



**MURAT
YAYINLARI**

**KAMU PERSONEL SEÇME SINAVI
ÖĞRETMENLİK ALAN BİLGİSİ TESTİ**

BEDEN EĞİTİMİ

**DENEME TG-4
ÇÖZÜM KİTAPÇIĞI**

Bu testlerin her hakkı saklıdır. Hangi amaçla olursa olsun, testlerin tamamının veya bir kısmının Merkezimizin 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.

ÇÖZÜMLER

1. **D** Değişen şartlara göre tutum ve davranış sergilemek fair play olgusu içinde yer almamaktadır.
2. **D** Beden eğitimi; bir yarışma, meslek ve reklam aracı değildir, üretime katkı sağlamaz, seyir vasıtası olarak görülemez, bir politika aracı değildir ve profesyonel bir uğraşı olarak kullanılamaz.
3. **E** Sportif aktivitelerde bir sporcu ile performans arasındaki ilişkileri, motivasyon, dönüt, pekiştirme, etkinlik düzeyini ve performansı odak noktası yaparak inceleyen bilim dalı spor psikolojisidir.
4. **D** Türklere geleneksel güreşler; Kırkpınar yağlı güreşi, Aba güreşi, Şalvar güreşi, Kuşak güreşi ve Karakucak güreşidir. Minder güreşi ise; Greko-Romen ve Serbest stil güreş olarak dünyadaki olimpik iki güreş stilini ifade eder.
5. **D** Spor Tekkelerinin yapısı ve işleyişi en fazla günümüzdeki kulüplerin yapısı ile benzerlikler taşımaktadır.
6. **D** Olimpiyatların felsefesi göz önünde bulundurulduğunda maddi kazanç sağlamak, olimpiyatların amaçları arasında gösterilemez.
7. **A** Olimpiyat bayrağında, Amerika kıtası kırmızı renk ile temsil edilmektedir.
8. **B** Modern olimpiyat oyunlarında en başarılı spor dalımız güreştir. İkinci sırada ise halter bulunmaktadır.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

9. **B** 1912 Stockholm Olimpiyat Oyunları, Osmanlı Devleti'nin ilk ve son kez katıldığı olimpiyat oyunlarıdır. Mıgırdıç Mıgıryan ve Vahram Papazyan bu oyunlara katılan sporcularımızdır.
10. **B** 1916 Berlin Olimpiyat Oyunu I. Dünya Savaşı sebebi ile gerçekleştirilememiştir.
11. **A** Kas hücreleri yani lifleri bir araya gelerek kas lifi demetlerini meydana getirir. Bu demetlere fasikül de denir. Bu demetlerin üzeri perimisyum denilen bir zar ile çevrilidir.
12. **E** M. Gastrocnemius kası soleus ve planter kası ile beraber bacağın üç başlı kasını oluşturur. Kası diz ekleminden ve ayak bileği ekleminden fleksiyon hareketi yapar.
13. **B** Kemikler dışta periosteum denilen zarla çevrilidir. Omurgayı oluşturan kemikler düzensiz şekilli kemiklerdir Göğüs kafesi 25 kemikten oluşur.
14. **C** Bilinçli olduğumuz sürece kaslar tamamen gevşemez. Hafif kasılı halde bulunur. Buna kasın tonusu denir.
15. **E** İlk yardımcının müdahalede yapması gerekenler şunlardır:
 - Hasta/yaralının durumunu değerlendirmek
 - Hasta/yaralının korku ve endişelerini gidermek
 - Hasta/yaralıya müdahalede yardımcı olacak kişileri organize etmek
 - Hasta/yaralının durumunun ağırlaşmasını engellemek için gerekli müdahalede bulunmak
 - Kanama, kırık, çıkık, burkulma vb. durumlarda yerinde müdahale etmek
 - Hasta/yaralının yarasını görmesine izin vermemek
 - Hasta/yaralıları hareket ettirmeden müdahale yapmak
 - Hasta/yaralıların en uygun yöntemlerle en yakın sağlık kuruluşuna sevkini sağlamak

16. E Dış kanamalarda ilk yardım uygulamaları:
- Hasta/yaralının durumu değerlendirilir (ABC).
 - Tıbbi yardım istenir (112).
 - Yara ya da kanama değerlendirilir.
 - Kanayan yer üzerine temiz bir bez konularak bas-kı uygulanır.
 - Kanama durmaz ise ikinci bir bez konularak basınç artırılır.
 - Yara üzerindeki bezler kaldırılmadan bandaj ile sararak basınç uygulanır.
 - Kanayan yere en yakın basınç noktasına elle bas-kı uygulanır.
17. A Kaç çeşit yara vardır?
- Kesik yaralar:** Bıçak, çakı, cam gibi kesici aletlerle oluşur. Genellikle basit yaralardır. Derinlikleri kolay belirlenir.
- Ezikli yaralar:** Taş yumruk ya da sopa gibi etkenlerin şiddetli olarak çarpması ile oluşan yaralardır. Yara kenarları eziktir. Çok fazla kanama olmaz, ancak doku zedelenmesi ve hassasiyet vardır.
- Delici yaralar:** Uzun ve sivri aletlerle oluşan yaralardır. Yüzey üzerinde derinlik hakimdir. Aldatıcı olabilir tetanos tehlikesi vardır.
- Parçalı yaralar:** Dokular üzerinde bir çekme etkisi ile meydana gelir. Doku ile ilgili tüm organ, saçlı deride zarar görebilir.
18. C İstirahat halinde enerjilerin büyük bir çoğunluğu yağlardan karşılanır ve dolayısıyla bu süreç oksijenli sistem baskındır. Yani istirahat durumu aerobik bir süreçtir.
19. E Organizmanın oksijenli ortamdaki oksijensiz ortama geçişini anaerobik eşik durumu belirler.
20. D Kasta 3 mol ATP olarak bulunan glikojen miktarı kana 2 mol ATP olarak geçer ve 1 mol ATP kayıba uğrar.
21. B Gerilme refleksi: aynı kas/işbirlikçi kaslarda oluşan refleks kasılmalardır.
- Kinestetik duyu: Çevremize dayalı olarak vücut bölümlerimizin nerede olduğu hakkında bilgi verir.
- Golgi tendon organı: travmaya yol açabilecek olan çok ağır yükleri kaldırma sırasında koruyucu bir fonksiyondur.
- Starling yasası: "kalp ne kadar kan alırsa o kadar kanı pompalar" yasasıdır.
22. A Genellikle birbiri yerine kullanılan 2 kavrama burada açıklık getirilmiştir. Şiddetli egzersizlerde ilk önce "oksijen açığı" ortaya çıkar. Toparlanmaya geçişle birlikte bu açık "oksijen borçlanması" ile kapatılır.
23. D Isınma: Yarışma/müsabaka öncesi fiziksel/zihinsel hazırlıkları ifade eder.
- Germe/Esnetme: Kasları ve eklem hareket aralığını arttırmak için yapılan egzersizler.
- Rejenerasyon: Genellikle müsabakalardan sonra yapılan yenilemeyi ifade eder.
24. D Dış kuvvetlerin etkisiyle yapılan esnetme türü pasif esnetme iken; herhangi bir yardımcı kullanılmadan hareketin sadece agonistü kas kuvveti ile yapılması aktif esnetme olarak tanımlanır.
25. C Kuvvet antrenmanına anatomik adaptasyon süresi deneyimliler için 3-5 hafta sürerken, yeni başlayanlar için 8-10 hafta sürer.
26. A 1 gram yağ 9, protein ve karbonhidrat 4 kalori enerji açığa çıkarır.
27. A Dolaşım ve solunum sisteminin, devam eden fiziksel aktivite süresince sisteme oksijen verebilme yeteneği aerobik uygunluk veya kardiyovasküler uygunluk olarak ifade edilmektedir.
28. E Lösemi kalıtsal ve ciddi bir sağlık problemidir.
29. D Dünya Sağlık Örgütü anayasasında sağlık, sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir.

30. C 1 gram Proteinin 4 kcal olduğu düşünülürse 400 kcal'ın karbonhidrattan alınabilmesi için $400/4=100$ gram karbonhidrat alınması gereklidir.

31. C Sporcuların antrenman ve müsabaka esnasında hızla kaybettikleri temel besin öğelerini hızla geri kazandırma amacını taşıyan sporcu içereceklerinin içeriğinde protein yer almaz.

32. E Türkiye Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu'nun ismi 10.02.2009 tarih ve 27137 sayılı Resmi Gazetede yayınlanarak Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu olarak değiştirilmiştir.

33. E Goalball, 1946 yılında Avusturyalı Hanz Lorenzen ve Alman Sett Renidle tarafından, savaşta görme yetilerini kaybeden savaş gazilerinin rehabilitasyonuna yardımcı olmak amacıyla geliştirilmiş bir oyundur.

34. D Aynı yaşta olan çocukların gelişimsel süreçleri aynı sırayı izlese de süreçleri aynı olmamaktadır. Gelişim basamakları kalıtım ve çevrenin etkisiyle farklı zamanlarda tamamlanabilmektedir. Bu durum gelişimin bireysel farklılıklar ilkesiyle açıklanabilmektedir.

35. C Kamuran'ın kayak yapmak istemesi ancak yakınında kayak merkezi bulunmaması nedeniyle bu sporla profesyonel olarak uğraşamaması, fiziksel çevre şartlarının yetersizliği ile açıklanabilir.

36. C Bireylerin sevme, hoşlanma, acı duyma gibi değişimleri gösterdiği süreç duyuşsal gelişim süreci olarak karşımıza çıkmaktadır.

37. E Yaşam boyu spor evresi özelleşmiş hareketler döneminin alt evresidir. Soruda verilen "Ayça 15 senedir profesyonel olarak voleybol oynamaktadır." ifadesi Ayça'nın özelleşmiş bir hareket becerisi olan voleybol branşıyla uğraştığı bilgisinin yanı sıra, 15 yaşından büyük olduğu bilgisini de içermektedir. Bireyin yaşam boyu sportif aktivitelere katılım evresinde olabilmesi için 14 yaş üzeri olması gerekmektedir.

38. A II. Abdülhamid Rejiminin sona ermesi ile birlikte 1909 yılında Osmanlıda Türk vatandaşlar da dernek kurma hakkı kazanmıştır.

39. C TİCİ'nin kapanış sürecini takiben Türk Spor Kurumunun kuruluş yılı 1936'dır.

40. D P. Pavlov ve Davranış Psikolojisi'nin kurucusu J.B. Watson'a göre sportif yetenek, belli bir sırayla verilen uyaranlar sonucu oluşan şartlı reflekslere bağlı olarak gelişmektedir ve her birey şartlı refleks eğitimiyle her beceriyi uygulayabilir. Bu görüşe öğrenim teorileriyle ilgili yetenek görüşü denmektedir.

41. C Geri bildirim "hareketin tüm aşamalarında yapılan doğru teknik uygulamalar ve bilhassa hatalar hakkındaki bilgilendirme sistemi" olarak tanımlanmakta ve gösterilen performansla ilgili bilgi vermesi, doğru uygulamalarda pekiştirici görevi görerek motivasyon düzeyinin artmasını sağlamaktadır.

42. E Beceri uygulanırken hareketlerin hassas şekilde farklılaştığı ve derecelendirildiği duruma kinestetik ayırtılma (duyarlılık) denir.

43. D Algılama, öğrenme ile geliştirilebilen duyu organlarının uyarılması sonrasında oluşan ani bir ayırt ediciliktir. Deneyim arttıkça algılama hızı doğru orantılı bir şekilde artar, tepki süresi kısalmır. Bu nedenle "Deneyimli bir masa tenişiçinin rakibinin topu nereye atacağını hemen fark etmesi ve buna göre pozisyon alması" örneği algılamayla ilgili bir örnektir.

44. B Atletizm uzun atlama branşının teknik aşamaları yaklaşma koşusu, sıçrama, uçuş ve inme bölümlerinden oluşur. Uçuş bölümünde ise atletler asılma, adımlama ve karışık atlama tekniklerinden birini uygular.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

45. **C** Atletizm üç adım atlamada yaklaşma koşusunun ardından bir biri ardına üç sıçrama yapılır. İlk 2 sıçrama aynı ayakla, 3. Sıçrama sonraki ayakla yapılır. Üç adım atlama ritmi, sağ-sağ-sol veya sol-sol-sağ şeklinde uygulanır.
46. **B** Atletizm 3000 metre engel koşulunda toplamda 28 kuru 7 sulu engel vardır. 7,5 tur
47. **E** Bir penaltı atışı yalnızca kale yönünde kullanılabilir.
48. **A** Gol olması durumunda indirekt serbest vuruş ve vuruşu yapan oyuncuya ihtar olarak pozisyon değerlendirilir.
49. **A** Türkiye Voleybol Federasyonu ilk olarak 1958 yılında El Topu Federasyonu olarak kurulmuştur. 28 Ekim 2004 yılında ise Türkiye Voleybol Federasyonu olarak adlandırılmıştır.
50. **E** Standart bir voleybol filesi erkeklerde 2.43 m., kadınlarda ise 2.24'dür.
51. **D** Bir hentbol müsabakası toplam 4 hakemden oluşmaktadır. Saha içerisinde görev ve sorumlulukları birbiri ile aynı olan 2 orta hakem ile yönetilmektedir.
52. **B** Hentbolda hem hücum hem de savunma bölgelerinde yer alabilecek oyuncu Kaleci'dir. Kaleci hem hücumda yer alabilir hem de oyun içerisindeki bir oyuncu kaleci olarak görev alabilir.
53. **E** Soruda alan gösterim tam notanın dörtte biri oranındaki nota biçiminin simgesel gösterimine aittir. Diğer seçeneklerde yer alan gösterimler daha büyük değerlerde olan notalara işaret etmektedir. Dolayısıyla yanıt E şıkkı olmalıdır.
54. **A** Soruda yer alan seçeneklerden ritim alıştırmaları ve ritmik çocuk oyunu ifadelerini barındıran A seçeneği doğru yanıtı oluşturmaktadır. İnsanın içinde zaten var olan yaratıcı güçleri açığa çıkarmasına ortam hazırlayan, temelinde ritim, hareket ve konuşma olan, insanların içlerinden geldiği gibi müzik yapıp, dans etmesine, doğaçlama yapmasına olanak tanıyan, insana bütün sanatsal alanları kombine ederek öğrenme, keşfetme, deneme ve yaratma ortamı sunan bir eğitim anlayışı olan orff tekniği ritim eğitimi uygulamalarında da kullanılacak araçlardandır. Ront ise ritim ve müzik eşliğinde yapılan çocuk oyunları olarak nitelendirilmekte ve ritim eğitimi uygulamaları kapsamında uygulanan önemli araçlardandır.
55. **D** Soruda yer alan seçeneklerden denge 4 tam vuruşta, kayma ve hoplama 1 tam vuruşta, sek sek 2 yarım vuruş = 1 tam vuruşta gerçekleşmektedir. Bas sek ise iki tam vuruş gerektiren bir lokomotorudur. Dolayısıyla yanıt D şıkkı olmalıdır.
56. **D** Bildirim komutu gerçekleştirilecek olan eylemi ifade eden komuttur. Yaptırım komutu ise bu eylemi uygulamaya geçirmek için verilen komuttur yani bir komutum yaptırım komutu olabilmesi için bildirim komutu ile ifade edilen eylemi gerçekleştirilmeye yönelik olması gerekmektedir. "İleri Marş" komutunda "ileri" kelimesi yönü bildirilirken "marş" kısmı eylemi ifade etmektedir. Bu nedenle ileri marş komutu bir bildirim komutu değildir.
57. **C** COP (code of point)'da yani kurallar kitabında "en büyük hata" olarak adlandırılan hata düşmedir ve düşme hatasının puan olarak karşılığı 1.00 puanlık kesinti olarak belirlenmiştir.
58. **E** Herkes için cimnastik branşında The World Gymnaestrada ve World Gym for Life Challenge şeklinde 2 farklı organizasyon yapılmaktadır.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

59. E Oyunlarla dolaylı olarak beslenme eğitimi de kazandırılabilir ancak ilk aşamada genel olarak soruda ilk 4 seçenekte yer alan kazanımlar ön plana çıkmaktadır. Dolayısıyla şıklar arasında, doğrudan kazanım olarak görülemeyeceğinden E şıkkı tercih edilmelidir.

60. C Caillois'e göre oyunlar; sınıflamanın alanını, oyuncuların başarı ve coşku duygularını tatmak amacıyla seçtikleri davranışları, oynamayı sağlayan ilkeleri dört ana başlık altında toplamıştır. Dolayısıyla yanıt C şıkkıdır.

61. D Tartışma yöntemi iki veya daha fazla kişinin, bir konuyu açıklığa kavuşturmak için görüş ve düşüncelerini, karşılıklı konuşmalar şeklinde ortaya koymalarına fırsat tanır. Bu yöntem çocuğu zihinsel olarak geliştirdiği gibi onları demokratik yaşama da hazırlar demokratik tutum ve değerler kazandırır. Bilişsel öğrenme alanında bilgi düzeyinin üzerine öğrencileri çıkarıp, bilginin ikinci ve üçüncü basamağı olan kavrama ve uygulama düzeyinde bilgilerin aktarılmasını hedefler.

62. A Bireylerin işbirliği yaparak çalıştıkları bir yöntemdir. Bu yöntemin temel amacı, bireyler arasında iletişimi sağlamaktır. Bu yöntemde uygulayıcı açıklanan veya gösterilen hareketleri uygular. Gözlemci ise uygulanan hareketin ayrıntılarına odaklanıp uygulayıcıya uyarılarda bulunur.

63. A Uygulama basamağı öğrencinin kavrama düzeyindeki öğrenmelerine dayanarak, yeni problemleri çözüme ulaştırması, bilgileri işlemlere uygulaması, hesaplaması, yapıp göstermesi gibi süreçlerden oluşur.

64. C 5-8. Sınıflar Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nda programının yapısı öğrenme alanı- alt öğrenme alanı-kazanım şeklinde oluşturulmuştur.

65. B Hareket strateji ve taktikleri programda hareket yetkinliği öğrenme alanına ait alt öğrenme alanıdır.

66. A Kinestetik/bedensel zekası yüksek bireyler hareket etmeyi, kişilerle konuşurken onlara dokunmayı, jest ve mimiklerini kullanmayı severler. Her türlü sporu ve fiziksel aktiviteleri severler. Genellikle kendilerini dans ederek ifade ederler. Akrobat, dansçı, oyuncu, marangoz, koreograf, teknisyen, heykeltıraş, cerrah, beden eğitimi öğretmeni gibi meslekler kinestetik zekası yüksek bireylerin tercih ettiği mesleklerdir.

67. C Konu 9-12. Sınıflar Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın yapısında yer alır.

68. A Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen sekiz beceri belirlenmiştir. Bunlar; dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet, ritimdir. Özdenetim bu beceriler arasında yer almaz.

69. D Balık kılıcı bir problemin neden ve sonuçlarını görselleştirmek için kullanılan bir materyaldir.

70. B Konuşma halkası, öğrencilerin görüş farklılıklarını görmeye ve farklı görüşlere saygı gösterme davranışını geliştirmeye yarayan bir tekniktir. Bu yöntemin bir amacı da sınıf içinde güven ve saygı atmosferi oluşturmak, öğrenciler arasında ilişkileri ve iletişimi geliştirmektir.

Konuşma halkası bir öykü, bir canlandırma, bir olay, bir resim vb. bir durumla ilgili yapılıdır. Önce öykü anlatılır, okunur, canlandırma izlenir ya da olay açıklanır. Konuşma halkası tekniğinde katılımcılar kendilerini bu olayda, öyküde yer alan birinin yerine de koyarak düşündükleri için empati yetilerinin gelişmesi söz konusudur.

71. B Bireylerin öğrenme hızlarının farklı olduğunu, bu nedenle bireysel farklılıkların dikkate alınması gerektiğini savunan model bireyselleştirilmiş öğretim modelidir.

72. A Öğretim programlarında yer alan "kök değerler" şunlardır: Adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik.

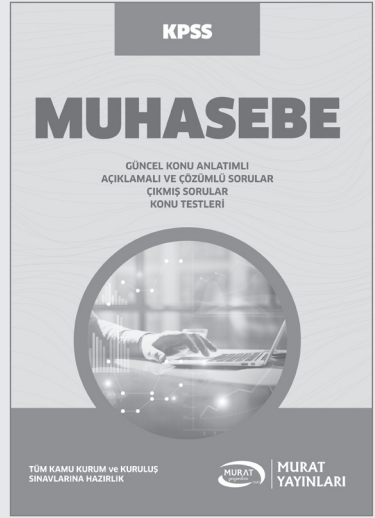
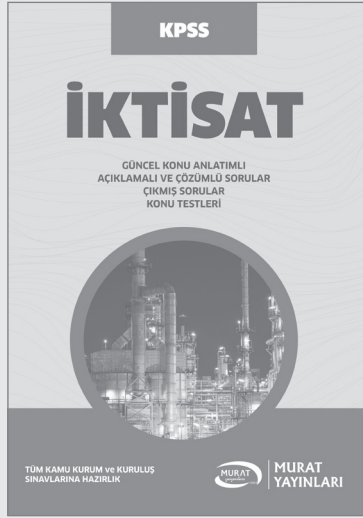
73. D Eren Öğretmen dersin girişinde dikkat çekmiştir.

74. A Bir konu ya da soruna çok sayıda fikir üretmeyi sağlayan, yaratıcı düşünme ve hayal gücünü geliştiren, fikirlerin eleştirilmeden ifade edildiği öğretim tekniği beyin fırtınasıdır.

75. B Disiplinler arası yaklaşım öğretimin tamamıyla kavramlar ya da problemler etrafında organize edilmesi ve bu kavramın ya da problemin işlenmesinde değişik alanlardan bilgilerin etkili bir biçimde bütünleştirilmesidir. Dersler arası ilişki kurulmasıdır.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI



COPYRIGHT © MURAT YAYINLARI LTD. ŞTİ.

Deneme Sınavının her hakkı saklıdır. Hangi amaçla olursa olsun, deneme sınavlarının tamamen veya bir kısmının Murat Yayınları Ltd. Şti.'nin yazılı izni olmadan kopya edilmesi, fotoğrafının çekilmesi, herhangi bir yolla çoğaltılması, yayımlanması ya da kullanılması yasaktır. Bu yasağa uymayanlar gerekli cezai sorumluluğu ve deneme sınavlarının hazırlanmasındaki mali külfeti peşinen kabullenmiş demektir.



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