ÖABT

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

DENEME SINAVI

TG-8

ÇÖZÜM KİTAPÇIĞI

MURAT yayınlarını 1983

MURAT YAYINLARI

ÇÖZÜMLER

1. B Sürantrenman ile ilgili olan fiziksel ve zihinsel yorgunlukta rol oynayan etmenler; fizyolojik, psikolojik, çevresel ve kimyasal faktörlerdir.

2. A İç ve dış kuvvetlerin insan vücuduna etkisini ve bu kuvvetlerin insan vücudu üzerinde bıraktığı etkileri sportif normlar odağında inceleyen bilim dalı spor biyomekaniğidir.

3. C Eski Türklerde at ile oynanan oyunlar; gökbörü, kızbörü, beyge, çöğen, cirit, kızkovar (Bike) ve kolbörü olarak sıralanmaktadır.

4. E Türkiye Cumhuriyeti, en fazla madalya sayısına 12 madalya ile 1948 Londra Olimpiyatlarında ulaşmıştır.

5. C Olimpiyat oyunları tarihinde üç kez savaşlar sebebi ile oyunlar gerçekleştirilememiştir. Bunlar; 1916 Berlin, 1940 Helsinki ve 1944 Londra Olimpiyat Oyunları'dır.

6. C Olimpiyat oyunlarında ülkemiz adına güreş dışında ilk madalyayı alan sporcu Ruhi Sarıalp'dir. Bu madalya 1948 Londra Olimpiyat Oyununda atletizm branşında gelmiştir.

7. D Olympia'da kazanılan bir zafer Antik Çağ'da ulaşılabilecek en yüksek sportif başarıydı. Bu şampiyon atlet için, görünüşte en değerli ödül olan-kutsal zeytin ağacı dalından yapılmış çelenkten, yaşadığı kente duvarının bir bölümü sembolik olarak oyulmuş surlardan törenle girmeye; zafer heykeli diktirmek ve yaşam boyu ücretsiz beslenmekten, kent yönetiminden zafer ikramiyesi almaya kadar sayısız onur ve ayrıcalıkları da beraberinde getiriyordu.

8. C Vücutta bulunan yağ, kemik, kas hücreleri, diğer organik maddeler ve hücre dışı sıvıların orantılı bir şekilde bir araya gelmesine vücut kompozisyonu denir.

9. A Hareket halinde dengeyi koruyabilme becerisi olarak da adlandırılan; yürüme, sıçrama, sağa ve sola dönüşlerinde örnek olarak verilebileceği yetiye dinamik denge denir.

10. A Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde maddi ve benzeri bir menfaat amacı taşımama, yarışmaya veya müsabakaya katılım sonucunda toplanan hasılattan pay almama durumuna amatörlük denir.

11. D Kartilaginöz eklemler: Eklemleşen kemiklerin uçları arasında kıkırdağın veya fibrokartilaginöz dokunun bulunduğu eklemlerdir. Bu tip eklemler fonksiyonel olarak sınırlı hareketli eklemler sınıfındadır. Gövde eklemleri (art. thoracis) ve omurga kemikleri arasındaki eklemler (art. columnae vertebralis) sınırlı hareketli eklemlere örnek verilebilir.

12. E Kas miyofibrilleri aktin ve miyozin proteinlerinden meydana gelir. Miyofibriller bir araya gelerek kas liflerini oluşturur. Kas lifleri de kas demetlerini oluşturur. Kas hücrelerine kas lifi de denir. Bir kas lifinde çok sayıda çekirdek bulunur.

13. E Miyozinler aktinler üzerinde bulunan bağlanma bölgesine bağlanır ve Aktinleri sarkomerin merkezine çeker. Bu kasılma için kalsiyum iyonları da görev yapar.

14. E Hiyalin kıkırdak: Kollajen lif bulundurur. İnsanlarda embriyonal dönemde iskeletin büyük bir kısmını oluşturur.

Fibröz kıkırdak: Bol miktarda kollajen lif içerir. Bu sayede basınca ve çekmeye karşı dayanıklı kıkırdaktır.

Elastik kıkırdak: Esneme ve bükülme yeteneği fazla olan kıkırdaktır. Ara maddesinde elastik lifler bulunur.

MURAT YAYINLARI

15. E Solunumu ve kalbi durmuş kişiye yapılacak olan hava yolu açıklığının sağlanması, suni teneffüs uygulaması ve kalp masajı yapılması işlemlerin bütünü temel yaşam desteği olarak adlandırılır.

16. D Bayılmalar kendi kendine kısa sürede iyileşen bilinç kayıplarıdır. Beynin kanlanmasının geçici olarak azalması ile oluşur. Şiddetli ağrılar, aşırı sevinç, aşırı üzüntü, aşırı heyecan, sıcak, uzun süre oturmanın ardından aniden ayağa kalkma ve açlık gibi sebepler sonucu bayıma olabilir.

Bayılma belirtileri şunlardır:

- Bulantı
- Kuvvetsizlik
- Baş dönmesi
- Aşırı terleme
- Ten renginde solukluk
- Soğuk deri ve üşüme
- Hızlı ve zayıf nabız
- Yere düşme veya uzanma

17. D Yaralının taşınmasında yaralıyı mümkün oldukça az hareket ettirerek taşımak gerekir. Eğer mümkünse yaralıya olay yerinde ilk yardım uygulaması yapılmalıdır.

18. A Motor ünite: Motor sinir ve bu sinirin inerve ettiği yapıdır.

Miyofibril: kas hücresindeki ince liflerden her biri.

Sinaps: fonksiyonel bağlantılara verilen addır.

Kas sinir kavşağı: kaslara uyarı götüren motor sinirler ile kas hücreleri arasındaki kavşak.

19. E Proprioseptif yapılar olarak bilinen kas duyu organları: kas iğiciği, golgi tendon organı ve eklem reseptörleridir.

20. D Sinir hücresi gövdesi: Soma

21. E Aerobik sistem reaksiyon sırası:

1. Aerobik Glikoliz (glikozun parçalanması)
2. Beta oksidasyonu (yağların parçalanması)
3. Krebs çemberi
4. Elektron taşıma sistemi

MURAT YAYINLARI

22. D Anaerobik glikoliz yani Laktik asit sistem hücre sitoplazmasında gerçekleşir.

23. B Serbest ağırlıklarla yapılan kuvvet çalışmaları daha fazla zıt yönlü ve eş zamanlı yani antagonist ve sinerjist kas aktivasyonunu sağlar.

24. A Piramidal metot kuvvet antrenmanında tekrar sayısı artarken yük/kuvvet azalır.

Dolayısıyla bu antrenman örneği ters piramidal metot bir kuvvet antrenmanıdır.

25. B Soruda belirtilen kuvvet antrenmanı bir piramidal metottur.

26. E Kas kuvvetinin artması, kemik mineral yoğunluğu arttırıcı bir etkiye sahiptir.

27. C 1 MET = 3.5 ml/kg/dk, 3.5 x 10 MET = 35,

35 x 60(vücut ağırlığı) = 2100 ml/kg/dk

28. A Statik esneklik, Durağan (sabit) aktivitelerin gerçekleştirilmesinde ihtiyaç duyulan esnekliktir. Gerilmiş bir kas veya eklem grubunun pozisyonunu belirli bir süre korumasını içerir.

29. E Kuvvet egzersizleri uzun vadede, vücut sıvısında artış sağlar.

30. C Enerji dengesi kavramı kişilerin 24 saat içerisinde alınan ve yakılan kalori miktarının eşit olmasın dolayısıyla kilo kontrolünün sağlanmasını ifade eder.

31. A Beyaz ekmek soruda verilen şıklar arasında glisemik indeksi en yüksek besin öğesidir.

32. A 2017 Avrupa Şampiyonluğu ve 2018 Dünya ikinciliği elde ettiğimiz branş ampute futboldur.

33. C Paralimpik oyunlar 1960 Roma Olimpiyat Oyunlarından itibaren uygulanmaya başlamıştır.

34. B Öğrenme ve biyolojik süreçlerin, motor öğrenme, motor kontrol ve motor gelişimde oluşturduğu değişikliklere motor davranış denilmektedir.

35. B Beden ve zeka arasındaki uyumu kapsayan gelişimsel süreçler bilişsel gelişim süreçleri olarak adlandırılır.

36. D Hareketlerin gelişimle birlikte basitten zora doğru farklılaşması ve duyu sistemlerinin, çeşitli sistemlerinin uyum içerisine çalışarak hareketlerde bütünlük sağlanması durumu topu ayağında tutmakta zorlanan çocuğun bunu yavaş yavaş ilerleterek başarıyla top sürmesini açıklamaktadır. Bu durum gelişimin farklılaşma ve bütünleşme ilkesiyle mümkün olmaktadır.

37. D Beden yapısı, kas yapısı ve duruşa ait değişimler özellikle 1-5 yaş arasındaki çocuklarda motor yeterlilikler üzerinde etkilidir. Fırlatma hareketleri, omuzların genişlemesi ve kolların uzaması ile daha etkili yapılabilir. Bu da yaşa bağlı olarak beden ölçülerindeki değişimle mümkün olmaktadır.

38. E Cumhurbaşkanlığı hükümet sistemi sonrası, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın Hizmet Birimleri arasında yer almıştır.

39. C Türkiye Cumhuriyetinin Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemine geçişi sonrası yapılan değişiklikler ile 2018 yılında Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü taşra teşkilatının hizmet birimleri "Gençlik Hizmetleri ve Spor İl ve İlçe Müdürlükleri" adından "Gençlik ve Spor İl ve İlçe Müdürlükleri" adına geçiş yapmıştır.

40. C Beceri parçalanarak transfer edilecekse, bunun başarılı olmasında belirleyici faktör becerinin kendisi değil, ulaşılmak istenen hedef becerinin içeriğidir.

41. B Kibernetik Teoriye göre öğrenme bir döngü içerisinde gerçekleşir. Bu döngü antrenörün yardımıyla ya da bizzat planlanmış olabilir. Girdi (input) ve çıktı (output) arasında hareketlerin planlanması söz konudur. Bilişsel bir süreç içerir.

42. C Çevresel yordanabilirlik (tahmin edilebilirlik) düzeyine göre beceri sınıflandırılması tek boyutlu sistemleri içerisinde yer almaktadır.

43. E Beceri sonradan kazanılan, sinirler ve kasların uyum içerisinde çalışarak amaca yönelik hareket meydana getirmesi olarak tanımlanır. Ancak tamamen genetik değildir. Genetik faktörlerin becerilerin uygulanması üzerinde etkileri olsa da bu, genetik yatkınlığı olmayan kişilerin ilgili beceriyi uygulayamayacağı anlamına gelmez.

44. C Olimpik bir atletizm sahasında her bir kulvarın genişliği 1,22 metredir.

MURAT YAYINLARI

45. B Atletizmde erkekler çoklu yarışmalarında (decatlon) 10 adet (100 metre, uzun atlama, gülle atma, yüksek atlama, 400 metre, 110 metre engelli koşu, disk atma, sırıkla yüksek atlama, cirit atma ve 1500 metre), kadınlar çoklu yarışmalarında (heptatlon) ise 7 adet (100 metre engelli koşu, yüksek atlama, gülle atma, 200 metre, uzun atlama, cirit atma ve 800 metre) branş yer almaktadır.

46. C Atletizm cirit atma branşında büyük kadınlar için cirit ağırlığı 600 gramdır.

47. E Sonradan oyun alanına dahil olan oyuncuların ekipman kontrolünü sağlamak 4. Hakemin görevidir.

48. A Ofsayt kafa, vücut ve ayaklar olarak kısıtlanmıştır. Eller ve kollar ofsayt ihlali için incelenmez.

49. B Fasıla set arası molalara denilmektedir. Her fasıla 3 dakika olarak belirlenmiştir.

50. A Bir hentbol müsabakasında hakemler oyun veya uzatma bölümünün ilk devresinin geç bitirildiğine karar verirlerse geç biten süre kadar ikinci devreden kısaltmak durumundadır. Oyun veya uzatmaların ikinci bölümünde bu durum fark edilirse herhangi bir kısaltma uygulanmaz.

51. A Uluslararası basketbol mücadeleleri Dünya Basketbol Federasyonu olan FIBA tarafından yönetilmektedir.

52. A Basketbol pas çeşitlerinden göğüs pası öğretim basamaklamasında ilk sırada öğretilen bir türdür.

53. D İki yarım nota değeri kulplarından birleşince bir koş koş değeri oluşturmakta, buradan bakıldığında koş koş lokomotoru da 1 tam vuruşa eşit olmaktadır. Dolayısıyla yanıt 1 tam vuruş olan D şıkkıdır.

54. B Zarif, canlı ve enerjik olmayı gerektiren bir Latin Amerikan dansı olan Jive salon dansları arasında yerini almaktadır. Oldukça hareketli olmasına karşın bir pozisyon dansı olmasından dolayı küçük bir hareket alanında uygulanabilir. Çiftlerin tutuş halinde gerçekleştirecekleri hareketler yanında pek çok solo figürleri bulunmaktadır. Tüm bu bilgiler ışığında yanıt B şıkkı olmalıdır.

55. E Soruda yer alan tüm seçenekler Türkiye'de oynanan halk oyunlarını betimlemekte iken sirtaki ise, yani ağır kasap ve hızlı kasap danslarının hareketlerinin birleşmesinden ortaya gelen bir dans olmakla beraber Yunan kökenli olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla diğerlerinden farklı olan E seçeneği işaretlenmelidir.

56. C Dünyanın hala aktif olarak cimnastik yapan en yaşlı erkek cimnastikçisi 1980 doğumlu 40 yaşındaki Ümit Şamiloğlu'dur.

57. E Düzen alıştırmaları için, törenler ve müsamerelerde kullanılması zorunludur gibi bir ibare söz konusu değildir. Ancak kullanılması büyük rahatlık sağlamakta ve düzenin sağlanmasını kolaylaştırmaktadır.

58. D Azalma çoğalmanın tam tersidir. Ön sırada bulunan öğrenci arkasındakinin sol tarafına sol ayakla adım alıp sağ ayağını da yanına çekerek yerini alır.

59. B Eğitsel oyunlar beden eğitimi ve spor eğitiminin her evresinde kullanılacağı gibi burada yer alan öğretmenlerin öğretmeyi amaçladığı konusunu oyunla birleştirmesi durumu da söz konusudur. Bu noktadan hareketle dersin ana evresinde eğitsel oyunlardan yararlanmak dersin kalıcılığını arttırmada önemli bir aracı olacaktır. Yanıt B şıkkı olmalıdır.

60. D D şıkkında yer alan oyundaki arkadaşlık özelliklerinin nasıl geliştiği hususu oyuna katılanların değerlendirilmesi sonucu karşımıza çıkması gereken bir soru öbeği olmalıdır. Dolayısıyla yanıt D şıkkıdır.

MURAT YAYINLARI
MURAT YAYINLARI

61. A Mikro öğretim; canlı bir benzetim ortamı olarak, öğretmen adaylarına güvenli bir ortamda kısa süreli olarak temel öğretmenlik becerilerini sergilemelerine, gösterdikleri performans hakkında bilgi kazanmalarına ve öğretmenlik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olan fırsatlar sunar. Mikro öğretimde de öğretmenlik mesleğine yeni başlayanları veya öğretmen adaylarını gerçek sınıf ortamının karmaşık yapısına yerleştirmeden önce öğretmenlikte kullanılan bilgi ve becerilerini test edip uzmanlardan yapıcı geri bildirim alarak geliştirebilecekleri daha az riskli ve güvenli bir ortam hazırlanır. Kısa bir konu, küçük bir gruba sunulur, kayıt yapılır, dönütler doğrultusunda düzeltmelerle ders yeniden sunulur.

62. D Kavrama düzeyi bilgi düzeyinde kazanılmış kavramların özümsenmesi, kendine mal edilmesi, anlamının yakalanması, yorumlanması, bir durumdan başka bir duruma çevirme, geleceğe yönelik kestirimde (öteleme) bulunma, bilgiyi kendi cümleleriyle ifade etme, açıklama, örnekler verme gibi süreçleri kapsar.

63. D Otoriter öğretmen davranışları sergileme geleneksel sınıf yönetimi anlayışlarından biridir.

64. B "Hareket Yetkinliği" öğrenme alanıdır. Alt öğrenme alanı değildir.

65. C Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programında temalar yer almaz.

66. E Engelliler ve Spor konusu "Spor bilinci ve organizasyonları" alt öğrenme alanında yer alır. Bu alt öğrenme alanı ortaöğretim programında yer almaktadır.

67. A Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler; dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet ve ritimdir.

MURAT YAYINLARI

68. C Kendini değerlendirme yönteminde öğretmen, öğrencilere komut vermek yerine, performansları ile ilgili sorular sorarak, onların kendilerini doğru biçimde değerlendirebilme olanağını verir.

69. C Spor eğitim modeli; "sezonlar", "takım üyeliği", "resmi müsabakalar", "kayıt tutma", "festival" ve "sonuç etkinliği" olmak üzere 6 ana boyuttan oluşur. Diğer seçenekler modelin boyutlarından değildir.

70. B Dersin giriş bölümünde hedef cümlesinin ya da konunun öğrencilerle paylaşılması hedeften haberdar etme/gözden geçirme etkinliğidir.

71. B Öğrenci davranışının alışkanlık haline geldiği, süreklilik gösterdiği ya da diğer dersin düzenini bozmaya yönelik davranışlar olduğunda öğretmenin ilk tepkisi davranışın nedenini/kaynağını belirlemek amacıyla öğrenciyle görüşmek olmalıdır.

72. A İstasyon tekniği, sınıftaki tüm öğrencilerin, her istasyona veya öğrenme yerine gelerek bir önceki çalışmaya katkı veya yeni çalışmalar sunarak ilerleme yoluyla öğrenmeyi amaçlar. Öğrencilerin seçilen konular çerçevesinde çalıştığı ve duruma göre konuların parçaya ayrıldığı ve sonra tekrar bir araya getirildiği bir ders işleme tekniğidir.

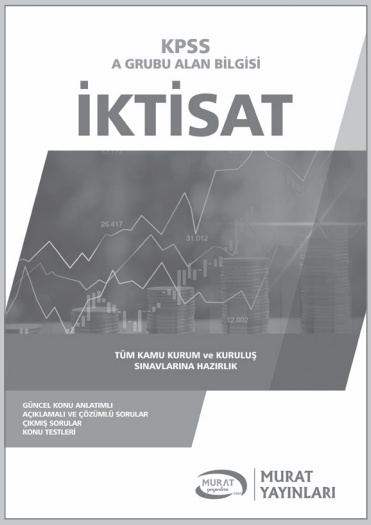
73. E Spor eğitim modeli bir spor branşında organizasyonların nasıl yapıldığını öğretmek için hazırlanmış bir modeldir. Bu model özellikle okul içerisinde düzenlenecek bahar kupaları, güz kupaları vb. spor müsabakalarında kullanılmaya uygundur.

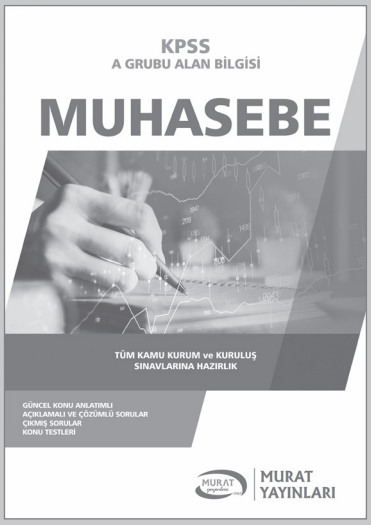
74. B Çocuğa görelik (öğrenciye görelik) ilkesine göre öğretme-öğrenme sürecinde yapılacak tüm etkinliklerin öğrencinin gelişim özellikleri ve bireysel farklılıklarına göre yapılması ve öğrencinin merkeze alınmasıdır.

75. A Konferans bilimsel, sosyal, güncel, tarihsel alanlarda bir topluluk önünde bir kişi tarafından yapılan ve 45-50 dakika süren konuşmalardır.

Çözüm Bitti.

•R2Y2B•





Öneri ve bilgi için; 0312 231 31 21
www.muratyayinlari.com
facebook.com/muratyayincilik
dizgi@muratyayinlari.com