



**MURAT  
YAYINLARI**

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

**BEDEN EĞİTİMİ**

**DENEME TG-9  
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 Osmanlı devletinde ilk kez batılı anlamda spor faaliyetlerinin gerçekleştirilmesi amacıyla 1872 yılında The Imperid Yatching and Boating Club spor kulübü kurulmuştur.
2. D 1912 Stokholm Olimpiyat Oyunları, Osmanlı Devleti'nin ilk ve son kez katıldığı olimpiyat oyunlarıdır. Mıgırdiç Mıgıryan ve Vahram Papazyan bu oyunlara katılan sporcularımızdır.
3. D 1908 Londra'da Osmanlı İmparatorluğu'nu temsilen katılan Aleko Mulos'la başlayan Türkiye'nin olimpiyat tarihinin ilk madalyası 1936 Berlin'de, güreşçi Ahmet Kireççi tarafından kazanılan bronz madalyadır. İlk altın madalya ise yine aynı olimpiyatta güreşçi Yaşar Erkan tarafından kazanılmıştır.
4. E Modern olimpiyat oyunlarının hedefleri arasında dünya coğrafyasında barışı ve dostluğu yaymak da bulunmaktadır.
5. D Riyazat-ı Bedeniyye kitabının yazarı Faik Üstünidman'dır.
6. B Bu kuruluşun temeli, 14 Temmuz 1922'de 16 kulübün birleşerek, sporu disipline etmek amacıyla "Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı"nı (TİCi) kurmalarıyla atıldı. İlk başkanlığını Ali Sami Yen, asbaşkanlıklarını da Burhan Felek ve Ali Seyfi'nin yaptığı Türkiye'nin ilk "çok sporlu spor örgütü" Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı olarak bilinmektedir.
7. C Spora katılım ve bırakma nedenleri, algılama, düşünme, reaksiyon zamanı ve bilgiyi işleme süreçleri spor psikolojisinin ilgilendiği alanlara örnek olarak verilebilir.
8. D Spor biyomekaniği, profesyonel sporcuların ve sportif faaliyetlerin nicel ve nitel temelli olarak bir çalışması ve analizidir. Bu bilim dalının temelinde ise fizik yasalarının insan fizyolojisine uygun olarak performansın artırılması fikri yatmaktadır.
9. A Fiziksel uygunluğu sağlıkla ilgili bileşenleri; vücut kompozisyonu, esneklik, kas kuvveti ve dayanıklılığı, kalp solunum dayanıklılığıdır.
10. E Egzersiz; belirli bir plan dahilinde, tekrarlı, yapılandırılmış fiziksel etkinliklerdir. Dolayısı ile birçok fiziksel uygunluk bileşeni göz önüne alınarak da gerçekleştirilebilir.
11. E Columla vertabralis;  
Cervical  
Thoracic  
Lumbar  
Sacrum  
olmak üzere dört kısımdan oluşmaktadır.
12. A Ligament; Vücudun muhtelif eklemlerinde, organlarında bulunan bağlara verilen isimdir. Eklemlerin çevresinde bulunur ve hareketi sağlar, eklem kapsülünü korur.
13. E İnsanda bulunan düz, çizgili ve kalp kası uyarılabilme, iletebilme, kasabilme ve esnek olma özelliklerine sahiptir. Enine bantlaşma düz kaslarda görülmez.
14. A M. Platysma boyun derisinin gerilmesi ve alt çenenin aşağı çekilmesinde rol oynar.
15. A Dış kalp masajı yapmak temel yaşam desteği uygulaması kapsamında yapılacak bir uygulamadır.
16. C I. Olay yerinin güvenliğini sağlama  
II. Bilincin değerlendirilmesi  
III. Hava yolu açıklığını sağlama  
IV. Solunumu değerlendirme  
V. Dolaşımı değerlendirme
17. A Havale, özellikle yenidoğan ve süt çocukluğu döneminde görülebilen ateşe bağlı bilinç kaybı veya ateşsiz bilinç kaybı ile birlikte olan kasılmalarıdır. Merkezi sinir sisteminde meydana gelen bir tahriş sonunda beyinde meydana gelen elektriksel boşalmalarıdır.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

- 18. A** Somatatisip atlas 1 ile 9 arasında değer alır ve ilk sayı: endomorf ikinci sayı: mezomorf üçüncü sayı ise: ektomorf yapıyı temsil eder.  
Dolayısıyla üçüncü sayı 7 olduğu için baskın olarak ektomorf bir vücut tipi söz konusudur.
- 19. E** Magaria-Kalamen: basamak testi  
Wingate: 30sn anaerobik güç (bisiklet) testi  
Dikey sıçrama: eller serbest veya belde olarak uygulanan yukarı sıçrama testi
- 20. D** Perimizyum: Kas lif demetlerini saran bağ doku  
Epimizyum: Kasın tamamını saran bağ doku (Fasya)  
Endomizyum: Kas lifini saran bağ doku  
Fasya: Kasın tüm yüzeyini sarar
- 21. E** Oksijen borçlanması alaktasit (hızlı) safhası 3-5 dakikada tamamlanır. Laktasit (yavaş) safha ise yaklaşık 1 saatte tamamlanır.
- 22. D** ATP-PC sistem ani ama çok kısa süreli enerji sağlar.
- 23. C** C şıkkında verilenin aksine; merkezi sinir sisteminin tek yönlü çalıştırılması sürantrenman sebebidir.
- 24. E** Maksimal kuvvet antrenmanında tekrar sayısı 6'yi geçmemelidir.
- 25. B** A şıkkı: Geriye dönüş ilkesi  
C şıkkı: Belirlilik ilkesi  
D şıkkı: Adaptasyon/uyum ilkesi  
E şıkkı: Gelişim ilkesi
- 26. A** Vücut kompozisyonu sağlıklı ilişkili bir fiziksel uygunluk parametresi olup, yağ, protein, mineraller ve vücut suyunu içerir.
- 27. D** Conconi testi, Francesco Conconi tarafından geliştirilmiş olan anaerobik eşiğin belirlenmesinde kullanılan bir saha testidir.
- 28. C** PWC170 testi iş yapabilme kapasitesini (aerobik uygunluğu) belirlemede kullanılan bir testtir.
- 29. B** Vücut kitle indeksi üzerinden vücut ağırlığı değerlendirilirken 18.5 altı zayıf olarak değerlendirilir. Aşırı zayıf olarak değerlendirilebilen bir değer mevcut değildir.
- 30. C** Bir kişinin yaptığı bir antrenman esnasında tükettiği enerjiyi bulmak için gerekli formül  
(Yakılan kalori = Kişinin kilosu x süre(saat olarak) x sporun birim değeri) şeklindedir.
- 31. C** Karbonhidrat, yağ ve proteinlerin 1 gramlarının kalori değerleri sırasıyla 4-9-4 şeklinde iken vitaminler kalori içermez.
- 32. D** IBSA Uluslararası Görme Engelliler Spor Federasyonu Klasifikasyon sisteminin belirlediği kurallar ile göz hastalıkları uzmanı (oftalmolojist) tarafından görme engelli sporcuları üç kategoride B1, B2, B3 olarak sınıflandırmaktadır.  
B1: Tamamen görmezler veya ışık algılaması olsa dahi bir metre mesafeden el şeklini seçemeyenler.  
B2: El şeklini algılayabilen ancak görme keskinliği 20/600 görme keskinliğine ya da 5 dereceden daha düşük görme alanına sahip olanlar.  
B3: 20/600 ile 60/600 görme keskinliğine sahip olanlar veya görme alanları 5-20 derece arasındakiler.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

33. A Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu (BESF) 2006 senesinde Özerk yapıya kavuşmuştur. TBESF bünyesinde 18 spor branşında (Tekerekli Sandalye Basketbolu, Bilek Güreşi, Atıcılık, Okçuluk, Yüzme, Yelken, Tekerekli Sandalye Tenisi, Badminton, Atletizm, Oturarak Voleybol, Masa Tenisi, Halter, Bocce, Kayak, Tekerekli Sandalye Curling, Tekerekli Sandalye Dans, Tekerekli Sandalye Eskrim, Ampute Futbol) faaliyetlerini sürdürmektedir.

34. B Kaba Motor hareketler başlığı altında yer alan lokomotor hareketler vücudun bütünün yer değiştirmesini ve arka arakaya tekrar eden hareketleri içermesi sebebiyle koşma eylemi lokomotor hareket grubunda yer almaktadır.

35. D Motor gelişimin temel hareketler başlangıç döneminde filogenetik özellikler sonucu ortaya çıkan hareketler öğrenmeyle desteklenmesi sonucunda teknik içeren özelleşmiş hareket becerilerine dönüşürler. Deneyimler ile bir hareketin öğrenilmesi ve motor becerilerde öğrenme sonucu ilerleme meydana gelmesi "motor öğrenme" olarak tanımlanır. Bu nedenle soruda verilen örnekte Elif, motor becerilerini geliştirerek ve çevrenin (eğitmenin) etkisiyle yeni bir öğrenme meydana getirmiştir. Bu süreç motor öğrenme sürecidir.

36. C Bilişsel gelişim süreçleri 3 aşamadan meydana gelir: Özümleme; çocuklar çevrelerindeki nesnelere bakarak, dokunarak, işiterek v.s bilgi toplarlar ve çeşitli tepkilerde bulunurlar. Uyma; önce mevcut bilgiye tepki verirler sonrasında bu tepkiler değişiklik gösterir. Adaptasyon; böylece çevreye ve yeni durumlara uyum sağlarlar.

37. B Performans hareketin sonucunda ortaya çıkan durumu ifade etmek için kullanılır. Hareketin sonucunu yani yapım düzeyini belirttiği için, iyi, kötü, yüksek, düşük vb gibi nitelendirme sıfatlarıyla birlikte kullanılır.

38. D Klasik yönetim teorisinin ardından Hawthorne araştırmalarının sonuçları ile ortaya çıkan Neoklasik akımın en önemli özelliği insan ihtiyaçlarını ve özelliklerini araştırmasıdır.

39. B Yönetimin 5 temel fonksiyonunu ilk defa bir klasik yönetim bilimci olan Henry Fayol tarafından ortaya konmuştur.

40. D Sportif tekniklerin öğretim dönemleri "Tanıma-Anlama (Kavrama) Dönemi", "Kaba Koordinasyon Dönemi", "Hassas (İnce) Koordinasyon Dönemi", "Pekiştirme (Mükemmelleştirme) Dönemi" olmak üzere 4 dönemden meydana gelir. Sorunun cevabı olan "kaba koordinasyon dönemi"nde sözel açıklamalar oldukça önemlidir. Abartılı ve kısmen yanlış kuvvet kullanımı bu süreçte ait özelliklerdendir ve buna bağlı olarak hareketlerin isabet oranı yetersizdir. Esas amaç uygulamanın eksiksiz gerçekleşmiş olmasıdır, isabet ikinci plandadır.

41. D Bireyin çevreyle etkileşimi sonucu davranışlarının yeniden düzenlenmesi ya da kalıcı olarak değişmesi öğrenme olarak tanımlanır. Yüzme öğrenmek motor öğrenme süreci içerisinde kalıcı davranış değişikliğine örnektir.

42. E Gelişim dönemleri bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim olarak 3'e ayrılmaktadır. Bireyin iç ve dış dünyadan etkilenmesi sonucunda hoşlanma, sevmeye ve acı duymaya şeklindeki tepkileri bu dönemde gelişir.

43. C Daha önceden öğrenilmiş becerinin yeni öğrenilecek beceriyi kolaylaştırması pozitif, zorlaştırması negatif, etkilememesi ise nötr transfer olarak adlandırılır. Yukarıdaki örnekte daha önce öğrenilen beceri yeni öğrenilen beceriyi zorlaştırdığı için negatif transfer cevabı doğrudur.

44. D Bir atletizm yarışmasında çekiç atan sporcunun sırtı, atış öncesinde (hazırlık evresi) atış alanına doğru bakmaktadır.

45. D Atletizm 100 metre kadınlar engel koşulunda çışkıstan ilk engele olan mesafe 13 metredir.

46. C Atletizm üç adım atlamada 3 ayrı tip atlayıcı (sıçrama) özelliği vardır. Dik sıçrama, düze yakın sıçrama ve tabii (doğal) sıçramadır. Bunlardan dik sıçrama, sıçrama gücü iyi, sürati zayıf olan atlayıcı özelliğindedir.

47. C Futbol müsabakalarında Video Yardımcı Hakem (VAR) bir pozisyonun gol olup olmadığına, penaltı olup olmadığına, direkt kırmızı karta, kimlik karıştırılmasına ve kartın doğru oyuncuya gösterilip gösterilmediğine bakar. Bu yüzden doğru cevap C şıkkıdır.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

48. D Hentbol kalecisi kontrolü altına alamadığı topa kale sahasını terk edebilir ve topa oyun alanında +1 oyuncu olarak oynayabilir. Doğru cevap D şıkkıdır.
49. D Bir voleybol müsabakasında topa oynama hataları dört başlıkta incelenir; dört vuruş, yardımcı vuruş, tutulmuş top ve çift vuruş. Ortak top topa oynama hatası değildir. Doğru cevap D şıkkıdır.
50. B Kanadalı Dr.Jawes Naiswith'in basketbol oyununu "Tlahiotenie" isimli oyunda esinlenerek icat ettiği bilinmektedir. Doğru cevap B şıkkıdır.
51. D Bir voleybol müsabakasında her set bir servis atışı ile başlar. Bu yüzden doğru cevap D şıkkıdır.
52. B Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı, Türkiye'de biçimsel spor yönetiminin uygulanması sebebiyle modern anlamda ilk spor teşkilatlanmasıdır. Bu yüzden B şıkkı doğrudur.
53. A Bu soru kalıbında dans kategorilerini bilmek gerekmektedir. Salon dansları, sosyal danslar ve serbest stil danslar olan alt başlıklara bakıldığında, sirtaki-twist ve hip hop danslarının serbest stil danslar arasında olduğu, lambadanın ise sosyal danslar kategorisinde olduğu bilgisinden yola çıkılarak, salon dansı olan tango cevabı verilmelidir. Yanıt A şıkkı olmalıdır.
54. E Toplumun yaşam tarzının temel göstergelerinden biri olan dans müziğin temposuna uyularak yapılan düzenli ve estetik vücut hareketlerinden oluşmaktadır. Dolayısıyla yanıt E şıkkı olmalıdır.
55. C Birlik nota içi boş daire gösterimiyle, ikilik nota içi boş kulplu gösterimle, sekizlik nota içi dolu ve kulplu gösterimle, onaltılık nota ise içi dolu iki kulplu gösterimle yapılmaktadır. Yukarıda yer alan gösterim ise; bir vuruşluk süre içerisinde okunan nota değeri olan simge gösterimine aittir. Dolayısıyla yanıt C şıkkı olmalıdır.
56. D "UEG" nin orijinal açılımı "European Union Gymnastics" şeklinde olup Türkçe karşılığı Avrupa Cimnastik Birliğidir.
57. D 1934 yılında Budapeşte'de yapılan Artistik Cimnastik Dünya Şampiyonası kadınların katıldığı ilk dünya şampiyonası olması nedeniyle önemlidir.
58. C Artistik Cimnastikte FIG kurallarına göre barfiks barının yüksekliği 280 cm genişliği ise 240 cm dir.
59. C Oyun bireysel olarak oynanabileceği gibi aynı zamanda grup varlığının da aranacağı farklı metotlar içerebilir dolayısıyla grup varlığı aranması muhtemeldir. Yanıt C şıkkıdır.
60. E Oyunun özellikleri olan karmaşıklık, sonucun belirsizliği, birliktelik duygusu ve özgür ortamda uygulanıyor olması seçenekleri arasında motorik özellikler sınıflamasında sayacağımız koordinasyon seçeneği bulunmamaktadır. Dolayısıyla yanıt E şıkkıdır.
61. A Bu yöntemde amaç bireysel farklılıkları dikkate alarak etkinliklere bütün öğrencilerin katılmasını sağlamaktır. Ayrıca bireylerin seviyelerine uygun çalışmalardan başlayarak çalışmaya aktif olarak katılmaların sağlanması açısından da önemlidir.

62. E Spor bilinci ve organizasyonları öğrenme alanı ortaöğretim programı içeriğinde yer almaktadır.
63. E Komut yönteminde bütün kararları vermek öğretmenin görevidir. Öğrencinin görevi ise uygulamak, takip etmek ve denileni yapmaktır. Öğretmen merkezli bir yöntem olduğundan bireysel farklılıklar göz ardı edilir.
64. C Alıştırma yöntemi, öğrencinin her bir çalışmaya ne zaman başlayacağına, her bir çalışmanın hız ve ritmine ve bunun gibi şeylere karar verdikten sonra, kendisine alıştırma yapma için bir zaman dilimi verilen ve beden eğitimi dersine özgü geliştirilen bir yöntemdir. Diğer yöntemler farklı derslerin öğretiminde de kullanılır.
65. D Spor becerisi bu öğretim modelinin boyutlarından biri değildir.
66. D Dans ortaöğretim programında öğrencilere kazandırılması hedeflenen becerilerden değildir. Dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet, ritim hedeflenen becerilerin tamamıdır.
67. B Anlama basamağı hatırlama basamağında elde edilen bilgilerin içselleştirildiği basamaktır. Örnek verme, açıklama, özet yapma vb davranışları içerir.
68. E Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının kazanımlarına ulaşmada bireylerin, sosyal çevrenin ve okul ile yakın çevrenin fiziki olanakları dikkate alınır, ancak okul yönetiminin beklentileri bu süreçte temel unsur değildir.

69. A Özelliği verilen model doğrudan öğretim modelidir. Bu model öğretmen merkezlidir. Öğretmenin görevi öğrenciye yol göstererek öğretmek ve onu sürekli denetlemektir.
70. C Dersin giriş bölümünde hedef cümlesinin öğrencilerle paylaşılması hedeften haberdar etme etkinliğidir.
71. D 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.
72. B Her iki yöntemde bireysel farklılıkların dikkate alınmaması, öğretmenin süreci açıklama rolü ve açıklamalar yapması, süreçte alıştırma yapma yer verilmesi benzerdir. Ancak alıştırma yönteminde konu öğrencilere bir kez aktarıldıktan sonra öğrenciler, istedikleri sürede harekete başlayarak, istedikleri süre, aralık ve sayıda hareket yaparak istedikleri sürede bitirmektedirler.
73. D Kendini kontrol yönteminde öğrenciler dönütleri öğretmenin hazırladığı ölçüt tablosundan alırlar. Bireysel programlama yönteminde öğrenciler kendi kapasitelerini göz önüne alarak kendileri için program yaparlar.
74. C "Vurma ve Yakalama Oyunları" mor kart grubunda yer alan konu başlıklarındandır.
75. D "Sporda Centilmenlik" konusu Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının spor bilinci ve organizasyonları alt öğrenme alanı için tanımlanmış bir konudur.



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@muratayinlari.com](mailto:dizgi@muratayinlari.com)