



**MURAT  
YAYINLARI**

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

**BEDEN EĞİTİMİ**

**DENEME TG-3  
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. **C** Belirli bir zaman dilimi içerisinde aralıksız kas gücünün veya kullanılabilir kapasitesine kas dayanıklılığı denilmektedir.
2. **B** Spor Hekimliği; egzersiz, antrenman ve sporun ayrıca hareket eksikliğinin sağlıklı ve hastalıklı bireyler üzerindeki etkilerini inceleyen; tanı, tedavi ve rehabilitasyon konularında harekete katılan her yaşta ve cinsteki bireylere yardımcı olacak çalışmalar üreten teorik ve uygulamalı bir tıp dalı olarak tanımlanmaktadır.
3. **B** Ortaokullarda eğitimi verilen beden eğitimi ve spor dersinin 9 program çıktısı bulunmaktadır. Bunlar; çeşitli fiziksel etkinliklere ve sporlara özgü hareket becerilerini geliştirir, hareket kavramlarını ve ilkelelerini çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır, hareket stratejilerini ve taktiklerini çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır, sağlıklı hayatla ilgili fiziksel etkinlik ve spor kavramlarıyla ilkelerini açıklar, sağlığını geliştirmek için fiziksel etkinliklere ve sporlara düzenli olarak katılır, beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikimini ve değerlerimizi kavrar, beden eğitimi ve spor yoluyla öz-yönetim becerilerini geliştirir, beden eğitimi ve spor yoluyla sosyal becerilerini geliştirir ve beden eğitimi ve spor yoluyla düşünme becerilerini geliştirir şeklinde ifade edilmiştir.
4. **B** Ülkemizde Selim Sırrı Tarcan, Osmanlı Milli Olimpiyat Cemiyeti'nin kurulmasında ve olimpizmin temellerinin atılmasında kilit rol oynamıştır.
5. **D** Dayanıklılık, yorgunluğa karşı direnebilme özelliği olarak tanımlanabilir. Bir başka deyişle, yapılan işin kalitesini düşürmeden statik ya da dinamik yüklenmeyi uzun süre yapabilme kapasitesidir.
6. **B** Oyun, özgürce razı olunan, ama tamamen emredici kurallara uygun olarak belirli zaman ve mekân sınırları içinde gerçekleştirilen, bizzatı bir amaca sahip olan, bir gerilim ve sevinç duygusu ile 'alışılmış hâyattan başka türlü olmak' bilincinin eşlik ettiği, iradi bir eylem veya faaliyettir. Tek kişi ile icra edilememe gibi bir durumu yoktur.
7. **C** Sporun "bireyin, performans dayalı rekabet duygusunu içeren, profesyonel amaç taşıyan ortamlarda devinışsel, bilişsel ve duyuşsal özelliklerini belirli kurallar çerçevesinde yarıştırmasını sağlayan ve birçok disiplinle iş birliği içinde olan bilimsel bir olgu" olduğu söylenebilir.
8. **B** Denge, ağırlık merkezinin yerçekimine karşı kontrol altında tutulmasıdır. Statik ve dinamik olmak üzere ikiye ayrılır. Dinamik denge, hareket halinde dengeli koruyabilmektir (denge üzerinde yürüme, sıçrama, sağa ve sola dönüşler, yuvarlanmalar, takla vb.).

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

9. **A** Koordinasyon, amaca yönelik bir hareket sırasında o harekete katılan kaslar ile merkezi sinir sistemi arasında gösterilen uyumdur. Sportif etkinlikler sırasında gereken farklı bir ya da birden fazla hareketin hızlı, akıcı ve uyumlu bir şekilde yapılması, o harekete katılacak tüm vücut organlarının uyum içinde çalışmasını gerektirmektedir.
10. **E** Spor kurumunun yapısal özelliklerini ortaya koymak, spor sisteminin işleyiş kurallarını belirlemek, sporun toplumsal diğer kurumlarla ilişkisini ve bu kurumlar üzerindeki etkisini incelemek spor sosyolojisinin çalışma alanlarını oluşturmaktadır. En önemli konuları arasında spor ve kültür, spor ve serbest zaman, spor ve eğitim, spor ve ekonomik hayat, spor ve politika, spor ve üretim, sporda profesyonelleşme, spor ve kadın, sporda ırkçılık, spor tesisleri, sporda küçük grup davranışları, sporda norm ve roller, spor ve toplumsallaşma sayılabilir.
11. **C** Articulata genus Diz eklemi vücudun en büyük ve en kompleks sinoviyal eklemidir.
12. **E** Şekli incelediğimizde bir motor nöronun birden çok kasa uyarı gönderdiğini ancak bir çizgili kas hücresi sadece bir motondan uyarı alır. Sinir hücresinin kasta sonlandığı yere motor uç plaklar denir.
13. **A** Uzun kemiklerin baş kısmında süngerimsi kemik bulunur. Bu süngerimsi kemiğin gözeneklerinde kırmızı kemik iliği bulunur. Bu ilikte kan hücreleri yapılır.
14. **C** Sagittal Eksen: Anatomik durumda bulunan bir vücutta önden arkaya doğru uzanan eksendir. İki eş parçaya böler.
15. **E** Dış kanamalarda ilk yardım uygulamaları:
  - Hasta veya yaralının durumu değerlendirilir (ABC).
  - Tıbbi yardım istenir (112).
  - Yara ya da kanama değerlendirilir.
  - Kanayan yer üzerine temiz bir bez konularak baskı uygulanır.
  - Kanama durmaz ise ikinci bir bez konularak basınç artırılır.
  - Yara üzerindeki bezler kaldırılmadan bandaj ile sarılır ve yaraya basınç uygulanır.
16. **A** İlk yardım; ilk yardım eğitimi almış kişilerce yapılan bir uygulamadır. İlaçsızdır ve mevcut araç gereçlerle yapılır.

17. E Günlük karşılaşılan zorlukları yenme gücüne sahip olmayan kişilerin madde bağımlısı olma olasılığı yüksektir. Bu kişilerin öncelikli olarak rehberlik alması gerekir.
18. D ATP ve Kreatin Fosfat (CP)'tan oluşan fosfojen depoları yaklaşık 3-5 dakika içerisinde tamamlanır.
19. A Difüzyon: su moleküllerinin çok yoğun ortamdan az yoğun ortama geçmesine denir.  
Filtrasyon: arıtma  
Fagositoz: hücre yemesi  
Pinositoz: hücre çökmesi
20. D Krebs döngüsü aerobik sistemin bir aşamasıdır. Laktat anaerobik sistemin bir yan ürünüdür.
21. D Somatitip yapıda:  
Kaslı tip: mezomorfi  
Yağlı tip: endomorfi  
Zayıf tip: ektomorfi yapıyı temsil eder.
22. E Sürat, motorik bir özelliktir ve beceriyle ilişkili bir parametredir. Egzersize yeni başlayacak olan bir birey için uygulanacak testler arasında önceliği yoktur.
23. A
- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| Kuvvet            | 2-5 dakika           |
| Güç               | 2-5 dakika           |
| Hipertrofi        | 30 saniye-1,5 dakika |
| Kas Dayanıklılığı | > 30 saniye          |
24. C Esneklik her ne kadar genetik özelliklerin baskın rol oynadığı bir yeti olsa da günden güne gelişen bir biyomotor özelliktir.
25. D 5-6 sn
26. E Ortam ısısı ve günün farklı saatlerinde yapılacak esneklik çalışmaları farklı sonuçlara neden olabilen dış faktörlerdir.
27. A Kas kuvveti, sağlıkla ilgili bir fiziksel uygunluk parametresidir.
28. D Esneklik diğer bir ifade ile kas uzunluğunun kasın hareketine izin verme derecesi olarak tanımlanmaktadır.
29. D Düzenli egzersizle birlikte, dinlenik kalp atım sayısı sinir sistemi aracılığıyla düzenlenerek, azaltılır.
30. E Eşit hacim ve tempodan yapılan aynı aktivitelerde yakılan kalori miktarı günün hangi saatinde yapıldığından doğrudan etkilenmez.
31. C Öncelikle 8000 kcal'nin %15'i hesaplanarak 1200 rakamını ulaşırlar. 1 gram protein 4 kcal olduğu düşünüldüğünde 1200 kcal'ın proteinden alınabilmesi için  $1200/4=300$  gram protein alınması gereklidir.
32. D Futsal 20'şer dakikalık iki eşit devrede oynanır.
33. B Türkiye Görme Engelliler Federasyonu Atletizm, Futbol, Futsal, Goalball, Halter, Yüzme, Judo, Santraç ve Bisiklet dallarında faaliyet göstermektedir.
34. D Temel hareketlerin altında yatan ortak sürece "Temel Motor Kalıp" denmektedir.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

35. D Gallahue'nun piramidine göre temel hareketler dönemi 3 farklı evrelerden meydana gelmektedir. Bunlar, Başlangıç fazı - İlk faz - olgunluk fazı olarak karşımıza çıkmaktadır.

36. C Ailenin yaşadığı yerde çocuğun yapmak istediği spor dalıyla ilgili tesis bulunmaması çevresel faktörlerin konusudur. Aile tutumu ile ilişkili değildir.

37. C Çocuklar işlem öncesi dönemde genelde tek yönlü sınıflandırma yaparlar. Örneğin bir şeyi gruplarken sadece şekil ya da renge göre gruplandırır.

38. B TİCİ'nin kapanışını takiben Türk sporu özerk yönetimini kaybetmiş ve dünyadaki gelişmelere paralel olarak sporun gençlere ulaşmada devlet kontrolü altında yönetilmesi düşüncesi ile dönemin tek partisi Cumhuriyet Halk Partisi bünyesine bağlanmıştır.

39. C Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü 1938 den 1986 yılına kadar bağlı olduğu üst kurumlar değişse de Türk sporunu yönetmeye devam etmiştir.

40. C Beceri öğretilirken ve geliştirilirken verilen eğitim hedefe (göreve) yönelikse buna yakın transfer denir. Öğretilen parçaların bütün içerisinde yer alması olarak da tanımlanabilir.

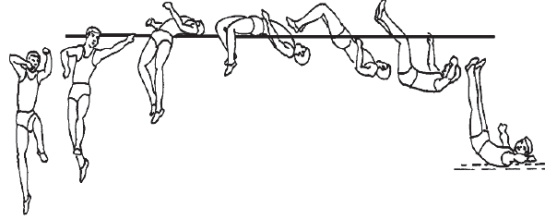
41. D Çok boyutlu beceri tanılama sisteminde zorluk hem şartlarda hem de tepkilerde meydana gelen değişimler hem de vücut ve nesne manipülasyonun birlikte kullanılmasıyla mümkün olmaktadır. Örneğin pota önünden serbest atış kullanma da sadece cisim manipülasyonu vardır ve şartlar durağan ve sabittir.

42. D Becerili hareket verilerin (input) merkezi sinir sistemine ulaşması burada uyarılara (output) dönüşmesi ve hareketin meydana gelmesi şeklinde gerçekleşmektedir.

43. E Beceri sınıflandırmaları; Becerilerin Hareket Düzeyine Göre Sınıflandırılması (Kesintili – seri devamlı beceri), Motor ve Bilişsel Öğelerin Göreli Önemine Göre Becerilerin Sınıflandırılması (Bilişsel – motor beceri), Çevresel Tahmin Edilebilirlik Düzeyine Göre Becerilerin Sınıflandırılması (Açık – kapalı beceri), Kullanılan Kas grubuna göre Beceri sınıflandırılması şeklindedir (Kaba – ince motor beceri) şeklindedir.

44. D Atletizm çekiç atma branşında büyük erkekler için gülle ağırlığı 7,26 kg dır.

45. C Atletizmde yüksek atlayıcı, sıçrayışını tamamlayıp çıtaya geldiğinde, yukarıya çektiği savurma bacağını, aşağıya doğru bükülü olan sıçrama bacağının yanına alır. Gövde geriye doğru çita üzerine döndürülür ve bel köprü pozisyonun. Atlatışın bu bölümünde iyi bir performans sergilenebilmesi adına köprü hareketinin çalışılması faydalıdır.



46. D Atletizm cirit atma branşının teknik aşamaları, ciridi tutma, ciridi taşıma, yaklaşma koşusu, ritim bölümü-beş adım ritmi, ciridin geriye götürülmesi, atış durumu ve atıştır.

47. E Beden eğitimi öğretmeni olan Selim Sırrı Tarcan Voleybol sporunu ilk başlatanlar arasında öncü olarak kabul edilmektedir.

48. C Voleybol 12 kişilik 2 takım arasında oynanan bir spordur. Uluslararası Voleybol Federasyonu'nun resmi müsabakalarında 14 kişi listeye yazılabilmektedir.

49. C Uluslararası Hentbol Federasyonu (IHF) 1946 yılında Kopenhag'da kurulmuştur.

50. D Hentbol savunma sistemleri adam adama, bölgesel ve kombine savunma olarak 3 grupta incelenir. 6 – 0, 3 – 2 – 1, 4 – 2, 5 – 1 bölgesel savunma sistemleridir. 4 – 0 + 2 ve 5 – 0 + 1 ise kombine savunma sistemleridir. 3 – 3 savunma sistemi Voleybolda kullanılan bir sistemdir.
51. A Standart bir futbol kalesi 7.32 uzunluğunda ve 2.44 yüksekliğindedir.
52. D Basketbol Dr. James Naismith tarafından atlet ve beyzbolculara iyi bir kiş antrenmanı yaptırmak için icat edilmiştir.
53. A Soruda yer alan nota değerleri sırasıyla bir tam vuruş, iki yarım vuruş, bir tam vuruş ve 1 tam vuruş karşılığı sus işaretinden oluşmaktadır. Dolayısıyla burada doğru yanıt adım-koş koş-adım-sus olmalıdır. Yanıt A şıkkıdır.
54. E Soruda yer alan saz seçeneği bir enstrüman olarak kullanılan bağlamanın halk dilinde kullanılan adıdır. Birden çok çalgının bulunduğu takım olan saz kavramı daha çok enstrüman olarak kullanılmakta ve bu bağlamda öncelikli ritim araçları dışına çıkmaktadır. E şıkkı dışındaki tüm araç gereçler öncelikli olarak ritim aletleri arasında yer almaktadır. Dolayısıyla yanıt E şıkkı olmalıdır.
55. E Horon Karadeniz, Halay Doğu ve Güneydoğu Anadolu, Zeybek Ege, Kaşık İç Anadolu'da oynanmaktadır. Teke ise ismini yörede beslenen Teke (keçinin erkeği)'nden alır. Teke yöresi, tipik bir Akdeniz yöresidir. Dolayısıyla yanıt E şıkkı olmalıdır.
56. D Artistik Cimnastik Kurallar Kitabında, kadınlarda denge ve yer aleti 90 sn erkeklerde ise yer serisinin süresi 70 sn olarak sınırlandırılmıştır.
57. D Sporcunun seri esnasında düşmesinden sonra total seri süresi 1 numaralı zaman hakemi tarafından durdurulur ve 2 numaralı zaman hakemi sporcunun ayağa kalkmasıyla dengeye çıkması arasında geçen süreyi tutar. Sporcunun dengeye temasıyla sona eren süreye ara zaman denir.
58. E Aerobik cimnastikte bireysel yarışmaların dışında yarışma alanı 10 x 10 metredir.
59. B Eğitsel oyunlar yoluyla bireyler kendi özgür alanlarında kendilerince yorumlayabilecekleri, hayatı deneyimleyebilecekleri ortam bulmaktadır. Dolayısıyla bu durum oyunun oyuncuya özgür ortam sağlama özelliğiyle gerçekleşmektedir. Yanıt B şıkkı olmalıdır.
60. E Soruda yer alan tüm ifadeler olumsuz durumların çözümüne yönelikken, E şıkkı sorunların çözülmesini öngörmektedir. Dolayısıyla bir sorun olarak algılanamaz. Yanıt E şıkkıdır.
61. B Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programları ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen sekiz beceri belirlenmiştir. Bunlar; dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet, ritimdir. Sekme bu beceriler arasında yer almaz.
62. D Konular yalnızca 9-12. Sınıflar Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nda yer alır. A, B, C ve E seçenekleri her iki programda da yer alan öğelerdir.
63. A B, C, D ve E seçenekleri alt öğrenme alanıdır.

64. C “Spor Ahlakı” konusu “Spor bilinci ve organizasyonları” alt öğrenme alanında yer alır.

65. D Uygulama düzeyi öğrencinin kavrama düzeyindeki öğrenmelerine dayanarak, yeni problemleri çözüme ulaştırması, bilgileri işlemlere uygulaması, hesaplaması, yapıp göstermesi gibi süreçlerden oluşan becerileri içerir.

66. C Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı hazırlanırken içerik yapısında ünitelere yer verilmemiştir.

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

68. A 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.

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

70. E Öğretmenin bilgileri öğrenci tarafından alınmaya hazır bir şekilde düzenleyip aktardığı, aşamaları; hareketi açıklar, hareketle ilgili komutlar verir, her hareketi gösterir şeklinde ilerleyen yöntem komut yöntemidir.

71. B Öğrenilenleri kullanarak problem çözmek, planlama yapmak, öğrendiklerini yeni durumlarda kullanmak bilişsel alanın uygulama basamağı kapsamındaki bilişsel yeterlilikleri kapsar.

72. B Dersin giriş bölümünde görseller, araç ve gereçler, video vb. kullanmanın amacı öğrencilerin dikkatini konuya çekmek ve onları derse hazır hale getirmektir.

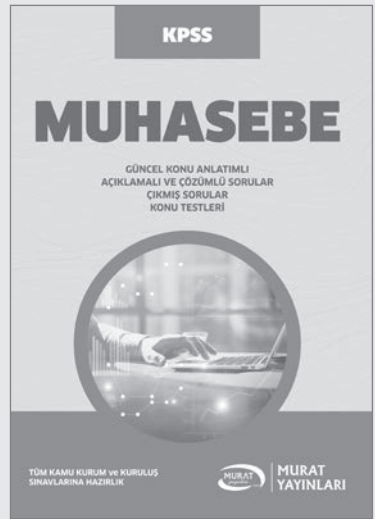
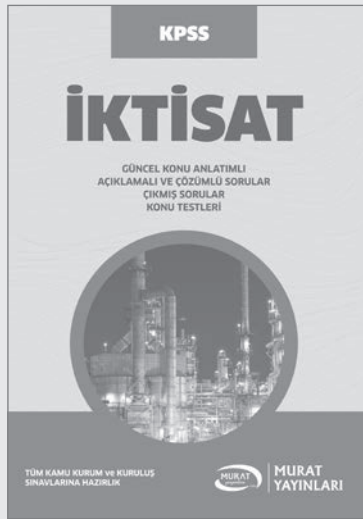
73. D Konuşma halkası, öğrencilerin görüş farklılıklarını görmeye ve farklı görüşlere saygı gösterme davranışını geliştirmeye yarayan bir yöntemdir. Bu yöntemin bir amacı da sınıf içinde güven ve saygı atmosferi oluşturmak, öğrenciler arasında ilişkileri ve iletişimi geliştirmektir. Konuşma halkası bir öykü, bir canlandırma, bir olay, bir resim vb. bir durumla ilgili yapılır. Önce öykü anlatılır, okunur, canlandırma izlenir ya da olay açıklanır. Konuşma halkası yönteminde katılımcılar kendilerini bu olayda, öyküde yer alan birinin yerine de koyarak düşündükleri için empati yetilerinin gelişmesi söz konusudur.

74. C Gösterip yaptırma yönteminde bir işin en iyi şekilde nasıl yapılacağı gösterilir ve sonra öğrenciden bunu sınıf ortamında ya da bir laboratuvarında yapması istenir. Bu yöntem, bir konuya ilişkin bilgilerin açıklanması ve bu bilgilerin beceriye dönüştürülmesi için gerekli uygulamaların yapılması aşamasında etkili bir yöntemdir. Devinişsel becerilerin öğretiminde etkili bir yöntemdir.

75. E Balık kılçığı bir problemin ya da konunun neden ve sonuçlarını görselleştirmek için kullanılan bir materyaldir.

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](http://www.muratyayinlari.com)  
[facebook.com/muratyayincilik](https://facebook.com/muratyayincilik)  
[dizgi@muratyayinlari.com](mailto:dizgi@muratyayinlari.com)