

BEDEN EĞİTİMİ ALAN SINAVI SORULARI 2019

Soru No: 1

Tarihin ilk sporları savunma ve saldırı kökenli olanlarıydı. Daha sonra iki bin yıllık bir gecikmeyle taşıma ve ulaştırma kökenli sporlar ortaya çıktı. Bu sporlar temelde insanların bir yerden ötekine gitmek, doğa güçlerinden veya yırtıcı hayvanlardan kaçmak için başvurdukları yöntemlerin bir benzetimiydi. İnsanı salt kendi bedensel gücüyle bir yerden ötekine götüren koşma, atlama ve yüzme, günümüzdeki atletizm, yüzme, kayak, kürek ve binicilik gibi sporların ataları olarak şekillendi.

Bu parçada spor ile ilgili olarak anlatılmak istenen aşağıdakilerden hangisidir?

- Spor insanın geçmişte yaşadığı sıkıntı ve zorlukların somutlaşmış bir biçimidir.
- A) Sporun gelişiminde insanın kaygı ve korkuları belirleyici olmuştur.
- B) Sporun gelişimi, insanın tarihsel süreçte değişen yaşam koşullarıyla ilişkilidir.
- C) İnsanın diğerleriyle iş birliği içine girmesi sporun gelişimini hızlandırmıştır.
- D) Spor, insanların bedensel yetenekleri geliştikçe çeşitlenmiştir.
- E) Cevap Anahtarı:C

Soru No: 2

Atletizmin en uzun mesafeli koşusu olan maraton, adını MÖ 490 yılında Yunanistan'ın Marathon Ovası'nda Atinalılar ile Persler arasında yapılan büyük savaştan alır. Savaşta Perslerin yenilgiye uğraması üzerine General Miltiades, kazandıkları zaferi savaş alanından oldukça uzakta olmasına karşın hemen Atina'ya bildirmek ister. Daha önce de haber götürdüğünden bu iş için görevlendirilen Phedipides, Atina'ya varana kadar koşar, bir adım daha atacak durumda değilken şehre girer, "Zafer bizimdir." der ve ölür.

Bu parçadan maratonla ilgili aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşamaz?

- A) Fiziksel anlamda dayanıklılık gerektiren bir koşudur.
- B) Antik Yunan'daki atletizm faaliyetlerinin ilk örneğidir.
- C) Sembolik bir değere sahip olan önemli bir koşudur.
- D) Adlandırılmasında Antik Yunan kültürünün etkileri görülür.
- E) Tarihi, Antik Yunan'da haberleşme amacıyla yapılan koşuya dayanır.
- E) Cevap Anahtarı:B

Soru No: 3

Türk kültürü içerisinde binicilikle ilişkili bir oyun ve spor olarak değerlendirilen "Çögen", günümüz modern spor branşlarından hangisinin öncelidir?

- A) Hokey
- B) Polo
- C) Ragbi
- D) Gökboru
- E) Binicilik

Cevap Anahtarı:B

Soru No: 4

Spor doğadaki doğal olgulardan biri değildir; aksine insan tarafından oluşturulmuş, geliştirilmiş ve düzenlenmiş, gerekli görüldüğünde de yeniden düzenlenecek ve geliştirilecek olan yapay bir olgudur. Örneğin, koşma ve yüzme doğadaki doğal eylemlerdir. Ancak doğada 100 metre koşusu veya 400 metre kurbağalama stili yüzme yoktur.

Bu açıklamadan hareketle sporla ilgili aşağıdaki yargıların hangisine ulaşılabilir?

- A) Spor, bir toplumsal etkileşim biçimidir.
- B) İnsanın her eylemi spor sayılır.
- C) Spor, doğadaki doğal eylemlerin taklididir.
- D) Spor, insan ürünü bir etkinlik türüdür.
- E) Spor, sürekli kendini yenileyebilen dinamik bir yapıya sahiptir.

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 5

Bir futbolcunun ma esnasında rakip takım ne kadar güçlü olursa olsun hata yapmasına veya oyunu bırakmasına neden olabilecek derecede korkmaması gerekir. Rakip takımın zayıf olması durumunda ise rehavete kapılmaması, karşı takım oyuncularının veya taraftarların agresif olduğu zamanlarda bile soğukkanlılığını koruması gerekir.

Bu parçada vurgulanan gelişim alanı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Toplumsal
- B) Bilişsel
- C) Duygusal
- D) Fiziksel
- E) Psikomotor

Cevap Anahtarı:C

Soru No: 6

Varlığın maddi bir gerçekliği bulunmadığını, aksine var olan her şeyin düşüncede olduğunu savunan görüşler felsefede genel olarak idealizm olarak değerlendirilir. İdealizme göre fiziksel olarak algıladığımız dünya aslında zihnin bir tezahürüdür. Bu anlamda idealizm maddi unsurların varlığını açıklarken bile ruh, düşünce, ahlâk ve zihin gibi kavramlardan yola çıkar.

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi idealizmin beden eğitimi ve sporla ilgili görüşlerinden biri olamaz?

- A) Beden eğitiminde başarı ruhsal dinginlikten geçer.
- B) Bedensel gelişimin ön koşulu zihinsel gelişim olmalıdır.
- C) Beden eğitimi aynı zamanda ahlâkı terbiye etme yoludur.
- D) Sporun gizil amacı kusursuz bir beden tasavvuruna ulaşmaktır.
- E) Spor, insan ruhunu besleyebildiği sürece işlevsel olabilir.

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 7

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri yalnızca insanın bedensel sağlığı için değil aynı zamanda toplumsal faydaları açısından da oldukça önemlidir. Örneğin, özellikle gelişim çağındaki çocukların daha enerjik olmalarını sağladığı gibi onların aşırı kilolu olmalarını da önler. Kişiliklerini olumlu yönde etkileyerek irade güçlerini artırır. Yine çocukların sosyal yaşama uyum sağlamalarına, diğer çocuklarla iş birliği içinde olmalarına imkân yaratır. Bunlarla birlikte beden eğitimi ve spor sayesinde güçlenen çocuklar ileride çalışma hayatlarında başarılı olup, ülke kalkınmasına katkıda bulunurlar.

Bu parçada beden eğitimi ve sporun faydalarından hangisine yer verilmemiştir?

- A) Fiziksel
- B) Psikolojik
- C) Sosyolojik
- D) Kültürel
- E) Ekonomik

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 8

Ata sporumuz olan güreşin, kesin bir tarih olmasa da en azından beş bin yılı aşkın bir süredir Türk kültürünün önemli bir parçası olduğu bilinmektedir. Eski Türklerde gündelik hayatın ayrılmaz bir parçası olan güreş, şehirlerde ve köylerde büyük törenler eşliğinde yapılmaktaydı. Hatta bazı Türk boylarında nişanlanmak için müstakbel gelini güreşte yenmek gerekiyordu. Bu güreşlerde erkekler de yenilebiliyordu. Bunun yanı sıra güreş, cenaze törenlerinde de yapılan bir spordu. Ölen yiğitler, silahlarıyla gömülür, mezarları çevresinde dokuz gün dokuz gece süren güreşler düzenlenirdi.

Bu parçada güreşin hangi sosyolojik kavramla olan ilişkisine değinilmektedir?

- A) Toplumsal iş bölümü
- B) Toplumsal kontrol
- C) Toplumsal farklılaşma
- D) Toplumsal bütünleşme
- E) Toplumsal rekabet

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 9

Ahmet, futbol oynarken topsuz alanda gayet rahat olmasına rağmen top kendisine geldiğinde biraz endişeyle birlikte kalp atışları hızlanmakta ve bir an önce toptan kurtulmaya çalışmaktadır. Takımla birlikte hücumla başladıklarında top Ahmet'te ve gol pozisyonundaysa fazlaca endişeli olmakta, kalbi de fırlayacak gibi atmaktadır.

Bu parçada Ahmet'in duygu durumu aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- A) Motivasyon eksikliği
- B) Dikkat kaybı
- C) Durumluk kaygı
- D) Sürekli kaygı
- E) Korku

Cevap Anahtarı:C

Soru No: 10

Fiziksel eğitimin Osmanlı Dönemi'nde okullarda ders olarak ilk okutulduğu yıllardan günümüze kadar aldığı isimler, aşağıdakilerin hangisinde kronolojik olarak doğru sıralanmıştır?

- A) Terbiye-i Bedeniye, Beden Terbiyesi, Beden Eğitimi, Jimnastik
- B) Beden Terbiyesi, Terbiye-i Bedeniye, Beden Eğitimi, Jimnastik
- C) Beden Eğitimi, Terbiye-i Bedeniye, Beden Terbiyesi, Jimnastik
- D) Jimnastik, Terbiye-i Bedeniye, Beden Terbiyesi, Beden Eğitimi
- E) Jimnastik, Terbiye-i Bedeniye, Beden Terbiyesi, Beden Eğitimi

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 11

Aşağıdakilerden hangisi düzensiz kemikler arasında yer alır?

- A) Humerus
- B) Femur
- C) Sternum
- D) Scapula
- E) Vertebra

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 12

Şınav yarışmasına katılmak isteyen Murat, bir fitness salonunda aynı kaslarını çalıştıracak alternatif bir egzersiz yapmak istemektedir.

Buna göre, Murat aşağıdaki egzersizlerden hangisini yaparsa şınav yarışması için etkili bir şekilde hazırlanmış olur?

- A) Elde ağırlıkla kolların fleksiyonu
- B) Elde ağırlıkla kolların adduksiyonu
- C) Barfikste kol çekme
- D) Elde ağırlıkla kolların abduksiyonu
- E) Bench-press

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 13

Aşağıdaki kaslardan hangisi, koşu sırasında hem kalça fleksiyonu hem de diz ekstansiyonunda görev alır?

- A) M. Sartorius
- B) M. Biceps femoris
- C) M. Gastrocnemius
- D) M. Rectus femoris
- E) M. Gluteus maximus

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 14

Bilek grei sırasında yenen sporcunun omuz ekleminde iç rotasyon hareketi gerçekleşir.

Buna gre, aşağıdaki kaslardan hangisi omuz ekleminde "iç rotasyon"u gerekleirmitir?

- A) M. Infraspinatus
- B) M. Teres minor
- C) M. Supraspinatus
- D) M. Subscapularis
- E) M. Subclavius

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 15

Yaralının bilincinin yerinde olup olmadığının belirlenmesi için yapılacak işlem aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Yaralının gz bebeklerine iık tutarak hareketinin incelenmesi
- B) Yaralının ağızına ayna tutarak buhar oluşup olumadığına bakılması
- C) Yaralının yanağına orta Şiddette bir tokat atarak tepkisine bakılması
- D) Yaralıya kolonya koklatarak tepkisinin kontrol edilmesi
- E) Yaralıyı omzundan hafifçe sarsarak ve yaralıya seslenerek tepkisine bakılması

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 16

Solunum yoluyla zehirlenmelerde bilinci açık olan kazazedeye verilecek en değru pozisyon aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Yarı oturur pozisyon
- B) Yzst pozisyon
- C) Yan yatış pozisyonu
- D) Őok pozisyonu
- E) Sirtst dz yatış pozisyonu

Cevap Anahtarı:A

Soru No: 17

Beden eğitimi ve spor dersinde öğrencilerden birinin boğazına bir cisim kaçtığını ve öğrencinin morarmaya başladığını gören öğretmen, öğrencinin arkasından sarılarak gövdesini kavramış ve bir elinin başparmağını midenin üst kısmına, göğüs kemiği altına gelecek şekilde yumruk yaparak diğer eliyle de yumruk yaptığı elini kavrayıp kuvvetle içeriye ve yukarıya doğru basınç uygulamıştır.

Öğretmen bu ilk yardım müdahalesinde aşağıdaki yöntemlerin hangisini kullanmıştır?

- A) Holger-Neilsen metodu
- B) Silvester metodu
- C) Rentek manevrası
- D) Valsava manevrası
- E) Heimlich manevrası

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 18

Aşağıdaki koşu branşlarından hangisinde aerobik enerji sistemi performansta baskın rol oynar?

- A) 100 metre
- B) 200 metre
- C) 400 metre
- D) 800 metre
- E) 10000 metre

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 19

Aşağıdakilerden hangisi, kas dokusunda aşırı gerdirmeye karşı rol oynayarak kasın gevşemesine ve kas yaralanmalarının ortaya çıkmasına engel olan yapıdır?

- A) Kas içcikleri
- B) Sarkolemma
- C) Ruffini reseptörleri
- D) Pacini cisimleri
- E) Golgi tendon organı

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 20

Kısa süreli ve yüksek şiddetli egzersizler sonrasında kas fosfojenlerinin yenilenmesi için ihtiyaç duyulan süre, aşağıdakilerden hangisidir?

- A) 2-3 dakika
- B) 30 dakika
- C) 1 saat
- D) 2-3 saat
- E) 24 saat

Cevap Anahtarı:A

Soru No: 21

Aşağıdaki atletizm branşlarından hangisini yapan sporcularda "Tip I" kas lifi oranının daha yüksek olması beklenir?

- A) 100 metre koşu
- B) Yüksek atlama
- C) Maraton
- D) Cirit atma
- E) Gülle atma

Cevap Anahtarı:C

Soru No: 22

Birbirine yakın yaşta ve maksimal oksijen tüketim değerleri aynı olan (4,5 L/dk) iki bisikletçi, maksimal oksijen tüketimlerinin %85'ine karşılık gelen şiddette egzersiz yaptıklarında; biri 12 dakika, diğeri 68 dakika sonra yorulmuştur.

Aynı maksimal oksijen tüketimi değerine sahip olmalarına rağmen bu iki bisikletçinin yorgunluk zamanlarının farklı olması, aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- A) Dakika ventilasyonları farklıdır.
- B) Maksimal kalp atım hızları farklıdır.
- C) Tidal volümleri farklıdır.
- D) Solunum frekansları farklıdır.
- E) Anaerobik eşikteki iş yükleri farklıdır.

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 23

Çeşitli spor etkinliklerinde dayanıklılık farklı biçimlerde tanımlanmaktadır. Örneğin, üst düzey maraton koşucularında gerekli olan dayanıklılık biçimi, sürekli olarak özel güç çıktısını sürdürmeyi veya hızın uzun süreli ve kesintisiz olarak gerçekleştirilmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Üst düzey buz hokeyi oyuncuları ise 30-80 saniyede bir tekrarlanan yüksek hızdaki hareketleri, 4-5 dakika arasında dinlenmelerle uygulanmasını sağlayan dayanıklılık uygulamalarına gereksinim duyarlar.

Buna göre, bir futbol maçı sırasında ihtiyaç duyulan dayanıklılık türü aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Yüksek şiddetli antrenman dayanıklılığı
- B) Düşük şiddetli antrenman dayanıklılığı
- C) Aerobik dayanıklılık
- D) Anaerobik dayanıklılık
- E) Süratte dayanıklılık

Cevap Anahtarı:A

Soru No: 24

- Fizyolojik ve psikolojik gelişimin tam olarak gerçekleştirilmesine bağlı olarak 18 ve daha sonraki yaşlardan sonra en yüksek verim düzeyine ulaşılır.
- Yarışmalarda düzenli ve gelişen bir verim düzeyi sergilenir.
- Uzun süreli sportif bir yaşam sergilenir.
- Aşamalı artan yüklenmelere bağlı olarak düşük yaralanma durumları ortaya çıkar ve fizyolojik gelişim düzenli olarak sağlanır.

Özellikleri verilen bu antrenman ilkesi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Özelleşme
- B) Bireyselleşme
- C) Giderek artan yüklenme
- D) Antrenman sürecinin modellenmesi
- E) Çok yönlü gelişim

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 25

Bir beden eğitimi öğretmeni, öğrencilerini 100 metre sürat koşusu yarışına hazırlarken çıkış esnasında başlarını iyice eğmelerini sık ve seri adımlarla 10, 20 ve 30 metre koşular yapmalarını istemiştir.

Bu öğretmen, öğrencilerinde aşağıdakilerden hangisini geliştirmeyi amaçlamaktadır?

- A) Reaksiyon sürati
- B) Maksimal sürat
- C) Süratte devamlılık
- D) İvmelenme
- E) Süratte dayanıklılık

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 26

Densitometri terimi vücut yoğunluğundan faydalanarak vücut kompozisyonunu belirlemede kullanılan yöntemlerin genel adıdır.

ÖSYM

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi vücut kompozisyonu belirlemede kullanılan yöntemler arasında yer almaz?

- A) Su altı tartma yöntemi
- B) Su taşıma yöntemi
- C) Gaz dilüsyon yöntemi
- D) Dual Enerji X-Ray Soğurma Yöntemi (DEXA)
- E) MET yöntemi (Metabolik Eşdeğerlik)

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 27

Yaşa, cinsiyete ve iskelet yapısına göre %20 daha fazla ağırlığa veya sağlık riskine neden olan fazladan ağırlığa sahip olma durumu aşağıdakilerin hangisiyle adlandırılır?

- A) Fazla kilolu
- B) Obez
- C) Ektomorf
- D) Endomorf
- E) Mezomorf

Cevap Anahtarı:B

Soru No: 28

Planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayıcı fiziksel uygunluğun bir veya birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktiviteler aşağıdakilerin hangisiyle adlandırılır ?

- A) Spor
- B) Fiziksel Aktivite
- C) Beden Eğitimi
- D) Egzersiz
- E) Antrenman

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 29

Bazal (dinlenik) metabolik hız değerlendirmesi yapmak amacıyla bazı sporculardan laboratuvar çalışmalarına gönüllü katılım göstermeleri istenmiştir. Çalışmalar süresince laboratuvar ortam ve ekipman özellikleri dikkate alınmış ve test protokolüne uygun olarak test sırasında süreci etkileyen faktörler göz önünde bulundurulmuştur.

Bu çalışmayı uygulayan kişinin ölçüm sırasında aşağıdaki özelliklerden hangisine dikkat etmesi gerekmez?

- A) Testin yapıldığı odanın sıcaklığı
- B) Sporcuların dinlenme süresi
- C) Gaz kalibrasyonu
- D) Sporcuların açlık durumu
- E) Sporcuların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 30

Karbonhidratlar egzersiz sırasında en önemli yakıt kaynaklarındandır. Bu kaynağın egzersiz sırasında etkili kullanımı için karbonhidratlar vücudun farklı bölgelerinde de bir miktar depolanabilmektedir.

Buna göre, organizmanın en büyük karbonhidrat deposu aşağıdakilerin hangisinde yer alır?

- A) Kan
- B) Karaciğer
- C) Mide
- D) Kaslar
- E) Pankreas

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 31

Aşağıdaki besin öğelerinden hangisi gram başına en fazla enerjiyi sağlar?

- A) Yağ
- B) Karbonhidrat
- C) Protein
- D) Alkol
- E) Vitamin

Cevap Anahtarı:A

Soru No: 32

Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) ile ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- 1989 yılında kâr amacı gütmeyen bir örgüt olarak
- A) Almanya'da kurulmuştur.
Adını Yunanca'da "yanında" veya "yansıra" anlamına gelen "para" ve "olimpik" kelimelerinin birleşiminden almıştır.
- B) IPC, Kış Paralimpik Oyunları ilk kez 1998 yılında Japonya'nın Nagano şehrinde gerçekleştirmiştir.
- C) Yaz ve Kış Paralimpik Oyunları düzenleme, on spor branşında dünya şampiyonaları ve diğer organizasyonların denetimini ve koordinasyonunu sağlama görevini üstlenmiştir.
- D) Ludwig Guttman'ın II. Dünya Savaşı'ndan sonra gaziler için düzenlediği spor karşılaşmalarından esinlenilerek kurulmuştur.
- E)

Cevap Anahtarı:C

Soru No: 33

Aşağıdakilerden hangisi görme engeli olan çocuk için atletizm dersinde kullanılabilecek uyarlamalardan biri değildir?

- A) Gören rehber
- B) Bağlama ipi
- C) Ses kaynağı
- D) Gören rehberin gömleği
- E) B1 düzeyinde görme engelli rehber

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 34

Aşağıdakilerden hangisi temel hareketler döneminde geliştirilmesi beklenen bir nesne kontrol becerisi değildir?

- A) Nesne fırlatma
- B) Nesne yakalama
- C) Topa ayakla vurma
- D) Topa sopayla vurma
- E) Denge tahtasında yürüme

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 35

Gallahue ve Ozmun tarafından geliştirilen Kum Saati Modeli'nde, saat belli bir yaştan sonra ters dönmektedir. Ters dönen kum saatinde kazanılan yeterliliklerin kullanımını etkileyen iki filtre olduğu belirtilmektedir.

Buna göre, ters dönen kum saatindeki iki filtre aşağıdakilerin hangisinde birlikte verilmiştir?

- A) Yaşam tarzı - Kalıtım
- B) Sosyal çevre - İş ortamı
- C) İş ortamı - Filogeni
- D) Yaşam tarzı - Sosyal çevre
- E) Filogeni - Kalıtım

Cevap Anahtarı:A

Soru No: 36

Aşağıdakilerden hangisi çeşitli kas grupları ve duysal sistemlerin birbirleriyle koordineli şekilde bir araya gelmesini ifade etmektedir?

- A) Farklılaşma
- B) Bütünleşme
- C) Hazırbulunurluk
- D) Büyüme hızı
- E) Gelişimin yönü

Cevap Anahtarı:B

Soru No: 37

Bir beden eğitimi öğretmeni, öğrencisi Öykü'nün okulda arkadaşları ile voleybol oynarken hem atılan topları takip etmede hem de yakalamada zorlandığını fark ediyor.

Öykü'nün yaşadığı bu sorun gelişimsel olarak daha çok aşağıdakilerden hangisi ile açıklanabilir?

- A) Görsel keskinlik yetersizliği
- B) Yönelimsel farkındalık yetersizliği
- C) Derinlik algısı yetersizliği
- D) Şekil-zemin algısı yetersizliği
- E) Görsel-motor koordinasyon yetersizliği

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 38

Aşağıdakilerden hangisi spor kulüplerinin görevleri arasında yer almaz?

- A) Sporcu yetiştirilmesi
- B) Sporcu yeteneğinin keşfedilmesi
- C) İlgili spor dalının teknik ve taktiklerinin öğretilmesi
- D) Antrenör yetiştirilmesi
- E) Millî takımlara sporcu yetiştirilmesi

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 39

Bir hafta sonra maç yönetecek bir hakem, maçtan önce oyun kurallarını tekrar gözden geçirmiş, maçın oynanacağı şehrin hava durumu hakkında bilgi almış ve en uygun ulaşım yöntemini araştırmıştır.

Hakemin bu eylemi, aşağıdaki "yönetim işlevleri"nden hangisine örnektir?

- A) Koordinasyon
- B) Planlama
- C) Denetleme
- D) Yöneltilme
- E) Örgütlenme

Cevap Anahtarı:B

Soru No: 40

Bir beden eğitimi öğretmenin öğrencilerin basketbol turnuvasındaki atış performansını artırmak amacıyla derslerinde farklı açılarda atış çalışması yaptırması aşağıdakilerden hangisiyle açıklanır?

- A) Negatif aktarım
- B) Hedef ortam
- C) Reaksiyon zamanı
- D) Güç kontrolü
- E) Yakın aktarım

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 41

Beceri öğrenimini etkileyen faktörlerden biri olan "geri bildirim" ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Dışsal geri bildirim, sonuç ve performans bilgisi olmak üzere iki türü vardır.
- B) Bir beceriye ilişkin olarak verilen dışsal geri bildirim sıklığı arttığında kalıcılığın artması beklenir.
- C) İçsel geri bildirim, öğrencinin kendi duyu organları aracılığıyla hareketine ilişkin elde ettiği bilgidir.
- D) Öğretmen tarafından verilen geri bildirim, hata düzeltmenin yanı sıra pekiştirme işlevi de görür.
- E) Yapılan bir hareketin doğru olduğuna ilişkin olarak verilen geri bildirim, aynı şartlar altında hareketin tekrarlanma olasılığını artırır.

Cevap Anahtarı:B

Soru No: 42

Genelleştirilmiş Motor Program Teorisi'ne göre motor becerilerin değişmeyen ve duruma göre değişebilen özellikleri vardır.

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi bir hareketin değişmeyen özelliklerindedir?

- A) Hareketin süresi
- B) Hareketin göreceli kuvveti
- C) Hareket için uygulanan kuvvet
- D) Hareketin uygulama yönü veya mekânı
- E) Hareket üretimi için seçilen kas veya kas grupları

Cevap Anahtarı:B

Soru No: 43

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

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

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

Cevap Anahtarı:B

Soru No: 44

Aynı takımda üçüncü ve dördüncü sırada koşan atletlerin hakemin talimatına göre takım arkadaşlarının son virağa girdiği sırayla aynı sırada, içeriden dışarıya doğru, bekleme yerinde pozisyon aldıkları atletizm bayrak koşusu aşağıdakilerden hangisidir?

- A) 4 x 100 metre
- B) 4 x 200 metre
- C) 4 x 400 metre
- D) 4 x 800 metre
- E) 4 x 1500 metre

Cevap Anahtarı:C

Soru No: 45

Yüksek atlamada, kavisli bir hızlanma koşusundan sonra sıçrayıp çitaya sırtını dönerek geçme tekniğine ne ad verilir?

- A) Makas geçme
- B) Fosbury Flop
- C) Binme
- D) Dalmalı geçme
- E) Çitaya paralel yatarak geçme

Cevap Anahtarı:B

Soru No: 46

Perry O. Brian tarafından geliştirilen ve çember alan boyunu en iyi kullanarak güllenin hızlanma yolunu uzatan ve günümüzde en sık kullanılan gülle atma tekniği aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Dönerek gülle atma
- B) Sıçrayarak gülle atma
- C) Yan duruşta gülle atma
- D) Kayarak gülle atma
- E) Yatay gülle atma

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 47

Basketbolda bir oyuncu, topu kendi sahasında kontrol ettiğinde bu oyuncunun takımı, topu sekiz saniye içinde ön sahaya geçirmelidir.

Aşağıdakilerden hangisi, sekiz saniyenin baştan başlamasını gerektirecek bir durum değildir?

- A) Geri sahadaki bir oyuncu canlı bir topun kontrolünü kazandığında
- B) Top oyuna sokulduğunda
- C) Top hakeme temas ettiğinde
- D) Top geri sahadaki bir oyuncuya temas ettiğinde
- E) Legal olarak geri sahadaki bir oyuncu topa temas ettiğinde

Cevap Anahtarı:C

Soru No: 48

Basketbolda takım hücumunun etkili olabilmesi için kolay tutulabilen düzgün ve isabetli pasların verilmesi gerekir. Bununla birlikte, pasın düzgün ve isabetli verilmesi kadar kolay alınması da çok önemlidir.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi, etkili pas yapmak için önerilebilecek bir durum değildir?

- A) Paslar yumuşak ve yavaş verilmelidir.
- B) Top korunmalıdır.
- C) Top, pas verilen oyuncunun savunucuya uzak tarafına verilmelidir.
- D) Genelde paslar göğüs ve omuz hizasına verilmelidir.
- E) Vücut hep topun arkasında olmalıdır.

Cevap Anahtarı:A

Soru No: 49

Hentbol müsabakalarında aşağıdaki durumlardan hangisinde kaleci atışı kullanılmaz?

- Hücum sırasında hücum oyuncularının avantaj sağlayacak şekilde kale sahasına girmesi
- A) Savunma oyuncularının kale sahasında duran veya yuvarlanan topa dokunması
- B) Hücum oyuncuları tarafından atılan topun dış kale çizgisini geçmesi
- C) Hücum oyuncularının kale sahasında duran veya yuvarlanan topa dokunması
- D) Savunma oyuncusunun blokladığı topun kale sahası içerisindeki kaleciye çarparak dış kale çizgisinden çıkması
- E)

Cevap Anahtarı:B

Soru No: 50

Arda, topu her eline aldığı anda ya arkadaşlarına gol pozisyonu hazırlayan ya da kendisi gol atarak rakibin oyun düzenini bozan çok etkili oyun kurucu özelliklerine sahip bir hentbol oyuncusudur.

Bu durumda, savunma yapan takımın antrenörünün Arda'yı durdurmak için oyuncularından uygulamalarını isteyeceği en etkili savunma dizilişi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) 3:2:1
- B) 5:1
- C) 5:0+1
- D) 4:2
- E) 4:0+2

Cevap Anahtarı:C

Soru No: 51

Voleybolda herhangi bir takımın pozisyon hatası yapması durumunda aşağıdaki yaptırımlardan hangisi uygulanmaz?

- A) Rakip takıma bir sayı verilmesi
- B) Hata yapan takıma oyunu geciktirme cezası verilmesi
- C) Servis atma hakkının rakip takıma verilmesi
- D) Hata yapan takımın oyuncu pozisyonlarının düzeltilmesi
- E) Rakip takımın saat yönünde bir tur döndürülmesi

Cevap Anahtarı:B

Soru No: 52

Bir voleybol maçında her oyuncu hem pasör hem de smaçör görevini üstlenmektedir. Arka bölgedeki bir oyuncunun ön bölgeye kaçarak pasör görevini üstlenmesi ile takım her zaman üç kişi ile hücum yapabilme özelliğine sahiptir.

Bu parçada açıklanan oyun sistemi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) 4 - 2
- B) 5 - 1
- C) 6 - 0
- D) Modern 4 - 2
- E) 3 - 3

Cevap Anahtarı:C

Soru No: 53

Dans etmeyi öğrenmek ve kompozisyon hazırlamak öğrenciler için doyurucu bir deneyimdir. Bu nedenle öğrenciler ünlü koreografların basitleştirilmiş kompozisyonlarından kısa bölümleri sürekli araştırmaya ve deneyimlemeye yönlendirilmelidir. Böylece yaratıcılıklarını kullanarak kendi kompozisyonlarını oluşturabilmeleri amaçlanmalıdır.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi, öğrencilerin kompozisyonda dans figürleri geliştirmelerine ilişkin etkin bir çalışma değildir?

- Sekizli bir dans figürü göstermek ve ters yönde dans etmelerini istemek
- A) Bir başlangıç figürü göstererek buna bir bitiriş figürü geliştirmelerini istemek
- B) Bir dans figürü göstererek bunu farklı yönlerde uygulamalarını istemek
- C) Üç kısa hareket göstererek sıralamayı değiştirmeden tekrar etmelerini istemek
- D) Öne ve arkaya uygulanan bir dans figürü göstererek ikisi arasına yerleştirilebilecek geçişli bir figür geliştirmelerini istemek
- E)

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 54

Bu oyun karakteristik yapısından kaynaklanan ağır ve ciddi bir görünüme sahiptir. Üçleme, düz yürüyüş, çökme, dönme ve ayak adımlarının herhangi biri ile oyuna başlanabilir. Figürlere başlanırken kollar önde ve arkada çapraz hâle getirilerek omuz seviyesine kaldırılır. Tek ayak üstünde dengeli bir şekilde durmayı gerektiren figürlerin olduğu bu oyunda dönme, diz koyarak çökme, tek ayak sıçrama, diz çekme ve kol sallama gibi birçok hareket yapılır.

Bu parçada anlatılan halk oyunu aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Kaşık
- B) Halay
- C) Bar
- D) Karşılama
- E) Zeybek

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 55

Çapraz adımda bir adım yana alınırken diğer adım ya öne ya da arkaya alınır. Örneğin; sağ adımıyla sağa, sol adımıyla sağa önde çapraz adım alınır, sağ adımıyla sağa, sol adımıyla sağa doğru arkadan çapraz adım alınır.

Bu parçada açıklanan dans adımı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Vals adımı
- B) Grapevine adımı
- C) Polka dans adımı
- D) Mazurka dans adımı
- E) Pasodoble dans adımı

Cevap Anahtarı:B

Soru No: 56

Aşağıdakilerden hangisi genel jimnastiğin amaçlarından biri değildir?

- A) Çocukların büyüme evresinde doğru vücut duruşunu öğrenmelerinin sağlanması
- B) Günlük işlerde gerekli olan koordinasyon yetilerinin kazandırılması
- C) Yarışmalarda performansın en iyi şekilde sergilenmesi için gerekli eğitimlerin verilmesi
- D) Eklem hareket açıklığının artırılmasıyla oluşabilecek sakatlıkların önlenmesi
- E) Grup çalışmalarıyla işbirliğinin ve ekip ruhunun desteklenmesi

Cevap Anahtarı:C

Soru No: 57

Aşağıdakilerden hangisi genel jimnastikte öğretilen düzen alıştırmalarının, eğitim ve öğretimde sağladığı faydalardan biri değildir?

- Grup disiplini artırır ve öğrencilerin derse uyumunu sağlar.
- A) sağlar.
- Yapılması istenilen hareketlerin eş zamanlı uygulanmasıyla zamandan tasarruf sağlar.
- B) sağlar.
- Özel gün ve tören organizasyonlarında grubun daha kolay yönetilmesini sağlar.
- C) sağlar.
- Derslerden önce uygulandığında ısınma egzersizlerinin yerini tutar.
- D) sağlar.
- Dersin akıcılığını sağlar ve işlenişini kolaylaştırır.
- E) sağlar.

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 58

Artistik jimnastikte küçük yaş grupları ile ders işlenirken, özellikle hazırlık gruplarında aşağıdakilerden hangisinin yapılması uygundur?

- Her türlü zemin ve şiddette sıçrama çalışmaları yaptırılmalıdır.
- A) yapılmalıdır.
- Barfiks ve halka gibi aletlerde salınımlı hareketlerden kaçınılmalıdır.
- B) yapılmalıdır.
- Başlangıçtan itibaren doğru vücut tutuşu eğitimleri verilmelidir.
- C) yapılmalıdır.
- Çalışmaların oyun formatında verilmesinden kaçınılmalıdır.
- D) yapılmalıdır.
- Çocuklar, gelişim açısından yetişkinlerin minyatürleri gibi düşünülerek çalışılmalıdır.
- E) yapılmalıdır.

Cevap Anahtarı:C

Soru No: 59

Aşağıdakilerden hangisi eğitsel oyunların öğretiminde dikkat edilecek hususlardan biri değildir?

- A) Bir oyun planı hazırlanmalıdır.
- B) Öğretimden önce oyun iyice öğrenilmelidir.
- C) Oyun sadece sözlü anlatımlar ile açıklanmalıdır.
- D) Oyunda avantaj sağlayan hususlar belirtilmelidir.
- E) Oyunda kullanılacak materyaller tanıtılmalıdır.

Cevap Anahtarı:C

Soru No: 60

Oyuna katılanların beceri ve yeteneklerine yönelik olarak oyuncunun oyunda farklı karakterdeki rolleri üstlenmesi ve oyun taktiği üretmesi oyunun aşağıdaki temel özelliklerinden hangisiyle ilişkilidir?

- A) Kavramsallık
- B) Fiziksellik
- C) Sosyallik
- D) Keyiflilik
- E) İsteklilik

Cevap Anahtarı:A

Soru No: 61

Beden Eğitimi ve Spor Dersi'nde basketbolda şut tekniğini öğreten bir öğretmen öğrencilerine bire bir geri bildirim verirken;

- “Atış kolunu 90 derecelik açığa getirmelisin.” diyerek düzeltici ifade,
- “Beş atışının üçü geçti.” diyerek yansız (nötr) ifade,
- “Çok güzel bir atış gerçekleştirdin.” diyerek değer içeren ifade,
- “Atışın fena değildi.” diyerek belirsiz ifade

kullanmıştır.

Öğretmenin kullandığı bu geri bildirim ifadelerinden hangileri öğrenen açısından diğerlerine göre daha az katkı sağlar?

- A) Düzeltici ifadeler - Değer ifadeleri
- B) Değer ifadeleri - Yansız (nötr) ifadeler
- C) Yansız (nötr) ifadeler - Belirsiz ifadeler
- D) Düzeltici ifadeler - Yansız (nötr) ifadeler
- E) Değer ifadeleri - Belirsiz ifadeler

Cevap Anahtarı:C

Soru No: 62

Aşağıdakilerden hangisi 2018 yılında yayımlanan Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı içerisinde yer alan alt öğrenme alanlarından biri değildir?

- A) Spor bilinci ve organizasyonları
- B) Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
- C) Düzenli fiziksel etkinlik
- D) Sağlıklı beslenme alışkanlığı
- E) Hareket stratejileri ve taktikleri

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 63

Bir beden eğitimi öğretmeni dersinde öğreteceği beceriyle ilgili öğrenciyi hedefe götüren sorular hazırlar, sorar, öğrencinin yanıtını bekler, geri bildirim verir ve bir sonraki soruya geçer. Öğretmen, soruları bir önceki sorunun yanıtı ile bir sonraki soruyu ilişkilendirerek belli bir sırada hazırlar.

Buna göre öğretmen, dersinde hangi öğretim yöntemini kullanmıştır?

- A) Problem çözme
- B) Kendini denetleme
- C) Katılım
- D) Eşli çalışma
- E) Yönlendirilmiş buluş

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 64

Aşağıdaki öğretim yöntemlerinin hangisinde öğrenci, seçilen konuya yönelik çalışmalarla ilgili karar sürecine doğrudan katılarak bilişsel uyumsuzluk durumunu gidermeye çalışır?

- A) Alıştırma
- B) Kendini denetleme
- C) Katılım
- D) Problem çözme
- E) Yönlendirilmiş buluş

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 65

Eda Öğretmen, basketbolda turnike becerisinin hazırlık ve değerlendirme aşamalarına yönelik tüm kararları almış ancak uygulama aşamasında öğrencilerinin komuta bağı kalmadan hareket etmeyi öğrenmelerini istediğinden bazı kararların uygulanmasını öğrencilere devretmiştir.

Eda Öğretmen, dersinde aşağıdaki öğretim yöntemlerinden hangisini kullanmıştır?

- A) Alıştırma
- B) Kendi kendine öğretim
- C) Öğrencinin başlatması
- D) Kendini denetleme
- E) Katılım

Cevap Anahtarı:A

Soru No: 66

Aşağıdaki becerilerden hangisinin öğretiminde komut yöntemi daha çok kullanılır?

- A) Basketbolda turnike
- B) Voleybolda smaç
- C) Halay oyunlarında çökme
- D) Atletizmde üç adım atlama
- E) Hentbolda düşerek atış

Cevap Anahtarı:C

Soru No: 67

Bir beden eğitimi öğretmeni öğrencilerini ikili gruplara ayırır. Bir öğrenci hareketi yaparken diğer öğrenci arkadaşının yaptığı hareketi değerlendirir. Öğretmen değerlendirme yapan öğrencilere hareketin ölçüt çizelgesini verir ve öğrencileri gözlemler.

Özellikleri verilen bu öğretim yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Eşli çalışma
- B) Kendini denetleme
- C) Komut
- D) Alıştırma
- E) Katılım

Cevap Anahtarı:A

Soru No: 68

Aşağıdakilerden hangisi Spor Eğitim Modeli'nin planlaması yapılırken dikkat edilmesi gerekenlerden biri değildir?

- A) Belirlenen dönem içinde daha çok üniteye yer verilmesi
- B) Sezon uzunluğunun belirlenmesi
- C) Seçilecek olan etkinliklere karar verilmesi
- D) Öğrenci rollerinin belirlenmesi
- E) Takımların sayısı ve büyüklüğüne karar verilmesi

Cevap Anahtarı:A

Soru No: 69

Bir beden eğitimi öğretmeni sınıflar arası korfbol etkinliği düzenlemeye karar vermiştir. Öğrencilerin ortak ve paylaşılan bir hedefe ulaşmalarını sağlamak için birlikte çalışmayı teşvik eden bir ortam oluşturmayı, sosyal özelliklerini eğitim ortamına aktarmalarını hedeflemektedir.

Verilen hedeflere ulaşmada kullanılacak en uygun öğretim modeli aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Akran Öğretim Modeli
- B) Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli
- C) İş Birlikli Öğretim Modeli
- D) Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli
- E) Taktiksel Oyun Modeli

Cevap Anahtarı:C

Soru No: 70

Bir beden eğitimi öğretmeni voleybol ünitesindeki konulardan parmak pas, manşet pas ve tenis servisini öğretirken tüm sınıfı 4-6 kişilik gruplara ayırır. Her gruptaki öğrenciler de kendi içerisinde ikiye bölünür. Öğretmen çalışmanın başında öğrencilere çalışma süresince "Grup olarak kaç doğru performans gösterebileceğinizi tahmin etmenizi istiyorum." diyerek öğrencilerin tahminlerini alır. Daha sonra öğrencilere görev kartları vererek bir öğrencinin buna göre çalışmasını ve diğer öğrenciden eşini değerlendirmesini ister. Öğrenciler çalışma süresince grup olarak tahmin ettikleri bu sayıya ulaşmaya çalışırlar. Gruptaki öğrenciler çalışmalarını bitirdiğinde takımın tüm üyeleri doğru uygulama sayısını toplar ve ulaştıkları sayıyı herkesin görebileceği bir panoya kaydederler.

Buna göre, öğretmenin kullandığı öğretim modeli aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Akran Öğretim Modeli
- B) İş Birlikli Öğretim Modeli
- C) Spor Eğitim Modeli
- D) Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli
- E) Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli

Cevap Anahtarı:A

Soru No: 71

Beden eğitimi ve spor alanındaki öğretim etkinliklerinde farklı öğretim modellerinden yararlanılmaktadır. Bu modellerin bir kısmı genel eğitim için geliştirilen modellerden uyarlanmışken bir kısmı doğrudan beden eğitimi ve spor alanı için geliştirilmiştir.

Aşağıdakilerden hangisinde yer alan öğretim modellerinin her ikisi de doğrudan “beden eğitimi ve spor alanı” için geliştirilmiştir?

- Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli - Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli
A) Doğrudan Öğretim Modeli - Taktiksel Oyun Modeli
B) Spor Eğitim Modeli - Akran Öğretim Modeli
C) İş Birlikli Öğretim Modeli - Akran Öğretim Modeli
D) Spor Eğitim Modeli - Taktiksel Oyun Modeli
E)

Cevap Anahtarı:E

Soru No: 72

Bireysel ve sosyal sorumluluk modelinin uygulanmasında öğrencilerin izlemesi gereken;

- I. çaba ve iş birliği,
- II. öz yönetim,
- III. başkalarının hak ve duygularına saygı,
- IV. başkalarına yardım ve liderlik,
- V. hayata transfer

aşamaları, aşağıdakilerin hangisinde doğru sıralanmıştır?

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

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 73

Bir beden eğitimi öğretmeni 7. sınıf öğrencilerinin raket kullanma ve top kontrolü gerektiren becerilerini geliştirmeyi hedeflemektedir. Hazırladığı etkinlikte öğrenciler topu duvara atar ve duvardan seken topu farklı vuruş teknikleriyle karşılar.

Buna göre, öğretmen aşağıdaki çeşitlendirmelerden hangisini uygularsa etkinliği daha zorlaştırmış olur?

- A) Ardışık vuruşlar yapmak
- B) Atış sırasında duvara yaklaşmak
- C) Top karşılarken duvardan uzaklaşmak
- D) Topun iki kere sekmesine izin vermek
- E) Geniş yüzeyli raket kullanmak

Cevap Anahtarı:A

Soru No: 74

Aşağıdakilerden hangisi, 2018 yılında yayımlanan Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın alt öğrenme alanları içerisinde yer almaz?

- A) Hareket becerileri
- B) Hareket strateji ve taktikleri
- C) Düzenli fiziksel etkinlik
- D) Spor bilinci ve organizasyonları
- E) Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz

Cevap Anahtarı:D

Soru No: 75

Aşağıdakilerden hangisi 2018 yılında yayımlanan Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın çıktılarında biri değildir?

- Hareket kavramlarını ve ilkelerini, çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
- A)** Sağlıklı hayatla ilgili fiziksel etkinlik ve spor kavramlarıyla ilkelerini açıklar.
- B)** Beden eğitimi ve spor yoluyla öz yönetim becerilerini geliştirir.
- C)** Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikim ve değerlerimizi kavrar.
- D)** Seçili spor dalına özel taktikler geliştirme becerisi kazanır.
- E)**

Cevap Anahtarı:E