

1. DENEME (ÇÖZÜMLÜ CEVAPLAR)

1- **A) Er Eniş-Otarış-Atlı Güreş:** Orta Asya Türk topluluklarında çoğunlukla şölenlerde uygulanan, at sırtındaki iki oyuncunun bileklerinden ya da kuşaklarından tutarak güreştikleri, rakibini at üzerinden düşürmesiyle son bulan oyunda, rakibini düşürmeyi başaran taraf oyunun galibi kabul edilmektedir.

B) Beyge-Babiga: Köylerdeki evlenme çağına gelen kızlar için evlenmeye talip olanlar arasından tercih yapmak üzere oynanan bir oyundur. Kız, en iyi ve süratli koşan ata bindirilir. Verilen işaretle kız atını dörtlüye sürer, gençler de onu kovalamaya başlarlar. Kızı eş olarak almak isteyen gençler arasında başlayan yarış, onu yakalayıp atın terkesine alarak halkın toplandığı yere getirmesiyle sona erer.

C) Yamba Kapma: Kazak Türklerinde yaygın olarak görülen ve nevrüz kutlamalarında sıklıkla icra edilen bu oyun, oyuncuların yere bırakılan gümüş bir parayı at sırtından yere eğilerek almaya çalıştığı bir oyun çeşididir. Oyun sırasında bu parayı alabilenler gümüş paranın sahibi olup toplumun takdirini kazanırlardı.

D) Bike-Kızkavar-Esir Alma: Türklerde geleneksel atlı sporların bir örneğini teşkil eden, kadın ve erkek binicilerin birbirinden kaçtıkları, kamçıyla dokunulmanın esir alınmış sayıldığı ve yenilen tarafın yenene ödül olarak hediye vermesini gerektiren atlı spor oyunudur.

E) Tıyn Enmey: Kırgız Türklerinde görülen, çeşitli şölenlerde ata sahip herkesin katılabildiği, çeviklik gerektiren bir oyun çeşididir. 12 ve üzeri sayıdaki erkek oyuncular tarafından uygulanan bu oyun, binicilerin at üzerinden eğilmek suretiyle yerdeki paraları toplamaya çalışmalarına dayanmaktadır.

Cevap C

2- Doktor Francis Fuller, İngiltere'nin Londra kentinde, egzersizin gücü ile ilgili *Tıbbi Jimnastik (Medical Gymnastics)* adlı kitabı yayımlamıştır. XVII. yüzyılın sağlıkla ilgili en popüler kitaplarından biri haline gelen eserinde; egzersizin, sağlıklı bireylerin gücünde belirgin bir etki yarattığını, düzenli egzersiz yapmanın güçsüz bireylerde bir güç artışı sağlayabileceğini belirtmiştir.

Cevap B

3- Eğitimi fiziksel, bilişsel, ahlaki ve ruhsal gelişimin sağlıklı bir unsur olarak benimseyen, Türkiye'nin ilk çağdaş pedagoji kitabı olan "*Fenn-i Terbiye*" adlı eserin yazarı Mustafa Satı Bey; fikir terbiyesi, ahlak terbiyesi ve beden terbiyesi olmak üzere üç ana kısımdan meydana gelen bu kitabında beden eğitimi dersleri konusunu ele alırken buna en iyi örneğin İsveç jimnastiği olduğunu belirtmiştir.

Cevap A

4- XVII. yüzyıldan beri uygulanan girişimler ile filizlenen Antik Olimpiyat Oyunları'nı tekrar canlandırma fikri XIX. yüzyılın sonlarında Modern Olimpiyat Oyunları'nın kurucusu Baron Pierre de Coubertin'in çabalarıyla hayat bulmuştur. Modern Olimpiyat Oyunları'nın kuruluşuna etki eden unsurlar ise şu şekildedir:

- Rönesans Dönemi'nden itibaren Antik Olimpiyatlar'dan söz eden eserlerin ortaya çıkması
- Antik eserlerden etkilenen Rönesans yazarlarının Antik Dönem sporları üzerine eserleri ve farkındalık yaratmaları
- XVII. yüzyıl başından beri çeşitli ülkelerde yapılan olimpiyat denemeleri
- Belirginleşen olimpiyat fikri neticesinde soyluların Olimpia ve olimpiyat oyunlarına ilgisi
- Arkeolojik kazılar sonucunda Olimpia'nın bulunuşu
- İngiltere'de beden eğitimi ve sporun okul eğitiminde karakter ve ahlak gelişimi amacıyla kullanılması

Cevap D

5- Eski Türklerin yaşadıkları Çin'in kuzey ve kuzeybatısının ormanlık ve dağlık alanlarla kaplı olması, kışın erken başlaması ve uzun sürmesi sebebiyle burada yaşayan insanlar, bu zor doğa şartlarına ayak uydurmak ve hayatlarını ona göre düzenlemek zorunda kalmışlardır. Eski Türkler; avlanmada, kaçmada, kovalamada, taşımada ve göç sırasında kızak ve kayaktan en üst seviyede yararlanmışlardır. Eski Türklerin kayak yaptıklarını gösteren pek çok tarihî belge gün yüzüne çıkarılmıştır. Türkler kayak kelimesi yerine "çana", kızak kelimesi yerine de "çanak kelimesini kullanıyorlardı. Bugün Orta Asya'da yaşayan Kazaklar, uzun tahtalara hayvan derilerini sararak ayaklarına bağladıkları araçlarına "çanga" demektedirler.

Cevap D

6- • **Beden Eğitimi:** Bireyin vücut ve ruh sağlığını korumaya, bedensel becerilerini geliştirmeye yönelik, çevresel koşullara ve katılımcıların niteliğine göre değiştirilebilen esnek kurallara dayalı; oyun, jimnastik ve spora dönük araştırma ve çalışmaların tümünü kapsayan geniş tabanlı bir etkinliktir.

• **Spor:** Bireyin belli düzenlemeler içinde fiziksel aktivitelerini ve motorik becerilerini, zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren, bu özelliklerin belirli katı kurallar içinde yarıştırlmasını amaçlayan biyolojik, pedagojik ve sosyolojik bir olgudur.

• **Yarışma:** Belirli kurallar içinde bireylerin karşılıklı gerçekleştirdiği mevcut niteliklerinin zaman, ağırlık, mesafe ve teknik beceri gibi ölçülerle değerlendirildiği aktivitelerdir.

• **Müسابaka:** Belirli kurallarla birden fazla bireyin yine birden fazla bireye karşı takım hâlinde gerçekleştirdiği, sonucu zaman, ağırlık, mesafe ve teknik beceri gibi ölçülerin değerlendirilmesi ile belirlenen sportif aktivitelerdir.

• **Egzersiz:** Planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayıcı fiziksel uygunluğun bir veya birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir.

• **Fiziksel Aktivite:** İskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir.

• **Antrenman:** Fiziki gücün ve moral gücünün, teknik ve taktik becerilerin organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik bir eğitim sürecidir.

• **Fiziksel Uygunluk:** Günlük işleri canlı ve uyanık, yorgunluk duymaksızın, boş zamanlarını neşeli uğraşlarla geçirebilecek gerekli enerjiye sahip olmaktır.

Cevap A

7- İşlevsel yaklaşım; sporu, toplumsal düzene ve istikrara sağladığı faydalar açısından değerlendirir. Spor olumlu açıdan inceler. Çatışmacı yaklaşım; sporu, siyasi veya ekonomik gücü elinde tutanların menfaatine, militarizme, milliyetçilik ve ırkçılığa, cinsiyet ayrımcılığına yaptığı katkılar açısından inceler. Eleştirel yaklaşıma göre kapitalist düzen, spor da dahil olmak üzere pek çok insanı kimliksizleştirmektedir. Sembolik etkileşim yaklaşımına göre bazı insanlar izleyici olarak sportif faaliyetlere katılırken bazıları ise diğer bir sporcuyla taklit etmek, onunla özdeşim kurmak ve sosyal benliği güçlendirmek amacıyla katılırlar. İnşacı yaklaşım, toplumsal sınıflar ile sportif pratikler arasındaki ilişkinin yanında yeni spor dallarının ortaya çıkma sürecini ve yayılmasını başarıyla açıklar. Figürasyonel yaklaşıma spor; fiziksel efor gerektiren fakat ciddi sakatlıkların riskini de minimuma indirgeyen bir mücadele içerisinde insanların özgürleşmesini sağlayan faaliyetlerdir. Feminist yaklaşıma göre spor, sosyal cinsiyet ilişkilerine dayalı yapılandırılan sosyal bir kurumdur. Bu yaklaşıma göre spor, erkeklerin hâkim olduğu bir alandır.

Cevap E

8- A seçeneğinde verilen başarı ihtiyacı kuramına göre başarı için her sporcunun kendine özgü güdülenmesi vardır. Başarı güdülenmesi kişiliğin bir niteliğidir. Kişinin bir yönü başarılı olma isteğine yaklaşmak için güdülenirken diğer yönü de başarısızlıktan kaçınma korkusu ile güdülenir. B seçeneğinde verilen ihtiyaç basamakları kuramına göre spor, insanların kendini gerçekleştirme basamağına ulaşma yöntemlerinden biridir. C seçeneğinde verilen yükleme kuramı, insanların başarı ya da başarısızlıklarını hangi biçimde açıkladıklarına odaklanır. Bireylerin çevresindeki dünyayı anlamlandırmaya özgü arzusu, olayların ve davranışların sebepleri hakkında yüklemelerde bulunmasına neden olur. Sorudaki durum yükleme kuramıyla ilgilidir. D seçeneğinde verilen başarı hedefi kuramı ikiye ayrılır. Bunlar görev odaklı güdülenme ve sonuç odaklı güdülenmedir. Her iki güdülenme biçimi aynı anda değil insan gelişiminin farklı aşamalarında görülür. E seçeneğindeki yetkinlik güdülenmesi kuramına göre insanların kendilerini değerli ya da yeterli hissetme duyguları en önemli etkidir. Başka insanlardan gelen geri bildirim ve pekiştireçler; kendine güven, yetkinlik ve kendini kontrol duygularını etkilemektedir.

Cevap C

9- Realizm akımına göre beden eğitimi ve spor, okul müfredatının önemli bir parçasıdır. Öğrencileri yaşadıkları dünyaya adapte etmeye çalışır. Örneğin; öğretmen hentbol becerisinde pas becerisi kadar, fair play ve sportmenlik üzerinde de durur. İnsan vücudunun fiziksel uygunluğu önemlidir. Formda bir beden, sosyal hayatta verimliliğin önemli bir kriteridir. Programlar, bilimsel bilgi temeline dayanır. Kondisyonlu kişi üretken olmak zorundadır. Hareketsizlik ve stres, kondisyonlaşma ile önemli ölçüde giderilebilir. Tekrar ve alıştırmalar öğrenmelerde etkili olacaktır. Okullar arası sportif müsabakalar istedik okul davranışını da beraberinde getirmektedir. Takım sporları; sportmenlik, fair play ve hoşgörü gibi özelliklerin gelişmesini sağlamaktadır.

Cevap B

10- Spor öğretimi için taze bir anlayış olan hareket eğitimi; bir yandan çocuk ve gençlere çok yönlü oynama, hareket etme, performans ortaya koyma ve kendini ifade etme imkânları sağlarken bir taraftan da onları yoğun endüstrileşme ve kentleşmenin negatif baskılarından kurtararak daha sağlıklı hayat alışkanlıkları kazandırmaktadır. Hareket eğitiminin özellikleri şunlardır:

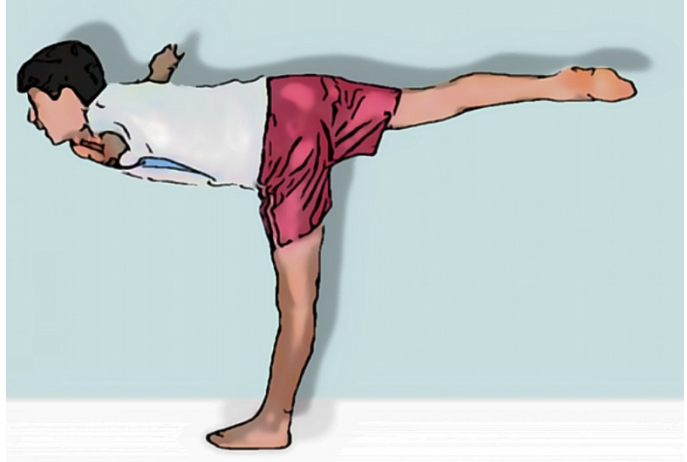
- Hareketlerin uygulanması esnasında tatmin duygusunun yaşanmasını sağlar.
- Hareket eğitiminin yapısında problem çözme vardır.
- Geleneksel beden eğitime göre daha az formal yapısı vardır.
- Hareket eğitimi, uygun materyal ve araç-gereç gerektirir.
- Hareket eğitimi, kişisel bir keşiftir.
- Psikomotor becerilerin öğrenilmesini basitleştirir.
- Öğrenci merkezli bir yapısı vardır.
- Hareket eğitimindeki gelişmeler, belirli sıklıklarda tespit edilmelidir.
- Hareket analizini ve tahlilini destekler.

Cevap E

11- A seçeneğinde verilen sartorius kası, proximalde spina iliaca ventralis superiore tutunur. Uyluğu çapraz geçerek tibia medial condiline tutunur. Uyluğa fleksiyon ve abduksiyon yaptırır. Diz yarım fleksiyondayken baldıra iç rotasyon yaptırır. B seçeneğinde verilen tensor fascia latae kası, proximalde crista iliaca ventralis superiore tutunur. İliotibial tract ile birleşerek tibianın lateral condiline tutunur. Kalçanın abduksiyonu, kalça eklemının fleksiyonu ve diz eklemının ekstansiyonunda etkilidir. C seçeneğinde verilen priformis kası; proximalde sacrumun anterioruna, distalde ise trochanter majöre tutunur. Kalça eklemının stabilizasyonunda, uyluğun abduksiyonunda ve rotasyonunda etkilidir. D seçeneğinde verilen gluteus maximus kası, Proximalde crista iliacanın posteriorundan başlayıp sacrumun laterale boydan boya tutunan, kalçanın abduksiyonu, ekstansiyonu ve uyluğun rotasyonunda etkili olan kastır. E seçeneğinde verilen quadratus femoris kası, proximalde ischiona tutunur. Distalde ise intertrochanteric ibike tutunur. Kalçanın stabilizasyonunda etkilidir.

Cevap D

12- Planör hareketi yapılırken agonist (birincil) kas olan m. gluteus maximus kası destek bacağında eksantrik, yukarı kaldırılan bacakta ise konsantrik kasılır. Aynı zamanda bu hareket yapılırken destek bacağının kalça ekleminde fleksiyon, yukarı kaldırılan bacağın kalça ekleminde ise ekstansiyon hareketi gerçekleşir. Sinerjist olan m. quadratus femoris, m. obrator internus, m. gluteus minimus ve m. gluteus medius yine destek bacağında eksantrik, yukarı kaldırılan bacakta ise konsantrik kasılmaktadır. Antagonistler ise kalça fleksörleridir.



Cevap D

13- **A) Kemoreseptör:** Buldukları ortamın kimyasal içeriğindeki değişimlere duyarlı reseptördür. Koku ve tat reseptörleri ile kandaki oksijen, hidrojen ve glikoz miktarlarına duyarlı reseptörler bu gruptadır.

B) Nosireseptör: Ağrı reseptörleri de denir. Yüksek şiddetteki mekanik, kimyasal ve termal uyarılara duyarlıdır.

C) Osmoreseptör: Kandaki ozmotik basınca duyarlı reseptördür.

D) Mekanoreseptör: Basınç, ses, titreşim, denge, temas vb. değişikliklere duyarlı reseptördür.

E) Fotoreseptör: Gözde bulunan ışığa duyarlı reseptördür.

Cevap A

14- Parasempatik sistem, sakinlik ve dinlenme döneminde etkindir. Bu sistemin aktivitesi sayesinde besinlerin sindirimi, enerji üretimi ve depolanması sağlanır.

Parasempatik sinir sisteminin organlar üzerine etkileri şu şekildedir:

- Kalp atım hızını azaltır, kan basıncını düşürür.
- Solunum yollarını daraltır ve solunumu yavaşlatır.
- İç organ damarlarını genişletir, kalp ve iskelet kası damarlarını daraltır.
- Sindirim sisteminin peristaltik hareketlerini hızlandırır ve salgılarını artırır.
- Sindirim sistemi ve idrar yollarındaki sfinkterleri genişletir.
- Göz bebeklerini daraltır.
- Tükürük salgısını artırır.

Cevap C

15- Glasgow koma skalası, bireyin bilinç durumunu öncesi (başlangıç) ve sonrası olarak objektif bir biçimde kaydetmeye dayalı skaladır. Hasta/yaralı skalanın kriterlerine göre değerlendirildiğinde, hasta/yaralıya 3 (derin bilinç kaybına işaret eder) ile 14 (orijinal skalaya göre) ya da 15 (geniş kullanımlı düzeltilmiş skalaya göre) arasında puanlar verilir. Bu skala başlangıçta kafa travmalarında, bilinç durumunu değerlendirmek için kullanılsa da artık günümüzde ilk yardım, 112 acil ve her türlü akut medikal ve travma hastaları için kullanılmaktadır.

Cevap E

16- Ateş yoluyla oluşan havale durumlarında ilk yardımcı olarak hastanın giysileri çıkarılmalı, gerekirse hasta çıplak kalmalıdır. Bu müdahale ile bile hastanın ateşi biraz düşecektir. Ancak soru kökünde belirtildiği gibi öncelikli olarak ateş ölçümü yine yapılmalı ateş tekrar yükseliyorsa bu kez musluk suyu ile ıslatılmış ıslak havlu hastanın koltuk altına, kasıklarına, dirseklerine konulmalıdır. Daha sonraki aşamada ateş hâlen düşmüyorsa ılık bir duş aldırılabilir. Tüm bu yapılara da rağmen ateş yükseliyorsa vakit kaybetmeden 112 acil yardım merkezi aranmalı veya en yakın sağlık kuruluşuna gidilmelidir. Ateşin düşürülmesi için çok soğuk su ya da alkol, sirke gibi uygulamalardan kaçınılmalıdır.

Cevap C

17- Omurilik yaralanmalarında ve şüphesinde, üç ilk yardımcı tarafından uygulanan sedye üzerine yerleştirme tekniği karşılıklı durarak kaldırma tekniğidir. Hasta/yaralıya her iki taraftan ulaşılabilen durumda, dört ilk yardımcı tarafından uygulanan sedye üzerine yerleştirme tekniği köprü tekniğidir. Hasta/yaralıya tek bir taraftan ulaşılabilen durumda, üç ilk yardımcı tarafından uygulanan sedye üzerine yerleştirme tekniği ise kaşık tekniğidir.

Cevap D

18- Aerobik enerji sisteminde besinlerin enerjiye dönüşüm sıralaması aşağıdaki gibidir:

YAĞ	KARBONHİDRAT	PROTEİN
<i>Hidrolisiz</i>	<i>Glikojen</i>	<i>Polipeptit</i>
<i>Gliserol ve Serbest Yağ Asitleri</i>	<i>Glikoz</i>	<i>Amino Asitler</i>
<i>Beta Oksidasyon</i>	<i>Pirüvik Asit</i>	<i>Deaminasyon</i>
<i>Asetil Koenzim A</i>	<i>Asetil Koenzim A</i>	<i>Ketoasit</i>
<i>Krebs Dönüşümü</i>		
<i>Oksidatif Fosforilasyon</i>		
<i>Su</i>	<i>Karbondioksit</i>	<i>Enerji</i>

Cevap B

19- Anaerobik glikoliz neticesinde laktik asit açığa çıkar. Laktik asit birikmesi, reaksiyonlarda düzenleyici etkiye sahip olan fosfofruktokinaz (PFK) enziminin azalmasına sebep olur. Kas hücrelerinde pH seviyesi düşer. Glikoliz yavaşlar ve enerji oluşumu için kullanılan maddeler azalarak kas kasılması sınırlanır. Vücutta fazla biriktiği takdirde, kas ağrılarına ve kas kramplarına neden olmaktadır. Kaslarda biriken laktik asitin kas ve kanda yüksek yoğunluğa ulaşmasıyla yorgunluk oluşur. Oluşan asidik ortam ve düşen PH seviyesi mitokondrilerdeki bazı enzim aktivitelerini engelleyerek karbonhidrat (glikojen) yıkımını azaltabilir. Laktik asit birikiminin üst seviyelerde olması glikolitik enzimlerin aktivitesini inhibe ederek kas glikoz hızını ve yağ asidi oksidasyonunu da engelleyebilir. Egzersizi takiben kandan laktik asitin uzaklaştırılması özellikle sonraki egzersizlerin yüksek yoğunluklu ve tekrarlı performanslar için önemlidir.

Cevap A

20- Kayan filamentler teorisine göre kasın kasılması durumunda I bandının boyu kısalmış, H bandı kaybolur, Z çizgileri birbirine yaklaşır, A bandının boyu değişmez, kasın hacmi değişmez, aktin ve miyozin miyofilamentlerinin boyu değişmez. Kasın gevşemesi durumunda ise I bandının boyu uzar, H bandı görünür hale gelir, Z çizgileri birbirinden uzaklaşır, A bandının boyu değişmez, kasın hacmi değişmez, aktin ve miyozin miyofilamentlerinin boyu değişmez.

Cevap E

21- Enerji Sistemlerinin Bazı Faktörlere Göre Sıralanması

- Bir dakikada üretebildikleri ATP miktarına göre; ATP-PC sistemi > Laktik asit sistem > Aerobik sistem
- Maksimal ATP üretim kapasitelerine göre; Aerobik sistem > LA sistem > ATP-PC sistemi
- Enerji üretim hızlarına göre; ATP-PC sistemi > Laktik asit sistem > Aerobik sistem
- ATP üretme sınırlarına göre; ATP-PC sistemi (en sınırlı) > Laktik asit sistem (sınırlı) > Aerobik sistem (sınırsız)
- Aktivite süresine göre; Aerobik sistem > LA sistem > ATP-PC sistemi

Cevap C

22- Egzersiz sonrasında toparlanma dönemine giren sporcuda laktik asit konsantrasyonunun azalmasıyla beraber kanın pH düzeyi artış gösterir. Egzersizden sonra yaklaşık 1-2 dakika içerisinde miyogloblin oksijen depoları yenilenir. Protein sentezi aktivite bitiminden sonraki toparlanma safhasında yarı yarıya artış gösterirken ilerleyen süreçte tamamen artış gösterir. Egzersiz esnasında kan şekeri düşmeye başladığı için kan şekeri yükseldiğinde devreye giren insülin hormonunun salınımı azalır. Toparlanma evresinde ise aldığımız besinlerin etkisiyle insülin hormonunun salınımında artış yaşanır.

Cevap D

23- Antrenmanın çeşitlilik ilkesine göre üst seviye antrenman planlarında, çalışma zamanının uzunluğu ve tekrar sayısının fazla olmasına bağlı olarak sporcuda sıkılma ve konsantrasyon bozukluğu gibi olumsuzluklar görülebilir. Bu olumsuzluklar bilhassa uzun süreli dayanıklılık gerektiren kürek, maraton ve bisiklet gibi devirli spor dallarında daha çok görülür. Bu sebeple çalıştırıcı, sporcunun motorik niteliklerinin gelişebilmesi için sürekli aynı hareket serisini uygulamamalıdır. Bunun yerine çeşitli hareket sistemi, geliştirilmesi gereken motorik niteliğe göre hedef bölge değiştirilmeksizin uygulanmalıdır. Örnek olarak yüzme sporcularının antrenman sonrası yaklaşık yirmi dakika su aerobiği yapması, bir uzun atlamacının sıçrama yetisini geliştirmesi için rutin sıçramaları uygulamak yerine merdiven çıkma ve oyun biçimindeki bir ortamda engellerin üzerinden geçme şeklinde çalışmalarını sürdürmesi antrenmana değişik bir yaklaşım katmanın yanı sıra eğlenceli bir boyut katar.

Cevap C

24- Tam dinlenme, maksimal çalışmalarda dinlenme zamanının 3-5 dakika aralığında olduğu dinlenme biçimidir. Verimsel dinlenme ise uygulanan aktivitelerde sporcunun nabzının 180 atım/dakika sayısına yükseldikten sonra dinlenme esnasında nabzın 120-130 atım/dakika sayısına kadar düşmesi için geçen süreçteki dinlenme biçimidir. Antrenman etkinliği bakımından tam dinlenme gerektiren çalışmalar; dikkat ve koordinasyon çalışmaları, maksimal kuvvet ile uygulanan çalışmalar, çabuk kuvvet çalışmaları, müsabakalar, motorik öğrenim süreci, sportif tekniği geliştiren kombine çalışmalar, sürat ve reaksiyon çalışmaları, patlayıcı hareket çalışmalarıdır. Tam olmayan (verimsel) dinlenme aralığı ise daha çok süratte devamlılık çalışması (kas dayanıklılığı), kuvvette devamlılık çalışmaları (kas dayanıklılığı), temel ve özel dayanıklılık çalışmaları ve iradi güç gelişimi çalışmalarında kullanılır.

Cevap B

	Antrenmana 4 Hafta ve Daha Az Ara Verildiğinde	Antrenmana 4 Hafta ve Daha Fazla Ara Verildiğinde
Ortalama Kan Basıncı	<i>Artar</i>	<i>Artar</i>
Maksimal Solunum Değişim Oranı	<i>Artar</i>	<i>Artar</i>
Submaksimal Solunum Değişim Oranı	<i>Artar</i>	<i>Artar</i>
İnsüline Bağlı Glikojen Düşümü	<i>Azalı</i>	<i>Azalı</i>
Kas Glut4 Protein İçeriği	<i>Azalı</i>	<i>Azalı</i>
Kas Lipoprotein Lipaz	<i>Azalı</i>	<i>Azalı</i>
Tokluk Lipemisi	<i>Azalı</i>	<i>Azalı</i>
Düşük Yoğunluklu Lipoprotein (LDL)	<i>Artar</i>	<i>Artar</i>
Yüksek Yoğunluklu Lipoprotein (HDL)	<i>Azalı</i>	<i>Azalı</i>
Submaksimal Kan Laktatı	<i>Artar</i>	<i>Artar</i>
Laktat Eşiği	<i>Azalı</i>	<i>Azalı</i>
Bikarbonat Seviyesi	<i>Azalı</i>	<i>Azalı</i>
Kas Glikojen Düzeyi	<i>Azalı</i>	<i>Azalı</i>
Adrenaline Bağlı Lipolisiz	<i>Azalı</i>	<i>Azalı</i>

Cevap E

26- Heath ve Carter, Sheldon'ın somatotip anlayışını temel alarak yeni bir somatotip belirleme tekniği geliştirdiler.

HEATH & CARTER'İN SOMATOTİP SINIFLAMASI	
İleri Derecede Mezomorf	1 – 9 – 1
İleri Derecede Endomorf	9 – 1 – 1
İleri Derecede Ektomorf	1 – 1 – 9
Dengeli Endomorfi	5 – 2 – 2
Mezomorfik Endomorfi	6 – 4 – 3
Mezomorfi ve Endomorfi	5 – 5 – 2
Endo-Mezomorfi	3 – 5 – 2
Dengeli Mezomorfi	2 – 5 – 2
Ektomorfik Mezomorfi	1 – 6 – 3
Mezomorfi-Ektomorfi	2 – 4 – 4
Dengeli Ektomorfi	2 – 2 – 5
Endomorfik Ektomorfi	3 – 2 – 5
Endo-Ektomorfi	4 – 2 – 4
Ektomorfik Endomorfi	5 – 2 – 4
Dengeli Somatotip	4 – 4 – 3
Dengeli Somatotip	4 – 3 – 4

Cevap D

27- Fiziksel uygunluk testlerinin istenmeyen etkilerini ortadan kaldırmak için Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM), testlerin uygulanma sırasını; dinlenme kan basıncı ve kalp atım sayısı, vücut kompozisyonu, kalp-solunum sistemi dayanıklılığı, kassal uygunluk, esneklik şeklinde önermektedir.

Cevap A

28- Tek Etaplı Submaksimal Koşu Bandı Testi

- Katılımcının koşu bandına alışması için 0 derecede bir süre yürütmesine izin verilir.
- Katılımcı 4 dakika süreyle %5 eğimde bireysel olarak kararlaştırılmış hızda yürütülür.
- Test sonunda kalp atım sayısı (KAS) monitörü ya da nabız sayılma vasıtasıyla KAS tespit edilir.
- Test bitirildiğinde venöz birikimini önlemek amacıyla katılımcının 3-5 dakika boyunca yürütmesi sağlanır.

Cevap A

29- Egzersizin şiddetini belirlemede kullanılan yöntemlerden bir tanesi de egzersizin zorluk derecesini belirleyen Borg skalasıdır (Rating of Perceived Exertion, Algılanan Zorluk Derecesi). Bu skala bireylerin egzersizin zorluk derecelerini kendilerinin algıladıkları biçimde belirlediği subjektif bir yöntemdir. Gunnar Borg tarafından 1970 yılında geliştirilen bu skala, 6'dan 20'ye kadar olan değerleri ve bu değerlerin bazılarının yanında yazan zorluk ifadelerini içermektedir. Bu skala sporcunun egzersiz esnasında hissettiği yorgunluğu hiçbir şey (6), çok çok hafif (7-8), çok hafif (9-10), hafif (11-12), biraz zor (13-14), zor (15-16), çok zor (17-18), çok çok zor (19), tükenme (20) arasındaki bir aralıkta ifade etmesine dayanır. Kardiyovasküler uygunluk çalışmalarında yarar sağlamak için bireyin uyması gereken skala aralığı 11-16'dır. Anaerobik eşik ise bu skalada 13-15 değerleri arasında ortaya çıkar.

Cevap D

30- Yüksek irtifada antrenman yapan bir sporcu yüksek karbonhidratlı ve düşük yağlı diyet tercih etmelidir. Yüksek karbonhidratlı diyetin tercih edilme sebebi enerji için karbonhidrat kullanıldığında daha az oksijene ihtiyaç duyulmasıdır. Ayrıca, hipoksik durumlarda büyük oranda karbonhidratın yakıt olarak kullanılma sebebi oksijenin molekülü başına ATP kazancının serbest yağ asidinden %25-60 daha fazla olmasıdır. İrtifada metabolik olarak yağ kullanımından ziyade karbonhidrat kullanımı yönünde değişim olmaktadır. Bu yöndeki kısmi değişim bile yüksek irtifada sporculara yardımcı olabilecek seviyededir.

Cevap E

31- Vücuda, ihtiyacından fazla alınan protein, daha fazla kas gelişimini sağlamaktan ziyade bedenimizde yağ olarak depolanmaktadır. Gereğinden fazla protein ya da aminoasit kullanımı, idrar atılımını artırmakla beraber dehidrasyona (fazla su kaybı) neden olur. Aynı zamanda böbrek ve karaciğerin aşırı yıpranmasına ve vücuttan kalsiyum atılmasına da neden olmaktadır.

Cevap C

32- 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

33- 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 alıştırmayı yaptırmak
- Öğretim esnasında gerçek objelerden yararlanmak
- Kesin ve açık tanımlamalar yapmak
- Belirli aralıklarla geri bildirim vermek

Cevap B

34- Psikomotor Gelişimin Terminolojisi

- **Motor Davranış:** Öğrenme ve biyolojik süreçlerin, motor öğrenme, motor kontrol ve motor gelişimde oluşturduğu değişikliklerdir.
- **Motor Kontrol:** Bağımsız görevlerin yerine getirilmesinde sinirsel ve fiziksel değişikliklerdir.
- **Motor Öğrenme:** Hareket becerilerinin ediniminde ve mükemmelleştirilmesindeki temel değişikliklerdir.
- **Motor Gelişim:** Yaşam döngüsü boyunca hareket görevinin gerekleri, bireyin biyolojik özellikleri ve öğrenme ortamının şartları arasındaki etkileşimin belirlediği motor davranıştaki ilerleyici değişimdir.
- **Motor Beceri:** Vücudun, uzuvların ve/veya başın isteğe dayalı hareket kontrolü kazanması altında yatan ortak süreçtir (adına "görev" veya "eylem" de denilir).
- **Hareket Kalıbı:** Seri hâlde düzenlenmiş birbiri ile ilişkili hareketlerdir (ör. fırlatma hareketinin gerçekleştirilmesi için yapılan bir dizi hareket).

Cevap D

35- A seçeneğinde verilen “tek ayak üzerinde denge sağlama” temel hareketler döneminde görülen dengeleme (non-lokomotor) hareketlerindendir. B seçeneğinde verilen “bir nesneye ayakla vurma” temel hareketler döneminde görülen manipülatif hareketlerdendir. C seçeneğinde verilen “bir nesneyi bırakma” ve D seçeneğinde verilen “bir nesneye uzanma” ilkel hareketler döneminde görülen manipülatif hareketlerdendir. E seçeneğinde verilen “fırlatılan topa sopayla vurma” özelleşmiş hareketler döneminde görülen manipülatif hareketlerdendir.

Cevap B

36- Motor kontrol ve hareket koordinasyonunun gelişimi; hareket görevinin, kişinin biyolojisinin ve öğrenme ortamı şartlarının gerekliliklerinden kaynaklanan belli bazı sınırlılıklar tarafından belirlenir.

Dinamik Sistemler Teorisindeki Sınırlılıklar		
Göreve Özgü Sınırlılıklar	Bireye Özgü Sınırlılıklar	Çevreye Özgü Sınırlılıklar
Görevin Amacı	Anatomik Faktörler	Uygulama Yapma Fırsatı
Görevin Karmaşıklığı	Fizyolojik Faktörler	Teşvik
Kurallar ve Stratejiler	Mekanik Faktörler	Motivasyon
Ekipman ve Bölge	Algısal-Motor Faktörler	İpuçları
Serbestlik Dereceleri		Ekoloji
Hareket Kalıbı Oluşumu		

Cevap C

37- Schmidt'in bilgiyi işleme kuramında bireyin hareket performansının kalitesinin, algının doğruluğuna ve bu algıları koordine hareket dizilerine uyarlayabilme becerisine bağlı olduğu görüşü kabul edilmiştir. Görsel motor koordinasyon ve ayak-göz koordinasyonu terimleri aktif bir hareketin bireyin duyuşal bilgilerinin doğruluğuna dayalı olduğunu anlatmak için uzun yıllardır kullanılan terimlerdir. Bir birey basketbolda serbest atış yaparken topu son atış hareketinde düzenlenmesi gereken sayısız duyuşal girdi formuna sahiptir. Algılar doğruysa ve birbiriyle uyumlu bir sıraya koyulduysa basket atışı başarılı olur. Aksi takdirde atış kaçırılır. Bütün istemli hareketler, yapılacak hareket eylemine dayalı olarak az ya da çok derecede bir ya da daha fazla duyuşal kanalın kullanımını gerektirir.

Cevap E

38- Frederick Taylor'ın Bilimsel Yönetim Teorisi'ne göre özellikle israf ve kayıpların azaltılarak verimliliğin artırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla; standartlaştırma, basitleştirme ve uzmanlaşma önemsenmiştir. Taylor, yüksek ücretle çok çalışacak işçilere yönelik standart bir ücret sisteminin yeterli olmadığına inanıyordu. Bu sebeple “farklılaştırılmış parça başı ücret sistemi” önerdi. Buna göre, her işçiye her gün belirli bir iş verilecek, işin ayrıntıları açık bir şekilde belirtilecek ve işin her parçası için belirli bir zaman ayrılacaktı.

Cevap B

39- Toplam kalite yönetimi, müşteri beklentilerinin karşılanmasına yönelik ve bütün sürecin sürekli geliştirilmesini ve iyileştirilmesini amaçlayan, insanı merkeze alan bir yönetim yaklaşımıdır. Amacı, kuruluşlara sürekli gelişmeyi hedef alan bir ortam sağlamaktır. Bununla beraber kurumda belirli bir standardı oluşturmak, bu standartlara göre üretim yapmak ve sürecin denetimini sağlamak da toplam kalite yönetiminin amaçlarındandır. Toplam kalite yönetimi anlayışı, klasik yönetim anlayışına ters düşmektedir.

Cevap D

40- Fitts & Posner'a göre (1967), üç çeşit öğrenme aşaması vardır. Bunlar sırasıyla bilişsel aşama, ilişkilendirme aşaması ve özerk (otonom) aşamadır.

• Birinci Aşama: **Bilişsel Aşama**

Bu aşama, zihinsel problemlerin çözülmesini kapsar. Öğrenen birey kendisiyle konuşur, faydalı olabilecek stratejileri ve taktikleri düşünerek çok fazla zaman harcar. Karar verme, bu aşamada çok önemlidir. Dikkat gereksinimi çok yüksektir. Performansın ilerlemesi hızlı ve kazanımlar fazladır. Fakat bireyin hareketleri düzensiz, belirsiz ve zamansızdır. Öğretim ve gösterimler bu safhada önemlidir. Bireyin kendisine sürekli soru sorması bu aşamada olduğunu gösterir.

Cevap C

41- Yapılan araştırmalar öğrenildikten sonra uzunca bir zaman uygulanmayan devamlı becerilerin kesik becerilere nazaran hafızada daha uzun süre muhafaza edildiğini ve tekrar uygulanması durumunda daha az hatayla uygulandığını göstermiştir. Buna göre seçeneklerde devamlı bir beceri bulmalıyız. Bu sebeple cevabımız "kürek çekmek" olacaktır.

Cevap A

42- Rastgele alıştırma, öğrencilerin birden fazla beceriyi arka arkaya tekrarlamaksızın karışık bir biçimde uyguladığı alıştırma planlamasıdır. Öğrencilerin hatırlama yetilerini geliştirir. Öğrenmede kalıcılık diğer alıştırma türlerine göre daha fazladır. Örnek olarak 20'şer tekrardan totalde 80 olması şartıyla sağ el ile top sürme, sol el ile top sürme ve turnike becerileri çalışılır.

Cevap A

43- Bernstein'a göre motor öğrenmede üç ana aşama vardır: Serbestlik Derecesini Azaltma, Serbestlik Derecesini Rahatlatma, Pasif Dinamiklerden Yararlanma.

• **Serbestlik Derecesini Azaltma:** Öğrencilerin hareket kalıplarını kaba, düz ve koordinasyonsuz uyguladığı aşamadır. Kontrol edilecek eklemlerin hareket derecesi minimuma indirilir. Serbestlik derecesi azaltılarak hareket basitleştirilir.

• **Serbestlik Derecesini Rahatlatma:** Öğrencilerin hareketleri ilk aşamaya göre daha koordineli ve uyumludur. Hız ya da kuvvet gerektiren görevler yerine getirilmeye başlamıştır. Hareketlerin tutarlılığında gelişmeler vardır ancak hala en üst seviyede değildir. Hareketlerdeki uzuv ve kas kullanımı, eklem esnekliği ilk evreye göre daha fazladır.

• **Pasif Dinamiklerden Yararlanma:** Öğrencilerin hareket koordinasyonu en üst seviyededir. Öğrenci, temel motorik becerilerde minimum enerjiyle maksimum verim elde etmektedir. Hareketlerdeki akıcılık ve doğruluk en üst düzeydedir. Hareketler uygulanırken daha az dikkate ihtiyaç duyulmaktadır.

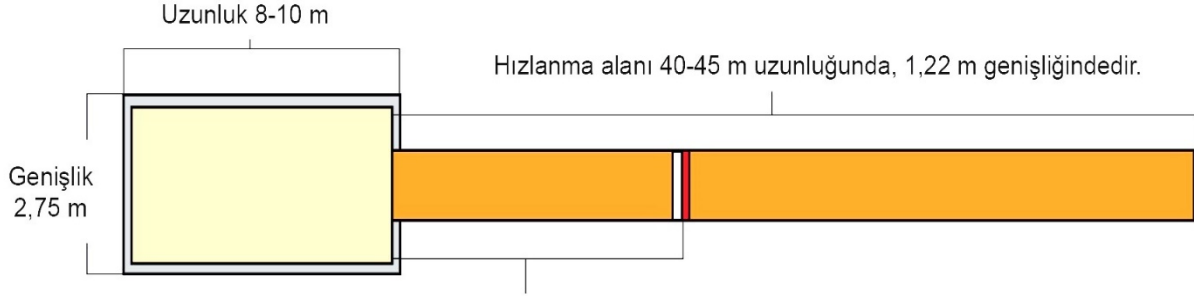
Kapalı halka kontrol sistemi, istenilen durumu sağlamak amacıyla geri dönütü, hata saptama etkinliğini ve düzeltme sürecini kullanan denetim mekanizmasıdır. Beceri öğreniminin ilk aşaması çoğu zaman kapalı halka kontrol sistemi tarafından yönetilmektedir. Artık beceri otomatik bir biçimde uygulanmaya başladığında açık halka kontrol sistemi devreye girmektedir. Bernstein'ın modelinde hareketlerin en otomatik uygulandığı aşama pasif dinamiklerden yararlanma aşamasıdır. Bundan ötürü doğru cevap E olacaktır.

Cevap E

44- Maraton koşusu, atletizm disiplininin en uzun mesafeli koşusudur. Maraton, tam 42195 metre olarak yapılan çok zor bir dayanıklılık koşusudur. Yarı maraton, 21100 metre uzunluğundaki bir yol koşusudur. Uzunluğu maratonun yarısıdır ve genellikle şehir içi caddelerde koşulur. Atletizm disiplininde yer alan maraton koşusunda 5. kilometreden itibaren parkur boyunca her 2,5 kilometrede bir su ve beslenme istasyonu bulunmaktadır.

Cevap C

45- Uzun atlama alanı, atletizm pistinin yapıldığı malzemedan yapılmış olan ortalama 40- 45 metre uzunluğunda ve 1,22 metre genişliğinde bir alandır. Hızlanma alanının sonunda, en az 2,75 metre genişliğinde, 8-10 metre uzunluğunda kenarları bordür veya metal ızgarayla çevrilmiş olan kum havuzu yer almaktadır.



Cevap D

46- İsveç bayrak yarışı, takımların dört koşucudan oluştuğu bir atletizm pist etkinliğidir. İlk koşucu 100 metre, ikincisi 200 metre, üçüncüsü 300 metre ve dördüncü koşucu 400 metre koşar, yani yarışın toplam uzunluğu bir kilometredir.

Cevap B

47- Basketbol Oyun Kurallarına Göre Topun Ölü Olduğu Durumlar

- Herhangi bir şut ya da serbest atış sayısı olursa
- Top canlıyken bir hakem düdüğü çaldığında
- Serbest atışta topun sepete girmeyeceği belli olduğunda ve atıştan sonra:
 - Başka serbest atış ya da atışlar olduğunda.
 - Başka bir ceza olduğunda (serbest atış ya da atışlar ve/veya topu oyuna sokma hakkı).
- Oyun saati, çeyreğin ya da uzatmanın sonu için sesli işaret verdiğinde
- Bir takım topu kontrol ederken, şut saati sesli işaret verdiğinde
- Sayı amacıyla yapılan bir atışta top havadayken, herhangi bir takımın oyuncusu aşağıdaki durumlardan sonra topa temas ettiğinde:
 - Bir hakem düdüğünü çaldığında.
 - Oyun saati çeyreğin ya da uzatmanın sonu için sesli işaret verdiğinde.
 - Şut saati sesli işaret verdiğinde.

Bir serbest atış sırasında top, serbest atışı kullanacak oyuncunun kullanımında olduğunda canlı olarak kabul edilir.

Cevap E

48- Basketbol oyun kurallarına göre sahada canlı bir topu tutan oyuncu, kurallara uygun savunma pozisyonundaki rakibi tarafından 1 metreden daha fazla olmayan bir uzaklıkta aktif/hareketli şekilde yakından savunulur. Yakından savunulan bir oyuncu 5 saniye içinde pas vermeli, şut atmalı ya da dripling yapmalıdır.

Cevap B

49- Her takım kendi oyun sahası ve oyun boşluğunda oynamalıdır ("Top; file dikey düzlemini, geçiş boşluğunun tamamen ya da kısmen dışından geçerek rakibin serbest bölgesine girdiğinde takımın vuruş limiti dahilinde kalmak koşuluyla geri oynanabilir." kuralı haricinde). Takımlar, bununla beraber, topu kendi serbest bölgelerinin dışından ve yazı hakemi masasının tamamının üzerinden de geri çevirebilir. Sonuç olarak vuruş limiti dahilinde yazı hakemi masasının üzerinden geri çevrilen bir top olduğunda oyun devam ettirilir.

Cevap D

50- Voleybol Oyun Sistemleri

- **5-1 Oyun Sistemi:** Rakip takımın yaptığı etkili bloklara karşı hücum oyuncusu sayısını artırmak için geliştirilen bu sistemde, arka bölgeden pasör kaçırmak suretiyle file önünde yer alan üç oyuncunun hücum katılması sağlanır. Oyundaki tek pasör, gelişen her pozisyonda oyun kurarak takımın hücum yapmasını sağlar. Sistemde bir pasör ve beş smaçör bulunur.
- **6-0 Oyun Sistemi:** Oyundaki tüm oyuncular hem smaçör hem de pasör işlevi görür. Oyun içinde arka bölgede yer alan bir oyuncu ön bölgeye gelerek pasör görevi görür ve takım her seferinde üç kişi ile hücum eder.
- **3-3 Oyun Sistemi:** Oyun içerisinde yer alan her smaçörün bir pasörü bulunur. Tüm pasörler ön hata geldiği zaman yalnızca kendi smaçörüne pas verir. Bu sistemde ön hatta yalnızca bir hücum oyuncusu bulunduğundan dolayı hücum nispeten zayıftır.
- **4-2 Oyun Sistemi:** Dört smaçör ve iki pasör, çapraz olarak sahaya yerleştirilir. Pasörler bir smaçör yerine iki smaçöre pas atma durumundadır. Günümüz voleybolunda voleybola yeni başlayanların ve zayıf takımların uyguladığı bir sistemdir.
- **Modern 4-2:** İki pasör, iki smaçör, iki orta adamı ile uygulanır. 4-2 oyun sisteminden en temel farkı, pasör görevinin arka bölgede yer alan pasörde olmasıdır. Öne hatta gelen pasör, pasör çaprazıymış gibi oynar ve takımının devamlı olarak üç oyuncuyla hücum etmesini sağlar.

Cevap A

51- Uluslararası salon hentbolu oyun kurallarına göre bir takımın hücum için belirgin bir girişimde bulunmaksızın topu kontrolü altında tutması; başlama atışı, serbest atış, kenar atışı veya kaleci atışının kullanımını devamlı olarak geciktirmesi "pasif oyun" şeklinde değerlendirilir. Pasif oyun eğilimi son bulmadığı takdirde topa sahip olan takım aleyhine serbest atış kararı verilir.

Cevap C

52- Kenar atışı, hakemin düdük işareti olmadan, top kenar çizgisini asmadan veya oyun alanı üzerindeki sabit bir cisme veya tavana değmeden önce en son temasta bulunan oyuncunun rakibi tarafından kullanılır. Serbest atış normal şartlarda hakemin düdük işareti olmadan ve prensip olarak da ihlalin olduğu yerden kullanılır. Kaleci atışı, herhangi bir düzeltmeye gerek duyulmuyorsa hakemin düdük işareti olmaksızın kullanılabilir. 7 metre atışı, hakemin düdük işareti olmadan kesinlikle kullanılamaz. 7 metre atışı saha hakeminin düdük işaretinden sonra 3 saniye içinde kale yönünde kullanılır. Başlama atışı, hakemin düdük işareti olmadan kesinlikle kullanılamaz. Başlama atışı, hakem düdüğünden sonra 3 saniye içerisinde atış alanından herhangi bir yöne doğru yapılır.

Cevap D

53- Ritim, belli bir düzen içerisinde art arda işitilen vuruşlar dizisi veya belirli ve sistemli hareketlerin, birbirini takip eden gruplar halinde uygulanması, görülmesi, duyulması ya da hissedilmesi olarak tanımlanabilir. Bir başka tanıma göre ritim; bir dizide, bir notada vurgu, uzunluk ya da ses niteliklerinin, duraklarının düzenli bir şekilde tekrarlanmasından ortaya çıkan ses uygunluğu, tartım, dizemdir. Vuruş ise zamanı, eşit aralıklarda ve notanın değeri kadar tınlama süresini el hareketleri vasıtasıyla belirtmek şeklinde tanımlanmaktadır. Tempo, müzikteki hızı ifade eder. Müzik parçasının belirli bir hızda çalınması, tempoyu belirler. Bir müzik parçasını oluşturan birbirine eşit zaman ya da süre kalıpları şeklinde tanımlanabilecek kavram ölçüdür.

Cevap E

54- Türk halk danslarının tür özelliklerine göre sınıflandırılması şu şekildedir:

Tür Özelliklerine Göre Türk Halk Dansları	
Halaylar	Kozberi (Hakkâri)
Barlar	Baş Bar (Erzurum)
Horonlar	Kız Horonu (Artvin)
Zeybekler	Aydın Zeybeği (Aydın)
Kaşıklı Danslar	Silifke'nin Yoğurdu (Silifke)
Karşılamlar	Kız Karşılması (Edirne)
Güvendeler	İkili Güvende (Balıkesir)
Bengiler	Pamukçu Bengisi (Balıkesir)
Mengiler	Çamalan Mengisi (Mersin)
Tekeler	Teke Zortlatması (Denizli)
Nanaylar	Pappuri Nanayı (Van)
Horalar	Zigoş (Kırklareli)

Cevap B

55- Çekçede "yarım adım" anlamına gelen polka dansının adımlaması; atlama, sekme, kayma ve dönüş olmak üzere dört temel parçadan oluşmaktadır. Atlama adımı, bir ayağın düz galop hareketiyle hafifçe ileri sektiği ve ardından geri adım attığı iki adımlı bir dizidir. Kayma, bir ayağın ileri ve sonra geri kaydığı iki aşamalı bir sıradır. Son olarak dönüş, her iki ayağın da bir daire içinde döndüğü tek adımlı bir dizidir.

Cevap D

56- Uluslararası literatürde flik-flak hareketi olarak da bilinen geriye elli aşma; atlama masası, yer ve denge aletleriyle farklı bağlantılarda gerçekleştirilen temel jimnastik elemanlarından biridir. Bu nedenle hareket dikkat edilerek doğru teknikte öğrenilmelidir. Bu hareket genellikle ayakta ya da kartvli hareketiyle bağlantılı olarak yapılır. Flik-Flak hareketini teknik özelliklerine uygun ve doğru uygulayabilmek için bazı çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalar tekniğin doğru öğrenilip uygulanması için gereklidir:

- geriye elli aşma hareketinde oturuş
- kasaya oturuştan geriye elli aşmaya giriş
- meyilli düzlemde geriye elli aşma

Cevap A

57- Amut hareketi uygulanırken dikkat edilecek hususlar şu şekildedir:

- Ellerin çok yakına ya da çok uzağa yerleştirilmesi
- Ellerin çok fazla açık ya da çok fazla kapalı olması
- El parmaklarının iyice açık olmaması
- Savurma bacağı yerine sıçrama bacağının savrulması
- Hareket uygulanırken omuzların ileriye doğru kaçırılması
- Bacak savurmasının gerektiğinden hızlı ya da yavaş olması
- Sıçrama bacağı ile itişinin yetersiz ya da yanlış uygulanması
- Amutta duruş pozisyonunda iken vücudun dik olmaması, kalçanın dışarıya çıkması ya da belin içe doğru kavis yapması
- Duruş pozisyonunda, dirseklerin bükülmesi
- Duruş hareketinin, üç saniyeden daha az yapılması
- Amuttan taklaya geçişte vücudun baş üzerine doğru yığılması
- Taklaya geçişte, sırt üzerine hızla düşülmesi
- Taklanın teknik özelliklerine uygun bir şekilde yapılmaması

Cevap B

58- Değişik Şekillerde Uygulanan Amut Duruşlar

1- Amut (El Baş Amudu): Amut hareketi kas, eklem ve denge koordinasyonunun sağlanması açısından vücudumuzu olumlu etkileyen bir duruştur.

2- Ağır Amut (Kuvvet Amudu): Amut hareketine göre daha zor yapılıdır. Ancak kontrolü daha kolay bir harekettir. Ağır amut hareketini, iyi uygulayabilmek için uzun süre çalışmak gerekir. Çeşitli şekillerde yapılıdır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- Açık bacak, gergin koldan ağır amut
- Yatay duruştan ağır amut
- Spagat veya kartal oturuşundan ağır amut

3- Alman Amudu: Artistik jimnastikte Alman amudu, yer serilerinde bağlantı ve geçiş hareketi olarak kullanılır. Aynı zamanda tek kola dayanmalı olarak yapılan hareketlerin ve köprülerin, ön hazırlığı niteliğindedir. (Örneğin; paralelde stützkehre, diamidov, denge aletinde alman amudu vb.) Alman amudunu, amuttan ayıran en önemli fark hareketin başlangıç pozisyonudur. Harekete bir bacak gergin, bir bacak bükülü oturuştan girilir.

4- Erişmek Amut: Erişmek amut tekniği, geriye kapalı ve geriye bükülü bacak takla ile amut hareketinin bağlantısıdır.

Cevap D

59- Özünü yineleme kuramı Stanley Hall (1846-1924) tarafından ortaya atılmıştır. Bu kuram kaynaklarda, tekrarlama kuramı, rekapitülasyon kuramı, bağlantı kuramı ya da özetleyici kuram olarak da adlandırılmaktadır. Hall; çocuk gelişimini, hem türler arası hem de tür içindeki evrimin belirlenmesinde bir vasıta olarak görmüştür. Çocukların oyun vasıtasıyla içgüdülerini sergilediklerini ve oynanan oyunlarla yaşlara göre bir evre düzeni oluştuğunu söylemektedir. Stanley Hall'a ait olan tekrarlama kuramına göre kişi; hayatı boyunca daha önce kendi türünün, ırkının geçirmiş olduğu gelişme seyrinin aynısını geçirir. Bu kuram, öncül deneme (içgüdü-eylem) kuramına karşı bir kuramdır.

Cevap C

60- Sara Smilansky, Piaget'nin oyun evrelerini daha geniş inceleyerek, oyun türlerini zihinsel gelişime paralel olarak sınıflandırmaktadır. Smilansky oyun türlerine ilişkin ortaya koyduğu modelde oyunu dört evreli olarak oluşturmaktadır.

- **İşlevsel (Fonksiyonel) Oyun:** Çocuklar keşfetme isteğiyle kullandıkları nesnelere deneme-yanılma vasıtasıyla öğrenmekte, daha sonra da bu nesnelere amaçları doğrultusunda kullanabilmektedir.
- **Yapı-İnşa Oyunu:** Çocuk, bir önceki dönemde tanıdığı nesnelere bir araya getirerek yeni ürünler oluşturmaktadır.
- **Dramatik oyun:** Çocukların kendilerini ifade etmeye yönelik oynadıkları bu oyun, nesnelere etkin kullanımını ve etkileşimi içermektedir.
- **Kurallı oyun:** Smilansky, oyunun en üst düzeyi olarak kurallı oyunu görmektedir. Çocuk, bu oyun seviyesinde önceden oyuna katılan bireylere tarafından belirlenen kurallara uymak durumundadır.

Cevap E

61- Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın Alana Özgü Becerileri

- Dayanıklılık
- Çabukluk
- Esneklik
- Hareketlilik
- Koordinasyon
- Kuvvet
- Ritim

Cevap B

66- Doğrudan öğretim modelinde becerilerin öğretimindeki temel hedef, öğrencileri öğrendiği beceride bağımsız duruma getirmektir. Bundan dolayı model uygulanmadan önce öğretilecek olan içerik yapılandırılır. Öğretmen, öğretilmesi amaçlanan beceriyi çözümler, becerinin alt basamaklarını saptar. Öğrencilere ne yapacaklarını veya ne öğreneceklerini söyler. Böylece öğrenci katılımını artırır ve becerilerde olabildiğince çok tekrar sağlar.

Cevap D

67- Bireyselleşmiş Öğretim Modelinde Öğretmenin Sorumlulukları

- Öğrencilere ihtiyaç duydukları materyalleri sağlamak
- Ders esnasında çok düşük oranda yönetsel zaman harcamak
- Öğrencilerle yüksek düzeyde öğretim etkileşimine geçmek
- Sistematik olarak öğrencilerin ilerlemesini denetlemek
- Öğrencilerin uzmanlaşma teşebbüslerini değerlendirmek
- Öğrenciler için görev sunumları hazırlamak
- Öğrenme görevlerinin uygun zorluk seviyesindeki performans ölçütlerini ayarlamak

Cevap E

68- İşbirlikli Öğretim Modelinin Öğretmen Tarafından Uygulama Basamakları

- Hedefleri belirleme
- Kaynaklarla öğrenciye bilgi sunma
- Bir konuda çalışarak öğrencilerden küçük gruplar oluşturma
- Gruba çalışmalarını için zaman verme
- Sonuçları değerlendirme
- Hem bireyin hem de grubun erişimini kavrama

Cevap D

69- Spor eğitim modelinin temel özellikleri; sezonlar, takım üyeliği, resmi müsabakalar, sonuç etkinliği, kayıt tutma ve festivaldir. Aynı zamanda bu model öğrencilere etkin görevler yükleyerek (oyunculuk dışında antrenör, hakemlik, malzemeci vb.) spor kültürünün her evresinde eğitmeyi amaçlamaktadır.

Cevap C

70- Araştırma öğretim modeli, bilişsel öğrenme alanına dayanmaktadır. Öğretmen, öğrencilere bazı sorular ya da problemler yönelterek onların çeşitli düzeylerde düşünmesini sağlar. Daha sonra problemi çözen öğrenciler soruyu bilişsel olarak cevaplar ve bir ya da daha fazla hareket yanıtını buna göre şekillendirir.

Cevap D

71- Yönlendirilmiş buluş (F) stilini diğer stillerden ayıran en temel özellik öğrenciyi buluşa yönlendirmesi, öğretmenin sorduğu her bir sorunun öğrenci tarafından keşfedilen tek bir doğru yanıtı ortaya çıkarmasıdır. Bu stilde öğretmen, öğrencide merak duygusunu uyandırmak adına belirsizlik durumu ortaya koymalıdır. Öğretmen, bu belirsizliği sorular sorarak ortaya çıkarmalı ve sorulan sorunun yanıtını kesinlikle söylememelidir.

Cevap D

72- Bireysel programlama (öğrencinin tasarımı) stilinde öğretmen konu başlıkları ile ilgili kararları, öğrenci ise bu başlıklar çerçevesinde soru ve çözümlerle ilgili kararları vermektedir. Öğrenci; kategorilere, temalara ve amaçlara göre çözümleri düzenlemektedir. Bu sebeple bu stil, öğrencinin bulunduğu ve düzenlediği bireysel programı oluşturur. Bu stil öğrenciye, performansında ve belirli başlıklardaki gelişiminde yol gösterir.

Cevap A

73- Öğrencilerinin kendi performanslarının farkında olmasını desteklemek ve dışsal geri bildirim olan bağımlılıklarını azaltmak isteyen bir beden eğitimi öğretmeni, derste kendini denetleme (D) stilini kullanmalıdır. Kendini denetleme stilinde öğretmen, dersin hazırlık evresindeki bütün kararları alırken öğrenci uygulama evresindeki dokuz kararı verir ve kendisi için performansla ilgili değerlendirme kararları alır. Kendini denetleyen öğrenci, kendi performansını belirli ölçütlere göre değerlendirdiğini belirtir. Öğrenci, artık kendi performansı ile ilgili geri bildirim için dışarıdan bir kaynağa bağlı değildir.

Cevap D

74- Katılım (E) stili; bütün öğrencilerin etkinliklere katılması, öğrencilere aktivitede daha fazla özgürlük tanınması ve onların ilgisini çekmesi açısından öğrenciler için oldukça heyecan verici bir stildir. Stilin uygulamasında öğretmen, öğrenciye çalışmalarında bağlı kalacakları bir ölçüt sunmaz. Bundan dolayı öğrenci belirli ölçütlere bağlı olma zorunluluğu hissetmediği için yapılacak çalışmaya katılmaktan kaçınmaz. Etkinliklere katılan bütün öğrencilere başarılı olmaları için eşit imkânlar sunulduğu için etkinlik sonundaki performanslarda görülen farklılıklar önemli görülmemektedir. Çünkü bu stilde önemli olan bütün öğrencilerin etkinliğe katılmasıdır.

Cevap B

75- Alıştırma Stilinin Sınırlılıkları

- Sergilenen hareketlerde öğrenci düzeyinin altına inildiğinde ders monoton olur.
- Çalışma zamanı iyi ayarlanmadığında verimlilik azalır.
- Alıştırmalar sırasında öğrenciler dağınık görünebilir ve gürültü olabilir.
- Tembel ve kaytaran öğrenciler gözden kaçabilir.
- Hareketlerin düzgün uygulanmasının sağlanabilmesi için çalışmaların devamlı olarak gözlemlenmesi gerekmektedir ama bazen ders esnasında tüm öğrencilerin gözlemlenmesi mümkün olmayabilir.
- Çalışma formlarının devamlı tekrar edilmesi, bilhassa genç ve henüz olgunlaşmamış öğrencilerin ilgisinin azalmasına neden olabilir.

A seçeneğinde verilen "Düzeltilmeler doğrudan öğretmen tarafından yapılmadığından, tekniğin uygulamasında eksiklikler meydana gelebilir." ifadesi eşli çalışma stilinin sınırlılıklarındandır. Alıştırma stilinde değerlendirme kararını yalnızca öğretmen almaktadır.

Cevap A

2. DENEME (ÇÖZÜMLÜ CEVAPLAR)

1- Antik Yunan'da bedensel eğitim "paidotribes" olarak anılan beden eğitimi öğretmenleri tarafından palaistra (güreş okulu) ve gymnasiumlarda (spor okulu) verilirdi. Palaistra, Antik Yunan güreş okulunun herhangi bir kısmıydı. Burada boks, güreş gibi çok az yer gerektiren sporlar yapılıyordu. Palaistra bağımsız ve halka açık spor salonlarının bir parçası olarak işlev görmekteydi. Gymnasium olmadan palaistra olabilirdi ama palaistra olmadan gymnasium olamazdı.

Cevap B

2- **A) Tıyn Enmey:** Kırgız Türklerinde görülen, çeşitli şöenlerde ata sahip herkesin katılabildiği, çeviklik gerektiren bir oyun çeşididir. 12 ve üzeri sayıdaki erkek oyuncular tarafından uygulanan bu oyun, binicilerin at üzerinden eğilmek suretiyle yerdeki paraları toplamaya çalışmalarına dayanmaktadır.

B) Beyge-Babiga: Köylerdeki evlenme çağına gelen kızlar için evlenmeye talip olanlar arasından tercih yapmak üzere oynanan bir oyundur. Kız, en iyi ve süratli koşan ata bindirilir. Verilen işaretle kız atını dörtlüye sürer, gençler de onu kovalamaya başlarlar. Kızı eş olarak almak isteyen gençler arasında başlayan yarış, onu yakalayıp atın terkesine alarak halkın toplandığı yere getirmesiyle sona erer.

C) Er Eniş-Otarış-Atlı Güreş: Orta Asya Türk topluluklarında çoğunlukla şöenlerde uygulanan, at sırtındaki iki oyuncunun bileklerinden ya da kuşaklarından tutarak güreştikleri, rakibini at üzerinden düşürmesiyle son bulan oyunda, rakibini düşürmeyi başaran taraf oyunun galibi kabul edilmektedir.

D) Bike-Kızkavar-Esir Alma: Türklerde geleneksel atlı sporların bir örneğini teşkil eden, kadın ve erkek binicilerin birbirinden kaçtıkları, kamçıyla dokunulmanın esir alınmış sayıldığı ve yenilen tarafın yenene ödül olarak hediye vermesini gerektiren atlı spor oyunudur.

E) Yamba Kapma: Kazak Türklerinde yaygın olarak görülen ve nevruz kutlamalarında sıklıkla icra edilen bu oyun, oyuncuların yere bırakılan gümüş bir parayı at sırtından yere eğilerek almaya çalıştığı bir oyun çeşididir. Oyun sırasında bu parayı alabilenler gümüş paranın sahibi olup toplumun takdirini kazanırlardı.

Cevap A

3- Franz Nachteggall, Johann Christoph Friedrich GuthsMuths'un Gençler için Jimnastik (1793) isimli eserini okuduktan sonra Danimarka Kralı'nın desteğiyle GuthsMuths'un jimnastiğini Danimarka'ya tanıtmış, ülkedeki ilk jimnastik kulübünü 1798 yılında kurmuş ve Danimarka'da "jimnastiğin babası" olarak anılmaya başlamıştır. Ayrıca 1799 yılında Danimarka'da Eskrim ve Cimnastik Enstitüsünü açmıştır.

Cevap D

4- Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü, 1938 yılında tam bir devlet otoritesi altında 3530 sayılı Kanun'la kurulmuş ve farklı üst kuruluşlara bağlanarak günümüze kadar varlığını sürdürmüştür. Türkiye Cumhuriyeti'nde sporun bütünüyle devlet tarafından merkezî biçimde yönetilmesine Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'nün kurulmasıyla başlanmıştır. Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'nün amacı, yurttaşın fizik ve moral kabiliyetlerini millî yollardan geliştirmektir. Yurdu tanımayı, sevmeyi ve korumayı öğretmek amacıyla oyun, jimnastik ve spor çalışmaları düzenleyerek gerekli yapıların oluşturulmasını sağlamaktır.

Cevap E

5- 1900 Paris Olimpiyat Oyunlarına ülkemizden sporcu katılmadı. Yunanlıların oyunları sürekli olarak düzenlemek istemelerine rağmen Baron Pierre De Coubertin'in çabaları sonucu oyunlar Paris'te Dünya Fuarı'nın düzenlendiği tarihe denk getirilerek yapıldı. 14 Mayıs'ta başlayıp 28 Ekim'e kadar süren Oyunlar panayır havası içinde geçti. Pist olmadığı için atletizm yarışmaları parkta düzenlendi. Kimi atletler ağaçların arasında yollarını şaşırdı.

Cevap B

6- Antik Roma'da "*Panem et Circenses (Eğlence ve Ekmek)*" sözcükleriyle halkın sportif aktivitelere ve ekmeğe düşkünlüğü nitelenmektedir. Sportif oyunların halk üzerindeki etkisi anlatılırken para ve buğday dağıtımının kişiyi mutlu ettiği, şöenlerin ise toplulukların mutluluğunu sağladığı belirtilmektedir.

Cevap C

7- Çatışmacı teori; sporu siyasi veya ekonomik gücü elinde tutanların menfaatine, militarizme, milliyetçilik ve ırkçılığa, cinsiyet ayrımcılığına yaptığı katkılar açısından yorumlar. Bu kuramı savunanlara göre spor, kimilerine önemli kârlar sağlayan, sporcuların ise sağlığını ve emniyetini tehlikeye atan majör bir sektördür. Spor, halkı uyutan "afyon" olarak görürler. Ağır çalışmalarla başarıya ulaşılacağı yönündeki algıya karşı çıkarlar. Bu teori sporu, rekabetin yoğun olduğu seyir sporlarına indirgemesi ve bu nedenle bir bütün olarak sporun içerdiği olumlu tarafları görememesi sebebiyle sıkça eleştirilmektedir.

Cevap C

8- A seçeneğinde verilen başarı ihtiyacı kuramına göre başarı için her sporcunun kendine özgü güdülenmesi vardır. Başarı güdülenmesi kişiliğin bir niteliğidir. Kişinin bir yönü başarılı olma isteğine yaklaşmak için güdülenirken diğer yönü de başarısızlıktan kaçınma korkusu ile güdülenir. B seçeneğinde verilen ihtiyaç basamakları kuramına göre spor, insanların kendini gerçekleştirme basamağına ulaşma yöntemlerinden biridir. C seçeneğinde verilen yükleme kuramı, insanların başarı ya da başarısızlıklarını hangi biçimde açıkladıklarına odaklanır. Bireylerin çevresindeki dünyayı anlamlandırmaya özgü arzusu, olayların ve davranışların sebepleri hakkında yüklemelerde bulunmasına neden olur. Sorudaki durum yükleme kuramıyla ilgilidir. D seçeneğinde verilen başarı hedefi kuramı ikiye ayrılır. Bunlar görev odaklı güdülenme ve sonuç odaklı güdülenmedir. Her iki güdülenme biçimi aynı anda değil insan gelişiminin farklı aşamalarında görülür. E seçeneğindeki yetkinlik güdülenmesi kuramına göre insanların kendilerini değerli ya da yeterli hissetme duyguları en önemli etkidir. Başka insanlardan gelen geri bildirim ve pekiştireçler; kendine güven, yetkinlik ve kendini kontrol duygularını etkilemektedir.

Cevap A

9- Pragmatizm akımına göre etkinlikler ne kadar çeşitlenirse, öğrenciyeye o kadar daha anlamlı deneyimler sunulur. Pragmatik beden eğitimi ve spor anlayışında, çeşitlendirilmiş programlar vardır. Etkinlikler sosyalleştirici yapıdadır. Bu yaklaşıma göre beden eğitimi ve spor, bireyin toplum ile entegrasyonunu sağlar. Beden eğitimi öğretmeni liderdir ve öğrenciyi motive eder. Öğrencisine doğru tercihi yapması için yol gösterir ancak bunu direkt olarak söylemez. Öğrencinin kendi kendine tecrübe kazanması ve yaparak-yaşayarak öğrenmesi önem teşkil eder. Spor etkinlikleri öğrenci merkezli olmalıdır ve öğrencilerin ilgi alanına göre düzenlenmelidir. Öğretmen tüm süreçlerde öğrencilere rehber olmalıdır. Beden eğitimi aktiviteleri sosyalleştirici yapıdadır. Bu yaklaşıma sahip öğretmenler, sportif aktivitelerin duyuşsal katılım, yarışma ve etkileşim sayesinde sosyalleşmeyi sağladığına inanır. Öğretmen, motive edicidir ve öğrencisine doğru seçim yapması için yol göstermeli fakat bunu doğrudan söylememelidir. Öğretim sürecinde öğrencilerin yetenekleri tanımalı, problem çözme ve düşünmeyi teşvik etmelidir.

Cevap E

10- Sporun ekonomik bakımdan major bir sektör durumuna gelmesi, bu sektörle beraber sportif araç ve gereçlerin karşılanabilmesi için çeşitli iş alanlarının açılması ve yatırımların yapılması, bu yatırımlar vasıtasıyla çok sayıda bireyin çeşitli kademelerde istihdam edilmesi spor bilimlerinin gelişimine etki eden faktörlerden endüstrileşme ile ilgilidir.

Cevap D

11- A seçeneğinde verilen art. zygapophysiales, düz eklem yüzeyleri olup farklı hareketler esnasında eklem yüzeylerinin şekli ile eksenlerin durumu değişebilen ve belirli bir eksenli olmayan plana eklemlerdendir. B seçeneğinde verilen art. radioulnaris proximalis, tek eksenli eklem tipi olan pivot, dingil veya trokoid tip eklemlerdendir. C seçeneğinde verilen art. carpometacarpea pollicis, iki eksenli eklem olan sellar (eyer) tip eklemlerdendir. D seçeneğinde verilen art. interphalangea, tek eksenli eklem tipi olan gingylimus, menteşe veya troklear eklemlerdendir. E seçeneğinde verilen art. atlantooccipitalis, iki eksenli eklem olan elipsoid, kondiloid ya da oval tip eklemlerdendir.

DİKKAT! Art. Atlantooccipitalis, elipsoid tip eklem olmasına rağmen üç eksenli de hareket etmektedir.

Cevap E

12- **A) M. Quadratus Lumborum (Bel Dörtgen Kası):** Karın kasları içinde arka tarafta bulunan tek kas olup leğen kemiği ile on ikinci kaburga ve bel omurları arasında yer alan, tek taraflı kasıldığında gövdenin lateral fleksiyonuna neden olan kıştır.

B) M. Obliquus Externus Abdominis (Dış Eğik Karın Kası): Karın kaslarının en geniş ve yüzeysel olanıdır. Karının ön ve yan tarafında yer alır. Gövdenin fleksiyon ve rotasyonuna yardımcı olur.

C) M. Pyramidalis (Piramit Kas): Karnın ön bölümünde pubisten başlayıp linea albada sonlanan küçük üçgen şeklinde kıştır. Kasıldığında karnın orta hattında uzanan lifli yapıyı (linea alba) gerer.

D) M. Transversus Abdominis (Enine Karın Kası): Karnın ön yan duvarının en içte kalan kasıdır. Kuvvetli soluk vermeye yardım eder.

E) M. Serratus Posterior Superior (Üst Arka Dişli Kas): Kasıldığı zaman kaburgaları yukarı doğru kaldırarak göğüs boşluğunu genişletir ve soluk almaya yardımcı olur.

Cevap A

13- **A) Endoplazmik Retikulum:** Hücre zarıyla çekirdek arasında uzanan, zar yapısında kanallardan oluşmuştur. Bazı bölgelerinde ribozomlar bulunur. Bu bölgelere granüllü endoplazmik retikulum (GER) denir. Diğer bölgelerine ise düz endoplazmik retikulum denir. Granüllü bölgesinde protein sentezi, düz bölgesinde ise çeşitli steroid hormon ve yağların sentezi yapılır. Ayrıca kas hücrelerinde kalsiyum iyonu depolar.

B) Golgi Aygıtı: Çekirdeğin yakınında birçok kesecikten oluşmuştur. Tüm hücrelerde yer alır. Bilhassa salgılama (sekresyon) yapan hücrelerde (ter, süt ve tükürük bezleri vb.) sayıları daha çoktur. Salgı maddelerini türlü işlemlerden geçirerek hücre dışına atar.

C) Lizozom: Golgi aygıtı tarafından oluşturulan tek katlı zarla çevrili, kese biçiminde organellerdir. Alyuvarlar dışında hücrelerin tamamında bulunur. Bilhassa makrofaj hücreleri, çok çekirdekli lökosit ve karaciğer hücrelerinde sayıları fazladır. Hücrenin savunma ve sindirim görevini üstlenir.

D) Peroksizom: Tek katlı zarla çevrilmiş, küre şekilli organellerdir. Yapılarında katalaz ve çeşitli oksidaz enzimleri bulunur. Katalaz enzimi hücre için çok zararlı bir madde olan hidrojen peroksiti (H_2O_2) su ve oksijene dönüştürerek etkisiz hale getirir.

E) Sentrozom: Sentriyol denilen birbirine dik iki silindirik cisimden meydana gelir. Her bir sentriyol, bir daire üzerinde dizilmiş dokuz adet mikrotübülden meydana gelir. Hücre bölünmesinde görev alır.

Cevap B

14- Aksiyon potansiyeli, sinir hücresinin elektrik sinyallerini iletmesi, hücrenin elektriksel zar potansiyelinin kısa zamanda aniden yükselmesi veya azalmasıdır. Potasyum hücre içerisinde, sodyum ise hücre dışında daha yoğun şekilde bulunur. Aynı zamanda hücre içinde negatif, hücre dışında pozitif potansiyele sahiptir. Bu dönem, polarizasyon dönemi olarak adlandırılır. Hücre uyarıldığı anda hücre zarının seçici geçirgenliği biter ve sodyum hızlı bir şekilde hücre içerisine girer. Bu döneme polarizasyonun kaybolması anlamında, depolarizasyon denir. Sodyumun içeriye girmesinden sonra bu geçiş durdurulup potasyum geçişi gerçekleşir. Böylelikle potasyum iyonu bir anda hücre dışına doğru gider ve elektriksel yük başlangıçtaki pozisyona dönmeye başlar. Bu döneme, repolarizasyon (polarizasyonu yeniden kazanma) denir. Bu dönemden sonra polarizasyon dönemi ve tekrar dinlenme pozisyonuna geçiş süreci başlar. Aynı zamanda potasyum devamlı hücre içerisine, sodyum ise devamlı hücre dışına gönderilerek ters olan iyon dağılımı normale döndürülür.

Cevap C

15- Solunum yolu ile zehirlenmelerde ilk yapılması gereken müdahale, ilk yardımcının kendisinin ve yaralının emniyetini sağlayıcı koruyucu önlemleri almaktır. Zehirli gazın kaynağı hemen kapatılmalı, mekân havalandırılmalıdır. Ortamın havalandırma şansı yoksa yaralı derhâl bulunduğu ortamdan uzaklaştırılmalıdır. Daha sonra tıbbi yardım istenmeli, gerekli görüldüğü hâllerde itfaiye, sivil savunma ekipleri, doğal gaz arıza ekiplerine de haber verilmelidir.

Cevap C

16- Arı iğneleri çok küçük olduğu için sokulan bölgeyi bulmak için kişinin tüm bedeni baştan ayağı kontrol edilmelidir. Arının iğnesi cilt üzerinde görünüyorsa iğne, deri sıkılmadan, zehir kesesi patlatılmadan, kredi kartı gibi sert bir cisimle kazıyarak çıkartılmalıdır. Arının soktuğu bölge sabunlu su ile yıkanmalıdır. Zehrin emilimini azaltmak amacıyla sokulan bölgeye soğuk uygulama yapılmalıdır. Alerjik reaksiyon yönünden birey değerlendirilmelidir. Bireyin ağız içinden ya da dilinden sokmuşsa buzu emmesi sağlanmalı, kişi derhâl en yakın sağlık kuruluşuna sevk edilmelidir. Acil durumlarda (alerji hikâyesi gibi) tıbbi yardım istenmelidir.

Cevap D

17- Hasta/yaralının yan tarafına döndürülmesi esnasında baş-boyun ve omurganın aynı hizada tutulmasına dayanan ve taşıma sırasında daha fazla zarar görmesini engellemeyi amaçlayan sedye ile taşıma tekniği *kütük yuvarlama* tekniğidir. Sadece bir ilk yardımcı tarafından bilinci açık olan çocuklar ve hafif yetişkinler için uygulanan yöntem *kucakta taşıma* yöntemidir. *Omuzda taşıma* (İtfaiyeci yöntemi) ise yürüyemeyen ya da bilinci kapalı olan kişiler için bir ilk yardımcı tarafından uygulanır. Hasta/yaralının ciddi bir yaralanması yoksa ve yardım edebiliyorsa iki ilk yardımcının bir elleri ile diğer el bileklerini, öbür elleri ile de birbirlerinin bileklerini kavrayarak uyguladığı taşıma tekniği *altın beşik* yöntemidir. Özellikle çok kilolu ve kurtarıcıdan daha iri yapılı hasta/yaralının taşınması gerekiyor ve dar, geçiş güçlüğü olan yerden çıkarmalarda herhangi bir yaralanmaya sebep olmamak için seçilebilecek taşıma yöntemi *sürükleme* yöntemidir. Omurilik yaralanmalarında ve şüphesinde, üç ilk yardımcı tarafından uygulanan sedye üzerine yerleştirme tekniği *karşılıklı durarak kaldırma* tekniğidir.

Cevap A

18- Antidiüretik hormon (ADH), hipotalamus tarafından bedenin su dengesini sağlamak için salgıladığı bir hormondur. Bu hormonun hedef organı böbrektir. Bedendeki su seviyesi düştüğünde salgılanır. Böbreklerin toplayıcı kanallarına tesir ederek suyun bedende tutulmasını sağlar. Böylelikle idrarla atılan su miktarı azalır. Kan damarlarını daraltıcı etkisi sebebiyle bu hormona vazopressin de denir. Bu hormonun suyu bedende tutması ve kan damarlarını daraltması, kan basıncının artmasına sebep olur. Susuzluk ve egzersiz esnasında miktarı artarken soğukta azalmaktadır. Bu hormonun az salgılanması durumunda böbrekler tarafından su tutulamaz ve bedenden çok fazla miktarda su idrar yoluyla atılır. Bundan ötürü kanın glikoz yoğunluğu ve ozmotik basıncı artar. Şeker hastalığına benzer belirtiler ortaya çıkar. Bu hastalığa şekerli şeker hastalığı (diabetes insipitus) denir.

Cevap C

19- Sarkomerdeki Z çizgisini M çizgisine bağlayan, esnek yapısıyla sarkomerin aşırı gerilmesini önleyen ve çizgili kas dokularının kasılmasında önemli rol oynayan sarkomerin en büyük proteini titindir. Nebulin ise iskelet kasında aktin filamentlerini Z çizgisine bağlayan, esnek olmayan bir proteindir. Desmin, miyofibrillerin stabilizasyonunu sağlar. Tropomodulin, aktin filamentinin uzunluğunun devamını sağlar. C proteini, miyozini M çizgisine tutturur.

Cevap D

20- Kasta oluşan yorgunluğun nedenleri arasında nöromusküler kavşaktan asetilkolin salınımının azalması, sarkoplazmik retikulumdan kalsiyum salınımının azalması, troponinin kalsiyuma bağlanma duyarlılığının azalması, motor son plakta aksiyon potansiyelinin geliştirilememesi gösterilebilir. Fakat hidrojen (H⁺) konsantrasyonunun azalması istenen bir durumdur. Hidrojen (H⁺) konsantrasyonunun azalması değil, artması yorgunluğun nedenlerinden biridir. Bilakis şiddetli egzersizlerde hidrojen konsantrasyonu artış gösterir.

Cevap E

21- Sporcularda maksimal iş yüklü egzersiz esnasında strok volümde (kalp atım volümü) artış, kalp debisinde (kalp dakika atım volümü) artış, glikolitik enzim aktivitesinde artış, laktik asit üretiminde artış, arterio-venöz O₂ farkında artış, oksidatif enzim aktivitesinde azalış gerçekleşir.

Cevap B

22- Kas fibril tiplerindeki miyoglobin miktarı dikkate alındığında doğru sıralama Tip I (yavaş oksidatif) > Tip IIa (hızlı oksidatif) > Tip IIx (hızlı glikolitik) olacaktır. Kasta eritrositlerdeki hemoglobine benzer yapıda oksijen bağlayabilen demir içerikli miyoglobin bulunmaktadır. Bu molekül ne kadar fazla ise kas o kadar kırmızı görülür. Kırmızı renkte olan kas lifi tipi ise Tip I liflerdir.

Cevap A

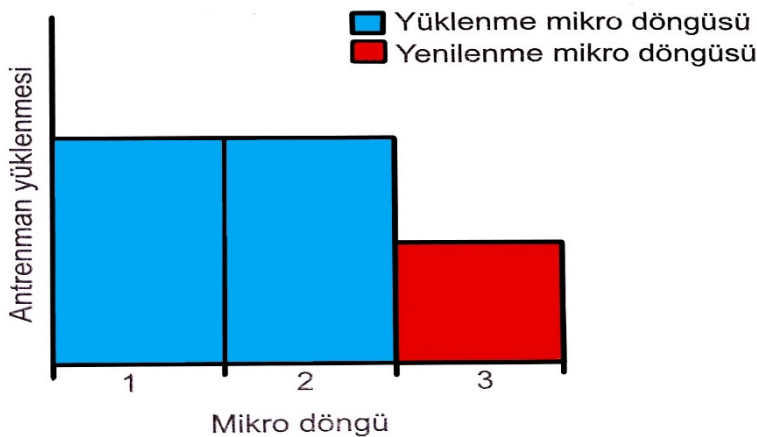
23- Birim antrenman zamanı içerisinde uygulanan tekrar sayıları ve yüklenme sürelerinin toplamı, antrenman yoğunluğunu meydana getirir. Antrenman yoğunluğunu artırmak için belirlenen yöntemler arasında antrenman dönemindeki yarışma sayısını artırmak, kuvvet çalışmalarında yükü artırmak, belirlenmiş mesafenin tamamlanmasındaki hızı artırmak, alıştırmalar arası dinlenme süresini azaltmak ve taktik alıştırmaların yapılmasındaki ritmi artırmak vardır.

Cevap D

24- Laktik asit tolerans antrenmanları ile daha fazla enzim aktiflenir ve aynı miktarda da artma sağlanabilir. Böylelikle düşen pH'nın enzim aktivitesini içermesine rağmen ortamdaki daha fazla ve daha etkin glikolitik ve fosforik enzim nedeniyle enerji metabolizması yükselen laktik asit üretimi ve düşen pH'nın düşük seviyelere daha geç ulaşmasını sağlayacaktır. Bunun sonucunda sporcu, örneğin; 17 mmol/litre kan laktat seviyesinde olan laktik asit tolerans sınırına 400 metre yarışının 320 metresinde ulaşıyorsa ve bu mesafeden sonra hızında belirgin bir azalma oluyorsa artık 20 mmol/litreye ulaşan laktik aside tolerans seviyesinde daha geç örneğin; 350 m'de ulaşacak ve yavaşlama daha geç başlayacaktır. Laktik aside tolerans antrenmanları sporcunun maksimum güç üretim seviyesini sürdürebilmesini sağlar. Yani süratte ve kuvvette devamlılık için önemlidir.

Cevap E

25- Düz yüklenme yaklaşımını sadece gelişmiş, deneyimli ve üst düzey sporcular kullanmalıdır. Bu modelde mikro döngü içindeki yüklenmeler, benzer ve eşit bir biçimde uygulanır; ardından toparlanma mikro döngüsü gerçekleştirilir. Düz yüklenme modelinde ilk iki ya da üç mikro döngüde yüksek kapsam ve antrenman sertliğinin bir sonucu olarak yüksek bir fizyolojik zorlanma oluşturulmaktadır. Bu iki ya da üç mikro döngüden sonra sporcu, bir dördüncü mikro döngü ya da az yüklenmeli (yüklemesiz, boşaltma) bir evre uygulamalıdır.



Cevap C

26- Vücut yağ yüzdesinin belirlenmesinde Brozek, Siri, Keys-Brozek, Behnke, Wilmore, Lange, Thenk-Tipton, Yuhazs, McArdle-Katch eşitlikleri yaygın olarak kullanılır. Haycock, Gehan ve Dubois&Dubois eşitlikleri beden yüzey alanının belirlenmesinde yaygın olarak kullanılır. Harris-Benedict eşitliği dinlenik metabolik hızın tahmin edilmesinde yaygın olarak kullanılır.

Cevap B

27- Yüksek kolesterol, kandaki düşük yoğunluktaki lipoprotein kolesterol seviyesinin artmasıdır. Bu artış, kardiyovasküler hastalık riskinin yükselmesi ile ilgilidir. Aynı zamanda kan lipit seviyesinin yüksekliğinin de belirtisidir. Total ortalama kolesterol seviyesi 211-215 mg/dl'dir. Vücutta kolesterol ve trigliseritler lipoprotein biçiminde taşınırlar. Düşük yoğunluktaki lipoproteinler (LDL), plazmada daha büyük moleküllere sahiptir. LDL, kolesterol düzeyinin yüksekliği koroner arter duvarlarında plak oluşumuna sebep olur. Bu da kan damarının çapını daraltarak kan akımını engeller ve miyokardiyal enfarktüsün gelişmesine sebep olur.

Cevap A

28- Bioelektrik impedans yönteminde (BIA), bireyin bedenine düşük seviyede elektrik akımı verilerek BIA analizörü tarafından direnç ölçülür. Bu yöntem sayesinde bireyin vücudunun toplam su miktarı direnç (impedans) değeriyle tespit edilebilir, çünkü vücut suyundaki elektrolitler iyi bir elektriksel geçirgendir.

Cevap D

29- Karvonen yöntemde (Kalp Atım Hızı Rezervi) kişinin dinlenik durumdaki kalp atım sayısı, maksimal kalp atım sayısı ve dinlenme kalp atım sayısı aralığı dikkate alınır. Bu yöntemde göre hedef kalp atım sayısı hesaplanabilir. Maksimal kalp atım hızı soruda verilmemiş. Bu nedenle maksimal kalp atım hızını "220 - Yaş" yöntemiyle kendimiz bulmamız gerekecek. Karvonen yöntemi (Kalp Atım Rezervi) baktığımızda; bu yöntemde kişinin dinlenik durumdaki kalp atım sayısı, maksimal kalp atım sayısı ve dinlenme kalp atım sayısı aralığı dikkate alındığını yazmıştım. Hedef kalp atım hızı aralığını bulabilmek için her iki şiddet için de ayrıca hesaplama yapmak gerekir.

• Hedef Kalp Atım Sayısı = %Şiddet x (Maksimal Kalp Atım Sayısı - Dinlenik Kalp Atım Sayısı) + Dinlenik Kalp Atım Sayısı

• $0,80 \times (190-80) + 80 = 168$

• $0,90 \times (190-80) + 80 = 179$

Cevap D

30- B₃ vitamini (Niasin), kan yolunda kaslara giden kan akışını artırmaktadır. Sporcular için bunun faydası büyüktür. Birçok enzimin çalışmasını sağlamaktadır. Metabolizmanın sağlıklı çalışmasında çok önemli rol oynar. Kan damarlarını genişletir ve kan kolesterolünü düşürür. Bu yüzden hipertansiyon ve kalp-damar hastalarına özellikle tavsiye edilmektedir. Eksikliğinde *pellegra* adı verilen bir hastalık görülür.

Cevap C

31- Selenyum Mineralinin Görevleri

- E vitamini ile beraber çalışarak hücrelerin ve yağların oksitlenmesini önlemek
- Vücut dokusunun esnekliğini korumak
- Vücutta antioksidan özellik göstererek bağışıklığı artırmak
- Saç ve tırnak gelişimini sağlamak
- Pankreasın düzenli çalışmasını sağlamak
- Tümörlerin oluşumuna karşı koruyucu rol oynamak
- Toksik bazlı maddelerle savaşarak kanserojen maddelerin etkisini azaltmak

Cevap A

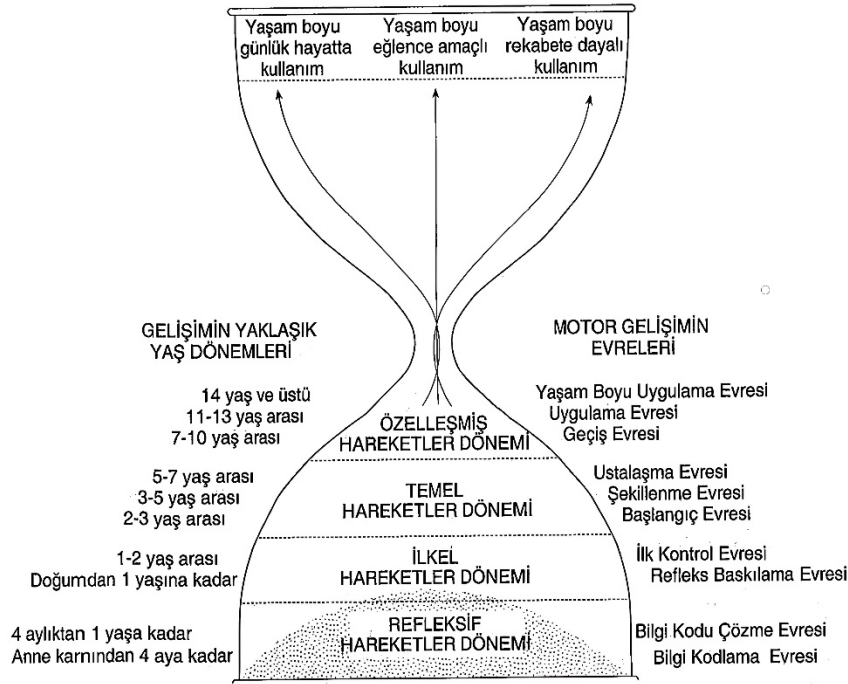
32- Kapsayıcı beden eğitimi spektrumuna göre ayrıştırılmış aktiviteler, genel öğretim programından farklı olarak alternatif beceri gelişimi gerektiren bireyler ya da gruplar için planlanan ayrı aktiviteleri içermektedir. Beden eğitimi dersinde, özel gereksinimli bir ya da birden fazla öğrenci farklı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

Cevap B

33- 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

34- Gallahue'nun tanımladığı kum saati modelinin refleksif hareketler dönemindeki bilgi kodu çözme (işleme) evresi, yaklaşık olarak dördüncü ayda başlamaktadır. Bu süre zarfında, üst beyin merkezleri gelişmeye devam ettiği için birçok refleks kademeli olarak baskılanmaktadır. Alt beyin merkezleri giderek iskelet hareketlerini kontrol etmekten vazgeçmekte ve yerini beyin korteksinin motor alanı tarafından istemli hareketlere bırakmaktadır. Bilgi kodu çözme evresi; duyuşal motor aktiviteyi, algısal motor yeteneğe bırakmaktadır. Yani, bebeğin istemli iskelet hareketlerini geliştirmesi sadece uyarana tepkiyi değil, depolanmış bilgi ile duyuşal uyarımın da işlenmesini içermektedir. Gallahue'nun kum saati modeli görselde verilmiştir:



Cevap D

35- Farklılaşma, bebeklikteki kaba hareket kalıplarının çocukluk ve gençlikte daha işlevsel ve ince hareket kalıplarına doğru aşamalı olarak ilerlemesi ile ilgilidir. Örneğin, yeni doğan bir bebeğin nesneye uzanma, nesneyi yakalama ve bırakma gibi manipülatif becerileri zayıftır; ancak çocuk geliştikçe kontrol artış göstermeye başlar. Bebek geliştikçe, çeşitli kas grupları arasında ayırım yapar ve kontrol sağlar. Bu kontrol; makasla kesme, yazma, blokları üst üste koyma ve gitar çalma hareketlerini hassas bir biçimde uygulayana kadar gelişmeye devam eder. Bütünleşme ise türlü kas grupları ve duysal sistemlerin birbiriyle uyumlu olacak biçimde bir araya gelmesini ifade eder. Örneğin, genç bir çocuk kaba formdaki nesneyi yakalama hareket kalıbından görme duyusunun da etkisiyle daha olgun biçimde uzanma ve yakalama hareket kalıbına doğru aşamalı olarak ilerler. Kol, el ve parmak hareketlerinin farklılaşmasını, elin hareketi ile gözün birlikte bütünleşerek kullanılması takip eder. Böylelikle el-göz koordinasyonu ile ilgili beceriler sergilenebilir.

Cevap B

36- Sorudaki şekilde gösterilen duruşa ilişkin refleks paraşüt refleksidir. Öne doğru paraşüt reaksiyonu, bebek havada yere paralel tutulduğunda ve yere doğru eğildiğinde görülür. Tahmin edilen düşüşün hızını azaltmak için bebek kollarını belirgin bir biçimde aşağı doğru uzatır. Aşağıya doğru paraşüt reaksiyonu, bebek dik tutulup hızlıca yere doğru alçaltıldığında gözlenebilir. Altaki uzuvlar uzar, gerilir ve dışarı çekilirler.

Cevap C

37- Newell (1984), motor performansın bireye, çevreye ve göreve özgü kısıtlılıklar arasındaki etkileşimin bir ürünü olduğunu öne sürmektedir. Fırlatmanın gelişimi doğrusal veya kuralcı değildir; tam tersine doğası dinamik ve değişkendir. Göreve özgü sınırlılıklar, aktivitenin hedefiyle ilgili unsurlardır. Fırlatmada yaygın olarak araştırılan alanlar güce karşı doğruluktur. Kısıtlılıklar bakış açısından, görevin veya aktivitenin amacı, fırlatma kalıbını güçlü biçimde etkiler. Örneğin, bir çocuk bir duvardan 10 metre uzakta ise ve duvara bir tenis topunu atması istenirse büyük olasılıkla topu atmak için kolunu kaldırıp kontralateral adımla gövde rotasyonunu kullanarak üst kol ve ön kol gecikmesiyle ve sonuçta tamamladığı bir fırlatma kalıbını tercih edecektir.

Fırlatmada Bireye, Göreve ve Çevreye Özgü Kısıtlılıklar		
<i>Bireye Özgü</i>	<i>Göreve Özgü</i>	<i>Çevreye Özgü</i>
Yaş	Doğruluk	Hedefin Boyutu
Cinsiyet	Güç	Hedeften Uzaklık
Biyoloji		Öğretim

Cevap A

38- Klasik yaklaşımların tamamı, aşağıdaki ortak özellikleri taşımakla beraber bu özelliklerden dolayı eleştirilmişlerdir:

- İnsanın sosyal ve psikolojik yönlerini görmezden gelmesi.
- İnsanı, makinenin bir parçası gibi görerek standartlaştırması.
- Yönetimin sadece şekli ve kanuni yönlerine önem vermesi.
- Yönetim ve örgütün sosyal ve psikolojik taraflarına gereken önemi vermemesi.

E seçeneğinde verilen ifade neoklasik yaklaşımına yöneltilen eleştirilerden biridir.

Cevap E

39- Etkileşimci (transaksiyonel) liderler mevcut düzeni korumaya çaba gösterirler. Bu liderlik tarzı, ivedi bir şekilde karar alma ve karar verme durumlarında uygulanması gereken, kriz durumlarında ve acil durumlarda başarı sağlamaktadır. Lider, mevcut problemleri çözmeye çalışır. Genellikle geçmişe ve geleneklere dayalı olarak çalışırlar. Lider, kendi belirlediği ödüller ya da cezalar ile personellerin amaçlara ulaşmasını sağlar. Personellerin isteklerini yerine getirmeye çalışarak güdülenmelerini sağlar.

Cevap A

40- Motor beceri öğreniminde bilgiyi işleme bakış açısı ilk olarak 1960'larda ortaya çıkmıştır ve bireyin bilgiye, yani algıya anlam yükleme süreciyle ilgilidir. Çok fazla duyuya sahip bireyler olarak, bizler çevremizin mekânsal ve zamansal yönlerini öğrenebilmek için sürekli duyularımızı kullanırız. Bu nedenle, bilgiyi işleme kuramı aşağıdaki adımları içermektedir:

- 1. Duyusal Girdi:** Özel duysal reseptörler (görsel, işitsel, temas ve kinestetik) yoluyla çeşitli uyarımları almak ve bu uyarımları nöral enerji formunda beyne iletmek.
- 2. Duyusal Bütünleme:** Gelen duysal uyarıcıyı organize etme ve geçmiş ya da depolanmış bilgiyle birleştirme.
- 3. Motor Yorumlama:** Duyusal (şu anki) ve uzun süreli bellek (geçmiş) bilgilerinin uyumlu bir şekilde birleştirilmesine dayalı içsel motor kararlar verme (yeniden düzenleme).
- 4. Hareket Aktivasyonu:** Gerçek hareketin kendisini (gözlemlenebilir eylem) uygulama.
- 5. Geri Bildirim:** Çeşitli duysal kanallar kullanarak sürecin duysal girdi yönüne bilgiyi geri ileten ve böylece döngüyü yeniden başlatan hareket eylemini değerlendirme.

Cevap B

41- Gentile'ye göre beceri öğreniminde iki ana aşama vardır: Hareketle İlişkili Düşüncenin Oluşması, Sabitleme&Çeşitleme.

- **Hareketle İlişkili Düşüncenin Oluşması (Fikir Edinme):** Zihnin kullanıldığı düşünme safhasını ifade eder. Beceri ile ilgili temel hareket dizileri oluşturulur. Görevin sergileneceği ortam, görev özellikleri ve hareketle ilişkili ihtiyaçlar anlaşılır.
- **Sabitleme:** Kapalı becerilere özgü hareket biçiminin detaylandırılmasıdır.
- **Çeşitleme:** Açık becerilere özgü hareket biçiminin detaylandırılması ve çeşitlendirilmesidir.

A, B, C ve D seçeneğindeki motor beceriler açık bir beceriyi ifade etmektedir. Gentile'nin beceri öğrenim modeline göre açık becerilerde sabitleme evresine geçilememektedir. E seçeneğinde verilen ifade ise kapalı bir beceriyi ifade etmektedir. Yine bu modele göre kapalı becerilerde çeşitleme evresine geçilememektedir.

Cevap E

42- Görev organizasyonuna (hareketin başlama ve bitişi) bağlı olarak yapılan tek boyutlu motor beceri sınıflamasını ele aldığımızda üç farklı beceri türü karşımıza çıkmaktadır. Bunlar kesik, seri ve devamlı becerilerdir. Soruda bize kesik beceri sorulduğu için kesik beceriyi incelememiz gerekir. Kesik beceriler, genellikle kısa sürelidir ve başı ile sonu belli hareketlerdir. Örnek olarak hentbolda yedi metre atışı, futbolda penaltı atışı, basketbolda serbest atış, boksta yumruk atma, çift ayak öne sıçrama, futbolda topa vurma, voleybolda manşet pas, voleybolda plonjon hareketi ve jimnastikte öne takla verilebilir. Dolayısıyla cevabımız A olacaktır. B ve C seçeneği "devamlı, D ve E seçeneği ise "seri" becerilere örnek olarak verilebilir.

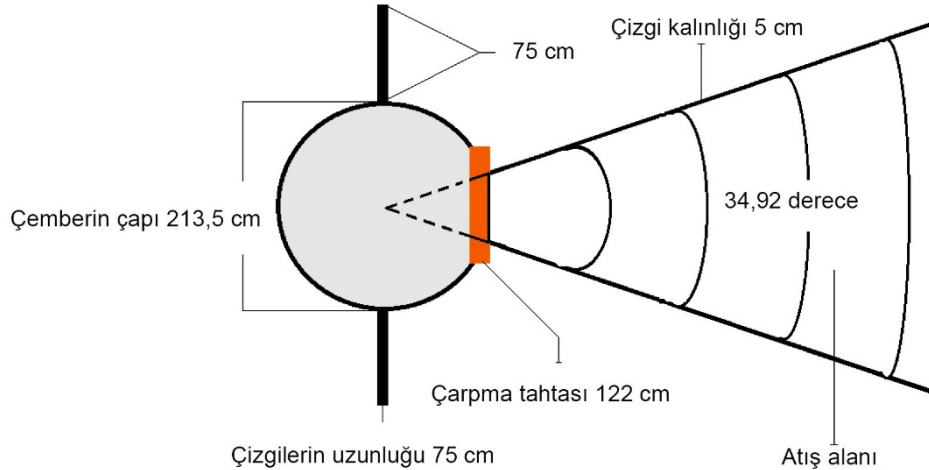
Cevap A

43- Alıştırma Türleri

- **Sabit Alıştırma:** Öğrencilerin bir antrenman periyodu süresince verilen becerinin yalnızca bir uyarlamasını çalıştığı alıştırma planlamasıdır. Bazı spor disiplinlerinde, bilhassa bir beceri arka arkaya tekrarlanarak uygulanır (bowling, dart vb.). Kapalı beceriler için genellikle bu alıştırma çeşidi uygulanır. Kısa vadede etkili bir yöntemdir. Örnek olarak basketbol disiplinine yönelik bir birim antrenman boyunca serbest atış çalışması yapılması verilebilir.
- **Değişken Alıştırma:** Öğrencilerin bir antrenman periyodu süresince verilen becerinin çeşitli uyarlamalarını (birden fazla) çalıştığı alıştırma planlamasıdır. Açık beceriler için genellikle bu alıştırma çeşidi uygulanır. Uzun vadede etkili bir yöntemdir. Örnek olarak bir beden eğitimi öğretmenin atletizmde atmalar konulu dersinde gülle atma becerisini 5 metre, 7 metre ve 11 metre gibi farklı mesafelere atış yaptırarak işlemesi verilebilir.
- **Blok Alıştırma:** Bu alıştırma planlamasında ilk önce bir beceri art arda defalarca tekrar edilir. Daha sonra diğer beceriler tekrarlanır. Uygulamada sıraların düzeni değiştirilmez. Motor becerilerin öğrenilmesinde ilk safhada bulunan öğrenciler olduğunda hareket kalıbının net olarak anlaşılması adına bu yöntem uygulanmalıdır. Kısa vadede performansı olumlu etkilediğini ve performansta ani bir yükselişe neden olur. Örnek olarak basketbolda sırasıyla sağ el top sürme, sol el top sürme ve şut atma becerilerinin 20'şer kez tekrarlanmasıdır.
- **Rastgele Alıştırma:** Öğrencilerin birden fazla beceriyi arka arkaya tekrarlamaksızın karışık bir biçimde uyguladığı alıştırma planlamasıdır. Öğrencilerin hatırlama yetilerini geliştirir. Öğrenmede kalıcılık diğer alıştırma türlerine göre daha fazladır. Örnek olarak 20'şer tekrardan totalde 80 olması şartıyla sağ el ile top sürme, sol el ile top sürme ve turnike becerileri çalışılır.
- **Seri Alıştırma:** Öğrencilerin birden fazla beceriyi setler şeklinde uyguladığı alıştırma planlamasıdır. Öğrenmenin ilerleyen safhalarında kullanılması önerilir. Örnek olarak teni disipliniinde 3 setten 20 tekrarlı forehand, 3 setten 20 tekrarlı backhand ve 3 setten 20 tekrarlı servis atışı çalışılması verilebilir.

Cevap B

44- Gülle atma alanı, atletizm sahalarında pistin kısa kenarında yer alır. Gülle, 2.135 cm çapındaki bir çemberin içinden atılır. Çember ise içinde güllenin atıldığı yerdir. Geçerli bir atış için gülle, atış alanına düşmek zorundadır. Bu alan çember merkezinden 34,92 derecelik bir açıyla başlayan ve 25 metre uzunluğunda olan bir alandır. Atış alanını belirleyen açının kenar çizgileri, çarpma tahtasından başlar ve 25 metre kadar ileriye gider.



Cevap C

45- Engelli koşullarda kullanılan engel ölçüleri ve engeller arası mesafe tablosu şu şekildedir:

Engelli Koşullarda Kullanılan Engel Ölçüleri ve Engeller Arası Mesafe Tablosu					
Kategoriler	Engel Yüksekliği	Engel Uzunluğu	Başlangıçtan İlk Engele Mesafe	Engeller Arası Mesafe	Son Engelden Bitiş Çizgisine Mesafe
100 Metre Kadınlar	84 cm	120 cm	13 metre	8,50 metre	10,50 metre
110 Metre Erkekler	106,7 cm	120 cm	13,72 metre	9,14 metre	14,02 metre
400 Metre Kadınlar	76,2 cm	120 cm	45 metre	35 metre	40 metre
400 Metre Erkekler	91,4 cm	91,4 cm	45 metre	35 metre	40 metre
3000 Metre Kadınlar	76,2 cm	3,96 metre	270 metre	78 metre	70 metre
3000 Metre Erkekler	91,4 cm	91,4 cm	270 metre	78 metre	70 metre

Su engelleri 91,4 santimetre yüksekliğinde ve 3,69 metre uzunluğundadır.

Cevap D

46- Gülle Atma Teknikleri

- **Yan Duruştan Gülle Atma Tekniği:** Gülle atmaya yeni başlayan atletler tarafından en fazla kullanılan tekniktir. Atış yönüne yan durulmasıyla atışa başlanır. Savurma bacağının dış tarafı ve savurma kolu atış yönünü gösterir.
- **Dönerek Gülle Atma Tekniği:** Elit sporcuların en sık kullandığı tekniktir. Sırtı atış sahasına dönük olan atletin aynı yere doğru dönüş gerçekleştirilmesiyle uyguladığı tekniktir. Sporcunun dönüş gerçekleştirerek denge sağlamasını ve iyi bir eşgüdümünü gerektirdiği için uygulaması, kayarak gülle atma tekniğine nazaran daha zordur. Bu sebeple bu tekniği kullanan atlet sayısı azdır.
- **Kayarak Gülle Atma Tekniği:** Günümüzde en fazla kullanılan gülle atma tekniğidir. Sporcunun sırtını atış yönüne döndürmesi şeklinde geriye doğru kayma adımı atmasıyla uyguladığı tekniktir. Bu teknik ilk defa 1953 yılında eski dünya rekortmeni ve olimpiyat şampiyonu Amerikalı Perry O'Brien tarafından uygulanmıştır.

Cevap C

47- Top rakibin sepetinin çemberine değdikten sonra şut saati şu şekilde ayarlanacaktır:

- Rakip takım topun kontrolünü kazanırsa, 24 saniyeye,
- Topun kontrolünü yeniden kazanan takım, top çembere temas etmeden önce topu kontrol eden aynı takımsa, 14 saniyeye ayarlanacaktır.

Cevap D

48- Basketbolda Bölge (Alan) Savunma Çeşitleri

- **3-2 Bölge Savunması:** Takımın çok iyi iki pivot oyuncusu ve ön bölgede oynayan çok çevik üç fast-break (hızlı hücum) oyuncusu bulunmalıdır. Basketbol tarihinin en eski savunma sistemidir.
- **2-3 Bölge Savunması:** Genelde kuvvetli ve uzun boylu oyunculara karşı uygulanan sistemdir. Pota altından yapılan şutları önleme, ribauntları kazanma ve kazanılan ribauntlarla hızlı hücum yapılarak skor elde etme amacı taşır.
- **2-1-2 Bölge Savunması:** Rakibin çok sayı bulduğu, sayı potansiyeli fazla olan bölgeler kontrol edilir. Pota altında çok kuvvetli olan, iyi bir pivotu ve postu olan takımlara uygulanırsa çok etkili olur.
- **1-2-2 Bölge Savunması:** Bu sistemi uygulamak için uzun boylu oyuncu sayısı minimum iki olmamalıdır. Oyuncular çevik, güçlü ve uyanık olmalıdır.
- **1-3-1 Bölge Savunması:** Genelde yüksek post veya kanat bölgesi kontrol edilmek istendiğinde, perdelemeyi kullanan ve sıklıkla içeri kat eden takımlara yönelik uygulanır.

Cevap A

49- Set başlamadan önce oyuncuların oyun alanındaki yerleriyle diziliş kâğıdı arasında çelişki görüldüğünde oyuncuların pozisyonları diziliş kâğıdında belirtilen dizilişe uygun olarak düzeltilir. Bu durumda bir ceza verilmez. Set başlamadan önce oyun alanında diziliş kâğıdına yazılmamış bir oyuncu varsa bu oyuncu diziliş kâğıdına göre değiştirilmelidir. Bu durumda ceza verilmez. Bununla birlikte eğer koç diziliş kâğıdına yazılmamış oyuncuyu ya da oyuncuları oyun alanında tutmak isterse oyuncu değişikliği el işaretini kullanarak kurallara uygun oyuncu değişikliği talep etmeli ve değişiklik yazı cetveline işlenmelidir. Eğer oyun alanındaki oyuncuların pozisyonları ile diziliş kâğıdı arasındaki çelişki oyun (set) başladıktan sonra tespit edilirse hata yapan takımın dizilişi doğru pozisyonlara getirilir. Takımın, hatanın başlangıcından hatanın belirlendiği ana kadar kazandığı tüm sayılar iptal edilir. Rakip takımın sayıları ise aynen geçerli kalır ve ilaveten bir sayı alır ve servis atma hakkını elde eder.

Cevap A

50- Voleybolda Kullanılan Kartlar

- **Uyarı:** Ceza yoktur, uyarı niteliğindedir. İlk aşamada sözlü uyarı yapılır. İkinci aşamada sarı kart gösterilir.
- **İhtar:** Cezadır. Kırmızı kart gösterilir.
- **Oyundan çıkarma:** Cezadır. Sarı ve kırmızı kart birlikte aynı elde gösterilir.
- **Diskalifiye:** Cezadır. Sarı ve kırmızı kart ayrı ayrı iki elde gösterilir.

Cevap E

51- Hentbolda Savunma Sistemleri

- **6:0 Savunma:** Fiziksel manada güçlü, kuvvetli ve uzun boylu oyuncular, savunmanın ortasında yer alarak uzak atışları engellemeye çalışır. Genelde adama veya topa dönük bir şekilde uygulanır. Yakın atış alanları tamamıyla kapatılarak takım savunmasında genişlik sağlanır. Her bir savunmacı yakın atış alanında kontrol altında tutabileceği bir alanın savunma sorumluluğunu alır.
- **3:2:1 Savunma:** Kale sahası çizgisinde bulunan üç oyuncu yanlara doğru kayma adımlarıyla rakip takımın pivotunu ve kale sahasını kontrol altında tutarlar. Onların önünde yer alan oyuncular ise oyunun durumuna göre yana, öne ve arkaya hareketlenerek oyun kurucuların atış dengesini bozmaya çalışırlar. Kanatları sağlam olmayan takımlara karşı uygulanır.
- **4:2 Savunma:** İki tane iyi pivotu ve uzaktan iyi atış yapabilen oyuncusu bulunan, fakat iyi kale çizgisi oyuncusu olmayan takımlara yönelik uygulanır.
- **5:1 Savunma:** Bir tane iyi pivotu ve uzaktan iyi atış yapabilen oyuncusu bulunan takımlara yönelik uygulanır.
- **5:0+1 Kombine Savunma:** Hücum eden takımın bir tane çok iyi oyun kurucusu veya golcüsü varsa bununla adam adama oynanır.
- **4:0+2 Kombine Savunma:** Hücum eden takımın iki tane çok iyi oyun kurucusu veya golcüsü varsa bunlarla adam adama oynanır.
- **4:1+1 Kombine Savunma:** Dört oyuncu kale sahası çizgisinde dizilirken bir savunma oyuncusu adam adama savunma yapar, bir savunma oyuncusu ise öne çıkarak bölge savunması yapar.

Cevap C

52- Uluslararası salon hentbolu oyun kurallarına göre aşağıdaki durumlarda kaleci atışı verilir:

- Hücum eden takımın saha oyuncusu kontrolü altındaki topla kale sahasına girerse veya topsuz olarak kale sahasına girer ve bu şekilde bir avantaj sağlarsa
- Top kaleci tarafından kale sahasında kontrol edildiğinde veya top kale sahası içinde zeminde hareketsiz kaldığında
- Hücum eden takımın oyuncularından biri tarafından kale sahasında duran veya yuvarlanan topa dokunulduğunda
- Hücum oyuncuları veya kaleci tarafından oynandıktan sonra top dış kale çizgisini geçerse

Cevap D

53- Sirtaki ağır ve aksak hareketlerle uygulanan, bazen de hızlanan bir dandır. Sirtaki müzikleri 2/4'lük bir ritim ölçüsüne dayanır ve 4/4'lük ölçü ile bitmektedir. Buna dayalı olarak dansın da müziğin ritim ölçüsüne göre şekillendiğini söyleyebiliriz. Bükülme ve sıçrama hareketlerinin yanı sıra ayak hareketleri gibi figürlerden oluşur. Sirtaki teknikleri arasında sayabileceğimiz zikzak ve yan adımlar, ağız ve yarım ağız kavgası gibi hareketlerin tamamında el ve kollar sabit iken dans sadece ayaklarla icra edilir. Kısacası sirtaki; oyuncuların genellikle ellerini birbirlerinin omuzlarına koyarak bir halka oluşturduğu, yavaş bir tempo ile başlayıp zamanla hızlanan ve "buzuki" denilen bir enstrüman eşliğinde icra edilen dans türüdür. Ülkemizde oynanan halay oyununa oldukça benzemektedir. Ayrıca bu dans, geleneksel hasapiko dansının yavaş ve hızlı sürümlerinin karışımıdır. Mikis Theodorakis'in "Zorba Dansı" adlı müziğiyle oynanır. Sirtaki-Hasapiko figürleri üç farklı kategoriye ayrılır; coşku ve sevinç figürleri, koyverme ve dağıtma figürleri, toparlanma ve durulma figürleri.

Cevap B

54- Karşılama türü danslar özellikle Trakya'da yaygın olarak kadın, erkek ve karma şekilde icra edilir. Genellikle ağır tempoda başlamakta ve giderek hızlanarak devam etmektedir. Figürlerde dönme, çökme ve el çırpımlar yaygın olarak kullanılmaktadır. El ele, omuz omuza ya da karşılıklı kemerlerden tutuşularak oynanabilir. Ayaklar; topuktan tabana doğru yukarıya doğru çekilerek, topuk ve parmak uçları ile basılarak, dizlerden yaylanarak ve parmak uçlarında esnek olarak kullanılır. Farklı bağlama türleri ile mendiller de önemli yer tutmakta ve danslara eşlik etmektedir. Hora türü halk danslarının karşılama türünden farkı; horaların el ele ya da kol kola, disiplinli bir şekilde ve genellikle dizi biçiminde oynanmasıdır.

Cevap E

55- Tirge oyunu Adıyaman ilinde kadın erkek birlikte oynanan bir halay türüdür. Delilo oyunu, özellikle Elâzığ ilimiz olmak üzere Doğu Anadolu'da oynanan bir halay türüdür. Avreş oyunu da yine özellikle Elâzığ'da icra edilen bir halay türüdür. Çayda çıra oyunu, Elâzığ yöresine ait halay türünden halk oyunudur. Dünyada "Mumlu Dans" olarak da bilinir. Genellikle sazsız olarak, "nanay" adı verilen türküler eşliğinde oynanır. E seçeneğinde verilen Zigoş oyunu ise hora halk dansının bir alt türüdür.

Cevap E

56- Artistik jimnastikte yarışan bir kadın sporcunun, olimpiik sıraya göre "denge" aletinden sonra hareket serisine devam etmesi gereken alet "yer" aletidir. Kadın sporcuların yarışması gereken aletler olimpiik sıraya göre "Atlama Masası, Asimetrik Paralel, Denge Aleti, Yer Aleti" şeklindedir.

Cevap C

57- Öne taklalar, jimnastikte en basit hareketler olmakla birlikte oldukça önemlidir. Çünkü bu hareketlerin öğrenilmesi sırasında öğrenci ilk kez bir jimnastik becerisiyle tanışır. Bu hareketleri uygulamaya çalışırken vücudunu kullanmayı öğrenmeye başlar, güçlenir, vücut tutuşu ve hâkimiyeti gelişir, koordinasyonu ve zamanlama yeteneği de gelişmeye başlar.

Öne taklanın ön çalışmaları şu şekildedir:

- beşik sallanması
 - beşik sallanmasından sonra kalkma
 - meyilli düzlemden yuvarlanma
- Geriye taklanın ön çalışmaları ise şu şekildedir:
- çömelik pozisyondan geriye yuvarlanma
 - beşik sallanması
 - meyilli düzlemden geriye yuvarlanma

Cevap A

58- Ritmik Cimnastik sadece kadınların yaptığı olimpik bir jimnastik branşıdır. Sporcular müzik eşliğinde vücut ve alet tekniklerinin sergilendiği, hareketlerin dans ve estetik ile birleştiği koreografler sunarlar. Ritmik jimnastik, dans ve bale ile iç içe olan bir spor dalıdır. İp, çember, top labut ve kurdele bu branşın aletleridir. Sporcular bireysel yarışabilecekleri gibi 5 kişiden oluşan gruplar halinde de yarışmalara katılabilirler. Bireysel program için koreografi süresi 1,30 dakika iken grup serilerinde bu süre 2,30 dakikaya çıkmaktadır. Koreograflerden kullanılan müziklerin tabiatı, temposu ve seyirciye anlatmak istediği duygular farklı olmalıdır. Koreograflerde denge, sıçrama ve dönüşlerden oluşan vücut elementleri ile beraber alet tekniği de sporcu tarafından sergilenmelidir.

Cevap E

59- Berlyne'in içten uyarılma kuramına göre oyun, keşfetme davranışlarına bağlıdır ve uyarılma durumlarının dengelenmesidir. Berlyne'e göre hareketsiz yaşam, organizmanın doğal durumu değildir. Oyunda görülen uyarılma mekanizması, organizma tarafından kontrol edilir ve işlem sonunda haz duygusu yaşanır. Bu kuram, bize oyun sürecinde çocuğun davranışlarının sebebinin açıklar. Örneğin; çocuk yüzmekten tedirgin olabilir. Fakat buna rağmen denize girmeyi ister ve bu davranışı tekrarlar. Bu durum, çocuğun içten gelen uyarılma durumudur. Bu kuramda oyunun merkezi sinir sistemindeki uyarıcıların hep aynı seviyede tutulması neticesinde oluştuğu belirtilmektedir.

Cevap D

60- E seçeneğinde verilen ifade yanlıştır. Çünkü oyunda kaybeden bir oyuncunun sınıf arkadaşının taklidini yapması durumunda; taklidi yapılan kişi, arkadaşları önünde kendini rencide hissedebilir.

Cevap E

61- Fiziksel etkinlik kartları, sarı ve mor kart gruplarından oluşmaktadır. Sarı kart grubunda "Öğretmen Kartı", "Temel Hareket Becerileri Kartları", "Temel Hareket Kavramları Kartı", "Birleştirilmiş Hareket Kartları", "Sağlık Anlayışı Kartları", "Spor Engel Tanımaz Kartı" ve "Fiziksel Etkinlik ve Beslenme Piramidi Kartı" vardır. Mor kart grubunda ise "Öğretmen Kartları", "File ve Raket Oyunları", "Hücum Oyunları", "Vurma ve Yakalama Oyunları", "Etkin Katılım", "Sağlık Anlayışı" ve "Spor Engel Tanımaz" kartları vardır. Öğretmen kartı, spor engel tanımaz kartı ve sağlık anlayışı kartı her iki kart grubunda da yer almaktadır.

Cevap E

62- Öğretmen, dersinde mor kart grubunda bulunan "File ve Raket Oyunları" ek kartına yönelik etkinlik yaptırmaktadır. Bu etkinlikte; serbest olarak istenilen bölgeye servis atmak, hafif ve yumuşak toplar kullanmak, geniş yüzeyli raket kullanmak, filesiz çalışmak, yakın mesafeden topa vurmak, hedef alanını büyütme, bireysel çalışmak etkinliği daha kolaylaştırmış olacaktır. Ancak; küçük toplar kullanmak, hedef sayısını arttırmak, hedef alanını küçültme, hareketli eşe servis atmak, fileye olan mesafeyi artırmak ve eşin söylediği yere servis atmak etkinliği zorlaştırmış olacaktır.

Cevap E

63- Soruda "Hareket Yetkinliği" öğrenme alanının, "Hareket Strateji ve Taktikleri" alt öğrenme alanında yer alan kazanımların sarmallık ilkesine göre sıralanması istenmiştir. Buna göre doğru sıralama şu şekilde olmalıdır.

- **5. Sınıf:** Oyun ve etkinliklerde hücum ve savunmaya yönelik strateji ve taktikleri gösterir.
- **6. Sınıf:** Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde geliştirdiği strateji ve taktikleri uygular.
- **7. Sınıf:** Sporlara hazırlayıcı oyunlardaki strateji ve taktikleri çözümler.
- **8. Sınıf:** Spor dallarına özgü strateji ve taktikleri uygular.

Cevap C

64- Bir beden eğitimi öğretmeni, dersinde “Bireysel Mücadele, Alan Mücadelesi, File-Raket, Doğa, Zekâ Sporları ve Halk Dansları” konusunu işliyorsa “Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri” alt öğrenme alanına hangisine yönelik faaliyet yürütüyordur. Bu konu içerisinde “Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular.”, “Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar.” ve “Seçili spor dalına özgü kuralları uygular.” gibi kazanımlar bulunmaktadır.

Cevap B

65- Psikomotor alan taksonomisi sırasıyla; algılama, kurulma, kılavuzla yapma, beceri haline getirme, duruma uydurma ve yaratma basamaklarından oluşur. A seçeneğinde verilen “Belli bir temada hazırladığı koreografisini sunar.” ifadesi yaratma, B seçeneğinde verilen “Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kullanabileceği materyaller tasarlar.” ifadesi yaratma, C seçeneğinde verilen “Verilen ritim ve müziğe uygun adımları uygular.” ifadesi duruma uydurma, D seçeneğinde verilen “Bireysel sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerdeki hareket becerilerini artan bir doğrulukla sergiler.” ifadesi beceri haline getirme, E seçeneğinde verilen “Oyunlara ve etkinliklere katılımında güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin farkına varır.” ifadesi algılama basamağıyla ilgilidir.

Cevap C

66- Soruda verilen metinde doğrudan öğretim modelinin uygulama aşamaları olan önceki öğrenmeleri gözden geçirme, yeni içeriği sunma, ilk öğrenci uygulaması, dönüt ve düzeltmeler, bağımsız uygulamalar, periyodik gözden geçirmeye açıkça vurgu yapıldığı için cevabımız doğrudan öğretim modeli olacaktır.

Cevap B

67- İşbirlikli öğretim modelinde kullanılan ‘düşün-paylaş-uygula’ tekniğinde eleştirel düşünme, paylaşma, tartışma ve uygulamaya dökme gibi yollarla öğrencinin derse katılmaları amaçlanır. Öğretmen, öğrencilere bazı taktiksel problemler sunar. Öğrenciler de kişisel olarak muhtemel cevapları diğer öğrencilerden bağımsız olarak düşünürler. Daha sonra öğrenciler gruplara ayrılır ve cevaplarını gruptaki diğer öğrencilere söylerler. Öğrenciler problemi çözebilmek için tavsiyelerini nasıl birleştirebileceklerine karar verirler. Ardından her grup, sınıftaki diğer öğrencilerle ortaya çıkardıkları muhtemel çözümleri uygularlar.

Cevap E

68- Bireyselleşmiş öğretim modelinde görev sunumunun çalışması genelde yazılı metin, yazılı medya, çalışma kitapları, fotoğraf, CD-ROM ve videokaset gibi materyallerin kombinasyonu ile gerçekleştirilir.

Cevap D

69- Spora anlam veren gelenek ve ritüelleri takdir etme, sorumlu liderlik özellikleri gösterme, adil oyun anlayışı geliştirme ve okul dışı sportif aktivitelere gönüllü bir şekilde katılma davranışları spor eğitim modelinin temel amaçları arasında yer almaktadır. Bu nedenle öğretmen bu modeli kullanmalıdır.

Cevap A

70- Akran öğretim modelindeki öğrenme aktivitelerinde öğrenen ve öğreten öğrencilerin öğrenme alanı öncelikleri farklılık göstermektedir. Bu modelde öğrenen öğrenciler, öğrenme aktivitelerinde fiziksel becerileri sergilediklerinde ilk olarak psikomotor öğrenme alanında etkin olacaklardır. Bundan ötürü öğrenme alanının öncelikleri sırasıyla; psikomotor, bilişsel ve duygusal alandır. Öğreten öğrenci için ise öğrenme alanlarının öncelikleri sırasıyla; bilişsel, duygusal ve psikomotor şeklindedir.

Cevap A

71- Komut stilinde öğretmen, etkinlikle ilgili bütün kararları verir; öğrenci ise öğretmen tarafından verilen kararları izleyerek kendinden istenenleri yapar. Öğrenci öğretmenin vereceği komuta göre davranır. Komut stilinin kullanıldığı bir derste, öğretmen sergileyeceği hareketi ancak tek bir standartta yapabilir. Bu standardın düşük olması durumunda öğrenciler, iyi uygulanmayan bir hareketi taklit etmeye çalışacaklardır.

Cevap C

72- Katılım (E) stilinde öğretmenin temel görevi, hazırlık aşamasında kararlar almaktır. Uygulama kararlarını öğrenci verir. Buna konuya giriş noktası ile ilgili kararlar da dahildir; çalışma performansı seviyesini öğrenci belirler. Değerlendirme evresinde, öğrenci kendi performansıyla ilgili değerlendirme kararlarını verir ve hangi seviyede sürdüreceğini belirler. Katılım stilinde aynı görevin farklı düzeyleri öğretmen tarafından öğrenciye sunulur ve öğrenci ise görevin hangi düzeyinden başlayacağını ve ne zaman görevin diğer bir düzeyine geçeceğini belirler.

Cevap B

73- Kendi kendine öğretme stilinde bütün aşamalardaki kararlar öğrenciye kaydırılır. Birey hem öğretmen hem de öğrenci olarak hareket etmektedir. Bu stil sınıf dışında mevcuttur. Öğrenci kendi öğrenme deneyimini başlatır, tasarlar, uygular ve değerlendirir. Ayrıca öğretmenin muhtemel katılım derecesini kendi belirler. Yelpazedeki bu noktada öğrenci tamamen bağımsızlığa ulaşmıştır.

Cevap B

74- Alıştırma (B) stili; uygulama aşamasındaki dokuz kararın öğretmenden öğrenciye aktarıldığı, öğretmen ile öğrenci arasında ve öğrencilerin kendi aralarında yeni ilişkiler oluşturmak amacıyla kullandığı bir stildir. Bu stilin yapısında öğretmenin görevi hazırlık ve değerlendirme evresinde bütün kararları vermektir. Uygulama evresinde öğretmen dokuz kararı da öğrenciye devreder. Bu stilde öğrencinin görevi öğretmen tarafından sunulan çalışmalarını yapmak ve uygulama evresindeki dokuz kararı vermektir.

Cevap A

75- Problem çözme (G) stilinin spektrumda özel bir yeri vardır. Bu stilde öğrenci, konu çerçevesinde bulma ve seçenekler yaratma işine ilk kez girer. Uyarıcı, uzlaşma ve yanıt aşamalarından oluşur. Uyarıcı aşamasında öğretmen tarafından sorulan bir soru, sorun ya da bir durum biçimindeki uyarıcı vasıtasıyla öğrenci bilişsel uyumsuzluk durumuna geçirilir. Öğrencinin çözümler arama ihtiyacı doğar. Uzlaşma aşamasında öğrenciler sorunu çözecek çeşitli çözümler arar. Yanıt aşamasında ise uzlaşma aşamasındaki arayış, buluş ve birçok farklı düşüncenin üretilmesiyle neticelenir.

Cevap A

3. DENEME (ÇÖZÜMLÜ CEVAPLAR)

1- Doğu Anadolu, Kuzey Kafkasya ve Kuzeybatı İran bölgelerinde hüküm sürmüş olan Urartu Krallığı MÖ 9.-6. yüzyıllar arasında önemli bir uygarlık konumundadır. Kemerler üzerinde dans ve akrobasi gösterileri ile kemer süslemelerinde av sahnelerinin yer aldığı bilinmektedir. Savaşçı bir toplum olan bu uygarlıkta ata verilen önem at yarışları, savaşta en çok kullanılan saldırı silahı olan ok ise ok yarışlarıyla anlam bulmuştur.

Cevap B

2- Antik Olimpiyat Oyunları'nda atletlerin şehre gecikmelerinin programda yarattığı aksaklık, herhangi bir denetimden geçmeden Olimpia'ya gelen atletlerin düşük performansları, sporculara Olimpia'ya gelmeden önce kendi şehirlerinde 10 ay boyunca zorunlu sportif antrenman yapma ve oyunlardan 1 ay önce Elis'te açılan bir tür "performans geliştirme ve denetleme kampı"na katılma zorunluluğunu getirmişti. Elis kampında yalnızca sporcular değil yarışmaların en önemli aktörlerinden olan Hellanodikler ve hakemler de hazırlanıyorlardı. Çünkü bir yarışmanın kurallara uygun yönetimi, bilhassa galibiyet kararı yetkili yarışma hakemlerinin elindeydi.

Cevap E

3- İngiliz spor anlayışını ele aldığımızda XVII. yüzyılda binicilik ve avcılık gibi rekreatif aktiviteler halkın üst kesimi tarafından uygulanmış, XIX. yüzyılda özellikle okullarda uygulanan oyunlarla birlikte spor yeni bir anlam ve önem kazanmıştır. Bu dönemlerde okul müdürleri, kriket ve futbol gibi sporları sosyal kontrol vasıtası olarak kullanmıştır. 1880 ve 1890'lı yıllarda bazı sporlar, ülkenin önde gelen okullarında zorunlu hale getirilmiştir. Önceleri "Fair Play" kavramı öğrenciler arasındaki barışçıl ilişkileri teşvik etmek, sonrasında ise ahlaki bir değer olarak kullanılmıştır.

Cevap D

4- Schnepfenthal Eğitim Enstitüsü'nde beden eğitimi öğretmeni olduğu dönemde fiziksel etkinlikleri bireyi geliştirici özelliklerine göre sınıflandıran, bireylerin sağlığını artırmanın ulusun sağlığını da artıracığına inanarak bunu sağlamanın en iyi yolunun jimnastik programları olduğunu belirten Aydınlanma Dönemi eğitimcisi Johan Friedrich GutsMuths'tur. GutsMuths, 1793 yılında jimnastikte bir çığır açan "Gençlik İçin Jimnastik" (Gymnastik für die Jugend) kitabında tırmanma, denge, atlama, koşma, sıçrama ve atmadan, yüzmeye, buz patenine ve yürüyüşe kadar egzersizler ve oyunlar hakkında geniş bir koleksiyonu egzersiz algısını arttırmak için ortaya koymuştur.

Cevap A

5- Lobut, kabuğu soyulmuş kuru meşe ağacından yapılırdı. 85-90 santimetre boyunda ve 4-5 santimetre kalınlığında olurdu. Uzağa ve yükseğe atılabilmesi ve yaş ağaçlara saplanabilmesi için de uç kısmı altı köşeli olarak sivriltilirdi. Bu şekilde büyük bir kaleme benzediği için "kalemli" ismiyle de anılırdı. Ciritten farkı daha kısa ve kalın oluşuydu.

Cevap A

6- 16 Şubat 1936 tarihleri arasında Almanya'nın Garmish - Partenkirchen Kış Sporları Merkezi'nde düzenlendi. Türkiye Kış Olimpiyatlarına ilk kez katıldı ve 6 erkek sporcuyla mücadele etti. Türkiye'nin katıldığı ilk Kış Olimpiyatı olan Garmisch - Partenkirchen 1936, 6-16 Şubat 1936 tarihleri arasında yapıldı. Hitler'in, üstün ırkın gövde gösterisi olmasını beklediği Oyunlarda yarışmalar gamalı haçlı Nazi bayrakları altında düzenlendi. İnişli slalom özelliği taşıyan Alp Disiplini, Kış Olimpiyat Oyunları'nda ilk kez yer aldı.

Cevap C

7- İşlevsel kuram; sporu, toplumsal düzene ve istikrara sağladığı faydalar açısından değerlendirir. Spor olumlu açıdan inceler. Bu kurama göre spor, ritüelleri ve merasimleriyle yarı dinsel bir kuruma benzemekte ve toplumun ortak değerlerinin güçlenmesine katkı sağlamaktadır. İşlevsel kurama göre spor, ekonomi, siyaset, eğitim, hukuk ve din gibi kurumlar toplumsal hayatın devamının sağlanmasına hizmet etmektedir. Bu kapsamda sporun, bireylere ve farklı toplumsal gruplara kültürel değerlerin aktarıldığı bir sosyalleşme vasıtası olduğunu söyleyebiliriz. Örneğin, profesyonel ya da amatör takımlarının spor aktivitelerinin her biri toplumsal değer ve normların aktarıldığı fırsatlar olarak düşünülebilir.

Cevap D

8- Sportif performans ile uyarılmışlık arasındaki ilişki ele alındığında uyarılmışlığın performansı nasıl etkilediği üzerine geliştirilen en bilinen teori Yerkes ve Dodson'a dayanan ters U kuramıdır. Bu kurama göre düşük ve yüksek uyarılmışlığın düşük performans düzeylerine sebep olduğu görülmektedir. Uyarılmışlık ne düşük ne de yüksek olduğunda (optimum uyarılmışlık) performans en üst seviyede olmaktadır. Uyarılmışlık, ters U hipotezinde performansın düşük veya yüksek olmasına neden olan tek faktör olarak görülmektedir.

Cevap E

9- Sporda istikrar ve güvenin tahsis edilmesi için sporcuların, spor yöneticilerinin ve diğer spor paydaşlarının uymaları gereken bazı etik prensipler bulunmaktadır. Eitzen sporda uyulması gereken etik ilkeleri dört maddede açıklamaktadır:

- Sporcu bir araç değil amaç olarak görülmelidir. Spor müsabakalarında sportif hedeflere ulaşmak yarışmaların sonuçlarından daha önemlidir. Bu sebeple maddi çıkarların sporun hedefinin önüne geçmemesi gerekmektedir.
- Spor yarışmaları adil olmalıdır. Ligin yönetimi ve denetimi eşit şartlar altında tarafsız kurallar çerçevesinde yapılmalıdır.
- Sporda katılım, liderlik, kaynaklar ve ödüller başarı odaklı olmalıdır. Spor etkinliklerinde katılımcılar herhangi bir ırk, inanç, cinsiyet ve toplumsal statü ayrımı yapılmaksızın tamamen yetenek, beceri ve motivasyona göre belirlenmelidir.
- Spor müsabakalarında tüm katılımcıların güvenliği sağlanmalıdır. Bu bağlamda spor kuralları ve ekipmanlar, katılımcıları koruyacak şekilde düzenlenmeli ve organize edilmelidir.

Cevap B

10- Spor bilimlerinin gelişimi üç aşamada ele alınmıştır:

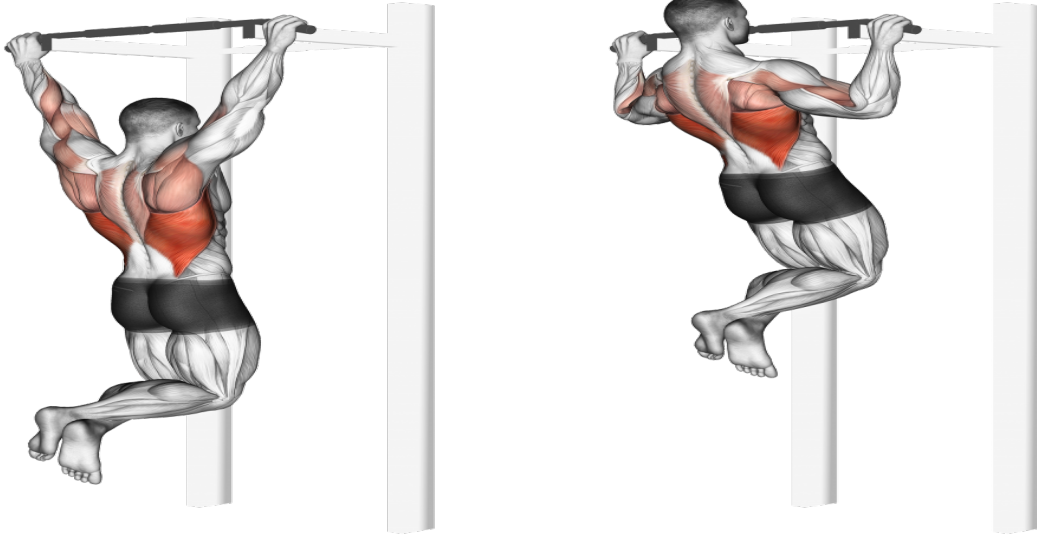
- **Temel Bilimlerden Ayrılma (1. Aşama):** Bilim insanları vasıtasıyla spor, farklı açılardan ele alınır. Bilhassa psikoloji, tıp, sosyoloji gibi alanlarda spor hakkında yapılan çalışmalar ve araştırmalar bilim insanları tarafından titizlikle incelenir.
- **Toplanma (2. Aşama):** Spor bilimleri ile ilgili yayın organlarının çıkması ve araştırmaların yoğunlaşmasıyla temel dallardan uzaklaşma başlamıştır. Spor koşullarında gelecek için önsezilerde bulunmak, bilinçli gelişim sağlamak amaçlanmıştır.
- **Bütünleşme (3. Aşama):** Disiplinler arası ilişkiler ile kuram meydana getirme aşaması olarak değerlendirilir. Özel spor kuramları geliştirilir, sporun özel konularının çözümlenmesi sağlanır. Spor kavramından "spor bilimi" kavramına doğru dönüşüm bu aşamada gerçekleşir ve spor, bilim evreninde yerini alır.

Cevap E

11- Barfiks hareketi, vücudun kollar vasıtasıyla asıldığı ve yukarı doğru çekildiği bir üst beden kuvvet egzersizidir. Barfiks hareketini analiz ettiğimizde bu hareketi “yukarı doğru çekiş” ve “aşağı doğru salınım” evresi olarak iki açıdan ele almalıyız.

Barfiks – Aşağı Doğru Salınma Evresi		
Eklem	Omuz Eklemi	Dirsek Eklemi
Hareket	Abduksiyon	Ekstansiyon
Birincil Kas	M. Latissimus Dorsi	M. Biceps Brachii
Kasılma Türü	Eksantrik	Eksantrik

Barfiks – Yukarı Doğru Çekiş Evresi		
Eklem	Omuz Eklemi	Dirsek Eklemi
Hareket	Adduksiyon	Fleksiyon
Birincil Kas	M. Latissimus Dorsi	M. Biceps Brachii
Kasılma Türü	Konsantrik	Konsantrik



Cevap C

12- **A) M. Extensor Digitorum Longus:** Proximalde tibia'nın lateral kondiline ve fibula başına tutunur. Ayağa dorsifleksiyon ve eversiyon yaptırır.

B) M. Peroneus Tertius: Proximalde fibulanın anterioruna, distalde ise beşinci metatars başına tutunur. Ayağa dorsifleksiyon ve eversiyon yaptırır.

C) M. Soleus: Proximalde tibia'nın posteriorunda bulunan soleal bölgeye, tibia'nın lateral kondiline ve fibula başına tutunur. Ayağın plantar fleksiyonunu sağlar.

D) M. Tibialis Anterior: Proximalde tibia'nın lateral kondiline ve tibia'nın ön yüzünü çapraz geçerek medial cuneiformun medial başına ve birinci metatars başının medialine tutunur. Ayağa dorsifleksiyon (ekstansiyon) ve inversiyon yaptırır.

E) M. Extensor Hallucis Longus: Proximalde fibulanın alt yarısından başlar ve anterioruna tutunur. Ayağa dorsifleksiyon yaptırır.

Cevap D

13- Otonom sinir sistemi fonksiyonel olarak sempatik ve parasempatik sistem olarak ikiye ayrılır. İsteğimiz dışında çalışan organlara sempatik ve parasempatik olmak üzere iki tip motor sinir ulaşır. Bu iki sistemin organlar üzerindeki etkisi genellikle birbirinin tersidir. Bu ters etkinin sebebi, akson uçlarındaki nörotransmitter maddelerin farklı olmasıdır. Sempatik sinirlerin nörotransmitter maddesi noradrenalin, parasempatik sinirlerin nörotransmitter maddesi asetilkolindir.

Cevap B

14- Diz eklemi (art. genus), vücudun en büyük ve karmaşık eklemlerinden biridir. Femur, tibia ve patella kemikleri arasındadır. Fibula kemiği bu eklem katılmaz. Eklem yüzleri arasında menisküsler vardır. Eklem yüzleri arasında patella, eklem açısını genişletir. Dize fleksiyon ve ekstansiyon yaptırır. Ayrıca yarı fleksiyonda biraz iç ve dış rotasyon yaptırır.

Cevap B

15- Kucakta taşıma, bilinci açık olan çocuklar ve hafif yetişkinler için kullanışlı bir yöntemdir. Bir ilk yardımcı tarafından uygulanır. İlk yardımcının omzundan destek alma, hafif yaralı ve yürüyebilecek durumdaki hasta/yaralıların taşınmasında kullanılır. Bir ilk yardımcı tarafından uygulanır. Sırtta taşıma, bilinci açık hastaları taşımada kullanılır. Bir ilk yardımcı tarafından uygulanır. Omuzda taşıma (itfaiyeci yöntemi), yürüyemeyen ya da bilinci kapalı olan kişiler için kullanılır. Bir ilk yardımcı tarafından uygulanır. Altın beşik yöntemi, hasta/yaralının ciddi bir yaralanması yoksa ve yardım edebiliyorsa iki, üç, dört elle altın beşik yapılarak taşınır. Kollar ve bacaklardan tutarak taşıma, hasta/yaralı bir yerden kaldırılarak hemen başka bir yere aktarılacaksa kullanılır. İki ilk yardımcı tarafından uygulanır. Sandalye ile taşımada, hasta/yaralının bilinçli olması gereklidir. Bilhassa merdiven inip çıkarken çok kullanışlı bir yöntemdir. İki ilk yardımcı tarafından uygulanır.

Cevap B

16- Solunum yolu ile zehirlenmelerde ilk yapılması gereken uygulama, ilkyardımcının kendisinin ve yaralının güvenliğini sağlayıcı koruyucu tedbirleri almaktır. Zehirli gazın kaynağı derhâl kapatılmalı, ortam havalandırılmalıdır. Ortamın havalandırma şansı yoksa yaralı derhâl bulunduğu ortamdaki uzaklaştırılmalıdır. Bilinci açık olan hasta/yaralı, temiz havaya sahip bir ortama alındıktan sonra verilmesi gereken en doğru pozisyon yarı oturur pozisyonudur.

Cevap C

17- Valsalva manevrası, burnumuzu parmaklarımızla kapatıp kulaklarımıza kendi nefesimizle hava üfleme hareketidir. Orta kulaktaki basınç ile dış basıncın eşitlenmesini sağlar. Bir diğer tanıma göre bu manevra; ağız ve burun delikleri kapalıyken ıkınırmasına yanakların şişirilmesi hareketidir. Eğer uzun süre yapılacak olursa kanal fonksiyonunda bozulma ve hipotansiyona neden olabilmesi bu manevranın dezavantajlarıdır.

Cevap E

18- Yüksek şiddetli ve kısa süreli egzersizlerde ADP'nin fosforilasyonu (ATP yenilenmesi) için gerekli enerji, glikoz ve glikojenin anaerobik süreci ile sağlanır. Böylelikle laktik asit formasyonu oluşur. Laktik asit oluşumunun nedenlerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- Glikoliz sürecinde hidrojen salınımı ile oksidasyon arasındaki dengenin bozulması ve pirüvatın fazla hidrojenleri kabul etmesi
- Hızlı kasılan (FT) kaslarda laktat dehidrogenaz enziminin (LDH) pirüvik asidi laktik asite dönüştürmesi
- Laktat dehidrogenaz enziminin (LDH) yavaş kasılan kaslarda laktik asidi pirüvik aside dönüştürmesinin yetersiz kalması

DİKKAT! Belli bir seviyenin üzerindeki laktik asit; fosfofruktokinaz (PFK), heksokinaz (HK), pirüvat kinaz (PK) ve laktat dehidrogenaz (LDH) enzimlerinin aktivitesini etkilemektedir.

Cevap D

19- MaksVO₂'ye denk gelen hızlarda kan laktat konsantrasyonu 8-12 mmol'dür ve MaksVO₂ hızında egzersiz, en iyi mukavemet koşucuları tarafından bile 10-12 dakika sürdürülebilir. 10 mmol kan laktat konsantrasyonuna ulaşıldığında kasılma mekanizması bozulmaya başlar ve sporcu süratini aynı rahatlıkla devam ettiremez. Örneğin; yapılan bir araştırmada 47 ve 51 saniye arasında performansla sahip 400 metre koşucularının sprint sırasında 200 metrede 10 mM kan laktat konsantrasyonuna ulaştıkları, adım boylarının biraz kısaldığı ve yerle temas sürelerinin uzadığı ortaya konmuştur.

Cevap A

20- Anaerobik eşik artırmalı bir egzersizde hem kan laktat değerlerinden hem de oksijen tüketimi değerlerinden belirlenebilmektedir. Anaerobik eşik, kan laktat konsantrasyonunun 4 mmol seviyesine ulaştığı egzersiz yoğunluğu olarak tanımlanmaktadır. Solunum değişim oranı (RER) ise metabolizma esnasında solunum ile salınan karbondioksitin alınan oksijene oranı olarak tanımlanmaktadır. Solunum değişim oranı 0,71 ise enerji kaynağı olarak tamamen yağların kullanıldığı, 0,85 oranında yağlar ve karbonhidratların eşit düzeyde enerji kaynağı olarak kullanıldığı, 1,00 oranında ise tamamen enerji kaynağı olarak karbonhidratların kullanıldığı varsayılmaktadır. Aerobik metabolizmadan anaerobik metabolizmaya geçiş esnasında VCO₂ (pulmoner karbondioksit atılımı) eğrisi, VO₂ (pulmoner oksijen alımı) eğrisine göre daha fazla artış göstermektedir. Bunun neticesi olarak solunum değişim oranı (RER) 1,00'in üzerine çıkmakta ve bu nokta laktat asidoz eşiği ya da anaerobik eşik olarak tanımlanmaktadır. Anaerobik eşik noktası, karbondioksitin fazla tüketildiği an olarak belirlenmektedir.

Cevap B

21- Ön hipofiz bezinden salgılanan büyüme (growth) hormonu, dokuların protein sentezlemede rol alan ana faktördür. Büyüme hormonu direkt olarak ya da indirekt olarak karaciğerden somatomedinler adı verilen faktörlerin salgısını arttırmak suretiyle etkisini gösterir. Ayrıca büyüme hormonu yağ ve karbonhidrat metabolizmasında da etkilidir. Büyüme hormonu kortizolün etkilerini destekler; dokular tarafından glikoz alımını azaltır, yağ asidi mobilizasyonunu artırır ve karaciğerde glukoneogenezisi yani glikojen yapımını hızlandırır. Net etkisi ise plazma glikoz konsantrasyonlarını sabit tutmaktır.

Cevap C

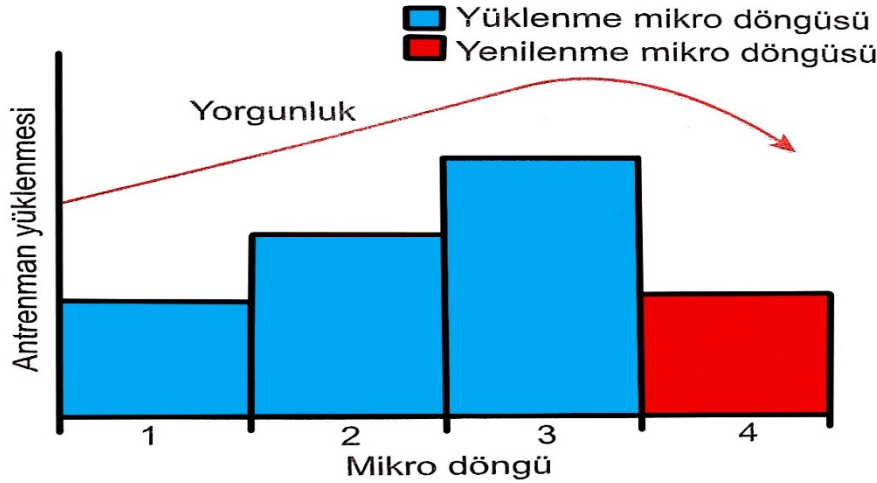
22- Dinlenik haldeyken antrenmansız veya antrenmanlı bireylerin kalp debilerinde çok fark görülmez. Ancak egzersiz esnasında artan iş yükü ve oksijen kullanımı sebebiyle kalp debisinde de bir artış görülür. Yani oksijen kullanımı ile kalp debisi doğru orantılıdır. Kalp atım hızı, egzersiz esnasında oksijen kullanımı ile doğru orantılıdır. Yani egzersizin şiddeti stabilken kalp atım hızı yükseliyorsa kalbin oksijen alımı artıyor demektir. Antrenmanlar sayesinde kalp atım hacminin (strok volüm) artmasından dolayı kalp atım hızında azalma meydana gelir. Bu nedenle sporcuların kalp atım hızları genelde düşük ancak kalp atım hacimleri yüksektir. Yani kalp atım hacmi ile kalp atım hızı ters orantılıdır. Antrenmanlar neticesinde hemoglobin düzeyinde artış görülmektedir. Bunun nedeni ise kan hacminin artmasıdır. Yani kan hacmi ile hemoglobin düzeyi doğru orantılıdır. Aerobik antrenmanlarla kalp debisinde görülen artış; kalbin hipertrofisi, strok volüm (atım hacmi) ve kalbin kasılma gücünün yükselmesine bağlıdır.

Cevap B

23- Çeşitli sportif aktivitelerde dayanıklılık değişik biçimlerde tanımlanmaktadır. Dayanıklılık antrenmanlarının doğru bir şekilde uygulanması için çalıştırıcılar ve sporcular, düşük sertlikli antrenman dayanıklılığı (DSAD) ve yüksek sertlikli antrenman dayanıklılığı (YSAD) olarak adlandırılan iki temel dayanıklılık biçimi arasındaki ayrımları bilmek zorundadır. Örneğin, buz hokeyi branşındaki elit sporcular 20-70 saniyede bir tekrarlayan hareket serilerinin 5-6 dakikalık dinlenmelerle uygulanmasını sağlayan mukavemet uygulamalarına ihtiyaç duyarlar. Elit düzeydeki kürekçilerde ise gerekli olan dayanıklılık türü, aralıksız olarak güç verimini devam ettirmeyi ya da kuvvetin uzun süreli ve sürekli olarak uygulanmasını sağlamayı hedeflemektedir. Düşük Sertlikli Antrenman Dayanıklılığı (Low Intensity Exercise Endurance) (DSAD); çoğunlukla uzun süren bir etkinlik, büyük ölçüde aerobik enerji ve düşük düzeyde doruk güç çıktısı gerektiyorsa kullanılır. Bu türden bir aktivite, düşük sertlikli bir aktivite olarak sınıflandırılır. Sporcular, bu tür etkinliklerde sürekli düşük sertlikte bir performans uygular. Buna bisiklet, maraton, kano, atıcılık, okçuluk, kürek gibi sporlar örnek olarak verilebilir. Yüksek sertlikli antrenman dayanıklılığı ise özellikle de yüksek şiddetli tekrarlayan alıştırmaların olduğu spor dallarında (Amerikan futbolu, futbol, basketbol, buz hokeyi), dayanıklılığı geliştirmek için kullanılmalıdır.

Cevap E

24- Basamaklı (step) yüklenme, dereceli artan yüklerden sonra az yüklenmeli antrenmanların geldiği antrenman periyotlamasıdır. Yüklenme evresi tamamlandıktan sonra dinlenme bölümüne geçilerek zihinsel bakımdan sporcunun toparlanmasıyla bir sonraki antrenmanda verim artışı sağlanır. Koruyucu antrenmanlar ile fazla yüklenmeden kaçınıldığı form seviyesinin kontrol altına alınabildiği, basamaklanmanın dalgalı olduğu ve bu biçimde arttırıldığı görülür.



Cevap D

25- Sporcuların sportif formlarının geliştirilmesine özgü temel kabiliyetlerini yükseltebilmeleri ve yüklenmelere karşı dayanıklı olabilmeleri için üç aya yakın bir dönem gerekir. Maksimal kuvvet, sürat ve genel dayanıklılık çalışmaları, birinci hazırlık döneminde geliştirilmeye çalışılır. İkinci hazırlık döneminde branşların gerektirdiği özellikler daha çok çalışılır ve sporsal formun kazanılması için özel antrenmanlar yapılır. İkinci hazırlık döneminde yüklenme hacmi önemli ölçüde düşürülür ve müsabaka koşullarına uygun çalışmalara yer verilir. Müsabaka döneminde hazırlık maçları ve model antrenmanlar sıklıkla tekrarlanır. Ulusal ve uluslararası lig müsabakaları, müsabakalar döneminde yer alır. Birinci geçiş döneminde sakatlıkların tedavisi, psikolojik ve fizyolojik yenilenmeler gerçekleşir. Yıllık antrenman planı dönemleri içerisinde en kısa süreyi birinci geçiş dönemi kapsar. Aktif dinlenmelerin en belirgin olduğu dönem, ikinci geçiş dönemidir. Küçük ve eğlenceli oyunlara, antrenmanın çeşitlilik prensibine göre farklı spor dallarındaki aktivitelere, bireyselliğe özgü çalışmalara, teknik geliştiren egzersizlere ve eğitsel CD'lere ikinci geçiş döneminde sıklıkla yer verilir.

Cevap A

26- Bacak ekstansör kaslarının maksimal güç çıktılarını belirlemede bosco testi kullanılır. Bu testte deneye dikey sıçrama yaptırılır. Belirli bir zaman içerisinde sürekli uygulanan sıçramalar esnasında havada kalınan süreye göre değerlendirilir. Zaman ölçümü, katılımcının sıçramasıyla eş zamanlı olarak başlar ve deneyin platform üstüne inmesiyle durur. Böylece katılımcının havada kalma süresi hesaplanmış olur. Katılımcı, sıçramalar sırasında ellerini belinde sabitlemeli ve her defasında dizlerini 90 derece bükerek sıçrama yapmalıdır. Havada kalma zamanı, 1980 senesinde Bosco tarafından geliştirilen "ergojump" cihazı ile ölçülebilir. Bu cihaz, dijital zaman ölçüğü ve dayanıklı bir platformdan oluşur.

Cevap C

27- Pedometreler (adım sayıcılar) akselerometreye göre düzeni ve işlevi daha kolay olan diğer bir hareket sensorlarıdır. Daha hafiftirler, bilhassa kalça üzerine takılarak aktivite ölçümü yapılmasına olanak sağlarlar. Pedometreler ile adım frekansı alınmaktadır. Gençlerin aktivite ölçümü için doğru ve güvenilir bir metottür.

Cevap B

28- MET, bireyin istirahatte bir dakikada kullandığı kilogram başına O₂ miktarını ifade etmektedir. Bu değer dinlenim O₂ tüketim ve enerji tüketim hızını kullanmak için de kullanılabilir. Bir MET yaklaşık 3,5 ml O₂/ kg/dk'ya eşittir. Egzersiz esnasında dakikada 6 MET enerji harcayan bir sporcunun bu enerji harcanımında en fazla tüketebileceği oksijen miktarı 21 ml/kg/dk'dır.

• 6 MET x 3.5 ml = 21 ml/kg/dk

Cevap B

29- Wingate testi, bireyin anaerobik kapasitesini ve anaerobik güç çıktılarını ölçmek için kullanılır. Bir bisiklet ergometresi üzerinde denekten yalnızca 30 saniye boyunca maksimum eforla pedal çevirmesi istenir. Elektrikli bir sayaç, test sırasında her beş saniyede bir çevrilen pedalın devir sayısını sayar ve kaydeder. Böylelikle güç verileri belirlenmiş olur. Test çocuklar tarafından kolaylıkla uygulanabilmektedir. PWC₁₇₀ testi aerobik uygunluğu belirlemede kullanılan bir bisiklet testidir. Soruda anaerobik güç çıktısından söz ettiği için cevap PWC₁₇₀ olmaz.

Cevap D

30- Glutamin insan vücudunda en fazla bulunan amino asittir ve önemli rolleri vardır. Bunlardan bazıları; enerji kaynağı olma, yara iyileştirme, protein sentezini regüle etme ve nitrojen transferini sağlama özelliğidir. Bu sebeplerle sporcular tarafından sıklıkla tercih edilmektedir. Glutamin, tüm bedendeki serbest amino asit deposunun yarısını oluşturmakta olup %75'i çizgili kaslarda, geri kalan kısmı da karaciğerde yer almaktadır. Kas depoları, bağırsak epiteli için gerekli olan glutaminin direkt kaynağıdır. Sporcularda uzayan aktivite boyunca glutamin seviyesi giderek düşmekte, sporcunun sağlıklı bir beslenme örüntüsü uyguladığı düşünülürken glutamin düzeyi 24 saat içinde yeniden normal seviyeye dönmektedir, ancak şiddetli aktivite yapan sporcularda glutamin seviyesi kronik olarak düşük görülmektedir.

Cevap A

31- K vitamininin K₁-filokinon (yeşil yapraklı gıdalarda bulunan form) ve K₂-menakinon vitamini (bağırsaklarda mikroorganizmalarca üretilen form) olmak üzere iki doğal formu vardır. Kanın normal koagülasyonunu (pıhtılaşma) sağlar. Karaciğerde protrombin (temel görevi kanın pıhtılaşmasını sağlamak olan bir bileşik) oluşumunda görev alır. K vitamini yetersizliğine rastlanmaz fakat bağırsak bakterilerini öldüren antibiyotiklerin kullanımında ve karaciğer rahatsızlığı olan bireylerde eksikliğine rastlanır.

Cevap E

32- 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

33- 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

34- Uzamsal/mekânsal farkındalık, algısal-motor gelişiminin temel öğelerinden biridir ve iki alt gruba ayrılabilir:

- Vücudun ne kadar yer kapladığı bilgisi
- Vücudu dışa etkili şekilde yansıtırma yeteneği

Vücudun ne kadar yer kapladığı bilgisi ve beden dışardaki nesnelere ilişkisi çeşitli hareket etkinlikleri aracılığıyla geliştirilebilir. Özel alan, bir bireyin belli bir noktada dururken vücudunu genişletebildiği boşlukla sınırlı olan alanla ilişkilidir. Genel alan ise bireyin özel alanının ötesindeki alandır. Örnek olarak okul öncesindeki bireyler objelerin yerlerini buldukları yere göre konumlandırabilirler (bireyin özel alanındaki özel konumlandırma) fakat daha büyük çocuklar, kendi vücutlarının konumundan bağımsız olarak objeleri başka objelere olan yakınlıklarına göre konumlandırabilirler (genel alanda nesnel konumlandırma).

Cevap D

35- Clark ve Metcalfe (2002) tarafından öne sürülen sezgisel dağ modeli motor gelişimin ürün ve süreçlerini kapsamlı bir biçimde açıklamaya çalışmaktadır. Bu modele göre bireyin motor gelişimi, 'tıpkı bir dağın oluşumunda olduğu gibi' uzun soluklu bir süreç olarak ifade edilmektedir. Zaman geçtikçe becerilerin daha kompleks bir yapı aldığı, fakat zaman zamanda gerileme olabileceğini ifade etmişlerdir. Modelde, gelişimin yaşla beraber ilerleyen bir süreç olarak anlatılmıştır. Fakat gelişimin yaşa dayalı olarak değil, yaşanan deneyime dayalı olarak ortaya çıktığı belirtilmektedir. Motor gelişim dağına tırmanmak; öğrenmesi yıllar süren, sıralı, birikimli bir süreç içeren, çevre ve uygulamadaki kişisel farklılıkların yanında bireysel beceri ve kabiliyetlerden etkilenen bir metafordur. Her bireyin kendi dağı vardır ve her bireyin dağı birbirinden farklıdır. Kişilerin kendi dağları da değişkenlik gösterebilmektedir. Bu dağlarda, kendi kendini adapte edebilen bir organizma olarak görülen kişi (dağcı), mümkün mertebe en tepeye tırmanmaya çalışır. Bu modele göre altı tane gelişim dönemi bulunmaktadır. Bunlar; refleksif dönem, ilkel hareketler (adaptasyon öncesi) dönemi, temel hareketler dönemi, alana (konuya) özgü dönem, uzmanlık dönemi ve telafi edici dönemdir.

Cevap A

36- Sekme becerisi, ritmik bir şekilde tek ayak üzerinde sıçrama ve bir adım yürüme hareketlerinin sıra ile birleştirilmesini içerir. Sekme daha büyük dengeleme gelişimi gerektirmesinden ötürü okul öncesi çocuklarında en geç kazanılan beceridir.

Cevap E

37- Kinestetik Ayrımlama

Kinestetik ayrımlama yetisi, bir hareket içerisinde hareketin bölümlerini veya kısmi vücut hareketlerini yüksek bir doğruluk derecesinde ve ekonomik olarak sergileme yeteneğidir. Hareketin yapılmasında kinestetik ayrımlama yeteneği nispeten kurallı ve genel gerçekleştirme niteliğinde bir özelliktir. Bu yetenek sayesinde hareketlerdeki hassas farklılaşmalar ve derecelendirmeler ortaya konulabilir. Bu gelişim kas ve tendonlardan gelen kinestetik bilgiler vasıtasıyla olur. Becerinin durumuna ve uygulanmasına göre "Hareket için ne kadar güç kullanmalıyım?", "Hareket esnasında ne kadar hızlanmalıyım?" ya da "Hangi açıda atış gerçekleşmeli?", "Hareket esnasında kolumu ya da bacağımı ne kadar yukarı kaldırmalıyım?", "Hareket esnasında ne kadar dönmeliyim?" tarzı soruların cevapları kinestetik ayrımlama niteliğinin gelişmesiyle beraber cevap bulur. Kinestetik ayrımlama kabiliyeti sürekli antrenman ile geliştiği kadar bireyin yaşının ilerlemesi ve deneyim artışıyla da gelişmektedir.

Cevap B

38- İlgili literatür tarandığında liderlik tarzlarının iki başlık altında incelendiği görülmektedir. Bunlar geleneksel liderlik tarzları olarak belirtilen otokratik, demokratik (katılımcı) ve liberal (tam serbestlik tanıyan) liderlik tarzlarıdır. Çağdaş liderlik tarzları içerisinde ise günümüzde özellikle; karizmatik liderlik tarzı, transaksiyonel (etkileşimci) ve transformasyonel (dönüşümcü) liderlik tarzlarının daha fazla dikkat çektiği görülmektedir.

Cevap C

39- Ouchi, "X" ve "Y" teorileri de dâhil olmak üzere tüm araştırma sonuçlarını bir araya getirerek "Z" teorisini ortaya koymuştur. Bu teoriye göre insan; düşünme, karar verme ve azmetme yeteneklerine sahiptir. İnsan, ne iyidir ne de kötüdür; şartlara göre her ikisine de yatkın olabilir. İnsan, ne zaruri ihtiyaçlarla ne de üst düzey insani ihtiyaçlarla güdülenir; insanı motive eden içindeki durumdur. Güdüleme, ne dıştan zorlamayla ne de içten sağlanabilir; insan, ancak mantık yoluyla güdülenebilir. İnsanı, tarafsız olarak değerlendirmek gerekir. Bu teoriye göre örgüt kültürünü gelenek ve çevre oluşturur. Esas ilgi insandadır. Örgütsel değer ve hedefler, bütün üyeler tarafından benimsenir.

Cevap B

40- Keele ve Meslektaşları Tarafından Tanımlanan Genel Koordinasyon Faktörleri

- Motor zamanlama
- Algısal zamanlama
- Güç kontrolü
- Hareket hızı

Cevap E

41- Kullanılan kas grubunun büyüklüğüne göre yapılan beceri sınıflamasında motor gelişiminin genelden özele gelişim izlediği unutulmayarak kaba motor becerilerin daha erken öğrenildiğini fakat ince motor becerilerin daha geç kazanıldığı bilinmelidir. Aynı şekilde küçük kaslar ile yapılan beceriler birden fazla sistemin bütünleşmesini gerektirdiği için daha karmaşıktır. Dolayısıyla ince motor becerilerde uzmanlaşma daha geç meydana gelmektedir. Buna göre D seçeneğinde daktilo kullanımı daha ince motor beceridir.

Cevap D

42- Fitts & Posner'a göre (1967), üç çeşit öğrenme aşaması vardır. Bunlar sırasıyla bilişsel aşama, ilişkilendirme aşaması ve özerk (otonom) aşamadır. İkinci aşama olan ilişkilendirme aşamasında öğrenci algılarını ve sergileyeceği hareketi istenen hedef doğrultusunda birleştirmeye çalışır. Öğrenci ilk aşamada neyin yapılması gerektiğini anımsadıktan sonra bu aşamada nasıl yapılması gerektiğiyle ilgili bolca alıştırma yapması gerekmektedir. Becerinin farklı alternatiflerinin denenmesi bu aşamada gerçekleşir. Öğrenci, hareketi gerçekleştirmek için daha aktif hareket formları organize ederek beceriyi geliştirir. Hızlı eylemlerde eylemin gereksinimleri için hafıza şablonları oluşturur. Bu aşamanın en temel özelliği ise öğrencinin kendi hatalarını tanımlayabilmesi ve hatta dışsal geri bildirim gereksinimini azaltarak bazı düzeltmeleri kendisinin yapabilmesidir.

III. öncülde verilen "dikkatini tamamen yeni öğrendiği harekete odaklaması" durumu ilk aşama olan bilişsel aşamada, IV. öncülde verilen "hareketi uygularken düşünsel süreçleri minimum düzeyde kullanması" ise son aşama olan otonom aşamada görülür.

Cevap B

43- Alıştırma Türleri

- **Sabit Alıştırma:** Öğrencilerin bir antrenman periyodu süresince verilen becerinin yalnızca bir uyarılmasını çalıştığı alıştırma planlamasıdır. Bazı spor disiplinlerinde, bilhassa bir beceri arka arkaya tekrarlanarak uygulanır (bowling, dart vb.). Kapalı beceriler için genellikle bu alıştırma çeşidi uygulanır. Kısa vadede etkili bir yöntemdir. Örnek olarak basketbol disiplinine yönelik bir birim antrenman boyunca serbest atış çalışması yapılması verilebilir.
- **Değişken Alıştırma:** Öğrencilerin bir antrenman periyodu süresince verilen becerinin çeşitli uyarılmalarını (birden fazla) çalıştığı alıştırma planlamasıdır. Açık beceriler için genellikle bu alıştırma çeşidi uygulanır. Uzun vadede etkili bir yöntemdir. Örnek olarak bir beden eğitimi öğretmenin atletizmde atmalar konulu dersinde gülle atma becerisini 5 metre, 7 metre ve 11 metre gibi farklı mesafelere atış yaptırarak işleme verilebilir.
- **Blok Alıştırma:** Bu alıştırma planlamasında ilk önce bir beceri art arda defalarca tekrar edilir. Daha sonra diğer beceriler tekrarlanır. Uygulamada sıraların düzeni değiştirilmez. Motor becerilerin öğrenilmesinde ilk safhada bulunan öğrenciler olduğunda hareket kalıbının net olarak anlaşılması adına bu yöntem uygulanmalıdır. Örneğin basketbolda sırasıyla sağ el top sürme, sol el top sürme ve şut atma becerilerinin 20'şer kez tekrarlanmasıdır.
- **Rastgele Alıştırma:** Öğrencilerin birden fazla beceriyi arka arkaya tekrarlamaksızın karışık bir biçimde uyguladığı alıştırma planlamasıdır. Öğrencilerin hatırlama yetilerini geliştirir. Öğrenmede kalıcılık diğer alıştırma türlerine göre daha fazladır. Örnek olarak 20'şer tekrardan totalde 80 olması şartıyla sağ el ile top sürme, sol el ile top sürme ve turnike becerileri çalışılır.
- **Seri Alıştırma:** Öğrencilerin birden fazla beceriyi setler şeklinde uyguladığı alıştırma planlamasıdır. Öğrenmenin ilerleyen safhalarında kullanılması önerilir. Örnek olarak tenis disipliniinde 3 setten 20 tekrarlı forehand, 3 setten 20 tekrarlı backhand ve 3 setten 20 tekrarlı servis atışı çalışılması verilebilir.

Cevap A

44- Gülle atma, metalden yapılmış küre şeklinde bir materyal vasıtasıyla uygulanan, kadın ve erkeklerde ağırlığı farklılık gösteren atletizmin atma branşlarından biridir. Güllüde atma sahası betondan oluşur ve alanın çevresinde çember bulunmaktadır. Çemberin ön bölümünde atış sırasında sporcunun savrulmasını engellemek amacıyla çarpma tahtası bulunmaktadır.

Cevap C

45- Yüksek atlama branşında herhangi bir mazeretten ötürü atlayış sırası geldiği halde atlama yapılan yerde bulunmayan atletin hakkı, pas geçmiş olarak kaydedilir. Ancak bütün yarışmacılar yarıştıktan sonra gelen sporcu yarışmaya devam edemez, yarışmada daha önce elde ettiği en iyi derece ile değerlendirilir.

Cevap D

46- Atletizmde sıırıkla yüksek atlama branşında, çoklu yarışmalar dışında rekor denemesi yapılmadığında ve birden fazla atlet yarışmaya devam ettiğinde çıta her turda en az 5 cm yükseltilmelidir. Birden fazla yarışmacının devam ettiği bir yüksek atlama yarışmasında hiçbir zaman ıtanın yükseltirme aralıkları artırılmaz. Bir sporcu, yarışmayı kazandıktan sonra, ıtanın kaldırılacağı yükseklik veya yüksekliklere, ilgili hakem veya başhakemle görüşerek kendisi karar verecektir.

Cevap E

47- Basketbolda Stop

Bir oyuncunun koğu ya da top sürme hamlesinden sonra toplu veya topsuz durma pozisyonu almasına stop denilir. Basketbolda toplu ya da topsuz bir şekilde gerçekleşen koğu sonunda dengede kalabilmek önem arz eder. Topun kontrolünün iyi bir şekilde sağlanması, dengeli bir biçimde uygulanan stop hareketi sayesinde olur. Stop, bir sonraki oyunun planlanmasında fayda sağlar. Basketbolda stop hareketi genellikle aşağıdaki durumlarda kullanılır.

- Top sürme öncesi ve sonrasında
- Kođu sonrası topun alınmasında
- Şut ve pas öncesinde

Cevap D

48- Bir oyuncu, takımını ön sahadaki canlı bir topu kontrol ederken ve oyun saati çalışırken, rakibinin kısıtlamalı alanında arka arkaya 3 saniyeden fazla kalamaz. Ancak aşağıdaki durumlarda olan oyuncuya izin verilmelidir.

- Kısıtlamalı alanı terk etmeye çalışırsa
- Kendisi ya da takım arkadaşı atış halindeyken ve sahadan yapılan bir atışta top oyuncunun el ya da ellerini terk ediyorken ya da yeni terk etmişken kısıtlamalı alandaysa.
- Arka arkaya 3 saniyeden daha az kaldıktan sonra şut atmak için kısıtlamalı alanda dripling yaparsa.

Kendisinin kısıtlamalı alan dışında olduğunun belirlenmesi için, oyuncu her iki ayağını da kısıtlamalı alan dışındaki sahaya koymalıdır.

Cevap E

49- Voleybol Oyun Sistemleri

- **5-1 Oyun Sistemi:** Rakip takımın yaptığı etkili bloklara karşı hücum oyuncusu sayısını artırmak için geliştirilen bu sistemde, arka bölgeden pasör kaçırmak suretiyle file önünde yer alan üç oyuncunun hücum katılması sağlanır. Oyundaki tek pasör, gelişen her pozisyonda oyun kurarak takımın hücum yapmasını sağlar. Sistemde bir pasör ve beş smaçör bulunur.
- **6-0 Oyun Sistemi:** Oyundaki tüm oyuncular hem smaçör hem de pasör işlevi görür. Oyun içinde arka bölgede yer alan bir oyuncu ön bölgeye gelerek pasör görevi görür ve takım her seferinde üç kişi ile hücum eder.
- **3-3 Oyun Sistemi:** Oyun içerisinde yer alan her smaçörün bir pasörü bulunur. Tüm pasörler ön hata geldiği zaman yalnızca kendi smaçörüne pas verir. Bu sistemde ön hatta yalnızca bir hücum oyuncusu bulunduğundan dolayı hücum nispeten zayıftır.
- **4-2 Oyun Sistemi:** Dört smaçör ve iki pasör, çapraz olarak sahaya yerleştirilir. Pasörler bir smaçör yerine iki smaçöre pas atma durumundadır. Günümüz voleybolunda voleybola yeni başlayanların ve zayıf takımların uyguladığı bir sistemdir.
- **Modern 4-2:** İki pasör, iki smaçör, iki orta adamı ile uygulanır. 4-2 oyun sisteminden en temel farkı, pasör görevinin arka bölgede yer alan pasörde olmasıdır. Öne hatta gelen pasör, pasör çaprazıymış gibi oynar ve takımının devamlı olarak üç oyuncuyla hücum etmesini sağlar.

Cevap C

50- Voleybol oyun kurallarına göre başlangıç dizilişinde yer alan bir oyuncu, bir sette yalnızca bir defa oyundan çıkabilir ve bir sette yalnızca bir defa ve sadece diziliş pozisyonunda önceden kendisi için belirlenmiş olan yere girebilir. Bir yedek oyuncu, başlangıç dizilişindeki bir oyuncunun yerine bir sette bir defa girebilir ve ardından sadece aynı başlangıç oyuncusuyla yer değiştirebilir. Belirtilen sınırları aşılırsa (istisnai değişiklikler hariç) veya müsabaka cetvelinde kayıtlı olmayan bir oyuncu oyuna dahil olmuşsa bu, kurallara uygun olmayan bir değişikliktir. Bir takım, kurallara uygun olmayan bir değişiklik yapmış ve oyuna başlanmışsa sırasıyla aşağıdaki işlemler uygulanacaktır: takım bir sayı ile cezalandırılır (rakip takıma bir sayı verilir) ve servis atma hakkı rakip takıma geçer, oyuncu değişikliği düzeltilir, hatayı yapan takımın, hatanın olduğu andan itibaren hatalı olarak kazandığı sayılar iptal edilir. Rakip takımın sayıları aynen geçerli kalır.

Cevap E

51- Uluslararası salon hentbolu oyun kurallarına göre bir oyuncu topu kendi kale sahasına atarsa aşağıdaki kararlar verilir:

- Top kaleye girerse, gol.
- Top kale sahasında kalırsa veya kaleci topa dokunur ve top kaleye girmezse serbest atış.
- Top dış kale çizgisini aşarsa kenar atışı.
- Kaleci topa dokunmadan, top kale sahasını asarak oyun alanına dönerse, oyun devam eder.

Cevap B

52- Hentbolda yedek oyuncular masa hakemlerine haber vermeksizin, değişecek oyuncunun oyun alanını tamamen terk etmiş olması koşulu ile her an ve sayıca sınırlama olmaksızın oyuna girebilirler. Oyuna girecek ve oyundan çıkacak oyuncular kendi takımlarının oyuncu değişim çizgisini kullanmalıdır. Bu durum kaleci değişimi için de geçerlidir.

Cevap A

53- Türk halk danslarının tür özelliklerine göre sınıflandırılması şu şekildedir:

Tür Özelliklerine Göre Türk Halk Dansları	
Halaylar	Kozberi (Hakkâri)
Barlar	Baş Bar (Erzurum)
Horonlar	Kız Horonu (Artvin)
Zeybekler	Aydın Zeybeği (Aydın)
Kaşıklı Danslar	Silifke'nin Yoğurdu (Silifke)
Karşılamalar	Kız Karşılması (Edirne)
Güvendeler	İkili Güvende (Balıkesir)
Bengiler	Pamukçu Bengisi (Balıkesir)
Mengiler	Çamalan Mengisi (Mersin)
Tekeler	Teke Zortlatması (Denizli)
Nanaylar	Pappuri Nanayı (Van)
Horalar	Zigoş (Kırklareli)

Cevap D

54- **A) Vals Dans Adımlaması:** Ayaklar birleştirilerek karenin bir ucunda durulur. Öğrencilere önlerine kare çizmeleri istenir. Kare şeklinin üzerinde dans edilecekleri söylenir. Dansa karenin sol alt köşesinden başlanır. Sağa sağ ayakla bir adım alınır, sol bacak sağ ayağın yanına yavaşça yaklaştırılır ve parmak ucu ile nokta konur, sol ayağa ileri adım alıp sağ ayakla ileri yavaş bir adım alınır ve parmak ucu ile nokta konur.

B) Şase Dans Adımlaması: Öne ve geriye yapılan adımlardan oluşmaktadır. İlk hareket eden ayak; bilek ucunda, diğer ayak ise yere düz basmaktadır. Bununla beraber dansçı ağırlıksız izlenimi verecek bir şekilde yükseklik değiştirmektedir. Cha Cha Cha dansında bu dans adımlaması sıklıkla kullanılmaktadır.

C) Polka Dans Adımlaması: Çekçede "yarım adım" anlamına gelen polka dansının adımlaması; atlama, sekme, kayma ve dönüş olmak üzere dört temel parçadan oluşmaktadır. Atlama adımı, bir ayağın düz galop hareketiyle hafifçe ileri sektiği ve ardından geri adım attığı iki adımlı bir dizidir. Kayma, bir ayağın ileri ve sonra geri kaydığı iki aşamalı bir sıradır. Son olarak dönüş, her iki ayağın da bir daire içinde döndüğü tek adımlı bir dizidir.

D) Galop Dans Adımlaması: Kayma adımı ile başlar ve dizler hafif bükülüdür. Bunu itiş ve sıçrama izler. Sıçrama boyunca bacaklar birleşik ve parmak uçları gergindir. Hareketin bitiminde parmak ucundan topuklara yumuşak bir geçiş yapılır ve dizler hafif bükülüdür. Hareket ileriye, geriye veya yana doğru uygulanabilir. Dinamik ve tekrarlıdır.

E) Grapevine Dans Adımlaması: Bir adım yana alınırken diğer adım ya öne ya arkaya çapraz adımla alınır. Örnek olarak; sol adımla sola, sağ adımla önden çapraz, sol adımla sola, sağ adımla arkadan çapraz adım alınır. Sonunda ayaklar birleştirilerek yukarı sıçrama gerçekleştirilir.

Cevap B

55- Bir müzik parçasının ya da danstaki bölümlerin hızlarını belirtmek için kullanılan terim tempodur. Ritim, müzik parçasının "akışını" belirler ve genellikle belli bir hissi yansıtır. Ritim, müzik parçasında vurgu noktalarını belirleyerek, parçanın ritmini belirginleştirir. Tempo, müzikteki hızı ifade eder. Müzik parçasının belirli bir hızda çalınması, tempoyu belirler.

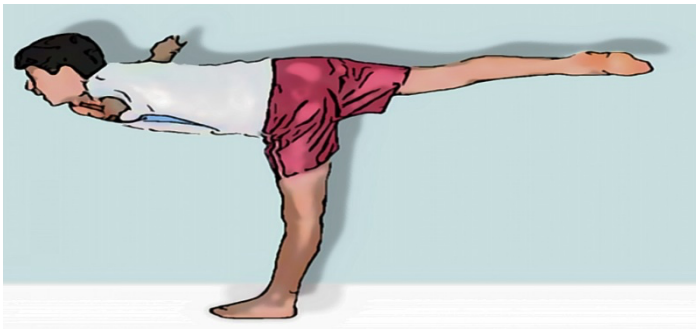
Cevap C

56- Amut hareketi jimnastiğin temel tekniklerindedir. Bu hareket sayesinde "vücut tutuşu" becerisi geliştirilir. Dahası vücut tutuşu becerisinin kazanılmasında en etkili teknik amut hareketidir. Daha sonra uygulanacak hareketlerin öncülüğü niteliğini taşır. Ancak birçok öğrenci doğru amut hareketini yapamadığından sonraki hareketlerde zorluk çeker. Amut tekniğinin ön çalışmaları şu şekildedir:

- savurma bacağı (topal köpek)
- duvarda amut

Cevap C

57- Beden ağırlığının tek bir bacak üzerinde olduğu; diğer bacağın arkaya doğru gergin bir şekilde yukarıya kaldırıldığı ve kolların omuz hizasında, yanlarda açık, gövdeyle beraber yere paralel olduğu duruş şekli planör duruşudur. Planör duruşu şu şekildedir:



Cevap A

58- Beden eğitimi dersinde ders başlangıcında genel konuşmalar ve düzeltmeler yapılırken öğrenciler rahat duruşta bekletilir. Sol ayak, omuz genişliğinde açılır ve sol hizaya doğru sert şekilde yerini alır. Bedenin ağırlığı her iki bacak üzerine aktarılır. Kollar arkaya alınır ve eller bel çukuruna gelecek biçimde durur. Sol el altta ve sağ elin bileğinden kavrar. Sağ el hafif yumruk şeklindedir. Rahat duruşta ilk etapta beden ağırlığı sağ ayak üzerine verilir. Uzun süreli beklemelede sağ bacadaki ağırlık sol bacak üzerine de verilebilir.

Cevap D

59- Parten'in Oyun Sınıflandırması

- **Katılımsız Davranış:** Bebeklerin veya küçük çocukların etraflarındaki nesnelere herhangi bir oyun organizasyonu olmadan keşfetmesi içerir.
- **Tek Başına Oyun:** Çocuk çevresindeki çocuklardan etkilenmeden yalnız başına oynar. Çevresindeki çocukları gözlemler ancak onlarla sosyal iletişimi yoktur. Oyun materyaliyle baş başa kalmayı tercih eder. Oyun materyalleri diğerleriyle aynı değildir.
- **İzleyici Davranış:** Çocuk, oyuna katılmamakla beraber oyun oynayanların etrafında dolaşmayı ve sorular sormayı tercih eder.
- **Paralel Oyun:** Aynı oyun materyallerini kullanan çocukların yan yana oynamalarına rağmen faaliyetlerini bağımsız sürdürmeleridir. Sosyal iletişim yoktur.
- **Birlikte Oyun:** Çocuk, diğer çocuklarla beraber oynar, gruba katılır ve iletişime geçer. Birlikte oynanan oyunda çocuklar birbirlerinden fikir ve oyuncak alışverişinde bulunurlar. Aynı oyunda yer alır, aynı malzemeleri kullanır ancak yine kendi oyunlarına devam ederler. Oyun, doğaçlama olarak çocukların isteklerine göre gelişir. Benmerkezci davranış ağır basar.
- **Kooperatif Oyun:** Bu aşamada çocuklar arasında gerçek manada sosyal bir iletişim vardır. Oyun içinde birbirlerine ihtiyaç hissederler ve iş birliği yaparak oynarlar. Oyunlarının ortak bir amacı vardır.

Cevap D

60- Beden eğitimi öğretmeni "Ağırlık bir ayaktan diğerine aktarılmalı. Parmak uçları yerden en son ayrılmalı. Kollar ileri ve yukarı doğru salınım yapmalı. Atlama, bir veya iki ayakla başlamalı, iki ayağın yere konusu ile tamamlanmalı. Azami kuvveti, yüksekliği, mesafeyi sağlamak için harekete başlamadan önce dizler ve dirsekler bükülmeli. Hareket sonrası parmak uçları üzerine düşülmeli ve dizler bükülmeli." ifadelerini kullandığı için yer değiştirme becerisini geliştirmek istemiştir. Çünkü sarı kart grubundaki temel hareket becerilerinden yer değiştirme hareketleri "yürüme, koşma, atlama, sıçrama, adım al-sek, galop-kayma, yuvarlanma ve tırmanma" hareketlerinden meydana gelmektedir.

Cevap C

61- Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine göre (TYÇ) kavram, fikir, görüş, olgu ve duyguları gerek sözlü gerekse yazılı şekilde aktarma ve değerlendirme (konuşma, dinleme, yazma ve okuma); eğitim ve öğretim, iş yeri, ev ve eğlence gibi her türlü sosyal ve kültürel bağlamda uygun ve yaratıcı bir biçimde lisansal etkileşimde olmak "anadilde iletişim" yetkinliği ile ilgilidir.

Cevap D

62- Beden eğitimi öğretmeni, "Hareket Yetkinliği" öğrenme alanının "Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri" alt öğrenme alanında yer alan bir kazanıma yönelik çalışma yapmıştır. Bu kazanım "Spor ortamlarında yaşadığı stresli durumlarla başa çıkma yollarını söyler." kazanımıdır. Bu kazanımda öğrencilerin spor ve fiziksel etkinliklerde stresli durumlarla karşılaştıklarında, hangi başa çıkma yollarını (nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri, otojen çalışmalar, zihinsel stratejiler, psikolojik yardım stratejileri vb.) kullandıkları ve bunların etkilerini açıklamaları sağlanır.

Cevap B

63- Hareket ilişkileri farkındalığı, hareket ederken vücut parçaları, nesne, eşli ve grupla nasıl doğru hareket edileceğinin tanımlanmasıdır. "Vücut parçaları ile, nesne veya bireyle, eş veya grupla neler yapabilir?" sorusuna cevap arar.

- Vücut parçaları ile (Dairesel, dar - geniş, salınarak, simetrik - asimetrik)
- Nesne ve/veya bireyle (Üzerinde - altında, İçinde - dışında, yakın - uzak, ön - arka, birlikte - aracılığıyla, birlikte - ayrı, çevresinde, yanında, etrafında, boyunca)
- Eş - grup ile (Yönetme / takip etme, ayna / eşleştirme, beraber / karşı, gruplar arası, grupla, eşler, bireysel, grup içinde bireysel)

Hareket İlişkileri Farkındalığının Amaçları

- Vücut parçalarının birbiri ve tüm vücutla olan ilişkilerini anlar.
- Eşle ve/veya grupla etkili bir şekilde hareket eder.
- Vücut veya onun parçaları ile obje arasındaki ilişkiyi anlar.

Cevap C

64- Soruda "Aktif ve Sağlıklı Hayat" öğrenme alanının "Spor Bilinci ve Organizasyonları" alt öğrenme alanında yer alan kazanımların sarmallık ilkesine göre sıralanması istenmiştir. Buna göre doğru sıralama şu şekilde olmalıdır.

- **9. Sınıf:** Sporun tarihsel gelişimini açıklar.
- **10. Sınıf:** Ulusal sporun tarihsel gelişimini açıklar.
- **11. Sınıf:** Sporun toplum üzerindeki etkisini açıklar.
- **12. Sınıf:** Dünyadaki spor politikalarının ülkemizdeki spor politikasına etkisini açıklar.

Cevap B

65- 2018 Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programı'na göre "Aktif ve Sağlıklı Hayat" öğrenme alanının "Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz" adlı alt öğrenme alanında 9 ve 10. sınıf düzeyinde şu konular yer almaktadır:

- Atatürk ve Spor
 - Tören ve Kutlamalar
 - Türk Spor Tarihi ve Örnek Sporcularımız
- 11 ve 12. sınıf düzeyinde ise şu konular yer almaktadır:
- Atatürk ve Spor
 - Tören ve Kutlamalar

Cevap A

66- İşbirlikli Öğrenmenin Gerçekleşmesi İçin Gereken Koşullar

- Olumlu bağlılık
- Bireysel sorumluluk (değerlendirilebilirlik)
- Yüz yüze etkileşim
- Grup ödülü
- Grubun kendini değerlendirmesi

Cevap E

67- Araştırma Öğretim Modeline Dayanan Araştırma Döngüsünün Basamakları

- Problemin tanımlanması
- Problemin sunumu
- Problemi kılavuz yardımıyla araştırma
- Nihai çözümleri tanımlama ve rafine etme
- Analiz değerlendirme ve tartışma-gösterim

Cevap C

68- Bireyselleşmiş öğretim modeli, "modül" olarak adlandırılan çeşitli öğretim birimlerinden meydana gelmektedir. Her modülün, daha önceden belirlenen yeterlilikleri içeren merkezi bir odağı bulunmaktadır. Örnek olarak basketbolla ilişkili bir öğrenme modülü top sürme, pas ve şut görevlerini içerebilir. Bu model, modüller kapsamında her bir öğrencinin kendi sırasıyla belirlenmiş öğrenme görevi paralelinde ilerlemesine müsaade edecek biçimde planlanmalıdır.

Cevap E

69- Taktiksel oyun modelinde beden eğitimi öğretmenleri, dersin başlangıç aşamasında uyarlanmış bir etkinlik formu hazırlar. Öğretmenin bu aşamada belirlediği ders odağını, öğrenciye soru-cevap yöntemiyle keşfettirir ve öğrencilere taktiksel problem açıklar. Ardından öğrencilerin taktiksel farkındalığını ortaya çıkarmak için ders başlangıcında belirlenen taktiksel problemi çözmeye yarayacak becerileri öğrencilere sorular yoluyla keşfettirir. Son olarak beceri alıştırmaları bittikten sonra son oyun uygulamasını planlanarak dersi bitirir.

Cevap B

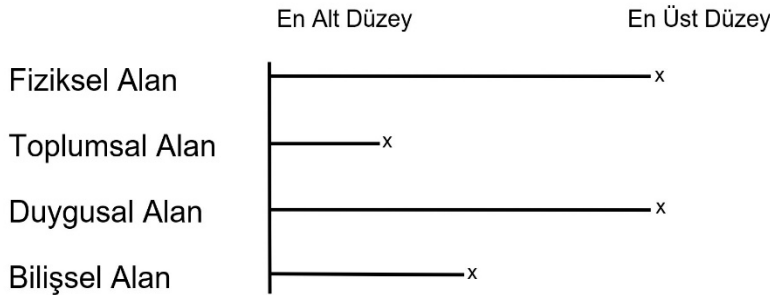
70- Araştırmaya dayalı öğretim modeli; öğrencilerin, bir soru formatı biçiminde öğretmen tarafından planlanan bir ya da daha fazla problemi çözmeye çalıştıkları öğrenme görevleri ile yönlendirilir. Bu modelde problem cümlesi öğretmen tarafından çeşitli şekillerde (görev kartı, ipucu kartı, CD-ROM vb.) verilir. Problem cümlesi belirlendikten sonra öğretmen, öğrencileri görev yapısında düşünmeye ve hareket ettirmeye yönlendirir.

Cevap B

71- Problem çözme (G) stiline spektrumda özel bir yeri vardır. Bu stilde öğrenci, konu çerçevesinde bulma ve seçenekler yaratma işine ilk kez girer. Uyarıcı, uzlaşma ve yanıt aşamalarından oluşur. Uyarıcı aşamasında öğretmen tarafından sorulan bir soru, sorun ya da bir durum biçimindeki uyarıcı vasıtasıyla öğrenci bilişsel uyumsuzluk durumuna geçirilir. Öğrencinin çözümler arama ihtiyacı doğar. Uzlaşma aşamasında öğrenciler sorunu çözecek çeşitli çözümler arar. Yanıt aşamasında ise uzlaşma aşamasındaki arayış, buluş ve birçok farklı düşüncenin üretilmesiyle neticelenir.

Cevap C

72- Katılım (E) stili, her öğrencinin kişiselleşmesini artırmak için kullanılır. Bundan ötürü toplumsal alandaki gelişim en düşük düzeye yakındır. Fiziksel alandaki gelişim en üst düzeye yakındır, çünkü öğrenci fiziksel gelişimiyle ilgili kararlar vermede özgürdür. Duygusal alandaki gelişim en üst seviyeye yakındır çünkü alıştırma performansında bireyin kendi başarısıyla ilgili kararlar vermesi, özgüven duygusunu olumlu etkiler. Bilişsel alandaki gelişim en üst düzeye yakındır, çünkü öğrenciler öğretmen tarafından hazırlanan bir ölçütü değil, kendi ölçütlerini kullanmak zorundadır.



Cevap E

73- Eşli çalışma (C) stilinde, sınıf ikili gruplara ayrılır. Her eşin belirli bir görevi vardır. Eşlerden biri uygulayıcı, diğeri ise gözlemci olarak belirlenir. Bu stildeki özel görevinde öğretmen belirli bir gruba katılırsa, bu süre içinde üçlü bir ilişki oluşur. Bu üçlüde her birey, kendi belirli görevi dahilinde çeşitli kararlar verir. Uygulayıcının görevi, alıştırma stilineki ile aynıdır ve sadece gözlemciyle iletişimi içerir. Gözlemcinin görevi hem uygulayıcıya dönüt sağlamak hem de öğretmenle iletişim kurmaktır. Öğretmenin görevi ise uygulayıcıyı ve gözlemciyi gözlemlemek ve yalnızca gözlemciyle iletişim kurmaktır. Eşli çalışma stilineki bölümün başarısını belirleyen tek unsur ölçüt çizelgesidir. Gözlemcinin davranışları için değişkenler belirler; öğrencinin, performansı hakkında doğru şekilde bilgilendirilmesini sağlar ve öğretmene, gözlemci ile iletişim içinde olması için somut bir zemin sağlar.

Cevap D

74- A, C, D ve E seçeneğinde verilen ifadeler değer ifadeleridir. Değer ifadelerinin hem olumlu hem de olumsuz olabileceği unutulmamalıdır. Bunun birlikte bu ifadeler uygulamaya ilişkin duyguları yansıtmaktadır. Bu geri bildirim biçimini öğrencileri cesaretlendirmek, güdülemek için kullanmak gerekmektedir. Nadiren de olsa öğrenciye hareketin olumsuz olduğunu bildirmek için kullanılır. B seçeneğinde verilen ifade düzeltici bir ifadedir.

Cevap B

75- Kendini denetleme (D) stilinde öğretmenin görevi; hazırlık evresinde bütün kararları, bilhassa konuyla ilgili kararları vermektir. Eşli çalışma stiline olduğu gibi öğrenci alıştırma sergilerken dokuz kararı verir. Fakat bu stilde kendisi ile ilgili değerlendirme kararlarını da verir. Bu stilin sınırlılıkları şunlardır:

- Bireysel öğrenme ekipmanlarının öğretmen tarafından hazırlanması uzun zaman alabilir.
- Bireysel çalışmaya ilişkin olduğundan öğrenciler arası ilişkilerde azalma görülür ve sosyal etkileşim zayıflar.
- Kalabalık sınıflarda materyaller yetersiz olduğundan ders işlemek zorlaşır.
- Kalabalık sınıflarda bireyselleşmiş değerlendirmeler için öğretmenin çoklu değerlendirme aracı geliştirmesi gerekir.

B seçeneğinde verilen "Basitten karmaşığa hazırlanan sorular her zaman tüm öğrenciler için uygun olmayabilir." ifadesi yönlendirilmiş buluş stilineki sınırlılıklarındandır.

Cevap B

4. DENEME (ÇÖZÜMLÜ CEVAPLAR)

1- İlk Antik Olimpiyat Oyunları'nın "stade" adı verilen alanda 600 ayak, yani 192,28 metrelik sprint koşusu ile uygulandığı düşünülmektedir. Bu 192 metrelik koşu olimpiyatların temelini oluşturduğundan ötürü yapılan her olimpiyat, bu koşunun galibinin adını alırdı. Bu sebeple de ilk yapılan olimpiyatın adı Coroebus olarak da bilinmektedir.

Cevap E

2- Çin kültüründe beden ve ruh eğitime dayalı spor faaliyetleri önemli bir yer tutmaktadır. Çin tarihi boyunca yönetime hâkim olan hanedanlar birçok spor faaliyeti ile uğraşmışlardır. Çin'de, Sarı İmparator devrinden (MÖ 2000), 9. yüzyıla kadar oynanan ve futbol benzeri bir tür ayaktopu oyunu olan tsuh-küh, değişik dönemlere ait Çin kroniklerinde Proto-Türk boyların maharetle oynadıkları bir oyun olarak zikredilmektedir. Bugünkü futbol oyununun kökeni olarak Eski Yunan'da "Episkyros", Eski Roma'da "Harpastum" ve "Pila Paganika" ya da Eski Çin'de "Tsu-Küh" gibi farklı oyunlar gösterilmektedir.

Cevap D

3- Alman Jimnastiği'nin öncüleri Johann Bernhard Basedow (1724-1790), Johann Christian Friedrich GutsMuths (1759-1839) ve Friedrich Ludwig Jahn'dır (1778-1852). İsveç Jimnastiği'nin öncüleri Pehr Henrik Ling (1776-1839), Lars Gabriel Branting (1799-1881), Gustaf Nyblæus (1816-1902) ve Hjalmar Fredrick Ling'dir (1820-1886). Danimarka Jimnastiği'nin öncüsü Franz Nachtegall'dir. Fransa'lı Francisco Amorós ise Alman Jimnastiği'nin öncüsü değil sadece sıkı bir takipçisidir.

Cevap C

4- Otariş (Er Eniş, Atlı Güreş), Orta Asya Türk topluluklarında genellikle şölenlerde oynanan bir oyundur. At üstündeki iki oyuncu, birbirlerinin kuşaklarından ya da bileklerinden tutarak güreşirler. Bir oyuncunun at üzerinden düşmesiyle oyun son bulur. Rakibini düşürmeyi başaran taraf oyunun galibi kabul edilir.

Cevap B

5- 1848 yılına doğru Batı tarzında açılan askerî okul olan Mekteb-i Harbiye'nin programında yer alan yüzme (ilm-i sabâhat) dersi, okul yakınına bir deniz hamamı inşa edilmesi ve gerekli temel yüzme aletlerinin alınmasıyla işlenmeye başlamıştır.

Cevap A

6- Olimpiyat oyunlarının açılış törenleri sırasında oyunlara katılan bütün sporcular olimpiyat yemini ederler. Organizatör ülkenin ünlü bir sporcusu, bütün sporcular adına bu yemini eder. Bu yemin, 1920 Anvers Oyunları ile olimpiyat tarihinde yerini aldı. Yemini ilk kez Anvers'te Belçikalı ünlü bir eskrimci olan Victor Boin etti.

Cevap B

7- Beden kuramı, 1980'lerden beri sosyolojinin gündeminde olan bir kuramdır. Çünkü, günümüzde insanlar, daha önce hiç görülmemiş bir şekilde bedene önem vermeye başladılar. Bugün insanlar, fikirler ve gerçeklerden ziyade vücutlarıyla daha fazla ilgilenmektedirler. Beden kuramı, vücut konusunun önemsenmesini, insanlığın içinde bulunduğu toplum aşamasıyla (tüketim toplumuyla) bağlantılı olarak irdelemiştir. Bilindiği gibi tüketim toplumu, ürünlerin çeşitlendiği ve bollaştığı bir toplumdur. Tüketim toplumu, tüketen insan tipi inşa etmeyi hedeflemiştir. Bunun için de tüketim toplumu, insanların ruhuna (düşüncesine) değil, yalnızca vücutlarına hitap etmektedir. Beden kuramı, tam da bu problem üzerine odaklanmıştır.

Cevap A

8- Kaygılanan insanlar, gerçek ile bağı olmayan; anlatılması, anlaşılması zor, sıkıntı yaratan bir duygu karmaşası yaşarlar. Bir hentbol müsabakasında, sonucu belirleyecek yedi metre atışını yapacak oyuncunun yaşadığı endişeli olma durumu; sınava girecek bir öğrencinin sınav öncesi yaşadığı kaygıya durumluk kaygı denilmektedir. Bazı bireyler çevrelerinde gelişen olayları sanki her zaman başlarına kötü bir olay gelecekmiş gibi algılama eğilimindedirler. Bu davranış onların bir kişilik özelliği hâline gelmiştir. Bir oyuncunun sürekli sakatlanacağına ilişkin kaygı duyması durumu sürekli kaygıya örnektir. Stres ise kişinin üstesinden gelmesi gereken ve onu zorlayan durumlar karşısında gösterdiği psikolojik ve fiziksel tepkilerdir. Stres yaşayan birey, hem psikolojik hem de fiziksel zorlanmalar yaşayabilir. Strese sebep olan olay, beyinde hipotalamusu uyararak sempatik sinir sistemini aktif eder. Örneğin, öğrencilerine überşlak hareketini ilk kez öğreten ve bir öğrencisinden arkadaşlarına örnek olsun diye hareketi göstermesini isteyen öğretmen, öğrencinin stres yaşamasına istemeden sebep olabilir. Böyle bir durumda öğrenci, aşırı genel uyarılmışlık durumuna geçip kalp atımının hızlanması, hızlı nefes alıp verme, terleme, kas gerginliğinin artması ve tuvalete gitme isteği gibi fizyolojik semptomlar gösterebilir.

Cevap A

9- İdealist bir beden eğitimi ve spor öğretmeni; mükemmelliği amaçlar, öğrencinin gerçek ve doğrunun ne olduğunun farkında olması gerektiğini düşünür, öğrencinin güçlü ahlaki değerlere sahip olmasını ister. Bunun için öğrencileri için iyi bir rol model olur. Burada önemli olan “ahlaki değer” ifadesidir. Bu ifade bizi doğru cevaba götürecektir. Örneğin idealist bir beden eğitimi öğretmeni için iyi bir fiziki yapı ve karaktere sahip olmak, öğrencilerin başarısı için önemli bir ölçüttür.

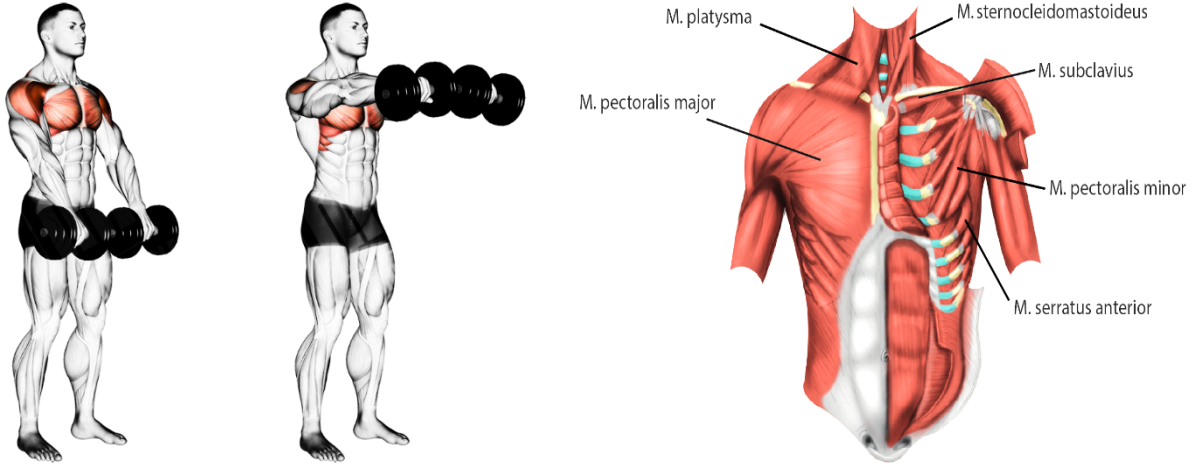
Cevap D

10- Beden eğitimi hakkında ortaya atılan fikirler ışığında 1970’li senelerden başlayarak sanayi topluluklarında “Spor Eğitimi” görüşü kullanılmaya başlanmış ve literatürdeki yerini almıştır. Spor bilimlerindeki etkin gelişmelerle beraber eğitim yaşantısında da spor eğitimi görüşü yer almıştır. 1970’li senelerden bugüne doğru ağırlık kazanan “Spor İçin Eğitim” ve “Sporla Eğitim” öğretim sistemlerinin prensipleri şunlardır:

- Spor, bireyin kültürel performansının ifadesidir.
- Sporun esasını rekabet, performans ve yarışma oluşturur.
- Spor, uluslararası değerleri içeren kültürel bir olgu ve sosyal bir eylemdir.
- Spor, çocuğun kendi öğrenmesini ve eylemini bir geri bildirimle kontrol etmesine imkân sağlar.
- Spor eylemi etkin ve çeşitli bireylerle iletişim kurmaya uygun bir alandır. Spor eylemi, insanın gelecekteki yaşamı için örgütsel bir değere sahiptir.
- Spor yoluyla insan kişisel ve sosyal deneyim kazanır.

Cevap E

11- Görseldeki şekilde omuz kaslarından olan m. deltoideus (apolet kası), yüzeysel göğüs kaslarından olan m. pectoralis major (büyük göğüs kası), m. pectoralis minor (küçük göğüs kası) ve m. serratus anterior (ön dişli kas) kırmızıyla boyanarak gösterilmiştir.



Cevap C

12- Sternoklaviküler eklem (art. sternoclavicularis), klavikulanın medial ucu ile sternumun manubriumu arasında oluşur ve omuz kemeri ile vücut arasında önemli bir rol oynar. Diartrodial bir eklemdir. Aksiyel iskelet ile üst ekstremité arasındaki tek gerçek eklem bağlantısıdır.

Cevap A

13- Fiziksel etkinlikler esnasında birçok beden uzvu konsantrik ve eksantrik kasılmaların eşit bir şekilde aktiviteye katılması sonucu hareket etmektedir. Fakat, iskelet kasları eksantrik kasılma esnasında daha fazla güç ve kuvvet elde etmektedir. Bunu sağlayan iki temel farklılık bulunmaktadır: birincisi belli bir kuvveti üretirken eksantrik kasılmalarda konsantrik kasılmalara oranla daha az motor ünite aktiviteye katılır, ikincisi eksantrik egzersizlerde konsantrik egzersizlere oranla daha az oksijen üretimi oluşur.

Cevap B

14- Hipofiz ön lob hormonları; Büyüme (growth ya da somatotropik) hormonu, tiroit stimülan hormonu, gonadotropik hormonlar, adrenokortikotropik hormon, prolaktin hormonu ve melanosit stimülan hormondur. Hipofiz arka lob hormonları ise antidiüretik (ADH) hormon ve oksitosin hormonlarıdır.

Cevap A

15- Yetişkinlerde dolaşımın varlığı vücutta çeşitli noktalarda bulunan atardamarlar üzerinden nabız sesinin parmaklar vasıtasıyla anlaşılır. Bebeklerde (0-1 yaş) nabız dirsek üzerindeki kol atardamarından, çocuklarda (1-8 yaş) ve yetişkinlerde (8 yaş üzeri) ise boyunun her iki yanında bulunan şah damarından ölçülür.

Cevap B

16- Bilinç düzeyini belirlemede sık kullanılan yöntemlerden biri AVPU skalasıdır. Akılda kalıcılığı yüksek fakat bizlere sınırlı bilgi sağlayan bu skala, travma vakalarında daha kullanışlı olmaktadır.

- **A:** Alert: Uyanık-Tepkili
- **V:** Verbal: Sözel uyarılara yanıt var
- **P:** Pain: Ağrılı uyanlara yanıt var.
- **U:** Unresponsive: Yanıtsız-Tepkisiz

Cevap D

17- Boğucu sargı uygulaması kanamanın durdurulmadığı durumlarda başvurulacak en son uygulamadır. Ancak eskisi kadar sık uygulanmamaktadır. Çünkü uzun süreli turnike uygulanması sonucu doku harabiyeti meydana gelebilir ya da uzvun tamamen kaybına neden olunabilir. Peki, hangi durumlarda boğucu sargı (turnike) uygulanmalıdır? Çok sayıda yaralının bulunduğu bir ortamda tek ilkyardımcı varsa (kanamayı durdurmak ve daha sonra da diğer yaralılarla ilgilenebilmek için), yaralı zor şartlarda bir yere taşınacaksa, uzuv veya organ kopması varsa, baskı noktalarına baskı uygulamak yeterli olmuyorsa bu teknik uygulanmalıdır.

Cevap C

18- Motor nöronlarla gelen aksiyon potansiyeli, motor son plaktan kasa asetilkolin nörotransmitteri vasıtasıyla geçer. Motor son plaktan (sinir kas kavşağı) geçen aksiyon potansiyeli ile depolarizasyon gerçekleşir. Bu depolarizasyon dalgası sarkolemma vasıtasıyla uzunluğuna, T tübüleri vasıtasıyla da fibril içine doğru yayılma gösterir. Yayılan bu impuls, sarkoplazmik retikulumdan kalsiyumu açığa çıkarır. Kalsiyum ise kasılmaya ilgili fizyolojik süreci başlatır. Kalsiyumun sarkoplazmik retikuluma aktif taşınması için gerekli enerji ATP'den sağlanır. Bu nedenle sarkoplazmik retikulum (SR) gelişmişliği en fazla anaerobik metabolik yolla ATP sentezleyen Tip IIx (hızlı glikolitik) liflerdedir. Daha sonra Tip IIa (hızlı oksidatif-glikolitik) liflerdedir. Tip I (yavaş oksidatif) liflerin SR gelişmişliği ise en azdır. Sarkoplazmik retikulum, kardiyak miyositlerdeki uyarılma-kasılma ilişkisinde önemli rol oynayan, intraselüler bir yapıdır. Sarkoplazmik retikulum membranı üzerinde yer alan SERCA, sitoplazmada yüksek konsantrasyonda bulunan Ca^{++} u depolanması için sarkoplazmik retikulum içerisine pompalamaktadır. Bundan ötürü kas fibril tiplerindeki SERCA aktivitesi dikkate alındığında yine doğru sıralama Tip IIx (hızlı glikolitik) > Tip IIa (hızlı oksidatif-glikolitik) > Tip I (yavaş oksidatif) şeklinde olmalıdır.

Cevap E

19- Maksimal bir egzersizin başlangıcıyla beraber kandaki hidrojen (H^+) iyonlarının yoğunluğu artar ve kanın PH'ının düşmesine sebep olur. CO_2 'deki artış solunum merkezini ve kemoreseptörleri uyarır. Solunum sistemi uyarıldıktan sonra vücudun artan oksijen ihtiyacından dolayı kaslara daha fazla kan pompalanmak üzere kalp atışı hızlanır. Bunu diyafram ve kaburga kaslarının uyarılması takip eder ve dolayısıyla solunum hızlanır.

Cevap A

20- Kardiyak output (kalp debisi ya da kardiyak çıktı), her bir ventrikülün bir dakikada pompaladığı kan miktarını ifade etmektedir. Genellikle sol ventrikülün pompaladığı kan miktarı ölçülür ve kardiyak çıktı sol ventrikül fonksiyonunun bir göstergesi olarak kabul edilir. Kalp atım hacmi (strok volüm) her bir ventriküler kasılmada (her bir kalp atımında) pompalanan kan miktarını ifade eder. Kardiyak çıktı (kardiyak output ya da kalp debisi), kalp atım hızı ile kalp atım hacminin çarpımına eşittir. Bu şekilde bulunabilir. Soruda kalp atım hızı 90 atım/dk olan bir koşucunun 80 ml kalp atım hacmine sahip olduğu belirtilmiştir. Dolayısıyla bu koşucunun kardiyak çıktısı (kalp debisi) "90x80=7200" işlemiyle saptanabilmektedir.

Cevap E

21- Motor nöronlarla gelen aksiyon potansiyeli, motor son plaktan kasa asetilkolin nörotransmitteri vasıtasıyla geçer. Motor son plaktan (sinir kas kavşağı) geçen aksiyon potansiyeli ile depolarizasyon gerçekleşir. Bu depolarizasyon dalgası sarkolemma vasıtasıyla uzunluğuna, T tübüleri vasıtasıyla da fibril içine doğru yayılma gösterir. İskelet kası sarkolemmasında (kas lifinin hücre membranı) bulunan transvers tübüllerin görevi aksiyon potansiyelinin dihidropiridin reseptörlerine ulaşmasını sağlamaktır. Kısacası transvers tübüller, kas lifi zarının hücre içine uzantısıdır. Kas hücresine gelen uyarıların (aksiyon potansiyeli) hücre içindeki bütün miyofibrillere hızlı şekilde iletilmesini sağlarlar.

Cevap B

22- Kortizol hormonunun salınımı egzersiz şiddetiyle yakından ilişkilidir. MaksVO₂'nin %60'ının altındaki şiddetlerde yapılan egzersizlerde plazma kortizol düzeyleri düşerken bu şiddetin üzerindeki egzersizlerde artar. Böbreküstü bezi korteksinden salgılanan kortizol hormonu, uzun süreli açlıkta ve egzersizde çeşitli mekanizmalar ile kan glikozunun sabit düzeylerde tutulmasına ya da hafif yükselmesine katkıda bulunur. Bu mekanizmalar arasında; dokuların protein yıkımını artırmak (protein sentezini inhibe etmek), amino asit oluşmasını ve oluşan amino asitlerin karaciğer tarafından yeni glikoz sentezinde kullanılmasını (glukoneogenezis) artırmak, yağ dokusundan serbest yağ asidi salınımını artırmak, glikoz sentezinde görev alacak karaciğer enzimlerinin sentezini uyarmak sayılabilir. Kandaki kalsiyum seviyesi yüksekse kalsitonin hormonu salgılanır. Kalsitonin hormonu, kalsiyumun kandan kemiklere geçişini sağlayarak kan kalsiyum düzeyini düşürmektedir. Bu durum kortizolla ilgili değildir. Bilhassa kortizol hormonu kemiklerden kalsiyumu çözer. Protein yıkımı ve kalsiyuma etkisiyle kas ve kemiklerde güçsüzlüğe sebep olur.

Cevap D

23- İntramüsküler (kas içi) koordinasyon, bir kastaki liflerin birbiriyle senkronize etkileşimidir. Kas içi koordinasyon antrenmanlarında (patlayıcı kuvvet antrenmanları), temel prensip olarak yüklenme şiddeti yüksek, tekrar sayısı az, set sayısı fazla ve hareketler akıcıdır. Dinlenmeler genel olarak seri aralarında 1-2 dakikadır. Bu antrenman yöntemi, yeni başlayanlar için asla tavsiye edilmez. Sporcularda hızlı bir kuvvet gelişimi görülür. Maksimal kuvvetin geliştirilmesine yönelik olarak en etkili yöntemlerden biridir. Kas içi (intramüsküler) koordinasyonun geliştirilmesiyle kilo artışı olmaksızın hipertrofi ve kuvvet artışı görülür. Seçeneklerde yer alan kaslar arası (intermüsküler) koordinasyon, bir harekete katılan kasların (sinerjist ve antagonist kaslar) birbiri ile etkileşim halinde olmasıdır. Maksimal kuvvete ancak spor dalına özgü hareketlere katılan kas gruplarının birbirleriyle uyumlu düzeyde çalışması ile olur. Agonist ve antagonist kas gruplarının beraber çalışması örnek olarak verilebilir.

Cevap C

24- Çeşitli antrenman yöntemleri ile yüklenme sıklığı arasındaki ilişki göz önüne alındığında; tekrar yöntemiyle uygulanan antrenmanlarda sürat geliştirilmek isteniyorsa tam dinlenme uygulanmalıdır, antrenmanda kuvvette devamlılığın geliştirilmesi hedefleniyorsa verimsel dinlenme uygulanmalıdır, dairesel antrenmanlarda maksimal kuvvetin geliştirilmesi hedefleniyorsa tam dinlenme verilmelidir, çabuk kuvvet antrenmanlarında tam ya da tama yakın dinlenmeler uygulanmalıdır, interval yöntemiyle uygulanan antrenmanlarda dinlenme tekrar yöntemine göre daha kısa olmalıdır.

Cevap C

25- Antrenmanın azaltılması veya pasif durum, fizyolojik işlevlerde ve performansta düşüş yaratmaktadır. Bilhassa lig müsabakalarında ve geçiş dönemlerinde bu durum daha sık görülür. Örneğin, MaksVO₂'nin 2 hafta veya daha uzun süreli hareketsizlik neticesinde %4 arası azaldığı belirlenmiştir. Bu durum antrenmansızlık (detraining) ile açıklanır. Detraining evresinin, temel fizyolojik sistemler üzerinde önemli tesirleri bulunmaktadır. Bu evrede sporcunun performans düzeyinde büyük azalışlar yaşanmaktadır. Bu azalışlar antrene sporcularda, antrenmansız sporculara oranla daha fazla olmaktadır. Yoğun antrenmanlar ile elde edilen kazanımlar, antrenmanlara verilen kısa bir aradan sonra hızla gerilemeye başlamaktadır.

Cevap C

26- Cooper Testi (12 Dakika Koşma Yürüme)

Aerobik gücün değerlendirilmesinde kullanılır. Katılımcılara testin amacı açıklanarak ölçülmüş bir alan ya da atletizm pistinde 12 dakika boyunca olabildiğince uzun bir mesafeyi kat etmeleri söylenir. 12 dakika sonunda alınan mesafe ya da 1,5 mil koşu için gerekli zaman kaydedilir.

Cevap E

27- Beden kütle indeksi, vücut ağırlığının (kg) boy uzunluğunun karesine (m²) bölünmesiyle hesaplanır. Beden kütle indeksi, toplam vücut kitlesiyle ilgilidir. Toplam vücut kitlesi aynı olan iki birey, farklı beden kompozisyonlarına sahip olabilir. Bunun temel sebebi yağ yüzdesindeki farklılıklardır. Yağ yüzdesi genel olarak Siri denklemiyle hesaplanmaktadır. Yağ yüzdesindeki farklılıklar su altı ağırlığında, beden yoğunluğunda, yağ kitlesinde ve yağsız vücut kitlesinde farklılıklara sebep olabilmektedir.

Cevap D

28- Su altı tartma yöntemi (hidrostatik tartım), beden kompozisyonunun belirlenmesinde "gold standart" olarak kabul edilmektedir. Antik dünyanın ilk bilim insanlarından olan Arşimet'in "Suyun içine daldırılan cisim, taşıdığı su kadar ağırlık kaybeder." ilkesine dayalı olan kaldırma kuvveti prensibine dayanmaktadır. Bu yöntemde göre su içerisine daldırılan cismin volümü (hacmi) taşıdığı suyun volümüne (hacmine) denktir. Fakat bu esnada su sıcaklığına bağlı olan yoğunluk dikkate alınarak gereken düzenlemeler yapılmalıdır.

Cevap A

29- Büyük hipertrofik kaslar ve fazla yağ dokusuna sahip olmak hareket genişliğini belirli oranlarda sınırlayabilir. Bununla birlikte her kilolu, şişman ya da kas kütlesi gelişmiş kişilerin esnekliğinin yetersiz ya da daha az olduğu söylenemez. Fiziksel aktivite düzeyinin azalması yumuşak dokunun elastikiyetinde azalmaya sebep olur. Bu nedenle esneklik yaş ile birlikte kademeli bir biçimde azalır. Kadınların erkeklerden daha fazla esnek olmasının nedeni kalça yapılarındaki farklılığa ve bağ dokusunun fizyolojik gevşekliğine (laksite) bağlıdır. Soğuk ortamda bireyin esnekliği %10-20 kadar azalabilir. Bu sebepten ötürü sıcak ortamda kaslar daha iyi gerdirilebilir.

Cevap B

30- İdrar söktürücüler (diüretikler), böbrekte etkili olan ve fazla miktardaki suyun bedenden atılmasını sağlayan bir ilaç grubudur. İdrar oluşumunu ve atılımını artırarak direkt olarak böbreğe etki eder. Tıpta yüksek tansiyonu düşürmek, ödemi azaltmak ve kalp yetmezliğini iyileştirmek hedefiyle kullanılır. İdrar söktürücüler doğrudan sportif performansı artırıcı etkide bulunmaz. Sporda kullanım sebebi ise hızlı kilo kaybının önemli olduğu boks, güreş, judo ve halter gibi spor branşlarda kilo ayarı yapmaktır.

Cevap D

31- A seçeneğinde verilen kafeinin uyarıcı etkisi dolayısıyla uyanık kalma, performansı ve dikkati artırma gibi özelliklerinden dolayı kullanımı özellikle atletler arasında yaygındır. B seçeneğinde verilen Glutamin, bedende en fazla bulunan amino asittir ve vücutta yara iyileşmesi, enerji kaynağı olma, nitrojen transferini sağlama ve protein sentezini regüle etme gibi özellikleri vardır. C seçeneğinde verilen β -Alanin, yüksek şiddette egzersiz yapan sporcular tarafından egzersiz kapasitelerini maksimal düzeye çıkarmak adına kullanılır. Aynı zamanda vücutta karnozin üretimi için kullanılır. D seçeneğinde verilen Ginseng, aerobik performansı ve enerji düzeyini yükseltmek amacıyla kullanılmaktadır. E seçeneğinde verilen L-Karnitin, dayanıklılık sporlarıyla uğraşan sporcular tarafından yağ asit metabolizmalarını artırarak kas glikojenlerinden tasarruf etmek için kullanılır.

Cevap C

32- 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

33- 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 öğretmeninin, atletizm dersinde özel gereksinimli öğrencilerini gruplandırarak yavaş ve hızlı koşanları belirli kulvarlara yerleştirmesi paralel aktivitelere örnek oluşturur.

Cevap E

34- Clark ve Metcalfe (2002) tarafından öne sürülen Motor Gelişim Dağı Modeli'ne göre konuya (alana) özgü dönemde temel hareket becerilerinin sağlam bir dağarcığını oluşturan kişilerin, yeni ve farklı hareket durumlarına uyum sağlamak için temel hareket kalıplarını birleştirip değiştirerek hareket dağarcığını daha çeşitli ve gelişmiş hareketlere genişlettiği belirtilmiştir. Bireyler bu dönemde birtakım çeşitli aktivitelere ve spor branşlarına katılırlar. Bu spor branşlarından ya da aktivitelerden en sevdiğine ve ilgilenmek istediğine karar verene kadar motor gelişim dağında birkaç farklı zirveye tırmanabilirler. Böylelikle bir spor branşında ya da aktivitede yükselirken zirvelerden bir ya da birkaçından ineceklerdir. Bu dönemde birey, mevcut temel becerilerinin gelişimini tamamlayıp hareket becerisi repertuarı oluşturmak için denemelerde bulunur. Modele göre bu dönem dağın zirvesinin oluşmaya başladığı dönemdir. Bu sebeple gelişim hızı diğer dönemlere göre daha yavaştır.

Cevap B

35- Dinamik görsel keskinlik, hareketli nesnelere detayları ayırt etme becerisidir. Bazı sebeplerden ötürü, statik görsel keskinlikten daha az sıklıkta değerlendirilir; fakat görsel takip ile ilgili karar verecek herkesin ilgisini çekmektedir. Bir topa vurmaya ya da topu yakalamaya hazırlanan softbol oyuncusunun, voleybol oyuncusu veya havaya fırlatılan hedefleri vuran sporcular gibi iyi seviyede dinamik görselliğe sahip olması gereklidir.

Cevap A

36- Becerileri iyileştirmeye dayalı programlarda ve hazır bulunuşluk programlarında belirli algısal-motor bileşenleri geliştirmeye odaklanılır. Bundan ötürü hareket etkinlikleri, geliştirdikleri beden farkındalığı, uzamsal/mekânsal farkındalık, yönsel farkındalık ve zamansal farkındalık olarak adlandırılan algısal-motor özelliklerine göre gruplanırlar.

Algısal-Motor Bileşenlerle İlişkili Faktörler			
Beden Farkındalığı	Uzamsal/Mekânsal Farkındalık	Yönsel Farkındalık	Zamansal Farkındalık
<i>Beden parçalarının bilinmesi</i>	<i>Genel alan</i>	<i>Yansallık</i>	<i>Uyum</i>
<i>Beden parçalarının ne işe yaradığının bilinmesi</i>	<i>Özel alan</i>	<i>Yönsellik</i>	<i>Ritim</i>
<i>Beden parçalarının nasıl daha etkin hale getirileceğinin bilinmesi</i>	<i>Nesnel konumlandırma</i>		<i>Sıklık</i>
	<i>Öznel konumlandırma</i>		

Cevap C

37- Zıplama Hareketinin Ustalaşma Aşamasının Özellikleri

- Destek bacağının sıçrama sırasında ekstansiyon, yere iniş sırasında ise fleksiyon durumundadır.
- Desteksiz bacağın uyluk kısmı zıplamayla beraber ileri-geri pompalama hareketi yapmaktadır.
- Vücut ileri doğru eğik durumdadır.
- Kollar, sallanan bacağın sarkaç hareketine karşı pompalama hareketi yapmaktadır.
- Aktif olarak destek ayak üzerinde denge vardır.

C seçeneğinde verilen “Baldır zemine paralel olacak şekildedir.” ifadesi başlangıç aşamasının özelliklerindedir.

Cevap C

38- Örgütleme, belirli bir hedefe ulaşabilmek için gerekli görevlerin belirlenmesi ve iş bölümünün sağlanması, bu görevleri yerine getirecek bireylerin yetki-sorumluluklarının sınırlanması ve görevlerin yerine getirilmesi için gerekli fiziki donanımın sağlanmasıdır. Yapının kurulması, her düzeydeki yetki ve sorumlulukların tespit edilmesi ve buna göre personelin atanması ve aralarındaki ilişkilerin saptanmasıdır. Mali ve fiziki kaynaklar ile insan kaynaklarını en verimli ve en uyumlu hâle getirme sürecidir. Diğer bir deyişle örgütleme; planlamada öngörülen örgüt hedeflerine ulaşmayı sağlayacak şekilde bireylerin, materyalin ve diğer örgüt olanaklarının bulunması, aktif bir çalışmayı gerçekleştirecek şekilde düzenlenmesi, yapılacak işlerin gruplandırılıp belirli bölümlere bağlanması, yetki ve sorumlulukların belirlenmesidir.

Cevap A

39- Herzberg'in çift faktör teorisi çalışanın, çalışma ortamından neler beklediği ve çalışanları neyin daha fazla motive ettiğini, hangi çalışma koşullarının tatmin edici olmadığını ve işe karşı isteksizlik meydana getirdiğini belirlemeyi amaçlamıştır. Dolayısıyla çalışanları tatmin eden unsurlar “motive edici”, işin çalışma koşulları ile ilgili olan unsurlar da “hijyen” olarak tanımlanmıştır. Teorinin varsayımlarına göre işyerinde işçilerin kötümser olmasına, işten ayrılmasına ve tatminsizliğine sebep olan dışsal etmenler ile işyerinde iş göreni mutlu kılan, işyerine bağlayan özendirici (teşvik edici) ya da doyum sağlayan içsel etmenlerin birbirinden ayrılması gerekmektedir. Teori, doyum ve doyumsuzluğun birbirlerini dengelediklerini ve iş ortamında birbirlerine zıt olgular olmadığını açıklamaya çalışmıştır.

Cevap B

40- Gallahue'ya Göre Beceri Öğrenimi Aşamaları

- **Farkındalık Aşaması:** Birey, bedeninin nasıl hareket ettiğini anlamak ister.
- **Keşfetme Aşaması:** Birey, hareketin ne şekilde yapılacağını bilir lakin doğru biçimde uygulayamaz.
- **Buluş Aşaması:** Birey, beceriyi uygulamak üzere zihninde plan oluşturur.
- **Birleştirme Aşaması:** Birey; becerinin bileşenlerini, dikkatini de kullanarak harmanlar.
- **Uygulama Aşaması:** Birey, beceriyi geliştirmek için gayret gösterir.
- **Performans Aşaması:** Birey, beceriyi müsabaka sırasında uygular ve dikkatini çok az kullanır.
- **Bireyselleşme Aşaması:** Birey, beceriyi en üst düzeyde uygular ve kendi tekniğini yaratır.

Bireyselleşme aşaması yeni bir hareket becerisi öğrenmenin son aşamasıdır. Bu aşamada bireyin zihinsel durumu, beceri performansını benzersiz güçlü ve zayıf özelliklerini veya sınırlamalarına dayalı olarak hassas ayarları yapabilecek düzeydedir.

Cevap E

41- Değişken alıştırma, öğrencilerin bir antrenman periyodu süresince verilen becerinin çeşitli uyarlamalarını (birden fazla) çalıştığı alıştırma planlamasıdır. Açık beceriler için genellikle bu alıştırma çeşidi uygulanır. Uzun vadede etkili bir yöntemdir. Örnek olarak bir beden eğitimi öğretmenin atletizmde atmalar konulu dersinde gülle atma becerisini 5 metre, 7 metre ve 11 metre gibi farklı mesafelere atış yaptırarak işlemesi verilebilir.

Cevap A

42- Fitts ve Posner'ın beceri öğrenim modeline göre açık bir beceriyi çalışmakta olan öğrencinin özerk aşamaya geçmesi daha zordur. Dolayısıyla kapalı bir beceriyi çalışan öğrenci daha hızlı bir biçimde otonom aşamaya geçebilecektir. Bunun sebebi kapalı becerilerde ortam koşullarının değişken olmaması ve maksimum düzeyde uyum sağlama olanağının olmasıdır. A, B, C ve E seçenekleri kapalı becerileri ifade ederken D seçeneği açık bir beceriyi ifade etmektedir.

Cevap D

43- Aktarım Türleri

• **Yakın Aktarım:** Benzer görevler veya durumlarda meydana gelen aktarım türüdür. Genelleme olarak da bilinir. Tenis antrenmanında forehand vuruşu çalışan bir sporcunun, yarışma esnasında bunu iyi bir şekilde uygulaması örnek olarak verilebilir.

• **Uzak Aktarım:** Birbirinden çok farklı görevler veya durumlarda meydana gelen aktarım türüdür. Buz patenini iyi uygulayan bir sporcunun buz hokeyini de iyi uygulayabilmesi örnek olarak verilebilir.

• **Bilateral Aktarım:** Uzuvarlar arası aktarım olarak da adlandırılır. Bireyin, tek bir uzvuyla yaptığı çalışmalarda diğer uzvunun da etkilenmesi durumudur. Örneğin; yalnızca sağ elini kullanarak turnike atmayı öğrenen bireyin sol eliyle yaptığı turnike atışlarının da gelişmesi, sürekli olarak sağ eliyle dumbell çalışması yapan bireyin sol elinin de kuvvet kazanması.

Cevap D

44- Cirit atma tekniğinin bölümleri sırasıyla; ciridin tutulması, ciridin taşınması, yaklaşma koşusu, çapraz adıma giriş ve ciridi geriye alma, geçiş adımı ve atış durumuna geliş, atış ve atış sonrasıdır. Ciridin taşınması evresinde cirit, atış kolunun eliyle ip sargının arka bölümünden tutulmalıdır. Cirit, omuz hizasında başın yan üst tarafına yakın biçimde kaldırılmalıdır. Atış kolu dirsekten bükülü olmalıdır. Ciridin ucu mutlaka atış yönünü göstermelidir. Gövde dik bir konumda olmalıdır. Serbest kol, gövdenin yanında aşağı tarafa doğru serbest şekilde bırakılmalıdır.

Cevap C

45- Sırığın saplanması, sılıkla atlamanın en önemli bölümüdür. Saplama, sıçrama noktasından beş koşu adım önce sırığın ucu aşağıya indirilerek başlar. Sırığın aşağı kısmında (saplama kısmı tarafında) olan kol dirsekten bükülüyken yukarı kısımda olan kol gergindir. Atlet, sırığı vücudu ortalayacak şekilde baş hizasına kadar kaldırır. Atlet sıçrama noktasına ulaştınca sırığı saplama kazanına sokar ve kazanın arka setine dayanmasını sağlar.

Cevap D

46- Uluslararası üç adım atlama yarışmalarında, sıçrama çizgisinin kum havuzunun yakın kenarına olan mesafesi erkekler için 13 metreden ve kadınlar için 11 metreden az olmayacaktır.

Cevap C

47- Bir oyuncu, vücudunun herhangi bir kısmı sınır çizgisinin yukarısında, üstünde ya da dışındaki zemine veya bir oyuncu haricinde herhangi bir nesneye temas ettiğinde saha dışıdır. Top aşağıdakilere temas ettiğinde saha dışıdır:

- Saha dışındaki bir oyuncuya ya da herhangi başka bir kişiye
- Sınır çizgisinin yukarısında, üstünde ya da dışındaki zemine veya herhangi bir nesneye
- Arkalık desteklerine, arkalığın arkasına ya da sahanın üzerindeki herhangi bir nesneye

Cevap A

48- Hücüm Ribaundunun Safhaları

- **Top Takibi:** Hücüm ribaundunun alınabilmesi için çembere atılan topun iyi takip edilmesi gerekir.
- **Seri Hareket Yeteneği:** Oyuncu, topu kontrol edebilmek için seri hareket kabiliyetini kullanıp yön değiştirme ve aldatma yapabilmelidir.
- **Kazandırma:** Oyuncu, kontrol ettiği topu atış yapabilecek durumdaki takım arkadaşına kazandırmalıdır.
- **Tip Yapma:** İyi bir şekilde sıçrayıp topa havada temas eden hücüm oyuncusu, topu inişe geçmeden çembere atarak tip yapabilir.

Cevap A

49- Servis ve blok hariç olmak üzere topu rakip takıma yönelten bütün vuruşlar hücüm vuruşu olarak değerlendirilir. Hücüm vuruşu esnasında "tip"lemeye (plase yapmaya) ancak topa net bir şekilde vurulur ve tutulmaz/fırlatılmazsa izin verilir. Topun tamamı file dikey düzlemini geçtiği veya top bir rakip oyuncuya temas ettiği anda hücüm vuruşu tamamlanmış olur. Bir ön hat oyuncusu, topla temasın kendi oyun boşluğu dahilinde yapılması kaydıyla herhangi bir yükseklikte hücüm vuruşunu tamamlayabilir. Bir geri hat oyuncusu, top herhangi bir yükseklikteyken ön bölgenin gerisinden hücüm vuruşunu tamamlayabilir. Bir geri hat oyuncusunun ayağı (ayakları) sıçradığı anda hücüm çizgisine temas etmemeli veya çizgiyi geçmemelidir. Oyuncu, vuruştan sonra ön bölgeye düşebilir. Eğer temas anında topun bir kısmı file üst kenar seviyesinin altında ise bir geri hat oyuncusu da ön bölgeden hücüm vuruşunu tamamlayabilir. Top ön bölgede ve file üst kenar seviyesinin tamamen üzerindeyken hiçbir oyuncunun rakibin servisine hücüm vuruşu tamamlamasına izin verilmez.

Cevap B

50- Voleybol oyun kurallarına göre servis kullanacak oyuncu, başhakemin servis atışı için çaldığı düdüğü takip eden 8 saniye içinde topa vurmalıdır.

Cevap D

51- Kazananın belirlenmesi gereken bir müsabakada, normal oyun süresi berabere biterse 5 dakikalık aradan sonra uzatma bölümü oynanır. Uzatma bölümü 5 dakikalık iki devreden oluşur ve devre arası 1 dakikadır. Birinci uzatma bölümü sonunda oyun hala berabere ise, 5 dakikalık bir aradan sonra ikinci uzatma bölümü oynanır. Bu uzatma bölümü de 5 dakikalık 2 devreden olur ve devre arası 1 dakikadır. Oyun hala berabere ise kazanan takım ilgili müsabaka kurallarına göre belirlenir. Müsabaka sonucunun belirlenmesi için 7 metre atışlarının kullanılmasına karar verilebilir.

Cevap B

52- Hentbolda Uygulanan Kale Atış Çeşitleri

- **Yüksek Temel Atış:** Oyuncunun içeri dalması veya savunmayı geçmesi söz konusu olmadığında bu kale atışı uygulanır.
- **Alçak Temel Atış:** Bu atış, kalça yüksekliğinden uygulanır. Top, kaleye doğru diz ile ayak bileği arasında bir yükseklikte gider.
- **Sıçrayarak Atış:** Hentbolda en sık kullanılan ve en geçerli kale atış çeşididir.
- **Düşerek Atış:** Pivot bölgesinden en sık kullanılan atış çeşididir.
- **Yana Bükülü Atış:** Savunma oyuncusunun kale atışını engellediği anda hücüm oyuncusu tarafından kullanılır. Kanat bölgesinden en sık kullanılan atış çeşididir.

Cevap E

53- Mazurka dansı; üç zamanlı ölçüde (3/4) ve hızlı bir tempoda çiftlerin daire oluşturarak uyguladığı, kendine özgü topuk vuruşları ve geleneksel olarak gayda müziğinin eşliğinde oynadığı bir dans türüdür. Mazurka dans adımı; koşu adımı, yan adım, kayma adımı ve hołubiec denilen kendi etrafında dönme adımından oluşmaktadır. Doğaçlamaya çok elverişli olan mazurkada sabit figürler yoktur ve 50'yi aşkın değişik adım yer alır. Serbest biçimde uygulanan mazurkada sayısız figür bulunmaktadır. Ana adımdan sonra bir ayak yere vurulur ve topuk öbür ayağa çarpılır. Figür değişikliği "hołubiec" denilen kendi etrafında bir dönüşle vurgulanmaktadır.

Cevap C

54- Türk halk danslarının çalgı özelliklerine göre sınıflandırılması şu şekildedir:

Çalgı Özelliklerine Göre Türk Halk Dansları	
Davul-Zurna Eşlikli Danslar	Kadioğlu Zeybeği (Muğla)
Davul-Klarnet Eşlikli Danslar	Avreş (Elâzığ)
İnce Saz Eşlikli Danslar	Gasavet (Mersin)
Tulum Eşlikli Danslar	Hemşin Horonu (Rize)
Kemençe Eşlikli Danslar	Tonya (Trabzon)
Akordeon Eşlikli Danslar	Ata Barı (Artvin)
Bağlama Eşlikli Danslar	Afyon Zeybeği (Afyon)
Kaval Eşlikli Danslar	Sinanoğlu (Aydın)
Sipsi Eşlikli Danslar	Serenler (Burdur)

Cevap A

55- Genel olarak oyuncuların daire biçiminde veya karşılıklı dizilerek birbirine tutunmadan icra ettiği kaşık oyunundaki temel oyun adımı, bir ayağın topuğu ve diğer ayağın parmak uçları üzerinde topallar gibi devamlı olarak sekmesidir. Devamlı sekerken ve ayaklar öne atılırken uygulanan ani çökmeler, figürlerin en karakteristik niteliğidir. Özellikle İç Anadolu ile Akdeniz bölgelerimizde yaygın olarak icra edilir.

Cevap A

56- Artistik jimnastikte kartvil, genellikle bağlantı hareketi olarak kullanılır. Çember hareketinin geliştirilmiş şeklidir. Çemberden farkı, hareket girişinde ellerin yere sporcunun teknik yapımı kolaylaştıracak farklı bir pozisyonda yerleştirilmesi, amut pozisyonuna gelirken bacakların kapalı olması ve hareketin giriş yönüne göre 180 derecelik bir yön değişimiyle tamamlanmasıdır. Kartvil, öne doğru giden bir hareketi geriye doğru çeviren, ya da geriye doğru devam eden harekete bağlayan önemli bir tekniktir.

Cevap D

57- Geniş kol sıralanmalarda azlı sıradan çoklu sıraya geçişlerde sağ baş esastır. Oluşturulmak istenen sıra sayısını tamamlamak için sağ baştaki öğrencinin solunda bulunan öğrenciler sırasıyla öne geçerek grubu tamamlarlar. Sağ baştaki birinci öğrenci yerinde kalır, yanında bulunan ikinci öğrenci sağ ayağıyla birinci öğrencinin önüne doğru bir adım alır, sol ayağını da sağ ayağının yanına getirir. Üçüncü sırada bulunan öğrenci yerinde kalır. Dördüncü öğrenci, ikinci öğrencinin hareketini aynen uygular. Sıralanma bu biçimde devam eder. Bu sıralanma isteğe bağlı olarak ikili, üçlü, dördü ve daha fazla şekilde çoğaltılabilir. Bu sıralanmada aralıkların eşitliğini sağlamak adına dirsek temas aralığı istenir. Azalmalarda ise ön sırada yer alan öğrenci arkasında bulunan öğrencinin sol tarafına sol ayak ile adım alıp sağ ayağını da yanına çekerek yerini alır.

Cevap E

58- Bacaklar açık ayakta duruşta bacakların biraz daha açılmasıyla, gövdenin belden öne doğru bükülerek yere paralel duruma ve kolların omuz hizasında açık, gergin, yere paralel hale getirilmesiyle oluşan duruş şekli kartal duruşudur. Kartal duruşu şu şekildedir:



Cevap C

59- Parten'in Oyun Sınıflandırması

- **Katılsız Davranış:** Bebeklerin veya küçük çocukların etraflarındaki nesnelere herhangi bir oyun organizasyonu olmadan keşfetmesi içerir.
- **Tek Başına Oyun:** Çocuk çevresindeki çocuklardan etkilenmeden yalnız başına oynar. Çevresindeki çocukları gözlemler ancak onlarla sosyal iletişimi yoktur. Oyun materyaliyle baş başa kalmayı tercih eder. Oyun materyalleri diğerleriyle aynı değildir.
- **İzleyici Davranış:** Çocuk, oyuna katılmamakla beraber oyun oynayanların etrafında dolaşmayı ve sorular sormayı tercih eder.
- **Paralel Oyun:** Aynı oyun materyallerini kullanan çocukların yan yana oynamalarına rağmen faaliyetlerini bağımsız sürdürmeleridir. Sosyal iletişim yoktur.
- **Birlikte Oyun:** Çocuk, diğer çocuklarla beraber oynar, gruba katılır ve iletişime geçer. Birlikte oynanan oyunda çocuklar birbirlerinden fikir ve oyuncak alışverişinde bulunurlar. Aynı oyunda yer alır, aynı malzemeleri kullanır ancak yine kendi oyunlarına devam ederler. Oyun, doğaçlama olarak çocukların isteklerine göre gelişir. Benmerkezci davranış ağır basar.
- **Kooperatif Oyun:** Bu aşamada çocuklar arasında gerçek manada sosyal bir iletişim vardır. Oyun içinde birbirlerine ihtiyaç hissederler ve iş birliği yaparak oynarlar. Oyunlarının ortak bir amacı vardır.

Cevap A

60- Montaigne, "oyun" kavramını "çocukların en ciddi uğraşları" olarak nitelemiştir. Huizinga, "Homo Ludens" adlı kitabında insan medeniyetinin umumî oyun kavramına hiçbir ana özellik katmadığını belirterek oyunun kültürden daha eski olduğunu ifade etmiştir. Oyun kavramını "Pratik" olarak nitelendiren bilim insanı Gross'tur. Gross'a göre çocuklar, gelecekteki yaşamlarında sergileyecekleri davranış formlarını oyun yolu ile dener ve bu yol ile geleceğe ilişkin tecrübe kazanır. Ona göre oyun, çocukları hayata hazırlar. Eflatun (Platon), oyunun eğitsel öneminden söz ederek küçük yaşta çocukların oyunlarla büyümesi, çocukların eğitiminin "beden eğitimi" ve "ruh eğitimi" olmak üzere iki şekilde incelenmesi ve çocukların eğitimleri için önce ebeveynlerin yetiştirilmesi gerektiğini öne sürmüştür.

Cevap C

61- Efor (çaba) farkındalığı, "vücut nasıl hareket eder?" sorusuna cevap arar. Efor farkındalığı; zaman, güç, tempo ve akıcılık unsurlarından meydana gelen ve bedeninin nasıl hareket ettiğinin tanımlanmasıdır. Alan farkındalığı ise çocuğun bedenini çeşitli yönlere hareket ettiren daha güvenli hareket edebilmesi için seviye, uzam, ebat, yol, yön ve konumunun farkında olmasıdır. Soruda verilen "zikzak" kavramı bizi alan farkındalığına, "hızlı-yavaş" kavramları ise efor farkındalığına götürecektir.

Cevap D

62- 2018 Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'na göre; serbest hareketler, oyun ve drama, ritmik hareketler konuları "Hareket Yetkinliği" öğrenme alanının "Hareket Becerileri" alt öğrenme alanında yer almaktadır. Birinci öncülde verilen "serbest zaman etkinlikleri" konusu ise "Aktif ve Sağlık Hayat" öğrenme alanının "Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri" alt öğrenme alanında bulunmaktadır.

Cevap E

63- 2018 Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı 12. sınıf "Aktif ve Sağlıklı Hayat" öğrenme alanının, "Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri" alt öğrenme alanında yer alan konular ve kazanımlar şunlardır:

1. Konu: Serbest Zaman Etkinlikleri

- Kendisi için uygun olan serbest zaman etkinliklerine katılır.

2. Konu: Fiziksel Gelişim Gözlemi

- Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılır.
- Kendisine uygun fiziksel gelişim hedeflerini uygular.

3. Konu: Temel Sağlık Bilgisi

- Madde bağımlılığı ve zararlı alışkanlıkların sporcular üzerindeki olumsuz etkilerini açıklar.
- Fiziksel etkinlikler ve spor konusunda medyada çıkan haberleri takip eder.

A seçeneğinde verilen kazanım "Düzenli Fiziksel Etkinlik" alt öğrenme alanının "Hayat Boyu Egzersiz" konusuna aittir.

Cevap A

64- 2018 Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programı'na göre "Aktif ve Sağlıklı Hayat" öğrenme alanının "Spor Bilinci ve Organizasyonları" alt öğrenme alanında yalnızca 12. sınıf düzeyinde bulunan konu "Engelliler ve Spor" konusudur. Bu konunun içerisinde "Engelli kavramını açıklar." kazanımı yer almaktadır.

Cevap E

65- Beden eğitimi öğretmeni, "Aktif ve Sağlıklı Hayat" öğrenme alanının "Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri" alt öğrenme alanında yer alan "Temel Sağlık Bilgisi" konusunun bir kazanımına yönelik çalışma yapmıştır. Bu kazanım "Temel ilk yardım uygulamalarını açıklar." kazanımıdır. Bu kazanımda koruma, bildirme ve kurtarma kavramları üzerinde durulur.

Cevap E

66- Doğrudan Öğretim Modelinde Yeni Konunun Sunumunun Aşamaları

- İçeriği organize etme
- Ana noktaları belirleme
- Ön düzenleyicileri seçme
- Örnekler sunma
- Pekiştirici sorular sorma
- Ana noktaları özetleme

Cevap E

67- Modelde İzlenmesi Gereken Temel Özellikler

- Kendi kendine ilerleme hızını ayarlama
- Öğrenme görevlerinde ilerleme için üniteye uzmanlaşma ihtiyacı
- Motivasyon araçları olarak ders ve demonstrasyonların kullanılması
- Öğretmen-öğrenci iletişimde yazılı materyallerin kullanılması
- Geri dönüş için yardımcı eğitimcilerin kullanılması

Cevap A

68- Akran öğretim modeli, öğrenci merkezli bir yaklaşımı ve etkin öğrenme-öğretme sürecini vurgulayan bir modeldir. Bu modelde öğretmen, seçtiği bazı öğrencilere önceden bir konuyu öğretir ve diğer öğrencilere öğretmesini sağlar. Yani bazı öğrenciler öğretmenin rolünü üstlenerek akranlarına öğretim yaparlar.

Cevap B

69- Araştırma öğretim modeli, bilişsel öğrenme alanına dayanmaktadır. Öğretmen, öğrencilere bazı sorular ya da problemler yönelterek onların çeşitli düzeylerde düşünmesini sağlar. Daha sonra problemi çözen öğrenciler soruyu bilişsel olarak cevaplar ve bir ya da daha fazla hareket yanıtını buna göre şekillendirir.

Cevap C

70- Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modelinin Geliştirilmesinde Öğretmenlere Rehberlik Edecek Temalar

- **Bütünleştirme:** Beden eğitimi aktiviteleri ile model bileşenlerinin bütünleştirilmesidir.
- **Yetkilendirme:** Öğretmenin gücünün kademe kademe öğrenciye kaydırılmasıdır.
- **Öğretmen-Öğrenci İlişkisi:** Öğretmenlerin öğrencilerle saygı çerçevesinde pozitif etkileşime girmesidir.
- **Transfer:** Derste öğrenilen davranışların gerçek yaşama aktarılmasıdır.

Cevap C

71- Mosston'un Öğretim Stilleri Yelpazesine Göre Etkileşim Sonrası (Değerlendirme) Aşaması Kararları

- Bilgiyi ölçüte göre değerlendirme
- Performans hakkında bilgi toplama
- Beklenen öğretim stilinin değerlendirilmesi
- Tercih edilen öğretim stilinin değerlendirilmesi
- Dönüt

D seçeneğinde verilen "Değerlendirme işlem ve araçları" kararı etkileşim öncesi (hazırlık) aşamasında alınan kararlardan biridir.

Cevap D

72- Kendi kendine öğretme stilinde bütün aşamalardaki kararlar öğrenciye kaydırılır. Birey hem öğretmen hem de öğrenci olarak hareket etmektedir. Bu stil sınıf dışında mevcuttur. Öğrenci kendi öğrenme deneyimini başlatır, tasarlar, uygular ve değerlendirir. Ayrıca öğretmenin muhtemel katılım derecesini kendi belirler. Yelpazedeki bu noktada öğrenci tamamen bağımsızlığa ulaşmıştır.

Cevap B

73- Alıştırma stilinin uygulanabilmesi için öğrencilere hangi konularda karar verme hürriyetine sahip oldukları belirtilmelidir. Bu stilde uygulanması gereken hareket gösterilecekse hareketin çok iyi ve doğru olarak uygulanması gerekir. Fakat gerek hareketler gerekse alıştırmalar şema ya da çalışma yapıları ile de anlatılabilir. Böylelikle öğretmen, hareketi tekrar tekrar göstermekten ve uygulamaktan kurtulur.

Cevap C

74- Katılım stilinde öğretmenin temel görevi, hazırlık aşamasında kararlar vermektir. Uygulama kararlarını öğrenci verir. Bu kararlara konuya giriş noktasıyla ilgili kararlar da dahildir. Alıştırma performansı seviyesini öğrenci belirler. Değerlendirme aşamasında öğrenci kendi performansı ile ilgili değerlendirme kararlarını da verir ve hangi seviyede devam edeceğini saptar.

Cevap B

75- Öğrencinin tasarımı (Bireysel programlama) stilinde öğretmen, tüm hazırlık aşaması kararlarını verir. Etki sırası (uygulama) setinde öğrenci, soruların nasıl tasarlanacağını ve bu sorular için çoklu çözümler belirler. Programın ne zaman tamamlanacağını da yine öğrenci belirler. Öğretmen, öğrenciyle diyalog başlatır ve öğrencinin yaptığı iş için bir rehber görevi görür. Hem öğretmen hem de öğrenci, etki sonrası (değerlendirme) setteki değerlendirici rolleri paylaşırlar.

Cevap A

5. DENEME (ÇÖZÜMLÜ CEVAPLAR)

1- Antik Olimpiyat Oyunları'nda yarışma repertuarı ilk on beş olimpiyat oyununda yalnızca koşulardan, hatta ilk on üçünde tek stat boyu koşudan ibaretti. On dördüncü olimpiyat oyunlarında iki stat boyu (Diaulos) koşu yarışı, on beşincide uzun mesafe koşusu (Dolichos) eklenmişti. 4800 metrelik "dolichos" adı verilen uzun mesafe yarışı günümüzdeki modern olimpiyatlarda yer alan maraton yarışına benzer şekilde koşulmuş, koşucular başlangıç ve bitişlerini stadyumda yapmışlardır.

Cevap C

2- Sümerlerde sportif aktiviteler, savaşa hazırlık amacıyla uygulanmaktaydı. Hem halk hem de yönetici sınıfları, sporu kendilerini güçlendirmek için bir vasıta olarak gördü. Kralı Sulgi'nin okçuluk, avcılık, güreş ve koşu sporlarında kendisini çok iyi yetiştirdiği hatta Nippur şehrinde Ur şehrine bir gün içinde koşarak gidip geldiği rivayet edilmektedir. Sümerler, çok iyi at yetiştiren ve ata çok iyi binen bir halk olarak da anılmaktadır. Sürücüsünün ayakta olduğu iki tekerlekli yarış arabalarının ilk olarak bu uygarlık tarafından kullanıldığı bilinmektedir.

Cevap B

3- Johann Bernhard Basedow, 1758 yılında "Pratik Felsefe (Practische Philosophie)" adlı kitabını yayımlamış ve bu eserinde ilk defa eğitim konusunda gençlik için beden faaliyetlerini bir tez olarak ortaya koymuştur. 1774 yılında Almanya'da "Philanthropinum" adlı bir okul açmış, beden eğitimi ve spor çalışmalarına günde beş saat ayrılması gerektiğini öne sürmüştür. Ayrıca Basedow, öğrencilerine hümanist (insancıl) bir bakış açısı kazandırmayı ve bütün insanlar arasında toplumsal farkındalık oluşturmaya hedeflemiştir.

Cevap A

4- Eski Türklerde usta binicilere "cündi" adı verilir. Sultan I. Mehmed (Çelebi), babası Sultan I. Bayezid'in 1402'de Ankara'da Timur'a yenilmesinden sonra cündiliği geliştirmek için daha önce valilik yaptığı Amasya ve Merzifon'dan topladığı usta binicilerle iki cündi bölüğü kurdu. Ayrıca bunlardan ilk kez birer spor takımı oluşturdu. Merzifon'un büyük lahanaları ünlü olduğu için oradan gelen sporculara "Lahanacılar", Amasya'nın da bamyası meşhur olduğu için oradan gelen sporculara "Bamyacılar" dendi.

Cevap E

5- Selim Sırrı Tarcan, İsveç jimnastiği dahilindeki beden eğitimini kamuoyuna tanıtmaya girişimlerini I. Dünya Savaşı esnasında da sürdürmüştür. Nitekim milli eğitim, beden eğitimi ve spor yaşamımızda ehemmiyeti büyük olan ve günümüzde, "19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı" adıyla kutlanan bayramların ilk uygulamasını 1916 yılında Kadıköy İttihad Spor Kulübünün sahasında "Birinci İdman Bayramı" ismi altında düzenlemiştir.

Cevap C

6- Los Angeles 1984 Olimpiyat Oyunları'nı başta Sovyetler Birliği olmak üzere 14 ülke güvenlik önlemlerinin yetersizliğini gerekçe göstererek Oyunları boykot etti. Oyunların ilk kez özel sektör tarafından finanse edilmesi ve 225 milyon \$ kar edilmesi, Oyunlardan sonra Olimpiyatlara talip olan kent sayısında büyük artış yaşanmasını sağladı. Türkiye boksta, tarihinde ilk kez madalya kazandı. Yeni Zelandalı okçu Neroli Fairhall madalya yarışında mücadele eden ilk paralimpik sporcu oldu. Kadınlar maratonu, ritmik cimnastik, senkronize yüzme ve kadınlar yol bisikleti ilk kez Olimpik programa dahil edildi.

Cevap E

7- Sembolik etkileşimcilik, toplumu ve yapıyı yücelten, buna karşın bireyi ihmal eden işlevselcilik ve yapısalcılık gibi çağdaş sosyolojik kuramlara bir tepki olarak doğmuştur. Sembolik etkileşimcilik, çağdaş sosyolojik kuramda ihmal edilen bireyi, birey-toplum ilişkisini odak noktası olarak seçmiştir. Sembolik etkileşimcilik, birey ile toplum arasında kopan bağı onarmaya çalışmış, bireyin ve toplumun iç içe olduğunu ileri sürmüştür. Sembolik etkileşimcilik, bireyi merkeze koymuş, bireyin eylemlerini ve diğer bireylerle etkileşimlerini incelemiştir. Kısaca, sembolik etkileşimcilik, bireyler arası etkileşimler üzerine yoğunlaşan çağdaş sosyoloji kuramları arasında en bilinenidir.

Cevap C

8- Kaygının yönü ve yoğunluğu kuramı, 1990'lı yıllarda İngiliz spor psikologları Jones, Hanton ve Swain tarafından ortaya konmuştur. Jones ve arkadaşlarına göre kaygıyı ortaya çıkaran uyarının sporcu tarafından zor ve kendi becerilerini aşan bir durum olarak algılanması kötü performansa sebep olur. Uyarının sporcu tarafından gerçekleştirilebilir, uygulanabilir ve baş edilebilir bir durum olarak algılanması ise üstün bir performansın sergilenmesini sağlar. Sporcuların yaşadıkları durumları nasıl algıladıkları çok önemlidir. Sporcuların kişisel farklılıkları, streslerini kontrol edebilmelerinde önemli bir unsurdur. Bir sporcu müsabaka ortamını endişe edici olarak algılıyorsa ortamdaki stres unsurları performansı azaltan bir zorlaştırıcı etki yaratacaktır. Buna rağmen sporcu, ortamı kolay baş edilebilir ve eğlenceli algılıyorsa ortamdaki stres kaynakları en iyi performansın ortaya çıkışını kolaylaştırıcı bir etki yaratacaktır.

Cevap B

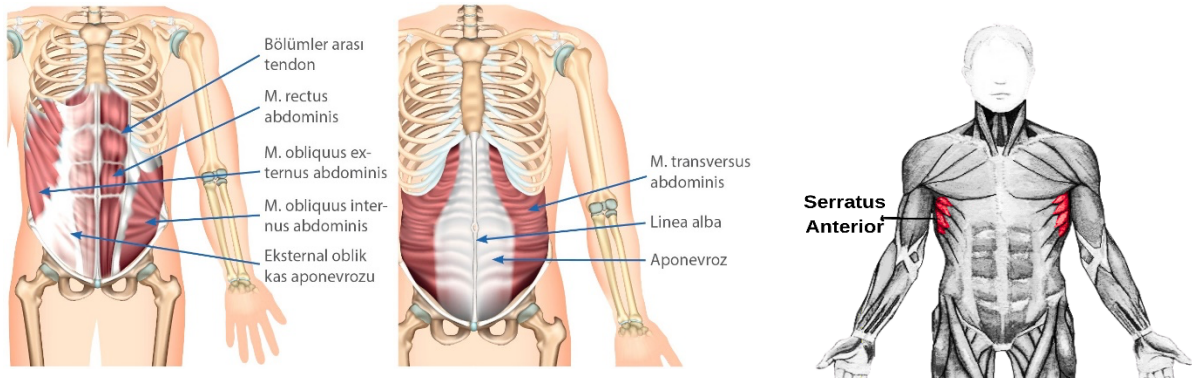
9- Spor felsefesi geliştirmede birinci aşama kendini tanımaktır, ikinci aşama ilke ve değer belirlemektir, üçüncü aşama hedef belirlemektir, dördüncü aşama harekete geçmektir, beşinci aşama tarz belirlemektir, altıncı aşama değerlendirme yapmaktır.

Cevap B

10- Birey, davranışlarının büyük çoğunluğunu toplumda öğrenir. Bireylerin, yaşadığı toplumun kültürünü öğrenmesine sosyalleşme süreci denir. Bireyin doğumuyla başlayan bu süreç bireyin dili, yaşadığı kültür ve kişiliğini kazandığı toplumla devam eder. Gelişmiş ülkelerde sportif yarışmalar sosyalleşmenin önemli bir aracıdır. Bu ülkelerde düşünce olarak bu eğilimde olan yetişkinler, çeşitli sportif etkinlikler düzenlemektedirler. Beceri geliştirmeyi ve ödül alma başarısının önemini vurgulayan spor programlarına katılması için çocuklarını teşvik etmektedirler. Sportif etkinliklerle çocukların hem kendi akranları ile bir arada olmaları sağlanır hem de kurallara ve kararlara uyma, yenme ve yenilmeyi kabullenme gibi davranışlar kazandırılır.

Cevap E

11- Görseldeki şekilde karın kaslarından olan m. rectus abdominis (dik karın kası), m. obliquus externus abdominis (dış eğik karın kası), m. obliquus internus abdominis (iç eğik karın kası), m. transversus abdominis (enine karın kası) ve m. pyramidalis (piramit kas) kırmızıyla boyanarak gösterilmiştir. Ancak yüzeysel göğüs kaslarından olan m. serratus anterior (ön dişli kas) gösterilmemiştir.



Cevap A

- 12- • Kısa kemikler (ossa brevia); uzunluğu, genişliği ve kalınlığı birbirine yakın olan kemiklerdir. El (ossa carpi) ve ayak bileği (ossa tarsi) kemikleri bu grupta yer alır.
- Uzun kemikler (ossa longum), silindir biçiminde uzunluğu kalınlığından fazla olan kemiklerdir. Kol kemiği (os humerus), döner kemik (os radius), dirsek kemiği (os ulna), uyluk kemiği (os femur), kaval kemiği (os tibia), kamaş kemiği (os fibula) bu grupta yer alır.
 - Yassı kemikler (ossa plana), uzunluğu ve genişliği kalınlığından fazla olan kemiklerdir. Artkafa kemiği (os occipitale), duvar kemik (os parietale), kürek kemiği (os scapula), göğüs tahtası kemiği (os sternum) ve leğen kemiği (pelvis) bu grupta yer alır.
 - Düzensiz kemikler (ossa irregularia), belli bir şekli olmayan düzensiz yapıdaki kemiklerdir. Omurga kemikleri (ossa vertebrae), elmacık kemiği (os zygomaticum), alt çene kemiği (os mandibula) ve dil kemiği (os hyoideum) bu grupta yer alır.
 - Sesamoid kemikler (ossa sesamoidea), bazı tendonlar ile kasları kemiklere bağlayan küçük kemiklerdir. Diz kapağı kemiği (os patella) ve nohut kemik (os pisiforme) bu grupta yer alır.
 - Havalı kemikler (ossa pneumaticum), yapısında hava boşlukları (sinüsler) bulunan kemiklerdir. Alın kemiği (os frontale), kalbur kemik (os ethmoidale), üst çene kemiği (os maxilla) ve temel kemik (os sphenoidale) bu grupta yer alır.

DİKKAT! Havalı kemikler bazı kaynaklarda kemik tipi olarak görülmemesine rağmen Millî Eğitim Bakanlığının bazı ders kitaplarında kemik tipi olarak kabul edilmiştir. Bazı kaynaklar kalbur kemik (os ethmoidale) ve temel kemik (os sphenoidale) gibi kemikleri düzensiz kemik olarak kabul etmiştir. Karışıklık yaşanmamasına adına bunu belirtmek istedim.

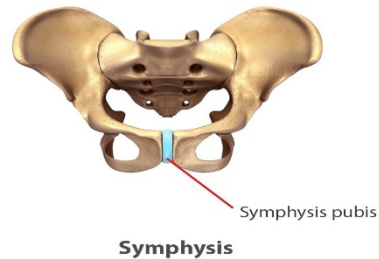
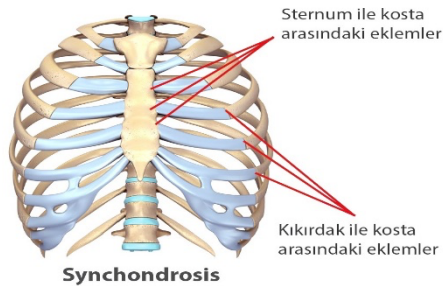
Cevap B

13- Konveks eklem yüzü yuvarlak, konkav eklem yüzü ise yuvarlağı sarabilecek şekilde olan ve sagittal ekseninde abduksiyon ile adduksiyon, transvers ekseninde fleksiyon ile ekstansiyon, vertikal ekseninde ise rotasyon hareketlerini yaptıran eklemler sferoid eklemlerdir. Sferoid tip eklemler, çok eklemlerdir. Bu eklemlere örnek olarak omuz eklemi (art. humeri, art. glenohumeralis) ve kalça eklemi (art. coxae) verilebilir. Dolayısıyla doğru cevap C seçeneği olacaktır. A seçeneğinde verilen art. atlantoaxialis, trokoid (pivot, dingil) eklemleridir. B seçeneğinde verilen art. sternoclavicularis, iki eksenli eklem olan sellar (eyer) tip eklemleridir. D seçeneğinde verilen art. metocarpophalangea, elipsoid (kondiloid, oval) tip eklemleridir. E seçeneğinde verilen art. humeroradialis, trokoid (pivot, dingil) eklemleridir.

Cevap C

14- Kartilaginöz (yarı oynar) eklemler, yapısında kıkırdak olan ve kısıtlı hareket kabiliyetine sahip eklemdir.

- **Synchondrosis:** Eklem yüzleri arasında hiyalin kıkırdak yer alır. Kaburgalarla sternum arasındaki eklemler ve uzun kemiklerin epifiz plakları örnek olarak verilebilir.
- **Symphysis:** Eklem yüzleri arasında fibröz kıkırdak yapısında her zaman bir disk bulunur. Pubis kemikleri arasındaki eklem (symphysis pubis) ve omurlar arasındaki eklemler (symphysis intervertebralis) örnek olarak verilebilir.



Cevap A

15- Holger-Nielsen (sırttan bastırma) metodu, hastanın ağız ve burnu kapalı ise (ağızdan ve burnundan kan geliyorsa) yöntem uygulanır. Göğüs ve omurga yaralanmalarında uygulanmamalıdır. Dolaylı suni solunumda; (Holger-Nielsen) yüzüstü yatırılan kazazedenin baş tarafına geçilir ve sırttan bastırılmakla kazazedenin soluk vermesi, dirseklerinden kaldırmak suretiyle soluk alması sağlanır.

DİKKAT! Silvester Metodu ile karıştırmayalım!

Silvester (göğüsten bastırma) metodu, yine hastanın ağız ve burnu kapalı ise (ağızdan ve burnundan kan geliyorsa) kullanılan yöntemlerdendir. Yaralı sırt üstü yatırılır, başucuna geçilir ve kollar yukarı kendine doğru çekilir. Sonrasında dirsekler yere doğru bastırılır.

Cevap D

16- Kulak kanamalarında hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir. Kanama hafifse kulak temiz bir bezle temizlenir, kanama ciddi ise kulağı tıkamadan temiz bezlerle kapanır. Bilinci yerinde ise hareket ettirmeden sırt üstü yatırılır, bilinci yerinde değil ise kanayan kulak üzerine yan yatırılır. Normalde bütün kanamalarda kanama durdurulmaya çalışılır. Kulak kanamalarında ise kanamaya izin verilir. Bunun temel sebebi kafa içi basıncı azaltmaktır. Kişi sırtüstü ya da kanayan kulak üzerine yatırılır, kan akışına izin verilir.

Cevap E

17- Nedenlerine göre dört çeşit şok vardır: Kardiyojenik şok (Kalp kökenli), Hipovolemik şok (Sıvı eksikliği ya da kan kaybı), Toksik şok (Zehirlenme ile ilgili) ve Anafilaktik şok (Alerjik). Kardiyojenik şok durumu, kalbin en etkili pompalama gücünün azalması sonucu ortaya çıkan şok çeşididir. Kalp hastalıklarında görülen kardiyojenik şok durumunda şok pozisyonu verilmez. Yarı oturur pozisyon verilmelidir.

Cevap A

18- Aerobik enerji sisteminde besinlerin enerjiye dönüşüm sıralaması aşağıdaki gibidir:

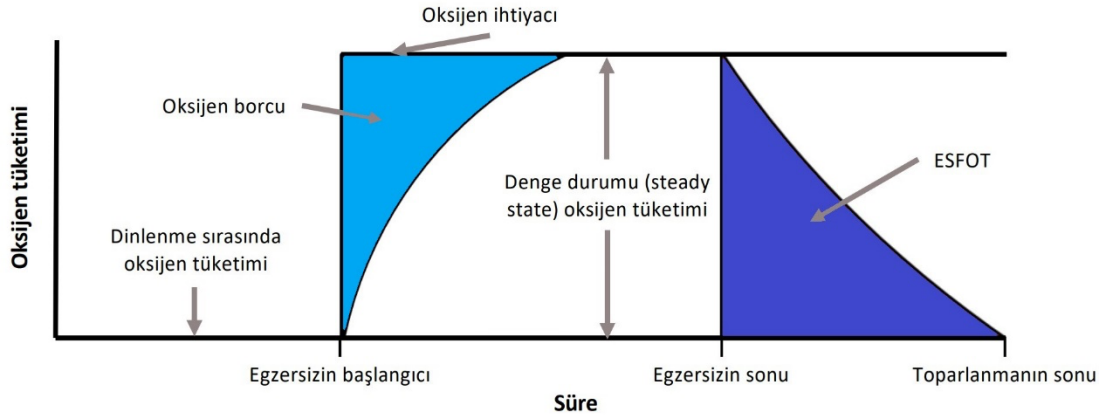
YAĞ	KARBONHİDRAT	PROTEİN
<i>Hidrolisiz</i>	<i>Glikojen</i>	<i>Polipeptit</i>
<i>Gliserol ve Serbest Yağ Asitleri</i>	<i>Glikoz</i>	<i>Amino Asitler</i>
<i>Beta Oksidasyon</i>	<i>Pirüvik Asit</i>	<i>Deaminasyon</i>
<i>Asetil Koenzim A</i>	<i>Asetil Koenzim A</i>	<i>Ketoasit</i>
<i>Krebs Dönüşümü</i>		
<i>Oksidatif Fosfolirasyon</i>		
<i>Su</i>	<i>Karbondioksit</i>	<i>Enerji</i>

Cevap E

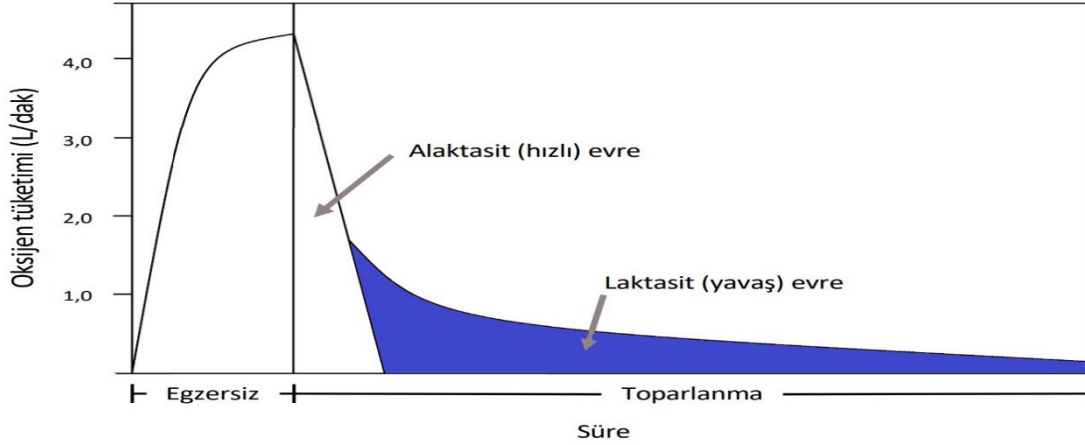
19- Yüksek şiddette 2-3 dakika süresince devam eden egzersizlerde kullanılan anaerobik sistemde 1 mol glikozdan en fazla 3 mol ATP, net olarak ise 2 mol ATP sentezlenebilmektedir. Oysaki 1 mol glikoz aerobik ortamda parçalandığında 38-39 mol ATP sentezlenmektedir. 1 mol yağ asidinin (palmitik asit) oksidasyonu ile 130 mol ATP sentezlenmektedir. 1 mol ATP üretmek için glikoz kullanıldığında 3,5 litre O_2 kullanılırken, 1 mol ATP üretmek için yağ asidi kullanıldığında 4 litre O_2 kullanılmaktadır.

Cevap C

20- Sportif bir egzersizden sonra tüm metabolik olayları tamamiyle normal duruma getirmek için fazladan alınması gereken oksijen miktarı, oksijen (O_2) borcu olarak adlandırılır. Diğer bir tanıma göre istirahat esnasında aynı süre için harcanması gereken oksijen miktarının üzerinde olan ve toparlanma esnasında harcanan oksijen miktarına oksijen borçlanması veya egzersiz sonrası fazla oksijen tüketimi (ESFOT) adı verilir.



Oksijen borçlanması iki bölümden oluşur. Hızlı evresi, "alaktasit evre" olarak adlandırılır ve kas fosfojenlerinin tekrar doldurulmasında kullanılan enerji için gerekli olan oksijeni sağlamaya ilgilidir. Bu evrede fosfojen ve oksijen depoları yenilenir. Yavaş evresi ise "laktasit evre" olarak da bilinir. Bu evrede kas ve kanda biriken laktik asit uzaklaştırılır, kortizol düzeyleri normale döner, kanın pH düzeyi normale döner ve elektrolit dağılımı düzenlenir.



Cevap D

21- Kalbin atım hacmi, kalbin bir atımda pompaladığı kan miktarıdır ve kalbin debisini etkileyen en önemli unsurdur. Egzersiz sonucunda kalp atım hacminde bazı değişiklikler olur. Antrenmanlı kişiler, aynı yaşta antrenmansız kişilere göre istirahat ve egzersiz sırasında daha yüksek kalp atım hacmine sahiptirler. Hem antrenmanlı hem de antrenmansız bireylerde kalp atım hacmindeki en büyük artış istihattan orta şiddetteki bir egzersize geçerken görülür. Egzersizin şiddeti arttıkça kalp atım hacmindeki artış daha az olmaktadır. Maksimal kalp atım hacmine, maksimal oksijen kullanımının %40-50'sinde ulaşılmaktadır. Maksimal kalp atım hacmi, yetişkin bir kişide yaklaşık olarak 110 ile 120 atım/dk. kalp atımına denk düşer. Antrenmansız bireylerde, istihattan egzersize geçiş sırasında kalp atım hacminde çok küçük bir artış gözlenmektedir. Antrenmansız kişilerdeki kalp debisinin artış sebebi kalp atım hacminden değil, kalp atım hızının artmasından kaynaklanır. Antrenmanlı ve antrenmansız sporcular arasındaki kalp debisinin farkı kalp atım hacminden kaynaklanır.

Cevap C

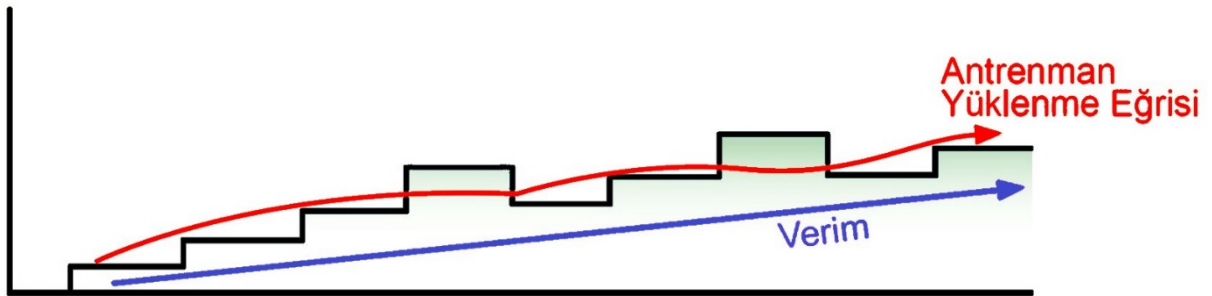
22- Sporcular yüksek bir rakıma çıktıktan belli bir süre sonra o yüksekliğe uyum sağlamaya çalışırlar. Bu uyum sağlama olayına aklimatizasyon denir. Sporçunun kişisel özelliklerine göre yükseklikteki uyumu değişir. Yaklaşık olarak 2300 metreye kadar olan yüksekliklerde uyum iki haftadır. Bundan sonraki her 610 metre için ek bir haftaya gerek duyulur. Yüksekte hemoglobinin oksijene doyumu (saturasyon) %98'den daha aşağılara düştüğünde hipoksi görülmeye başlanır. Hipoksi, dokulardaki oksijen düzeyinin azalmasıdır. Hemoglobinin oksijene bağlanmasının azalması birçok sebebe dayalı olarak değişir. Hipoksiye bağlı olarak solunumun artması hiperventilasyona (daha hızlı ve derin nefes almaya) sebep olur. Hiperventilasyona bağlı olarak da kanın asit baz dengesi bozulur. Yükseklikteki dokulara yeterli oksijen göndermek için kalp debisi ve kalp atım hızında da artma olur.

Cevap B

23- Antrenmanın bireyselleşme ilkesine göre antrenör tarafından düzenlenen antrenman planı, takımın amaçlarına özgü ve sporcuların bireysel nitelikleri göz önüne alınarak oluşturulmalıdır. Her bir sporçunun teknik ve fiziksel becerisine göre takımın antrenman programı şekillenmelidir. "Erkeklerin fizyolojik yapısı kadınlardan farklı olduğu için uygulanacak antrenman programında bu durum göz önüne alınmalıdır. Gençler ve çocukların antrenmanları düşük kapsam ve orta şiddette olmalı, antrenman planlamasında çocukların sinir sistemi ve duygusal geçişleri dikkate alınmalıdır." tezi antrenmanın bireysellik ilkesiyle ilgilidir.

Cevap E

24- Basamaklı (Step) yüklenme, dereceli artan yüklerden sonra az yüklenmeli antrenmanların geldiği antrenman periyotlamasıdır. Yüklenme evresi tamamlandıktan sonra dinlenme bölümüne geçilerek zihinsel bakımdan sporçunun toparlanmasıyla bir sonraki antrenmanda verim artışı sağlanır. Koruyucu antrenmanlar ile fazla yüklenmeden kaçınıldığı form seviyesinin kontrol altına alınabildiği, basamaklımanın dalgalı olduğu ve bu biçimde artırıldığı görülür. Buna göre antrenman döngüsü yalnızca kendi zaman dilimi içinde değil, geniş bir perspektifte değerlendirilmelidir. Hedef, yıldan yıla gelişim göstermeli ve buna dayalı değerlendirilmelidir. Rus sporculara yönelik yapılan bir araştırma neticesine göre antrenmanların her yıl bir önceki yıla göre %20-40 artırılması gerekliliği savunulmaktadır. Şayet bu artış sağlanmazsa sporcu gelişiminin durması söz konusudur.



Cevap A

25- Bir beden eğitimi öğretmeni, öğrencisine “Senin için haftada 3-5 gün, kalp atım sayısının %70-75'i veya MaksVO₂'nin %50-85'iyle ve buna bağlı olarak 20-60 dakika kesintisiz sürecek aerobik aktivite planlıyorum.” demiştir. Buna göre “haftada 3-5 gün” antrenmanın sıklığını, “kalp atım sayısının %70-75'i” ve “MaksVO₂'nin %50-85'i” antrenmanın şiddetini, “20-60 dakika” ise antrenmanın süresini ifade etmektedir.

Cevap B

26- Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde kullanılan yöntemlerden biri de toplam enerji tüketimini (TET) bazal enerji tüketimine (BET) bölmektir. Bu oran fiziksel aktivite düzeyi (PAL) olarak adlandırılmıştır. PAL değeri 1,0 (aktivite yok), 3,5 (orta şiddette) ve 4,5 (orta üstü) gibi sayılarla sınıflandırılır. Aktif çocukların PAL değeri ya da TET/BET değeri 1,7 ile 2,0 arasındadır.

Cevap D

27- Margaria Kalamen testi, deneklerin alt ekstremité gücünü 17,50 cm (6,90 inç) yüksekliğe sahip basamaklı bir merdivenden yukarı çıkmalarını sağlayarak ölçmeyi amaçlar. Teste başlamadan önce denegin ağırlığı kilogram cinsinden ölçülerek kaydedilir. Ardından 3 ve 9'uncu basamakların arasındaki dikey aralık mesafesi ölçülerek kaydedilir. Denek, başlama çizgisinin 6 metre gerisinde hazır olarak bekler ve verilen komutla beraber çıkar. Hızlanma koşusunu yaparak 3, 6 ve 9'uncu basamaklara basarak performansını sonlandırır. 3'üncü basamağa basma ile 9'uncu basamağa basma arasındaki zaman kaydedilir.

Cevap E

28- Kas kuvveti ve hipertrofiyi hormon düzeyleri, yaş, cinsiyet, yaş, kas lifi tipi, kas uzunluğu, ekstremité uzunluğu ve tendon bağlanma noktasıdır. Hormon seviyeleri kas kuvvetini etkilemektedir. Bilhassa doku büyümesinde önemli rol oynayan büyüme ve testosteron hormonları kassal kuvvet için önemlidir. Cinsiyet kas kuvvetini etkilemektedir çünkü testosteron hormonundan dolayı erkeklerin kassal kuvveti kadınlara nazaran daha iyidir. Bununla beraber yaş da kassal kuvvet için önemli bir faktördür çünkü yaşla beraber anabolik hormon seviyelerinde düşüş görülür. Bu da kassal kuvvetin azalmasına sebep olur. Kas lifi tipi de kassal kuvvet için belirleyicidir çünkü kuvvet üretimi açısından tip II lifler, tip I liflere göre daha iyidir. Bununla beraber kas uzunluğu da kassal kuvveti etkilemektedir çünkü kimi bireylerin uzun tendon bağlantıları olmasına karşın kas boyları uzundur. Uzun kaslara sahip insanların kas gelişim potansiyeli daha yüksektir. Ekstremité uzunluğu da kassal kuvveti etkilemektedir. Örnek olarak daha uzun kollu bir birey, bir direnci yenebilmek için daha fazla kas kuvvetine ihtiyaç duyacaktır. E seçeneğinde verilen beden kompozisyonu; vücudu yağ, protein, mineral ve beden suyu olacak şekilde analiz edip temel bileşenlerine ayırma yöntemidir. Dolayısıyla konuyla bir ilgisi yoktur.

Cevap E

29- Rockport yürüme testi, VO₂max'ın değerlendirilmesinde kullanılır. Katılımcıya testin amacı açıklanarak ölçülmüş bir alan ya da atletizm pistinde 1 mil (1609 metre) mesafeyi koşmadan ve olabildiğince hızlı bir şekilde yürümesi söylenir. Testin son 2 dakikasında kaydedilen kalp atım sayısının ortalaması alınır. Bu testi uygulayabilmek için atletizm pisti, KAS monitörü ve kronometreye gerek vardır.

Cevap A

30- Krom Mineralinin Görevleri

- Vücut için elzem olan insülin hormonunun işlevselliğine katkı sağlamak
- Kan şekeri seviyesinin korunmasına katkı sağlamak
- Tip II diyabet hastalığının önlenmesinde rol oynamak
- Yağ yakımının artırılmasını sağlamak
- Karbonhidrat ve protein metabolizmasında görev almak

Cevap B

31- Sporcularda performansı artırmak için kafein diüretik etki (idrar söktürme) oluşturmakta ve dehidrasyona neden olabilmektedir. Aktivite öncesi kafein kullanımının, kan basıncını artırmasından dolayı bilhassa kan basıncı yüksek olan sporcularda tehlikeli olabileceği düşünülür. Kafeinin içerisinde bulunan tanen maddesi ince bağırsakta demir mineralinin emilimini yaklaşık yarıya düşürmektedir. Bu da demir yetersizliğine ve yorgunluğa sebep olmaktadır.

Cevap C

32- 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

33- 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

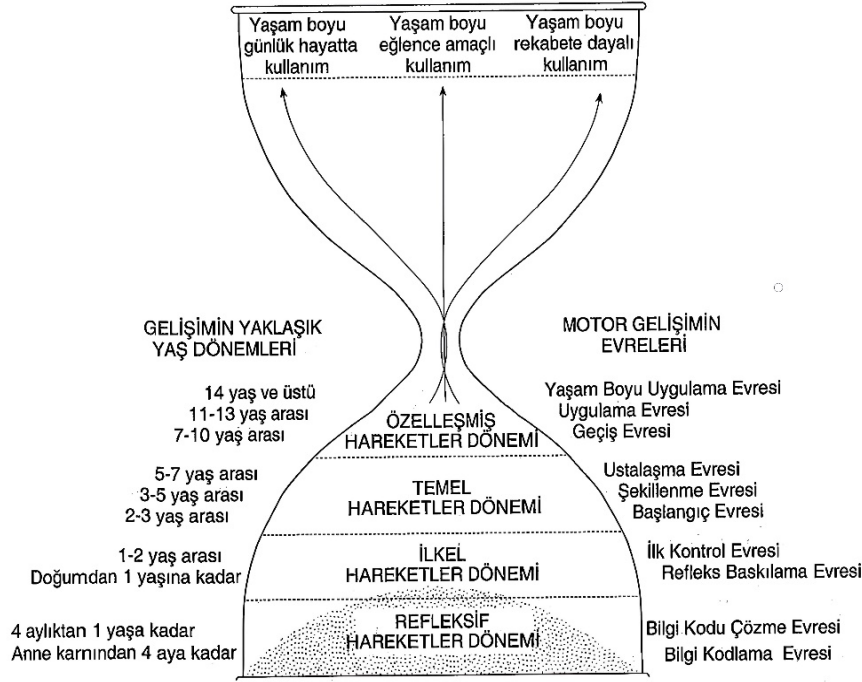
34- Şekil-zemin algısı, bir nesneyi çevresindekilerden ayırma yeteneğidir. Olgunlaşmış bir şekil-zemin algısının görsel-motor olgunluğun yanı sıra, dikkat elementlerini de içerdiği düşünülebilir. İyi bir dinamik keskinlik ile birlikte şekil zemin algısı, kişinin bir nesneyi net bir şekilde ayırt edebilmesini sağlamakla beraber onu arka plandan ayırabilmesini de sağlar. İlgili nesneyi arka planından net bir şekilde ayırmak başarı için çok gereklidir. Genellikle beyaz ağırlıklı olan futbol topalarının karlı havalar için turuncu ya da kırmızı renkte tasarlanması doğrudan bununla ilgilidir.

Cevap D

35- Seefeldt (1980), modelindeki ikinci dönem olan temel hareket becerilerinden üçüncü dönem olan geçiş motor beceriler dönemine geçmek için temel hareket becerilerinde yeterli seviyede bir yetkinlik gerektiğini savunmaktadır. Seefeldt (1980), modelinde bulunan bu yetkinlik bariyerinin temel hedefi, bu yetkinliği sağlayan çocukların spor, oyun ve çeşitli fiziksel etkinliklerden elde edeceği verimliliği artırmaktır. Sonuç olarak temel becerilerde yetkinliğe ulaşmış çocukların, geçiş motor becerilerini, özelleşmiş spor becerileri ve dans becerilerini öğrenmekte zorluk yaşadıkları belirtilmiştir.

Cevap A

36- Yaklaşık olarak 11 yaşından 13 yaşına kadar bireyin beceri gelişiminde ilginç değişiklikler olmaktadır. Özelleşmiş hareketler döneminin uygulama evresinde artan bilişsel karmaşa ve genişlemiş deneyim; bireyin, görevin çeşitliliğine, bireysel ve çevresel unsurlara bağlı olarak sayısız öğrenme ve katılım kararlarını vermesini sağlayacaktır. Birey belirli aktivitelere katılma ya da katılmama konusunda bilinçli kararlar vermeye başlar. Bu karar büyük ölçüde, bireyin beceri içerisindeki faktörleri, kendisini ve çevreyi, başarı ve zevk şansını artırma ya da azaltma bakımından nasıl algıladığına dayalıdır. Bireyler bu evrede belirli aktivitelere katılmaktan kaçınıyor ya da belirli aktiviteleri ararlar. Hareket performansının form, beceri, doğruluk ve niceliğine büyük önem verilmektedir.



Cevap D

37- Newell, modelinde sınırlılıkları üç grupta birleştirir. Bunlar, bireysel (organizma) sınırlılıklar, çevresel sınırlılıklar ve görev sınırlılıklarıdır. Sınırlılıkları bu üç sistem arasındaki ilişkiler olarak tanımlamıştır. Bu ilişkiler, birtakım davranışların olabilirliğini azaltır ve diğerlerinin olabilirliğini artırır. Motor gelişimdeki değişimin sebebi ise sınırlılıklardaki değişikliklerdir. Bireysel sınırlayıcılar, yapısal ve fonksiyonel olmak üzere iki kategoride incelenir. Çevresel sınırlayıcılar, fiziksel ve sosyokültürel olmak üzere iki kategoride incelenir. Görev sınırlılıkları ise harekete ait genel amaçlar, kurallar ve ekipman olmak üzere üç kategoride incelenir. A seçeneğinde verilen örnek yapısal, B seçeneğinde verilen örnek fiziksel, C seçeneğinde verilen örnek fonksiyonel, D seçeneğinde verilen örnek sosyokültürel, E seçeneğinde verilen örnek ise görev sınırlılıklarından olan kural sınırlılığıdır.

Cevap B

38- Yöneltilme, örgütün amaçlarının gerçekleştirilmesi için yöneticinin aldığı kararlar doğrultusunda çalışana emir ve yönergeler oluşturma faaliyetidir. Bu faaliyet sayesinde örgütün çalışanları, örgütün hedefleri doğrultusunda harekete geçecektir. Yönetici, yöneltilme işlevi ile hem yönetme görevini etkin şekilde yerine getirir hem de çalışanlara rehberlik etmiş olur.

Cevap C

39- Yönetimsel Beceriler

- **Kavramsal Beceri:** Kurumu bir bütün olarak düşünme, kurumu oluşturan parça ve unsurlar arasındaki ilişkileri ve bu unsur ve parçaların fonksiyonlarını anlama becerisidir.
- **Teknik Beceri:** Kurumsal etkinliklerin yürütülmesi ile ilgili türlü araç, metot, teknik ve teknolojileri kullanabilme becerisini ifade eder.
- **İnsan İlişkileri Becerisi:** Personellerle iletişim kurma, onları anlama, aynı amaç için çalışabilme, motivasyon ve çalışma ortamında uygun kurum atmosferi oluşturabilme kabiliyetlerini içerir.
- **Analitik Beceri:** Problemlerin çözümü için bilimsel ve mantıksal yaklaşım yöntemlerini kullanma becerisidir. Yöneticilerin konumları ne kadar üst seviyede ise yöneticiler analitik becerilere de o seviyede ihtiyaç duyar.
- **Karar Verme Becerisi:** Kurumun hedeflerine ulaşabilmesi için çeşitli seçeneklerden en yararlı olacakları belirleme becerisidir.
- **İletişim Becerisi:** Yazılı ya da sözlü iletişim araçlarını kullanarak bilgi sağlama becerisidir.

Cevap A

40- Dışsal geri bildirim mevcut olduğu durumlarda, içsel geri bildirim mekanizmalarının algılanması engellenir. Böylelikle dışsal geri bildirim var olmadığı durumlarda içsel bilgilerin de yorumlanamaması ile hatalar artar, kazanımlar kalıcı olmaz ve öğrenme gerçekleşmez. Sık ve anlık geri bildirim vermek performansı artırmasına rağmen öğrenmeye beklenen olumlu etkiyi vermez. Öğrencilerin geri bildirim bağımlılığını azaltmak adına istek üzerine verilen geri bildirim, aşamalı azaltılan geri bildirim, özet geri bildirim ve ortalama geri bildirim kullanılmalıdır.

Cevap B

41- Gentile, hareket becerisi öğrenme için iki aşamalı bir model önermiştir. Gentile'nin iki aşamasına fikir edinme (hareketle ilintili düşüncenin oluşması) aşaması ve sabitleme/çeşitleme aşaması denir. Fikir edinme aşamasının birincil amacı başarılı bir performans için gerekli temel farkındalığın elde edilmesidir. Yeni bir hareket becerisi öğrenmenin ilk aşamasında öğrenci, beceriyi meydana getirecek temel hareket örnekleri oluşturur ve performansın nasıl gerçekleştirildiğine ilişkin ayrımlar yapmaya başlar.

Cevap E

42- Fleishman (1964) motorsal yetenekleri, algısal motor yetenekler ve fiziksel yeterlik yetenekleri olarak iki başlık altında incelemiştir.

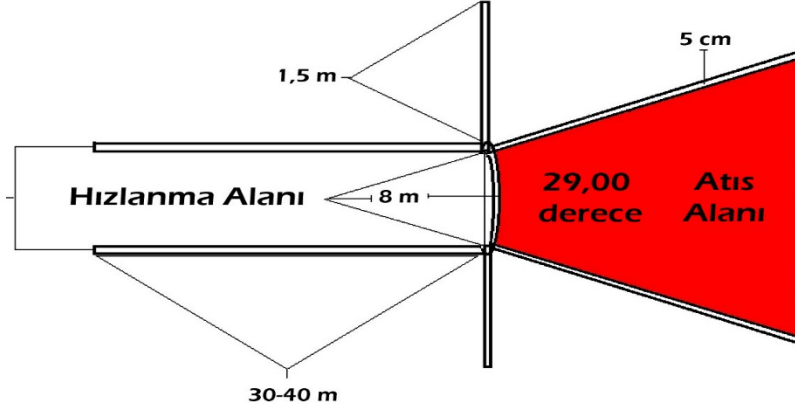
Algısal Motor Yetenekler	Fiziksel Yeterlik Yetenekleri
Çoklu uzuv koordinasyonu	Bütün vücut koordinasyonu
Tepki yönelimi	Bütün vücut dengesi
Kontrol hassasiyeti	Patlayıcı kuvvet
Reaksiyon zamanı	Dinamik kuvvet
El becerisi	Statik kuvvet
Parmak becerisi	Gövde kuvveti
El-kol kararlılığı	Dinamik esneklik
Bilek-parmak hızı	Görsel ipuçlarıyla denge
Hedefleme - Nişan alma	Uzuv hareketlerinin hızı
Hız kontrolü	Dayanıklılık

Cevap A

43- Kesik beceriler, genellikle kısa sürelidir ve başı ile sonu belli hareketlerdir. Örnek olarak hentbolda yedi metre atışı, futbolda penaltı atışı, basketbolda serbest atış, boksta yumruk atma, çift ayak öne sıçrama, futbolda topa vurma, voleybolda manşet pas ve jimnastikte öne takla verilebilir. Soruda verilen jimnastikte öne takla becerisi kaba motor beceri olduğundan dolayı cevabımız D olacaktır.

Cevap D

44- Cirit, atletizm sahalarında ve çok amaçlı sahalarda, pistin kısa kenarından hızlanarak saha içine atılır. 4 metre genişliğindeki atma yerinin uzunluğu en az 30 metre, en çok 40 metredir. Bu mesafenin sonunda 8 metre yarıçaplı atış çizgisi sınırı vardır. Atış çizgisi, koşu yolunun her iki tarafına doğru 1,5 metre uzanır. Atış çizgisinin kalınlığı 7 cm'dir. Atma yerinin sınır çizgisi tarafından başlayan 29 derecelik bir açıyla devam eden 5 cm kalınlığındaki yere atma alanı denir.



Cevap B

45- Kayarak Gülle Atma Tekniğinin Bölümleri

- Güllenin tutuluşu
- Güllenin boyuna yerleştirilmesi
- Başlama duruşu
- Kurulma ("t" durumuna geliş)
- Kayma ve atış durumuna gelme
- Atış ve atış sonrası

Cevap D

46- Engelli koşularda kullanılan engel ölçüleri ve engeller arası mesafe tablosu şu şekildedir:

Engelli Koşularda Kullanılan Engel Ölçüleri ve Engeller Arası Mesafe Tablosu					
Kategoriler	Engel Yüksekliği	Engel Uzunluğu	Başlangıçtan İlk Engеле Mesafe	Engeller Arası Mesafe	Son Engelden Bitiş Çizgisine Mesafe
100 Metre Kadınlar	84 cm	120 cm	13 metre	8,50 metre	10,50 metre
110 Metre Erkekler	106,7 cm	120 cm	13,72 metre	9,14 metre	14,02 metre
400 Metre Kadınlar	76,2 cm	120 cm	45 metre	35 metre	40 metre
400 Metre Erkekler	91,4 cm	91,4 cm	45 metre	35 metre	40 metre
3000 Metre Kadınlar	76,2 cm	3,96 metre	270 metre	78 metre	70 metre
3000 Metre Erkekler	91,4 cm	91,4 cm	270 metre	78 metre	70 metre

Su engelleri 91,4 santimetre yüksekliğinde ve 3,69 metre uzunluğundadır.

Cevap B

47- Basketbol oyun kurallarına göre topu oyuna sokan oyuncu aşağıdakileri yapmayacaktır:

- Topu elinden çıkarmak için 5 saniyeden fazla beklemeyecektir.
- Top el ya da ellerindeyken sahaya adım atmayacaktır.
- Topu oyuna sokarken, topun saha dışına temas etmesine neden olmayacaktır.
- Başka bir oyuncu temas etmeden önce sahadaki topa dokunmayacaktır.
- Topun doğrudan sepete girmesine neden olmayacaktır.
- Topu elinden çıkarmadan önce sınır çizgisinin arkasında topu oyuna sokma yerinde, topu elinden çıkartmadan önce, bir ya da iki yönde yanlara, 1 metrelik toplam mesafeyi aşarak hareket etmeyecektir. Bununla birlikte koşullar elverdiği ölçüde sınır çizgisinden geriye doğru hareket etmesine izin verilir.

Cevap D

48- Basketbol oyun kurallarına göre her takım aşağıdaki gibi oluşur:

- Bir kaptan dahil, oynama hakkı bulunan maksimum 12 oyuncu,
- Bir başantrenör,
- Takım sırasında oturabilecek yardımcı antrenör de dahil olmak en fazla 8 delegasyon üyesi. Bir takımın antrenör yardımcıları olması halinde, birinci yardımcı antrenör sayı cetveline yazılacaktır.
- Oyun süresince her takımdan 5 takım üyesi sahada bulunacak ve değiştirilebilecektir.

Cevap D

49- Voleybol oyun kurallarına göre servis atışı esnasında top, havaya atıldıktan ya da elden (ellerden) bırakıldıktan sonra tek el veya kolun herhangi bir kısmıyla vurulmalıdır. Topun sadece bir kez havaya atılmasına veya elden bırakılmasına izin verilir. Topun yerde sektirilmesine veya elde hareket ettirilmesine müsaade edilir. Servis kullanan oyuncu, servis vuruşu anında veya sıçrayarak kullanılan bir servis için sıçrama anında oyun alanına (dip çizgi dahil) veya servis bölgesi dışındaki zemine temas edemez. Bu oyuncu, servis vuruşundan sonra servis bölgesinin dışına veya oyun alanının içine basabilir veya düşebilir. Servis kullanacak oyuncu topa başhakemin servis için çaldığı düdüğü takip eden 8 saniye içinde vurmalıdır. Başhakemin düdüğünden önce kullanılan servis iptal edilir ve tekrarlatılır.

Cevap D

50- Voleybolda top şu durumlarda hariçtir:

- Topun zemine temas eden kısmının tamamı, oyun alanının sınırlarını belirleyen çizgilerin tamamen dışındaysa
- Top oyun alanı dışında bir cisme, tavana veya oyun dışındaki bir kişiye değerse
- Top antenlere, kablolar ve direklere veya filenin yan bantlar dışındaki kısmına değerse
- "Top; file dikey düzlemini, geçiş boşluğunun tamamen ya da kısmen dışından geçerek rakibin serbest bölgesine girdiğinde takımın vuruş limiti dahilinde kalmak koşuluyla geri oynanabilir." kuralı haricinde; file dikey düzlemini, geçiş boşluğunun kısmen veya tamamen dışından geçerse
- Topun tamamı filenin altından rakip oyun boşluğuna geçerse

Topun bir kısmı, zeminle temasının herhangi bir anında, sınır çizgileri de dahil olmak üzere oyun alanına temas ediyorsa bu top dahil toptur.

Cevap E

51- Hentbolda Savunma Sistemleri

- **6:0 Savunma:** Fiziksel manada güçlü, kuvvetli ve uzun boylu oyuncular, savunmanın ortasında yer alarak uzak atışları engellemeye çalışır. Genelde adama veya topa dönük bir şekilde uygulanır. Yakın atış alanları tamamıyla kapatılarak takım savunmasında genişlik sağlanır. Her bir savunmacı yakın atış alanında kontrol altında tutabileceği bir alanın savunma sorumluluğunu alır.
- **3:2:1 Savunma:** Kale sahası çizgisinde bulunan üç oyuncu yanlara doğru kayma adımlarıyla rakip takımın pivotunu ve kale sahasını kontrol altında tutarlar. Onların önünde yer alan oyuncular ise oyunun durumuna göre yana, öne ve arkaya hareketlenerek oyun kurucuların atış dengesini bozmaya çalışırlar. Kanatları sağlam olmayan takımlara karşı uygulanır.
- **4:2 Savunma:** İki tane iyi pivotu ve uzaktan iyi atış yapabilen oyuncusu bulunan, fakat iyi kale çizgisi oyuncusu olmayan takımlara yönelik uygulanır.
- **5:1 Savunma:** Bir tane iyi pivotu ve uzaktan iyi atış yapabilen oyuncusu bulunan takımlara yönelik uygulanır.
- **5:0+1 Kombine Savunma:** Hücum eden takımın bir tane çok iyi oyun kurucusu veya golcüsü varsa bununla adam adama oynanır.
- **4:0+2 Kombine Savunma:** Hücum eden takımın iki tane çok iyi oyun kurucusu veya golcüsü varsa bunlarla adam adama oynanır.
- **4:1+1 Kombine Savunma:** Dört oyuncu kale sahası çizgisinde dizilirken bir savunma oyuncusu adam adama savunma yapar, bir savunma oyuncusu ise öne çıkarak bölge savunması yapar.

Cevap D

52- Başlama atışı, müsabakanın başlangıcında kura atışını kazanarak topu seçen takım tarafından kullanılır. Diğer takım sahayı seçer. Kura atışını kazanan takım sahayı seçerse, başlama atışını diğer takım kullanır. Her golden sonra oyun, golü yiyen takımın kullanacağı başlama atışı ile devam eder. Başlama atışını kullanacak oyuncunun takım arkadaşlarının hakemin düdük işaretinden önce orta çizgiyi geçmelerine izin verilmez. Başlama atışı, hakem düdüğünden sonra 3 saniye içerisinde atış alanından herhangi bir yöne doğru yapılır. Hakemlerin başlama atışı düdüğü, top başlama atışı alanı içinde ve atışı yapacak oyuncunun en az bir ayağı başlama atışı alanı içerisindeyken çalınabilir. Atış kullanılmış sayılana kadar atışı kullanan oyuncu vücudunun herhangi bir kısmıyla başlama atışı alanı çizgisini geçemez. Atışı kullanacak oyuncu atış alanı içerisinde serbestçe hareket edebilir ancak düdükten sonra topu sektiremez. Atışın kullanılması koşarak yapılabilir. Başlama atışının kullanılışı sırasında sıçramaya izin verilmez. Atışı kullanan oyuncunun takım arkadaşları, başlama atışı alanı içinde olmaları durumu dışında, başlama atışı düdüğünden önce orta çizgiyi geçemezler. Uzatma devreleri dahil her devrenin başında başlama atışının kullanılabilmesi için oyuncular kendi oyun alanlarında (veya varsa başlama atışı alanı içerisinde) bulunmalıdırlar. Başlama atışının orta çizgiden kullanılması halinde rakip oyuncular başlama atışını kullanacak oyuncudan en az 3 metre uzakta olmalıdırlar. Bununla beraber, gol sonrasında başlama atışı kullanılırken rakip takımın oyuncuları sahanın her iki yarısında da olabilirler.

Cevap C

53- Samba dansı, samba müziğiyle 19. yüzyıldan beri uygulanan Brezilya kökenli bir dandır. Samba 2/4 ya da 4/4 ölçüsüyle yapılan bir dandır. Dizler hafifçe bükülerek dans edilir. Bazı hareketlerin kökeni Afrika'nın geleneksel dansların ve Angola Capoeira'sıdır. Her yıl şubat ayında yapılan geleneksel Rio Karnavalında tekli, uluslararası yarışmalarda eşli olarak yapılır.

Cevap B

54- Bar türü oyunlar, oyuncuların ağır bir tempo ile oynadıkları ağırlama bölümü ile başlar ve daha sonra hareketlerin biraz daha hızlandığı yelleme ya da üstleme bölümüyle devam eder. Yelleme ve üstlemeden sonra hızlı yön değiştirme hareketleriyle icra edilen sekme ya da hoplatma bölümünde oyuncuların aynı anda ve sert bir şekilde çökmesiyle oyun sona erer. Barlar, genellikle toplu olarak ve sıra hâlinde en az beş oyuncuyla oynanan bir grup oyunudur. Oyuna başlarken el ele daire, yarım daire ya da düz bir sıra hâlinde duran oyuncular; oyunun gidişine göre ellerini tarak biçiminde kenetleyerek ya da birbirlerinin omuz başlarından tutarak oyuna devam etmektedir. Oyuncular bazen birbirlerinden kopmadan uzaklaşmakta bazen de birbirlerine iyice yaklaşarak oyunu devam ettirirler. Oyunların figürsel niteliklerine göre oyuncuların birbirlerine sıkı sıkıya duruş ve oynamalarına “kapalı”, parmak uçlarından tutarak seyrek biçimde oynamalarına da “açık” bar denmektedir.

Cevap A

55- Türk halk danslarının çalgı özelliklerine göre sınıflandırılması şu şekildedir:

Çalgı Özelliklerine Göre Türk Halk Dansları	
Davul-Zurna Eşlikli Danslar	Kadioğlu Zeybeği (Muğla)
Davul-Klarnet Eşlikli Danslar	Avreş (Elâzığ)
İnce Saz Eşlikli Danslar	Gasavet (Mersin)
Tulum Eşlikli Danslar	Hemşin Horonu (Rize)
Kemençe Eşlikli Danslar	Tonya (Trabzon)
Akordeon Eşlikli Danslar	Ata Barı (Artvin)
Bağlama Eşlikli Danslar	Afyon Zeybeği (Afyon)
Kaval Eşlikli Danslar	Sinanoğlu (Aydın)
Sipsi Eşlikli Danslar	Serenler (Burdur)

Cevap A

56- Geriye elli aşma hareketini teknik özelliklerine uygun ve doğru uygulayabilmek için bazı çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalar tekniğin doğru öğrenilip uygulanması için gereklidir:

I. Geriye elli aşma hareketinde oturuş: Yaklaşık diz seviyesinde, büyük yumuşak minderleri üst üste koyarak bir düzenek oluşturulur. Öğrenci bu düzeneğe oturarak çalışmalarına başlar.

II. Kasaya oturuştan geriye elli aşmaya giriş: Öğrencinin kalça seviyesindeki kasanın üzerinde oturması sağlanır. Kollarınızı süratle geriye savrulur ve gövdenin kollarla birlikte hareketiyle mindere eller yerleştirilir.

III. Yardımlı geriye elli aşmaya giriş: Hareketi uygulayacak öğrenci, yardımcının dizine oturur. Yardımcı, dizlerine oturan öğrenciyi geriye devirerek hareketi uygulatır. Öğrenciyi bel ve bacaklarından tutarak destekler.

IV. Meyilli düzlemde geriye elli aşma: Mini trampolinin bir kenarına yumuşak minder koyulur. Trampolinin üzerine basılır ve hareket uygulanır.

V. Düz bir zeminde geriye elli aşma: Meyilli düzlemde hareket istenilen seviyeye ulaşıktan sonra geriye elli aşma tekniği yer seviyesinde uygulanır.

Cevap E

57- Serbest yürüyüş (adi adım), oluşturulan sıranın bozulmamasıyla koşuluyla uygulanan ve adım bağlantısının aranmadığı yürüyüş biçimidir. Serbest yürüyüşün komutu, “Adi adım marş!” şeklinde olur. Atılan adımın uzunluğu ve sürati zemine bağlıdır. Yürüyüş anında vücut erinç ve rahat bir görüntü verir.

Cevap A

58- Artistik jimnastikte yarışan bir erkek sporcunun, olimpiik sıraya göre "paralel" aletinden sonra hareket serisine devam etmesi gereken alet "barfiks" aletidir. Erkek sporcuların yarışması gereken aletler olimpiik sıraya göre "Yer Aleti, Kulplu Beygir, Halka, Atlama Masası, Paralel, Barfiks" şeklindedir.

Cevap B

59- Jean Piaget'in oyun kuramı bilişsel gelişime dayanmaktadır. Ona göre insan zekasının gelişimi özümleme ve uyum işlemine bağlıdır. Oyunu, çocuğun bilişsel yapısının kaçınılmaz bir sonucu ve düşünce evresinin ürünü olarak görür. Bunun yardımıyla çocuk ilk egosantrik görüşlerden yetişkinin objektif ve rasyonel bakış açısına, gelişirken geçmek durumundadır. Çocuklarda son derece farklı oyun görmemizi sağlayan şey, bilişsel dinamiklerle ilgili gerçektir. Piaget için oyun, gerçeğe uymak için uyum özelliğinin önemsenmediği tüm davranış şekilleridir.

Cevap B

60- Piaget'nin oyun teorisi; alıştırıcı oyun, sembolik oyun ve kurallı oyun olmak üzere üç evrede ele alınır. Jean Piaget'nin bilişsel gelişim kuramında işlem öncesi döneme denk gelen sembolik oyunda çocuklar, gerçek hayatta karşılaştıkları olayları oyunlarına taşımaktadır. Çocuk; gerçek yaşamdaki rollere bürünmekte, ulaşamadığı araç gereçler yerine başka materyaller kullanabilmektedir.

Cevap E

61- 2018 Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı 6. sınıf "Aktif ve Sağlıklı Hayat" öğrenme alanının, "Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz" alt öğrenme alanında yer alan kazanımlar şunlardır:

- Bayram, kutlama ve törenlere istekle katılır.
- Atatürk'ün spora ve sporculara neden önem verdiğini bilir.
- Yakın çevresine ait halk danslarını araştırır.
- Farklı kültürlere ait çocuk oyunlarını araştırır.
- Olimpiyat oyunlarının önemini açıklar.

A seçeneğinde verilen kazanım "Hareket Becerileri" alt öğrenme alanına aittir.

Cevap A

62- Efor (çaba) farkındalığı, "vücut nasıl hareket eder?" sorusuna cevap arar. Efor farkındalığı; zaman, güç, tempo ve acıcılık unsurlarından meydana gelen ve beden nasıl hareket ettiğinin tanımlanmasıdır. A seçeneğinde verilen "Seviyeler" ise alan farkındalığının bileşenlerinden biridir.

Cevap A

63- 2018 Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı 9. sınıf "Aktif ve Sağlıklı Hayat" öğrenme alanının, "Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz" alt öğrenme alanında yer alan konular ve kazanımlar şunlardır:

1. Konu: Atatürk ve Spor

- Atatürk'ün sözlerinden hareketle Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önemi açıklar.

2. Konu: Tören ve Kutlamalar

- Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerin önemini açıklar.
- Tören ve kutlamalarda verilen komutları uygular.

3. Konu: Türk Spor Tarihi ve Örnek Sporcularımız

- Türk tarihinde yapılan spor türlerini açıklar.
- Türk spor tarihine katkıda bulunmuş şahsiyetleri tanıır.

C seçeneğinde verilen kazanım "Spor Bilinci ve Organizasyonları" alt öğrenme alanının "Türkiye'de ve Dünyada Spor" konusuna aittir.

Cevap C

64- 2018 Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'na göre "Aktif ve Sağlıklı Hayat" öğrenme alanının "Düzenli Fiziksel Etkinlik" alt öğrenme alanında yalnızca "Hayat Boyu Egzersiz" konusu yer almaktadır. Buna göre beden eğitimi öğretmenin bu konuya yönelik ders işleme beklenir. Diğer seçeneklerde verilen "Serbest Zaman Etkinlikleri", "Fiziksel Gelişim Gözlemi" ve "Temel Sağlık Bilgisi" konuları "Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri" alt öğrenme alanına yer almaktadır.

Cevap D

65- Soruda "Hareket Yetkinliği" öğrenme alanının, "Hareket Becerileri" alt öğrenme alanında yer alan kazanımların sarmallık ilkesine göre sıralanması istenmiştir. Buna göre doğru sıralama şu şekilde olmalıdır.

- **9. Sınıf:** Oyun ve drama yoluyla kendini ifade etmenin önemini açıklar.
- **10. Sınıf:** Oyun ve drama yoluyla kendini ifade eder.
- **11. Sınıf:** Oyun yoluyla stratejiler geliştirerek uygular.
- **12. Sınıf:** Planladığı eğitsel oyunu uygular.

Cevap A

66- Bireyselleşmiş öğretim modeli öğrenme ve öğretmeye ilişkin belirli ilkeleri varsaymaktadır. Bu modeldeki görev sunumları öğretmen tarafından tasarlanan görsel, sesli ve basılı medya vasıtasıyla sağlanabilir. Aynı zamanda öğretmenin temel fonksiyonu, öğrenme ve güdüleme için öğrencilerle etkileşim sağlamaktır. Sınıf yönetimi işlemleri, öğretmen yönlendirmesiyle öğrenciler tarafından az miktarda yürütülebilir. Öğrencilerin derse katılması ve öğrenme gerçekleştirilmesi, öğretmenden büyük oranda bağımsız olduklarında daha etkili olmaktadır. Bu modeldeki planlama kararı, öğrencinin öğrenmesi üzerine toplanan veriler paralelinde uygulanmaktadır. Öğretmenler, içeriklerin tercihinde ve sıralanmasında tam kontrole sahiptirler. Yani öğretmenler, öğrenme görevlerinin sırasını, üniteye dahil edilecekleri ve her bir görevin uzmanlaşma seviyesini saptamak amacıyla kullanılan performans göstergelerine karar verirler.

Cevap B

67- Soruda verilen hücumda oyun kurma, sayı kazanma, takım olarak hücum yapma ve takım savunması gibi konular birer taktiksel problemlerdir. Taktiksel oyun modelinde beden eğitimi öğretmenleri, dersin başlangıç aşamasında uyarlanmış bir etkinlik formu hazırlar. Öğretmenin bu aşamada belirlediği ders odağını, öğrenciye soru-cevap yöntemiyle keşfettirir ve öğrencilere taktiksel problem açıklar. Ardından öğrencilerin taktiksel farkındalığını ortaya çıkarmak için ders başlangıcında belirlenen taktiksel problemi çözmeye yarayacak becerileri öğrencilere sorular yoluyla keşfettirir. Son olarak beceri alıştırmaları bittikten sonra son oyun uygulamasını planlanarak dersi bitirir.

Cevap B

68- Bireysel ve sosyal sorumluluk modelinin ders işleme aşamaları sırasıyla; danışma saati, farkındalık konuşmaları, fiziksel etkinlik, grup toplantısı ve yansıma zamanıdır. Soruda vurgu yapılan durumlardan; öğrencinin olumlu ve olumsuz yanlarını bilmesi danışma saati, ders sonuna doğru öğrencilerinin sınıf ortamında ortaya çıkan bazı olayların öğrenciler tarafından tartışılması ise grup toplantısı aşamasıyla ilgilidir.

Cevap B

69- Doğrudan öğretim modelinin uygulama aşamaları sırasıyla; önceki öğrenmeleri gözden geçirme, yeni beceriyi/içeriği sunma, ilk öğrenci uygulaması, dönüt ve düzeltmeler, bağımsız uygulamalar ve periyodik gözden geçirmedir. Soruda öğretmenin önceki derslerinde öğrettiği beceriler ile plonjon becerisi arasında bağlantı kurarak beceriyi göstermesi, önceki öğrenmeleri gözden geçirme ve yeni beceriyi sunma aşamasıyla ilgilidir. Ders bitiminde öğrencilerinden bir sonraki ders için plonjon becerisiyle ilgili hareket serileri hazırlamalarını istemesi ise ödevlerle ilgili olan periyodik gözden geçirme aşamasıyla ilgilidir.

Cevap C

70- İşbirlikli Öğretim Modeli - Eşleş-Kontrol Et-Uygula Tekniği

Öğretmen derste öğrencileri ikiyeşerli olarak eşleştirir, daha sonra eşleşen öğrencileri dört grupta toplar. İkiyeşerli eşleşen öğrenciler değişken şekilde uygulayıcı ve gözlemci rollerini üstlenir. Bir çift öğrenci hareketi başarıyla tamamladığında diğer çiftlere katılır ve her öğrenci beceriyi bir kez daha uygular. Grup üyeleri, performansın başarısında mutabık kaldıklarında bir sonraki tekniği uygulamaya başlarlar.

Cevap D

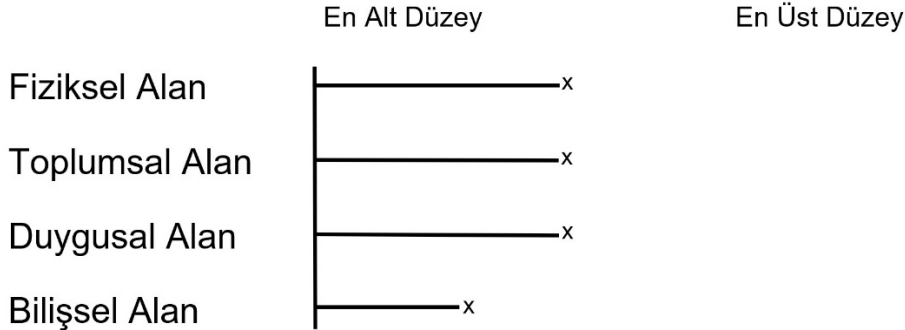
71- Öğrencinin tasarımı (Bireysel programlama) stili, öğrenci merkezli eğitim-öğretim yaklaşımının yaygınlaştığı günümüzde, öğrencinin kendini daha iyi keşfedebilmesi ve sınırlarını görebilmesi bakımından denetim altında tutulduğunda oldukça öğretici; verimli ve etkin kullanıldığında bilhassa süre problemi olmayan durumlarda geri bildirim güzel bir şekilde alınacağı düşünülen bir öğretim stilidir.

Cevap C

72- Problem çözme stilinde yer alan aşamalar, bilişsel üretim ve fiziksel performans arasındaki kuramsal ve uygulama ilişkisiyle alakalıdır. Bazı zamanlar oyun alanı ve spor salonundaki gerçekler bilişsel üretim ve fiziksel cevaplara sınırlamalar getirmektedir. Bu sınırlamalar, fiziksel ve kültür sınırlamaları olarak ikiye ayrılmaktadır. Fiziksel sınırlamalarda, bazen öğrenci probleme çeşitli çözümler bulabilir ancak onları uygulayamaz. Kültür sınırlamaları ise öğrenciler arasındaki bir anlaşma ile oluşturulan sınırlamalardır.

Cevap E

73- Alistırma (B) stili; uygulama aşamasındaki dokuz kararın öğretmenden öğrenciye aktarıldığı, öğretmen ile öğrenci arasında ve öğrencilerin kendi aralarında yeni ilişkiler oluşturmak amacıyla kullandığı bir stildir. Bu stilin yapısında öğretmenin görevi hazırlık ve değerlendirme evresinde bütün kararları vermektir. Uygulama evresinde öğretmen dokuz kararı da öğrenciye devreder. Bu stilin gelişim alanlarının düzeyleri şu şekildedir:



Cevap A

74- Yönlendirilmiş buluş (F) stilini diğer stillerden ayıran en temel özellik öğrenciyi buluşa yönlendirmesi, öğretmenin sorduğu her bir sorunun öğrenci tarafından keşfedilen tek bir doğru yanıtı ortaya çıkarmasıdır. Bu stilde öğretmen, öğrencide merak duygusunu uyandırmak adına belirsizlik durumu ortaya koymalıdır. Öğretmen, bu belirsizliği sorular sorarak ortaya çıkarmalı ve sorulan sorunun yanıtını kesinlikle söylememelidir.

Cevap E

75- Öğrencinin başlatması (I) stili her ne kadar yapı ve işleyiş bakımından öğrencinin tasarımı stiline benzese de önemli bir değişikliğe sahiptir. İlk kez bir yöntemi öğretmen değil, öğrenci başlatmaktadır. Öğrenci kendi gelişimi için ilerlemeye, araştırmaya, bulmaya ve bir program düzenleyip onu uygulamaya hazır olup olmadığını bilir. Bu stilde hazırlık aşamasındaki bütün kararları öğrenci alır. Uygulama aşamasında öğrenci hazırlık aşamasında belirlediği problemlere göre keşfetme ve hareketlerin uygulanmasıyla ilgili kararları alır.

Cevap B

