğu, motor becerilerin öğretildiği diğer programlardan farklı olduğu bilinir.

Cevap C

4- Beden Eğitimi Fırsat Programı

Özel gereksinimi olan ortaokul ve lise evresindeki çocukların beden eğitimi ve spor ihtiyacını karşılamak amacıyla hazırlanmış bir programdır. Bu programda beden eğitimi ve spor, üniteler biçiminde planlanmaktadır. Her ünitenin içerisinde bireylerin kazandıkları zihinsel, duyuşsal ve psikomotor amaçlar, uygulanan aktivitelerden kazandıkları deneyimler, görev analizi ve öğrencilerin performansına göre gruplandırılması bulunmaktadır. Aynı zamanda ünitelerin içinde yüzme, badminton, basketbol, jimnastik, bisiklet, bowling, dans gibi spor branşları bulunmaktadır.

Cevap D

5- Özel Olimpiyatlar Küçük Sporcular Programı

2 ile 7 yaş arasındaki zihinsel engeli olan ve olmayan çocuklar için bir oyun ve spor programıdır. Koşma, fırlatma ve topa ayakla vurma gibi temel hareket becerilerinin geliştirilmesini hedeflemektedir. Programa her düzeyden çocuğun katılması sağlanır. Çocuklar, başkalarıyla paylaşmayı ve talimatları takip etmeyi öğrenirler. Bu program vasıtasıyla çocuklara eğlenerek öğrenme ortamı sağlama, sağlıklı ilgili olumlu alışkanlıklar kazandırma, arkadaşlık ve öğrenme için tecrübe edinmelerini destekler.

Cevap B

6- TEACCH programı

Programda otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin becerileri, ihtiyaçları, ilgi ve yeterlilikleri temel alınmaktadır. Bu yöntemde, bireyin çevreye uyması değil, çevrenin bireye uyması amaçlanmaktadır. Dolayısıyla, fiziksel ortam özel olarak yapılandırılmakta, etkinlikler tahmin edilebilir şekilde düzenlenmekte, takip edilebilecek görsel planlar hazırlanmakta ve yapılandırılmış çalışma alanları kullanılmaktadır. Öğrenciler kendilerine ait çalışma masası ve çalışma istasyonlarında görsel çizelgeleri takip ederek belli becerileri yerine getirmektedirler. Böylece otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerimizin edindikleri bağımsız yaşam becerileri ile toplumsal yaşamda bir başka bireye ihtiyaç duymadan bağımsız bir birey olarak yaşamlarını sürdürmeleri sağlanmaktadır.

Cevap A

7- Veriye Dayalı Spor Salonu Modeli (The Data Based Gymnasium)

Ağır özel gereksinimli bireylerin beden eğitimi ihtiyaçları için geliştirilen bir program biçimidir. Bu program; temel oyun becerileri, hareketlerin kavranması, fiziksel uygunluk ve boş zamanları iyi bir biçimde değerlendirmeye dayalıdır. Olumlu sosyal davranış kazandırılmaya çalışılan bu programda, bu yöndeki başarılı davranışlar ön plana çıkarılmaktadır. Hareketlerin öğretiminin düzenli şekilde yapılması öğreticilerin işini kolaylaştırmaktadır. Bireylerin gereksinimlerine göre uyarlanan beden eğitimi programı, grupla ve bireysel olarak uygulanabilmektedir.

Cevap E

8- Portage Erken Eğitim Programı

Altı yaşa kadar olağan gelişim gösteren, risk altında olan, tanısı konmuş, özel eğitim ihtiyacı olan ve korunmaya gereksinim duyan çocukların gelişimlerini desteklemeye yönelik olarak, aileler için hazırlanmış, ev ziyaretleriyle gerçekleştirilen bir programdır.

Cevap A

9- Küçük Adımlar Erken Eğitim Programı

Gelişimsel geriliği olan 0-4 yaş arası çocuklar ve ailelerine yönelik erken çocukluk dönemi eğitimlerine yardımcı olmak amacıyla geliştirilmiş eve dayalı bir erken eğitim programıdır.

Cevap C

10- Kaba motor beceri gelişimine yönelik etkinlik örneklere olarak; top oyunları, ip oyunları, ip atlama, su oyunları, bahçe ve ocuk parkı oyunları verilebilir. İnce motor beceri gelişimine yönelik etkinlik örneklere olarak; karalama, boyama, çizme ve kesme-yapıştırma verilebilir.

Cevap B

8. BÖLÜM – ZİHİNSEL YETERSİZLİĞİ OLAN BİREYLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

1- Zihinsel engel sınıflandırması yaparken kabul görmüş bazı zekâ testleri uygulanmaktadır. Bu testler arasında 2-6 yaş arası uygulanan zihinsel yetenekleri ölçen Wechsler testi, 2-7 yaş arasındaki çocukların yeteneklerini ölçmek için McCarthy ocuk Yetenekleri Ölçeği, akademik başarısı düşük olan 2-21 yaş çocukların zihinsel yeteneklerini değerlendirmek için Leiter Uluslararası Performans Ölçeği bulunmaktadır. Ülkemizde ise zihinsel yetersizliğin değerlendirilmesinde Rehberlik Araştırma Merkezlerinin (RAM) ve hastanelerin en yaygın kullandığı zekâ testi Wechsler ocuklar İçin Zekâ Ölçeği Geliştirilmiş Formudur.

Cevap D

2- Zekâ bölümü puanlarına göre zihinsel engelliler psikolojik ve eğitsel alanda sınıflandırılmıştır.

ZİHİNSEL ENGELLİLERİN PSİKOLOJİK SINIFLANDIRMASI	
Hafif Derece	Zekâ bölümü puanları 50-55 ile 70 arasında olan bireyler
Orta Derece	Zekâ bölümü puanları 35-40 ile 50-55 arasında olan bireyler
Ağır Derece	Zekâ bölümü puanları 20-25 ile 35-40 arasında olan bireyler
Çok Ağır Derece	Zekâ bölümü puanları 20-25 arasında arasında olan bireyler

Cevap A

3- Down Sendromunun Türleri

- **Trizomi 21:** Down sendromlu bireylerin %95'inde görülmekle birlikte hücre bölünmesi esnasında kromozomların bölünürken birbirine yapışık kalarak bir taraftan 2, diğer taraftan da 1 kromozom gelmesiyle oluşur. Vücuttaki her bir hücre üç adet 21.kromozom kopyasına sahiptir.
- **Mozaik:** Down sendromlu bireylerin %1-2'sinde görülmekle birlikte döllenme sonrasındaki ilk hücre bölünmelerinden birinde yanlış bir bölünmeyle oluşur. Diğer down sendromu türleri ile benzer özellikler taşır ama semptomları çoğunlukla daha hafiftir.
- **Translokasyon:** Down sendromlu bireylerin %3-4'ünde görülmekle birlikte %60'ı döllenme esnasında, diğer %40'ı ise aileden gelen kalıtım vasıtasıyla oluşur. Sonraki hamilelik dönemlerinde tekrar etme olasılığı yüksektir.

Cevap A

4- Sınıfında down sendromlu öğrencisi olan bir beden eğitimi öğretmenin, ders esnasında dikkat etmesi gerekenler şunlardır:

- Doğrudan öğretim yöntemlerinden yararlanmak
- Öğretilecek beceriyi küçük basamaklara ayırarak aktarmak
- İkincil olumlu pekiştiricilerden yararlanmak (alkış, övgü vb.)
- Olabildiğince çok tekrar ve alıştırma yaptırmak
- Öğretim esnasında gerçek objelerden yararlanmak
- Kesin ve açık tanımlamalar yapmak
- Belirli aralıklarla geri bildirim vermek

Cevap B

5- Zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersinde; beceri analizi, konuyla ilgili olmayan uyarıcıların sınırlandırılması, model olma, bilinenden bilinmeyene ilkesinden yararlanmak, geri dönüt sağlama, öğrencilerin birbirine öğretmesi, öğrencilerin seçim yapmasına izin verme, sistematik ödüllendirme, öğrenmeyi planlama, somut deneyimler sağlama ve başarılı yaşantılar sağlama gibi yaklaşımlar etkin bir şekilde kullanılabilir. Öğrencilerin birbirine öğretmesi, özel gereksinimli bireylere uygulanan yaklaşımların en ilginç olanıdır. Bu kapsamda özel gereksinimi olan bireye öğretebilmek için diğer normal bireylerden yardım alınabilir.

Cevap E

6- Sınıfında zihinsel yetersizliğe sahip öğrencisi olan bir beden eğitimi öğretmenin, ders esnasında dikkat etmesi gerekenlerden bazıları şunlardır:

- Öğrenciyi aktivitenin merkezinden ziyade daha az sorumluluk gerektiren konuma getirmek
- Aktivitenin bilişsel unsurlarını sıklıkla tekrar ederek pekiştirilmesini sağlamak
- Sınıftaki diğer öğrencilerin zihinsel yetersizliği olan bireye karşı daha duyarlı olmasını sağlamak
- Aktiviteleri seçerken bireysel farklılıkları ve özel gereksinimli öğrencinin ihtiyaçlarını dikkate almak
- Aktiviteleri öğrencinin ilgi ve tutumlarına uygun olarak seçmek
- Aktiviteye katılmak istemeyen öğrenciyi serbest bırakmak veya kişisel aktivitelere yönlendirmek

Cevap C

7- Sınıfında zihinsel yetersizliğe sahip öğrencisi bulunan bir beden eğitimi öğretmenin, bireysel çalışmalarda başvuracağı stratejiler; sözel yönergeleri minimum seviyede kullanmak, aktiviteleri kısa sürelerle değiştirmek, güçlü dokunsal ve işitsel uyarıcılar kullanmak, demonstrasyon (gösteri) yönteminden faydalanmak ve motivasyon kaynağı olması açısından aktiviteleri öğrencinin seçmesine izin vermektir.

NOT: Problem çözme yönteminde öğrenci, seçilen konuya yönelik çalışmalarla ilgili karar sürecine direkt katılarak bilişsel uyumsuzluk durumunu gidermeye çalışır. Dolayısıyla bu yöntem, zihinsel yetersizliği olan bireyler için çok uygun olmayacaktır.

Cevap D

8- Sınıfında zihinsel yetersizliğe sahip öğrencisi bulunan bir beden eğitimi öğretmenin, ders esnasında dikkat etmesi gerekenlerden bazıları şunlardır:

- Öğrencinin yeteneği ve kabiliyetine uygun amaçlar belirlemek
- Öğrencinin, akranlarıyla aynı ortamda bulunmasını sağlayacak algısal-motor etkinlikler planlamak
- Aktivite ortamını, öğrencinin hareketleri özgürce uygulayabileceği biçimde düzenlemek
- İstenmeyen davranışı azaltmak amacıyla olumlu davranışları ödüllendirmek
- Öğrencinin öğrenmesini zorlaştıran davranışları sistematik gözlemlerle izlemek

NOT: Öğrencinin yeteneğinin altında etkinlikler planlamak ve öğrenci için düşük öğretim hedefleri belirlemek, öğrencinin gerçek kapasitesini ortaya koymasına engel teşkil etmektedir.

Cevap A

9- Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklara Beden Eğitimi Öğretiminde Dikkat Edilecek Hususlar

- Aktiviteden önce çocuklar sağlık kontrolünden geçirilmelidir
- Hareketlerde önce kaba motor, sonra ince motor beceri gelişimi amaçlanmalıdır.
- Aktivitelerde ritim araçlarından faydalanılmalıdır.
- Grup sayıları çok kalabalık tutulmamalıdır.
- Hareketlerde çok sık tekrarlar yaptırılmalıdır.
- Kompleks ve karmaşık kuralları olan aktivitelere yer verilmemelidir.
- Daha çok oyunla eğitim planlanmalıdır.
- Anlatımlar kısa, basit ve öz olmalıdır.

Cevap E

10- Zihinsel engeli olan bireylerin spora katılımlarını özendiren ve spor vasıtasıyla sosyal yaşama katılımlarını sağlayan en kapsamlı spor organizasyonu Özel Olimpiyatlar'dır. Zihinsel yetersizliği ve fiziksel engelli çocuklar ve yetişkinler için düzenlenen bir spor organizasyonudur. Bu alanda dünyanın en büyük spor organizasyonu olup 172 ülkede 5 milyon katılımcıya ve spor ortaklarına yıl boyu eğitim ve etkinlikler sunmaktadır.

Cevap C

11- Sınıfında otizmlili birey olan bir beden eğitimi öğretmeni öğrencisi için devamlılık gösteren ve değişmeyen bir sınıf rutini oluşturmalıdır. Çünkü otizmlili spektrum bozukluğu olan bireyler gün içindeki rutinlere karşı aşırı koruyucu yaklaşabilir ya da rutinlerinin değişmesi durumunda öfke nöbetleri geçirebilir. Beden eğitimi öğretmeni, öğrencinin ebeveynleri tarafından kullanılan davranış stratejisini benimsemelidir çünkü otizmlili bireyin anlayacağı biçimde, daha önceden alıştığı iletişim biçimini tercih etmek ya da davranışlarını kontrol etmek süreklilik için önemlidir. Ayrıca öğrencinin aktiviteye katılımını desteklemek üzere seçim yapmasına müsaade etmeli ve aktivite esnasında uygunsuz davranışı artan öğrencinin uyguladığı aktiviteyi basitleştirmelidir. Ancak öğrencinin tutumlarının kontrol altına alınmadığı durumlarda uyarıcı çeşitliliğini artırmak doğru olmayacaktır. Otizmlili bireyler uyarıcı çeşitliliği arttığında dikkati kolaylıkla dağılabilir.

Cevap C

12- Otizmlili bireylerin, her bir sporsal ve toplumsal davranışı tek tek öğrenmeleri gerekir. Çalıştırıcısının "zıpla" komutuna zıplayarak yanıt vermeyi öğrenen otizmlili birey, başka bir çalıştırıcısının "zıpla" komutunu görmezden gelebilir. Çünkü otizmlili birey, "zıpla" komutunun yalnızca kendi çalıştırıcısıyla ilişkisi için gerekli bir davranış olduğunu düşünür. Bu durum yorumlama problemiyle açıklanır. Yorumlama problemi, olaylar arasında bağlantı ve neden-sonuç ilişkisi kuramamayla ilgilidir.

Cevap B

13- Otizm spektrum bozukluğu olan bireyler, detaylara fazla odaklanma sebebiyle bütünü algılamakta güçlük yaşarlar. Bu bireyler, çevresindeki insanların yüzüne ve çevrelerindeki pek çok nesneye bakmamalarına rağmen hareketli nesnelere yoğun bir biçimde odaklanabilirler. Pilates salonuna götürülen otizmlili bir birey, salonda yer alan tatami minderi üzerindeki ufak objelere takılarak diğer materyaller ile ilgilenemeyebilir. Bu durum aşırı odaklanma ve algılama problemi ile açıklanabilir.

Cevap D

14- Otizm spektrum bozukluğu olan bireylerde beden eğitimi ve spor uygulamalarıyla ilgili olarak öğrenciye kesin tanımlamalar yaparak geri dönüt sağlamak, derste verilen talimatların kısa olmasına özen göstermek, ders esnasında demonstrasyonlardan yararlanmak, kolay iletişim kurabilmek amacıyla temel işaretleri kullanmak, hedef davranışlara göre hazırlanan araçları özel renklerle zenginleştirmek doğru uygulamalardır. Ancak öğrencinin sosyalleşmesi için sınıftaki öğrenci sayısını artırmak doğru bir uygulama değildir. Otizmlili bireylerle ders işlerken öğrenci sayısının az olması kaliteli bir öğrenmenin şartları arasındadır.

Cevap B

15- Otizm spektrum bozukluğu olan sporcular; karakteristik olarak bisiklet, koşu, kayak, kayık, sörf, yüzme ve snowboard gibi dönüşümlü olan bireysel sporlarla ilgilenirler. Bu sporlar doğaları gereği devirdir. Yani daha az değişim ve parametre içerirler. Otizmlili bireyler bu tarz sporlarda daha başarılıdır.

Cevap A

9. BÖLÜM – SEREBRAL PALSİLİ BİREYLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

1- Serebral palsy, gelişme gösteren beynin (hamileliğin başından ikinci yaşın sonuna kadar) çeşitli sebeplerle hasar görmesi neticesinde meydana gelen duyu, algı ve hareket bozukluğudur. Ortaya çıkan klinik tablonun ağırlığı, beynin zedelenme seviyesine, hasarın yerine ve bireyin yaşına bağlıdır.

Cevap E

2- Serebral Palsinin Topoğrafik Sınıflandırması

- Quadrupleji (Tetrapleji): Gövde ve yüz kaslarıyla beraber bütün ekstremiteler etkilenmiştir.
- Tripleji: Üç uzuv etkilenmiştir.
- Dipleji: Aynı anda kollarda hafif, bacaklarda tam felç oluşması durumudur.
- Hemipleji: Vücudun sağ veya sol tarafındaki uzuvlar etkilenmiştir.
- Parapleji: Sadece iki bacak veya iki kol etkilenmiştir.
- Monopleji: Sadece bir uzuv etkilenmiştir.

Cevap C

3- Serebral Palsinin Topoğrafik Sınıflandırması

- Dipleji: Spastik serebral palsililerin %30-40'ını oluşturmaktadır.
- Hemipleji: Spastik serebral palsililerin %20-30'unu oluşturmaktadır.
- Quadrupleji (Tetrapleji): Spastik serebral palsililerin %10-15'ini oluşturmaktadır.
- Monopleji-Tripleji: Çok nadir görülmektedir.

Cevap D

4- Ataksi serebral palsy türü, beyinciğin (serebellum) hara uğramasından kaynaklanmaktadır. Beyincik, beynin balans merkezi olduğundan dolayı bu serebral palsy türünde hastalar koordinasyon ve denge problemi yaşarlar. Yürümek, koşmak, nesnelere kontrol etmek veya kavramak, hızlı hareket etmek ve yazmak gibi ince motor işlevlerini yerine getirmekte sıkıntı yaşayabilirler. Bu bireylerde denge ve koordinasyon sorunları ön plana çıktığından dolayı denge ve koordinasyona yönelik aktivitelere (düz bir çizgi üzerinde yürüme, denge tahtasında yürüme, kol ve bacak koordinasyonu hareketleri vb.) daha fazla yer verilmelidir.

Cevap B

5- Spastik tip, serebral palsili bireylerin ortalama %80'ini etkileyen en yaygın serebral palsy tipidir. Spastik serebral palsili bireylerde kas tonusu artar, kısacası kaslar sertleşir ve gerginleşir. Kasların sertleşmesine dayalı olarak da yürüyüş anormallikleri görülebilir. Etkilenen kasın gereğinden fazla kasılması sebebiyle istemli hareketin yapılması esnasında kontrolün azalması olarak tanımlanabilir.

Cevap E

6- Diskinetik (Atetoz veya Atetoid) tip serebral palsy, beynin bazal ganglionlarının aldığı hasar nedeniyle gerçekleşmekle beraber istemsiz ve düzensiz hareketlerle tanımlanmaktadır. Ayrıca tüm serebral palsilerin %25'ini meydana getirir. Atetoid veya atetoz, kontrol altına alınamayan hareketleri tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Bu kontrol eksikliği, bilhassa harekete başlama anında daha belirgin olabilir. Koordine olmayan istem dışı hareketlerle karakterizedir. İstem dışı hareketler uykuya anında azalır ve istemli aktiviteyle artar. Atetoz tip serebral palsili bireyler, hareketlerini istedikleri yöne sevk edemezler, hazır olmaksızın harekete başlar ve genelde kol ve bacağı hareket ettiren beden diğer bölümlerini sabit tutamazlar.

Cevap A

7- Serebral palsyye bağlı yapılan topoğrafik sınıflandırmaya göre hemipleji (hemiparezi), vücudun sol ya da sağ tarafındaki organların etkilendiği durumdur. Sol kol ve sol bacağın beraber etkilenmesi buna örnek olarak verilebilir. Hemiplejik serebral palsili çocukların, vücutlarının etkilenen kısmını ihmal ettikleri göz önünde bulundurularak fiziksel etkinlikler uygulatılırken vücutlarının her iki tarafını da kullanabilecekleri aktivitelere yer verilmelidir.

Cevap A

8- Yapılan bilimsel araştırmalara göre serebral palsili bireyler için su içi egzersizler (yüzme vb.) güvenle uygulanabilecek egzersizlerdir. Su içi egzersizler esnasında serebral palsili bireylerin, suyun yoğunluğu sebebiyle hareketleri daha rahat uygulayabildikleri ve solunum işlevlerinin arttığı belirtilmektedir. Aynı zamanda bu tür uygulamalarda su sıcaklığının 30-33° arasında olmasının spastite durumunu ve istemsiz hareketleri azalttığı bilinmektedir. Bundan dolayı serebral palsili bireylerde yüzme egzersizlerinin tercih edilmesi, diğer aktivitelere göre daha işlevsel olacaktır.

Cevap C

9- Spastik diplejik serebral palsi hastalığında alt ekstremitelerde etkilenmiş olup üst ekstremitelerde tutulum ya yoktur ya da çok azdır. Serebral palsiye bağlı yapılan topoğrafik sınıflandırmaya göre diplejik serebral palsili bireylerde bacakların daha fazla etkilenmesinden dolayı bacakların çalışabileceği yürüyüşe dayalı aktiviteler ve merdiven inip çıkma egzersizlerine daha fazla yer verilmelidir.

Cevap D

10- Kas-iskelet problemi olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında beden eğitimi öğretmenine önerilecek unsurlar şu şekildedir:

- “İş birliğine dayalı öğretim yöntemleri kullanınız.”
- “Gevşemeye olanak sağlayan su içi egzersizlere yer veriniz.”
- “Tekerlekli sandalye ya da koltuk değneği kullanırken en uygun düşme tekniklerini öğretiniz.”
- “Öğrencinin lokomotor beceri seviyesine uygun etkinlikler planlayınız.”
- “BEP hazırlarken öğrencinin fizyoterapisti ile beraber çalışınız.”
- “Katılımı maksimum düzeyde sağlayan aktiviteler planlayınız.”
- “Öğrencinin doktoru tarafından tıbbi olarak onay alan beden eğitimi programını uygulayınız.”

Cevap D

10. BÖLÜM – GÖRME YETERSİZLİĞİ OLAN BİREYLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

1- Spor yarışmalarında görme kaybına bağlı olarak yapılan sınıflandırma şu şekildedir:

- B1: Tamamen görmezler. Işık algısına sahip olabilirler ama herhangi bir mesafeden el şeklini tanıyamazlar.
- B2: El şeklini algılayabilirler ancak görme keskinliği 20/600'den daha iyi değildir. Görme açıları görsel alanda 5 dereceden daha azdır.
- B3: Görme açıları 5-20 derece arasındadır. 20/600-60/600 görme gücüne sahiplerdir.

Cevap B

2- Görme kaybına bağlı olarak yapılan sınıflandırmaya göre yasal körlük, gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra bile 20/200 görme keskinliğine sahip olan bireyleri ifade etmektedir. Bu bireylerin görme açısı 20 dereceden daha fazla değildir. Kısmi körlük olan bireyler, normal gözün 60 metre uzaklıktan görebileceği şeyleri ancak 3-6 metre uzaklıktan görebilirler. 5/200 - 10/200 görme gücüne sahiptirler. Hareket algısı, normal gözün 60 metre uzaklıktan görebileceği şeyleri ancak 90-150 cm uzaklıktan görebilirler. Bu yetenek tamamen hareket algısı ile kısıtlıdır. Işık algısı, 3/200 ya da daha az görme gücüne sahip bireylerdir. Ancak 90 cm mesafedeki güçlü bir ışığı ayırt edebilirler. 90 cm uzaklıktaki bir el hareketini ayırt edemezler.

Cevap E

3- Temel jimnastik çalışmaları ile görme yetersizliği olan öğrenci, motorsal beceriler hususunda tecrübe kazanır ve yönelmek istediği branş ile alakalı alt yapıyı basitçe oluşturabilir. Hangi spor branşı tercih edilirse edilsin, temel jimnastik çalışmalarının, spor eğitimi programlarında yer alması faydalı olacaktır. Görme yetersizliği olan bireyler beden pozisyonları ile ilgili ilk deneyimlerini temel jimnastik çalışmalarıyla kazanabilir ve başın pozisyonundan haberdar olma niteliği bu çalışmalarla geliştirilebilir.

Cevap D

4- Görme yetersizliği olan bireylerin uyguladığı başlıca spor dalları; atletizm, futbol, futsal, goalball, torball, halter, judo, satranç ve yüzmedir. Softbol ise görme yetersizliği bulunan bireylerin uyguladığı branşlar arasında yer almamaktadır.

Cevap C

5- Torball oyunu; 16 metre uzunluğunda ve 7 metre enindeki bir alanda, üçer oyuncudan oluşan iki takımla oynanır. Oyun, “bellball” adı verilen zilli topu rakip takımın kale çizgisini aşacak biçimde atmaya ve rakip takımın da bu atışları karşılamaya çalışmasına dayanır. Dikdörtgen alanın dar taraflarında birer kale vardır. Oyunda kullanılan top, oyun alanının bir ucundan diğer tarafına gerilen üç adet ipin altından atılır. Goalball ise 18 metre uzunluğunda ve 9 metre enindeki bir alanda, üçer kişilik iki takım ile oynanır. Her takımda en fazla üç yedek oyuncu vardır. Goller sahanın her iki ucuna atılır. Oyun, zilli bir topla oynanır (bellball). Oyunun amacı, karşı tarafın savunmasına karşı, her takımın topu yuvarlayarak rakibin kale çizgisinden geçirmesidir.

Cevap A

6- Görme yetersizliğine sahip bireyler, az görebilen ve hiç görmeyen olarak iki kategoride incelendiğinden dolayı yapılacak uyarlamalar bu iki kategori için farklılaşmaktadır. Az görebilen bireyler için aktivite uyarlamalarının amacı, fonksiyonel görme yeteneğini daha aktif ve etkili bir şekilde kullanmalarınıdır. Buna göre görme yetisi az olan bireyler için;

- Ayırt etme becerilerini desteklemek için ortamın aydınlatılması,
- Etkinliğin başlangıç ve bitiş noktalarının belirgin nesnelere işaretlenmesi,
- Kullanılacak olan materyallerin canlı renklerden seçilmesi,
- Şekil ve zeminde renk zıtlığının sağlanması,
- Aktivite alanının sınırlarının kalın çizgilerle belirlenmesi gerekir.

Cevap B

7- Sınıfında görme engelli öğrencisi olan bir beden eğitimi öğretmeni, ders esnasında bir beceriyi anlatırken B1 ve B2 düzeyinde görme engeli olanlar için dokunsal model olma yöntemini kullanmalı, B1 ve B2 düzeyinde görme engeli olanlar için işitsel ipuçları kullanmalı, kullanılabilir görme yetisi olanlar (B3 düzeyinde görme engeli olanlar vb.) için hareketi göstermeli, öğrencinin sıklıkla tercih ettiği iletişim biçimini benimsemeli, kesin ve açık tanımlamalar yaparak geri dönüt vermeli, öğrenci ilk seferde anlamamışsa aynı yolla ve sık sık tekrar etmemeli ve öğrenciye karşı aşırı koruyucu tutum sergilememelidir.

Cevap C

8- Görme Yetersizliği Olan Bireylerin Bağımsız Hareket Becerileri

Yönelim becerileri, duyu organlarının ve yetilerinin etkili bir şekilde kullanılmasını içermektedir. Korunma teknikleri, görme yetersizliği olan bireylerin beden bütünlüğünü koruma bakımından hareket etmesidir. Görme yetersizliği olan bireylerin istedikleri biçimde hareket edebilmek amacıyla duvar ya da çeşitli nesnelere temas ederek ilerlemesi ise rota analizini (izleme becerisi) ifade eder. Görme yetersizliği olan bireylerin güvenlik açısından gören bir birey ile yürümesi bağımsız hareket becerilerinden rehberle yürüme ile ilgilidir.

Cevap E

9- Görmeyen bireyler için beden eğitimi dersinde kullanılacak materyaller sesli hale dönüştürülebilir, kullanılacak materyallerin üzerinde Braille yazı etiketleri olabilir, topla yapılan etkinliklerde topun içerisine zil yerleştirilebilir, topla yapılan etkinliklerde açık renkli toplar tercih edilebilir ve çalışmalar esnasında uygun baston kullanımı sağlanabilir.

Cevap D

10- Uluslararası Görme Engelliler Sporları Federasyonu (IBSA), Uluslararası Serebral Palsi Spor ve Rekreasyon Derneği (CRPISRA), Uluslararası Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu (INAS-FID), Uluslararası Tekerekli Sandalye ve Ampute Sporları Federasyonu (IWAS), Uluslararası İşitme Engelliler Federasyonu (UIEFED), Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC).

Cevap A

11. BÖLÜM – İŞİTME YETERSİZLİĞİ OLAN BİREYLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

1- Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) Göre İşitme Engel Dereceleri

İŞİTME ENGEL DERECELERİ	
Hafif Düzey	26 - 40 dB
Orta Düzey	41 - 60 dB
Ağır Düzey	61 - 80 dB
Derin Düzey	81 dB ve üzeri

Cevap E

2- İşitme yetersizliği olan öğrencilerin derse katılımlarını artırmak için Braille alfabesi kullanılamaz. Braille alfabesi (körler alfabesi), 1821 yılında Louis Braille tarafından geliştirilen görme engelli insanların okuyup yazması için kullanılan bir alfabe stratejisidir.

Cevap D

3- Duyusal-sinirsel (sensörinöral) işitme kaybı, çok ciddi ve kalıcı bir problemdir. İç kulak ve iç kulaktan beyne giden sinirlerin hasar görmesi neticesinde ortaya çıkan işitme kaybıdır. Bu tip kayıplarda konuşmayı anlama becerisi bozulmaktadır. Bu tip işitme kaybı, iki kulakta da ortaya çıktığında konuşmanın yeterince yüksek tonda olduğu durumlarda bile anlamada problem yaşayabileceğiniz anlamına gelmektedir.

Cevap B

4- Dış ve orta kulağın etkilendiği hastalıklarda ortaya çıkan işitme kaybı, iletilimsel kayıptır. Sinirlerin zarar görmediği mekanik bir problemdir. Sesin algılanmasında değil, sesin iletilmesinde bir sorun vardır. Genellikle tıbbi ya da cerrahi müdahalelerle düzeltilmektedir.

Cevap A

5- İşitme yetersizliği olan bireyler için beden eğitimi dersinde sözlü yönergeler verirken mümkün mertebe ortamda ses unsuru minimuma indirgenmelidir. Ses veren bazı faktörler (klima, fan, müzik sesi vb.) ortadan kaldırılmalıdır. Gürültünün kaynağından uzaklaşılmalıdır. Bu tip sesler işitme kaybı olan bireyler için öğretimi zora sokabilmektedir.

Cevap C

6- İşitme yetersizliği olan bireyler için beden eğitimi öğretmenleri, beden eğitimi dersinde daha çok iş birlikli öğretim modelinden faydalanmalıdır. İş birlikli öğretim modeli işitme yetersizliği olan bireylerin olumlu bağlılığına, yüz yüze etkileşimine, bireysel sorumluluğuna, sosyal becerilerine ve eşit başarı fırsatına daha çok katkı sağlayacaktır. Bireyselleştirilmiş öğretim modeli ise rekabete yol açabilir.

Cevap E

7- İşitme engelli bireyler; oturma, yardımsız ayağa kalkma, yürüme gibi motor becerilerin kazanılmasında işiten bireylerin gelişim safhalarını takip ederler. Fakat motor gelişimde gözlemlenen en büyük sorun genel beden koordinasyonunun sağlanması ve denge gerektiren hareketlerde görülmektedir. Bunun yanı sıra görsel motor koordinasyon gerektiren birtakım becerilerde de zorluk yaşamaktadırlar.

Cevap B

8- İşitme yetersizliği olan öğrencileri beden eğitimi ve spor aktivitelerine dâhil ederken futbol, voleybol, basketbol, badminton ve tenis gibi etkinlikler bu öğrencileri bağımsız kılmamaktadır. Bununla birlikte yüzme, golf, güreş ve jimnastik gibi etkinlikleri programa dâhil etmek öğrencilerin beden eğitimi ve spor aktivitelerine başarılı katılımı için bağımsızlık sağlamaktadır.

Cevap D

9- İşitme yetersizliği olan bireyin eğitiminde kabul gören hedefler, bireyin işitme cihazını uyanık olduğu tüm saatlerde kullanmasını sağlayarak işitme becerilerini geliştirmek, sesleri yorumlamayı öğretmek ve sürece ailenin katılımını sağlamakla ilgili olmalıdır. Bireyin işitme kaybı hafif veya orta derecede dahi olsa eğer birey özel eğitim hizmetlerinden yararlanamıyor ise işitme yetersizliğinin yarattığı sonuçlar olumsuz yönde etkilenecektir.

Cevap A

10- Beden eğitimi öğretmeni, işitme yetersizliği olan bireyler için etkinlik planı tasarlarken yetersizliği olan bireyin BEP raporlarını önemsemelidir. Öğrencilerin bireysel farklılıklarını dikkat almalı ve kompleks becerilere yer vermemelidir. Bunun yerine daha basit ve anlaşılabilir becerilere yer verilerek öğrencinin başarı duygusunu tatması sağlanmalıdır. Kompleks veya karmaşık beceriler, özel gereksinimli öğrenciler için anlaşılmaz olabilir.

Cevap E

12. BÖLÜM – ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERE YÖNELİK SPOR ORGANİZASYONLARI

1- Paralimpik tarihindeki ilk kış oyunları ilk defa 1976 yılında İsveç'in Örnköldsvik kentinde düzenlenmiştir. Ancak 1994 yılında Norveç'in Lillehammer kentinde yapılan Kış Paralimpik Oyunları, Uluslararası Paralimpik Komitesinin (IPC) yürüttüğü ilk organizasyondur. Şu anda 180'in üstünde ülkenin üye olduğu Uluslararası Paralimpik Komitesi, deneyim eksikliğini büyük bir hızla gidermiştir.

Cevap C

2- 1960 Paralimpik Yaz Oyunları, Paralimpik oyunlarının ilk yaz organizasyonudur. Roma, İtalya'da düzenlenen oyunlar 18-25 Eylül tarihleri arasında yapılmıştır. Oyunların organizasyonu, International Stoke Mandeville Games Federation tarafından yapılmıştır.

Cevap D

3- 29 Temmuz 1948 tarihinde, 1948 Londra Olimpiyat Oyunları açılış gününde Dr. Guttmann, tekerlekli sandalyedeki atletler için ilk yarışmayı düzenlemiş ve Paralimpik tarihinde bir kilometre taşı olan Stoke Mandeville Oyunları ismini vermiştir.

Cevap A

4- Türkiye, Paralimpik Oyunlar tarihinde ilk defa 1992 yılında Barselona'da düzenlenen oyunlarda bir sporcu ile temsil edilmiştir. Bu oyunlarda Mehmet Gürkan tarafından yüzme branşında temsil edildik.

Cevap B

5- Özel Olimpiyatlar, Özel Olimpiyatlar komitesi tarafından düzenlenen önemli bir etkinliktir. Bu oyunlar, her dört yılda bir tekrarlanan, iki yıllık döngüler şeklinde yaz ve kış oyunları arasında değişmektedir. İlk oyunlar 20 Temmuz 1968'de ABD'nin Chicago eyaletinde ve Kanada'dan yaklaşık 1000 sporcu ile gerçekleştirilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri dışında düzenlenen ilk özel olimpiyat yaz oyunları 150 ülkeden 7000 sporcu ile İrlanda'nın başkenti Dublin kentinde yapılmıştır.

Cevap E

6- 2004 Atina Paralimpik Oyunları'nda Muharrem Korhan Yamaç, Atıcılık branşında altın madalya kazanmıştır. Bu başarıyla beraber Muharrem Korhan Yamaç, Paralimpik Oyunlar'da Türkiye adına ilk kez altın madalya kazanan sporcu olmuştur.

Cevap D

7- 2008 Pekin Paralimpik Oyunları'nda Gizem Girişmen, Okçuluk branşında altın madalya kazanmıştır. Bu başarıyla beraber Gizem Girişmen, Paralimpik Oyunlar'da kadınlarda Türkiye adına ilk kez altın madalya kazanan sporcu olmuştur.

Cevap E

8- Türkiye, Paralimpik Oyunlar tarihinde ilk defa 1992 yılında Barselona'da düzenlenen oyunlarda bir sporcu ile temsil edilmiştir. Bu oyunlarda Mehmet Gürkan tarafından yüzme branşında temsil edildik.

Cevap E

9- 2004 Atina Paralimpik Oyunları'nda Muharrem Korhan Yamaç, Atıcılık branşında altın madalya kazanmıştır. Bu başarıyla beraber Muharrem Korhan Yamaç, Paralimpik Oyunlar'da Türkiye adına ilk kez altın madalya kazanan sporcu olmuştur.

Cevap D

10- 2008 Pekin Paralimpik Oyunları'nda Gizem Girişmen, Okçuluk branşında altın madalya kazanmıştır. Bu başarıyla beraber Gizem Girişmen, Paralimpik Oyunlar'da kadınlarda Türkiye adına ilk kez altın madalya kazanan sporcu olmuştur.

Cevap E