



dizgikitap

2. BASKI GÜNCELLEMELER

BEDEN EĞİTİMİ KONU ANLATIMI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN TEMELLERİ

NE SORAR?

Bireyin beden ve ruh sağlığını korumaya, beden becerilerini geliştirmeye yönelik, gerektiğinde çevresel koşullara ve katılımcıların özelliklerine göre değiştirilebilen esnek kurallara dayalı oyun, jimnastik gibi spora dönük alıştırma ve çalışmaların tümünü kapsayan geniş tabanlı bir etkinliktir.

Yukarıdaki paragrafta tanımlanan kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Fiziksel aktivite
- B) Spor
- C) Egzersiz
- D) Beden eğitimi
- E) Antrenman

CEVAP: D

SAYFA 3

NE SORAR?

Nitelikli beden eğitimi programının bileşenleri, Pangrazi'nin 2007 yılında öğrencilerin nitelikli bir beden eğitimi deneyimine sahip olmaları için gerekecek unsurları açıkladığı bir çalışmadır.

Buna göre,

- I. Öğrenme sürecinden çok ürüne odaklanma
- II. Öğrenci merkezli ve gelişimine uygun olma
- III. Programın merkezine fiziksel aktiviteler ve motor becerileri alma

özelliklerinden hangileri bu unsurlar arasında yer alır?

- A) Yalnız II
- B) I ve II
- C) I ve III
- D) II ve III
- E) I, II ve III

CEVAP: D

SAYFA 4

NE SORAR?

Clark Hetherington'un (1910) beden eğitimi için belirlemiş olduğu ve modern beden eğitiminde büyük etkiye sahip olan aşamalar arasında aşağıdakilerden hangisi yer almaz?

- A) Psikomotor eğitim
- B) Teknolojik eğitim
- C) Zekâ eğitimi
- D) Karakter eğitimi
- E) Organik eğitim

CEVAP: B

Cevap B olarak değiştirildi.

SAYFA 4

⚠ DİKKAT!

Asırlık ata sporumuz rahvan binicilik ilk kez, M.S. 735'te yazılmış olan Orhun Abideleri'nin Bilge Kağan anısına dikilen Yazıtın güney cephesinde "Yorga Yarış" adıyla geçmektedir.

*"M.S. 735" olarak değiştirildi.
"Şine - Uslu" ifadesi kaldırıldı.*

SAYFA 17

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN TEMELLERİ

ALİ FAİK ÜSTÜNİDMAN

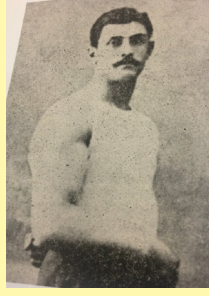
(1858 - 1942)

1870'te 12 yaşında iken Mekteb-i Sultani'ye giren Faik Üstünidman, burada geçirdiği 8 yıl boyunca özellikle jimnastiğe merak salarak, önce okulun ilk jimnastik hocası olan M.Curel'den ve daha sonra onun yerine gelen, önceleri yüzbaşı rütbesiyle Tophane Sanayi Mektebi'nde jimnastik ve yüzme hocalığı yapan Fransız M. Mouiraux'dan ve Harbiye'de jimnastik öğretmeni Martiettini'den dersler aldı.

Mezun olduktan sonra Berlin Jimnastik Öğretmen Okulu'nda eğitim gördü ve daha sonra Mekteb-i Sultani'ye Beden Eğitimi hocası olarak atanan Faik Üstünidman, Galatasaray Lisesi'nde tam 45 sene aralıksız hocalık yaptıktan sonra 1924'te emekli oldu.

1879'da Alman Elçiliği tarafından düzenlenen ve heyette Alman hocaların da yer aldığı bir sınavı kazanarak, Berlin Jimnastik Öğretmen Okulu'na giden Faik Üstünidman, burada kaldığı sürede beden eğitimi üzerine Batı'daki son gelişmeleri yerinde izlemiş, özellikle aletli ve aletsiz jimnastik hakkındaki yeni yöntemleri dönüşte Mekteb-i Sultani'de uygulamak üzere öğrenci ve bizzat uyguladı.

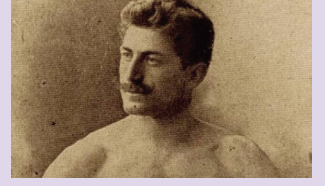
Üstünidman, İlk modern Türk spor kitabı olan Riyazet-i Bedeniyye ile Jimnastik Mecmua-i Eşkali adlı kitaplarının yazarıdır.



SELİM SIRRI TARCAN

(1874 - 1957)

Tarcan, Mekteb-i Sultani'sinde öğrenim görmüş, öğretmeni ise Ali



Faik Üstünidman olmuştur. Mekteb-i Sultani'deki öğrenimi bittikten sonra Mühendishane-i Berri Hümayun'u bitirmiş. İzmir'e subay olarak atanmıştır. Askerlik görevini beden eğitimi öğretmeni olarak yapmak isteyen Tarcan, komutanlarından izin alarak orduda jimnastik öğretmenliği yapmıştır. 1899'da öğretmenlik yaptığı sırada İzmir'de "Darülfırfan" okulunu açmış, 1901'de, "Terbiye-i Bedeniye" adında bir kitap çıkarmıştır.

1909'da İsveç'e beden eğitimi ihtisasına gönderilmiş, dönüşte İsveç Jimnastiği sistemini de Türkiye'de yaygınlaştırmaya çalışmıştır. İsveç'ten dönüşte bir de halk türküsü getirmiş, bu türkünün güftesini arkadaşı Ali Ulvi Elöve'ye yaptırmış ve cumhuriyet döneminde 'Gençlik marşı' olarak milli marş niteliği kazanmıştır.

Zeybek oyunu ile de ilgilenen Tarcan, kadınlı ve erkekli oynanabilen "Tarcan Zeybeği" adıyla bir de zeybek oyunu oluşturmuştur.

1916 yılında ilk kez 'İdman Bayramı' düzenlemesini sağlamış, bu bayram ileriki yıllarda 'Gençlik ve Spor Bayramı'nın temelini oluşturmuştur.

- "MEKTEB-İ SULTANİ"

SAYFA 29

- "MEKTEB-İ SULTANİ" olarak değiştirildi.

- "kitaplarının" olarak değiştirildi.

SAYFA 29

Stade	Tek gidiş 192 m
Dialuos	Bir gidiş-bir dönüş 192 m
Dolikhos	12 gidiş - 12 dönüş 192 m
Hoplito Dromos	Bir gidiş - bir dönüş (Zırhlı) 192 m

Bir "gidiş" olarak değiştirildi.

SAYFA 36

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN TEMELLERİ

NE SORAR?

- I. Hamit Kaplan
- II. Naim Süleymanoğlu
- III. Halil Mutlu

Yukarıda verilen sporculardan hangileri üç olimpiyat üst üste madalya kazanma başarısı göstermiştir?

- A) Yalnız II B) I ve II C) I ve III
D) II ve III E) I II ve III

CEVAP: E

Yanlış yazılan şık E) olarak değiştirildi

SAYFA 51

BECERİ ÖĞRENİMİ

NOT!

Becerinin Genel Kabul Unsurları

- ✓ Amaca yönelik (Belli bir hedefinin) olması
- ✓ Amaca (Sonuca) ulaşmak için maksimum kesinlik gerektirmesi
- ✓ Ekonomik (Minimum enerji ve minimum hareket zamanında) yapılması
- ✓ Tutarlı (Tekrarlanabilir) olması ve rastlantı sonucu oluşmaması
- ✓ Öğrenilmiş davranış olması

“Tutarlı (Tekrarlanabilir)” olması olarak düzeltildi.

SAYFA 3

BECERİ ÖĞRENİMİ

Algısal Motor Yetenekler		
Yetenek	Tanım	Örnek
1 - Kontrol Keskinliği (Duyarlılığı)	Özellikle büyük kas grubu kullanımı söz konusu olduğu durumlarda, oldukça kontrollü hareket düzenlemesi yapabilme özelliğidir.	Futbolda top sürme
2 - Birden fazla uzuv arası koordinasyon	Belli sayıda uzvun aynı anda hareketini koordine etme yeteneğidir.	Teniste servis atışı
3 - Tepki yönelimi	Birçok alternatif hareket arasından çabuk tercih yapabilme yeteneğidir.	Kalecinin kale atışı esnasında müsait olan arkadaşını seçebilmesi
4 - Reaksiyon zamanı	Bir uyarana karşı çok hızlı bir şekilde tepkiye başlama yeteneğidir.	Yüzmede çıkış
5 - Vücut uzuvlarının hareket hızı	Kaba hareketleri hızlı yapabilme yeteneğidir.	Cirit atışı
6 - Hız kontrolü	Sürekli hareket eden hedef ya da nesnenin hızına bağlı olarak, beklenen hareket düzenlemelerini sürekli yapabilme yeteneğidir.	Yüksek hızda araba yarışı
7 - El becerisi	Eller ve kollarla görece büyük objeleri kontrol edebilme yeteneğidir.	Hentbol veya su topu oynamak
8 - Parmak becerisi	Küçük nesnelere kontrol edebilme yeteneğidir.	İğneden ipi geçirme
9 - El kol sabitliği	Kuvvet veya hız gerektirmeyen hareketlerde hassas el ve kol konumlandırması yapabilme yeteneğidir.	Doktorun ameliyat etmesi veya okçuluk
10 - Bilek-parmak hızı	Bileğin ve parmakların hassasiyet gerektirmeksizin çabukça hareket edebilmesini sağlayan yetenektir.	Piyano çalma
11 - Hedefleme (Nişan alma)	Hızlandırılmış koşullarda, hedeflere göre doğru el hareketlerini ortaya koymayı gerektiren sınırlı bir yetenek tipidir.	Çabuk bir atışla dart hedefini vurma

“Uzvun” olarak değiştirildi.

SAYFA 5

NE SORAR?

1. Görsel öğrenen	a. Hisset, dokun, hareket et, uygula
2. Kinestetik	b. Düşün, incele, karşılaştır
3. Analitik	c. Bak, seyret, gözlemler

Bu tabloda numaralanmış **algısal tarzlar ile kullanılması gereken ipucu kelimeleri** eşleştirmeleri aşağıdaki kilerden hangisinde verilmiştir?

	I	II	III
A)	a	b	c
B)	c	b	a
C)	a	c	b
D)	b	a	c
E)	c	a	b

CEVAP: E

“algısal tarzlar ile kullanılması gereken ipucu kelimeleri” olarak değiştirildi.

Cevap: E olarak değiştirildi.

SAYFA 7

BECERİ ÖĞRENİMİ

NE SORDU?

Futbolda ayak içi pası ilk defa öğretecek olan Ali Öğretmen, Gentile'nin Çok Boyutlu Beceri Sınıflandırması'na göre uygulamaları yaptırmak istiyor.

Buna göre, Ali Öğretmen'in hareket gereksinimleri ve düzenleyici şartları dikkate alarak kullanacağı en basit uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

(2019 ÖABT)

- A) Öğrencilerin adım almadan yerde sabit olan topu farklı mesafelerde olan hedefe atmaları
- B) Öğrencilerin adım almadan yerde sabit olan topu hep aynı mesafedeki hedefe atmaları
- C) Öğrencilerin adım almadan farklı yönlerden atılan topu hep aynı mesafedeki hedefe atmaları
- D) Öğrencilerin koşarak kendilerine atılan farklı hızlardaki topu farklı mesafelerde olan hedefe atmaları
- E) Öğrencilerin koşarak yerde sabit olan topu aynı mesafedeki farklı hedeflere atmaları

CEVAP: B

(2019 ÖABT) Sorusu

SAYFA 12

Hareket Gereksinimleri				
Motor Gelişim Dönemleri	Gallahue'nun Hareket Sınıflandırması	Non-lokomotor	Lokomotor	Manipülatif
	Refleksif Hareketler Dönemi (0-1)	Tonik boyun refleksi	Yüzme-Adımlama refleksleri	Palmar-Plantar refleksleri
	İlkel Hareket Dönemi (0-2)	Baş ve boyun kontrolü-Desteksiz oturma-Ayakta dik durma	Emekleme-Sürünme-Düz yürüme	Uzanma-Yakalama-Bırakma
	Temel Hareket Dönemi (2-7)	Tek ayak üzerine denge-de durma	Yürüme-koşma-sıçrama	Bir nesneye ayakla vurma-bir nesneyi fırlatma
	Sportif Hareketler Dönemi (7-14)	Jimnastikte denge aleti kullanma	100 mt engelli koşu	Beyzbol sopasıyla gelen topu karşılama

"Yakalama" olarak düzeltildi.

SAYFA 13

NE SORDU?

Bir beden eğitimi öğretmeni atletizmde atışlar konulu dersinde cirit atma becerisini 10 metre, 20 metre ve 30 metre gibi farklı mesafelere atış yaptırmak istemektedir.

Bu öğretmenin yaptığı uygulama aşağıdakilerden hangisidir? (2021 ÖABT)

- A) Değişken
- B) Blok
- C) Sabit
- D) Rastgele
- E) Seri

CEVAP: A

(2021 ÖABT) Sorusu

SAYFA 18

⚠ DİKKAT!

Özetle, eğer beceri karmaşıklıkta yüksek, organizasyonda düşük ise parçalı uygulama önerilir. Fakat beceri düşük karmaşıklıkta ve yüksek organizasyona sahipse bütün uygulaması daha iyi bir seçim olacaktır. İçerisinde birçok kesikli beceri içeren seri beceriler ve devamlı beceriler öğrenirken parçalara ayrılarak çalışılmalıdır. Kesik beceriler ise parçalara ayrılarak çalışılmaz. Bütün halinde öğrenilmelidir.

- "karmaşıklıkta"
 - "beceriler"
- olarak düzeltildi.

SAYFA 20

BECERİ ÖĞRENİMİ

3) **Bilgilendirme özelliği:** Motor becerilerin öğrenilmesinde geri bildirim en önemli işlevi, öğrenenlere kendi hareket **örüntüleriyle** ilgili bilgi sağlayabilmektir. Bilgilendirme özelliği, oyuncunun bir sonraki hareketinde yapacağı düzeltmeler için temel oluşturmakta ve böylece oyuncunun yaptığı hareketlerin kaliteli ve etkili olmasına katkı sağlamaktadır.

“örüntüleriyle” olarak düzeltildi.

SAYFA 22

2. **Olumsuz Transfer:** Olumsuz transfer, geçmişte öğrenilen becerilerin, yeni öğrenilecek beceriyi zorlaştırmasıdır. Dolayısıyla ket vurma ile karıştırılmamalıdır.

“Olumsuz transfer, yalnızca psikomotor davranışlarda görülür.” ifadesi kaldırıldı.

SAYFA 25

NE SORAR?

Otomatik vitesli araba kullanmaya alışkın olan Ali, manuel vitesli araba kullanmayı öğrenmeye çalışınca normalden daha geç öğrendiğini fark etmiştir.

Bu aktarım türünün bir benzeri aşağıdaki örneklerin hangisinde vardır?

- A) Adres değişikliği yapan birinin sürekli yeni adresini unutması
- B) Şifresini yenileyen birinin sürekli eski şifresini aklına getirmesi
- C) Q klavyeye alışan birinin F klavyeyi öğrenmekte zorlanması
- D) Daha önce tenis öğrenen birinin yemek yapmayı öğrenmeye çalışması
- E) Arabasını değiştiren birinin yeni plakası sorulunca eskisini söylemesi

CEVAP: C

B) şıkında “yapan” ifadesi kaldırıldı.

SAYFA 26

EĞİTSEL OYUNLAR

Geçicilik	Geçicilik, oyun esnasında gösterilen davranışların, duyguların ve düşüncelerin oyun bittikten sonra sona ermesi, geçici olmasıdır.
Özgürlük	Özgürlük, oyuna katılmak isteyen kişilerin zorlanmamasıdır. Bu konudaki kişiler özgürdür.
Belirsizlik	Belirsizlik, oyun başlamadan veya bitmeden kimin kazanıp kimin kaybedeceğinin belli olmamasıdır.
Üretken Olmama	Üretken olmama, oyun sırasında ortaya çıkan bir ürün çıkmaması; birşeyler üretilmemesidir.
Kurallılık	Kurallılık, her oyunda oyunun yapısını oluşturan ve oyuncuların uyması gereken kurallar olmasıdır.

Belirsizlik kategorisinde “olmamasıdır” ifadesi olarak değiştirildi.

SAYFA 5

NE SORAR?

Bireyler oyun esnasında oyunun **gidişatına** göre kızar, hırslanır, sevinir, üzülür. Çünkü oyuna başlamadan veya oyun bitmeden yaşanacak olaylar veya sonuç kestirilememektedir. Ancak her ne olursa olsun bütün bu duygu ve davranışlar oyunun bitmesi ile son bulur. Bir sonraki oyunda çocuk, önceki rakip arkadaşlarıyla bu sefer aynı takımı paylaşır. Bundan dolayı oyun, çocuklara yardımlaşma, paylaşma gibi duyguları öğretirken aynı zamanda stres atma yoludur.

Buna göre,

- I. Kurallılık
- II. Özgürlük
- III. Belirsizlik
- IV. Geçicilik

verilen paragrafta oyunun hangi öğelerinden söz edilmiştir?

- A) I ve II
- B) I ve IV
- C) II ve III
- D) III ve IV
- E) I, III ve IV

CEVAP: D

“gidişatına” olarak düzeltildi.

SAYFA 5

EĞİTSEL OYUNLAR

Türk Tarihinde Oyun



- Orta Asya'daki mecburi göçebe hayat **tarzından** ve savaşçılık özelliklerinden dolayı Türkler, çok çeşitli kültürlerle tanışıp çeşitli oyunlar oynamışlardır. Önceleri dini tören ve şenliklerle gelişen oyun, bir süre sonra dinden bağımsız konulara yönelmiştir.

“tarzından” olarak düzeltildi.

SAYFA 6

BEDEN EĞİTİMİ SPOR YÖNETİMİ

NOT!

En kısa tanımla yönetici, başkaları vasıtasıyla iş gören kişiye denir.

- Kaynakları etkili ve verimli şekilde kullanır.
- Grup üyelerinin çalışma performansından sorumludur.
- Emrine verilmiş bir grup insanı, belirli amaçlara ulaştıran kişidir.
- Eşgüdümleyen, birleştiren, denetleyen kişidir.

“yönetici” ifadesi kaldırıldı.

SAYFA 11

RİTİM EĞİTİMİ VE DANS

FRANSA	Gavotte Menuet Basse Dange
POLONYA	Mazurka
İNGİLTERE	Volt
İSPANYA	Morisco
ARJANTİN	Tango
İTALYA	Salterello
AVUSTURYA ve ALMANYA	Vals
ÇEKYA	Polka

Tablo düzeltildi.

SAYFA 4

SAĞLIK BİLGİSİ VE İLK YARDIM

NE SORDU?

Beden eğitimi dersinde aniden yere düşen on altı yaşındaki öğrencinin aşamsal bulgularını değerlendiren beden eğitimi öğretmeni, öğrencinin kalbinin durduğunu tespit etmiş ve kalp masajı ile suni solunum yapmaya karar vermiştir.

Buna göre öğretmenin öğrenciye her bir turda sırasıyla kaç göğüs basısı ve suni solunum yapması gerekmektedir? (2020 - ÖABT)

A) 15/2 B) 15/1 C) 30/2 D) 30/1 E) 50/2

CEVAP: C

Cevap: C olarak düzenlendi.

SAYFA 3

NE SORDU?

- Batan diken varsa ve görünüyorsa çıkarılır.
- Soğuk uygulama yapılır.
- Yaralı bölge sabit tutulur.
- Etkilenen bölge ovularak ağrı azaltılır.

Deniz canlılarının sokması durumunda yukarıdaki ilk yardım uygulamalarından hangilerinin yapılması gerekir? (2022 - ÖABT)

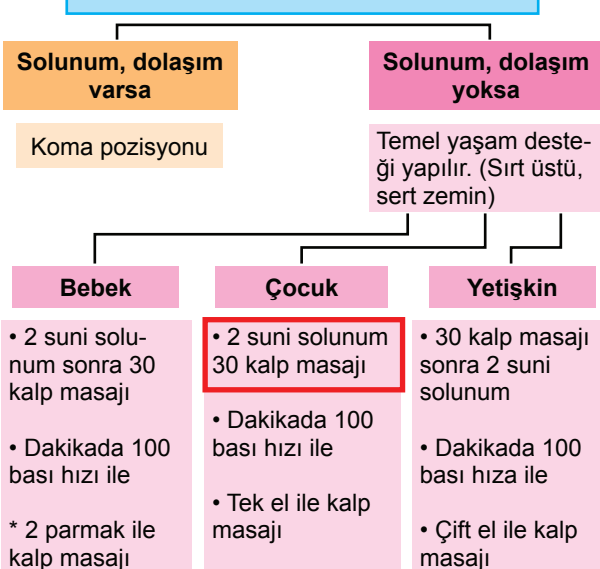
- A) I ve II B) I ve III C) I ve IV
D) II ve III E) II ve IV

CEVAP: B

Soru güncellendi.

SAYFA 12

Bilinç kapalı ve yapılan ABC sonrası



Çocuk kategorisindeki ilk madde güncellendi.

SAYFA 5

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

- Enerji ihtiyacı artar
- Oksijen tüketimi artar.
- Vücut sıcaklığı artar.
- Kalp atım hızı artar.
- Soluk frekansı artar.

KRONİK CEVAPLAR: Tekrarlayan egzersiz periyotları ile organizmada gelişen uyumlardır. Farklı egzersiz alışkanlıklarına farklı adaptasyonlar gösterilebilir. Örneğin kuvvet egzersizi yapmak uzun vadede kas hipertrofisine neden olur. Aerobik dayanıklılık antrenmanı yapanların kanda oksijen taşıma yeteneği artar.

- Kılcal damar yoğunluğunun artması,
- Kan hacminin artması,
- Kalpte hipertrofi meydana gelmesi,
- Dinlenme kalp atım sayısının azalması,
- Kas hücrelerinde hipertrofi meydana gelmesi

“Maddeler düzeltildi ve yeni paragraf eklendi.”

SAYFA 3

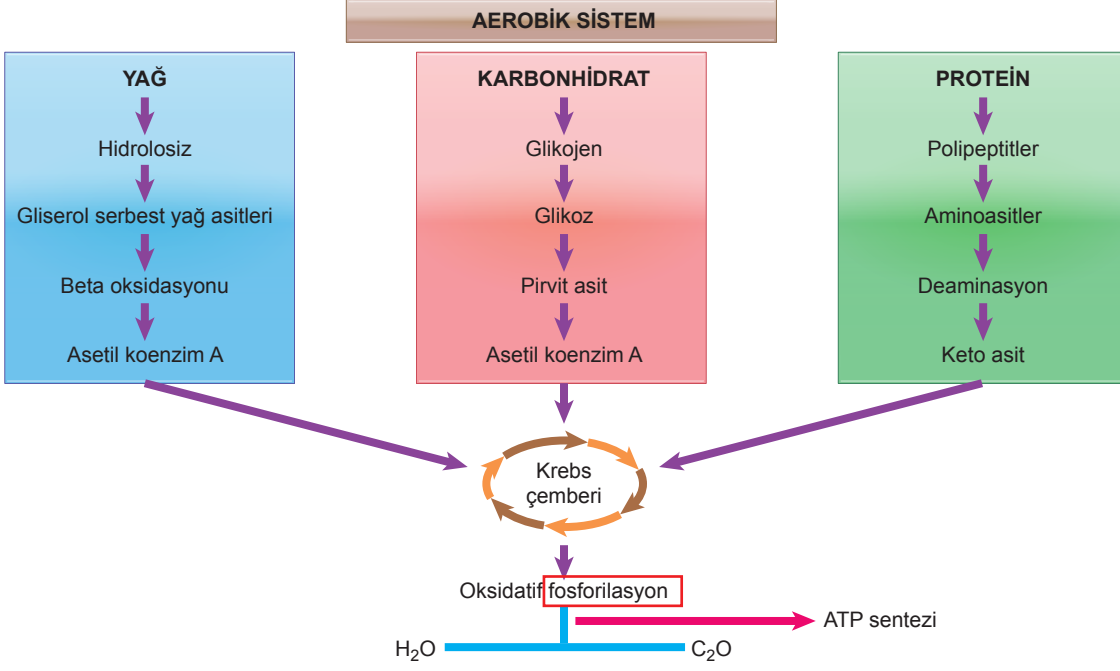
3.B) ANAEROBİK LAKTİK: ANAEROBİK GLİKOLİZ SİSTEM

- Yüksek süratte enerji (ATP) sağlayan bir rafine sistemidir fakat bunu uzun süre koruyamaz.
- Bu sistem yalnızca karbonhidratı işlenmemiş yakıt olarak kullanır ve ATP üretimi glukozun oksijensiz ortamda (kısmen) yıkımıyla gerçekleşir.
- ATP üretmek için ihtiyaç duyulan glukoz sitoplazmada parçalanarak pirüvik asit adı verilen bir maddeye dönüşür.
- Anerobik glikoliz sisteminde işlemler oksijensiz ortamda sağlandığı için pirüvik asit oksijenli ortamda girdiği reaksiyonlara giremez ve laktik aside dönüşür.
- Organizmanın laktat tolerasyonu belli bir sınıra kadardır ki bu sınırı yükseltebilmek kolay değildir.
- Kasta üretilen laktatın belirli bir bölümü kasta kalırken bir bölümü kana transfer edilir.
- Yüksek düzeyde laktatın kas ve kanda birikimi Ph'ın düşmesine neden olacak bu durum diğer bazı durumlarla birleşerek yorgunluğu tetikleyecektir.
- Laktat yalnızca yorgunluk verici bir madde değil aynı zamanda bir enerji kaynağıdır. Oksidatif kapasitesi yüksek kaslar laktatı bir enerji kaynağı olarak kullanırlar.
- Laktatın vücuttan uzaklaştırılması daha sonra toparlanma bölümünde anlatılacaktır.

“laktatın” şeklinde düzenlendi.

SAYFA 13

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ



“fosforilasyon” şeklinde düzeltildi.

SAYFA 15

YORGUNLUK NEDENİ	♦ İ.P BİRİKİMİ
	♦ CP SENTEZİNDE YAVAŞLAMA
	♦ NÖROMUSCULER YORGUNLUK

Maddeler düzeltildi.

SAYFA 18

ÖRNEK		
SPORCU	A	B
VÜCUT AĞIRLIĞI	90	60
OKSİJEN TÜKETİM HACMİ	5 LT	4 LT
L/DK	1 DAKİKADA 5 LİTRE	1 DAKİKADA 4 LİTRE
ML/KG/DK	1 KG İÇİN 55 ml	1 KG İÇİN 66 ML

Mutlak kıyaslamaya göre A sporcusunun bir dakikada tükettiği oksijen miktarı daha yüksektir.

Ancak bireyler arası karşılaştırmalarda göreceli karşılaştırma yapmak daha sağlıklı sonuç verecektir.

Göreceli karşılaştırma sonucuna göre B sporcusunun Aerobik gücü daha yüksektir çünkü vücudunun bir kilogramı için tükettiği oksijen miktarı daha yüksektir.

“sporcusunun” şeklinde düzeltildi.

SAYFA 27

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

	Ortalama Düzey		Elit Sporcu	
MaxVO2 Değeri	E: 3000-3500ml/kg	K: 2000-2200ml/kg	E: 6000-7000 ml/kg	K: 4000 ml/kg

En yüksek MaxVo2 değerleri; bisiklet, mukavemet kayağı, ve kürek sporcularında gözlemlenmektedir.

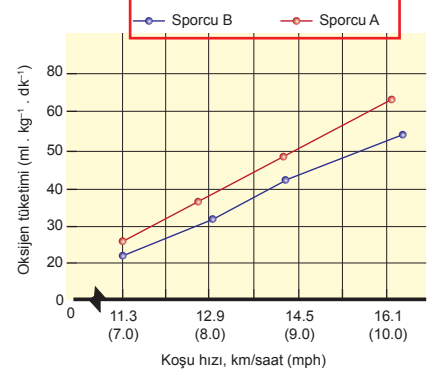
Cümle düzeltildi.

SAYFA 28

4.G.1) SOLUNUM DEĞİŞİM ORANI (RER) VCO2/VO2

KCAL %			
CHO	YAĞ	RER	ENERJİ
0	100	0.71	4.69
16	84	0.75	4.74
33	67	0.80	4.80
51	49	0.85	4.86
68	32	0.90	4.92
84	16	0.95	4.99
100	0	1	5.05

Dinlenme Durumu



Sporcu B ve Sporcu A olarak düzenlendi.

SAYFA 32

Tabloya yeni bilgi eklendi.

SAYFA 34

- ♦ **FORMÜL:** Gün içinde tüketilen O₂ x O₂'nin litresi için harcanan kcal
- ♦ **70 kg bir erkeğin yaklaşık dinlenme metabolizması:** 4632 lt/gün x 4.80 kcal /ltO₂: 2074 kcal / gün

Çarpım işareti eklendi.

SAYFA 34

NOT!

MARATONCULAR ARASINDA YAYGIN BİR MİT HIT THE WALL (DUVARA TOSLAMA)

“MİT” ifadesi kırmızı renk olarak düzenlendi.

SAYFA 36

5.A.1) KRİTİK GÜÇ

Performans ile yorgunluk arasındaki ilişkiyi tanımlar.

- ♦ Yorgunluğun performans üzerinde sınırlayıcı olmadığı **sürdürülebilir** max egzersiz şiddetine denir.

“sürdürülebilir” olarak düzeltildi.

SAYFA 41

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

BÖBREK ÜSTÜ BEZİ	
KORTEKS Kortikoidler	MEDULLA Katekolaminler

Tablo düzeltildi.

SAYFA 47

ADH (VAZOPRESSİN)	
KAN OZMOLARİTESİ ARTARSA	KAN OZMOLARİTESİ AZALIRSA

“AZALIRSA” olarak düzeltildi.

SAYFA 48

- ◆ Egzersiz yoğunluğu arttıkça bu hormonların plazma konsantrasyonları artar. Plazma norepinefrin konsantrasyonu Vo2max'ın %50 üzerindeki yoğunlukta bir egzersizde artarken, epinefrin konsantrasyonu ise egzersiz yoğunluğu Vo2max'ın % 60-70'e ulaşmadıkça anlamlı olarak artmaz.

Madde düzeltildi.

SAYFA 55

- ◆ Progesteron ise döl yatağını, embriyonun tutunup gelişebilmesi için uygun hâle getirir.

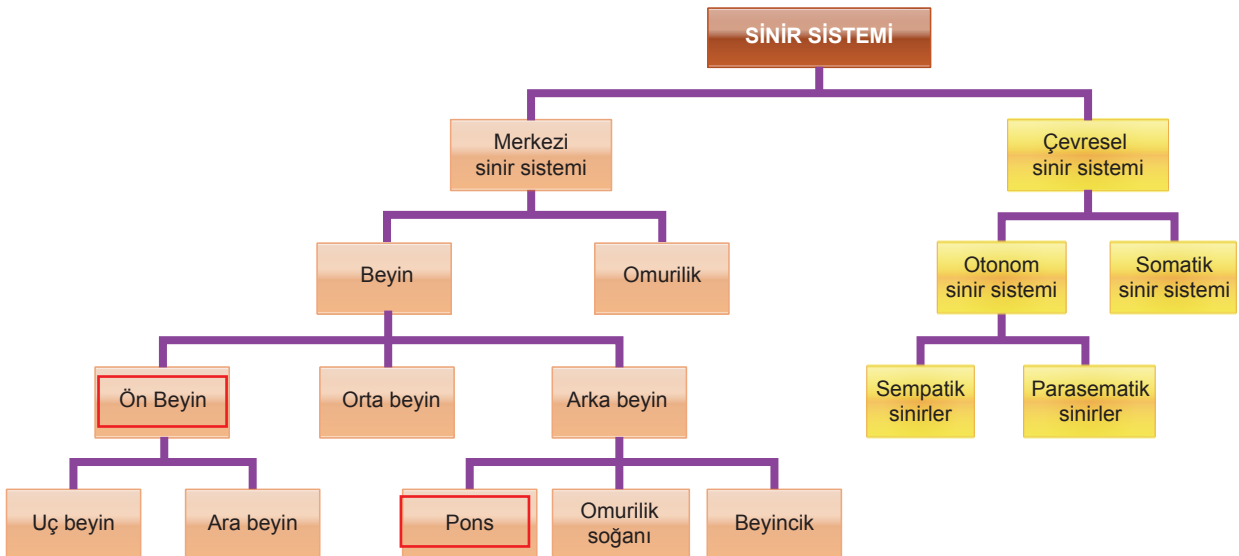
Madde düzenlendi.

SAYFA 56

- ◆ Dış dünyadan alınan **eksteroseptif duyular**; ağrı, ısı, basınç, dokunma, gıdıklanma, görme, işitme, koku ve tat gibi duyulardır.

Madde düzenlendi.

SAYFA 59



“Ön Beyin” ve “Pons” olarak düzenlendi.

SAYFA 59

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

2. Eklenen yük çok fazla ise golgi tendon refleksi devreye girer, dirsek fleksör kaslarının kasılmasını inhibe eder.

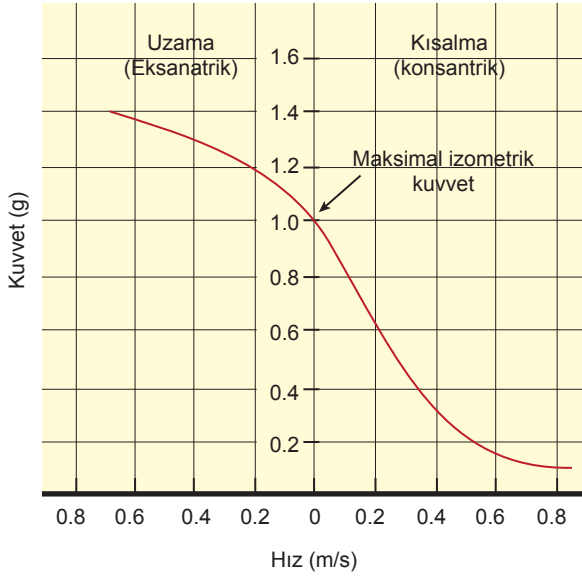
“golgi tendon” olarak düzenlendi.

SAYFA 67

Dış Etken = Kas Kuvveti: İzometrik Kuvvet

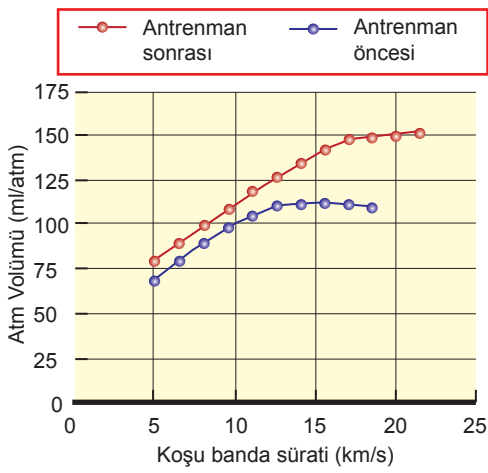
“=” olarak değiştirildi.

SAYFA 85



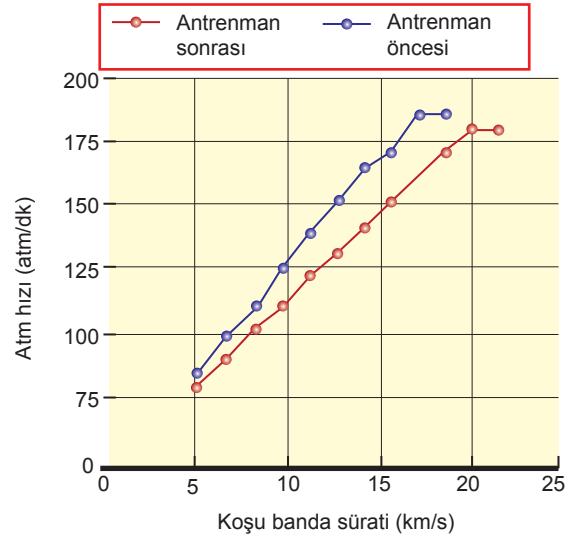
Grafik düzeltildi.

SAYFA 87



Kutucuk ile belirtilen bölge düzenlendi.

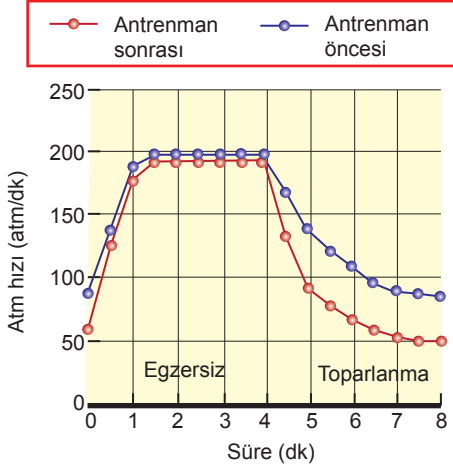
SAYFA 103



Kutucuk ile belirtilen bölge düzenlendi.

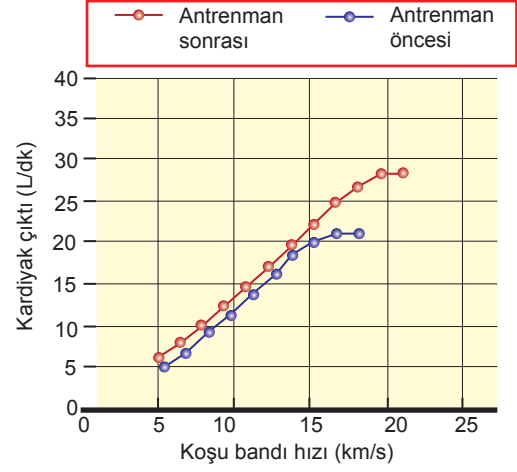
SAYFA 104

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ



Grafik düzeltildi.

SAYFA 104



Grafik düzeltildi.

SAYFA 105

NOT!

Total Akciğer Kapasitesi ve Rezidüel Volüm Spirometre ile ölçülmez

Not düzeltildi.

SAYFA 113

4.D

4. Sorunun cevabı "D" olarak düzeltildi.

SAYFA 126

ANATOMİ KİNESYOLOJİ

7. ÜNİTE

- EKLEM ÇEŞİT VE TİPLERİ 47
- OYNAR (SYNOVİAL) EKLEMLERİN ŞEKİLLERİNE GÖREV SINIFLANDIRILMASI 50
- AKSİYAL İSKELET EKLEMLERİ 55

8. ÜNİTE

- KASLARIN TUTUNMASI 61
- KASLARIN ÖZELLİKLERİ 62
- KASILMA ÇEŞİTLERİ 63
- KASLARIN FONKSİYONLARI 64
- AKSİYAL İSKELET KASLARI 66
- APENDİKÜLER İSKELET ÜST EKSTREMİTE KASLARI 74
- APENDİKÜLER İSKELET ALT EKSTREMİTE KASLARI 81

İçindekiler kısmı Düzenlendi.

SAYFA 1

ANATOMİ KİNESYOLOJİ

SÖZLÜK BİLGİSİ 2

Hücresel Solunum: Enerji kaynağını hücre içine alıp; oksijenli (Aerobik), oksijensiz (Anaerobik) yollarla yıkıp enerji elde etmektir.

Aerobik Solunum: O₂'li solunum. (Mitokondri'de, Cho, Lipid, Protein kullanılır.)

Anaerobik Solunum: O₂'siz solunum. (Sitoplazma'da yalnızca Cho kullanılır.)

pH Düzeyi: pH bir çözeltinin asitlik veya bazlık derecesini tarif eden ölçü birimidir.

Organik: Organizmada üretilebilen maddelerdir. (Cho, Lipit, Protein, Bazı vitaminler, Enzimler, Hormonlar, Nükleit Asit)

İnorganik: Organizmada üretilemeyen dışardan alınması gereken maddelerdir. (Su ve mineraller)

ATP: Adenozin Tri Fosfat, organizmanın kullandığı kimyasal enerji formatıdır.

Hemoglobin: Kanda oksijen taşıyan protein.

Myoglobin: Kasın oksijen deposu.

Myo: Kas

Os: Kemik

Art: Eklem

Polarizasyon: Kutuplaşma

Depolarizasyon: Kutuplaşmanın bozulması

Metabolizma: Organizmada gerçekleşen tüm kimyasal olaylar.

Anabolizma: Yapım olayları

Katabolizma: Yıkım olayları

Nükleit Asit: Kalıtsal özelliklerin aktarılması ve hücre içi metabolik işleyişin kontrolünü sağlayan organik maddelerdir.

“SÖZLÜK BİLGİSİ 2” düzenlendi.

SAYFA 2

2.B) HAREKET BİLDİREN TERİMLER

Açık Kinetik Zincir Hareketler: Distal parça yerde açık, distal parça proximal parçaya yanaşır veya uzaklaşır.

“yanaşır veya uzaklaşır” olarak düzenlendi.

SAYFA 11

Kapalı Kinetik Zincir Hareketler: Distal parça yerde sabit, proximal parça distal parçaya yanaşır veya uzaklaşır.

“yanaşır veya uzaklaşır” olarak düzenlendi.

SAYFA 11

ANATOMİ KİNESYOLOJİ

3.B) ANATOMİK EKSENLER (AXİS) VE EKSENDE HAREKET			
EKSEN	A. TRANSVERSE	B. SAGİTAL	C. VERTİCALE
DİĞER İSİM	<ul style="list-style-type: none">HORİZONTALEFRONTALEMEDİOLATERAL	ANTEROPOSTERİOR	SUPEROİNFERİOR
KONUM	SAĞDAN SOLA YERE PARALEL GELİR	VÜCUDA KARŞIDAN DİK GELİR ÖNDEN ARKAYA YERE PARALELDİR	YUKARIDAN AŞAĞIYA YERE DİK BİÇİMDE GELİR
DÜZLEM EŞLEŞTİRMESİ	SAGİTAL DÜZLEMİ DİK KESER	FRONTALE DÜZLEMİ DİK KESER	TRANSVERSE DÜZLEMİ DİK KESER
GERÇEKLEŞEN HAREKET	<ul style="list-style-type: none">FLEXİONEXTENSİONDORSAL FLEXİONPLANTAR FLEXİON	<ul style="list-style-type: none">ABDÜKSİYONADDÜKSİYONLATERAL FLEXİONİNVERSİYONEVERSİYONRADİAL DEVIASYONULNAR DEVIASYONSCAPULAR ELEVASYONSCAPULAR DEPRESYON	<ul style="list-style-type: none">SAĞ ROTASYONSOL ROTASYONMEDİAL ROTASYONEXTERNAL ROTASYONTRANSVERSE ADDÜKSİYONTRANSVERSE ABDÜKSİYONPRONASYONSUPINASYON
SPORTİF HAREKET ÖRNEĞİ:	<ul style="list-style-type: none">LEG RAİSE (KALÇA)SMAÇ (OMUZ)KOŞU (DİZ – KALÇA)SQUATMEKİKBARFİKS (DİRSEK)	<ul style="list-style-type: none">ÇEMBERLATERAL ARM RAİSE (OMUZ ABDÜKSİYONU)	<ul style="list-style-type: none">GOLF VURUŞU (GÖVDE)DİSK ATMABUTTERFLYSARILMAFOREHAND – BACKHAND

Tablo yeniden düzenlendi.

SAYFA 20

SENTRİOL	iki adet çubuk şeklinde zarsı yapı	Hücre bölünmesi – üremesi esnasında kromozom dağılımı.
----------	------------------------------------	--

“zarsı” olarak düzenlendi.

SAYFA 24

♦ Sentrozom

→ Hayvansal(insan) hücrelerde bulunur. Fakat sinir ve çizgili kas hücrelerinde bulunmaz.

“sinir ve çizgili” olarak düzenlendi.

SAYFA 25

→ **Retiküler Bağ Doku:** İnce kollejen liflerden oluşur. Karaciğer, dalak ve lenfatik organların duvarlarını destekler. Retikulum hücreleri; Lenfoid dokunun ana hücreleridir.

“kollejen” olarak düzenlendi.

SAYFA 29

ANATOMİ KİNESYOLOJİ

Fibröz Kıkırdak

Vücutumuzdaki en sert kıkırdaktır.

Omurlar arasındaki disklerde, diz eklemindeki meniscuslerde bulunur.

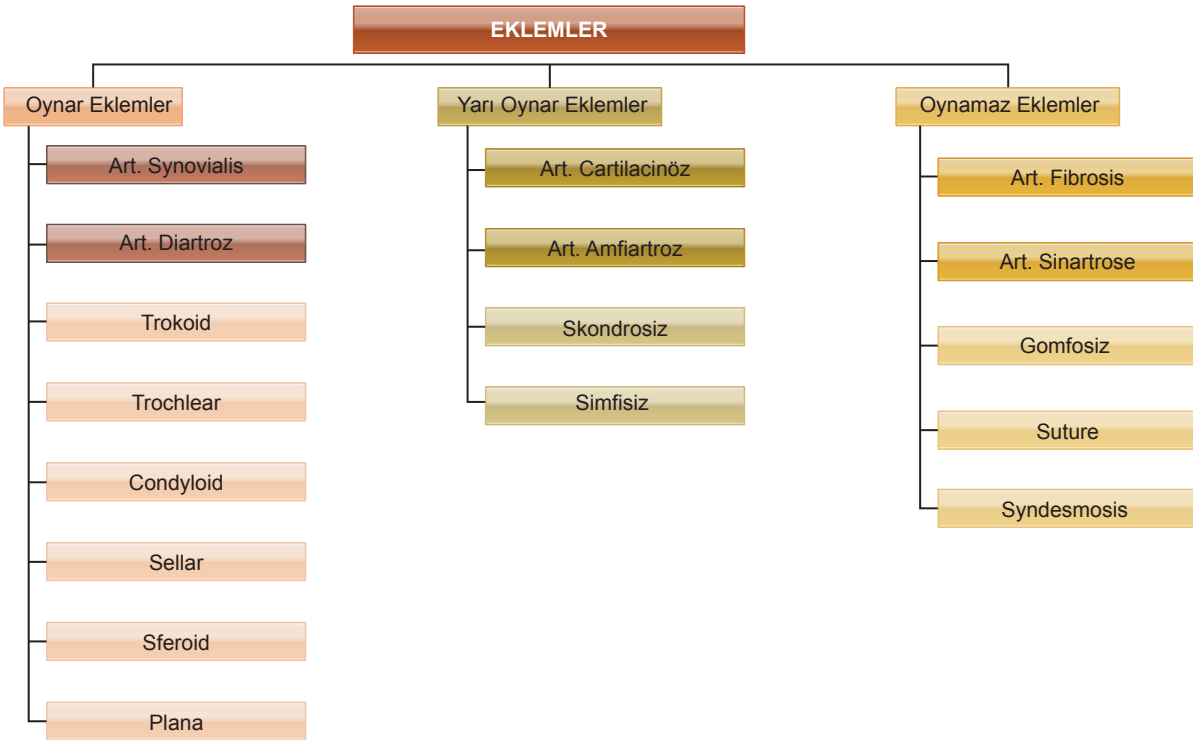
Tablo düzenlendi.

SAYFA 31

AKSİYAL İSKELET KEMİKLERİ							
OSSA CRANİ Kafa Kemikleri	Neurocranium (Kafatası)	Frontale Alın kemiği (Yassı) (Havali)	Temporale Şakak kemiği (Yassı) (Havali)	Parietale Duvar kemiği (Yassı)	Occipitale Art Kafa kemiği (Yassı)	Sphenoid Temel kemik (Havali) (Düzensiz)	Etyhmoid Kalbur kemiği (Havali) (Düzensiz)

Tablo düzenlendi.

SAYFA 42



Tablo düzenlendi.

SAYFA 47

ANATOMİ KİNESYOLOJİ

ÖRNEK

art. Atlantoaxialis (başın rotasyonu) / art. Ulnaradialis Proximalis (pronasyon-supinasyon) / art. Humeroradialis

“Atlantoaxialis” olarak düzenlendi.

SAYFA 51

- Hareket Transvers eksen ve Sagital eksen etrafında gerçekleşir.
- Art. Atlantooccipitale şeklen elipsoid eklemdir ancak 3 eksenle hareket eder

Alt bir madde eklendi.

SAYFA 52

OYNAR (SYNOVİALİS)	YARI OYNAR (CARTİLAGİNÖZ)	OYNAMAZ (FİBROSİS)
ART. TEMPOROMANDİBULAR – ÇENE EKLEMİ MODİFİYE MENTEŞE	ART. STERNOCOSTAEL (SKONDROSİZ)	ART. TEMPOROFRONTALE (SUTURE)
ART. ATLANTOOCİPİTALE (ELİPSO-İD) ANCAK ÇOK AZ ROTASYON DA YAPTIĞI İÇİN 3 EKSENLİ	ART. DİSCOVERTEBRAEL (SİMFİZİS)	ART. PARİTOFRONTALE VE DİĞER KAFATASI EKLEMLERİ. (SUTURE)

Tablo düzenlendi.

SAYFA 54

- ▶ art. TEMPOROMANDİBULARİS: Çene eklemi baş kemikleri arasındaki tek hareketli eklemdir (menteşe ve kayma). Düzensiz bir eklemdir. Disk ve eklem kapsülü bulunur.

“kafatası” cümlesi yerine “baş” olarak düzenlendi.

SAYFA 55

- ▶ art. ATLANTO-OCİPİTALİS: Tam oynar eklemdir. İki eksenli “elipsoid eklem tipindedir”. Rotasyona da katkı sağlar. Üç eksenle hareket eder.

“Üç eksenle hareket eder.” ifadesi eklendi

SAYFA 55

- ▶ art. ATLANTO-AXİALİS: Tam oynar ve kompleks bir eklemdir “trokoid tiplidir”.

“Bu iki eklem başın hareketliliğini sağlar.” ifadesi silindi.

SAYFA 55

ANATOMİ KİNESYOLOJİ

► art. METACARPOPHALANGEALES: El tarak kemikleri ile parmak kemikleri arasında “ELİPSOİD tipi eklemlerdir”

“kemikleri” şeklinde düzenlendi.

SAYFA 57

OYNAR EKLEM ALT TİPLERİ		
EKSEN SAYISI	EKLEM TİPİ	ÖRNEK
1 EKSENLİ EKLEMLER	A) TROCHLEAR (MAKARAMSI) * GİNGLİMUS (MENTEŞE) * TRANSVERSE EKSEN	• ART. HUMEROULNAR • ART. İNTERPHALANGEA • ART. TALUCRURALİS
	B) TROKOİD (PİVOT) * VERTİCAL EKSEN	• ART. ATLANTOAXİALİS • ART. RAİDOULNARİSPROXİMALİS

Tablo düzenlendi.

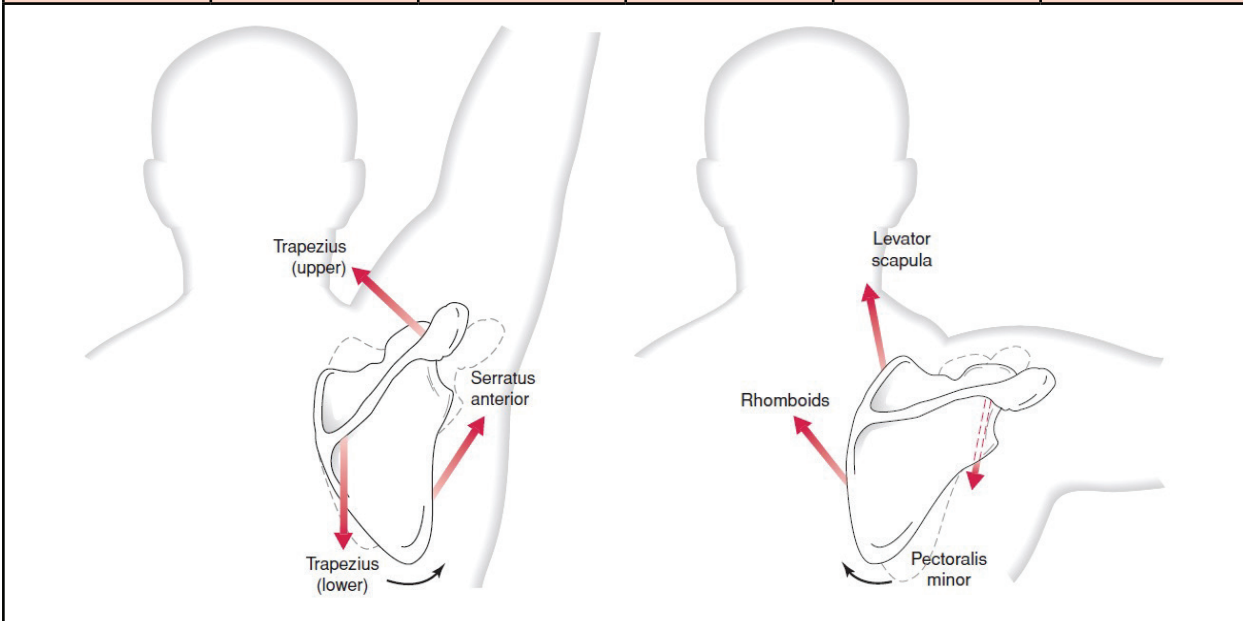
SAYFA 59

♦ **KASILABİLME (Contractilite):** Kas sinir uyarıları ile kasılır, böylece boyunda ve/veya tonusunda değişme meydana gelir.

“ve/veya tonusunda” ifadesi eklendi.

SAYFA 62

E.5 SCAPULA'DA GERÇEKLEŞEN HAREKETLER VE KASLAR					
ELEVASYON	DEPRESYON	RETRAKSİYON	PROTRAKSİYON	UPWARD ROTASYON	DOWNWARD ROTASYON
ÜST TRAPEZİUS	ALT TRAPEZ	ORTA TRAPEZ	SERRATUS ANTERİÖR	SERRATUS ANTERİÖR	PECTORALİS MİNÖR
LEVATOR SCAPULA	PECTORALİS MİNÖR	RHOMBOİD	P. MİNÖR	TRAPEZİUS	RHOMBOİD
RHOMBOİD					LEVATOR SCAPULAE



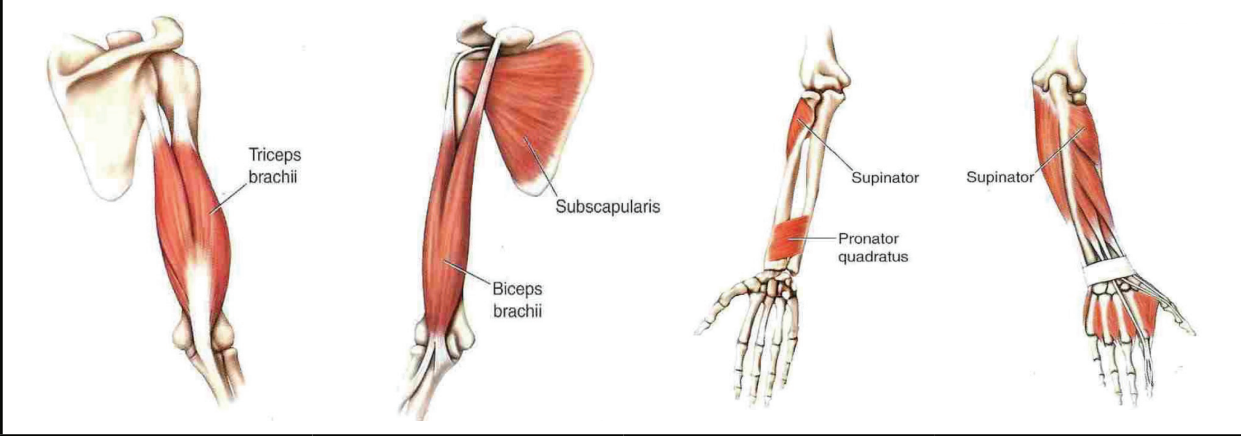
Tablo düzenlendi.

SAYFA 70

ANATOMİ KİNESYOLOJİ

F.5. DİRSEK EKLEMİ VE RADIÜLUNAR EKLEMDEKİ HAREKETLER VE KASLAR

DİRSEK FLEXİONU	DİRSEK EKSTANSİYONU	ÖN KOL SUPİNASYONU	ÖN KOL PRONASYONU
BRACHİALİS	TRİCEPS BRACHİİ	SUPİNATÖR	PRONATOR QUADRATUS
BİCEPS BRACHİİ	ANCONEUS	BİCEPS BRACHİİ	PRONATOR TERES
BRACHİORADİALİS		BRACHİORADİALİS	BRACHİORADİALİS
PRONATOR TERES			



Tablo düzenlendi.

SAYFA 78

NE SORAR?

6. M. Pectoralis majör göğsün büyük kasıdır. Clavicular baş, sternal baş ve costael baş olmak üzere üç bölümden oluşur. Fonksiyonları Os. Humerus üzerinedir.

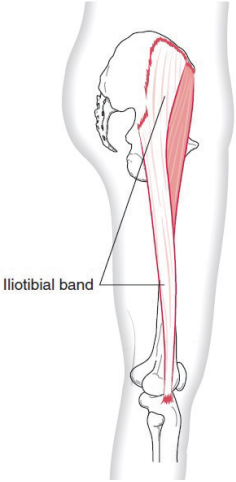
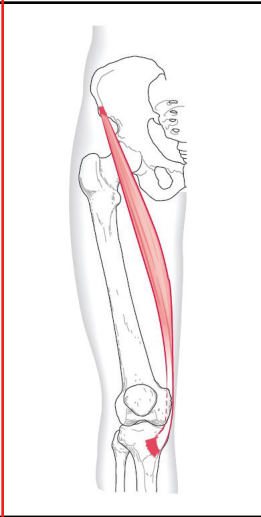
Aşağıdakilerden hangisi M. Pectoralis Majör'ün Os. Humerus'a yaptırdığı hareketlerden biri değildir?

- A) Flexion
- B) Extension
- C) Adduksiyon
- D) Transverse adduksiyon
- E) Transverse abduksiyon

E şıkkı transverse abduksiyon olarak düzeltildi.

SAYFA 80

ANATOMİ KİNESYOLOJİ

G.3. KALÇA LATERAL KASLARI	
m. TENSOR FASCİA LATAE	m. SARTORIUS
Uyłuęa: <ul style="list-style-type: none">• FLEXİON• İTERNAL ROTASYON• ABDUCTION	Uyłuęa: <ul style="list-style-type: none">• FLEXİON• EXTERNAL ROTASYON• ABDUCTION
Bacaęa: <ul style="list-style-type: none">• EXTANSİON	Bacaęa: <ul style="list-style-type: none">• FLEXİON• İTERNAL ROTASYON
	

Tablo dñzenlendi. (FOTOęRAF)

SAYFA 82

G.10. BACAK DIŞ YAN KOMPARTMAN KASLARI		
m. PERONEUS LONGUS (FİBULARİS)	m. PERONEUS BREVIS (FİBULARİS)	m. PERONEUS TERTİUS (FİBULARİS)
Ayaęa: <ul style="list-style-type: none">• PLANTAR FLEXİON• EVERSİON	Ayaęa: <ul style="list-style-type: none">• PLANTAR FLEXİON• EVERSİON	Ayaęa: <ul style="list-style-type: none">• DORSAL FLEXİON• EVERSİON

Tablo dñzenlendi.

SAYFA 88

HENTBOL

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D	Y	D	D	Y	Y	D	Y	D	D
11	12	13	14						
Y	Y	Y	Y						

Cevaplar dñzenlendi.

SAYFA 20

FİZİKSEL UYGUNLUK

MAKS KUVVET: $C = B > A$

GÜÇ: $A = C > B$

"=" ifadesi olarak dñzenlendi.

SAYFA 27

ENGELLİLER İÇİN SPOR

NE SORDU?

Bir beden eğitimi öğretmenin, işitme engelli öğrencilerin derse katılımlarını desteklemek için aşağıdaki uygulamalardan hangisini yapması uygun değildir? (2020 ÖABT)

- A) İstasyon becerisi öğretimi sırasında görsel ipuçlarından yararlanmak.
- B) Yeni becerilere geçiş sırasında ışıkları yakıp söndürerek çocukların dikkatini çekmek.
- C) Derste verilen yönergelerin basit ve kısa olmasına özen göstermek.
- D) Öğrencileri daire şeklinde oturtuktan sonra dairenin ortasında durarak ilgi çekmek.
- E) Derste kolay iletişim kurulabilmesi için basit ve temel işaretleri kullanmak

CEVAP: D

Cevap "D" olarak düzenlendi.

SAYFA 10

NE SORDU?

Aşağıdakilerden hangisi sınıfta otizmlili öğrencisi bulunan bir beden eğitimi öğretmenin uygulamalarında dikkat etmesi gerekenler arasında yer almaz? (2021 ÖABT)

- A) Öğrenciye süreklilik gösteren bir sınıf rutini oluşturulmalı ve katılımını desteklemek için tercih yapmasına izin verilmelidir.
- B) Öğrencinin dikkatini tekrar aktiviteye çekmek için basit yeniden yönlendirme stratejileri kullanılmalıdır.
- C) Öğrencinin bir aktiviteye başlarken olumsuz davranışı artıyorsa aktivite kolaylaştırılmalıdır.
- D) Öğrencinin anne ve babası ya da sınıf öğretmeni tarafından kullanılan davranış yönetimi sistemi benimsenmelidir.
- E) Davranışı kontrol edilemiyorsa öğrenci daha fazla uyarıcı olan bir ortama alınmalıdır.

CEVAP: E

Cevap "E" olarak düzenlendi.

SAYFA 15

VOLEYBOL

- Forma numaraları 1 ile 20 arasında olmakla birlikte FİVB büyükler resmi müsabakalarında bu numaralar artırılabilir ya da forma numaraları 1 ile 99 arasında giyilebilir.

Metin düzenlendi.

SAYFA 22

NE SORDU?

Voleybolda genellikle 3 numarada oynayan oyunculara atılan pastır. Hızlı hücumu sağlar ve karşı takımın savunması yerine yerleşmeden yakalama amacı taşır. Yüksekliği ve zamanlamasına göre erken, normal ve geç olmak üzere üç çeşidi vardır. Bu parçada bahsedilen pas çeşidi aşağıdakilerden hangisidir? (2023 ÖABT)

- A) Yüksek pas
- B) Kısa pas
- C) Uzun pas
- D) Sıçrayarak pas
- E) Kurşun pas

CEVAP: B

Cevap "B" olarak düzenlendi.

SAYFA 27

NE SORDU?

Bu aşamada vücut, kolların yardımıyla yükselir ve yukarıda topa vuracak olan el, dirsek yere paralel olacak şekilde başın arkasına çekilir. Vücut gergin ve tam bir yay pozisyonundadır. Buna göre voleybolda smaç tekniğinin bu aşaması aşağıdakilerden hangisidir? (2022 ÖABT)

- A) Giriş
- B) Sıçrama
- C) Havada açılma
- D) Topa vuruş
- E) Düşüş

CEVAP: C

Cevap "C" olarak düzenlendi.

SAYFA 31

BASKETBOL

NE SORAR?

6 Kasım 1861 yılında Kanada'da dünyaya geldi. Hayatının 40 yılını ABD 'de beden eğitimi öğretmeni ve antrenör olarak geçirdi. YMCA International Training School'da beden eğitimi öğretmenliği yaparken soğuk kış aylarında spor salonlarında antrenman yaptırmak isterken basketbolu icat etti ve 'Basketbolun Babası' lakabını aldı.

Yukarıdaki paragrafta bahsedilen kişi kimdir?

- A) William G. Morgan
- B) James Naismith
- C) Wilt Chamberlein
- D) Max Heiser
- E) Bill Russel

CEVAP: B

Basketbolda bir isim sorulma ihtimali var ise James Naismith'e dikkat edin sorulabilir.

Cevap "B" olarak düzenlendi.

SAYFA 3

NE SORDU?

Basketbolda serbest atışlarla ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır? (2022)

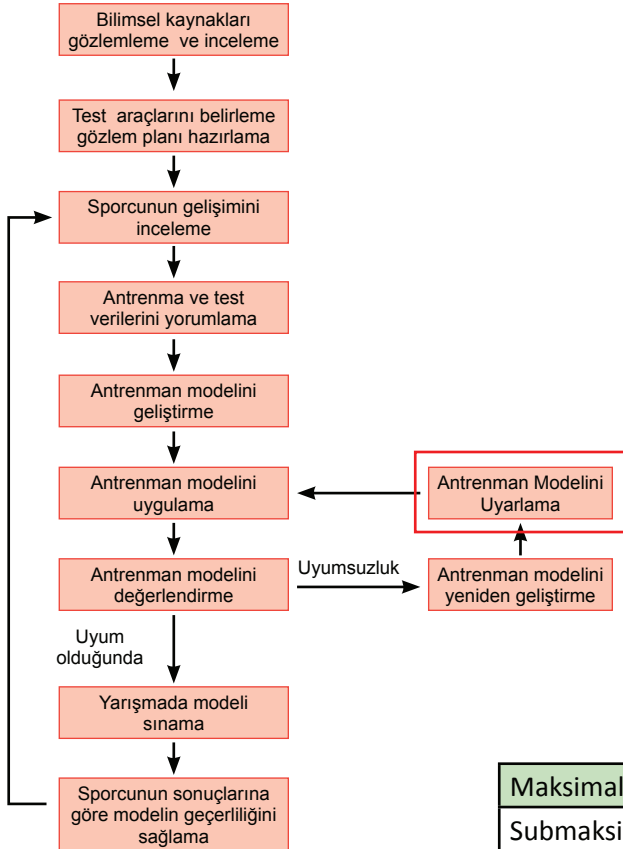
- A) Faulün yapıldığı oyuncu serbest atış veya atış- ları atacaktır.
- B) Atış yapacak oyuncu serbest atış çizgisinin ge- ri- sinde ve yarım dairenin içinde pozisyon alabi- lir.
- C) Oyuncu, topun sepete üstten gireceği veya çembe- re temas edeceği şekilde serbest atış yapmak için herhangi bir yöntemi kullanabilir.
- D) Top, atış yapacak oyuncuya verildikten sonra oyun- cu 5 saniye içinde topu elinden çıkaracaktır.
- E) Oyuncu, topu elinden çıkardıktan sonra serbest atış çizgisine basabilir veya kısıtlamalı alana gire- bilir.

CEVAP: E

"D ve E" şıklarında cümle hataları düzenlendi.

SAYFA 20

ANTRENMAN BİLGİSİ



Tablo düzenlendi.

SAYFA 7

NE SORDU?

Performans artışının, yalnızca dereceli olarak sürekli artan yüklenmelerle maksimal seviyelerde çalışıldığında gerçekleşeceğine inanılır. Uzun süreli uygulandığında performansta düşüşe, yorgunluk seviyesinde artışa sebep olur.

Antrenmana yeni başlayanların kısa süreyle uyguladıklarında fayda görecekleri bir metottur. Bu yüklenme metodu aşağıdakilerden hangisidir? (2022 - ÖABT)

- A) Standart yüklenme
- B) Konsantre yüklenme
- C) Doğrusal yüklenme
- D) Step yüklenme
- E) Düz yüklenme

CEVAP: C

Cevap "C" olarak düzenlendi.

SAYFA 10

Maksimal soluk hacmi	Azalır	Azalır
Submaksimal soluk hacmi	Azalır	Azalır

"Maksimal soluk hacmi ve Submaksimal soluk hacmi" olarak düzenlendi.

SAYFA 33

ANTRENMAN BİLGİSİ

Aerobik İnterval	İnterval Serisi
İnterval süresi	10 dk
Toparlanma süresi	1 dk
Sertlik	Maksimal kalp atımının %80-85
Toplam süre	67-77 dk
İnterval çalışma sayısı	8
Çalışma- dinlenme oranı	5:1

Tablo düzenlendi.

SAYFA 42

Anaerobik İnterval	İnterval Serisi
İnterval süresi	30 sn
Toparlanma süresi	60 sn
Sertlik	Maksimal üstü ya da tükeninceye kadar
Toplam süre	30-40 dk
İnterval çalışma sayısı	6
Çalışma- dinlenme oranı	1:2

Tablo düzenlendi.

SAYFA 42

ATLETİZM

KULVAR FARKLILIKLARI

Atletizmde her kulvarın aynı uzunlukta olması mümkün değildir. Birinci Kulvar 400 metre uzunluğundadır. En içteki (1. Kulvar) kulvardan en dıştaki (8. Kulvar) kulvara doğru gidildikçe koşu mesafesi uzadığı için kulvar farklılıkları göz önüne alınır. Bu sebeple çıkış noktaları farklılık gösterir.

Cümle düzenlendi.

SAYFA 6

Atış/Atlayışlar için İzin Verilen Süreler

Sporcu Sayısı	Yüksek Atlama	Sırıkla Atlama	Diğer
3'ten çok (veya yarışmaya başlayan her sporcunun ilk atış/atlayışı)	0,5 dakika	1 dakika	0,5 dakika
2 veya 3 sporcu	1,5 dakika	2 dakika	1 dakika
1 sporcu	2 dakika	3 dakika	–
Birbiri ardına atış/atlayışlar	2 dakika	3 dakika	2 dakika

Tablo düzenlendi.

SAYFA 31

MODELLER

ÖĞRENME ALANLARINA GÖRE BEDEN EĞİTİMİNİN HEDEFLERİ (LUMPKİN,1990)		
BİLİŞSEL ALAN (BİLGİ)	PSİKOMOTOR ALAN (BECERİ)	DUYUŞSAL ALAN (TUTUM)
1. Bilgi 2. Kavrama 3. Uygulama 4. Analiz 5. Sentez 6. Değerlendirme	1. Algılama 2. Kuruluş 3. Kılavuzlanmış davranış 4. Mekanikleşme 5. Uyum 6. Yaratma	1. Alma 2. Tepkide bulunma 3. Değer verme 4. Örgütleme / Bütünleştirme 5. Kişilik - Karakter haline getirme - Niteleme

Tablo düzenlendi.

SAYFA 3

6. YARATMA

Yaratma konusu bitiminden sonra ara kısma yeni bir konu eklendi.

III- DUYUŞSAL ALANIN BEDEN EĞİTİMİNE UYARLANMASI

1. ALMA

- İlk yapılacak olan işlem ortam yaratılarak öğrencilerin basketbol oyunu ile ilgili film ya da gösteri oyunu izleterek ona aşina olmalarıdır
- Bu sınıf aktivitesi duyuşsal alan hedeflerinden 1. basamak olan basketbol oyununu almanın gerçekleşmesini sağlar

2. TEPKİDE BULUNMA

- Bu öğrenim hedefi olan tepkide bulunma da basketbol ile ilgili kurallara uyma ya da oyuna katılma ile gerçekleşir

3. DEĞER VERME

- Basketbola karşı öğrencilerin ilgisi arttığında hedeflerin 3. basamak olan değer verme başarılıdır
- Böylece öğrenci gönüllü olarak basketbol becerileri ile ilgili araştırma yapar ya da basketbol maçına katılarak basketbola karşı verdiği değeri ortaya koyar

4. ÖRGÜTLEME / BÜTÜNLEME

- Bu basamakta öğrenci basketbolu diğer branşlara tercih ederek basketbola daha fazla değer verdiğini gösterir

5. KİŞİLİK - KARAKTER HALİNE GETİRME / NİTELEME

- Son olarak öğrenci basketbol oynamaya uzun süre devam ettiğinde basketbol onun yaşamının bir parçası olur
- Bu duyuşsal alan gelişimini en üst seviyesi olan öğrencinin kendisini onunla nitelendirmiş olmasıdır
- Öğrencilerin tamamı bu alanda en üst seviyeye ulaşamayabilir !!!!!!!!
- Ancak öğretmen öğrencilerin program sonunda en az 1 aktivitede en üst seviyeye ulaşmaları için çana sarf etmelidir

SAYFA 5

ÖĞRETİM STİLLERİ

BEDEN EĞİTİMİNDE ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ
BULUŞ EŞİĞİ



Tablo düzenlendi.

SAYFA 3



dizgikitap

2. BASKI GÜNCELLEMELER

BEDEN EĞİTİMİ ÇIKMIŞ SORULAR

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

10. I. Çocuklar daha küçük vücut ölçüsüne ve kalbe sahip oldukları için yetişkinlerden daha düşük kan basıncına sahiptir.
II. Çocuklarda maksimum solunum hacmi yetişkinlerden daha düşüktür.
III. Daha fazla kas glikojenine sahip oldukları için çocukların enerji olarak yağları kullanabilme kapasiteleri yetişkinlerden düşüktür.
IV. Daha küçük kalp ve kalp atım hacmine sahip oldukları için çocukların kalp atım hızları benzer egzersizlerde yetişkinlere göre daha yüksektir.

Çocukların fizyolojik sistemleri dikkate alındığında antrenmana vermeleri beklenen yanıtlar açısından yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur? (2022)

- A) I ve II B) I, II ve IV C) II ve IV
D) I ve III E) II, III ve IV

Cevap B olarak değiştirildi.

SAYFA 26



dizgikitap

2. BASKI GÜNCELLEMELER

KPSS BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ ÇÖZÜMLÜ SORU BANKASI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN TEMELLERİ

9. İlk kez, M.S. 735'te yazılmış olan Orhun Abideleri'nin Bilge Kağan anısına dikilen Yazıtı'nın güney cephesinde "Yorga Yarış" adıyla geçen ve yarışı yapılırken davul zurna eşliğinde 'Koroğlu ritmi'nin vurulduğu geleneksel spor aşağıdakilerden hangisidir?

"745" ifadesi "735" olarak düzenlendi. Soruda yer alan Sine-Uşu ibaresi kaldırıldı.

SAYFA 14

ANATOMİ KİNESYOLOJİ

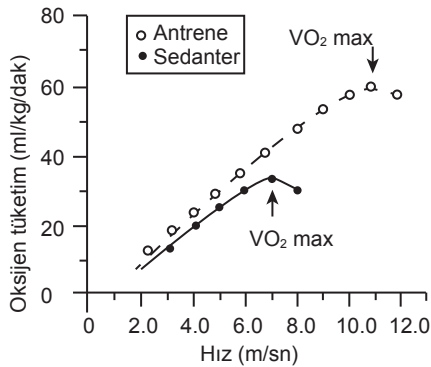
3. • Suyun bileşenidir.
• Egzersiz esnasında oranının artması pH'nin düşmesine neden olur

Yukarıda bazı bilgileri verilmiş element aşağıdakilerden hangisidir?

Soru kökü ve maddeler düzenlendi.

SAYFA 54

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ



7. Soru

Grafik düzenlendi.

SAYFA 72

SAĞLIK BİLGİSİ VE İLK YARDIM

3. Boğulma durumunda ancak bilinci açık olan ve şiddetli öksüren hasta yaralıya yapılması gereken ilk uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

Soru kökü düzenlendi.

SAYFA 102

ATLETİZM

3. I. Hastanın kilitlenen çene ve yumrukları gevşetilmeye çalışılır.
II. Hastaya su veya yiyecek verilmelidir
III. Hastaya kolonya koklatılmalıdır
IV. Kusma durumu olursa hasta yan yatırılır.

Yukarıdakilerden hangileri sara(epilepsi) nöbeti geçiren bir kişiye yapılması gereken uygulamalardan değildir?

- A) I, IV B) II, III, IV C) I, II, III
D) III, IV E) I, II, III, IV

Soru kökü düzenlendi.

SAYFA 100

9. Bayrak değişiminde sadece ilk sporcunun geriye bakıp alabildiği diğer 2 sporcunun, bayrağı getiren sporcuyla geriden bakarak görsel temas kurmadan bayrak değişimi yapmasına kör yarış veya kör aktarım denir.

Soru düzenlendi.

SAYFA 105

4. Bayrağı getiren atlet kulvarın iç kısmına yakın koşarken bayrağı sağ elinde taşır. Bayrağı alacak olan atlet de kendi kulvarının dış kısmına yakın bir yerde durur, hızlanma koşusunu aynı doğrultuda yapar ve bayrağı sol eli ile alır. Bu değiştirmeye "içten bayrak değiştirme" denir.

Kutuda belirtilen ifade silindi.

SAYFA 106

BASKETBOL

10. I. Top ayağın önünde veya yanında vücudun merkezinden yaklaşık 75-100 cm uzaklıktadır.
II. Rakip oyuncu topa müdahale ettiği anda top sol taraftan vücut merkezinin altına doğru iki bacağın ortasına vurulur.
III. Sol bacak rakip ile top arasına atılır ve sağ el ile top sürülerek geçilir.
IV. Sol adım geriye alınır ve top el değiştirilir
V. Gövdenin ağırlığı hafifçe öne doğru aktarılır.
Basketbolda iyi savunma oyuncularını normal top sürerek geçmek zordur bu yüzden farklı top sürme ve el değiştirme teknikleri kullanılır.

III. madde düzenlendi.

"sol" ifadesi "sağ" olarak düzenlendi.

SAYFA 119

15. I. Teknik faul sonucunda rakip takım 1 serbest atış kullanır ve oyun kaldığı yerden devam eder.
II. Atış halinde olmayan bir oyuncuya sportmenlik dışı faul yapıldığında faul yapılan oyuncu 2 serbest atış kullanır ve takımı ön sahadan topu oyuna sokacaktır.
III. Bir oyuncu 2 sportmenlik dışı faul ya da 3 teknik faul aldığı anda oyunun geri kalanından diskalifiye edilir.

II. madde düzenlendi.

"geri" ifadesi "ön" olarak düzenlendi.

SAYFA 120

ÖĞRETİM PROGRAMLARI

3. Aşağıdakilerden hangisi Beden eğitiminde kullanılan Fiziksel etkinlik kartlarının (FEK) 'Çeşitlendirme' başlığında bulunan etkinlikleri çeşitlendirme öğelerinden değildir?

- A) Zaman B) Görev C) Mekân
D) İnsan E) Ekipman

E şıkkı düzenlendi

"Görev" ifadesi "Ekipman" olarak düzenlendi.

SAYFA 165

7. Bir beden eğitimi öğretmeni sınıfında soru - cevap etkinliği düzenlemektedir ve öğrencilere beden eğitimi ve spor dersi programında öğrencilere kazandırılması gereken becerilerden birer tane örnek vermelerini istemiştir öğrenciler aşağıdaki cevapları vermiştir;

Hasan: Dayanıklılık olabilir öğretmenim.

Nurullah: Çabukluk olabilir öğretmenim.

Zeynel: Esneklik olabilir öğretmenim.

Hüseyin: Denge olabilir öğretmenim.

Ufuk: Hareketlilik olabilir öğretmenim.

Zeynel: ifadesi bir alt satıra alındı.

SAYFA 165

ÇÖZÜMLER

BECERİ ÖĞRENİMİ - ÇÖZÜM

6. Gentile'in ortaya koymuş olduğu tek boyutlu motor beceri sınıflaması dörde ayrılmaktadır.

- I. Kullanılan kas boyutuna göre
II. Hareketin başlama ve bitiş netliğine göre
III. Motor-Bilişsel öğelerin önemine göre
IV. Çevresel tahmin edilebilirliğe göre

Bundan dolayı C şıkkında yer alan 'Filogenetik ve ontogenetik becerilere göre' ifadesi Gentile'in ortaya koymuş olduğu tek boyutlu motor beceri sınıflaması içerisinde yer almaz.

Cevap: C

III. madde düzenlendi.

"Motor-Bilişsel öğelerin önemine göre" olarak düzenlendi.

SAYFA 194

EĞİTSEL

3. Eğitsel oyunlar esnasında,
- Oyunlar esnasında kaybetmekte olan gruba hiçbir şekilde yardımcı olunabilir. Ancak bu hiçbir zaman taraf tutacak tarzda olmamalıdır.
 - Oyunlar esnasında oyuncuların kendi takımlarına dönük teşvik edici bağrışmaları ve gülüşmeleri engellenmemelidir. Oyuncuların teşvik amaçlı yaptıkları ve oyuna renk katan bu uygulamanın önüne geçilmemelidir.
 - Oyunun daha iyi anlaşılması açısından oyuna bilenler ile başlanmalıdır. Bu sayede daha önce bu oyunu oynamamış kişiler gözlem yeteneklerini kullanarak oyunu pekiştirebilir.
 - Oyuncu sayısı fazla ise yalnızca seçilen oyuncular oyuna katılmamalı, tüm oyuncular birbirleri ile değişerek dönüşümlü olarak oyuna katılmalıdır.
 - Mümkünse oyuncular arasında eleme yöntemi kullanılmamalıdır. Mümkün değil ise, bir kişi değil; birden çok kişi elenecek şekilde ayarlanmalıdır.
- Bundan dolayı D şıkkında yer alan uygulama doğru bir uygulamadır.

Cevap: D

Cevap "D" olarak düzenlendi.

SAYFA 204

SAĞLIK BİLGİSİ VE İLK YARDIM - ÇÖZÜM

3. Suda boğulmalarda kişinin akciğerine su kaçmıştır ve bu durumda bilinç kapalı ve solunum yoktur, önce 2 suni solunum sonra 30 kalp masajı yapılır.
- Eğer bilinç açık ve öksürme varsa yarı oturur pozisyonda acil yardım beklenir.

Cevap: C

Çözüm yeniden düzenlendi.

SAYFA 278

BASKETBOL - ÇÖZÜM

7. Turnike atışı hareket halinde yapılan yakın ve isabetli olmasından dolayı sıklıkla kullanılan bir atıştır. Sorumuzda topu tuttuktan yani pas aldıktan sonra yapılan sol turnike adımlamasının sıralaması istendi. İlk atılan sol adım rakibi geçmek için büyük atılır ikinci atılan sağ adım denge sağlamak için daha küçük atılır. Top rakipten daha uzakta tutulması için sol elle top potaya atılır. Farklı kaynakları incelediğimiz zaman sağ-sol-sağ adım yani 3 adım olarak bahsedildiğini de görebilirsiniz burada atılan ilk sağ adım pası alırken daha dengeli alınması ve sol turnikenin ilk adımı olan sol adımın daha kolay atılması için atılan adımdır.

Cevap: D

Paragraf sonu değişti.

SAYFA 292

10. Basketbolda en sık kullanılan adam geçme yöntemlerinden biri olan önden el değiştirme hareketinin uygulanma sıralaması şu şekildedir:

Harekete başlarken Top ayağın önünde veya yanında vücudun merkezinden yaklaşık 75-100 cm uzaklıktadır daha sonra gövdenin ağırlığı hafifçe öne doğru aktarılır ve rakip oyuncu topa müdahale ettiği anda top sol taraftan vücut merkezinin altına doğru iki bacağın ortasına hafif öne vurulur. Top yere vurulduktan sonra sol adım geriye alınır ve top el değiştirilir. Geriye alınan sol bacak rakip ile top arasına atılır ve sağ el ile top sürülerek geçilir.

Cevap: C

"sol" ifadesi "sağ" olarak düzenlendi.

SAYFA 292

ALAN EĞİTİM STİLLERİ - ÇÖZÜM

7. Metinde verilen öğretim stili katılım stilidir. Kişiyi beceri düzeyinde harekete başlama fırsatı vermek. Harekette başarılı olmak için geriye dönme fırsatı vermek. Bireysel farklılıklara dayalı bir ortam yaratmak bu stilin amaçlarındandır.

Belirli bir konu alanına yönelik sorunların hazırlanması için, öğretmenin bilişsel becerilerini harekete geçirmek problem çözme stili amaçlarındandır. Mantıksal olarak bir olgunun bulunmasına yol açan, sıralı buluş becerilerini geliştirmek, yönlendirilmiş buluş stilinin amaçlarındandır.

Cevap: B

Cevap: B olarak düzenlendi.

307



dizgikitap

2. BASKI GÜNCELLEMELER

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ DENEMELERİ GÜNCELLEME

1. DENEME

- 55.
- Bachata, 1960'larda Dominik Cumhuriyeti'nin kırsal bölgelerinde gelişen bir müzik ve dans türüdür.
 - İlk zamanlarda daha çok alt sınıftan insanlar tarafından yapıldığı için ülke genelinde yapılması pek hoş karşılanmayan bu dans hırsızların dansı olarak görülür.
 - Bachata müziğinin dünya genelinde sevilmesi ile birlikte her kesim tarafından kabul görür.
 - Bachata dansı genellikle belli başlı figürlerden ziyade dört adım sağa dört adım sola şeklinde gerçekleşir. Dördüncü adımda kırarak kalça atılır
 - Gitar ve vürcalı çalgılar eşliğinde yapılan bir dans olan Bachata 4/4'lük ritimle yapılan eşli bir dans-tır.

55. Soru Cevap E olarak düzenlendi.

CEVAP E

SAYFA 22

54.

FRANSA	Gavotte Menuet Basse Dange
POLONYA	Mazurka
İNGİLTERE	Volt
İSPANYA	Morisco
ARJANTİN	Tango
İTALYA	Salterello
AVUSTURYA ve ALMANYA	Vals
ÇEKYA	Polka

Tablo düzenlendi.

SAYFA 21

3. DENEME

PRENS ADIMI: Koşudan biraz daha farklıdır ve ağırlık normal bir ritimle bir ayaktan diğerine geçer. Hareketin vurgusu yukarıya kalkmış olan ayakta ve dizin yukarıda tutulmasındadır. Vücut ağırlığı bir ayağın yukarı kaldırılmasıyla tek ayakta iken diz, dik veya daha geniş açıyla ayak da gergin pozisyonda gösterilir. Hızlı ve keskin şekilde yapılan bu hareketin her adımında vücut yükselir ve kollar genellikle önde, yuvarlak olarak hareket süresince tutulur.

55. Soru "PRENSES ADIMI" ifadesi "PRENS ADIMI" olarak düzenlendi.

SAYFA 23

47. Pas Öncesi Aldatmalar:

- Sağa veya sola pas aldatması ve topun ters yöne aktarılması
- Temel pas aldatması ve enseden pas
- Alçak pas aldatması ve arkadan pas

CEVAP C

Mevcut açıklama silinip yerine yeni metin eklendi.

SAYFA 22