ÖABT

BESYO

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ

3

TAMAMI ÇÖZÜMLÜ

masası Muhtemel Sorular

DENEME

YÖNERGE yayınları

Yazar: Vedat ALTAN

İÇİNDEKİLER

1. Deneme Sorular 1

1. Deneme Çözümler 15

2. Deneme Sorular 25

2. Deneme Çözümler 38

3. Deneme Sorular 49

3. Deneme Çözümler 65



YÖNERGE yayınları

/yonergeyayinlari /yonergeyayinlari /yonergeyayinlari +90 544 407 11 99

YÖNERGE yayınları

KAMU PERSONEL SEÇME SINAVI
ÖĞRETMENLİK ALAN BİLGİSİ TESTİ
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

1.
DENEME
Soru Kitapçığı

*Bu testlerin her hakkı saklıdır. Hangi amaçla olursa olsun, testlerin tamamının veya bir kısmının **Yönerge Yayıncılık**'ın yazılı izni olmadan kopya edilmesi, fotoğrafının çekilmesi, herhangi bir yolla çoğaltılması, yayımlanması ya da kullanılması yasaktır. Bu yasağa uymayanlar gerekli cezai sorumluluğu ve testlerin hazırlanmasındaki mali külfeti peşinen kabullenmiş sayılır.*

AÇIKLAMA

1. Bu kitapçıkta toplam 75 soru bulunmaktadır. **Alan Bilgisi (60 soru)** ve **Alan Eğitimi (15 soru) Testi** bulunmaktadır.
2. Bu test için verilen toplam cevaplama süresi **120 dakikadır (2 saat).**
3. Bu kitapçıktaki testlerde yer alan her sorunun sadece bir doğru cevabı vardır. Bir soru için birden çok cevap yeri işaretlenmişse o soru yanlış cevaplanmış sayılacaktır.
4. İşaretlediğiniz bir cevabı değiştirmek istediğinizde, silme işlemini çok iyi yapmanız gerektiğini unutmayınız.
5. **Bu testler puanlanırken her bölümde doğru cevaplarınızın sayısından yanlış cevaplarınızın sayısının dörtte biri çıkarılacak ve kalan sayı o bölümle ilgili ham puanınız olacaktır.**
6. Cevaplamaya istediğiniz sorudan başlayabilirsiniz. Bir soru ile ilgili cevabınızı, cevap kâğıdında o soru için ayrılmış olan yere işaretlemeyi unutmayınız.



YÖNERGE yayınları

/yonergeyayinlari /yonergeyayinlari /yonergeyayinlari +90 544 407 11 99

Bu testte 75 soru vardır.

1. **Modern olimpiyatları simgeleyen sözcükler olan** "Citius, Altius, Fortius"**un anlamı aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Daha hızlı, daha mükemmel, daha estetik
B) Daha hızlı, daha yüksek, daha güçlü
C) Daha kuvvetli, daha estetik, daha dayanıklı
D) Daha hızlı, daha estetik, daha güçlü
E) Daha hızlı, daha güçlü, daha İleri

2. İyi bir binici kız ve onu kovalayan çok sayıda gencin olduğu atlı bir oyundur. Oyun erkeklerden ortalama 50-75 metre uzaklıkta başlar. 500-1000 m kızı kovalayanlardan birinin kıza yetişerek ona eliyle dokunmasıyla yarış sona erer. Belirlenen mesafede kız oyuncuyu ilk yakalayan erkek oyuncu oyunun galibi olur. Eğer mesafe sonunda hiçbir erkek oyuncu kız oyuncuyu yakalayamazsa kız oyuncu galip sayılır.

Yukarıda anlatılan geleneksel oyunumuz aşağıdakilerden hangisidir?

A) Gökbörü B) Kızbörü C) Beyge
D) Kızkovar E) Polo

3. Bu güreşte pehlivanlar soyunmazlar; Yalnız ceketlerini ve ayakkabılarını çıkarırlar. Ayaktan tutmak yasaktır. Galibiyet, güreşçinin "şalka düşmesi" yani iki omzunun yere değmesi ile olmaktadır. Sayı ile de galibiyet olmaktadır. Baş ve yardımcı hakemler kurallara göre daha aktif güreşen pehlivanı galip ilan eder.

Yukarıda anlatılan güreş stili aşağıdakilerden hangisidir?

A) Aba Güreşi B) Kuşak Güreşi
C) Şalvar Güreşi D)Yağlı Güreş
E) Karakucak Güreşleri

4. Timur döneminde içi hava dolu kuzu derisinden yapılan ve ayakla oynanan bir oyundur. Bu oyunda elle oynamak ve çizgiden çıkarmak yasaktır.

Yukarıda bahsedilen oyun aşağıdakilerden hangisidir?

A) Tomak B) Çevgan C) Tepük
D) Matrak E) Kızbörü

5. **Olimpiyatlarda altın, gümüş ve bronz olarak verilen madalyaların ön yüzünde yer alan simge aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Zafer Tanrıçasının Kabartması
B) Zeus'un Kabartması
C) Citius, Altius, Fortius
D) Pierre De Coubertin İmzası
E) Olimpiyatı Düzenleyen Ülkenin Amblemi

6. **Aşağıdakilerden hangisinde olimpiyat yeminini ilk kez eden sporcu ve branşı doğru verilmiştir?**

A) Pierre De Coubertin/Eskrim
B) Victor Boin/Eskrim
C) Selim Sırrı Tarcan/Atletizm
D) Rahip Didon/Atletizm
E) Ali Sami Yen/Jimnastik

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

7.
- Modern olimpiyatlarda kadınların ilk kez boy gösterdiği olimpiyattır.
- Osmanlının 30 sporcusuyla katıldığı fakat resmi katılım olarak görülmeyen ara olimpiyat
- Ermeni asıllı Aleko Mulos ile ilk kez katıldık. İlk kez resmi geçit töreni yapıldı
- I. Dünya Savaşı'na sebep olduğumuz gerekçesiyle çağrılmadığımız olimpiyattır.

Yukarıda önemli özellikleri verilen olimpiyatlar seçeneklerle eşleştirildiğinde hangisi dışarıda kalır?

A) 1900 Paris B) 1906 Atina
C) 1908 Londra D) 1920 Anvers
E) 1936 Berlin

8. **Aşağıdakilerden hangisi savaş nedeniyle iptal edilen olimpiyatlardan birisidir?**

A) 1912 Stockholm
B) 1920 Anvers
C) 1936 Berlin
D) 1940 Helsinki
E) 1960 Roma

9. **Osmanlı devletinde 1691 yılında 29 sayfa 19 bölümden oluşan ve tarihimizin ilk spor yönetmeliği olma özelliği taşıyan yönetmelik aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Kemankeşlik Kanunnamesi
B) Atıcılar Kanunnamesi
C) Güreşçiler Kanunnamesi
D) Binicilik Kanunnamesi
E) Atlı Sporlar Kanunnamesi

10. **Aşağıdakilerden hangisi beden eğitimi ve spor dersinin kazandırdığı becerilerden biri değildir?**

A) Dayanıklılık B) Çabukluk
C) Esneklik D) Yüklenme
E) Ritim

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

11. Beden eğitimi dersinde Kemal Öğretmen öğrencileri geniş kolda sıralarken hizaların ve sıra aralarının yeterli olduğunu düşünür ve "İleri Bak" komutunu verir.

Anlatılan durumda kolların pozisyonu komuttan sonra hangi hareket yaklaşımına örnek oluşturmuştur?

A) Abdüksiyon B) Fleksiyon
C) Ekstansiyon D) Pronasyon
E) Addüksiyon

12. Kas hücrelerini özel bir membranla saran hücredir.
- Kasların sitoplazmasıdır.
- Kasın tümünü saran bağ dokuya verilen isimdir.
- İskelet kaslarını gruplar halinde saran dokudur.

Yukarıda verilen tanımlar eşleştirildiğinde aşağıda verilenlerden hangisi dışarıda kalır?

A) Sarkolema B) Sarkoplazma
C) Epimisyum D) Fascia
E) Sarkomer

13.
- Hücre içinde sindirimden sorumlu olan, hücrenin Azraili' olarak da bilinen organeldir.
- Dokuları inceleyen bilim dalıdır.
- Vücumuzdaki kemiklerin yapısını, fonksiyonlarını ve genel özelliklerini inceleyen bilim dalıdır.
- Proteinlerden oluşan ve hücrenin protein sentezinden görevli olan zarsız organeldir.

Yukarıda verilen tanımlar eşleştirildiğinde aşağıda verilenlerden hangisi dışarıda kalır?

A) Lizozom B) Histoloji C) Osteoloji
D) Mitokondri E) Ribozom

14. • Bağ dokusunun özelleşmiş formu olup, damar, sinir ve lenf içermezler.
• Beslenmesi difüzyon ile çevre bağ dokularından olur.
• Hyalin, dibröz ve fibröz olarak sınıflandırılır.

Yukarıda özellikleri verilen doku türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Epitel Doku B) Destek Doku
C) Kıkırdak Doku D) Kan Doku
E) Kemik Doku

15. • Soğuk uygulama
• Yukarıda tutma
• İstirahat
• Isınma
• Baskılama

Yukarıda verilen ön tedavi yöntemlerinden kaç tanesi doğrudur?

A) 1 B) 2 C) 3 D) 4 E) 5

16. İlk yardımın ABC'sinde yer alan C'nin açılımı aşağıdakilerden hangisidir ?

A) Solunum kontrolü
B) Dolaşımın sağlanması
C) Aksiyon reaksiyonu
D) Alt ekstremite uygunluğu
E) Hava yolu açıklığı

17. • Dışarıdan alınan ikazlara karşı verilen tepkinin azalması veya kaybolması neticesinde kendini gösteren uzun süreli bilinç kaybıdır.
• Düşme, şiddetli darbe, kafa travmaları, aşırı alkol ve uyuşturucu, şeker hastalığı karaciğer hastalıkları vb. şiddetteki ateşli ağır hastalıklardır.

Yukarıda sebepleri ve tanımı verilen sağlık durumu aşağıdakilerden hangisidir?

A) Senkop B) Koma C) Şok
D) Havale E) Burkulma

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

18. Hazırladığı antrenman programında sporcusuna; sadece karbonhidratlardan karşılamak kaydıyla 420 kcal harcatmak isteyen bir Antrenör kaç gram karbonhidrat yaktırmış olacaktır?

A) 105 B) 110 C) 115
D) 120 E) 125

19. Milli gülleci olan Volkan, Türkiye şampiyonasında gülle atma yarışmaları sırasında gülleyi atarken devreye giren enerji sistemi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Aerobik Sistem B) ATP-CP
C) ATP-CP ve LA D) LA+Aerobik
E) ATP-CP Aerobik

20. • Sarkolemanın içini dolduran kas hücresi sitoplazmasıdır.
• Uzun süren egzersizlerle oluşan sıvı kaybı sonucunda ortaya çıkan anemi türüdür.
• Kas hacminde küçülmeye denir.
• Hayatın devamı için canlının iç ortamının değişmez tutulması durumudur.

Yukarıda verilen tanımlar eşleştirildiğinde aşağıda verilenlerden hangisi dışarıda kalır?

A) Homeostasis B) Atrofi
C) Sarkoplazma D) Sarkomer
E) Dilüsyonel

21. Birbirine bitişik hücrelerden yapılmıştır.
• Vücudun iç ve dış yüzeyini örter.
• Esnek yapılıdır.
• Vücudu iç ve dış etkenlere karşı korur.
• Kan damarları yoktur.
• Koruma, salgı, emme ve duyu fonksiyonları vardır.

Yukarıda özellikleri verilen doku aşağıdakilerden hangisidir?

A) Bağ doku B) Epitel Doku
C) Sinir Doku D) Kas Doku
E) Fibröz Doku

22.
- Yağları sindirim sisteminde dolaşım sistemine taşır.
- Kanı filtre eder.
- Beyaz kan hücreleri üretir
- Hastalıklardan korur.
- Protein ve plazmanın kardiovasküler sisteme dönüşünü sağlar.

Yukarıda özellikleri verilen sistem aşağıdakilerden hangisidir?

A) Sinir Sistemi
B) Dolaşım Sistemi
C) Lenfatik Sistem
D) Hormonal Sistem
E) Boşaltım Sistemi

23. Antrenman planlayan bir antrenörün 18 yaşındaki sporcusunun maksimal kalp atım atım hızı kaçtır?

A) 202 B) 198 C) 196 D) 194 E) 192

24. Antrenman planı hazırlayan Antrenör Kutlu, sporcuların ilgilerini ve yeteneklerine göre hareket eden ve hazırlık döneminde sporcusuyla birlikte planlama yapan antrenör aşağıdaki antrenman ilkelerinden hangisini uygulamak istemiştir?

A) Bireyselleşme
B) Aktif katılım
C) Özel olma ilkesi
D) Çeşitlilik İlkesi
E) Model antrenman ilkesi

25. Aşağıdakilerden hangisi sürantrenmanın nedenlerinden biri değildir?

A) Olumsuz Çevre
B) Uykusuzluk
C) Adaptasyon
D) Aşırı Sıvı Tüketimi
E) Antrenman Sıklığı

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

26. Aşağıdakilerden hangisi müsabaka başladıktan sonra artan kalp atım hızını etkileyen faktörlerden değildir?

A) Sigara
B) Sıcak-Soğuk Hava
C) İlaç Kullanımı
D) Kafein
E) Aşırı Yağ Yakımı

27. Yaşamsal fonksiyonların dışında enerji harcamaya başladığımız her türlü kas hareketlerini içeren durum aşağıdakilerden hangisidir?

A) Egzersiz
B) Fiziksel Aktivite
C) Antrenman
D) Fiziksel İnaktivite
E) Yarışma

28. Aşağıda verilen fitness ile ilgili özelliklerden hangisi yanlıştır?

A) Bedenin sağlıklı ve formda olması için birçok egzersize dayalı bir spordur.
B) Vücut geliştirmek için değil sağlıklı yaşam için yapılır.
C) Sağlıklı bir vücut yapısı hedeflenir.
D) Kaslara hacim ve kütlesel olarak büyütmek hedeflenir.
E) Antrenmanlarda kardiyovasküler çalışmalar ağırlık çalışmaları ile birlikte yapılır.

29.
- Cooper Testi
- Balke Testi
- Yıldız Testi
- Bruce Testi
- Conconi koşu bandı Testi

Yukarıda verilen testlerden kaç tanesi Max Vo^2'yi ölçme yöntemlerindendir?

A) 1 B) 2 C) 3 D) 4 E) 5

30.
- Pankreas adacıklarından salgılanan hormondur ve kandaki glikojeni yükseltir.
- Sporcudan, üst düzey performans döneminde alınarak muhafaza edilir. Sporcunun performansı düştüğünde tekrardan enjekte edilerek performansının yükselmesi sağlanır.
- Lipitlerle kompleks yapmış CHO'lardır. Beyin ve sinir sisteminde önemli görevleri vardır. Serebrosit bunlardan biridir.
- Glikozdan glikojen sentezidir.

Yukarıda verilen tanımlar eşleştirildiğinde aşağıda verilenlerden hangisi dışarıda kalır?

A) Beta Blokörler
B) Glukagon
C) Glikolipit
D) Kan Dopingi
E) Glikoenez

31. I. Kalsiyum
II. Magnezyum
III. Potasyum

Yukarıda verilen minerallerden hangisi ya da hangileri kasların kasılmasında rol oynar?

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

32. Aşağıdakilerden hangisi doğum öncesi engellilik durumlarından değildir?

A) Kromozom
B) Akraba evlilikleri
C) Gebelikte yetersiz beslenme
D) Erken Doğum
E) Sık hamile olma

33. Bütün düzeltmelere rağmen iskelet, sinir sistemi, kas ve eklemlerindeki özürlerden dolayı normal eğitim çalışmalarından yeterince yararlanamayan bireylere verilen isim aşağıdakilerden hangisidir?

A) Süreğen hastalığı olan bireyler
B) Ortopedik engelli bireyler
C) Dil ve konuşma güçlüğü olan bireyler
D) Özel öğrenme güçlüğü olan bireyler
E) Otistik özellik gösteren bireyler

34. I. Moro
II. Emme
III. Babinski
IV. Çekme

Yukarıdakilerden hangisi ya da hangileri ilkel reflekslerdendir?

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

35. Beden eğitimi dersinde Hazal Öğretmen Programda yer alan "Raket Sporlarını Uygular" Kazanımını uygularken gelen topa raketle vurulmasını uygulatması hangi motor hareket sınıflamasına girer?

A) Lokomotor
B) Non - Lokomotor
C) Manipülatif
D) Nesne Kontrolü
E) Salınım

36. "Çocukların ahlaki gelişimlerinde katıldığı aktiviteler, gittiği deplasman maçları kulübünün yapısı ve takımdaki arkadaşlıkları etkilidir." **Yorumu aşağıdaki kuramlardan ve kuramcılardan hangisiyle ilgilidir?**

A) Piaget - Bilişsel Gelişim Kuramı
B) Freud - Psikanaliz Kuramı
C) Maslow - İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı
D) Erikson - Psikososyal Kuramı
E) Bandura - Sosyal

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

37. I. Çalışanlarından fikir değil saygı beklerler.
II. Yeni fikirlere açık değildirler.
III. Bu yönetim biçiminde yöneticiler goril tipi ya da komutan yönetici olarak nitelendirilirler.

Yukarıda Otoriter yönetim biçimi ile ilgili verilen bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

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

38. Serbest ve yumuşak yönetim tarzı olarak adlandırılan bu yönetim biçimi, örgütte işe ve iş görenlere fazla önem vermemesiyle dikkat çeker. Bu yönetim biçiminin ana politikası, iş sorunlarına ve çalışanlara karışmamaktır. Personele ne yapılacağı bir kez söylendikten sonra nasıl yapılacağı kendisine bırakılır.

Yukarıda özellikleri verilen yönetim biçimi aşağıdakilerden hangisidir?

A) İnsancıl B) Liberal C) Orta Yol
D) Demokratik E) Otoriter

39. Henüz 2. Periyot oynanırken oyun kurucusu 5. Faulden sonra oyundan alınan Antrenörün planları alt üst olur.

Probleme çözüm üretmek adına seri bir şekilde harekete geçen Antrenörün yapmış olduğu çözümleme aşağıda verilen hangi beceri başlığı altında değerlendirilir?

A) Aktif Beceri B) Seri Beceri
C) Bilişsel Beceri D) Motor Beceri
E) Kurguatif Beceri

40. **Katıldığı puanlı atletizm müsabakalarında disk atma branşında yarışan Bahar'ın hangi motor becerisini kullandığını söyleyebiliriz?**

A) Kaba Motor Beceri
B) İnce Motor Beceri
C) Ultra Beceri
D) Sabit Beceri
E) Sürekli Beceri

41. Önceki maçlarının genelinde kenarlardan akın eden bir futbol takımıyla karşılaşacak olan Antrenör, takımına buna göre taktikler hazırlamış ve antrenmanlar yaptırmıştır. Müsabaka başladığında ise hiçte çalışıldığı gibi olmamıştır ataklar, sürekli farklı bir şekilde hücuma kalkmıştır rakip takım. Maç içerisinde devamlı değişen durumlara göre harekete geçip gelişen durumlara cevap vermeye çalışmışlardır.

Yukarıda anlatılan bu durumun önceden kestirilememesi aşağıda verilen hangi beceri türüne girmektedir?

A) Seri Beceri B) Açık Beceri
C) Kapalı Beceri D) Sürekli Beceri
E) Karışık Beceri

42. Beden eğitimi öğretmeni Zeynep dersinde uygulatmak üzere bir parkur hazırlamıştır. Parkuru anlatır ve parkura başlamak için sadece kendisinin çaldığı düdüğü dikkate almalarını söylemiştir. Gruplar hazırlanmış her şey hazırdır ve Zeynep Öğretmen düdüğünü çalarak parkuru başlatır.

Yukarıda anlatılan durumda öğrencilerin çalınan düdüğe verdikleri tepki reaksiyonu aşağıdakilerden hangisidir?

A) Seçkili Reaksiyon
B) Hick Kanunu
C) Basit Reaksiyon
D) Direktif Reaksiyon
E) Komutlu Reaksiyon

43. **10'lu yarış olarak bilinen disiplin aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Heptatlon B) Pentatlon C) Dekatlon
D) Triatlon E) Biatlon

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

44. I. 10 adet Engel Bulunur
II. Engellerin yüksekliği 84 cm'dir
III. Engeller arası uzaklık 8.5 m'dir
IV. Son Engel ile Varış arası mesafe 14.2 m'dir.

Yukarıda verilen 100 metre engelli koşusu ile ilgili bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

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

45. I. 400 m
II. 800 m
III. 1500 m
IV. 3000 m

Yukarıda verilen koşu mesafelerinden hangisi ya da hangileri orta mesafe koşularındandır?

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

46. Aşağıda verilen durumlardan hangisinde ofsayt kuralı uygulanır?

A) Kale Vuruşu
B) Taç Atışı
C) Köşe Vuruşu
D) Kendi Sahasından Çıkmak
E) Serbest Vuruş

47. I. Her takımın normal sürede toplam 2 mola hakkı vardır
II. Uzatma devrelerinde mola kullanılmaz
III. Uzatmalarda her takım toplam bir mola hakkına sahiptir

Yukarıda hentbolda molalar ile ilgili verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

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

48. I. Hatalı oyuncu değişiminde, hatayı yapan oyuncuya 2 dk cezası verilir
II. Aynı anda ve aynı takımda iki hatalı değişim varsa iki oyuncuya da 2 dk cezası verilir
III. Hatalı değişimler sonrasında oyun rakip takımın kullanacağı serbest vuruşla başlar

Yukarıda hentbolda oyuncu değişikliği sırasında yaşanan durumlardan hangisi ya da hangileri doğrudur?

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

49. I. Birinci devrede, 2 mola
II. İkinci devrede, 3 mola
III. 4. Periyotta oyun saati 2:00 dakika ya da daha az gösterdiğinde bu molalardan en fazla 2 tane
IV. Her uzatmada 2 mola

Yukarıda basketbolda bir takımın molalarla ilgili verilen bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

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

50. I. Takım sahada değilse ya da oyunun belirlenmiş başlama saatinden 15 dakika sonra oynamaya hazır 5 oyuncuyla sahada hazır değilse.
II. Eylemleri oyunun oynanmasını engelliyorsa
III. Başhakem tarafından bilgilendirilmesinden sonra oynamayı reddediyorsa

Yukarıda verilen durumların hangisi ya da hangileri gerçekleşirse ilgili takım hükmen yenik sayılır?

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

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

51. I. FIVB, Dünya ve Resmi Müsabakaları için, özel yarışma düzenlemeleriyle bağlantılı olarak, file üzerinde pazarlama anlaşmalarına uygun reklam bulunabilir

II. File; 1 m genişliğinde, 9.5 ila 10 m uzunluğundadır (yan bantların her bir yanındaki 25 ila 50 cm dahil) ve 10 cm'lik karelerden oluşan siyah iplerden yapılmıştır.

III. Filenin alt kısmında üst banda benzer, 5 cm genişliğinde, içinden ip geçirilmiş başka bir yatay bant vardır. Bu ip fileyi direklere bağlar ve alt kısmının gergin durmasını sağlar.

Yukarıda voleybolda filenin yapısıyla ilgili verilen özelliklerinden hangisi ya da hangileri doğrudur?

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

52.
- Uluslararası müsabakalarda bir takımda en fazla 14 kişi bulunabilir.
- Forma numaraları 1-20 arasında olmalıdır.
- Bir oyuncunun malzemeleri forma, şort, çorap ve spor ayakkabısından oluşur.
- Liberolar, takım kaptanı veya oyundaki kaptan olamaz.
- Oyuncuların çıplak ayakla oynamalarına izin verilir.

Yukarıda voleybolda verilen bilgilerden kaç tanesi doğrudur?

A) 5 B) 4 C) 3 D) 2 E) 1

53.
- Arjantin ve Uruguay kökenlidir.
- Eşli olarak yapılır.
- 2/4'lük ritimlerle yapılır.
- Temel adımlamaları; Geriye, yana, ileriye şeklindedir.

Yukarıda özellikleri verilen dans türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Bachata B) Rumba C) Vals
D) Jive E) Tango

54.
- Kübalı besteci Enrique Jorrin tarafından bestelenen müzikle ortaya çıkmıştır.
- 4/4'lük ritimle yapılan eşli bir danstır.
- Çiftler temas halindeyken ya da ayrıyken özgürce hareketler yapabilirler

Yukarıda özellikleri verilen dans türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Bachata B) Rumba C) Ça-Ça
D) Jive E) Tango

55.
- İspanyolcada iki adım anlamına gelir
- İspanyol askeri yürüyüşleri ve boğa güreşinin hareketleri taklit edilir
- Boğa güreşçisi adam ve boğayı temsil eden kadın dansçı arasında geçer
- En hızlı balo dansı olarak bilinir
- 2/4'lük ritimle yapılan meydan okuma şeklinde olan bir danstır.

Yukarıda özellikleri verilen dans türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Bachata B) Rumba C) Ça-Ça
D) Jive E) Paso Doble

56. Beden eğitimi öğretmeni Vera, dersinde sıralanan öğrencilerine "Geriye Dön" komutunu vererek dersine bir sonraki aktivitelerle devam etmiştir.

Beden eğitimi öğretmeninin vermiş olduğu komutta "Geriye" kelimesi hangi tür komuta girmektedir?

A) Yaptırım B) Bildirim
C) Hizaya sokma D) Dönme
E) Esas Duruş

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

57. **Aşağıdakilerden hangisi** "Hazır Ol Duruş (Esas Duruş)" **ile ilgili verilen bilgilerden doğru değildir?**

A) Sol ayak, sağ ayağın yanına sertçe çekilir.
B) Topuklar bitişik ve bir hizada, ayak burunları birbirlerinden bir ayak boyu açık vaziyettedir.
C) Hazır ol duruşunda Kız öğrencilerde ayak uçları bitişiktir.
D) Kollar aşağıya sarkıtılır. Parmaklar bitişik ve gergin, orta parmak pantolon dikişi üzerine gelecek şekilde bacağa temas eder hâlde tutulur.
E) Kızlarda ve erkekler rahat duruştan hazır ol duruşuna geçişler aynı şekildedir.

58. **Aşağıdakilerden hangisi geriye dönüşte yapılacak olan hareketlerden değildir?**

A) Komutla birlikte vücut ağırlığı sol ayak topuğu üzerine verilir.
B) Sol ayak ucu ve sağ ayak topuğu hafifçe yerden kaldırılır.
C) Sol ayak topuğu üzerinde 180 derece soldan geriye dönülür.
D) Arkada kalan sağ ayak, en kısa yoldan sertçe sol ayağın yanına getirilir.
E) Geriye dönüşler sağdan yapılır.

59. **Akşam eve gelen babasına izlediği çizgi filmdeki karakterleri taklit ederek komik davranışlar içerisine girip oyunlar oynayan Sarya'nın babasıyla oynadığı oyunlar Hurwitz'e göre sınıflandırılan oyunlardan hangisiyle açıklanır?**

A) Pratik Oyunlar
B) Yapı Oyunları
C) Kaba Yuvarlanma Oyunları
D) Drama Oyunları
E) Kurallı Oyunlar

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

60. I. Kapandaki Dev
II. Çökmeli Top Atma
III. Düşen Ağaç
IV. Al Ver

Yukarıda verilenlerden hangisi ya da hangileri kuvvet oyunlarındandır?

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

61. Serap Öğretmen, basketbolda turnike tekniğini öğretirken değişik zorluk derecelerine sahip hareketler hazırlayarak öğrencilerine hareketleri gösterir ve istedikleri çalışmadan başlamalarını söyler. Öğrenciler, kendilerine uygun hareketi seçip istedikleri seviyeden harekete başlar. Öğretmen ise çalışan öğrencileri gözlemleyip seçilen düzeyle ilgili geribildirim verir. Bu yöntem, öğrenciye konuyu hangi düzeyde daha iyi yapabildiği ile ilgili karar vermeyi öğretmektedir.

Yukarıda anlatılan durumda Serap Öğretmen'in kullandığı öğretim yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Komut
B) Alıştırma
C) Eşli çalışma
D) Demonstrasyon
E) Katılım

62. **Lise 1.sınıfa giden Muhammed kendisi hakkında bütün kararları vermesinin mümkün olduğunun kabulünden yola çıkılarak** "hazırlık", "uygulama" **ve** "değerlendirme" **evresindeki kararların öğretmenden öğrenciye devredilmesini temel alan öğretim yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Yönlendirilmiş buluş
B) Kendi kendine öğretme
C) Problem çözme
D) Spor Eğitim Modeli
E) Öğrencinin tasarımı

63. Enes Öğretmen, beden eğitimi ve spor dersinde öğrencilerinin kinestetik farkındalıklarını geliştirmek için kendi performanslarını gözlemelerini ve sonrasında ölçütlere göre değerlendiklerini istemektedir.

Yukarıda anlatılan durumda aşağıdaki yöntemlerden hangisi kullanılmalıdır?

A) Katılım
B) Eşli çalışma
C) Yönlendirilmiş buluş
D) Kendini denetleme
E) Alıştırma

64. **Mosston'un öğretim yöntemleri yelpazesine göre aşağıdakiler den hangisi dersin hazırlık aşaması kararlarından biri değildir?**

A) Öğretim yönteminin seçilmesi
B) Konunun hedefinin seçilmesi
C) Konu alanı
D) Zaman
E) Geribildirimin verilmesi

65. **2018 Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı 10. sınıf** "Aktif ve Sağlıklı Hayat" **öğrenme alanı,** "Kültürel Birikimlerimiz ve değerlerimiz" **alt öğrenme alanında aşağıdaki kazanımlardan hangisi yer almaz?**

A) Atatürk'ün sporla ilgili sözlerinden oluşan poster hazırlar.
B) Tarihte kurulan Türk devletlerinde spora verilen önemi açıklar.
C) Serbest zaman etkinlikleri
D) Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinlik ve törenlerde görev alır.
E) Olimpiyatlarda başarı elde etmiş Türk sporcularını tanır.

66. Yeniköy Ortaokulunda görev yapan beden eğitimi öğretmeni Hatice, öğrencilerin dersin başında araç gereçleri spor odasından getirip uygun yere yerleştirmelerine ve dersin sonunda eksiksiz bir şekilde spor odasına taşıyıp aldıkları yere koymalarına ilişkin davranışlarında eksiklik olduğunu gözlemlemiştir.

Bu durumda beden eğitimi öğretmeni öğrencilerde gözlediği eksik davranışları geliştirmede hangi öğretim modelini kullanmalıdır?

A) Bireysel ve sosyal sorumluluk
B) İşbirlikli öğretim
C) Taktiksel oyun
D) Bireyselleştirilmiş öğretim
E) Akran öğretim

67. Sultanbeyli Cumhuriyet Ortaokulunda görev yapan beden eğitimi öğretmeni Hakan, Voleybol branşını öğretmek için dönemin bir kısmını sezonlara ayırmaya karar vermiştir. Aynı zamanda takım üyelikleri, resmî müsabakalar, kayıt tutma ve festival düzenleme gibi konularda da öğrencilere deneyim kazandırmak istemektedir.

Bu durumda Hakan Öğretmen aşağıdaki modellerden hangisini kullanarak basketbol branşını öğretmeyi hedeflemektedir?

A) Bireysel ve sosyal sorumluluk
B) Taktiksel oyun
C) İş birlikli öğretim
D) Bireyselleştirilmiş öğretim
E) Spor eğitim modeli

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

68. **Aşağıdakilerden hangisi öğretim programlarında yer alan kök değerlerden biri değildir?**

A) Sabır B) Dürüstlük
C) Vatanseverlik D) Misafirperverlik
E) Sorumluluk

69. **Aşağıdakilerden hangisi Türkiye Yeterlilikler Çerçevesinde yer alan yetkiliklerden biri değildir?**

A) Ana dilde iletişim
B) Yabancı dillerde iletişim
C) Dijital yetkinlik
D) Öğrenmeyi öğrenme
E) Sayısal Zekada İletişim

70. Beden eğitimi öğretmeni Dilara, dersinde sınıf defterini doldururken öğrencilerinden biri; Öğretmenin kazanımlar dosyasında yazan 8.1.2.1 gibi rakamların ne anlama geldiğini merak eden öğrenciye öğretmeni gereken cevabı vererek öğrencisine durumu açıklamıştır.

Yukarıda anlatılan durumda kazanımların başında yer rakamların karşılığı sırasıyla aşağıdakilerden hangisinde doğru verilmiştir?

A) **BE:** Sınıf Düzeyi, Öğrenme Alanı, Alt Öğrenme Alanı, Kazanım Numarası
B) **BE:** Sınıf Düzeyi, Kazanım Numarası, Öğrenme Alanı, Alt Öğrenme Alanı
C) **BE:** Sınıf Düzeyi, Öğrenme Alanı, Kazanım Numarası, Alt Öğrenme Alanı
D) **BE:** Sınıf Düzeyi, Alt Öğrenme Alanı, Öğrenme Alanı, Kazanım Numarası
E) **BE:** Kazanım Numarası, Öğrenme Alanı, Alt Öğrenme Alanı, Sınıf Düzeyi

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

71. **Hareket yetkinliği öğrenme alanına ait** "BE.5.1.1.2. Dengeleme gerektiren hareketleri vücut ve alan farkındalığını göstererek uygular." **Kazanımı hangi alt öğrenme alanı kapsamına girmektedir?**

A) Spor Bilinci ve Organizasyon
B) Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz
C) Hareket Becerileri
D) Düzenli Fiziksel Etkinlik
E) Hareket Strateji ve Taktikleri

72.
- Çalışkan Olma
- Dayanışma
- Kurallara Uyma
- Tarihsel ve doğal mirasa uyma

Yukarıda özellikleri verilen kök değer aşağıdakilerden hangisinde doğru verilmiştir?

A) Adalet B) Dostluk
C) Sabır D) Vatanseverlik
E) Yardımseverlik

73. **Aşağıdakilerden hangisi** "Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi" **öğrenme alanlarına göre** "Hareket Yetkinliği"**ne ait alt öğrenme alanlarından birisidir?**

A) Hareket Strateji ve Taktikleri
B) Düzenli Fiziksel Etkinlik
C) Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Yaşam Becerileri
D) Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz
E) Spor Bilinci ve Spor Organizasyonları

74. **Aşağıdakilerden hangisi Fiziksel Etkinlik Kartlarından (FEK) Mor Kart grubunda yer almaz?**

A) File ve Raket Oyunları
B) Hücum Oyunları
C) Etkin Katılım
D) Temel Hareket Kavramları Kartı
E) Spor Engel Tanımaz Kartı

75. Hazırlamış olduğu programda "Takım sporlarına hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde bireysel sorumluluk alır." Kazanımı uygulamak isteyen beden eğitimi öğretmeni sürecin başında öğrencilerine kazanımın özelliklerini anlatmış ve örneklerle de pekiştirmiştir. Konuyu anladıklarını düşündüğü noktada da öğrencilerden örnekler vermelerini istemiştir.

Yukarıda anlatılan durumda beden eğitimi öğretmeninin uygulamış olduğu öğrenme alanı aşağıdakilerden hangisidir?

A) Problem Çözme B) Buluş
C) Sunuş D) İstasyon
E) Gösterip Yaptırma

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

YÖNERGE yayınları

KAMU PERSONEL SEÇME SINAVI
ÖĞRETMENLİK ALAN BİLGİSİ TESTİ
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

1.
DENEME
Çözüm Kitapçığı

*Bu testlerin her hakkı saklıdır. Hangi amaçla olursa olsun, testlerin tamamının veya bir kısmının **Yönerge Yayıncılık**'ın yazılı izni olmadan kopya edilmesi, fotoğrafının çekilmesi, herhangi bir yolla çoğaltılması, yayımlanması ya da kullanılması yasaktır. Bu yasağa uymayanlar gerekli cezai sorumluluğu ve testlerin hazırlanmasındaki mali külfeti peşinen kabullenmiş sayılır.*

1. Modern olimpiyatların kurucusu Pierre De Coubertin'in eski arkadaşı olan Rahip Didon'un öğretmenlik yaptığı okulun bayrağına yazdırdığı "Citius, Altius, Fortius" sözlerini olimpiyat ruhuna uygun gördüğü için direkt olarak değiştirmeden olimpiyatları simgeleyen sözler haline getirmiştir.

Ⓐ●ⓒⓓⓔ

2. Soruda anlatılan geleneksel oyunumuz Kızbörü'dür. Bazı kaynaklarda kız kaçar olarak da geçer.

Ⓐ●ⓒⓓⓔ

3. **Aba Güreşi:** Adını pehlivanların giydikleri giysilerden alan; yakasız, kaban uzunluğunda, yarım kollu, koltuk altı bölümü kol ucundan koltuk altına kadar kesik olan kaba kumaş ya da deriden yapılan kıyafetlerin giyildiği güreş stilidir. Güreş stilleri arasında en karışık olanıdır. Judoya benzerliği ile dikkat çeker.

Kuşak Güreşi: Kuşak güreşinin kendine has özellikleri vardır. Bu güreşte pehlivanlar soyunmazlar; yalnız ceketlerini ve ayakkabılarını çıkarırlar, bellerine kuşak bağlarlar. Daha sonra pehlivanların birbirlerinin kuşaklarından tutmasıyla güreş başlar. Ayaktan tutmak yasaktır. Galibiyet güreşçinin "şalka düşmesi" yani iki omzunun yere değmesi ile olmaktadır. Sayı ile de galibiyet olmaktadır. Baş ve yardımcı hakemler kurallara göre daha aktif güreşen pehlivanı galip ilan eder.

Şalvar Güreşi: Güreşçiler, şalvar giyer ve ayakları çıplaktır. Kısa şalvar güreşinde tüm teknikler ayakta yapılır. Rakip alta düştüğü anda bir tek hamle şansı verilir. Bu hamlede sonuç olmaz ise genelde ayağa kaldırılır.

Yağlı güreş: Geleneksel bir Türk sporudur. Güreşçiler vücutlarına yağ sürerek güreştikleri için bu şekilde adlandırılır. Er Meydanı denilen alanlarda yapılır. Güreşçilerin vücutlarının yağlanması nedeni birbirlerini tutmaları zorlaştığından, büyük güç ve ustalık gerektiren bir spordur.

Karakucak güreşi: Oğuz kökenli Türklere özgü yağsız güreşlerdir. Bu güreşler Başta Kahramanmaraş ve ilçeleri olmak üzere Türkiye'nin birçok bölgesinde Festival Organizasyonu olarak düzenli olarak müsabakalar yapılmaktadır.

Bu güreşte pehlivanlar yaş, kuvvet ve ustalıklarına göre boylara ayrılarak çimenlik açık alanda pırpıt (kispet) denilen kalın kumaş pantolonla (şalvar) müsabakaları yapılır.

Esas olarak savaş alıştırması olup bilinen oyunlarının çoğunu müsabakada yapmak yasaktır. En eski Türk güreşidir. Yaşar Doğu bu müsabakalara Karlı Köyü'nde katılarak köyde ünlü olmuştur. Yaşar Doğu bu müsabakalar sırasında daha 15 yaşında idi. Sonuçta Serbest sitilde Dünya Şampiyonu olmuştur

Ⓐ●ⓒⓓⓔ

4. Günümüzde futbola benzeyen Tepük oyunu, Ayasofya müzesinde 3209 numarada kayıtlı olan Tarih-i Timur adlı eserde Türklerin oynadığını bildirmektedir.

Ⓐⓑ●ⓓⓔ

5. 1928 yılından beri İtalyan sanatçı Gossoioli tarafından çizilen, ön yüzünde; elinde zafer çelengini tutan zafer tanrıçası Nik'in kabartması yer alırken arka yüzünde ise olimpiyatı düzenleyen ülkenin amblemi yer alır.

●ⓑⓒⓓⓔ

6. 'Ülkemin şerefi ve sporun zaferi için kurallara uyarak dürüst yarışacağımıza ve gerçek sportmenlik ruhu içinde mücadele edeceğimize ant içeriz." Şeklinde olan Olimpiyat yemini ilk kez 1920 Anvers olimpiyatlarında Eskrim sporcusu Victor Boin tarafından edilmiştir.

Ⓐ●ⓒⓓⓔ

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

7. **1900 Paris** olimpiyatlarında kadınlar olimpiyat tarihinde ilk kez sahne almıştır. Osmanlı bu olimpiyatlara katılamamıştır.

1906 Atina olimpiyatları, 10. Yıla özel olarak Atina'da yapılarak tarihe ara olimpiyat tarihine ara olimpiyatlar olarak geçmiştir.

1908 Londra Olimpiyatları; Özel davetle katıldığımız ve jimnastik branşında katıldığımız olimpiyatlardır.

1920 Anvers olimpiyatlarında; Beş halkalı olimpiyat bayrağı göndere çekildi. İlk kez barış güvercinleri bırakıldı. Türkiye, Almanya, Avusturya, Macaristan ve Bulgaristan 1. Dünya savaşı sebebiyle davet edilmediler

1936 Berlin: İlk kez kadın sporcularımızla katıldığımız olimpiyattır.

A B C D **E**

8. Savaşlar nedeniyle iptal edilen olimpiyatlar; 1916 Berlin, 1940 Helsinki, 1944 Londra

A B C **D** E

9. Yeni cami katibi Abdullah efendi tarafından yazılan ve içerisinde güreş, atıcılık, okçuluk, binicilik, cirit gibi spor dallarını barındıran kararnamedir.

A **B** C D E

10. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler şunlardır;

- Dayanıklılık,
- Çabukluk,
- Esneklik,
- Hareketlilik,
- Koordinasyon,
- Kuvvet,
- Ritimdir.

A B C **D** E

11. Soruda Anlatılan durumda kolların açısı daralarak merkeze yaklaştığından Addüksiyon yapmıştır. Addüksiyon merkeze yaklaşma durumu olarak açıklanır.

A B C D **E**

12. **Sarkolema:** Kas hücrelerini özel bir membranla saran hücre

Sarkoplazma: Kasların sitoplazmasıdır.

Epimisyum: Kasın tümünü saran bağ dokuya verilen isimdir.

Fascia: İskelet kaslarını gruplar halinde saran dokudur

Sarkomer: Kas hücrelerinde kasılma işini yapan en küçük birim

A B C D **E**

13. **Histoloji:** Dokuları inceleyen bilim dalıdır.

Osteoloji: Kemiklerin yapı, fonksiyon ve genel özelliklerini inceleyen bilim dalıdır. 'Os' Latincede 'kemik' anlamına gelir

Ribozom: Ribozomal RNA ve proteinlerden oluşan ve hücrenin protein sentezinden görevli olan zarsız organeldir. Tüm canlı hücrelerinde bulunmaktadır

Mitokondri: Hücrede enerji üretiminden sorumlu olan ve oksijenli solunumun gerçekleştiği organcık.

Lizozom: Hücre sindiriminden sorumlu olan, Hücrenin Azraili olarak da bilinen organeldir.

A B C **D** E

14. **Kıkırdak Doku:** Bağ dokusunun özelleşmiş formu olup, damar, sinir ve lenf içermezler. Beslenmesi difüzyon ile çevre bağ dokularından olur. Hyalin, dibröz ve fibröz olarak sınıflandırılır. Kıkırdak doku son olarak da elastik ve kolajen liflerle desteklenmiş dokudur.

A B **C** D E

15. **Ön Tedavi Yöntemleri**

Rest: Dinlenme

Ice: Soğuk uygulama

Compression: Baskılama

Elevation: Yukarı kaldırma olarak kodlanmıştır.

A B C **D** E

16. **Airway:** Hava yolu açıklığı

Breathing: Solunumun kontrolü

Circulation: Dolaşımın sağlanması

A **B** C D E

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

17. **Koma:** Dışarıdan alınan ikazlara karşı verilen tepkinin azalması veya kaybolması neticesinde kendini gösteren uzun süreli bilin kaybıdır.

Komanın Nedenleri: Düşme, şiddetli darbe, kafa travmaları, aşırı alkol ve uyuşturucu, şeker hastalığı karaciğer hastalıkları vb. şiddetteki ateşli ağır hastalıklardır.

(A)(B)(C)(D)(E)

18. 1 Gram Karbonhidrat 4 kcal ettiğinden planlanan kcal değerini 4'e bölmemiz gerekiyor.

420/4= 105 Gram sonucunu alacağız.

(A)(B)(C)(D)(E)

19. ATP-CP sisteminde yaklaşık 10-15 saniye süren aktiviteler gerçekleştirilebilir. Teniste vuruşlar, gülle, cirit gibi atma branşları ve 100 metreye kadar olan kısa mesafe yarışmalarında baskın olan enerji sistemidir.

(A)(B)(C)(D)(E)

20. **Atrofi:** Kas hacminde küçülmeye denir.

Dilüsyonel anemi genellikle atletlerde görülen bir anemi türüdür. Dilüsyonel anemi ağır egzersiz programları sonrasında sıvı kaybı sonrasında ortaya çıkar. Plazma volümünde değişimler egzersizin yoğunluğu ve miktarına göre değişir.

Homeostasis: Hayatın devamı için canlının iç ortamının değişmez tutulmasına denir.

İç ortamın dengede tutulması gereken faktörler; O_2-CO_2 yoğunluğu, PH, Madde yoğunluğu, Kan volümü, Kan glikoz düzeyi, Vücut ısısı.

Sarkoplazma: Sarkolemanın içini dolduran kas hücresi sitoplazmasıdır.

Sarkomer: Kas hücrelerinde kasılma işini yapan en küçük birim

(A)(B)(C)(D)(E)

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

21. Soruda özellikleri verilen doku epitel dokudur. Epitel Doku; Hücre katmanlarına göre, basit ve çok katlı diye ikiye ayrılır. Hücre çeşidine göre ise; Yassı, kübik, silindirik olmak üzere 3'e ayrılır.

(A)(B)(C)(D)(E)

22. Soruda özellikleri verilen sistem Lenfatik Sistemdir.

Lenfatik sistem: Lenf ve lenf düğümleri, lenf damarları, lenf bezlerinden oluşur.

(A)(B)(C)(D)(E)

23. **Maksimal Kalp Atım Hızı Formülü:**

220 - Yaş

220 - 18 = 202

(A)(B)(C)(D)(E)

24. Aktif katılım ilkesi antrenör ve sporcunun ortaklaşa hareket ettiği ve yer geldiğinde sadece sporcunun kendi programını hazırladığı antrenöründe yardımcı olduğu, dikkate aldığı ve ilgili programını da uyguladığı ilkedir. Aktif katılımda ne kadar çok duyu organı çalışmaya katılırsa o kadar başarılı olunur.

(A)(B)(C)(D)(E)

25. Sürantrenmanın nedenleri; Olumsuz çevre ve alışkanlıklar, uykusuzluk, yetersiz dinlenme, adaptasyon sorunu, antrenman sıklığı, sağlıksız ortam ve dengesiz beslenmedir.

(A)(B)(C)(D)(E)

26. Sigara, sıcak-soğuk hava, ilaç kullanımı, kafein, vücut pozisyonu ve zaman dilimi kalp atım hızını etkileyen unsurlardandır.

(A)(B)(C)(D)(E)

27. **Fiziksel aktivite:** Yaşamsal fonksiyonlar için harcanan dinlenik haldeki durumdan daha fazla enerji harcamaya başladığımız her türlü kas hareketlerini içerir. Fiziksel aktivitede; yürüme, egzersizler, günlük rutin işlerimiz vb. her şeyi koyabiliriz.

(A)(B)(C)(D)(E)

28. **Fitness:** Sağlıklı olup formda kalmak olarak da bilinen ve bütün kasların tek tek aletli ya da aletsiz olarak çalıştırılmasıyla vücudun sıkılaştırılması ve güçlendirilmesi amaçlanır. D seçeneğinde verilen hacim ve kütlesel artış hedefi ise vücut geliştirmenin hedeflerindendir.

A B C **D** E

29. Max Vo^2 ölçme yöntemleri; Cooper, Balke, Bruce, yoyo, mekik, astrand testleri ve harward basamak testi ile rockport yürüyüş testleridir. Conconi Koşu Bandı testi anaerobik performansı ölçerken Yıldız Testi ise dengenin değerlendirilmesinde etkilidir.

A B **C** D E

30. **Glukagon:** Pankreas adacıklarından salgılanan hormondur ve kandaki glikojeni yükseltir.

Kan Dopingi: Sporcudan, üst düzey performans döneminde alınarak muhafaza edilir. Sporcunun performansı düştüğünde tekrardan enjekte edilerek performansının yükselmesi sağlanır.

Glikolipit: Lipitlerle kompleks yapmış CHO'lardır. Beyin ve sinir sisteminde önemli görevleri vardır. Serebrosit bunlardan biridir.

Glikoenez: Glikozdan glikojen sentezidir.

A B C D E

31. **Kas kasılmasında rol oynayan mineraller:** Kalsiyum, Magnezyum, Potasyum

A B C D **E**

32. Doğum öncesi engellilik durumları; Kromozomsal sebepler, kalıtım, akraba evlilikleri, RH faktörü, Annenin 17'den küçük 36'dan büyük olması, gebelikte bilinçsiz ilaç kullanımı ve radyasyona maruz kalma, gebelikte yetersiz beslenme ve geçirilen enfeksiyon hastalıkları, vitamin ve mineral eksikliği, gebelikte sağlık kontrollerinin yapılmaması, sık sık hamile kalmak ve annenin sahip olduğu kronik hastalıklardır.

A B C **D** E

33. **Ortopedik Engelli Bireyler:** Bütün düzeltmelere rağmen iskelet, sinir sistemi, kas ve eklemlerindeki özürlerden dolayı normal eğitim çalışmalarından yeterince yararlanamayan bireylere denir.

A **B** C D E

34. **İlkel Refleksler:** Moro, emme, babinski, arama, plantar, asimetrik tonik boyun, kavrama ve palmardır.

A B C **D** E

35. Manipülatif beceriler bir nesnenin kullanımını içeren hareketlerdir.

A B **C** D E

36. Piaget, ahlak gelişimini bilişsel gelişim gibi birbirini izleyen dönemler halinde ortaya çıktığını ve çocuğun çevreyle etkin etkileşiminin ahlaki gelişimini etkilediğini bilişsel gelişim kuramında belirtmiştir.

A B C D E

37. **Otoriter Yönetim Biçimi:** Bu yönetim anlayışında, insan bir üretim aracıdır. Yöneticinin asıl ilgisi mal ya da hizmet üretimi ve verimlilik üzerinde toplanır. Bu tip yönetimde yöneticiler; emirler veren, itaat isteyen, tehdit eden ve baskıcı bir yönetim anlayışı sergiler. Çalışanlarda baskı ve korku yaratan bu tutum verimlerinin düşmesine neden olur. Çalışanlarından fikir değil saygı beklerler. Yeni fikirlere açık değildirler. Otoriter yöneticiler goril tipi ya da komutan yönetici olarak nitelendirilirler.

A B C D **E**

38. **Liberal Yönetim Biçimi:** Liberal yönetim biçiminde işin verimi ve çalışanların doyumu en az düzeydedir. Serbest ve yumuşak yönetim tarzı olarak adlandırılan liberal yönetim biçimi, örgütte işe ve iş görenlere fazla önem vermemesiyle dikkat çeker. Bu yönetim biçiminin ana politikası, iş sorunlarına ve çalışanlara karışmamaktır. Personele ne yapılacağı bir kez söylendikten sonra nasıl yapılacağı kendisine bırakılır. İşe ve işçiye karışmama davranışı sergileyen bu tip yöneticiler güvercin tipi, korkak yönetici olarak nitelendirilirler.

A **B** C D E

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

39. Bilişsel Beceri: Kişinin başarısı daha çok ne yapması gerektiği hakkında verdiği karardır. Bu kararlar problem çözme, strateji belirleme gibi bilişsel süreçlere bağlıysa bu durum bilişsel becerilere girmektedir.

A B **C** D E

40. Kaba motor beceriler: Bedenin büyük bir bölümünün hareketini gerektiren becerilerdir. Gülle-Disk-Cirit atma, koşma atlama gibi.

A B C D E

41. Açık Beceri: Hareketin diğer kişi ve nesnelerin konumu, hızı ve zamanlamasına göre düzenlendiği becerilerdir. Çevre sürekli hareket halindedir ve hareket önceden kestirilemez. Planlama yapmak işe yaramayabildiği gibi hızlıca karar verip olası seçeneklere yönelmek gerekecektir. Açık becerilerde çevre şartları belirleyicidir her an her şey olabilir hiçbir şey sabit değildir. Penaltı vuruşu, ormanda koşular, savunma yaparken hücum eden takımın hareketleri vb.

A **B** C D E

42. Basit Reaksiyon: Tek bir uyarıcı ve tek bir tepki olduğunda görülmektedir. Atletizmde startlar, bir şeyi başlatma durdurma gibi durumlarda basit reaksiyon kullanılır.

A B **C** D E

43. Dekatlon

1. Gün: 100 m – Uzun Atlama – Gülle Atma – Yüksek Atlama – 400m

2. Gün: 110 m Eng. – Disk Atma-Sırıkla Atlama-Cirit Atma – 1500 m

A B **C** D E

44. 100 metre engelli koşusu kadınlardaki engelli koşulardandır. Engel sayısı 10 adettir . Engel yüksekliği 84 cm'dir. Çıkıştan birinci engele olan uzaklık 13 metre, engeller arası uzaklık 8.5 metre ve son engelden varışa olan uzaklık ise 10.5 metredir.

A B C **D** E

45. Orta mesafe koşuları: 800-1500 m koşularıdır. 400 m kısa mesafe iken 3000 m ise uzun mesafe koşularındandır.

A B C D **E**

46. Kural 11 olarak geçen ofsayt; Kalesini savunan sondan ikinci savunma oyuncusundan kaleye daha yakın olmaktır ofsayt. Hücum edilen kaleye doğru hareket ederken top ayaktan çıkıp pasın ulaştığı kişi savunan takımın kalesine hatasız bir şekilde gol atmaya, hücum yapmaya gidebilmesi için kalesini savunan en az iki oyuncudan daha geride olması durumudur. Ofsayt pozisyonundaki bir oyuncu, topun takım arkadaşına dokunduğu veya takım arkadaşının topla oynadığı anda hakemin kanaatine göre; Oyuna müdahale ederek, Rakibe müdahale ederek, Bulunduğu pozisyondan avantaj elde ederek aktif oyuna dahil olursa ofsayt olarak cezalandırılır. Ofsaytın uygulanmadığı yerler ise; Kale vuruşu, köşe vuruşu, taç atışı, kendi yarı alanından çıkıp topla buluşmak, savunan takımın bilerek ve isteyerek oynaması sonucu direkt veya endirekt yolla topla buluşan hücum oyuncusunun topla buluşmaları ofsayt olarak değerlendirilmez. Ofsayt sonucunda oyuncu şeklen nerde yakalandıysa ofsayta rakip takım lehine endirekt serbest vuruş verilir ve oyun yeniden başlar.

A B C D **E**

47. Hentbol müsabakalarında bir takım 1.ve 2. devre olmak üzere toplam iki mola hakkına sahiptir. Uzatmalara kalan maçlarda takımların mola hakkı yoktur.

A B **C** D E

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

48. Hentbolda oyuncu değişiklikleri sırasında yaşanan hatalarda izlenen yol şöyledir; Hatalı değişim sırasında hatayı yapan oyuncuya 2 dakika cezası verilir. Aynı anda aynı takımdan birden fazla hata yapılırsa sadece ilk hatayı yapan sporcuya 2 dk cezası verilir. Olası hatalı değişikliklerde rakip takım lehine verilecek bir serbest vuruşla oyuna tekrar başlanır.

A B C **D** E

49. Basketbolda molalar; Birinci devrede, 2 mola, ikinci devrede toplam 3 mola fakat oyun saati son 2 dakikayı veya daha az süreyi gösterdiğinde maksimum 2 tane molayı kullanabilmek koşuluyla 2. Devrede de 3 mola hakkı vardır takımların. Uzatmalara giden maçlarda ise takımların 1 mola hakları vardır.

A B **C** D E

50. Bir takım, aşağıdaki durumlarda oyunu hükmen kaybeder.

Takım sahada değilse ya da oyunun belirlenmiş başlama saatinden 15 dakika sonra oynamaya hazır 5 oyuncuyla sahada hazır değilse.

Eylemleri oyunun oynanmasını engelliyorsa

Başhakem tarafından bilgilendirilmesinden sonra oynamayı reddediyorsa hükmen yenik (20-0) sayılacaktır. Ayrıca bir turnuvada 2. kez hükmen yenik sayılan bir takım turnuvadan diskalifiye edilir ve daha önceki kazandığı maçlar da silinir.

A B C D **E**

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

51. Voleybolda filenin yapısının özellikleri şöyledir;

File; 1 m genişliğinde, 9.5 ila 10 m uzunluğundadır (yan bantların her bir yanındaki 25 ila 50 cm dahil) ve 10 cm'lik karelerden oluşan siyah iplerden yapılmıştır.

Filenin üst kısmında 7 cm genişliğinde, iki kat beyaz çadır bezinden yapılmış yatay bir bant file boyunca dikilmiştir. Bandın her iki ucunda onu direklere bağlayan ve gergin durmasını sağlayan bir ipin geçtiği bir delik bulunur. Bandın içinden geçen elastiki kablo fileyi direklere bağlar ve üst kısmının gergin durmasını sağlar.

Filenin alt kısmında üst banda benzer, 5 cm genişliğinde, içinden ip geçirilmiş başka bir yatay bant vardır. Bu ip fileyi direklere bağlar ve alt kısmının gergin durmasını sağlar. FIVB, Dünya ve Resmi Müsabakaları için, özel yarışma düzenlemeleriyle bağlantılı olarak, file üzerinde pazarlama anlaşmalarına uygun reklam bulunabilir.

A B C D **E**

52.
- Soruda voleybolla ilgili verilen bilgilerin hepsi doğrudur.
- Uluslararası müsabakalarda bir takımda en fazla 14 kişi bulunabilir. Normal müsabakalarda ise bir takım 6 asil 6 yedek olmak üzere 12 kişiden oluşur.
- Forma numaraları 1-20 arasında olmalıdır. Sayıları daha fazla olan kulüpler bunu arttırabilirler.
- Bir oyuncunun malzemeleri forma, şort, çorap ve spor ayakkabısından oluşur.
- Liberolar, takım kaptanı veya oyundaki kaptan olamaz.
- Oyuncuların çıplak ayakla oynamalarına izin verilir.

A B C D E

53. Tango; Arjantin ve Uruguay kökenlidir. Eşli olarak 2/4'lük ritimlerle yapılır. Temel adımlamaları; geriye, yana ve ileriye doğrudur.

A B C D **E**

54. Ça-Ça; Kübalı besteci Enrique Jorrin tarafından bestelenen müzikle ortaya çıkmıştır. 4/4'lük ritimle yapılan eşli bir danstır. Çiftler temas halindeyken ya da ayrıyken özgürce hareketler yapabilirler.

A B **C** D E

55. **Paso Doble**; İspanyolcada iki adım anlamına gelir. İspanyol askeri yürüyüşleri ve boğa güreşinin hareketleri taklit edilir. Boğa güreşçisi adam ve boğayı temsil eden kadın dansçı arasında geçer. En hızlı balo dansı olarak bilinen Paso Doble, 2/4'lük ritimle yapılan meydan okuma şeklinde olan bir danstır.

A B C D **E**

56. **Bildirim Komutu:** Uygulanacak hareketin hazırlık aşamasıdır. Uygulanacak hareketin ne olduğunu bildiren komuttur. "Geriye dön!" komutunda "Geriye" kelimesi bildirim komutudur. Bildirim komutu verildiğinde pozisyona bakılmaksızın hazır ol (esas duruş) duruşa geçilir.

A **B** C D E

57. Kız öğrencilerde rahat duruştan esas duruşa, ayak uçlarında hafifçe yukarı doğru yükselerek geçilir. Diğer şıklarda verilenler hazır ol duruşunda olması gereken durumlardır ek olarak başka bir komut gelene kadar hazır ol duruşunda kımıldanmadan beklenmelidir.

A B C D **E**

58. Geriye dönüşlerde; Komutla birlikte vücut ağırlığı sol ayak topuğu üzerine verilir. Sol ayak ucu ve sağ ayak topuğu hafifçe yerden kaldırılır. Sol ayak topuğu üzerinde 180 derece soldan geriye dönülür. Arkada kalan sağ ayak, en kısa yoldan sertçe sol ayağın yanına getirilir. Geriye dönüşler daima **soldan** yapılır.

A B C D **E**

59. **Hurwitz**'e Göre Oyunların Sınıflandırması

Pratik Oyunlar: Çocukların su, çamur, hamur ve kumla oynamak gibi tekrar ederek oynadıkları sadece eğlenme amacı güden oyunlardır.

Yapı Oyunları: Çocukların üretimde bulunarak yeni bir şeyler yaptıkları oyunlardır.

Kaba Yuvarlanma Oyunları: Çocukların benzetmeler yaptıkları, bazen sert bazen komik davranışlar sergiledikleri oyunlardır.

Drama Oyunları: Rol yapılan oyunlardır.

Kurallı Oyunlar: Belirli kurallar ile sınırlandırılmış oyunlardır.

A B **C** D E

60. **Beden Eğitimi Dersi Müfredatında Yer Alan Kuvvet Oyunları**

Kapandaki Dev, Çökmeli Top Atma, At ve Binicisi, Düşen Ağaç, Döne Döne, Al Ver, Daire Benim, İpini Çek, Gel Bu Tarafa ve El Arabasıdır.

A B C D **E**

61. **Katılım Yöntemi:** Öğrenciler öğretme- öğrenme sürecine katılmaktan zevk alırlar. Öğrenciler etkinliklere yoğunlukla katılırlar. Hazırlık aşamasında öğretmen aktifken uygulama ve sonuç aşamasında öğrenci aktiftir. Öğretmen beceriyi gösterir öğrenci yapmaya çalışır başarılı oldukça da hedef arttırılır ve çocuk daha da motive olur.

A B C D **E**

62. **Kendi Kendine Öğretme:** Öğrenci tamamen aktiftir. Öğrencinin öğretim sürecinde bulduğu bir hareketi sürekli olarak kullanmasına dayanır. Kendi bulduğu bir tekniği sürekli uygular ve oyunlarda, yarışmalarda kullanarak hayata geçirir. Öğrenci hem öğretmen hem öğrenci rolündedir. Bu Yöntemde; Öğrenci hazırlık, uygulama ve sonuç aşamalarında tamamen bağımsız hareket ederek kontrolü elinde tutar.

A **B** C D E

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

63. **Kendini Denetleme:** Öğrenci, öğretmenin belirlediği ölçütlere göre kendi uygulama yapar ve kendi kendini değerlendirir. Bireysel kontrol olarak da bilinene kendini denetleme yönteminde öğrenci öğretmenin vermiş olduğu ölçütleri baz alarak eksik ya da yeterli durumda olduğunu anlayıp ona göre harekette mesafe kat edecektir.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ **Ⓓ** Ⓔ

64. **Mosston'un Öğretim Yelpazesine Göre Dersin Hazırlık Aşamasında Yapılacaklar**

Konunun hedefinin belirlenmesi, öğretim yönteminin seçilmesi, konu alanı, zaman, kime öğretileceği gibi özellikler uygulanır.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ **Ⓔ**

65. Aktif ve Sağlık Hayat öğrenme alanında, Kültürel Birikimimiz ve Değerlerimiz alt öğrenme alanında; Atatürk ve Spor, Tören ve Kutlamalar, Türk Spor Tarihi ve Örnek Sporcularımız konuları ele alınmaktadır. C seçeneğinde verilen Serbest Zaman Etkinlikleri Yine Aktif ve Sağlıklı Hayat öğrenme alanında bulunan, Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri alt öğrenme alanına aittir.

Ⓐ Ⓑ **Ⓒ** Ⓓ Ⓔ

66. **Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli**

Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli (BSSM): Çocuklarda olumlu sosyal davranışları destekleyen sorumluluk tabanlı bir programdır. Çevresel olumsuz koşullarda yaşayan risk altındaki bireylerin yaşam becerilerini geliştirme yeteneğine sahiptir. Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modelinin genel amacı, katılımcıların bireysel ve sosyal sorumluluk değerlerini içselleştirmeleri için değerleri sırayla kendi inanç sistemlerinin bir parçası haline getirmeleri, daha sonrasında da akran grupları içinde spor salonundan sınıfa, evlerine, kendi topluluklarına aktarım yapmalarıdır.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ

67. **Spor eğitimi modeli** okulda öğrenilenlerin okul dışındaki yaşantılarla ve fırsatlarla ilişkilendirilmesini amaçlamaktadır. Bu amaçla öğrenciler sezon içinde, yapılandırılmış ve uyarlanmış oyunlara katılmakta ve gerçek dünyadaki **spor** dalları hakkında bilgi ve beceri sahibi olmaktadır.

Spor Eğitim Modelinin Amaçları

- Spora özgü beceri ve fiziksel uygunluğun geliştirilmesi,
- Oyun içinde stratejileri uygulayabilme ve iyi uygulamaları takdir etme,
- Öğrencinin gelişimine uygun düzeyde katılım göstermesi,
- Sportif etkinliklerin planlanması ve yönetilmesinde paylaşım,
- Sorumlu liderlik sağlama,
- Grup içinde grup hedefleri doğrultusunda verimli çalışma,
- Bir spora anlam veren ritüel, müsabaka ve toplantıları takdir etme,
- Sporla ilgili konularda mantıklı karar verme, yorumlama yapabilmek için gerekli kapasiteyi geliştirme,
- Hakemlik ve antrenörlük ile ilgili bilgi ve becerileri uygulama ve geliştirme,
- Okul dışı sportif etkinliklere gönüllü olarak katılmaya istekli olma.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ **Ⓔ**

68. Öğretim programlarında yer alan "kök değerler" şunlardır; adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik. Bu değerler, öğrenme öğretme sürecinde hem kendi başlarına, hem ilişkili olduğu alt değerlerle ve hem de öteki kök değerlerle birlikte ele alınarak hayat bulurlar.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ **Ⓓ** Ⓔ

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

69. Öğrencilerin hem ulusal hem de uluslararası düzeyde; kişisel, sosyal, akademik ve iş hayatlarında ihtiyaç duyacakları beceri yelpazeleri olan yetkinlikler Türkiye Yeterlilikler Çerçevesinde (TYÇ) belirlenmiştir. TYÇ sekiz anahtar yetkinlikle belirlenmiştir. Bunlar;

Ana dilde iletişim, Yabancı dilde iletişim, Dijital yetkinlik, Öğrenmeyi öğrenme, Matematik ve bilimsel alanlarda yetkinlik, İnisiyatif alma ve girişimcilik, Sosyal ve vatandaşlıkla ilgili yetkinlikler, Kültürel farkındalık ve ifadedir.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ **Ⓔ**

70. Kazanımlarda yazan rakamların karşılığı sırasıyla:

İlk baştaki harfler dersin kodu olur. Örneğin BE: Beden Eğitimi

8.1.2.1: Sınıf Düzeyi, Öğrenme Alanı, Alt Öğrenme Alanı, Kazanım Numarası

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ

71. Hareket Becerileri: BE.5.1.1.2. Dengeleme gerektiren hareketleri vücut ve alan farkındalığını göstererek uygular.

Eğilme, esnetme, dönme-salınım, ağırlık aktarımı, atlama-konma, başlama-durma, dinamik-statik denge, duruş-oturuş, itme-çekme vb. hareketler örnek olarak gösterilebilir.

"Dengeleme Hareketleri" FEK'lerindeki (sarı 9-17 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılabilir.

Ⓐ Ⓑ **Ⓒ** Ⓓ Ⓔ

72. Soruda özellikleri verilen kök değerimiz; Vatanseverliktir.

Öğretim programlarında yer alan "kök değerler" şunlardır; adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik. Bu değerler, öğrenme öğretme sürecinde hem kendi başlarına, hem ilişkili olduğu alt değerlerle ve hem de öteki kök değerlerle birlikte ele alınarak hayat bulurlar

Ⓐ Ⓑ Ⓒ **Ⓓ** Ⓔ

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

73.

Öğrenme Alanı	Alt Öğrenme Alanı	9.Sınıf	10.Sınıf	11.Sınıf	12.sınıf
1.Hareket Yetkinliği	Hareket Becerileri	8	9	4	4
	Hareket Kavramları İlkeleri ve İlgili Yaşam Becerileri	12	11	11	11
	Hareket Strateji ve Taktikleri (Savunma-Hücum)	2	2	2	2
2. Aktif ve Sağlıklı Hayat	Düzenli Fiziksel Etkinlik	2	2	1	2
	Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Yaşam Becerileri	6	5	6	5
	Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz	5	4	2	2
	Spor Bilinci ve Organizasyon	6	6	7	5
Toplam		41	39	33	31

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ

74.

Fiziksel Etkinlik Kartları	
Sarı Kart Grubu	Mor Kart Grubu
Öğretmen Kartı	Öğretmen Kartları
Temel Hareket Becerileri Kartları	File ve Raket Oyunları
Temel Hareket Kavramları Kartı	Hücum Oyunları
Birleştirilmiş Hareket Kartları	Vurma ve Yakalama Oyunları
Sağlık Anlayışı Kartları	Etkin Katılım
Spor Engel Tanımaz Kartı	Sağlık Anlayışı
Fiziksel Etkinlik ve Beslenme Piramidi Kartı	Spor Engel Tanımaz Kartı

Ⓐ Ⓑ Ⓒ **Ⓓ** Ⓔ

75. Sunuş Yöntemi: Öğretmenin aktif olduğu sonlara doğru öğrencinin de yarı aktif hale geldiği stratejidir. Sunuş yoluyla öğrenmede Olayları, kuralları vs. sunma vardır isminden de gidebilir akıllarda tutabiliriz. Sunuş yolunda öğretmen merkezdedir ve işin teorik kısmı anlatılır.

Ⓐ Ⓑ **Ⓒ** Ⓓ Ⓔ

YÖNERGE yayınları

KAMU PERSONEL SEÇME SINAVI
ÖĞRETMENLİK ALAN BİLGİSİ TESTİ
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

2.
DENEME
Soru Kitapçığı

Bu testlerin her hakkı saklıdır. Hangi amaçla olursa olsun, testlerin tamamının veya bir kısmının ***Yönerge Yayıncılık****'ın yazılı izni olmadan kopya edilmesi, fotoğrafının çekilmesi, herhangi bir yolla çoğaltılması, yayımlanması ya da kullanılması yasaktır. Bu yasağa uymayanlar gerekli cezai sorumluluğu ve testlerin hazırlanmasındaki mali külfeti peşinen kabullenmiş sayılır.*

AÇIKLAMA

1. Bu kitapçıkta toplam 75 soru bulunmaktadır. **Alan Bilgisi (60 soru)** ve **Alan Eğitimi (15 soru) Testi** bulunmaktadır.
2. Bu test için verilen toplam cevaplama süresi **120 dakikadır (2 saat).**
3. Bu kitapçıktaki testlerde yer alan her sorunun sadece bir doğru cevabı vardır. Bir soru için birden çok cevap yeri işaretlenmişse o soru yanlış cevaplanmış sayılacaktır.
4. İşaretlediğiniz bir cevabı değiştirmek istediğinizde, silme işlemini çok iyi yapmanız gerektiğini unutmayınız.
5. **Bu testler puanlanırken her bölümde doğru cevaplarınızın sayısından yanlış cevaplarınızın sayısının dörtte biri çıkarılacak ve kalan sayı o bölümle ilgili ham puanınız olacaktır.**
6. Cevaplamaya istediğiniz sorudan başlayabilirsiniz. Bir soru ile ilgili cevabınızı, cevap kâğıdında o soru için ayrılmış olan yere işaretlemeyi unutmayınız.



YÖNERGE yayınları

/yonergeyayinlari /yonergeyayinlari /yonergeyayinlari +90 544 407 11 99

Bu testte 75 soru vardır.

1. **Geleneksel sporlardan olup günümüzde de Tabla Bendi ve Kabak Bendi olarak oynanan geleneksel sporumuz aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Çöğen B) Güreş C) Gökbörü
D) Atlı Okçuluk E) Tepük

2. **Osmanlıya levanterlerin getirdiği; polis, posta teşkilatı ve orduda da kullanılan, ilk yarışlarının 1897'de Selanik'te ahşap tribünlü velodromda yapılan spor dalı aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Atlı Binicilik B) Faytonlular
C) Bisiklet D) Kızak
E) Atletizm

3. Geçtiğimiz günlerde 1500 m u-20 yaş kategorisinde Türkiye rekoru kıran Devrim Kazan, atletizmde milli takıma seçilir. Devamında yapılacak olan Balkan şampiyonasına davet edilir. Sporcu gerekli hazırlıklarını yaparak milli takımla birlikte Balkan şampiyonasının yolunu tutar.

Yukarıda verilen olayda yaşanılan toplumsal durum aşağıdakilerden hangisidir?

A) Toplumsal Durum
B) Toplumsal Planlama
C) Toplumsal Güdü
D) Fiziksel Hareketlilik
E) Fiziksel Değişme

4. Sultangazi ilköğretim okulunda yetenek taraması yapan Hazal Öğretmen, öğrencilerini birden fazla özelliği ölçen bir ölçekle taramak istemektedir. İlgili yeteneğin ne yönde ve ne derece yararlı olacağını bilmek için birden fazla tekrarla birden çok yöne dokunarak; İp atlama, esneklik, uzun atlama gibi noktaları test ederek hangi testten daha fazla verim alacağını öğrenci merkezli bir uygulama ile yaparak süreci sonlandırmıştır.

Yukarıda anlatılan durumda Hazal Öğretmen'in süreçte uygulamaya çalıştığı Felsefi Kuram aşağıdakilerden hangisidir?

A) İdealizm B) Pragmatizm
C) Natüralizm D) Varoluşçuluk
E) Hümanizm

5. Özel bir okulda müdür olan Özgür Öğretmen, "Rekabet çocuğu olumsuz etkiler ve çocuk gereken olgunluğa ulaştığında kendisi öğrenir" mantığıyla hareket ederek öğrencileri için buna uygun eğitim programı hazırlatıp öğrenmelerin bu şekilde yapılacağını vurgulamıştır.

Aşağıda verilen Felsefi Kuramlardan hangisi yukarda verilen durumu desteklemektedir?

A) Hümanizm B) Pragmatizm
C) Realizm D) Natüralizm
E) İdealizm

6. Beden eğitimi öğretmeni Enes, dersinde kuracağı parkur öncesinde çeşitli materyallerle birden fazla istasyon kurarak tercihi öğrencilere bırakmış ve her parkurda sıraların oluşumunu sağlayarak dersini işlemiştir.

Enes Öğretmen'in uyguladığı yöntemi destekleyen Felsefi Kuram aşağıdakilerden hangisidir?

A) Hümanizm B) Varoluşçuluk
C) İdealizm D) Natüralizm
E) Realizm

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

7. Bir spor merkezinde Antrenör olarak çalışan İrem, kursiyerine kendi sağlığınızın sorumluluğu sizdedir bu yüzden de yaşamınızı düzene sokup hastalıkların önünde geçebilirsiniz diyerek bir açıklamada bulunmuştur.

Yukarıda anlatılan durumda Antrenörün kursiyerine vermiş olduğu bilgiler WHO'nun aşağıda verilen hangi açıklamasına yönelik bir durumu anlatır?

A) Fiziksel Uygunluk
B) Wellness Hareket
C) Sosyal Sorumluluk
D) Fiziksel Dayanıklılık
E) HİS (Herkes İçin Spor)

8. **Aşağıdakilerden hangisi Türk tarihinde görülen okçuluk yarışma türlerinden değildir?**

A) Hedef Vurma (Puta Atışı)
B) Cisim Delme (Darp Vurma)
C) Karma Vurma (Karışık Atış)
D) Mesafeye Atma (Menzil Atış)
E) Kabak Okçuluğu (Ok Üzerinde)

9. Sonucunun ligin gidişatını değiştirecek bir futbol maçı öncesinde, takımdaki bazı arkadaşlarına şike teklifinin geldiğinin öğrenen takım kaptanı Okan, bir konuşma yaparak olası durumlarda bu tekliflerin kabul edilmemesi gerektiğiyle ilgili konuşmuş ve ahlaki olarak doğru olanın bu teklifin reddedilmesi gerektiğini söylemiştir.

Yukarıda anlatılan durumda takım kaptanı Okan'ın bahsettiği durum aşağıda verilen hangi bilim dalının alanıdır?

A) Spor Tarihi
B) Spor Felsefesi
C) Spor Pedagojisi
D) Spor Psikolojisi
E) Spor Sosyolojisi

10. **Aşağıda verilenlerden hangisi beden eğitiminin duyuşsal hedeflerinden biri değildir?**

A) Sosyal ve duygusal gelişimi sağlamak
B) Sorumluluk alabilme özelliğini geliştirmek
C) Fiziksel etkinlikleri zevk alarak yapmayı sağlamak
D) Otoriteye ve kurallara saygı duymayı öğretmek
E) Serbest zamanları değerlendirmek

11.
- Destek
- Koruma
- Uyarılabilme
- İletebilme
- Elastikiyet

Yukarıda verilen özelliklerden kaç tanesi kemiğin görevlerindendir?

A) 5 B) 4 C) 3 D) 2 E) 1

12.
- İletebilme
- Vizkozite olma
- Koruma
- Uyarılabilme
- Mineral Depolama

Yukarıda verilen özelliklerden kaç tanesi kasların ortak özelliklerindendir?

A) 5 B) 4 C) 3 D) 2 E) 1

13.
- Farinks
- Larinks
- Ağız
- Rektum
- Mide

Yukarıda verilenlerden kaç tanesi hem sindirim hem de solunum sisteminde yer alır?

A) 5 B) 4 C) 3 D) 2 E) 1

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

14. Antrenman öncesinde ısınma hareketleri yapan bir grup, ısındıktan sonra stretching sırasında; Ayaktayken öne doğru eğilip ayak parmak uçlarına değip tekrar kalkarlar. Bu şekilde esnekliklerini geliştirerek aktiviteye hazır hale gelmeye çalışırlar.

Yukarıda anlatılan durumda bir grup sporcunun stretching sırasında öne doğru bükülük esnemeye çalıştıkları pozisyonda hangi anatomik düzlem kullanılmıştır?

A) Frontal B) Sagital C) Cervical
D) Horizontal E) Lateral

15. İtfaiyeci Yöntemi

- Kucakta Taşıma
- Altın Beşik Yöntemi
- Kollar Bacaklardan Tutarak Taşıma
- Sandalye İle Taşıma

Yukarıda verilen taşıma hasta/yaralıyı taşıma yöntemlerinden kaç tanesi kısa mesafede süratli taşıma yöntemlerindendir?

A) 5 B) 4 C) 3 D) 2 E) 1

16. Bir ortaokulda yetenek taramasına giden antrenör Kerem, uzun atlama branşından sporcu seçmek için atlayışlar yaptırmıştır. Atlayışlar sırasında bir öğrenci yüzüstü kum havuzuna atladığı için yaralanır.

Yüzü kan içinde olan ve nefes almakta zorlanan, suni solunumun yapılamadığı kazazedeye uygulanması gereken solunum tekniği aşağıdakilerden hangisidir?

A) Silvester Yöntemi
B) Holger-Nielsen Yöntemi
C) Heimlich Manevrası
D) Koma Pozisyonu
E) Altın Beşik Yöntemi

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

17. **Milli takımla birlikte müsabakaya giden kafilenin uzun süren uçak yolculuğundan sonra tıkanan kulaklarını açmak için uygulamış olduğu yöntem aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Holger-Nielsen
B) Heimlich Manevrası
C) Valsalva Manevrası
D) Silvester Yöntemi
E) Rentek Manevrası

18. Bu kaslar istemli olarak çalışır

- Hareket ve postür oluşmasını sağlar
- Hücresel yapıları uzun ve silindiriktir
- Hücre boyunca birçok hücre çekirdeği bulunur.

Yukarıda özellikleri verilen kas çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Düz Kaslar
B) Kalp Kası
C) İskelet Kası
D) Rezidual Kaslar
E) Lipid Kaslar

19. **Aşağıdakilerden hangisinde laktasit oksijen borçlanmasının geri ödemesi için gereken minimum ve maksimum toparlanma süreleri doğru verilmiştir?**

A) 2-3 dakika B) 3-5 dakika
C) 5-24 saat D) 60-90 dakika
E) 30-60 dakika

20.

- Omuriliğin beyine doğru olan devamı niteliğindedir.
- Nabız hızı, düşünme, hapşırma, hıçkırma, yutma ve kusma gibi faaliyetleri düzenler.

Yukarıda özellikleri verilen beyin sapının bölümü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Diencephalon B) Thalamus
C) Omurilik D) Medulla Oblangata
E) Pons

21. • Tüm duyu bilgilerinin toplandığı ve yorumlandığı merkez olarak bilinir.
• Hormon salınımı, su dengesi, susama, vücut ağırlığının kontrolü, vücut ısısı, uyku ve uyanıklık halleri, heyecan, korku, hiddet vb. ruhsal davranışların kontrolünü sağlar. Otonomiktir.
• Beyin sapının işitme ve görsel refleksleri düzenleyen bölümdür.
• Beynin en büyük parçasıdır. His, irade, hafıza, düşünce, zekâ, yaratıcılık gibi zihinsel durumlar burada gerçekleşir. Sağ ve solunda ikişer tane lobu bulunur.

Yukarıda özellikleri verilen beynin bölümleri eşleştirildiğinde hangisi dışarıda kalır?

A) Thalamus B) Cerebrum
C) Mesensefalon D) Hypothalamus
E) Basal Ganglion

22. **Beden eğitimi dersinde tenis oynayan çocukların raketle topun buluşması sırasındaki kasların koordinasyonunu sağlayan beyin bölümü aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Cerebrum B) Thalamus
C) Medulla Spinalis D) Cerebellum
E) Basal Ganglion

23. Atletizm Antrenörü olan Vedat, antrenman programını sporcularına anlatarak; Antrenmanın ortalama 75 dakika süreceğini ve maksimum bir düzeyde uygulanacağını söylemiştir. Kısa mesafe koşucularının ise 6 x 40 m – 4 x 30 m ve 3x20 m koşacaklarını anlatmıştır.

I. Süre
II. Sıklık
III. Kapsam
IV. Şiddet

Yukarıda anlatılan antrenman programında geçen antrenmanın bileşenleri aşağıdakilerden hangisinde doğru verilmiştir?

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

24. • Kas hacim artışı (hipertrofi) olur.
• Kas-lif sayısının artışı ile kas kuvveti artar.
• Kas içindeki depolarda oksijen artar.
• Aerobik ve anaerobik enzim düzeyleri artar.
• Kaslarda kullanılan enerji kaynağı artar.

Yukarıda verilen antrenmanın kas sistemine etkilerinden kaç tanesi doğrudur?

A) 5 B) 4 C) 3 D) 2 E) 1

25. • Bu koşularda sporcu, değişen arazi koşullarına göre doğal olarak temposunu ayarlar. Bu koşular, tempo, mesafe ve süre gibi hiçbir dış etmene bağlı değildir.
• Kalbin dakikada 140-150 arası atım sayısına ulaştığı 5 ile 8 km mesafede yüklenme şiddeti az olan koşulardır. İstenilen dayanıklılık seviyesine ulaşılması uzun süre gerektirir. Kazanılmış olan dayanıklılık uzun süre devam eder.
• Varsayılan mesafenin yüksek yoğunlukta tekrar edilmesi antrenman metodunun temelini oluşturur. Bu yüklenmelerin yoğunluğu maksimum ya da submaksimal düzeyde yapılır. Verilen dinlenme ise yapılan koşu mesafesi ve temposuna göre değişir. Sürat ve maksimum kuvvet; kısa, orta ve uzun süre dayanıklılığı artırır.
• Koşulan mesafenin, yüklenme süresi ve şiddetinin artış ya da azalışı şeklinde yapılan çalışmadır. Anaerobik ortamda borçlanılan oksijen aerobik ortama geçişte geri verilir. Bu koşular kuvvet ve süratte devamlılığın gelişimi üzerinde etkilidir.

Yukarıda özellikleri verilen dayanıklılık antrenman yöntemleri eşleştirildiğinde hangisi dışarıda kalır?

A) Fartlek Koşular
B) Sürekli Koşular
C) İnterval Yüklenme
D) Tekrar Metodu
E) Değişmeli Sürekli Koşular

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

26. I. Astrand- Ryhming Testi
II. YMCA Bisiklet Ergometresi Testi
III. Siconolfi Bisiklet Ergometresi Testi
IV. Scinolfi Step Test

Yukarıda verilen testlerden hangileri Submaksimal bisiklet ergometresi testlerindendir?

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

27. **Aşağıdakilerden hangisi esnekliğin ölçülmesinde kullanılan yöntemlerden biridir?**

A) Sit And Reach
B) Astrand-Rhyming Testi
C) Yıldız Testi
D) T testi
E) Bruce testi

28. **Bir sağlık merkezinde yapılan testler, hesaplamalar sonucunda vücut kitle endeksi 20.6 çıkan bir kişinin aşağıda verilen hangi değerlendirme aralığında olması beklenir?**

A) Normal kilolu B) Zayıf C) Hafif Kilolu
D) Obez 1 E) Obez 2

29. Bir Antrenör, 17 yaşında 1.65 m boyunda 60 kg ağırlığında olan sporcusunun vücut kitle indeksini hesaplayıp ona göre antrenman programı hazırlamak istemiştir.

Yukarıda anlatılan durumda sporcunun vücut kitle indeksi aşağıdakilerden hangisinde doğru verilmiştir?

A) 19.4 B) 20.2 C) 20.8
D) 21.4 E) 22

30. **Aşağıdakilerden hangisi karbonhidratların vücuttaki görevlerinden değildir?**

A) Protein ihtiyacını azaltır.
B) Sodyumun bağırsaklardan kana emilmesine yardımcı olur.
C) Hasar görmüş vücut dokularının onarımını destekler.
D) Vücutta suyun ve elektrolitlerin tutulmasına yardım eder.
E) Bağırsakların boşalmasını kolaylaştırır.

31. I. Kalsiyum
II. Fosfor
III. Magnezyum
IV. Demir

Yukarıda verilen minerallerinden hangisi ya da hangileri kemik ve diş gelişiminde rol oynar?

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

32. Sosyal iletişimsel yetersizlik
- Tekrarlayıcı ilgiler ve davranışlar
- Zihinsel yetersizlik
- Yinelenen ilgi ve davranışlar
- Nörogelişimsel ruhsal bozukluk

Yukarıda verilen semptomlardan kaç tanesi otizmli çocuklarda görülür?

A) 5 B) 4 C) 3 D) 2 E) 1

33. I. Olumlu benlik kavramı
II. Sosyal yeterlilik
III. Motor beceri ve modeller
IV. Algısal motor fonksiyon ve duyusal bütünleşme

Yukarıda verilenlerden hangileri beden eğitiminin engelli bireyler için uzun vadeli hedeflerindendir?

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

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

34. İlkokullarda beden eğitimi derslerine beden eğitimi öğretmenleri girmediği için fark edilmeyen çok yetenekli bir çocuk ailesi tarafından da ilgilenilmeyince ortaokula kadar farkına varılmadan öylece devam etmiştir hayatına. Ortaokulda beden eğitimi öğretmeninin fark etmesiyle keşfedilen yetenekli öğrenciyi ilgili branşa yönlendirse de bazı durumlardan ötürü geç kalındığını duyunca çok üzülmüştür. Antrenörler ne yapsalar da o yeteneğe inmek için geç kalınmıştır ve sporcu öğrenci ilgili branşa sadece rekreatif yönden katılım sağlamak zorunda kalmıştır.

Yukarıda anlatılan durumda sporcu öğrencinin yaşadığı durumda ağır basan gelişim olayı aşağıdakilerden hangisidir?

A) Büyüme B) Çevre
C) Olgunlaşma D) Kritik Dönem
E) Gelişme

35. Beden eğitimi öğretmeni Vedat, öğretmenliğin dışında yapmış olduğu futbol hakemliği bazı öğrencilerinin dikkatini çeker ve öğretmenini rol model alarak bu yöne doğru bir eğilimi oluşarak spor kültürü ve alışkanlığı kazanması aşağıdaki kuramlardan hangisiyle açıklanabilir?

A) Piaget- Bilişsel Gelişim Kuramı
B) Freud- Psikanaliz Kuramı
C) Maslow- İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı
D) Erikson-Psikososyal Kuramı
E) Bandura- Sosyal Öğrenme Kuramı

36. Fiziksel etkinlik karnesine işlemek üzere öğrencilerine otur uzan testi uygulamak isteyen beden eğitimi öğretmeninin uygulama sırasında yaptırdığı hareket aşağıda verilen hangi motor hareket sınıflamasına girer?

A) Lokomotor B) Non- Lokomotor
C) Manipülatif D) Nesne Kontrolü
E) Salınım

37. I. Emirler Verir
II. Organize Eder
III. Sorumluluk Verir
IV. İşleyişi Denetler

Spor örgüt ve organizasyonlarını belirlenmiş hedefleri gerçekleştirmek üzere kaynakların sevk ve idaresini sağlayan kişi olan spor yöneticisinin yukarıda verilen görevlerinden hangisi ya da hangileri doğru verilmiştir?

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

38. I. Yeni gelişmelere açıktırlar
II. Motive ederler
III. Konsantre olurlar
IV. Yaratıcıdırlar

Bulunduğu yerdeki koşullara rağmen fark yaratan insan olan liderin yukarıda verilen özelliklerinden hangisi ya da hangileri doğru verilmiştir?

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

39. Futbolda kullanılacak olan bir penaltı vuruşu öncesinde kalesinde dikkatli olan kalecinin bir köşeyi daha önceden kafasına kodlamıştır. Doğru tahminde bulunarak topun gidiş yönüne doğru hareketi daha hızlı yapan kaleci bu penaltı atışında kurtarışında başarılı olmuştur.

Yukarıda anlatılan durumda kalecinin yapmış olduğu davranış reaksiyon zamanını etkileyen faktörlerden hangisiyle açıklanır?

A) Hick Kanunu
B) Basit Reaksiyon Zamanı
C) Uygulama
D) Zamansal Öncelleme
E) Uzamsal Öncelleme

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

40. Çok iyi otomobil kullanan Rüstem, 6 yıl boyunca uluslararası bir şirkette feribotlarda çalışır ve süresi dolduğunda karaya ayak basar ve evine dönmek için otomobiline biner. Aradan hiç zaman geçmemişçesine ilk gün nasılsa yine aynı şekilde otomobilini kullanarak evine gider.

Yukarıda anlatılan durumda Rüstem'in otomobil sürmesini unutmaması hangi bellek türünde saklanmıştır?

A) Duyusal Bellek
B) Çoklu Bellek
C) Epizodik Bellek
D) Anlamsal Bellek
E) Prosedürel Bellek

41. Beden eğitimi ÖABT sınavına giren bir öğretmen adayı sınav esnasında beceri öğrenimi dersinin sorularını çözerken konuyu hatırlayarak soruyu çözmeye çalışmıştır.

Yukarıda anlatılan durum aşağıda verilen bellek türlerinden hangisine girmektedir?

A) Duyusal Bellek
B) Çoklu Bellek
C) Epizodik Bellek
D) Anlamsal Bellek
E) Prosedürel Bellek

42. Futbolda kazanılan bir serbest vuruşu kullanan ve başarısız olan bir futbolcu; Hakem rakip takımın baraj ihlali yapması sebebiyle vuruşu tekrarlatacağı için vuruşu yapmak için topun başına tekrardan geçmiştir. Bu sefer bir önceki vuruşunda yaptığı hatayı düşünerek sentezlemiş ve daha iyi bir vuruş yaparak golü atarak başarılı bir sonuç izlemiştir.

Yukarıda anlatılan durumda sporcunun izlediği yol hangi sistemle açıklanır?

A) Açık Döngü Kontrol Sistemi
B) Kapalı Döngü Kontrol Sistemi
C) İşlemsel Döngü Kontrol Sistemi
D) Pratik Döngü Kontrol Sistemi
E) Hızlı Döngü Kontrol Sistemi

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

43. I. 60 m, 60 m E, 200, 400, 800, 1500, 3000 m koşuları vardır.

II. Pistin bir turu 200 metredir.

III. 60 m Engelli Koşularında 5 adet engel vardır.

Yukarıda özellikleri verilen salon atletizm yarışmaları ve ölçüleriyle ilgili verilen bilgilerden hangileri doğrudur?

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

44. Aşağıdakilerden hangisi uzun atlamanın evrelerinden değildir?

A) Koşu Bölümü
B) Sıçrama Bölümü
C) Uçuş Bölümü
D) Ayak değiştirme Bölümü
E) Konma Bölümü

45. Aşağıda verilen dikey atlamalardaki yarışma kurallarından biri değildir?

A) Sporcu dilediği yükseklikten başlayabilir.
B) Sporcu pas geçtiği bir yüksekliği tekrar deneyebilir
C) Üç defa üst üste hata yapan sporcu diskalifiye edilir
D) Sporcu sırası geldiğinde sektörde değilse yarışmayı terk etmiş sayılır
E) Yükseklik ölçümleri tam santimetre olarak yazılır.

46. Kendi ceza alanına yakın bir yerden kazanılan Direkt/Endirekt serbest vuruşu kalecisiyle paslaşarak kullanmak isteyen savunma oyuncusu pasın şiddetini tutturamayınca top kimseye çarpmadan kendi kalesine girmiştir.

Yukarıda anlatılan durumda karar ne olmalıdır?

A) Gol B) Atış Tekrarı
C) Penaltı D) Köşe Vuruşu
E) Taç atışı

47. **Aşağıdakilerden hangisinde bir hentbol maçında 2 dakika cezası alan bir oyuncunun cezası devam ederken oyuna müdahalesi sonucunda karşılaşacağı durumdur?**

A) Oyun devam eder.
B) 2 dk cezasına ek olarak 2 dk cezası daha alır.
C) 6 metre atışı kullanılır.
D) İkini kez 2 dk cezası alır ve iki cezayı da çektikten sonra oyuna girebilir.
E) İkinci kez 2 dk cezası verilir ilk cezasının kalanı için oyuncu eksiltilir.

48. **Aşağıdakilerden hangisi hentbolda kalecinin yapabileceği uygulamalardan değildir?**

A) Kale sahasında savunma amacıyla topa vücudunun her kısmıyla dokunabilir.
B) Topla birlikte kale sahası içerisinde, saha oyuncularına uygulanan kısıtlamalara tabi olmaksızın serbestçe hareket edebilir
C) Topsuz olarak kale sahasını terk ederek oyuna katılabilir
D) Kale sahası içindeyken, oyun alanında duran veya yuvarlanan topa dokunabilir
E) Kontrol altına alamadığı topla kale sahasını terk edebilir ve topla oyun alanında tekrar oynayabilir.

49.
- Oyuncu faul sayısı beş olan sporcu oyundan atılır.
- Takım olarak beş ve sonrasındaki her yapılan faullerde 2 serbest atış kullanılır.
- Boyalı alanda kalma süresi en fazla 3 saniyedir.
- 8 saniye içinde rakip sahaya geçen takım kalan sürelerde tekrar sahasına dönebilir.
- Maç başında bir takım 4 kişi ile başlayıp sonradan ekleme yapabilir.

Yukarıda basketbolla ilgili verilen bilgilerden kaç tanesi doğrudur?

A) 5 B) 4 C) 3 D) 2 E) 1

50. I. Bounce Pas
II. Göğüs Pası
III. Temel Pas
IV. Baş Üstü Pas

Yukarıda verilen basketbol pas çeşitlerinden hangileri doğrudur?

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

51. I. Her takımın setlerde ikişer mola hakları vardır.
II. Normal molalar 30 saniyedir.
III. Tüm setlerin 12. Sayısında zorunlu teknik molalar vardır.
IV. Teknik molalar 60 saniyedir.

Yukarıda voleybolda molalarla ilgili verilen bilgilerden hangileri doğrudur?

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

52. **Voleybolda servis atmayla ilgili verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?**

A) 1. sette servisi kullanacak takım kura atışı ile belirlenir
B) Oyuncular diziliş kağıdına kaydedilen servis sırasını takip etmek zorundadır
C) Başhakemin düdüğünden önce kullanılan servis iptal edilir ve tekrarlattırılır
D) Netice seti oynanan bir maçta son seti kim kazandıysa servisi rakibi kullanır
E) Servis kullanacak oyuncu, başhakemin servis için çaldığı düdüğü takip eden 8 saniye içinde topa vurmalıdır.

53.
- Polonya köylülerinin geleneksel dansıdır
- 4/3'lük ritimlerle yapılır.
- Doğaçlamaya müsaittir.
- Sahnede değişik şekillerde 50'den fazla adımlaması vardır.

Yukarıda özellikleri verilen dans türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Flamenko B) Rumba C) Mazurka
D) Jazz Dans E) Paso Doble

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

54. • Çek Yarımadasında Bohemya'da ortaya çıkmıştır.
• 2/4'lük ritimle yapılır.
• Çekçede anlamı yarım adımlamadır.
• Her ileri adım farklı ayakla yapılır.

Yukarıda özellikleri verilen dans türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Flamenko B) Rumba C) Polka
D) Jazz Dans E) Paso Doble

55. • Zonguldak, Karabük gibi illerimizde ve çevrelerinde kaşıkla oynan bir oyun türüdür.
• Yırtıcı bir kuş olan kartalın hareketlerinden esinlenip ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Yukarıda özellikleri verilen halk oyunu aşağıdakilerden hangisidir?

A) Zeybek B) Teke Kaşıklısı
C) Kaşıklı Zeybek D) Hora
E) Kaşıklı Kafkas

56. Göğüs yukarıya, sırt yere dönüktür. Eller ve topuklar yere temas eder, el parmakları ayaklar doğrultusundadır. Ayak bilekleri gergin ve topuklar yere dayalıdır.

Yukarıda anlatılan temel duruş çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Ters Cephe Duruşu
B) Diz Üstü Oturuş
C) Çömelik Duruş
D) Dört Ayak Duruşu
E) Sporcu Oturuşu

57. Aşağıda ipli alıştırmalarla ilgili verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

A) İp hafif ve ritmik hareketlerle ayağın altından geçirilmelidir.
B) Ayağın yeri itmesi dizden olmalıdır.
C) İp atlamada kollar vücudun yanındadır ve dirsekler biraz bükülüdür.
D) Çevirme hareketi bilekten gerçekleştirilmelidir. Çevirme esnasında ip yerden geçerken gergin olmalı, yere çok az değmelidir.
E) İple alıştırmalar atletizmde, boksta, sportif oyunlarda ve özel antrenmanlarda bedeni hazırlamak için bireysel, eşli ve grup halinde yapılabilir.

58. Aşağıdakilerden hangisi geriye takla hareketi uygulanırken yapılan genel hatalardan biri değildir?

A) Harekete çömelik pozisyonda ya da ayaklar açık başlamak
B) Geriye yuvarlanırken dizleri karna çekmek
C) Yuvarlanma sırasında elleri omuz arkasında çok geniş ya da dar bırakmak
D) Hareketin sonlarına doğru eller ile yeri ittirmemek
E) Hareketin bitiminde dizleri yere temas ettirmek ya da bacakları açık tutmak

59. I. Sınıf Oyunlar
II. Alan Oyunları
III. Kış Oyunları
IV. Salon Oyunları

Yukarıda verilen eğitsel oyunlardan hangileri alan oyunlardandır?

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

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

60. Belirlenen amaçlar doğrultusunda oyun alanı, oyuncu sayısı, oyuncu seviyesi, oyun süresi, tekrar sayısı ve kullanılacak araç gereç bakımından önceden planlanan oyunlara eğitsel oyun denir.

Aşağıdakilerden hangisi oyunların gelişim üzerine etkilerinden değildir?

A) Temel motorik özelliklerin gelişimi üzerine etki eder
B) Sosyal gelişim üzerine etki eder
C) Benmerkezcilik üzerine çocuğu olumlu etkiler
D) Kişilik gelişimini etkiler
E) Zekâ ve dil gelişimini etkiler

61. Beden eğitimi öğretmeni Elif öğrencilerini ikili gruplara ayırır. Bir öğrenci hareketi yaparken diğer öğrenci arkadaşının yaptığı hareketi değerlendirir. Elif Öğretmen değerlendirme yapan öğrencilere hareketin ölçüt çizelgesini vererek öğrencileri gözlemler.

Özellikleri verilen bu öğretim yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Eşli çalışma
B) Kendini denetleme
C) Komut
D) Kendi Kendine Öğrenme
E) Katılım

62. **Aşağıdakilerden hangisi** "İlköğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi" **öğrenme alanlarına göre** "Hareket Yetkinliği"**ne ait alt öğrenme alanlarından birisidir?**

A) Hareket Strateji ve Taktikleri
B) Düzenli Fiziksel Etkinlik
C) Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Yaşam Becerileri
D) Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz
E) Spor Bilinci ve Spor Organizasyonları

63. Beden eğitimi öğretmeni Haldun, 12.sınıf öğrencilerinin sınav kaygısından dolayı dersine çok fazla ilgi göstermediğini fark etmiştir. Derslerine ilgiyi arttırmak için basket attırmak isteyen öğretmen, herhangi bir ölçüt koymadan kim ne kadar atlayabiliyorsa o kadar atlayabilir diyerek dersini işlemeye çalışmıştır. Ders boyunca öğrenciler uygulama ve değerlendirme kısmında tamamen özgürlerdir. Ölçütleri öğrenciler kendileri belirlemişlerdir.

Bu süreçte derse ilgiyi artırmak isteyen Haldun Öğretmen'in uygulamak istediği öğretim yöntem veya tekniği aşağıdakilerden hangisidir?

A) Komut yöntemi
B) Katılım
C) İşbirlikli Öğrenme
D) Eşli Çalışma
E) Alıştırma

64. "Taktiksel Oyun Yaklaşımı (TOYA)"nın temelinde, öğrencilerin zihinsel olarak etkin bir şekilde oyuna katılarak fiziksel becerileri öğrenmeleri vardır.

TOYA'ya göre aşağıdakilerden hangisi File/ Duvar oyunlarındandır?

A) Bilardo B) Bowling C) Golf
D) Tenis E) Su Topu

65. "Taktiksel Oyun Yaklaşımı (TOYA) " nın temelinde, öğrencilerin zihinsel olarak etkin bir şekilde oyuna katılarak fiziksel becerileri öğrenmeleri vardır.

TOYA'ya göre aşağıdakilerden hangisi mücadele oyunlarındandır?

A) Beyzbol B) Bowling C) Golf
D) Hentbol E) Badminton

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

66. Bir futbol maçında müsabakaya hücum oyuncusu olarak başlayan Mustafa, ilerleyen dakikalarda skoru korumak için geriye çekilen takımı için bir köşe vuruşu pozisyonunda kendi savunmasına gelerek gelen topu kafasıyla uzaklaştırarak takımına savunmada da yardımcı olmuştur. Daha önceki dakikalarda hücum yapmak için kullandığı kafa vuruşunu bu pozisyonda savunma yapmak için kullanmıştır.

Yukarıda anlatılan durumda Mustafa'nın hangi devinişsel gelişim alanını kullandığı söylenebilir?

A) Uygulama
B) Kurulma
C) Yaratma
D) Beceriye Dönüştürme
E) Duruma Uydurma

67.
- Adil Olma
- Etik Davranma
- Çalışkan Olma
- Cömert Olma

Yukarıda özellikleri verilen kök değerler eşleştirildiğinde aşağıdakilerden hangisi dışarıda kalır?

A) Adalet B) Yardımseverlik
C) Vatanseverlik D) Saygı
E) Dürüstlük

68.
- Sözlü ve yazılı iletişim kurma
- Mantıksal ve uzamsal düşünme
- Kültürel çeşitlilik ve kültürler arası etkileşim farkındalığı
- Bilgiye erişim

Yukarıda özellikleri verilen Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi altındaki başlıklar eşleştirildiğinde hangisi dışarıda kalır?

A) Dijital Yetkinlik
B) Ana Dilde İletişim
C) Matematiksel Yetkinlik
D) Öğrenmeyi Öğrenme
E) Yabancı Dilde İletişim

69. Beden eğitimi dersinde satranç oynatmak isteyen Deniz Öğretmen gerekli materyalleri hazırlayarak dersine gider ve dersinde satranç oynatarak öğrencileriyle güzel vakitler geçirerek dersini sonlandırır.

Yukarıda anlatılan durumda zekâ oyunları hangi ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi alt öğrenme alanına aittir?

A) Hareket Becerileri
B) Hareket kavramları, becerileri ve ilgili hayat becerileri
C) Düzenli Fiziksel Etkinlik
D) Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz
E) Spor Bilinci ve Spor Organizasyonları

70. Beden eğitimi dersinde Ayşe Öğretmen bir sonraki hafta badminton oynayacaklarını söyleyerek öğrencilerine bir sonraki derslerinde raketlerini ve toplarını getirmelerini ister. Ders günü geldiğinde ise temel alıştırmalar ve vuruşlar eşliğinde eşli çalışmalar yaparak tenisi dersinde işleyerek dersini sonlandırmıştır.

Yukarıda anlatılan durumda raket sporları hangi ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi alt öğrenme alanına aittir?

A) Hareket Becerileri
B) Spor Bilinci ve Spor Organizasyonları
C) Düzenli Fiziksel Etkinlik
D) Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz
E) Hareket kavramları, becerileri ve ilgili hayat becerileri

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

71. Çamlıca lisesinde beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapan Sıla Öğretmen yaklaşan 19 Mayıs gençlik ve spor bayramı töreni için halk danslarımızdan oluşan bir koreografi hazırlayacaktır. Gerekli koreografiyi hazırlayan Sıla Öğretmen öğrencileri seçerek çalışmalara başlamıştır. Yeterli çalışmalar yapıldıktan sonra 19 Mayıs günü kutlamalarda gösterilerini başarıyla yapmışlardır.

Yukarıda anlatılan durumda Sıla Öğretmen'in uygulamada yaptırdığı halk dansları hangi ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi alt öğrenme alanına aittir?

A) Hareket kavramları, becerileri ve ilgili hayat becerileri
B) Spor Bilinci ve Spor Organizasyonları
C) Düzenli Fiziksel Etkinlik
D) Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz
E) Hareket Becerileri

72. Necip Fazıl meslek lisesinde görev yapan Menşure Öğretmen beden eğitimi dersinde paralimpik oyunların öneminden bahsederek yeni eklenen branşlar hakkında bilgiler vermiştir. Engelliler ve spor kavramı üzerinde durarak öğrencilerinde farklı bir bakış açısı oluşturmayı hedeflemiştir.

Yukarıda anlatılan durumda Menşure Öğretmen'in üzerinde durduğu engelliler ve spor kavramı aşağıda verilen hangi ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi alt öğrenme alanına aittir?

A) Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz
B) Hareket kavramları, becerileri ve ilgili hayat becerileri
C) Spor Bilinci ve Spor Organizasyonları
D) Hareket Yetkinliği
E) Sporda Centilmenlik

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

73. **Aşağıdakilerden hangisi Fiziksel Etkinlik Kartlarından (FEK) Sarı ve Mor Kart grubunda yer alan ortak fiziksel etkinlik kartlarındandır?**

A) File ve Raket Oyunları
B) Hücum Oyunları
C) Etkin Katılım
D) Temel Hareket Kavramları Kartı
E) Spor Engel Tanımaz Kartı

74. Beden eğitimi ve oyun dersinde Vedat Öğretmen "Vurma ve Yakalama Oyunları" başlığı altında dersini işlemek istemektedir. Öğrencilerine yakan top oynatarak bu isteğini gerçekleştirmiştir.

Yukarıda anlatılan durumda Vedat Öğretmen hangi fiziksel etkinlik kartında yer alan bir alanı işlemiştir?

A) Sarı Kart
B) Mavi Kart
C) Beyaz Kart
D) Kırmızı Kart
E) Mor Kart

75. **Aşağıdakilerden hangisi spor eğitim modelinin amaçlarından biri değildir?**

A) Spora özgü beceri ve fiziksel uygunluğun geliştirilmesi
B) Oyun içinde stratejileri uygulayabilme ve iyi uygulamaları takdir etme
C) Öğrencinin gelişimine uygun düzeyde katılım göstermesi
D) Sportif etkinliklerin planlanması ve yönetilmesinde paylaşım
E) Hakemlikle ilgili kurallar geliştirme

YÖNERGE yayınları

KAMU PERSONEL SEÇME SINAVI
ÖĞRETMENLİK ALAN BİLGİSİ TESTİ
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

2.
DENEME
Çözüm Kitapçığı

Bu testlerin her hakkı saklıdır. Hangi amaçla olursa olsun, testlerin tamamının veya bir kısmının ***Yönerge Yayıncılık****'ın yazılı izni olmadan kopya edilmesi, fotoğrafının çekilmesi, herhangi bir yolla çoğaltılması, yayımlanması ya da kullanılması yasaktır. Bu yasağa uymayanlar gerekli cezai sorumluluğu ve testlerin hazırlanmasındaki mali külfeti peşinen kabullenmiş sayılır.*

1. Soruda geleneksel sporumuz Atlı Okçuluktur. Atlı Okçuluk; Tabla Bendinde farklı mesafelerdeki üç hedef okla vurulur. Kabak Bendinde ise; Kikaç ve Kabak olmak üzere iki hedef vardır. Kikaç hedefi yerde bulunur. Kabak atışı ise atlı okçunun, hedefe doğru dörtnala giderken atının boynuna yattıktan sonra yukarıya doğru dönerek yaptığı atışın adıdır.

A B C **D** E

2. Soruda özellikleri anlatılan spor dalı bisiklettir. 19.yüzyılın başlarında Avrupa'da, icat edilen bisiklet ilk dönemlerde seçkinlerin kullandığı bir araç olsa da zamanla sportif amaçlarla da kullanılmaya başlanmıştır.

A B **C** D E

3. Genel anlamıyla hareketlilik kişilerin zaman içerisindeki yer değişikliğini kapsar. Sportif organizasyonlar, fiziksel hareketliliğin bir göstergesidir. Örneğin; Deplasman maçları, uluslararası organizasyonlar.

A B C **D** E

4. Verilen durumda öğretmenin hangi yeteneğin ne derece ve ne yönde faydalı olacağını düşünmesi Pragmatizmin bir özelliğidir. Kurucusu John Dewey'dir. Başarı göreceli dir, öğrenci merkezlidir, doğruyu bulmak için birden fazla yola başvurur.

A **B** C D E

5. Kişi doğası gereği hazır olduğunda öğrenir. Her çocuğa ilgili yaş aralığına göre sorumluluklar verilmelidir. Natüralizmin kurucusu J.J. Rousseau'dur. Yarıştırma yoktur. Öğrenci tam olarak hazır olunca öğrenebilir.

A B C **D** E

6. **Varoluşçuluk:** Bu felsefeye göre gerçeklik bireyin deneyimleriyle belirlenir. Bu felsefe bireyin seçim yapmak için düşünce özgürlüğünü ve eylemlerin sonuçlarını kabul edebilmeyi vurgular. Öğretmen rehberdir, oyun yaratıcılığına faydası vardır. Öğrenciye seçim yapma özgürlüğü tanınan aktiviteler sunulmalıdır.

A **B** C D E

7. Soruda anlatılan durum **Wellness Hareketi (Esenlik – İyi Hissetme)'dir. Wellness Hareketi:** Kişinin sağlığının sorumluluğunu alarak yaşamını düzenlemesi yoluyla hastalığı önlemeyi hedeflediği durumdur. Bu hareketin kökeni 1947'de WHO'nun yaptığı açıklamaya dayanır.

A **B** C D E

8. İstanbul'un fethinden sonra Fatih Sultan Mehmet tarafından yaptırılan Ok Meydanı önemli yerlerimizden biridir. 1682'de Atıcılar Kanunu çıkartılarak yarışmalar düzenlenmiştir. Hedef Vurma, Cisim Delme, Mesafeye atma ve Kabak Okçuluğu Türk tarihinde görülürken, Karma Vurma görülmemektedir.

A B **C** D E

9. Sporun ahlaki değerlerinin ve spor ile olan ilişkilerini, sporcunun ahlaki yapısının nasıl olması gerektiğini inceleyen bilim dalıdır. Spor felsefesi; Ahlaki değerler ve ahlakın temel kavramları ile sporun ilişkisidir.

A **B** C D E

10. Beden eğitiminin üç ana hedefi vardır bunlar; Bilişsel, Duyuşsal ve Psikomotor Hedeflerdir.

Beden Eğitiminin Duyuşsal Hedefleri

- Sosyal ve duygusal gelişimi sağlamak
- Sorumluluk alabilme özelliğini geliştirmek
- Otoriteye ve kurallara saygı duymayı öğretmek
- Başkalarının varlığını kabul etme ve onlara saygılı davranma bilinci oluşturmak
- Kendine güven duyma, kendini gerçekleştirme ve davranışlarını kontrol etme bilinci oluşturmak
- Serbest zamanları değerlendirmek, Eleştirilere açık olma kabiliyeti geliştirmek
- Demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve alışkanlıklar kazandırmak, Estetik duygu ve moral gelişimini sağlamak
- Fiziksel etkinlikleri zevk alarak yapmayı sağlamak, İyi bir seyirci olabilmeyi sağlamak.

A B **C** D E

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

11. Kemikler postürün dik durmasını, iç organların korunmasını sağlar. Kemikler aynı zamanda hareket sisteminin pasif elemanlarındandır. Kalsiyum, fosfor ve magnezyum gibi mineralleri depolarken, aynı zamanda yassı kemiklerde bulunan kırmızı kemik iliği, kan hücresi yapımından sorumludur.

A B C **D** E

12. Kasların ortak özellikleri; Uyarılabilme, iletebilme, elastikiyet, vizkozite olma ve kasılabilmedir. Mineral depolama kemiklerin özelliklerinden biridir.

A B **C** D E

13. Sindirim ve Solunum sisteminin iki tane ortak elemanı vardır. Bunlar; ağız ve farinkstir.

A B C **D** E

14. Soruda anlatılan durumda kullanılan düzlem sagital düzlemdir. Sagital düzlemde addüksiyon ve abdüksiyon yapılmaz. Sagital düzlemin, 'sag' ile başlamasından vücudu sağ-sol olarak ayırma görevi akla gelebilir.

A **B** C D E

15. Kısa mesafede süratli taşıma teknikleri;

- Sırtta Taşıma Teknikleri
- İtfaiyeci Yöntemi
- Kucakta Taşıma
- Altın Beşik Yöntemi
- Kollar Bacaklardan Tutarak Taşıma
- Sandalye İle Taşıma

A B C D E

16. **Holger-Nielsen:** Ağzı burnu kan içinde olan ve suni solunumun yapılamadığı kazazedeler için uygulanan bir solunum tekniğidir. Bu teknikte; Kazazede yüzüstü yatırılır başı sağa doğru çevrilir ve kollar dirsekten bükülerek başın altında birleştirilir. Ellerin topuğunu kürek kemiklerinin orta yerine yerleştirip aşağıya doğru 1 – 2 cm derinlik oluşturacak şekilde 1 – 2 kez basınç uygular. Böylece kazazedenin akciğerlerindeki havayı dışarı çıkarmış ve dolayısıyla nefes vermesi sağlanmış olacaktır. (Yetişkinlerde dakikada 15-20, bebeklerde 20-25 kez olmak üzere) Sonra kazazedenin üst kollarından tutarak öne doğru 1 – 2 kez çekip bırakarak göğüz boşluğunu genişletmiş olduğundan nefes almasını sağlar. Omurga ve göğüs yarası olan kazazedelerde bu yöntem uygulanmaz. Solunum normale döndüğünde kazazede yan yatış pozisyonuna alınır.

A **B** C D E

17. **Valsalva Manevrası:** Uçak yolculuklarında ve olası seyahatlerde ortaya çıkan rakımsal değişiklikler sonucu basıncın ortaya çıkardığı bir tıkanıklığı açmak için; Ağız ve burnu kapatarak orta kulağın verilen havayla esnemesini sağlayıp kulaklarımızı açma yöntemidir.

A B **C** D E

18. **İskelet (Çizgili) kası:** Bu kaslar istemli olarak çalışır. Hareket ve postür oluşmasını sağlar. Hücresel yapıları uzun ve silindiriktir. Hücre boyunca birçok hücre çekirdeği bulunur. Her kası saran gevşek bağ dokusuna endomisyum denir. Kas lifleri birleşerek kas demetlerini oluşturur. Her bir kas demetini saran bağ dokusuna perimisyum denir. Kas dokusunun tamamını saran bağ dokusuna da epimisyum denir.

A B **C** D E

19. Laktasit borçlanmasının geri ödemesi için gereken süre en 30 dakika ile 1 saat arasıdır.

- **ATP-CP:** 2-3 dakika
- **Alaktasit O_2 Borçlanması:** 3-5 dakika
- **Myoglobin O_2 depolarının yenilenmesi:** 1-2 dakika
- **Kas Glikojeninin Yenilenmesi:** (Uzun süreli egzersizlerden sonra 10 - 46 Saat) (Aralıklı egzersizlerden sonra 5 - 24 Saat)
- **Laktik asitin kaslardan uzaklaştırılması:** (Hafif egzersiz ile 30-60 dk) (Tam dinlenme ile 1-2 saat)

A B C D **E**

20. Soruda özellikleri verilen beyin sapı hücresi Medulla Oblangata'dır. Bulbus olarak da karşımıza çıkabilecek olan Medulla Oblangata; Nabız hızı, damar genişlemesi, hapşırma, düşünme, hıçkırma, yutma ve kusma gibi faaliyetleri düzenler.

A B C **D** E

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

21. **Hypothalamus:** Otonomik sinir sistemini kontrol eden; vücudun temel durumlarında dengeyi sağlama görevi olan beyin bölgesidir. Hormon salınımı, su dengesi, susama, vücut ağırlığının kontrolü, vücut ısısı, uyku ve uyanıklık halleri, heyecan, korku, hiddet vb. ruhsal davranışların kontrolünü sağlar.

Thalamus: Orta beynin üstünde yer alır. Tüm duyu bilgilerinin toplandığı ve yorumlandığı merkez olarak bilinir. İstemli davranışları organize eder.

Cerebrum: Beynin en büyük parçasıdır. His, irade, hafıza, düşünce, zekâ, yaratıcılık gibi zihinsel durumlar burada gerçekleşir. Sağ ve solunda ikişer tane lobu bulunur.

Mesensefalon (Orta Beyin): Pons ile diencephalonu birbirine bağlar. Beyinden gelen motor uyarıları beyincik ve omuriliğe, omurilikten gelen duyusal uyarıları da thalamusa ulaştırır. Görme ve işitme refleksleri düzenler.

Basal Ganglion: Kas hareketlerinin kontrolünü yapıp düzenleyen, planlayan ve otomatikleştiren bölümdür. Top sektirme, Koşu adımları gibi.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ **Ⓔ**

22. **Cerebellum:** İskelet kaslarının koordinasyonunu, postürün ve vücut dengesinin sağlanması ile ilgili gerekli uyumu sağlar. Soruda da verilen örnekte Cerebellum; Hareketin başlangıcıyla yapılması sırasındaki koordinasyonu sağlamakta devreye girmiştir. Ⓐ Ⓑ Ⓒ **Ⓓ** Ⓔ

23. **Antrenmanın (Hacmi) kapsamı:** Antrenman zamanı, Süresi, Mesafe, kaldırılan ağırlıkların toplamı ve tekrarlardan oluşan toplam antrenman miktarıdır.

Antrenmanın Şiddeti: Belli bir süre içinde yapılan çalışmaların somut bölümü oalrak ortaya çıkar. Hareket sırasındaki kuvvet ya da hız ile güç çıktısı arasındaki ilişki olarak tanımlanmaktadır.

Antrenman Sıklığı: Sporcunun herhangi bir zaman biriminde birtakım uyarımlardan etkilenme sıklığına denir.

Antrenman Süresi: Birim antrenmanlarda süreler spor çeşidi ve sporcuların fiziksel uygunluklarına göre düzenlenir.

Kısa Antrenman: 30-90 Dk.

Orta Süreli Antrenman: 120-180 Dk. Uzun **Süreli Antrenman:** 180 dk ve üzeri.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ **Ⓔ**

24. **Antrenmanın Kas Sistemine Etkileri**

- Kas hacim artışı (hipertrofi) olur. Kas-lif çapının artışı ile kas kuvveti artar.
- Kas içindeki depolarda oksijen artar. Aerobik ve anaerobik enzim düzeyleri artar.
- Kaslarda kullanılan enerji kaynağı artar. Kaslarda bulunan sinir sistemi ağı gelişir.
- Kaslarda oluşan laktik aside karşı dayanıklılık geliştirerek yorgunluğa karşı direnç oluşturur. 2. satırda verilen lif sayısı artışı yanlış liflerin sayısı artmaz çapında artış olur.

Ⓐ **Ⓑ** Ⓒ Ⓓ Ⓔ

25. **Fartlek Koşuları:** Bu koşularda sporcu, değişen arazi koşullarına göre doğal olarak temposunu ayarlar. Bu koşular, tempo, mesafe ve süre gibi hiçbir dış etmene bağlı değildir.

Sürekli Koşular: Kalbin dakikada 140-150 arası atım sayısına ulaştığı 5 ile 8 km mesafede yüklenme şiddeti az olan koşulardır. İstenilen dayanıklılık seviyesine ulaşılması uzun süre gerektirir. Kazanılmış olan dayanıklılık uzun süre devam eder.

Tekrar Metodu: Varsayılan mesafenin yüksek yoğunlukta tekrar edilmesi antrenman metodunun temelini oluşturur. Bu yüklenmelerin yoğunluğu maksimum ya da submaksimal düzeyde yapılır. Verilen dinlenme ise yapılan koşu mesafesi ve temposuna göre değişir. Sürat ve maksimum kuvvet; kısa, orta ve uzun süre dayanıklılığı artırır.

Değişmeli Sürekli Koşular: Koşulan mesafenin, yüklenme süresi ve şiddetinin artış ya da azalışı şeklinde yapılan çalışmadır. Anaerobik ortamda borçlanılan oksijen aerobik ortama geçişte geri verilir. Bu koşular kuvvet ve süratte devamlılığın gelişimi üzerinde etkilidir.

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

İnterval Yüklenme: Bu antrenman yönteminde çalışma ve dinlenme süresi ya da alçak ve yüksek yüklenme, sistemli olarak devamlı değişkenlik gösterir. Dinlenme aktif ve pasif olarak gerçekleştirilir. Bu antrenmanda yüklenme yapıldığında kalp atışı dakikada 180-200'ü bulduğunda çalışma durdurulur. Nabzın 120-130'a düşmesi beklenir ve bir sonraki yüklenmeye geçilir.

Ⓐ Ⓑ **Ⓒ** Ⓓ Ⓔ

26. Submaksimal testler veya alan testleri birçok durumda aerobik kapasitenin belirlenmesi açısından uygun olabilmektedir. Zaman, araç-gereç sınırlı ise büyük gruplar ölçülecekse alan testleri ve submaksimal testlerin kullanılması uygun olacaktır. Submaksimal Bisiklet Ergometresi Testleri ise; Astrand-Ryhming Testi, YMCA Bisiklet Ergometresi Testi, Siconolfi Bisiklet Ergometresi Testleridir.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ **Ⓓ** Ⓔ

27. Sit And Reach (Otur uzan testi): Bir sehpanın üzerine 55x45 cm.lik bir tabla, 15 cm.lik kısmı sehpadan ileri doğru uzanacak şekilde yerleştirilir. Tabla üzerinde 0'dan başlayarak işaretlenmiş cetvel yer alır. Denek yere oturur ve çıplak ayak tabanını düz bir şekilde test sehpasına dayar. Dizlerin pozisyonu bozulmadan ve eklem hareketi olmadan, gövdeden öne bükülerek el parmak uçları tabla üzerinde en uzak noktaya erişilmeye çalışılır ve en son noktada 2 saniye beklenir.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ

28. Zayıf: 18.5 altı

Normal Kilolu: 18.5 - 24.9

Hafif Kilolu: 25.0 – 29.9

Obez sınıf 1: 30.0 – 34.9

Obez sınıf 2: 35.0 – 39.9

Obez sınıf 3: 40.0 ve üzeri

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ

29. Soruda anlatılan durumda sporcusunun VKİ'ni hesaplamak isteyen Antrenör şu şekilde sonuca ulaşmalıdır. Kilo/Boy $(m)^2$

60/1.65x1.65 = 22

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ **Ⓔ**

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

30. Karbonhidratlar vücutta protein ihtiyacını azaltır, suyun ve elektrolitlerin tutulmasına yardımcı olurlarken sodyumun bağırsaklardan kana emilmesini sağlar. Bitkisel besinlerde bulunan posa bağırsakların boşalmasını kolaylaştırır. Hasar görmüş dokuların onarımını destekleyenler ise proteinlerdir.

Ⓐ Ⓑ **Ⓒ** Ⓓ Ⓔ

31. Kalsiyum: Kemik ve diş gelişiminde önemlidir. Süt ve süt ürünlerinde yüksek miktarda bulunur.

Fosfor: Kemik ve diş gelişiminde önemlidir. Beyaz ve kırmızı ette yüksek miktarda bulunur.

Demir: Kanda oksijen taşınmasıyla ilgilidir. Kırmızı et ve kuru baklagillerde yüksek miktarda bulunur.

Çinko: Enzim ve hormon yapımında görevlidir. Yağlı tohumlar ve tahıllarda yüksek miktarda bulunur.

Magnezyum: Kemik ve diş yapımında önemlidir. Kuru baklagiller ve yeşil sebzelerde yüksek miktarda bulunur.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ **Ⓓ** Ⓔ

32. Sosyal iletişimsel yetersizlik, Tekrarlayıcı ilgiler ve davranışlar, Zihinsel yetersizlik, Yinelenen ilgi ve davranışlar, Nörogelişimsel ruhsal bozukluk otizmli kişilerde görülür.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ

33. Beden eğitiminin uzun vadeli hedefleri şunlardır;

Olumlu benlik kavramı, Sosyal yeterlilik, Motor beceri ve modeller. Algısal motor fonksiyon ve duyusal bütünleşme Fiziksel ve motor uygunluk. Serbest zaman becerileri, Gerilimin giderilmesi, oyun becerileri ve yaratıcı ifadelerdir.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ **Ⓔ**

34. Çocuk gelişiminde belli davranışların kazanabilmesi için belli dönemlere ihtiyaç vardır. Bu davranışlar belli dönemlerde kazanılmadığı takdirde başka dönemlerde kazanılamaz veya zor kazanılır. Bireyin belli davranışları belli dönemlerde kazanabilmesine **kritik dönem** denir. **Kritik dönemin** en belirleyici etkeni zamandır. Soruda anlatılan durumda da çocuğa ulaşmak ve fark etmek için geç kalınmış ve kritik dönem ilgili spor için geçtiğinden istenilen düzeye gelinememiştir.

A B C **D** E

35. Öğrenmenin gözlem ve rol modeller yoluyla gerçekleştiğini savunan ünlü psikolog Bandura, Sosyal Öğrenme Kuramıyla çocukların rol model aracılığıyla öğrendiğini ortaya atmıştır.

A B C D **E**

36. Bükülme, esnetme, dönme ve kıvrılma vücudun yer değiştirmeden denge kazanmak için yaptığı hareketler iken, yakalama manipülatif hareketlerdendir.

A **B** C D E

37. Spor yöneticisi, beden eğitimi ve spor alanlarında amaçlanan hedeflere ulaşılabilmesi için spor kurumlarında çalışanları; Teşkilatlandıran, Emirler veren, Grup çalışmalarını aynı amaca yönlendirip organize eden, Sorumluluğu üstlenen, İşleyişi denetleyen kişidir. Spor yöneticisinde aynı zamanda; Genel kültür, Spor alan bilgisi ve spor yöneticiliği meslek bilgisi olmalıdır.

A B C **D** E

38. Liderin özellikleri: Yeni gelişmelere açıktırlar. Değişimde geliştiricidirler. Yaratıcıdırlar. Orijinaldirler. Neden, niçin soruları önemlidir. Var olana karşı çıkarlar. Grup içerisinden çıkarlar, Üyelerin yeteneklerini iyi tanırlar. Uzun süreli düşünürler, Keşfederler, Motive ederler. Konsantre olma ise yöneticilerin özelliklerindendir.

A B C D **E**

39. Uzamsal Öncelleme (Önsezi): Sinyal verilmeden önce ne olacağını sezinlemektir. Olası durumlarda bu sezinleme sonucunda doğru sezinleme gerçekleşirse daha hızlı tepki verilmiş olacaktır. Soruda örneği verilen durumdan da çıkartabiliriz.

A B C D **E**

40. ***İşlemsel Bellek – (Psikomotor):*** Psikomotor becerilerin saklandığı bellektir. Yazı yazmak, otomobil kullanmak, örgü örnek, bisiklete binme vs. Psikomotor bellekteki bilgi çok kullanılır. Bu yüzden otomatik hale gelir ve alışkanlık oluşur

A B C D **E**

41. Anlamsal (Semantik) Bellek: Konu alanlarının, akademik bilgilerin, kavramların ve kuralların depolandığı bellektir. Anlamsal bellek bilgiyi hem sözel, hem işitsel hem de görsel olarak kodlamış ve birbiriyle ilişkilendirmiş biçimde depolayabilir.

A B C **D** E

42. Kapalı döngü kontrol sistemi: Bu sistemde hata vardır ve düzeltilmesi için zaman gereklidir. Hedeflenen davranışla gerçekleşen davranışın yorumlanması ve hatanın düzeltilmesi için kasların kaslara emir vermesi durumudur.

A **B** C D E

43. Salon atletizm yarışmalarında bir tur 200 metredir. Koşu mesafeleri ise; 60 m, 60 m E, 200, 400, 800, 1500, 3000 m'dir. 60 metre Engelli koşularda (Kadın-Erkek) toplamda beş adet engel bulunur.

A B C D **E**

44. Uzun atlama; Koşu alanından koşup basma tahtasına basarak kum havuzunda en uzak mesafeye atlamayla ilgili olan bir atletizm dalıdır. Uzun atlamanın evreleri;

- Koşu bölümü (Hızlanma)
- Sıçrama bölümü
- Uçuş bölümü
- Konma bölümü olarak 4 basamakta uygulanır.

A B C **D** E

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

45. Dikey atlamalar, yüksek atlama ve sırıkla atlamalardır. Bu atlamalarda; Sporcu pas geçtiği bir atlayışı tekrardan deneyemez. Atlayışlarda 2 cm'den daha az yükseltilemez. Sporcular dilediği yükseklikten yarışmaya katılabilirler. 3 kez üst üste hata yapan sporcular diskalifiye edilir.

A **B** C D E

46. Soruda anlatılan durumda uygulanması gereken karar köşe vuruşu olmalıdır. Eğer bir direkt veya endirekt serbest vuruş doğrudan takımın kendi kalesine girerse, rakip takım lehine köşe vuruşu verilir.

A B C **D** E

47. Hentbolda 2 dakika cezası bulunan bir oyuncu henüz cezası bitmeden oyun alanına girerse ikinci kez 2 dk cezası alır. Bu durumdaki oyuncunun cezası son aldığı 2 dk olarak başlatılır bir önceki cezasından kalan süre için ise takımı bir oyuncu çıkartır.

A B C D **E**

48. Hentbolda kalecinin yapabilecekleri;

- Kale sahasında savunma amacıyla topa vücudunun her kısmıyla dokunabilir.
- Topla birlikte kale sahası içerisinde, saha oyuncularına uygulanan kısıtlamalara tabi olmaksızın serbestçe hareket edebilir
- Topsuz olarak kale sahasını terk ederek oyuna katılabilir. Bu durumda saha oyuncularına uygulanan kurallara tabidir.
- Kontrol altına alamadığı topla kale sahasını terk edebilir ve topla oyun alanında tekrar oynayabilir.
- Kalecinin vücudunun her hangi bir kısmı kale sahası çizgisinin dışına temas ederse, kale sahasını terk etmiş sayılır.

D şıkkında verilen; Kale sahası içindeyken yuvarlanan topa veya duran topa dokunabilir yargısı yanlıştır. Bu durumda kaleci topa dokunamaz.

A B C **D** E

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

49.

- Oyuncu faul sayısı beş olan sporcu oyundan atılır.
- Takım olarak beş ve sonrasındaki her yapılan faullerde 2 serbest atış kullanılır.
- Boyalı alanda kalma süresi en fazla 3 saniyedir.
- Süre fark etmeksizin geriye dönüş, geri pas yoktur basketbolda.
- Basketbol maçında bir takım maç öncesinde beş kişiden az olamazken maç içinde 3'e kadar düşse de oyun devam eder 2 olana kadar.

A B **C** D E

50. Basketbolda pas çeşitleri;

Bounce pas, göğüs pası, baş üstü pas, arkadan pas, çengel pas, tek el ile elden pas, tek el alttan pas, tek el pas (Baseball) ve yerden pas. Temel pas ise hentbolda olan bir pas çeşididir.

A B C **D** E

51. Voleybolda; Her takımın set başına ikişer mola hakkı vardır. Normal molalar 30 saniye iken 12. sayıda zorunlu olan teknik molalar 60 saniyedir. Teknik molalar 5. Set olan netice setinde yoktur.

A B **C** D E

52. **Birinci set** ile **netice setinin** (5. set) ilk servisi kura atışıyla belirlenen takım tarafından atılır. Diğer setler bir önceki sette ilk servisi kullanmamış olan takımın servisi ile başlatılır. Oyuncular diziliş kâğıdına kaydedilen servis sırasını takip etmek zorundadır. Başhakemin düdüğünden önce kullanılan servis iptal edilir ve tekrarlattırılır. Servis kullanacak oyuncu, başhakemin servis için çaldığı düdüğü takip eden 8 saniye içinde topa vurmalıdır.

A B C **D** E

53. Mazurka; Polonya köylülerinin geleneksel dansıdır. 4/3'lük ritimlerle yapılır. Doğaçlamaya müsaittir. Sahnede değişik şekillerde 50'den fazla adımlaması vardır.

A B **C** D E

54. Polka; Çek Yarımadasında Bohemya'da ortaya çıkmıştır. 2/4'lük ritimle yapılır. Çekçede anlamı yarım adımlamadır. Polkada her ileri adım farklı ayakla yapılır.

A B **C** D E

55. Kaşıklı Zeybek; Zonguldak, Karabük gibi illerimizde ve çevrelerinde kaşıkla oynan bir oyun türüdür. Araştırmalara göre zeybek yırtıcı bir kuş olan kartalın hareketlerinden esinlenip ortaya çıktığı düşünülmektedir.

A B **C** D E

56. Ters Cephe Duruşu: Göğüs yukarıya, sırt yere dönüktür. Eller ve topuklar yere temas eder, el parmakları ayaklar doğrultusundadır. Ayak bilekleri gergin ve topuklar yere dayalıdır.

A B C D E

57. İp ile yapılan temel hareketler sıçrama hareketleridir. İp hafif ve ritmik hareketlerle ayağın altından geçirilmelidir. İple alıştırmalar atletizmde, boksta, sportif oyunlarda ve özel antrenmanlarda bedeni hazırlamak için bireysel, eşli ve grup halinde yapılabilir. İple yapılan sıçramalarda ipin biraz uzun olmasında fayda vardır. İp atlamada kollar vücudun yanındadır ve dirsekler biraz bükülüdür. Çevirme hareketi bilekten gerçekleştirilmelidir. Çevirme esnasında ip yerden geçerken gergin olmalı, yere çok az değmelidir. Sıçramalar yaylanarak ve ayak uçlarında yapılmalı, bacaklar dizden bükülmelidir. Ayağın yeri itmesi bilekten olmalıdır. Dayanıklılığı geliştirmek için yerden 2-3 cm yükseğe sıçramalar şeklinde çalışmalar yapılmalıdır. Bacakların dinamik olarak kuvvetlendirilmesi için ise sıçramalar daha yükseğe yapılmalıdır. Koordinasyonu geliştirmek için sıçramalar çeşitlendirilmeli ve farklı hareketlerle tamamlanmalıdır. Zor alıştırmalar öncelikle ipsiz yapılmalıdır. İp atlama yoğun bir çalışma olduğundan sıçrama serilerinde dinlenme aralıkları verilmelidir

A **B** C D E

58. Geriye takla hareketi uygulanırken yapılan genel hatalar şunlardır;

- Harekete çömelik pozisyonda ya da ayaklar açık başlamak
- Geriye yuvarlanırken dizleri karna çekmemek
- Yuvarlanma sırasında elleri omuz arkasında çok geniş ya da dar bırakmak
- Hareketin sonlarına doğru eller ile yeri ittirmemek
- Hareketin bitiminde dizleri yere temas ettirmek ya da bacakları açık tutmak

A **B** C D E

59. Eğitsel Oyunların Sınıflandırmasında Alan Oyunları

Sınıf oyunları, alan oyunları, bahçe oyunları, kış oyunları ve salon oyunlarıdır.

A B C D **E**

60. Oyunların Gelişim Üzerine Etkileri;

- Temel motorik özelliklerin gelişimi üzerine etki eder.
- Sosyal gelişim üzerine etki eder.
- Kişilik gelişimini etkiler.
- Zekâ ve dil gelişimini etkiler..

A B **C** D E

61. Soruda anlatılan yöntem Eşli Çalışma Yöntemidir. Bu Yöntemde; Öğrenciler eşleştirilerek çalışırlar. Çalışmalarda her eş bir görev üstlenir. Eşlerden birisi istenen hareketi yapar ve hareketle ilgili kararları verirken diğeri ise yapılan hareketi izleyerek öğretmenin verdiği ölçütlere göre eşinin performansı hakkında bilgi verir.

A B C D E

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

62.

Öğrenme Alanı	Alt Öğrenme Alanı	5. Sınıf	6. Sınıf	7. Sınıf	8. sınıf
1. Hareket Yetkinliği	Hareket becerileri	7	8	8	5
	Hareket kavramları ilkeleri ve ilgili yaşam becerileri	9	9	10	12
	Hareket strateji ve taktikleri (Savunma-hücum)	2	2	1	1
2. Aktif ve Sağlıklı Hayat	Düzenli Fiziksel Etkinlik	1	1	2	2
	Fiziksel Etkinlik Kavramları, ilkeleri ve ilgili yaşam becerileri	7	6	5	6
	Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz	5	5	4	4
Toplam		31	31	30	30

A B C D E

63. **Katılım Yöntemi:** Katılım yönteminde öğrenciler daha önce belli ölçülere bağlı kalarak etkinlikte bulunmadıklarından etkinliğe katılmaktan zevk alırlar. Her öğrenciye eşit olanaklar tanındığından bireysel farklılıklar önem taşımaz. Dersin hazırlık aşamasında öğretmen uygulama ve sonuç aşamasında ise öğrenci etkindir.

Önemli olan öğrencinin etkinliğe kendi kapasitesinde katılımıdır. Öğrencilere değişik seçenekler sunularak ve önyargılar ortadan kaldırılarak katılımcılık ön plandadır.

A **B** C D E

64. **Hedef oyunları;** bilardo, bowling, golf, kriket,

Alan/vuruş oyunları: beyzbol, kriket, vb;

File/duvar oyunları; badminton, tenis, masa tenisi, vb;

Mücadele/saldırı oyunları; futbol, basketbol, hentbol, voleybol, su topu, vb. şeklinde örneklendirilebilir.

A B C **D** E

65. Hedef oyunları; bilardo, bowling, golf, kriket,

Alan/vuruş oyunları; beyzbol, kriket, vb;

File/duvar oyunları; badminton, tenis, masa tenisi, vb;

Mücadele/saldırı oyunları; futbol, basketbol, hentbol, voleybol, su topu, vb. şeklinde örneklendirilebilir.

A B C **D** E

66. Soruda anlatılan durum bilişsel gelişim alanlarının "Duruma Uydurma" kazanımıyla alakalıdır.

Duruma Uydurma: Kazanılan becerileri ve davranışları, benzer durumlarda kullanma, uyarlama, yeniden düzenleme, değiştirme, yeni problemlere aktarma.

A B C D **E**

67. **Kök değerlerimiz**; Adalet, Dürüstlük, Özdenetim, Sabır, Saygı, Sevgi, Sorumluluk, Vatanseverlik ve Yardımseverliktir.

Adalet: Adil olma, eşit davranma ve paylaşmayı içerir.

Vatanseverlik: Çalışkan olma, dayanışma, kurallara ve kanunlara uyma, tarihsel ve doğal mirasa duyarlı olma ve toplumu önemsemeyi içerir.

Yardımseverlik: Cömert olma, fedakar olma, iş birliği yapma, merhametli olma, misafirperver olma ve paylaşmayı içerir.

Saygı: Alçakgönüllü olma, başkalarına kendisine davranılmasını istediği şekilde davranma ve diğer insanların kişiliklerine değer verme.

Dürüstlük: Açık ve anlaşılır olma, doğru sözlü olma, etik davranma, güvenilir olma ve sözünde durmayı içerir.

A B C **D** E

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

68. Türkiye yeterlilikler çerçevesinde yer alan anahtar yetkinliklerin özelliklerini şöyle sıralayabiliriz;

Ana Dilde İletişim: Kelime ve işlevsel dil bilgisi, sözlü ve yazılı iletişim, dili anlama ve kullanma

Yabancı Dilde İletişim: Yabancı dilde yetkinlik, kelime ve işlevsel dil bilgisi, okuma, anlama ve üretme, kültürel çeşitlilik ve kültürler arası etkileşim farkındalığı

Matematiksel Yetkinlik: Problem çözme, mantıksal ve uzamsal düşünme, formül, kurgu grafiklerle iletişim kurup sunum yapabilme.

Öğrenmeyi Öğrenme: Kendi öğrenme stil ve stratejisini bilme, kendi beceri ve niteliklerini, güçlü ve zayıf yönlerini bilme, yaşam boyu öğrenme motivasyonu edinme

Dijital Yetkinlik: Bilgiye erişim, bilgiyi değerlendirme ve bilgiyi saklamadır. A B C **D** E

69. Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersinde; Hareket yetkinliği öğrenme alanının alt öğrenme alanında yer alan Hareket kavramları, becerileri ve ilgili hayat becerilerinde; zekâ sporları başlığı altında ele alınmaktadır. A **B** C D E

70. Ayşe Öğretmen'in raket sporlarını dersinde uygulaması; Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersinde; Hareket yetkinliği öğrenme alanının alt öğrenme alanında yer alan Hareket kavramları, becerileri ve ilgili hayat becerilerinde; File-raket oyunları başlığı altında ele alınmaktadır. A B C D **E**

71. Sıla Öğretmen'in uygulamada yaptırdığı halk dansları; Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersinde; Hareket yetkinliği öğrenme alanının alt öğrenme alanında yer alan Hareket kavramları, becerileri ve ilgili hayat becerilerinde; Halk dansları başlığı adı altında ele alınmaktadır. **A** B C D E

72. Menşure Öğretmen'in beden eğitimi dersinde vurgulamış olduğu engelliler ve spor; Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersinde; Aktif ve sağlıklı Hayat öğrenme alanının alt öğrenme alanında yer alan " Spor Bilinci ve Spor Organizasyonları" alt öğrenme başlığı altında ele alınmaktadır. A B **C** D E

73. Spor engel tanımaz kartı hem sarı hem de mor kart grubunda yer alan fiziksel etkinlik kartlarındadır.

Fiziksel Etkinlik Kartları	
Sarı Kart Grubu	**Mor Kart Grubu**
Öğretmen Kartı	Öğretmen Kartları
Temel Hareket Becerileri Kartları	File ve Raket Oyunları
Temel Hareket Kavramları Kartı	Hücum Oyunları
Birleştirilmiş Hareket Kartları	Vurma ve Yakalama Oyunları
Sağlık Anlayışı Kartları	Etkin Katılım
Spor Engel Tanımaz Kartı	Sağlık Anlayışı
Fiziksel Etkinlik ve Beslenme Piramidi Kartı	Spor Engel Tanımaz Kartı

A B C D **E**

74. MEB 2018'de yer alan kartlar Mor ve Sarı karttır. Vurma ve Yakalama Oyunları ise Mor Kartta yer alır. Mor Kart da yer alan diğer başlıklar ise şunlardır; Öğretmen Kartları, File ve Raket Oyunları, Hücum Oyunları, Vurma ve Yakalama Oyunları, Etkin Katılım, Sağlık Anlayışı ve Spor Engel Tanımaz Kartı yer alır. A B C D **E**

75. Spor Eğitim Modelinin Amaçları

- Spora özgü beceri ve fiziksel uygunluğun geliştirilmesi,
- Oyun içinde stratejileri uygulayabilme ve iyi uygulamaları takdir etme,
- Öğrencinin gelişimine uygun düzeyde katılım göstermesi,
- Sportif etkinliklerin planlanması ve yönetilmesinde paylaşım,
- Sorumlu liderlik sağlama,
- Grup içinde grup hedefleri doğrultusunda verimli çalışma,
- Bir spora anlam veren ritüel, müsabaka ve toplantıları takdir etme,
- Sporla ilgili konularda mantıklı karar verme, yorumlama yapabilmek için gerekli kapasiteyi geliştirme,
- Hakemlik ve antrenörlük ile ilgili bilgi ve becerileri uygulama ve geliştirme,
- Okul dışı sportif etkinliklere gönüllü olarak katılmaya istekli olma.

A B C D **E**

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

YÖNERGE yayınları

KAMU PERSONEL SEÇME SINAVI
ÖĞRETMENLİK ALAN BİLGİSİ TESTİ
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

3.
DENEME
Soru Kitapçığı

Bu testlerin her hakkı saklıdır. Hangi amaçla olursa olsun, testlerin tamamının veya bir kısmının ***Yönerge Yayıncılık****'ın yazılı izni olmadan kopya edilmesi, fotoğrafının çekilmesi, herhangi bir yolla çoğaltılması, yayımlanması ya da kullanılması yasaktır. Bu yasağa uymayanlar gerekli cezai sorumluluğu ve testlerin hazırlanmasındaki mali külfeti peşinen kabullenmiş sayılır.*

AÇIKLAMA

1. Bu kitapçıkta toplam 75 soru bulunmaktadır. **Alan Bilgisi (60 soru)** ve **Alan Eğitimi (15 soru) Testi** bulunmaktadır.
2. Bu test için verilen toplam cevaplama süresi **120 dakikadır (2 saat).**
3. Bu kitapçıktaki testlerde yer alan her sorunun sadece bir doğru cevabı vardır. Bir soru için birden çok cevap yeri işaretlenmişse o soru yanlış cevaplanmış sayılacaktır.
4. İşaretlediğiniz bir cevabı değiştirmek istediğinizde, silme işlemini çok iyi yapmanız gerektiğini unutmayınız.
5. **Bu testler puanlanırken her bölümde doğru cevaplarınızın sayısından yanlış cevaplarınızın sayısının dörtte biri çıkarılacak ve kalan sayı o bölümle ilgili ham puanınız olacaktır.**
6. Cevaplamaya istediğiniz sorudan başlayabilirsiniz. Bir soru ile ilgili cevabınızı, cevap kâğıdında o soru için ayrılmış olan yere işaretlemeyi unutmayınız.



YÖNERGE yayınları

/yonergeyayinlari /yonergeyayinlari /yonergeyayinlari +90 544 407 11 99

Bu testte 75 soru vardır.

1. **Aşağıda verilen beden eğitimi ve sporun fonksiyonlarından hangisi kültürel inanç ve moral değerlerini dengeleyen fonksiyondur?**

A) Sosyo-Emosyonel Fonksiyon
B) Sosyalizayon Fonksiyon
C) Sosyal İntegratif Fonksiyon
D) Politik Fonksiyon
E) Statü Fonksiyon

2. **Tarihte ilk defa Hintlilerin bulduğu ve oynadığı, günümüze kadar da gelen orijinal adı** "Dört Kısım" **olan popüler spor aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Yoga B) Boks C) Basketbol
D) Satranç E) Güreş

3. • Düzenledikleri şölenlerde becerilerini gösterebilmek için güreş tutup ok atarlar.
• Cenaze törenlerinde kötü ruhları uzaklaştırmak için topluca dans ederler, ağırlık kaldırıp atarlar, gürz ve topuz savururlar, kılıç kullanırlardı.

Yukarıda özellikleri verilen eski Türk devleti aşağıdakilerden hangisidir?

A) Avarlar B) Hunlar C) Kırgızlar
D) Oğuzlar E) Selçuklular

4. Padişahın misafir elçilere sunduğu ziyafetlerde ve düğünlerde yapılan yarışlardı. Yarışmadan önce yarışma mesafesi belirlenir ve yarışmaya herkes istediği kıyafetle katılabilirdi. Birinci gelene ödül verilirdi. Bu yarışmalara "peyk" ya da "şatır" adı verilen haberciler de katılırdı. Bu habercilerin kendilerine özgü kıyafetleri ve dizlerinin altına taktıkları zilleri olurdu. Bir ellerinde balta diğer ellerinde de yarışmacılara enerji vermesi amacıyla dağıttıkları gül suyu bulunurdu.

Yukarıda anlatılan Osmanlı döneminde yapılan yarışma aşağıdakilerden hangisidir?

A) Yaya Koşusu
B) Halk Koşusu
C) Müsellem Koşusu
D) Ferdi Koşular
E) Ferman Koşusu

5. **Olimpiyat bayrağında yer alan halkalardan sarı halka hangi kıtayı temsil etmektedir?**

A) Avrupa B) Afrika C) Asya
D) Avustralya E) Amerika

6. **Aşağıdakilerden hangisi günümüzde düzenlenen modern olimpiyatlardan birisi değildir?**

A) Yaz olimpiyat oyunları
B) Kış olimpiyat oyunları
C) Yaz gençlik olimpiyat oyunları
D) Avrupa olimpiyat oyunları
E) Asya Olimpiyat Oyunları

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

7. İnsanın bedenine, iradesine ve zihnine özgü nitelikleri yücelterek bu niteliklerin dengeli bir biçimde bütünleşmesini amaçlayan bir yaşam felsefesidir. Ne bir din ne bir sosyal doktrin ne de ekonomik bir sistemdir. Bir ruh hâli, hayat tarzı, insanlık görüşüdür ve eğitsel, pedagojik amaçlar gütmektedir.

Yukarıda tanımı verilen felsefi yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?

A) Realizm B) Pragmatizm C) Olimpizm
D) Naturalizm E) İdealizm

8. **Modern olimpiyat oyunları tarihinde ülkemiz adına kadınlarda kazanılan ilk madalya hangi branşa aittir?**

A) Güreş B) Eskrim C) Atletizm
D) Judo E) Tekvando

9.
- Müsabakaya giren, yarışmaya katılan kişidir.
- Beden eğitimi ve spor etkinliklerinde maddi ve benzeri bir menfaat gütmeme, yarışmaya veya müsabakaya katılması sonucunda karşılığında toplanan hasılattan pay alamama haline denir.
- Bir sporcunun uğraştığı spor branşından gerektirdiği yüksek performans seviyesinden devam eden baskılara, devamlı ve dengeli bir şekilde devam edebilmesi durumudur.
- En kısa zamanda kasların dış dirençlere karşı vücut ya da vücudun bir kısmının direncine rağmen eklemleri kısa zaman içerisinde harekete geçirme olayıdır.

Yukarıda verilen beden eğitimi ve sporla ilgili tanımla eşleştirildiğinde aşağıda verilenlerden hangisi dışarıda kalır?

A) Beceri B) Çabukluk C) Müsabık
D) Kondisyon E) Amatörlük

10. **Aşağıda verilenlerden hangisi beden eğitiminin duyuşsal hedeflerinden biri değildir?**

A) Sosyal ve duygusal gelişimi sağlamak
B) Sorumluluk alabilme özelliğini geliştirmek
C) Fiziksel etkinlikleri zevk alarak yapmayı sağlamak
D) Otoriteye ve kurallara saygı duymayı öğretmek
E) Serbest zamanları değerlendirmek

11.
- Clavicula
- Radius
- Humerus
- Calcaneus
- Scapula
- Fibula

Yukarıda verilen kemiklerden kaç tanesi üst ekstremite kemiklerindendir?

A) 5 B) 4 C) 3 D) 2 E) 1

12. Özel dersler veren Antrenör Ayşe kursiyerlerine kendi vücut ağırlıklarıyla kuvvet hareketleri yaptırmaktadır. Ayakta olan kursiyerler, eller belde olacak şekilde ayaklarını yana açıp tekrar kapatarak ayaklarına addüksiyon ve abdüksiyon hareketleri yaptırmaktadır.

Yukarıda anlatılan durumda etkili olan anatomik düzlem aşağıdakilerden hangisidir?

A) Sagital Düzlem
B) Frontal Düzlem
C) Transvers Düzlem
D) Vertikal Eksen
E) Sagital Eksen

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

13. • Ön kolda supinasyon ve pronasyon
• Hareketi kısıtlı eklemlerdir
• Hareket yeteneği yüksek olan eklem türüdür.
• Ekstansiyon – Fleksiyon, Abdüksiyon- Addüksiyon yapabilen eklemdir.

Yukarıda özellikleri verilen eklemler karşılaştırıldığında aşağıda verilenlerden hangisi dışarıda kalır?

A) Eyersi Eklem
B) Pivot Eklem
C) Kartilaginoz Eklem
D) Diatroz Eklem
E) Sinatroz Eklem

14. • Büyük rhomboid kasın yukarısındadır. Scapulayı yukarı ve içe çeker.
• Boynun arka dış tarafındadır. Scapulayı yukarı çeker, boynu dış yana büker.
• Karın ön yan duvarının en içte kalan ve en ince kasıdır. Kuvvetli soluk vermede etkilidir. Gövdeye lateral fleksiyon ve rotasyon hareketi yaptırır.
• Kola dış rotasyon yaptırır. Omuz eklemini kuvvetlendirir.

Yukarıda özellikleri verilen kaslar eşleştirildiğinde hangisi dışarıda kalır?

A) İnfraspinatus
B) Rhomboideus Minör
C) Transvcers Abdominis
D) Levator Scapula
E) Pyramidalis

15. Sıcak bir havada uzatmalara giden bir futbol maçında aşırı sıvı kaybından dolayı şoka giren bir futbolcunun girmiş olduğu şok çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kardiyojenik Şok
B) Hipolevik Şok
C) Toksik Şok
D) Anatomik Şok
E) Anaflaktik Şok

16. Aşağıdakilerden hangisi çıkılarda uygulanacak olan ilk yardım uygulamalarından değildir?

A) Eklem aynen bulunduğu şekilde tespit edilir.
B) Çıkık yerine oturtulmaya çalışılır ve sabitlenir.
C) Yaralıya ağızdan hiçbir şey verilmez.
D) Bölgede nabız, deri rengi ve ısısı kontrol edilir.
E) Tıbbi yardım istenir. (112)

17. Aşağıdakilerden hangisi yılan sokmalarında uygulanacak olan ilk yardım uygulamalarından biri değildir?

A) Hasta sakinleştirilip, dinlenmesi sağlanır.
B) Yara su ile temas ettirilmez.
C) Yara baş ve boyunda ise yara çevresine baskı uygulanır.
D) Yaşamsal bulgular izlenir.
E) Tıbbi yardım istenir.

18. Deplasman maçından sonra gittikleri yemekte çorbasını içen bir sporcunun ilk kaşıktan sonra kaşığa bakmadan çorbayı içmeye devam etmesini sağlayan beyin bölümü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Basal Ganglion B) Cerebrum
C) Hypothalamus D) Beyin Sapı
E) Bulbus

19. Aşağıdakilerden hangisi gözde bulunan, görme ile ilgili reseptördür?

A) Visual Reseptörler
B) Properioreseptif
C) Derisel Reseptörler
D) Eksteroreseptörler
E) Viscoreseptörler

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

20. Göğüs boşluğunu çevreleyen ve akciğerleri örten iki tabakalı, ince, seröz zardır.

- Derideki gerilmeyi ve eklem rotasyonunu algılayan reseptördür.
- Borucuklar ve keseciklerden oluşan ağ sistemidir. Görevi hücre içinde madde taşınmasını ve depolanmasını sağlamaktır.
- Ortaya çıkabilecek olası sakatlıkları zorlamaları engelleyerek MSS'ye bilgi veren reseptördür.

Yukarıda verilen bilgiler karşılaştırıldığında hangisi dışarıda kalır?

A) Plevra
B) Ruffini Cisimleri
C) Endoplazmik Retikulum
D) Golgi Tendon Organı
E) İnspirasyon

21. **Aşağıdakilerden hangisi maksimal bir soluk almanın ardından, maksimum bir soluk verme ile çıkarabilen hava miktarıdır?**

A) Solunum Volümü
B) Soluk Alma Yedek Hacmi
C) Fonksiyonel Tortu Hacim
D) Vital Kapasite
E) Total Akciğer Kapasitesi

22. Bir fitness salonunda antrenmanın sonunda plank hareketi yapan sporcuda hareket sırasında görülen kasılmadır.

- Dumbell curl hareketinde ağırlığın kaldırılması sırasında gerçekleşen kasılma türüdür.
- Dumbell Curl hareketinde ağırlığın indirilmesi sırasında gerçekleşen kasılma türüdür.
- Serbest yüzme tekniğinde kol çekişlerinde gerçekleşen kasılma türüdür.

Yukarıdaki kasılma türleri karşılaştırıldığında aşağıda verilenlerden hangisi dışarıda kalır?

A) İzometrik Kasılma
B) Konsantrik Kasılma
C) Eksantirik Kasılma
D) İzokinetik Kasılma
E) Plyometrik Kasılma

23.

- Kasın boyu kasılma esnasında aynı kalır. Bu kasılma türünde izometrik kasılma görülür. Örneğin barfiks aletinde asılı kalma gibi.
- Kasların yüksek reaksiyon hızıyla dış uyaranlara göstermiş olduğu tepkidir. Çok kısa sürede açığa çıkan bu kuvvete patlayıcı kuvvet de denir. Fodepar(Hatalı Çıkış) Sırasında takozdan çıkışı sırasında kullanılan kuvvet gibi.
- Sporcunun kendi vücut ağırlığını kullanarak yaptığı antrenman sonucu geliştirebileceği kuvvettir. Örneğin; Jimnastik, boks, güreş
- Kastaki konsantrik ve eksantrik hareketlerin birleşimini kapsar. Haltercilerin ağırlığı kaldırması konsantrik kasılmaya, ağırlığı indirmesi ise eksantrik kasılmaya örnektir.

Yukarıda verilen kuvvet türleri eşleştirildiğinde aşağıda verilenlerden hangisi dışarıda kalır?

A) Dinamik Kuvvet
B) Statik Kuvvet
C) Kuvvette Devamlılık
D) Relatif Kuvvet
E) Çabuk Kuvvet

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

24. **Antrenmanlara yeni başlayan kursiyerine ısınmalar sonrasında esnetme hareketlerinde yardımcı olması amacıyla çeşitli materyaller verip bunlarla esnetme yapmasını söyleyen antrenörün yaptırdığı esneklik hareketleri hangi esneklik türüne girmektedir?**

A) Statik Esneklik
B) Dinamik Esneklik
C) Özel Esneklik
D) Pasif Esneklik
E) Aktif Esneklik

25. **200 m dünya şampiyonasında start verilirken gelen uyarıcıya istinaden hareket geçen sporcuların verdikleri reaksiyon çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Basit reaksiyon
B) Zor reaksiyon
C) Kombine reaksiyon
D) Bitişik reaksiyon
E) Toplu reaksiyon

26. 1. Şisman, kıvrımlı ve yağlı vücut yapısı.
2. Kaslı ve sert vücut yapısı.
3. Narin ve zayıf vücut yapısı.

A. Endomorf
B. Mezomorf
C. Ektomorf

Yukarıda verilen vücut tiplerinin doğru eşleştirmesi aşağıda verilenlerden hangisinde doğru verilmiştir?

A) A1-B3-C2 B) A2-B3-C1
C) A1-B2-C3 D) A3-B-2-C1
E) A3-B1-C2

27. **Aşağıda verilenlerden hangisi** "Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi" **(SİFUK)'da yer alan ölçüm veya testlerden değildir?**

A) Esneklik B) Boy C) Kilo
D) Şınav E) Barfiks

28. **Aşağıda verilen vücut bileşimi ölçümlerinden hangisi saha yöntemlerinden değildir?**

A) Çevre Ölçümü
B) Dual Enerji
C) Çap Ölçümü
D) Biyolektik Direnç
E) Skinfold

29. **Aşağıda verilen antropometrik ölçümlerden hangileri çap ölçümlerinden değildir?**

A) Omuz B) Biakromal C) Kalça
D) Dirsek E) El Bilek

30.
- Tuz ve süt ürünlerinde bulunan asit – baz dengesini kurmada görevli olan mineraldir.
- Kas kasılmasında görev alırlar. Kanın pıhtılaşması.
- Glikojen yıkımı, enzimlerin çalışması ve kan basıncının düzenlenmesi gibi görevleri vardır.
- Fazlalığında; karaciğer sirozu ve pankreas bozukluğu. Eksikliğinde; Oksijen kullanımı yetersizliği ve kaslarda kramplar meydana gelir.
- Hemoglobin yapımı, oksijenin hücrelere taşınması ve enerji metabolizmasında görev alırlar.

Yukarıda özellikleri verilen mineraller eşleştirildiğinden hangisi dışarıda kalır?

A) Sodyum B) İyot C) Kalsiyum
D) Demir E) Çinko

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

31. I. Kan Dopingi
II. Farmakolojik Müdahaleler
III. Kimyasal Müdahaleler
IV. Fiziksel Müdahale
V. Gen Dopingi

Yukarıda verilenlerden hangisi ya da hangileri IOC bildirgesine göre yasaklı doping yöntemlerindendir?

A) Kan Dopingi
B) Beta Blokörler
C) Narkotik Anajezikler
D) Diüretikler
E) Anabolik Ajanlar

32. I. Ampute Futbol
II. Atıcılık
III. Atletizm
IV. Halter

Yukarıdakilerden hangisi ya da hangileri bedensel engellilerin mücadele ettiği branşlardandır?

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

33.
- Kişinin normal veya üstün zekalı olmasına rağmen okuma, yazma ve dil becerilerinde problem olan özel öğrenme bozukluğudur.
- Merkezi sinir sistemi bozukluğu ve gelişimsel yetersizliktir.
- Normal bir gelişim dönemi izleyen ilk 2 yıl sonrasında, kazanılmış becerilerin kaybına eşlik eden sosyal, iletişimsel ve davranışsal anormalliklerle seyreden yaygın gelişimsel bir bozukluk olarak tanımlanır.
- Bebeklerde sık görülen ve morarma ile seyreden doğumsal bir kalp hastalığıdır.

Yukarıda tanımları verilen hastalıklar eşleştirildiğinde hangisi açıkta kalır?

A) Heller Sendromu
B) Disleksi
C) Savant Sendromu
D) Serebral Palsi
E) Fallot Tetrolojisi

34. Aşağıda verilen duruşa ilişkin reflekslerden hangisi bebeklerde 4. Aydan önce gözlemlenmez?

A) Labyrinthine
B) Sürünme
C) İlkel adımlama
D) Yüzme
E) Paraşüt ve Propping

35. Aşağıda verilenlerden hangisi Gallahue'nin üç ayaklı kum saati modeline göre yanlış bir ifadedir?

A) Birçok birey için kum saati yirmili yaşların ilk yıllarında ters çevrilir ve ikinci on yıl boyunca boşalmaya başlar
B) Fiziksel ve mekanik faktörlerden ziyade sosyal ve kültürel faktörlere dayalıdır
C) Yaşam stili filtresinin kalınlığı fiziksel uygunluk, beslenme, diyet, stresle başa çıkma yeteneği sosyal ve ruhsal iyilik gibi özellikler tarafından belirlenir
D) Bu modele göre önemli olan kumun kum saatine bir şekilde girdiği ve bu yaşam maddesinin çevre ve kültürün bir ürünü olmasıdır
E) Kum saatinin dibinden akan kumun akışını durdurmak mümkün değildir

36. Bir çocuğun hareketli topa tekme atıp havada atılan topu tutabilirken sopa ile topa vuramadığı ve topun tek elle tutamadığı görülmüştür.

Bu durumda aşağıdaki yorumlardan hangisi yanlıştır?

A) Çocuk 5-6 yaş kaba motor yeteneklerini sağlayamamaktadır.
B) Aynı çocuk çizgi üzerinden makasla kesme yapabilir.
C) Aynı çocuk iki tekerlekli bisiklete binemezken üç tekerlekli bisiklete binebilir.
D) Aynı çocuk kağıdı ikiye katlayabilir.
E) Aynı çocuk tek ayak üzerinde on saniye durabilir.

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

37. • İnsan doğası gereği çalışmayı sevmez
• Ödül ve Ceza şarttır.
• İnsan yeniliğe ve değişikliğe karşı dirençlidir
• İnsan bencildir, yönetilmeyi sever. İnsan kötüdür

Yukarıda özellikleri verilen yönetim yaklaşımı aşağıdakilerden hangisidir?

A) Klasik Dönem Yaklaşımı
B) X Teorisi
C) Y Teorisi
D) Postmodern Yaklaşım
E) Modern Yaklaşım

38. 2 devre usulü oynanacak olan 14 takımlı (BAL) Bölgesel Amatör Liginde takımı olan bir yönetici sezon planlaması yapmak istemektedir.

Bu durumda yöneticinin takımı toplam kaç iç saha maçı oynayacaktır?

A) 10 B) 11 C) 12 D) 13 E) 14

39. Disk atma branşında yarışan atletin diski atarken yanlış zamanlama sonrası kafesin filelerine çarptırarak gerekli doğru atışı yapamamıştır. Yapılan hata sırasında gelişen durumlar hızlı bir şekilde aktığından durumu düzeltip doğrusunu yapamamıştır.

Yukarıda anlatılan durumda atış sırasında hareketin yapılışıyla ilgili oluşan hatanın düzeltilememesi ve olumsuz sonuçlanması hangi sistem döngüsüyle açıklanmaktadır?

A) Açık Döngü Kontrol Sistemi
B) Kapalı Döngü Kontrol Sistemi
C) İşlemsel Döngü Kontrol Sistemi
D) Pratik Döngü Kontrol Sistemi
E) Hızlı Döngü Kontrol Sistemi

40. Oldukça önemli olan bir müsabaka öncesinde taraftarların yoğun desteğini alan ev sahibi takım oyuncuları maça üst düzey moral ve motivasyonla başlamışlardır. Maçın ilerleyen dakikalarında gerekli golü bulamadıkça taraftarların desteği artsa da üzerlerinde bir baskı oluşmuştur ve bu baskı oyuncuların performansında gerilemeye sebep olmuştur.

Yukarıda performans ve uyarılmışlık düzeyi arasındaki ilişkiyi anlatan bu durum Simon Kuznets'e ait olan hangi hipotezle açıklanır?

A) Kayan Flamentler
B) Ters U Hipotezi
C) Düz L Hipotezi
D) Dürtü Hipotezi
E) Zincirleme Hipotezi

41. **Tenis maçında servis karşılayan sporcunun gelen topa göre harekete geçip servisi karşılayarak topa vurması arasında geçen toplam süre aşağıdakilerden hangisiyle açıklanır?**

A) Hareket zamanı
B) Reaksiyon zamanı
C) Tepki zamanı
D) Yetenek zamanı
E) Refleks zamanı

42. **Beden eğitimi dersinde öğrencilerine her dört hareketten sonra iki, sekiz hareketten sonra da 4 geri bildirim veren öğretmenin uygulamış olduğu geri bildirim türü aşağıdakilerden hangisidir?**

A) İçsel geri bildirim
B) Tam sıklık geri bildirim
C) Özet geri bildirim
D) Ortalama geri bildirim
E) Göreceli sıklık geri bildirim

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

43. **Aşağıda verilen yatay atlamalardaki yarışma kurallarından değildir?**

A) Yarışmacılar bir önceki derecelerine göre atlama sırasına girerler.

B) Yarışmacılara hakem kontrolünde ve sırasıyla denemeler yaptırılır.

C) 8'den az sporcu varsa 6 hak verilir.

D) Her atlayış 1 dakika içerisinde yapılmak zorundadır.

E) Sırası geldiğinde yerinde olmayan sporcu hakkını pas geçmiş sayılır.

44. I. Kadınlarda diskin ağırlığı 1 kg Erkeklerde 2 kg

II. Kadınlarda güllenin ağırlığı 4 kg Erkeklerde 7.260 kg

III. Kadınlarda ciritin ağırlığı 600 gr Erkeklerde 800 gr

Yukarıda atmalarla ilgili verilen bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

A) Yalnız I B) Yalnız II C) I ve III

D) II ve III E) I, II ve III

45. **Aşağıda verilenlerden hangisi atmalar branşında uygulanan kurallardan değildir?**

A) Gülleciler ve çekiççiler bellerine kemer takabilirler.

B) Cirit atma sporcuları dirsek koruyucu takabilirler.

C) Gülleciler bileklerine bandaj sarabilirler.

D) Çekiççiler eldiven takabilirler.

E) Gülleciler parmaklarını birleştirici bandaj takabilirler.

46. I. Topun ağırlığı 410-450

II. Profesyonel müsabakalar 7 kişiden az ise başlatılmaz

III. Kale ölçüleri 7.32m x 2.44 m

IV. 90 dakikalık maçlarda oyuncu değişiklik sayısı 5'tir

V. 1923 - Türkiye İdman Birliği

Yukarıda verilen futbolla ilgili bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

A) Yalnız I B) Yalnız II

C) I, II ve III D) I, II, III ve IV

E) I, II, III, IV ve V

47. **Aşağıdakilerden hangisi hentbolda kaleciler için yasaklı olan durumlardan değildir?**

A) 7 m atışı kullanılırken, top atışı yapan oyuncunun elinden çıkmadan, 4 m sınır çizgisini veya uzantısını geçemez.

B) Kale sahasından oyun alanına doğru hareket eden topa ayak veya diz altı ile dokunulamaz.

C) Kale sahasından yapılan şutlarda ayakla top kurtaramaz.

D) Kale sahası içindeyken, oyun alanında duran veya yuvarlanan topa dokunamaz.

E) Kale sahasının dışında duran veya yuvarlanan topu kale sahasına alamaz.

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

48. I. Hücum eden takımın saha oyuncusu kontrolü altındaki topla kale sahasına girerse veya topsuz olarak kale sahasına girer ve bu şekilde bir avantaj sağlarsa, kaleci atışına hükmedilir

II. Savunma yapan takımın saha oyuncularından birisi kale sahasına girerse ve bu şekilde bir avantaj sağlayarak açık bir gol şansını engellemediyse serbest atışa hükmedilir

III. Savunma oyuncusu kale sahasına girerek açık bir gol şansını engellerse, 7 m atışına hükmedilir

Yukarıda verilen durumların hangisi ya da hangilerinde Saha oyuncusunun kale sahasına girmesi halinde uygulanacak olan kararlar doğru verilmiştir?

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

49.
- Takımın en uzun boylu oyuncuları olurlar.
- Ribaunt alanında takımının yükünü çekerler.
- Uzak mesafe şutları ve serbest atışları zayıftır.
- Çembere yakınken oldukça etkilidirler.

Yukarıda özellikleri verilen basketbol oyuncusu hangi mevkidedir?

A) Şutör Guard B) Oyun Kurucu
C) Kısa Forvet D) Uzun Forvet
E) Pivot

50. I. Bir oyuncu istemeden kendi potasına sayı atarsa sayı geçerlidir ve sayı rakip takımın kaptanına yazılır.

II. Bir oyuncu bilerek kendi potasına sayı yaparsa bu geçerli sayılmaz.

III. Goaltending durumunda sayı geçerlidir.

Yukarıda özellikleri verilen sayı durumlarından hangileri doğrudur?

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

51. I. **İhtar:** Cezadır, kırmızı kart gösterilir

II. **Oyundan Çıkarma:** Cezadır, sarı ve kırmızı kart birlikte aynı elle gösterilir

III. **Diskalifiye:** Sarı ve kırmızı kart ayrı ayrı gösterilir

Yukarıda voleybol maçında hakemin vereceği cezalarla ilgili bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

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

52. I. Geciktirme uyarısı ve "geciktirme ihtarı" takımı cezalandıran yaptırımlardır.

II. Geciktirme yaptırımları ilgili set için geçerlidir.

III. Aynı takımın herhangi bir mensubunun aynı maçtaki her türlü ikinci ve sonraki geciktirmeleri hata teşkil eder ve bunlara "Geciktirme İhtarı" yaptırımı uygulanır. Bu durumda rakip takım bir sayı ve servis atma hakkı kazanır.

Yukarıda voleybolda geciktirme durumlarıyla ilgili yaptırımlardan hangisi ya da hangileri doğrudur?

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

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

53. • Daha çok 2 ila 6 yaş grubu çocuklarda müzik öğretimi için kullanılan bir tekniktir
• İlk kullanılan enstrümanlar; standart olmayan, içi boş şişeler, tahta parçaları, kurumuş tomurcuklar vb. gibi çocukların keşfettikleri çalgılardır.
• Genel olarak bu teknik çocuğun müziği okuyup yazabilen bir birey olarak yetiştirilmesini sağlar.
• Çelik üçgen, ritim çubukları, zil, timpani, gonk, ksilofon, metalofon, bango, marakas, kastanyet, tef ve farklı boyutlarda bulunan davullar en çok kullanılan çalgılar arasındadır.

Yukarıda özellikleri verilen müzik uygulama öğrenme tekniği aşağıdakilerden hangisidir?

A) Sınıfla öğrenme tekniği
B) Kümeyle öğrenme tekniği
C) Orff tekniği
D) Maracas Tekniği
E) Kaset destekli öğretim tekniği

54. • Kadıoğlu Zeybeği
• Avreş
• Hemşin Horonu
• Serenler

Yukarıda çalgı özelliklerine göre sınıflandırılan halk dansları eşleştirildiğinde hangi il dışarıda kalır?

A) Rize B) Burdur C) Muğla D) Elazığ E) Muş

55. Aşağıdakilerden hangisinde 3 tane dörtlük notanın vuruş değeri doğru verilmiştir?

A) 2 B) 3 C) 4 D) 8 E) 16

56. Artistik jimnastikte erkekler ve kadınların yarıştığı dallardan hangileri ortaktır?

A) Asimetrik Paralel
B) Denge
C) Halka
D) Atlama Masası
E) Barfiks

57. Aşağıda verilen artistik jimnastik kıyafetleriyle ilgili bilgilerden hangisi yanlıştır?

A) Kadınlar şeffaf olmayan sporcu mayosu giyinmelidir.
B) Erkekler; Atlama masası ve yer aletinde **şort** giymelidir
C) Erkekler; Kulplu beygir, halka, paralel ve barfikste pantolon giyinmelidir.
D) Erkekler; Kulplu beygir ve Barfiks aletinde sporcu dilerse Şort da giyebilir.
E) Şort ve pantolonun üzerine her alette jimnastikçi atleti giyinilmesi zorunludur.

58. • Sadece kadınların yarıştığı alettir.
• Uzunluk 5metre, yükseklik 1.25 metredir. 10 cm enindedir.
• Seri süresi maksimum 90sn.dir. 8 hareket değerlendirmeye alınır.
• Düşme durumunda ayağa kalktıktan sonra 10sn'dedengeye dönmelidir.
• Düşmelerde 0,10ceza puanı uygulanır.

Yukarıda özellikleri verilen Artistik Jimnastik dalı aşağıdakilerden hangisidir?

A) Halka
B) Yer
C) Atlama Masası
D) Denge
E) Asimetrik Paralel

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

59. • Schiller ve Spencer tarafından ortaya konulmuştur.
• Biriken enerji çocukta gerilime neden olur.
• Enerjinin boşaltımı için çocuk oyun oynar.

Yukarıda özellikleri verilen klasik oyun kuramı aşağıdakilerden hangisidir?

A) Fazla Enerjiyi Harcama Kuramları
B) Rahatlama ve Dinlenme Kuramları
C) İçgüdü-Eylem Kuramı
D) Özünü yenileme Kuramı
E) Psikoanalitik Kuram

60. • Lazarus tarafından ortaya konulan kurama göre çocuk gündelik yaşantısında enerjisini harcar. Harcadığı bu enerjiyi geri kazanmak zorundadır.
• Oyun bireyin gündelik yaşantısında kaybettiği enerjisini kazanmasına dinlenmesine zihinsel olarak kendini yıpratıcı faaliyetlerden uzak kalarak yeniden zihinsel olarak aktif hale gelmesini sağlamaktadır.

Yukarıda özellikleri verilen klasik oyun kuramı aşağıdakilerden hangisidir?

A) Fazla Enerjiyi Harcama Kuramları
B) Rahatlama ve Dinlenme Kuramları
C) İçgüdü-Eylem Kuramı
D) Özünü yenileme Kuramı
E) Psikoanalitik Kuram

61. • Azimli Olma
• Alçakgönüllü Olma
• Çalışkan Olma
• Cömert Olma

Yukarıda özellikleri verilen kök değerler eşleştirildiğinde aşağıdakilerden hangisi dışarıda kalır?

A) Adalet
B) Yardımseverlik
C) Vatanseverlik
D) Saygı
E) Sabır

62. • Sanatsal ve kültürel kapasiteyi geliştirme
• Yaşam boyu öğrenme motivasyonu edinme
• Farklılıklara saygı
• Demokrasi temelli eşitlik

Yukarıda bazı özellikleri verilen Türkiye yeterlilikler çerçevesi altındaki başlıklar eşleştirildiğinde hangisi dışarıda kalır?

A) Dijital yetkinlik
B) Kültürel farkındalık ve ifade
C) Sosyal yetkinlik
D) Öğrenmeyi öğrenme
E) Vatandaşlık yetkinliği

63. **Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi "Aktif ve Sağlıklı Hayat" öğrenme alanında bulunan alt öğrenme alanlarından hangisi 12. Sınıfın konularından değildir?**

A) Atatürk ve Spor
B) Tören ve Kutlamalar
C) Sporda Centilmenlik
D) Temel Sağlık Bilgisi
E) Hayat Boyu Egzersiz

64. **Mosston'un öğretim yöntemleri yelpazesine göre aşağıdakiler den hangisi dersin hazırlık aşaması kararlarından biri değildir?**

A) Öğretim yönteminin seçilmesi
B) Öğrenci Sayısı
C) Konu alanı
D) Zaman
E) Konunun hedefinin seçilmesi

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

65. Beden eğitimi ve spor dersinde Barış Öğretmen, öğrencilerinin psikomotor davranışlarını geliştirmek için bir egzersiz programı hazırlayarak öğrencilerinin kendi performanslarını gözlemelerini ve öğretmenin belirlediği ölçütlere göre kendilerini değerlendirmelerini istemektedir.

Yukarıda anlatılan durumda aşağıdaki yöntemlerden hangisi kullanılmalıdır?

A) Katılım
B) Eşli çalışma
C) Yönlendirilmiş buluş
D) Kendini denetleme
E) Alıştırma

66. Ahmet Öğretmen, Futsal okul takımında hücum hattına oyuncu eksiltmeyle ilgili teknikleri öğretirken değişik zorluk derecelerine sahip hareketler hazırlayarak farklı tekniklerle öğretmek istemiştir. Öğrencilerine hareketleri gösterir ve istedikleri teknikten başlamalarını söyler. Öğrenciler, kendilerine uygun hareketi seçip istedikleri seviyeden harekete başlar. Öğretmen ise çalışan öğrencileri gözlemleyip seçilen düzeyle ilgili geribildirim verir. Bu yöntem, öğrenciye konuyu hangi düzeyde daha iyi yapabildiği ile ilgili karar vermeyi öğretmektedir.

Yukarıda anlatılan durumda Ahmet Öğretmenin kullandığı öğretim yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Komut
B) Alıştırma
C) Eşli çalışma
D) Demonstrasyon
E) Katılım

67. **Aşağıdakilerden hangisi Spor Eğitim Modeli'nde yer alan boyutlardan biri değildir?**

A) Sezonlar
B) Takım Üyeliği
C) Resmi Müsabakalar
D) Kayıt Tutma
E) Özel Müsabakalar

68. Beden eğitimi öğretmeni Dilara, yakın zamanda oynanan bir futbol takımının maçında yaşanan ve çok ses getiren bir pozisyonu okul futbol kadın takımında öğrencilerine sorarak yorumlatmış ve olası durumlarda o pozisyonu yaşarlarsa önlerinde olan müsabakalarda neler yapabileceklerine dair konuşarak bir nevi önlem almıştır.

Dilara Öğretmen'in vurgulamak istediği öğretim ilkesi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Somuttan soyuta
B) Öğrenciye görelik
C) Aktivite
D) Yaşama yakınlık
E) Aktüalite

69. Beden eğitimi öğretmeni Fatma hazırlamış antrenman programında yerden pas ile ilgili yaptırmak istediklerini sürecin başında öğrencilerine anlatmış ve örneklerle de pekiştirmiştir. Konuyu anladıklarını düşündüğü noktada da öğrencilerden örnekler vermelerini isteyerek durumun pekişmesini sağlamak istemiştir.

Yukarıda anlatılan durumda beden eğitimi öğretmeninin uygulamış olduğu öğretim yöntem ya da tekniği aşağıdakilerden hangisidir?

A) Problem Çözme
B) Buluş
C) Sunuş
D) İstasyon
E) Gösterip Yaptırma

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

70. I. Hareket Becerileri

II. Hareket Kavramları İlkeleri ve İlgili Yaşam Becerileri

III. Hareket Strateji ve Taktikleri (Savunma-Hücum)

Yukarı verilenlerden hangisi ya da hangileri "İlköğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi" öğrenme alanlarına göre "Hareket Yetkinliği" ne ait alt öğrenme alanlarındandır?

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

71. Halil Öğretmen; Bu modelde öğrenemeyen öğrenci yoktur öğretemeyen öğretmen vardır mantığıyla hareket ederek öğrencileri sürece katmak istemiştir. Öğrencileri sürece aktif bir şekilde katarak yoluna devam eden Halil Öğretmen sunan ve öğreten durumunda iken uygulayanlar ise öğrencileridir. Modelde Halil Öğretmen öğrenciyi gözlemler dönütler vererek çok fazla tekrarlar yaptırıp doğruya yöneltir.

Yukarıda anlatılan model aşağıdakilerden hangisidir?

A) Spor Eğitim Modeli
B) Doğrudan Eğitim Modeli
C) İşbirliğine Dayalı Öğretim Modeli
D) Akran Öğretimi Modeli
E) Keşif Öğretimi

72. **Beden eğitimi dersinde öğrencilerine** "Taktiksel Oyun Yaklaşımı (TOYA) "**ya göre hedef oyunları oynatmak isteyen Mizgin Öğretmen aşağıda verilen oyunlardan hangisini oynatırsa yanlış hedefe doğru hareket etmiş olacaktır?**

A) Bilardo B) Bowling C) Golf
D) Dart E) Basketbol

73. Beden eğitimi öğretmeni Ceylan dersinde Modern Olimpiyat Oyunlarının öneminden bahsederek; İlki, 1896 yılında Yunanistan'ın Atina kentinde düzenlenmiştir diyerek dersine giriş yapmıştır.

Yukarıda anlatılan durumda Ceylan Öğretmen'in dersinde Olimpiyat Oyunlarından bahsetmesi aşağıda verilen hangi ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi alt öğrenme alanına aittir?

A) Spor Bilinci ve Spor Organizasyonları
B) Hareket kavramları, becerileri ve ilgili hayat becerileri
C) Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz
D) Hareket Yetkinliği
E) Sporda Centilmenlik

74. **Hareket yetkinliği öğrenme alanına ait** "BE.5.1.1.2. Dengeleme gerektiren hareketleri vücut ve alan farkındalığını göstererek uygular." **kazanımı hangi alt öğrenme alanı kapsamına girmektedir?**

A) Spor Bilinci ve Organizasyon
B) Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz
C) Hareket Becerileri
D) Düzenli Fiziksel Etkinlik
E) Hareket Strateji ve Taktikleri

75. **Hareket yetkinliği öğrenme alanına ait** "BE.5.1.2.3. Oyun ve etkinliklerde belirlenen kural ve yönergeleri uygular." **Kazanımı hangi alt öğrenme alanı kapsamına girmektedir?**

A) Spor Bilinci ve Organizasyon
B) Düzenli Fiziksel Etkinlik
C) Hareket Strateji ve Taktikleri
D) Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri
E) Hareket Becerileri

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI



YÖNERGE yayınları

/yonergeyayinlari /yonergeyayinlari /yonergeyayinlari +90 544 407 11 99

YÖNERGE yayınları

KAMU PERSONEL SEÇME SINAVI
ÖĞRETMENLİK ALAN BİLGİSİ TESTİ
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

3.
DENEME
Çözüm Kitapçığı

Bu testlerin her hakkı saklıdır. Hangi amaçla olursa olsun, testlerin tamamının veya bir kısmının ***Yönerge Yayıncılık****'ın yazılı izni olmadan kopya edilmesi, fotoğrafının çekilmesi, herhangi bir yolla çoğaltılması, yayımlanması ya da kullanılması yasaktır. Bu yasağa uymayanlar gerekli cezai sorumluluğu ve testlerin hazırlanmasındaki mali külfeti peşinen kabullenmiş sayılır.*

1. **Sosyalizasyon Fonksiyon:** Kültürel inanç ve moral değerlerini dengeleyen fonksiyondur.

A **B** C D E

2. Tarihte ilk olarak Hintlerin bulduğu ve oynadığı satranç oyunu, günümüze kadar ulaşan en popüler spordur. Dört ana bölümden oluşan Hint ordularını tasvir eden ve bu yüzden orijinal ismi "dört kısım" olan satranç, o dönemin Hint askerî yapısından etkilenerek geliştirilmiş ve bir strateji öğretisi olarak birçok toplumda oynanmıştır.

A B C **D** E

3. Hunlar; Beden eğitimi ve spor alanında, düzenledikleri şölenlerden hünerlerini gösterebilmek için ok atıp güreşler tutarlarmış. Cenaze törenlerinde ise kötü ruhları uzaklaştırmak için topluca danslar edilir, ağırlık kaldırılıp atılır, gürz ve topuz savurulur ve kılıç kullanılırmış. Hunlarda kadınların da bedensel faaliyetlere katılması, diğer Türk toplumlarında olduğu gibi oldukça yaygındı. Hun kadınları da tıpkı erkekleri gibi ata binmiş, ok atmış ve güreşmiş böylece hem bedenlerini geliştirmeye hem de daha sağlıklı olmaya önem vermişlerdir.

A **B** C D E

4. Osmanlı döneminde Padişahların misafir elçileri karşılarken yaptırdıkları koşulara Yaya Koşusu denirdi. Soruda da detayları verilen koşuya herkes dilediği kıyafetle katılabilirdi.

A B C D E

5. Beyaz zemin üzerine birbirine geçen ve kenetlenen beş ayrı renkteki olimpiyat halkaları, dünyanın beş kıtasının birliğini ifade eder. Coubertin tarafından tasarlanan bu bayrak, bütün sporcuların oyunlardaki dürüst rekabetlerini ve dostluklarını simgeler.

Bayraktaki üçü üstte ikisi altta yer alan beş halkanın renk seçiminde her ulusun bayrağında mevcut olan mavi, sarı, siyah, yeşil ve kırmızı renkler kullanılmıştır. Siyah Afrika'yı, Kırmızı Amerika'yı, Yeşil Avustralya'yı, Sarı Asya'yı Mavi ise Avrupa'yı temsil etmektedir.

A B **C** D E

6. Günümüzde düzenlenen modern olimpiyat oyunları şunlardır; Yaz olimpiyat oyunları, Kış olimpiyat oyunları, Yaz gençlik olimpiyat oyunları, Kış gençlik olimpiyat oyunları

Avrupa olimpiyat oyunları, Avrupa gençlik olimpik yaz festivali, Avrupa gençlik olimpik kış festivali, İslami dayanışma oyunları, Akdeniz oyunları.

A B C D **E**

7. Soruda tanımı verilen felsefi yaklaşım Olimpizmdir. Pek çok farklı duruma adapte edilebilen ve hiçbir ırkın, kişinin ya da zamanın tekelinde olmayan olimpizm, çaba ve uyum kültürünün yarattığı bir düşünce biçimidir. Modern olimpiyatların kurucusu olan Pierre de Coubertin, olimpizmi "çaba ve bedensel uyum sayesinde yaratılmış bir düşünce biçimi" olarak ifade etmiş ve bir sistem değil düşünce biçimi olarak gördüğü olimpizme daha özel ve kişisel bir tanım getirmiştir.

A B **C** D E

8. Hülya Şenyurt (48 kg) judoda aldığı bronz madalya ile olimpiyatlarda madalya alan ilk kadın Türk sporcu oldu. (1992 Barcelona)

A B C **D** E

9. **Müsabık:** Müsabakaya giren, yarışmaya katılan kişidir.

Amatörlük: Beden eğitimi ve spor etkinliklerinde maddi ve benzeri bir menfaat gütmeme, yarışmaya veya müsabakaya katılması sonucunda karşılığında toplanan hasılattan pay alamama haline denir.

Kondisyon: Bir sporcunun uğraştığı spor branşından gerektirdiği yüksek performans seviyesinden devam eden baskılara, devamlı ve dengeli bir şekilde devam edebilmesi durumudur.

Çabukluk: En kısa zamanda kasların dış dirençlere karşı vücut ya da vücudun bir kısmının direncine rağmen eklemleri kısa zaman içerisinde harekete geçirme olayıdır.

Beceri: Farklı kas grupları arasında iyi bir koordinasyon sağlanmasıdır. En az zaman veya enerji ile belirlenen amacı meydana getirme yeteneği olarak tanımlanır.

A B C D E

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

10. Beden eğitiminin üç ana hedefi vardır bunlar;

- Bilişsel, Duyuşsal ve Psikomotor Hedeflerdir.
- Beden Eğitiminin Duyuşsal Hedefleri
- Sosyal ve duygusal gelişimi sağlamak
- Sorumluluk alabilme özelliğini geliştirmek
- Otoriteye ve kurallara saygı duymayı öğretmek
- Başkalarının varlığını kabul etme ve onlara saygılı davranma bilinci oluşturmak
- Kendine güven duyma, kendini gerçekleştirme ve davranışlarını kontrol etme bilinci oluşturmak
- Serbest zamanları değerlendirmek, Eleştirilere açık olma kabiliyeti geliştirmek
- Demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve alışkanlıklar kazandırmak, Estetik duygu ve moral gelişimini sağlamak
- Fiziksel etkinlikleri zevk alarak yapmayı sağlamak, İyi bir seyirci olabilmeyi sağlamak

Ⓐ Ⓑ **Ⓒ** Ⓓ Ⓔ

11. Üst ekstremite kemiklerinden bazıları; Clavicula, Radius, Ulna, Humerus, Scapula. Calceneus ve Fibula alt ekstremite kemiklerindendir.

Ⓐ Ⓑ **Ⓒ** Ⓓ Ⓔ

12. Soruda anlatılan durumda; Addüksiyon- Abdüksiyon yaptıran düzlem Frontal Düzlemdir. Frontal Düzlemde Fleksiyon-Ekstansiyon yapılmaz.

Ⓐ **Ⓑ** Ⓒ Ⓓ Ⓔ

13. Pivot Eklem: Ön kolda supinasyon ve pronasyon

Kartilaginoz Eklem: Hareketi kısıtlı eklemlerdir

Diatroz Eklem: Hareket yeteneği yüksek olan eklem türüdür.

Eyersi Eklem: Ekstansiyon – Fleksiyon, Abdüksiyon- Addüksiyon yapabilen eklemdir.

Sinatroz: Hareket yeteneği yoktur ya da kısıtlıdır.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ **Ⓔ**

14. Rhomboideus Minör: Büyük rhomboid kasın yukarısındadır. Scapulayı yukarı ve içe çeker.

Levator Scapula: Boynun arka dış tarafındadır. Scapulayı yukarı çeker, boynu dış yana büker.

Transversus Abdominis: Karın ön yan duvarının en içte kalan ve en ince kasıdır. Kuvvetli soluk vermede etkilidir. Gövdeye lateral fleksiyon ve rotasyon hareketi yaptırır.

İnfraspinatus: Kola dış rotasyon yaptırır. Omuz eklemini kuvvetlendirir.

Pyramidalis: Pubis kemiğinden başlayarak linea albada sonlanır. Üçgen şeklinde yassı bir kastır.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ **Ⓔ**

15. Sporcunun sıvı kaybına bağlı olarak girmiş olduğu şok Hipolevik şoktur.

Şok Çeşitleri

- **Kardiyojenik Şok:** Kalp kökenli
- **Hipolevik Şok:** Sıvı eksikliği
- **Toksik Şok:** Zehirlenmeyle alakalı
- **Anaflaktik Şok:** Alerjik şok olarak 4'e ayrılır.

Ⓐ **Ⓑ** Ⓒ Ⓓ Ⓔ

16. Eklem aynen bulunduğu şekilde tespit edilir. Çıkık yerine oturtulmaya çalışılmaz asla. Yaralıya ağızdan hiçbir şey verilmez. Bölgede nabız, deri rengi ve ısısı kontrol edilir. Tıbbi yardım istenir. (112)

Ⓐ **Ⓑ** Ⓒ Ⓓ Ⓔ

17. Yılan sokmalarında ilk yardım; Hasta sakinleştirilip, dinlenmesi sağlanır. Yara su ile yıkanır. Yara baş ve boyunda ise yara çevresine baskı uygulanır. Yaşamsal bulgular izlenir. Tıbbi yardım istenir

Ⓐ **Ⓑ** Ⓒ Ⓓ Ⓔ

18. Basal Ganglion: Kas hareketlerinin kontrolünü yapıp düzenleyen, planlayan ve otomatikleştiren bölümdür. Top sektirme, Koşu adımları gibi.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

19. **Visual Reseptörler:** Gözde bulunan, görme ile ilgilidir.

Properioreseptif Duyular: Kas, tendon ve eklemlerde algılanırlar. Kas iğciği, golgi tendonu, pacini ve ruffini reseptörleri ile algılarlar.

Derisel Reseptörler: Dokunma, basınç ve titreşimle ilgilir.

Ekstreroreseptörler: Uyaranları dış çevreden alan ve deride bulunan reseptörlerdir.

Viscoreseptörler: İç organlarda bulunan reseptörlerdir. **A**BCDE

20. **Endoplazmik Retikulum:** Borucuklar ve keseciklerden oluşan ağ sistemidir. Görevi hücre içinde madde taşınmasını ve depolanmasını sağlamaktır.

Plevra: Göğüs boşluğunu çevreleyen ve akciğerleri örten iki tabakalı, ince, seröz zardır. Akciğeri örten plevra tabakasına visseral plevra, göğüs duvarını örten ise parietal plevradır.

Ruffini cisimleri: Derideki gerimi ve eklem rotasyonunu algılayarak MSS'ye iletir.

Visual Reseptörler: Gözde bulunur ve gözle ilgilidir.

İnspirasyon: Akciğerlere alınan oksijenle göğüs kafesinin genişlemesi olayıdır.

Golgi Tendon Organı: Kasta oluşabilecek aşırı gerilmeleri önleyerek tıpkı bir sigorta görevi görür. Eklemin durumu, gerimi hakkında MSS'ye bilgi verir.

ABCD**E**

21. **Solunum Volümü:** İstirahat halindeki bir insanın akciğerlere aldığı veya verdiği hava miktarına denir. Yaklaşık olarak 500 mililitredir.

Soluk Alma Yedek Hacmi: Normal bir soluk almanın ardındaki akciğerlere zorlayarak alınabilen maksimum hava miktarıdır. Yaklaşık 3 litre kadardır.

Fonksiyonel Tortu Hacim: Tortu hacim ve soluk vermenin ardından akciğerde zorlamadan kalan hava miktarıdır. 2.4 lt'dir.

Vital Kapasite: Maksimal bir soluk almanın ardından, maksimum bir soluk verme ile çıkarılabilen hava miktarıdır. Yaklaşık 4.5 lt'dir.

Total Akciğer Kapasitesi: Akciğerlere alınabilecek maksimum hava miktarıdır.

ABCD**E**

22. **İzometrik Kasılma:** Statik bir kasılmadır. Kasılma sırasında kasın boyu sabitken gerimi artmaktadır.

Konsantrik Kasılma: Kas kuvvet üretirken eklem açısı daralır.

Eksantrik Kasılma: Dış direnç kas kuvvetini aştığında ortaya çıkar, kas gerim üretirken boyu uzar.

İzokinetik Kasılma: Sportif performansta uygulanan bir kasılma şeklidir. Hareket hızının sabit tutulduğu maksimal bir kasılmadır. İzokinetik çalışmalar kas kuvvetini ve dayanıklılığı geliştirmede etkili bir yöntemdir.

Plyometrik Kasılma: Konsantrik ve Eksantrik kasılmaların kombinasyonudur. Sıçrama hareketi vb.

ABCD**E**

23. **Statik Kuvvet:** Kasın boyu kasılma esnasında aynı kalır. Bu kasılma türünde izometrik kasılma görülür. Örneğin barfiks aletinde asılı kalma gibi.

Çabuk Kuvvet: Kasların yüksek reaksiyon hızıyla dış uyaranlara göstermiş olduğu tepkidir. Çok kısa sürede açığa çıkan bu kuvvete patlayıcı kuvvet de denir. Fodepar(Hatalı Çıkış) Sırasında takozdan çıkışı sırasında kullanılan kuvvet gibi.

Relatif Kuvvet: Sporcunun kendi vücut ağırlığını kullanarak yaptığı antrenman sonucu geliştirebileceği kuvvettir. Örneğin; Jimnastik, boks, güreş

Dinamik Kuvvet: Kastaki konsantrik ve eksantrik hareketlerin birleşimini kapsar. Haltercilerin ağırlığı kaldırması konsantrik kasılmaya, ağırlığı indirmesi ise eksantrik kasılmaya örnektir.

AB**C**DE

24. Pasif esneklikte sporcunun tek başına yapmadığı bir destek, materyal, eşli çalışma veya Antrenör yardımı alarak yaptığı esneklik çalışmasıdır.

ABC**D**E

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

25. Basit Reaksiyon: MSS'nin tepki süresinin çok hızlı olduğu reaksiyon çeşididir. Çekilen şutlara verilen ani reaksiyonlar, kısa mesafe koşularında start anındaki harekete geçme durumu. Basit reaksiyonun geliştirilmesi zor iken kombine reaksiyonlarına geliştirilmesi biraz daha yükseltilebilir.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ

26. Endomorf: Şisman, kıvrımlı ve yağlı vücut yapısı.

Mezomorf: Kaslı ve sert vücut yapısı.

Ektomorf: Narin ve zayıf vücut yapısı.

Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ Ⓔ

27. Fiziksel Uygunluk Karnesi eğitim ve öğretim yılı başında (15 Eylül- 15 Ekim) ve sonunda (15 Mart-15 Nisan) olmak üzere yılda 2 kez verilecek olup uygulamada mekik, şınav, oturuzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü değerlendirilecektir.

SİFUK'ta yer alan değerlendirmeler:

- **Antropometrik Ölçümler:** Boy, Kilo, BKİ
- **Kas Dayanıklığı:** Şınav, Mekik
- **Esneklik:** Otur-Uzan Testi

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ ●

28. Vücut bileşimi saha yöntemleri: Deri kıvrım kalınlığı (Skinfold), Çap Ölçümü, Çevre Ölçümü, Uzunluk ölçümü ve Biyolektik Direnç (BİA) . Dual Enerji (DEXA) ise laboratuvar yöntemlerindendir.

Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ Ⓔ

29. Anropometrik Ölçümlerde Çap Ölçümleri: Omuz, Biakromal, Dirsek, El bilek, Biiliak, Bitrokanterik, Diz, Ayak Bilek. Kalça ise çevre ölçümlerine girmektedir.

Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ Ⓔ

30. Sodyum: Tuz, süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, havuç ve yumurtada bulunur. Asit-baz dengesini kurar. Sinir uyarımı, su dengesi ve kas kasılmasında görevlidir.

Kalsiyum: Süt ve süt ürünleri, pekmez, çilek, susam, kuruyemiş, yeşil yapraklı sebzeler, yumurta, portakal ve limonda bulunur. Kas kasılmasında görev alırlar, kemik ve dişlerin yapı taşı olup sinir iletiminde görev alırlar.

Demir: Hemoglobin yapımı, oksijenin hücrelere taşınması ve enerji metabolizmasında görev alırlar. Demir; Sakatatlar, et ve ürünleri, deniz ürünleri, yumurta, kuru baklagiller, incir, üzüm pekmez, koyu yeşil yapraklı sebzelerde bulunur.

Çinko: Enzim ve hormon yapımında görevlidir. Vücutta doku yapımı protein sentezi ve antioksidan gibi görevleri de olan çinko; Yağlı tohumlar ve tahıllarda yüksek miktarda bulunur. Fazlalığında; karaciğer sirozu ve pankreas bozukluğu; Eksikliğinde ise Oksijen kullanımı yetersizliği ve kaslarda kramplar meydana gelir.

Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ Ⓔ

31. IOC Bildirgesin göre yöntemi yasaklı olan doping türleri; Kan dopingi, Farmakolojk, kimyasal ve fiziksel müdahale ve Gen dopingidir.

● Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ

32. Bedensel engellilerin mücadele ettiği branşlar; Ampute futbol, Atıcılık, Atletizm, Badminton, Bilek Güreşi, Boccia, Halter, Kayak, Masa Tenisi, Okçuluk, Oturarak Voleybol, Tekerlekli Sandalye Basketbol, Tekerlekli Sandalye, Curling, Tekerlekli Sandalye Dans, Tekerlekli Sandalye, Eskrim, Tekerlekli Sandalye, Tenis, Yelken, Yüzme.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ ●

33. Disleksi: Kişinin normal veya üstün zekalı olmasına rağmen okuma, yazma ve dil becerilerinde problem olan özel öğrenme bozukluğudur.

Heller Sendromu: Normal bir gelişim dönemi izleyen ilk 2 yıl sonrasında, kazanılmış becerilerin kaybına eşlik eden sosyal, iletişimsel ve davranışsal anormalliklerle seyreden yaygın gelişimsel bir bozukluk olarak tanımlanır. (Dezintegratif Psikoz)

Savant Sendromu: Merkezi sinir sistemi bozukluğu ve gelişimsel yetersizliktir.

Serebral Palsi: Halk arasında beyin felci olarak da bilinir. Kasların tonusunu, hareketlerini ve motor becerilerini etkileyen bir problem olarak adlandırılır.

Fallot Tetrolojisi: Bebeklerde sık görülen ve morarma ile seyreden doğumsal bir kalp hastalığıdır.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ ● Ⓔ

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

34. Bebeğin havada dik pozisyonda yere doğru ani düşüş pozisyonuna getirildiğinde bacakların gerginleşip yanlara doğru açılması paraşüt refleksidir.

Oturur durumda bebeğin dengesi bozulunca bacaklarının gerginleşip yanlara doğru açılması şeklinde görülür. Ortaya çıkma zamanı 4. aydır.

A B C D **E**

35. Üç ayaklı kum saati modeline göre; Yaşam maddesi olan kum kalıtım ve çevrenin bir ürünüdür.

A B C **D** E

36. Soruda verilen durumda çocuğun 3-4 yaş kaba motor becerilerini sağlarken 5-6 yaş kaba motor becerilerini sağlayamadığı anlaşılmaktadır. Bu durumda aynı çocuk üç tekerlekli bisiklete binebilir, çizgi üzerinde makasla kesme yapabilir, kağıdı ikiye katlayabilir ama 5-6 yaş kaba motor becerisi olan tek ayak üstünde on saniye durmayı başaramaz.

A B C D **E**

37. **Neo-Klasik Yönetim Yaklaşımında yer alan X Teorisi:** İnsan doğası gereği çalışmayı sevmez, Ödül ve Ceza şarttır. İnsan yeniliğe ve değişikliğe karşı dirençlidir. İnsan bencildir, yönetilmeyi sever gibi özellikleri barındırır.

A **B** C D E

38. 2 devre usulü oynanan liglerde; Ev sahibi ve deplasman olarak oynanan müsabakalar sonucunda lig şekillenir. Sorudan gidecek olursak 14 takımlı bir ligde 13 iç sahada 13 de deplasmanda maç yapılır. Bir takım kendisiyle içerde ve dışarda müsabaka yapamayacağı için toplam takım sayılarından 1 eksiltip olası müsabaka sayısını buluruz. Gelişen olaylara göre ceza almalar istisnai durumlardandır. Ceza alan takımlar müsabakalarını; seyircisiz oynayabilir farklı bir sahada oynayabilir bunlar istisnai durumlardır.

A B C **D** E

39. **Açık Döngü Kontrol Sistemi:** Hareketin sırasını ve zamanını belirler. Geri bildirim olmadığından hataları saptama ve düzeltme yeteneği yoktur. Vurma, fırlatma ve güç isteyen davranışları yönetir. Soruda verilen çekiç atma örneği olumsuz bir örnektir. Tam tersi planlandığı şekilde de gidebilirdi bu sistemde. Çekici alma savurma atma gibi sırasıyla düzenli bir şekilde de ilerleyebilirdi bu durum.

A B C D E

40. **Ters U Hipotezi:** Belli bir noktaya kadar uyarılmışlık düzeyinin artmasının performansı arttıracağını, sonrasında artışın devam etmesi durumunda da performansta bozulmalar meydana geleceğini savunan hipotezdir.

A **B** C D E

41. **Tepki Zamanı:** Uyaranın verilmesi ve hareketin tamamlanması arasında geçen toplam süredir.

A B **C** D E

42. **Özet Geri Bildirim:** Belirli deneme, davranış sonrasında öğrenciye verilen geri bildirimdir.

Ortalama Geri Bildirim: Tüm deneme, davranışların ortalaması alınır ve ona göre verilir.

Göreceli Sıklık Geri Bildirim: Deneme, davranış sayısına göre verilen geri bildirimdir. 10 deneme 5 Geri Bildirim, 20 deneme 10 Geri Bildirim gibi.

Tam Sıklık Geri Bildirim: Alıştırmalar boyunca öğrencilere verilen geribildirimdir.

İçsel Geri Bildirim: Kişinin kendisine verdiği geri bildirimdir.

A B C D **E**

43. Yatay atlamalar; Uzun atlama ve 3 adım atlamadır. Bu atlamalarda sporcuların yarışmaya başlama sırası kura ile teknik toplantıda belli olur. Bir önceki dereceleri dikkate alınmaz.

A B C D E

44. Atmalarla ilgili verilen bilgilerden hepsi doğrudur. Kadınlarda diskin ağırlığı 1 kg Erkeklerde 2 kg. Kadınlarda güllenin ağırlığı 4 kg Erkeklerde 7.260 kg. Kadınlarda ciritin ağırlığı 600 gr Erkeklerde 800 gr

A B C D **E**

45. Atma branşlarında sporcu sağlığı düşünülürken aynı zamanda da avantaj sağlayıcı durumlardan da uzak tutarlar.

Soruda belirtildiği gibi; Gülleciler ve çekiççiler bellerine zarar görmemesi için kemer takabilirler. Cirit atıcıları ise dirsek koruyucu, gülleciler bileklerine bandaj sarabilirken çekiççiler ise eldiven takabilirler. E şıkkında belirtilen parmak bandajlama durumu avantaj sağlayacağı için buna izin verilmez. İstisnai durum ise; Açık yara veya kesilmiş olan bölgenin kapatılması için kullanılan bandajlamalar buna dahil değildir.

A B C D **E**

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

46. **Futbol ile ilgili bilgiler:** Topun ağırlığı 410-450 gramdır. Profesyonel müsabakalar 7 kişiden az ise başlatılmaz. (Bu sayı amatör müsabakalarda 9'dur). Kale ölçüleri 7.32m x 2.44 metredir. 90 dakikalık maçlarda oyuncu değişiklik sayısı bir takım için 5'tir. Futboldan sorumlu kurum ise ilk olarak TFF'nin ilk adı ve tarihi; 1923 – Futbol Heyet-i Müttehidesi

A B C **D** E

47. Hentbolda kaleciler için yasaklı uygulamalar şunlardır;

- 7 m atışı kullanılırken, top atışı yapan oyuncunun elinden çıkmadan, 4 m sınır çizgisini veya uzantısını geçemez.
- Kale sahasından oyun alanına doğru hareket eden topa ayak veya diz altı ile dokunulamaz.
- Kale sahası içindeyken, oyun alanında duran veya yuvarlanan topa dokunamaz.
- Kale sahasının dışında duran veya yuvarlanan topu kale sahasına alamaz.
- Savunmada rakibini tehlikeye sokamaz.
- Kontrolü altındaki topla kale sahasını terk edemez.
- Topla oyun alanından kendi kale sahasına giremez.

A B **C** D E

48. Saha oyuncusunun kale sahasına girmesi halinde aşağıdaki kararlar verilmelidir;

- Hücum eden takımın saha oyuncusu kontrolü altındaki topla kale sahasına girerse veya topsuz olarak kale sahasına girer ve bu şekilde bir avantaj sağlarsa, kaleci atışına hükmedilir.
- Savunma yapan takımın saha oyuncularından birisi kale sahasına girerse ve bu şekilde bir avantaj sağlayarak açık bir gol şansını engellemediyse serbest atışa hükmedilir.
- Savunma oyuncusu kale sahasına girerek açık bir gol şansını engellerse, 7 m atışına hükmedilir. Bu kuralda anlaşılması amaçlanan "kale sahasına girme" kavramı, sadece kale sahası çizgisine dokunmak değil, açıkça kale sahasının içine basmak anlamındadır.
- Saha oyuncusunun kale sahasına girmesi aşağıdaki durumlarda cezalandırılmaz.
  - **a)** Rakibi için bir dezavantaj oluşturmadığı takdirde, topla oynadıktan sonra kale sahasına girmesi
  - **b)** Bir avantaj sağlamayacak şekilde topsuz olarak kale sahasına girmesi

A B C D **E**

49. **Pivotlar**; Takımlarda en uzun boylu oyuncular olup uzun mesafeli ve serbest atışlarda genellikle başarı yüzdeleri düşüktür. Ribaunt almada ve çembere yakın bölgelerde oldukça etkilidirler.

A B C D **E**

50. **Basketbolda**; Bir oyuncu istemeden kendi potasına sayı atarsa sayı geçerlidir ve sayı rakip takımın kaptanına yazılır.

Bir oyuncu bilerek kendi potasına sayı yaparsa bu bir ihlaldir ve sayı geçerli sayılmaz.

Goaltending: Basketbolda, şut atılıp top düşüşe geçtikten sonra blok ya da herhangi bir müdahale geldiğinde sayının geçerlilik değeri kazanma durumudur. Kısacası top çembere yöneldiğince düşüşe geçmiş artık sayı olmaya doğru gidiyorsa müdahalede bulunamazsınız eğer herhangi bir şekilde müdahale gelirse sayı veya sayılar girmese de girmiş kabul edilecektir.

A B C D **E**

51. Bir voleybol maçında hakemin göstermiş olduğu kartlar şu şekildedir;

İhtar: Cezadır, kırmızı kart gösterilir.

Oyundan Çıkarma: Cezadır, sarı ve kırmızı kart birlikte aynı elle gösterilir.

Diskalifiye: Sarı ve kırmızı kart ayrı ayrı gösterilir.

A B C D **E**

52. Voleybolda geciktirme cezaları şöyledir;

- Geciktirme uyarısı ve "geciktirme ihtarı" takımı cezalandıran yaptırımlardır.
- Geciktirme yaptırımları tüm maç için geçerlidir.
- Bütün geciktirme yaptırımları müsabaka cetveline kaydedilir.
- Bir takım mensubunun maçtaki ilk geciktirmesine "Geciktirme Uyarısı" yaptırımı uygulanır.

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

Aynı takımın herhangi bir mensubunun aynı maçtaki her türlü ikinci ve sonraki geciktirmeleri hata teşkil eder ve bunlara "Geciktirme İhtarı" yaptırımı uygulanır. Bu durumda rakip takım bir sayı ve servis atma hakkı kazanır. Set öncesindeki veya iki set arasındaki geciktirme yaptırımları bir sonraki sette uygulanır.

A B **C** D E

53. Orff tekniği, ünlü bir Alman besteci olan Carl Orff ve dansçı Gunild Keetman tarafından müzik eğitimi temel alınarak geliştirilmiş olan bir tekniktir. Daha çok 2 ila 6 yaş grubu çocuklarda müzik öğretimi için kullanılan bir tekniktir. İlk kullanılan enstrümanlar; standart olmayan, içi boş şişeler, tahta parçaları, kurumuş tomurcuklar vb. gibi çocukların keşfettikleri çalgılardır. Genel olarak bu teknik çocuğun müziği okuyup yazabilen bir birey olarak yetiştirilmesini sağlar.

Çelik üçgen, ritim çubukları, zil, timpani, gonk, ksilofon, metalofon, bango, marakas, kastanyet, tef ve farklı boyutlarda bulunan davullar en çok kullanılan çalgılar arasındadır.

A B **C** D E

54.

Davul-Zurna Eşlikli Danslar	Kadıoğlu Zeybeği (Muğla)
Davul-Klarnet Eşlikli Danslar	Avreş (Elazığ)
İnce Saz Eşlikli Danslar	Gasavet (Anamur)
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)

A B C D **E**

55. **Birlik nota değeri:** 4 Vuruş
İkilik nota değeri: 2 Vuruş
Dörtlük nota değeri: 1 Vuruş
Sekizlik not değeri: 1/2 Vuruş
On altılık nota değeri: 1/4 Vuruş
Otuz ikilik nota değeri: 1/8 Vuruş
Atmış dörtlük nota değeri: 1/16 Vuruş

A **B** C D E

56. **Artistik Jimnastikte Kadınların Yarıştığı Dallar:** Yer, Asimetrik Paralel, Atlama Masası, Denge

Artistik Jimnastikte Erkeklerin Yarıştığı Dallar: Barfiks, Halka, Yer, Kulplu Beygir, Paralel, Atlama Masası

Ortak Dallar: Yer, Atlama Masası

A B C **D** E

57. **Artistik Jimnastikte Kıyafetler**

- Kadınlar şeffaf olmayan sporcu mayosu giyinmelidir.
- **Erkekler:** Atlama masası ve yer aletinde **şort**; Kulplu beygir, halka, paralel ve barfikste pantolon giyinmelidir.
- Şort ve pantolonun üzerine her alette jimnastikçi atleti giyinilmesi zorunludur.

A B C **D** E

58. **Denge Aleti:** Sadece kadınların yarıştığı alettir. Uzunluk 5 metre, yükseklik 1.25 metredir. 10 cm enindedir. Seri süresi maksimum 90 sn.dir. 8 hareket değerlendirmeye alınır. Düşme durumunda ayağa kalktıktan sonra 10 sn'dedengeye dönmelidir. Düşmelerde 0,10 ceza puanı uygulanır. Düşme durumunda tekrar dengeye dönüş olmazsa düşme anına kadar yapılan hareketler değerlendirmeye alınır.

A B C **D** E

59. Fazla enerji harcama kuramları şöyledir;

- Bu kuram Schiller ve Spencer tarafından ortaya konulmuştur.
- Bu teoride oyun aslında çocuğun fazla enerjini boşaltmak için ortaya koyduğu bir eylem olarak değerlendirilmektedir.
- Biriken enerji çocukta gerilime neden olur.
- Enerjinin boşaltımı için çocuk oyun oynar.

A B C D E

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

60. **Rahatlama ve Dinlenme Kuramının Özellikleri:** Lazarus tarafından ortaya konulan kurama göre çocuk gündelik yaşantısında enerjisini harcar. Harcadığı bu enerjiyi geri kazanmak zorundadır. Oyun bireyin gündelik yaşantısında kaybettiği enerjisini kazanmasına dinlenmesine zihinsel olarak kendini yıpratıcı faaliyetlerden uzak kalarak yeniden zihinsel olarak aktif hale gelmesini sağlamaktadır.

A B C D E

61. **Kök değerlerimiz**; Adalet, Dürüstlük, Özdenetim, Sabır, Saygı, Sevgi, Sorumluluk, Vatanseverlik ve Yardımseverliktir.

Adalet: Adil olma, eşit davranma ve paylaşmayı içerir.

Vatanseverlik: Çalışkan olma, dayanışma, kurallara ve kanunlara uyma, tarihsel ve doğal mirasa duyarlı olma ve toplumu önemsemeyi içerir.

Yardımseverlik: Cömert olma, fedakâr olma, iş birliği yapma, merhametli olma, misafirperver olma ve paylaşmayı içerir.

Saygı: Alçakgönüllü olma, başkalarına kendisine davranılmasını istediği şekilde davranma ve diğer insanların kişiliklerine değer verme.

Dürüstlük: Açık ve anlaşılır olma, doğru sözlü olma, etik davranma, güvenilir olma ve sözünde durmayı içerir.

A B C D E

62. Türkiye Yeterlilikler Çerçevesinde yer alan anahtar yetkinliklerin özelliklerini şöyle sıralayabiliriz;

Dijital Yetkinlik: Bilgiye erişim, bilgiyi değerlendirme ve bilgiyi saklamadır.

Kültürel Farkındalık ve İfade: Kendi kültürünü anlama, kültürel çeşitliliğe saygı, açık ve olumlu tutumla kültürünü bireysel ifade, kültürel hayat katılma, sanatsal ve estetik kapasiteyi geliştirme

Sosyal Yetkinlik: kişiler ve kültürler arası etkileşim yeterliliği, farklılıklara saygı, ön yargılarla başa çıkma, uzlaşma

Öğrenmeyi Öğrenme: Kendi öğrenme stil ve stratejisini bilme, kendi beceri ve niteliklerini, güçlü ve zayıf yönlerini bilme, yaşam boyu öğrenme motivasyonu edinme

Vatandaşlık Yetkinliği: İnsan haklarına saygı, kamu kaynaklarından yararlanma ve koruma, demokrasi temelli eşitlik, farklı dini ve etnik grupların farklı değerlerine saygı, demokratik ilkelere dayalı bağlılık, sorumluluk, ulusal bağlılık için gerekli ve paylaşılan değerlere saygı.

A B C D E

63. Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi "Aktif ve Sağlıklı Hayat" öğrenme alanında bulunan alt öğrenme alanlarının; Sporda Centilmenlik ve Türk Spor Tarihi ve Örnek Sporcularımız 12. Sınıfta işlenmeyen iki alt öğrenme alanımızın konularındandır.

A B **C** D E

64. Mosston'un öğretim yelpazesine göre dersin hazırlık aşamasında yapılacaklar şunlardır; Konunun hedefinin belirlenmesi, öğretim yönteminin seçilmesi, konu alanı, zaman, kime öğretileceği gibi özellikler uygulanır.

A **B** C D E

65. **Kendini Denetleme:** Öğrenci, öğretmenin belirlediği ölçütlere göre kendi uygulama yapar ve kendi kendini değerlendirir. Bireysel kontrol olarak da bilinen kendini denetleme yönteminde öğrenci öğretmenin vermiş olduğu ölçütleri baz alarak eksik ya da yeterli durumda olduğunu anlayıp ona göre harekette mesafe kat eder.

A B C **D** E

66. Soruda verilen örnekte Ahmet Öğretmen katılım yöntemini uygulamıştır.

Katılım Yöntemi: Öğrenciler öğretme- öğrenme sürecine katılmaktan zevk alırlar. Öğrenciler etkinliklere yoğunlukla katılırlar. Hazırlık aşamasında öğretmen aktifken uygulama ve sonuç aşamasında öğrenci aktiftir. Öğretmen beceriyi gösterir öğrenci yapmaya çalışır başarılı oldukça da hedef arttırılır ve çocuk daha da motive olur.

A B C D **E**

67. **Spor Eğitim Modelinin Boyutları:** Sezonlar, Takım Üyeliği, Resmi Müsabakalar, Kayıt Tutma, Festival, Sonuç Etkinliği olmak üzere altı alt boyuttan oluşur

A B C D **E**

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI

68. Dilara Öğretmen yakın zamanda oynanan milli maçtan kesitlerle okulda bu konuya değinmesi ve öğrencilerle pekiştirmesi olayın güncellik kısmını kullanmasıyla ilgilidir.

Aktüalite (Güncellik İlkesi): Örnek ya da konuların günlük hayattan seçilmesidir. Güncel olay ya da sorunlarla öğrenci konular arasında ilişki kurabilmekte ve dersin rahat işlenmesini sağlamaktadır.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ **Ⓔ**

69. Beden eğitimi öğretmeni Fatma bir konuda önce kendisi anlatmış ve sonlara doğru öğrencileri de sürece dâhil ederek sunuş yöntemini uygulamaya çalışmıştır.

Sunuş Yöntemi: Öğretmenin aktif olduğu sonlara doğru öğrencinin de yarı aktif hale geldiği stratejidir. Sunuş yoluyla öğrenmede Olayları, kuralları vs. sunma vardır isminden de gidebilir akıllarda tutabiliriz. Sunuş yolunda öğretmen merkezdedir ve işin teorik kısmı anlatılır.

Ⓐ Ⓑ **Ⓒ** Ⓓ Ⓔ

70. Soruda verilen Hareket Yetkinliği Öğrenme alanına ait olan tüm öğrenme alanları doğrudur.

Bkz: Tablo

Öğrenme Alanı	Alt Öğrenme Alanı	5.Sınıf	6.Sınıf	7.Sınıf	8.sınıf
1. Hareket Yetkinliği	Hareket Becerileri	7	8	8	5
	Hareket Kavramları İlkeleri ve İlgili Yaşam Becerileri	9	9	10	12
	Hareket Strateji ve Taktikleri (Savunma-Hücum)	2	2	1	1
2. Aktif ve Sağlıklı Hayat	Düzenli Fiziksel Etkinlik	1	1	2	2
	Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Yaşam Becerileri	7	6	5	6
	Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz	5	5	4	4
Toplam		31	31	30	30

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ **Ⓔ**

71. Soruda anlatılan durum Doğrudan Eğitim Modelidir. Bu modelde öğretmen merkezdedir ve öğrenemeyen öğrenci yoktur öğretemeyen öğretmen vardır mantığı hakimdir. Öğrenci sürece aktif bir şekilde katılır. Sunan gösteren kişi öğretmen iken uygulayan ise öğrencidir. Modelde öğretmen öğrenciyi gözlemler dönütler vererek çok fazla tekrarlar yaptırıp doğruya yöneltir.

Ⓐ **Ⓑ** Ⓒ Ⓓ Ⓔ

72. Mizgin Öğretmen Mücadele/Saldırı oyunları arasında olan basketbolu oynatırsa amacına hizmet etmemiş olacaktır.

- TOYA'nın kullanılabileceği oyun sınıflamaları;
- Hedef oyunları; bilardo, bowling, golf, kriket,
- Alan/vuruş oyunları; beyzbol, kriket, vb;
- File/duvar oyunları; badminton, tenis, masa tenisi, vb;
- Mücadele/saldırı oyunları; futbol, basketbol, hentbol, voleybol, su topu, vb. şeklinde örneklendirilebilir.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ **Ⓔ**

73. Ceylan Öğretmen'in beden eğitimi dersinde vurgulamış olduğu olimpiyat oyunları; Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersinde; Aktif ve sağlıklı Hayat öğrenme alanının alt öğrenme alanında yer alan "Spor Bilinci ve Spor Organizasyonları" alt öğrenme başlığı altında ele alınmaktadır.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ Ⓓ Ⓔ

74. **Hareket Becerileri:** BE.5.1.1.2. Dengeleme gerektiren hareketleri vücut ve alan farkındalığını göstererek uygular.

Eğilme, esnetme, dönme-salınım, ağırlık aktarımı, atlama-konma, başlama-durma, dinamik-statik denge, duruş-oturuş, itme-çekme vb. hareketler örnek olarak gösterilebilir.

"Dengeleme Hareketleri" FEK'lerindeki (sarı 9-17 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılabilir.

Ⓐ Ⓑ **Ⓒ** Ⓓ Ⓔ

75. Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri Alt Öğrenme alanına aittir.

BE.5.1.2.3. Oyun ve etkinliklerde belirlenen kural ve yönergeleri uygular. Oyun ve etkinliklerin etkili bir şekilde uygulanmasını sağlayan rutinler, kurallar ve yönergeler ele alınmalıdır. Kazanımla ilgili değerler üzerinde durulmalıdır.

Ⓐ Ⓑ Ⓒ **Ⓓ** Ⓔ

YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI YÖNERGE YAYINLARI