



**MURAT  
YAYINLARI**

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

**BEDEN EĞİTİMİ**

**DENEME TG-2  
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. **B** Olgunlaşma, organizmada var olan türe özgü yetilerin ortaya çıkışı olarak tanımlanır ve üst düzeydeki işlevlere doğru ilerlemeye imkân veren niteliksel değişimleri ifade eder. Olgunlaşma organizmanın büyüyerek kendisinden beklenen bir işi yapabilecek düzeye ulaşma sürecidir.
2. **C** Antik Oyunlara katılmadan önce yarışmacıların kamp yaptıkları bölge Elis'tedir.
3. **B** Türkiye Cumhuriyeti, en fazla altın madalya sayısına 7 altın madalya ile 1960 Roma Olimpiyatlarında ulaşmıştır.
4. **A** Millî Eğitim Bakanlığı tarafından 1925 yılında İsveç Stockholm'deki Kraliyet Yüksek Beden Eğitimi Enstitüsü'ne de üç öğrenci gönderildi. Galatasaray Lisesi'nden Vildan Aşır Savaşır, İstanbul Erkek Öğretmen Okulu'ndan Selim Sırrı Tarcan'ın öğrencisi Nizamettin Kırşan ve Galatasaray Lisesi'nden Suat Hayri Ürgüplü ile birlikte bu ülkeye gönderildi.
5. **B** Ernst Curtius ve arkadaşlarının 1875 yılında yaptığı arkeolojik kazıların etkisiyle ortaya çıkan önemli bulgular Pierre de Coubertin'in olimpiyat fikrini uluslararası anlamda tekrar canlandırması için ilham kaynağı olmuştur.
6. **C** Öğrenme-öğretme yaklaşımları ve stratejilerinde; her sınıf düzeyinde birden fazla branşın seçilmesi, kazanımların işlenişinde değişik yöntem ve tekniklerin işe koşulması, öğrenme etkinlikleri ve yaşantılarının özelden genele, basitten karmaşığa, somuttan soyuta gelişen ve kendi içinde bütünlük gösteren etkinlikler dizisi olarak tasarlanmasına özen gösterilmesi vurgulanmaktadır.
7. **C** Eski Türklerin takım veya bireysel olarak gerçekleştirdikleri, içi temizlenmiş bir oğlak veya herhangi bir hayvanı bacakları arasına sıkıştıran ve dörtnala koşan bir atının kendisini kovalayan binicilere yakalanmadan belirtilen hedefe ulaşmasını içeren oyun gökbörü olarak isimlendirilir.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

8. **D** İnsan hareket sisteminin yapı özelliklerini ve hareket anında bu yapı özelliklerinin etkilerini inceleyen bilim dalı kinesiyojodir.
9. **C** Sporda bedensel devinime ve aktivitelere etki eden eğitimsel elementleri öğrenme-öğretmeyi kapsayıcı şekilde ele alan bilim dalı spor pedagojisidir.
10. **B** Davranışı başlatmayı, yönlendirmeyi, yoğunlaşmayı içeren ve kişiyi içerden dışarı doğru harekete geçiren olgu motivasyondur.
11. **E** Sadece aktin filamentlerden oluşan bölgeye I bandı denir. A bandı aktin ve miyozin proteinlerden meydana gelir.
12. **B** Antagonist kaslardan birisi kasılırken diğeri gevşeyen kaslardır. Özellikle kolumuzda bulunan kaslar bu şekilde çalışarak kolun fleksiyon ve refleksiyonunda görev alırlar.
13. **E** Hareket sistemi kemikler, kıkırdak doku elemanları ve kaslardan meydana gelir. Bu sistem oksijen ve karbondioksinin alınıp verilmesinde rol oynamaz. Gaz değişiminde solunum sistemine ait elemanlar rol oynar. Diğer seçeneklerdeki görevleri yerine getirirler.
14. **A Fibröz Eklemler:** Eklemleşen kemik uçları arasında eklem boşluğunun bulunmadığı, kemiklerin birleşmesinin fibröz bağ dokusuyla sağlandığı eklemlerdir. Bu tip eklemlerin çoğu fonksiyonel olarak hareketsiz eklemler sınıfındadır. Kafatasında bulunan eklemler hareketsiz eklemlerdir. Kemiklerin kenarı tıpkı bir testere dişi gibi girintili çıkıntılıdır. Bu girintiler ve çıkıntılar iyice birbirlerine eklenerek kafatasını oluşturur.

15. B Kazanın çevresinde toplanan kalabalığın ilk yardım uygulamaması hatadır. Hemen ilk yardım uygulaması gerekirdi.
16. E Nedenlerine göre 4 çeşit şok vardır:
- Kardiyojenik şok (Kalp kökenli)
  - Hipovolemik şok (Sıvı eksikliği)
  - Toksik şok (Zehirlenme ile ilgili)
  - Anafaktik şok (Alerjik)
17. A Alkol toplumsal ilişkileri güçlendirmez. Tam da tersine toplumsal ilişkileri bozar.
18. D **Dendrit:** Sinir hücresi uzantısı.  
**Miyofibril:** Kas hücresindeki ince liflerden her biri.  
**Kas sinir kavşağı:** Kaslara uyarı götüren motor sinirler ile kas hücreleri arasındaki kavşak.  
**Soma:** Sinir hücresinin gövdesi.
19. A 200 m çok şiddetli ve kısa süreli olduğu için ATP-PC (fosfojen sistem) baskındır ve laktik asit birikimi söz konusu değildir.
20. A **Dentrit:** Sinir hücresi uzantısı.  
**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.
21. D A, B ve C şıkları çok şiddetli ve kısa süreli aktiviteler olduğu için ATP-PC (fosfojen sistem) baskındır ve laktik asit birikimi söz konusu değildir.  
Maraton koşusunda ise, laktik asit birikimi aerobik bir performans gerektiği için 1500 m koşu sırasındaki kadar yüksek olmaz.
22. B ATP-PC sistemde temel enerji üretimi kaynağı, kaslarda depo edilmiş ATP ve fosfojenlerdir.
23. E En yüksek hareket aralığı sağlayan germe türü Proprioseptif Nöromusküler Fasilitasyon (PNF)'tir. Statik germe ise dinamik esnekliğe oranla daha iyi esneklik gelişimi sağlar
24. D Soruda belirtilen tanım "reaksiyon zamanı" olarak ifade edilir.
25. C Esneklik her ne kadar genetik özelliklerin baskın rol oynadığı bir yeti olsa da günden güne değişen bir biyomotor özelliktir.
26. C Kemik mineral yoğunluğu bioelektrik impedans analizi yöntemiyle elde edilebilen bir veri değildir. Kemik mineral yoğunluğu için en uygun DEXA yöntemidir.
27. E Kalabalık gruplar için en uygun ve kullanılabilirlik açısından pratik olan test, mekik koşusu testidir.
28. C Canlılarda yaşamın sürdürülmesi sırasında gerçekleşen tüm kimyasal olaylara metabolizma denir.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

29. A Fiziksel hareketsizlik 21. yüzyılın en ciddi sağlık problemlerinden olmakla birlikte ölüme sebebiye-ten veren 4. risk faktörü olarak kabul edilmektedir.

30. B Yağda eriyen vitamin A, D, E, K vitaminleridir. ADEK şeklinde ezberlenebilir.

31. E 1 gram karbonhidratın 4 kcal olduğu düşünül-ğünde 600 kcal'ın karbonhidrattan alınabilmesi için  $600 / 4 = 150$  gram karbonhidrat alınması ge-reklidir.

32. C OSB tanılı çocukların en temel problemleri arasın-da iletişim ve etkileşim yoksunluğu yer almaktadır. Dolayısıyla yakın temas gerektiren uygulamalar-dan belirli süre zarfında uzak durulması gerekir.

33. A Down sendromlu bireylerde kalp anomalisi bulun-duğundan dolayı aşırı yüklenme ve uzun mesafe koşuları uygulamalara dahil edilmemelidir.

34. D Somut İşlemler Döneminde çocuklar basit problemleri zihinden çözebilmeyi başarabilmekte-dirler. Artık tek yönlü gruplamadan çok boyutlu gruplamaya geçiş yapmışlardır ve grupların hangi elemanlardan oluştuğunu kavrayabilirler. Büyü-ken küçüğe ya da küçükten büyüğe sınıflandırma yapabilirler.

35. D Hareketlerin gelişimle birlikte basitten zora doğ-ru farklılaşması ve duyu sistemlerinin, çeşitli sis-temlerinin uyum içerisine çalışarak hareketlerde bütünlük sağlanması durumu hentbol topunu elin-de tutmakta zorlanan çocuğun bunu yavaş yavaş ilerleterek başarıyla top sürmesini açıklamaktadır. Bu durum gelişimin farklılaşma ve bütünleşme il-kesiyle mümkün olmaktadır.

36. D Beden yapısı, kas yapısı ve duruşa ait değişim-ler özellikle 1-5 yaş arasındaki çocuklarda motor yeterlilikler üzerinde etkilidir. Fırlatma hareketle-ri, omuzların genişlemesi ve kolların uzaması ile daha etkili yapılabilir. Bu da yaşa bağlı olarak be-den ölçülerindeki değişimle mümkün olmaktadır.

37. B Bebeğin doktor hatası nedeniyle kolunun zede-lenmesi doğum esnasında gerçekleşen bir komp-likasyon olması sebebiyle doğum sırasındaki etmenler başlığı altında incelemelidir.

38. E Türkiye Jimnastik Federasyonu 1957 yılında diğ-er şıklardan sonra kurulmuştur.

39. E Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nın kuruluş ve kapanış yılları 1922-1936 dır.

40. D Sporunun, spor yaptığı ortamı ve kullandığı mal-zemelerin özelliklerini üç boyutlu olarak kavrama-sı ile kendinin, takım arkadaşlarının ve hakemlerin konumlarının farkında olması mekânsal oryantas-yon olarak adlandırılır.

41. B Başlangıcı ve bitişi belli olan, topa vurmak, tuşa basmak, elektrik düğmesini açmak, gibi beceriler kısa süreli beceriler olarak tanımlanır. Genellikle tekrar eden ya da ritmik devam eden hareket akı-şının dakikalarca sürdüğü beceriler ise devamlı becerilerdir. Bu nedenle Ahmet'in denemesi ke-sintili beceriyken bunu sınırsız bir şekilde art arda tekrarlanması devamlı beceriye girmektedir.

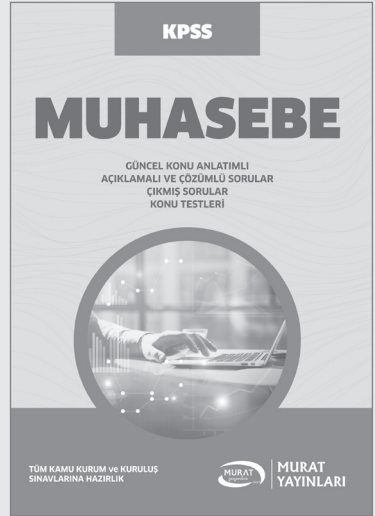
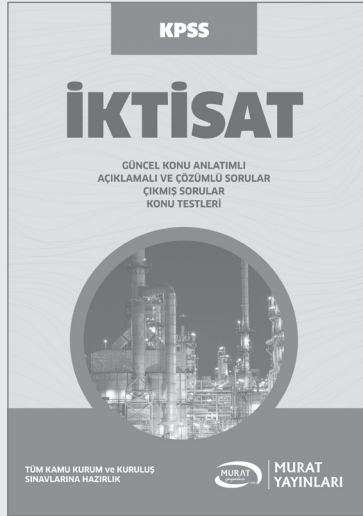
42. B Bilişsel beceride, hareketin başarılı olmasından ziyade uygulama stratejileri önemlidir. Puzzle ya-parken de ne yapacağını bilmekten ziyade nasıl yapılacağını biliyor olmak önemlidir. Bu nedenle puzzle yapmak bilişsel bir beceridir.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

43. E Emine Ece'nin aldığı dereceye bakarak kesinlikle yetenekli olduğunu söylemek mümkün değildir. Çünkü yetenek, doğuştan gelir, geliştirilebilir ve normalin üzerindedir. Okul içerisinde yapılan bir yarışmadaki derecesine bakarak normalin üzerinde olduğunu söylemek doğru olmayacağı gibi kesinlikle yetenekli değildir demek de doğru olmayacaktır. Bu nedenle "Emine Ece'nin atletizme yeteneği olabilir ve atletizme yeteneği olup olmadığı 9 yaş 100 m engelli koşu normlarına bakılarak değerlendirilmelidir." demek doğru olacaktır.
44. A Atletizm üç adım atlamada 3 ayrı tip atlayıcı (sıçrama) özelliği vardır. Dik sıçrama, düze yakın sıçrama ve tabii (doğal) sıçramadır. Bunlardan düze yakın sıçrama, sıçrama gücü zayıf sürati iyi olan atlayıcı özelliğidir.
45. E Atletizmde 100 metre kadınlar engelli koşusunda engel yüksekliği 83,8 cm iken, 110 metre erkekler engelli koşusunda 107 cm'dir.
46. C Asılma, adımlama ve karışık atlama teknikleri uzun atlamanın uçuş bölümünde uygulanan tekniklerdir.
47. B Voleybol ilk olarak 1949 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından olimpiik oyunlar arasında yer almıştır.
48. A Voleybol 18 m. x 9 m. olarak belirlenmiş bir alanda oynanmaktadır.
49. E Rakip takımında çok iyi bir pivot ve kanat hücum oyuncusu var ise kapalı savunma olarak nitelendirilen 6-0 bölge savunması tercih edilmektedir.
50. C Hentbol sporunda serbest atış çizgisi 9 metre, penaltı çizgisi 7 metre ve kaleci sınır çizgisi 4 metre olarak belirlenmiştir.
51. A Sorularda bahsedilen oyun Aqsaktuk'tur.
52. A Rakip oyuncu tarafından atılan bir topun kaleci kurtarışı sonucunda oyun alanına dönmesi durumunda top kalecinin kontrolünde sayılmamaktadır.
53. C Soruda sözü edilen prens yani tay sıçraması dizlerin dik açıyla yukarıya kaldırılmasının esas alındığı bir lokomotordur. Diğer lokomotorlarda böyle bir zorunluluk bulunmamaktadır. Dolayısıyla yanıt C şıkkıdır.
54. E Bir yazıyı okurken virgül olan yerde kısa süreli, nokta olan yerde uzun süreli susarak durak yaparız. Bu anlamlı duraklamalar anlatımı güçlendirmek için yapılır. Müzik eserlerinde ise nerede, hangi sürelerde susularak durak yapılacağı sus işaretleri ile belirtilir. Bu durum ise müzik eserlerindeki anlatımı güçlendirir. Tam nota süresi kadar susmayı gösteren belirtece dörtlük sus işareti denir. Dörtlük sus işareti olan yerde bir vuruş süresince susulur. Yukarıda yer alan belirteç de dörtlük sus işaretini simgelemektedir. Dolayısıyla yanıt E şıkkıdır.
55. B Break dans bir dans stili olup serbest stil danslar arasında yer almaktadır. Diğer seçenekler dansların genel sınıflaması arasında yer almaktadır. Dolayısıyla diğerlerinden ayrılan seçenek B seçeneğidir. Yanıt B olmalıdır.
56. D Cephe duruşu el üzerinde yapılan bir temel duruş olması sebebiyle denge duruşları içerisinde değerlendirilemez.
57. C Kadınlarda asimetric paralel erkeklerde ise paralel aletinde özel alet ısınması 30 değil 50 sn olarak verilir.
58. A FIG bünyesine 2007 yılında katılan, önümüzdeki yıllarda dünya şampiyonası düzenlenmesi planlanan ve cimnastiğin en yeni branşı olan branş "par-kur" branşıdır.
59. D Ön hazırlık teorisinin tersi olan yineleme teorisi; Çocuğun tarihsel gelişim sürecinde özünü sürdürmek amacıyla oyun oynaması, yani bireyin gelişiminin ırkının ya da türünün gelişimini tekrarlaması fikrine dayanır. Dolayısıyla yanıt D şıkkıdır.
60. D Çocuklar hiç denemediği hareketleri sınama ortamını oyunlar sayesinde elde eder. Bazı hareket bozukluklarının önüne geçmek için de oyunlardan yararlanılmaktadır. Yukarıda yer alan metinde çocuğun hem fiziksel hem psikolojik parametrelere bahsedildiği kolaylıkla anlaşılabilir. Dolayısıyla yanıt psikomotor gelişim yani D şıkkı olmalıdır.

61. D Benzetim, gerçekteki olayların taklit veya kopyalarının güçlü bir teknikle öğretilmesidir. Öğrencilerin bir olayı gerçemiş gibi ele alıp üzerinde eğitici çalışmalar yapmalarına olanak sağlayan bir öğretim tekniğidir.
62. C Proje, öğrencilerin genellikle somut bir ürüne ulaşmak için tek başına veya küçük gruplar halinde bir görev üzerinde uzun bir süre çalışmalarınıdır. Öğrenci zihinsel ve fiziksel olarak sürece katılır. Amaç; ortaya bir iş veya eser çıkarmaktır. Sentez düzeyinde davranışlar gerektirir.
63. B Aktif ve sağlıklı hayat öğrenme alanıdır. Alt öğrenme alanı değildir.
64. B 5-8. Sınıflar Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nda öğrenme alanı, alt öğrenme alanı, kazanım ve açıklamalar yer alır.
65. A Konular başlığı yalnızca 9-12. Sınıflar Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nda yer almaktadır.
66. D Tören ve kutlamalar konusu kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz alt öğrenme alanının konusudur. B ve E seçenekleri 5-8. sınıflar programında yer alan alt öğrenme alanlarıdır.
67. C Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler; dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet ve ritimdir. Denge bu beceriler arasında yer almaz.
68. B Kendini değerlendirme yönteminde öğretmen, öğrencilere komut vermek yerine, performansları ile ilgili sorular sorarak, onların kendilerini doğru biçimde değerlendirebilme olanağını verir.
69. E Anlatım yöntemi, öğretmenin bilgilerini; pasif bir şekilde oturarak dinleyen öğrencilere ilettiği geleneksel bir yöntemdir. Anlatım en eski öğretim yöntemidir. Daha çok bilgi düzeyindeki hedef alanın kazandırılmasında kullanılır. Tüm derslerde kullanılır.
70. C Spor eğitim modeli; "sezonlar", "takım üyeliği", "resmi müsabakalar", "kayıt tutma", "festival" ve "sonuç etkinliği" olmak üzere 6 ana boyuttan oluşur.
71. A Uygulama düzeyi öğrencinin kavrama düzeyindeki öğrenmelerine dayanarak, yeni problemleri çözüme ulaştırması, bilgileri işlemlere uygulaması, hesaplaması, yapıp göstermesi gibi süreçlerden oluşan becerileri içerir.
72. E Dersin giriş bölümünde öğrencilerde yeni öğrenecekleri ile önceki bildikleri arasında ilişki kurulmasını sağlamak, kodlamayı kolaylaştırmak üzere bir önceki derste öğrenilenler ya da konu ile ilgili önceki öğrenmeler hatırlatılır.
73. D İstasyon tekniği, sınıftaki tüm öğrencilerin, her istasyona veya öğrenme yerine gelerek bir önceki çalışmaya katkı veya yeni çalışmalar sunarak ilerleme yoluyla öğrenmesini amaçlar. Öğrencilerin seçilen konular çerçevesinde çalıştığı ve duruma göre konuların parçaya ayrıldığı ve sonra tekrar bir araya getirildiği bir ders işleme tekniğidir.
74. B 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.
75. E Fiziksel etkinlik kartları ortaokul (5-8.sınıflar) Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nda yer alır.



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)