ÖABT

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

DENEME SINAVI

TG-1

ÇÖZÜM KİTAPÇIĞI

MURAT yayınlarını 1983

MURAT YAYINLARI

ÇÖZÜMLER

1. E Spor; yarışmadır, reklam aracıdır, meslektir, üretime katkı sağlar, seyir vasıtasıdır, bir politika aracıdır ve profesyonel olarak gerçekleştirilebilir.

2. D Matrak; Eski Türklerde iki kişi tarafından oynanan rakiplerin birinde kılıç, diğerinde ise kalkan yerine bir yastık bulunan eskrime benzeyen oyundur.

3. D Türkiye'nin olimpiyat tarihinin ilk madalyası 1936 Berlin'de, güreşçi Ahmet Kireççi tarafından kazanılan bronz madalyadır.

4. C Türkiye Cumhuriyeti'ni olimpiyat oyunlarında ilk kez temsil eden kadın sporcular Halet Çambel ve Suat Fetgeri Aşeni olarak tarihe geçmiştir.

5. C İsveç cimnastiğinin amacı, özel tasarlanmış hareketlerin yardımı ile vücudun mümkün olan en iyi yolla dengelenmesi ve bütünsel ahenginin sağlanmasıdır. Bütünsel ahenk düşüncesi Pehr Henrik Ling'in her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğuna inandığı doğa felsefesi anlayışından gelmektedir.

6. B Paralimpik tarihindeki ilk Kış Oyunları İsveç'te 1976 yılında yapıldı. Bu tarihten sonra da dört yılda bir yapılmaya devam etmektedir.

7. B Modern olimpiyat tarihinde kadınlar ilk kez 1900 Paris Olimpiyat Oyunlarında yarışmacı olarak yer almışlardır. 1900 Paris Olimpiyatları'nda Coubertin'in muhalefetine rağmen, komiteden kadınların tenis ve golf dallarında mücadeleye katılması için izin çıktı. Bu sayede, İngiliz Charlotte Cooper, teniste kazandığı altın madalyayla tarihin ilk kadın şampiyonu oldu. Ve kadınların olimpiyat serüveni başlamış oldu.

8. C Bir spor branşının gerektirdiği, antrenman veya müsabaka esnasında ortaya çıkan fiziksel, biyomekanik ve psikolojik verime performans adı verilmektedir.

9. E Bireysel müsabakalar veya takım müsabakalarında rakibin gösterdiği performans ile çevresel koşullar üzerine kurulmuş planlı davranışlar sportif taktiği ifade etmektedir.

10. C Beden eğitimi ve spor için meslek alanlarından birisi olan; genel ya da özel bir spor dalına özgü bir şekilde, spor etkinliklerini ve antrenmanlarını yaptırarak sporcuyu teknik, taktik, kondisyon, psikolojik, sosyolojik ve zihinsel açıdan verimliliğe ulaştırmayı hedefleyen eğitici kişiye antrenör adı verilir.

11. E Şekildeki grafiğe göre eşik değerin üzerindeki uyartılara kas aynı tepkiyi göstermektedir. Uyartı şiddeti artınca kasta meydana gelen tepkide bir artma meydana gelmez. Eşik değeri aşan uyartılar kasta tepkinin meydana gelmesini sağlayacağından kasta harcanan ATP miktarını artırır.

12. E İnsanda kemik doku kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin depolanmasında görev alır. Gerektiğinde bu mineralleri kana verir.

Alyuvar, akyuvar ve kan pulcuklarını üretir.

Koruyucu bir yapıya sahiptir. Beyin, kalp ve karaciğer gibi organları korur.

13. E M. Rectus femoris (Uyluk düz kası) Dört kastan ortada olanıdır. Çiğnemede rol alan bir kas değildir. Uyluk kasları olarak görev alır.

14. A Kas atrofisi kas liflerinde meydana gelen küçülmedir. Antremanları bırakma ve kırık gibi durumlarda uzun süre alçıda kalma durumlarında ortaya çıkan bir durumdur. Kas hipertrofinin tersi bir durumdur.

MURAT YAYINLARI

15. C Suda boğulmalarda hastayı sırt üstü yatırıp karnına bastırılarak yuttuğu suyun çıkartılması doğru bir ilk yardım uygulaması değildir.

16. A Beyni besleyen kan damarlarından bir ya da daha fazlasının pıhtı ile tıkanması veya yırtılması sonucu, bu damarların beslediği beyin bölümündeki kan dolaşımında bozukluk oluşur. Bu durumun yol açtığı felç durumu inme olarak adlandırılır.

Beynin etkilenen bölümüne bağlı olarak farklı belirtiler görülebilir.

Ancak genel inme belirtileri şunlardır:

- Ani ve şiddetli baş ağrısı
- Konuşmada bozukluk
- Yutma, yutkunma güçlüğü
- Ağızda asimetri (eğilme, düşme, ağzın tek taraflı olarak kayması)
- Kol ve bacaklarda güç kaybı, hareket güçlüğü
- Bilinç değişiklikleri

17. E Yetersiz insülinden dolayı kan şekeri çok yükseldiğinde ancak uzun bir süre sonunda hasta komaya girer ve bilinç kaybı meydana gelir.

Kan şekeri yükselmesinin belirtileri şunlardır:

- Sıcak ve kuru deri
- Aşırı susuzluk hissi
- Nefeste aseton (çürük elma) kokusu
- Bayılma
- Bilinç kaybı

18. B En önemli kas proteinleri:

Miyozin: %53

Aktin: %23

Tropomiyozin: %15

19. E Her ne kadar antrenmanlar ile kas lif tipleri arasında belirli bir oranda değişim sağlansa da; bunun bir lif tipinden diğerine tamamen geçişi mümkün değildir.

20. C Canlı organizmayı oluşturan hücrelerin yaşamının sürmesi için düzenleyici sistemler yardımıyla uygun ortamın sağlanması, normal işlevlerini yapabilmeleri, fizyolojik gereksinmelerinin yeterince karşılanması ile yapısal ve metabolik dengelerinin bozulmamasını gerektirir. Bu duruma "homeostasis" denir.

21. C Trakea ve Larinks yer değiştirirse solunum yolları sıralaması doğrulanmış olur.

MURAT YAYINLARI

22. B Su moleküllerinin az yoğun ortamdan çok yoğun ortama geçişine Ozmosiz adı verdilir.

23. C Elastisite: kasın pasif bir esneme sonrasında daha büyük bir uzunluk kazanması ve o noktada kalabilme özelliğidir.

24. D Antrenmanın soğuma bölümünde kardiyovasküler cevaplar azalarak organizma homeostasise yani dengeleme durumuna hızla dönüş sağlar.

25. A Sporcuda kuvvet dayanıklılık gibi motorik özelliklerin gelişimi sağlanmadan önce mobilite ve stabilite antrenmanları önemli rol oynar.

26. E Balistik bir esneklik türü değil, esnekliğin geliştirilmesinde faydalanılan germe türüdür.

27. D Kasın kasılabilme ve gevşeme yeteneği, esnekliği etkileyen iç faktörlerden biridir.

28. B American College of Sport Medicine (ACSM), Amerikan Spor Hekimliği Koleji'nin kısaltmasıdır.

MURAT YAYINLARI

29. B Fiziksel uygunluk alanında ilk çalışmalar, 1950'li yıllarda Kraus önderliğinde yapılmıştır.

30. D Karbonhidrat kas yapımında doğrudan görev almazken, diğer şıklar doğru ifade edilmiştir. kas yapımında doğrudan görev alan besin öğeleri proteinlerdir.

31. D Soruda verilen besin öğelerinden en fazla kalori içeren yağdır.

32. D Paralimpik tarihindeki ilk Kış Oyunları İsveç'te yapıldı ve dört yılda bir yapılmaya devam etmektedir.

33. B Tüm engel gruplarında uluslar arası güçlü spor birliklerinin kurulmasının ardından 1989 yılında Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) Paralimpik Hareketin küresel yönetim organı olarak görev yapmak üzere olarak kuruldu.

34. B Bebekte doktor hatası nedeniyle oluşan kalça çıkığı, doğum esnasında gerçekleşen bir komplikasyon olaması sebebiyle doğum sırasındaki etmenler başlığı altında incelemelidir.

35. C Bireylerin sevme, hoşlanma, acı duyma, nefret etme gibi duygusal değişimleri gösterdiği süreç duyuşsal gelişim süreci olarak karşımıza çıkmaktadır.

36. D Somut İşlemler Döneminde çocuklar basit problemleri zihinden çözebilmeyi başarabilmektedirler. Artık tek yönlü gruplamadan çok boyutlu gruplamaya geçiş yapmışlardır ve grupların hangi elemanlardan oluştuğunu kavrayabilirler. Büyükten küçüğe ya da küçükten büyüğe sınıflandırma yapabilirler.

37. C Gelişim problemi bulunmayan çocukların gelişimlerinde, kalıtım, deneyim, eğitim ve sosyalleşme gibi etmenlerden kaynaklanan farklılıklar görülmektedir. Bu farklar gelişimin bireysel farklılıklar ilkesiyle açıklanmaktadır.

38. B Türkiye Cumhuriyetinde günümüzde Özerk, Bağımsız ve Bağımlı statüde 3 tip spor federasyonu vardır.

39. D Anayasamızda gençlik ve sporla ilgili 58 ve 59 maddeler mevcut iken spor konusu 59. Maddede ele alınmıştır.

40. D Motor Öğrenme teorilerinden Eylem Teorisi, hareketin yapımında hedefe yönelik bir plan ve bilincin varlığını, hareketin amacı ve anlamının psikolojik ve bilişsel faktörlere bağlı olduğunu, bunun olabilmesi için de hareket için gereken motorsal özelliklerin kavranmış olması gerektiğini savunan teoridir.

41. D Öğrenme bireyin çevreyle etkileşimi sonucunda davranışlarını yeniden düzenlenmesi ya da kalıcı olarak değişmesi şeklinde tanımlanır. Bu nedenle

Birey → Etkileşim → Çevre = Öğrenme şeklinde formülize edilebilir.

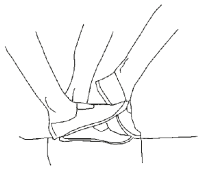
42. A Deneyimin çokluğu hareketin başarısını "doğrudan" etkiler.

43. D Herhangi bir bilginin geri çağırıldığında ortaya çıkmaması her zaman o bilginin uzun süreli bellekte depolanmadığı anlamına gelmez. Aradığımız bir bilgi istenilen zamanda ortaya çıkmayarak olmadık bir zamanda akla gelebilir. Örn: Arabadayken arkadaşınıza dinletmek istediğiniz ve adını bir türlü hatırlayamadığınız bir şarkının dişlerinizi fırçalarken aklınıza gelmesi vb.

44. C Atletizm sırıkla yüksek atlama branşında yarışan her atletin her yükseklikte 3 atlayış hakkı vardır. Atlet bu 3 atlayışta da yüksekliği geçemezse yarışmadan elenir. Bu 3 hakkından herhangi birinde yüksekliği geçerse bir sonraki yükseklik için 3 atlayış hakkı daha elde eder

MURAT YAYINLARI

45. D Atletizmde uzun atlama yapan bir atlet, sıçrama esnasında, sıçrama tahtasına ayak topuğu ile çok kısa sürede yere dokunup, taban-parmak ucu yuvarlanması ile sıçramayı gerçekleştirir.



46. B Atletizmin en uzun koşusu olan maraton koşusunun mesafesi 42,195 metredir.

47. D Voleybol ilk olarak 'Mintonette' adıyla oynanmaya başlamıştır daha sonraki süreçte ismi Volleyball olarak değiştirilmiştir.

48. D Bir hentbol takımı toplam 16 oyuncudan oluşur. Saha içerisinde 7 oyuncu ve kenarda oyuna girmeyi bekleyen 9 oyuncu.

49. D Harpastum, Romalılar tarafından oynanan günümüz futbolunun öncüsü olarak kabul edilen bir oyundur.

50. B Video Yardımcı Hakem (VAR) uygulaması bir pozisyonun ofsayt olup olmadığını incelemez. Eğer şüpheli bir ofsayt pozisyonu sonucunda penaltı, gol, direkt kırmızı kart gibi olaylar gerçekleştiyse inceleyebilir.

51. B Basketbol James Naismith tarafından 1892 yılında ABD'de icat edilmiştir.

52. B Basketbol Türkiye'de ilk olarak Robert Koleji bünyesinde oynatılmıştır. Daha sonraki süreçte Ahmet Robenson 1911 yılında Basketbolu Galatasaray Lisesi bünyesinde oynatmaya başlamıştır.

53. C Soruda yer alan tanımlama halk danslarının genel açıklaması olarak değerlendirilmektedir. Halk bilimi olan folklor kavramıyla karıştırılmamasının yanı sıra görsel bir sanat dalı olması ve yöreye özgü ifadesinin tanımda yer alması bizleri doğrudan C şıkkına götürmelidir.

54. E Zeybek aslen Ege Bölgesinde oynanan bir oyun olmakla beraber, kaşıklı zeybek, kaşık oyunları veya kaşık havası Türkiye'de Batı Karadeniz (Kastamonu, Bolu, Sinop, Çankırı gibi), Güney Marmara (Balıkesir, Bursa, Bilecik gibi), İç Batı Anadolu (Afyon, Uşak, Eskişehir, Ankara gibi), Konya çevresi ve Mersin çevresinde oynanan oyunların genel adıdır. En önemli özelliği kaşığın oyuna eşlik aracı olmasıdır. Yanıt E şıkkıdır.

55. B Denge adımı öne öne geriye geriye şeklinde, tıpkı bir ip cambazının ip üzerinde dengede durma şekli tasvir edilerek gerçekleştirilen lokomotor harekettir. Dolayısıyla yanıt B şıkkı olmalıdır.

56. A Rahat duruşta vücut ağırlığı sağ ayak üzerine verili ve uzun süreli beklenecek ise sağ bacaktaki ağırlık sol bacak üzerine de aktarılabilir.

57. C 2019 yılında yapılan Dünya Şampiyonası'nda altın madalya alan İbrahim Çolak'ın madalya aldığı alet "Halka" aletidir.

58. B Geriye dönüşler daima soldan yapılır.

59. A Soruda yer alan tüm maddelerin motorik özellikler arasında ve aynı zamanda oyun formları arasında olduğunu görmek mümkün. Bu sınıflama altında bu şartı oluşturmayan tek madde olan A şıkkıdır.

60. A Soruda yer alan oyun oyuncuların dayanıklılığını geliştirmek üzere oynanan oyun formları arasındadır. Belirli oranda diğer motorik özelliklere olan katkısını da söylemek mümkündür ancak baskın olan özelliğin dayanıklılık olduğu oyun formunun detaylarından yola çıkılarak saptanmalıdır. Yanıt A şıkkıdır.

61. D Gösterip yaptırma yönteminde bir işin en iyi şekilde nasıl yapılacağı gösterilir ve sonra öğrenciden bunu sınıf ortamında ya da bir laboratuvarda 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.

MURAT YAYINLARI
MURAT YAYINLARI

62. C 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.

63. E Kavram yanılgılarını belirlemek ve giderme, bir kavram ya da olay hakkında tartışma başlatarak bireyleri araştırmaya yönlendirmek ve aynı zamanda onların araştırma becerilerini geliştirerek bu yolla problem çözme, görüşleri paylaşma ve düşünceleri tartışma becerileri kazandırmak ve aynı zamanda öğrenme güçlüğünü gidererek derslere karşı olumlu tutum geliştirmek amacıyla kullanılan materyaller kavram karikatürleridir.

64. D Drama yöntemi herhangi bir konu ya da durumun doğaçlama, rol oynama gibi tekniklerden yararlanarak, bir grupla ve grup üyelerinin birikimlerinden, yaşantılarından yola çıkarak canlandırmalar yapılarak öğrenilmesidir. Empati, iletişim, yaratıcılık vb. becerileri geliştirir.

65. C Örnek olay, gerçek hayattan bir olayın/problemin yazılı veya sözlü anlatılarak veya bir film göstererek konu ile ilgili öğrencilerin çözümleme, öneri ve düşüncelerini ortaya koyma yoluyla öğrendiği bir yöntemdir.. Burada temel amaç, örnek olayın çözümlemesinin öğrenciler tarafından yapılmasıdır. Bu durum, öğrencilere, olaylara geniş boyutlu yaklaşma, neden sonuç ilişkileri kurma, olayları analiz edebilme becerileri kazandırır.

66. 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.

67. B Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nda programının yapısı Öğrenme alanı-alt öğrenme alanı - konu - kazanım şeklinde oluşturulmuştur.

68. E Aktif ve Sağlıklı Hayat programda yer alan öğrenme alanıdır, diğer seçenekler alt öğrenme alanlarıdır.

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

70. C Konular yalnızca ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programında yer alır. 5-8. Sınıflar beden eğitimi programında tanımlanmamıştır.

71. A Temel ilkesi "ben sana öğreteyim, sen de bana öğret" olan ve gözlemci öğrenci ile uygulayıcı öğrencinin birlikte çalıştığı ve rolleri değiştirdiği model akran öğretim modelidir.

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

73. A Komutla öğretimde öğretmen, bilgi ve becerileri hazır olarak öğrencilere aktarır, öğrencilere ilgili komutları vererek hareketi gösterir.

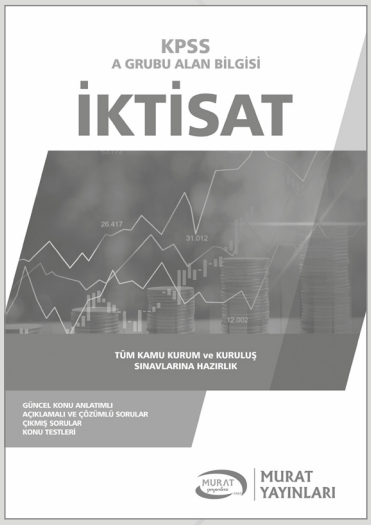
74. B A, C, D ve E seçenekleri diğer derslerde de kullanılan yöntem ya da tekniklerdir. Katılım yöntemi beden eğitimine özgü bir yöntemdir.

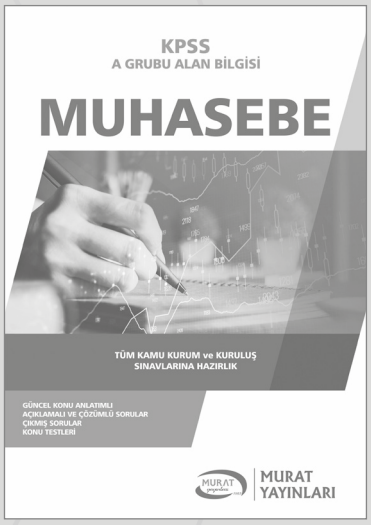
75. B A seçeneği yansız, C seçeneği değer, D ve E seçenekleri ise belirsiz dönüte örnektir. Topa daha sert vurmalısın ifadesi ile davranışı düzeltmeye yönelik ifade kullanılmıştır.

MURAT YAYINLARI

Çözüm Bitti.

·R1Y2B·





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