



**MURAT
YAYINLARI**

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

BEDEN EĞİTİMİ

**DENEME TG-5
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 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.

2. E Olimpiyat fikrinin canlandırılması için ilk aşama olarak 1894 yılında Paris-Sorbon'da bir kongre toplanmış ve bu kongrede Coubertin'in çabalarıyla Uluslararası Olimpiyat Komitesi resmi olarak kurulmuştur. Bu sebepten dolayı Coubertin modern olimpiyat oyunlarının kurucusu olarak anılmaktadır.

3. D 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. D Dünya üzerinde yaygın olan bilinen adıyla kısaca rugby, 19. yüzyılın ilk yarısında İngiltere'de kurulan birebir temasa dayalı bir takım sporudur. Dolayısı ile, Eski Türkler ile ilgisi bulunmamaktadır.

5. C Birinci ve ikinci dünya savaşları nedeniyle 1916, 1940 ve 1944 yıllarında yapılamayan modern olimpiyat oyunları günümüze kadar başarıyla sürdürülmüştür.

6. D Beden eğitimi reklam ve yarışma amacı taşımayan, politika aracı olarak kullanılmayan hem eğlence hem de eğitim amacıyla yapılabilen bir yapıda iken; spor yarışma içeren etkinlikleri barındırmaktadır.

7. D Eski Türklerde at ile oynanan oyunlar; gökbörü, kızbörü, beyge, çöğen, cirit, kızkovar (Bike) ve kolbörü olarak sıralanabilir. Tepük ise Türkçe'de tepmek, tekmelemek anlamına gelir ve oyunu futbol ile eşleştirmek mümkündür.

8. D Sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzı, fiziksel uygunluk, sportmenlik, öz-yeterlik ve duygusal zekaya dönük olarak motor becerileri, alan bilgisini ve davranış kalıplarını geliştirmek için tasarlanmış ve aşamalı, planlı bir eğitim programıyla yürütülen akademik alan beden eğitimi işaret etmektedir.

9. D Tek ayak üzerinde durabilme, amuda kalkma ve sabit bir noktada dengeyi sağlayabilme becerisine statik denge denir.

10. E Beden eğitimi ve spor faaliyetlerini maddi ve aynı bir menfaat amacı gütmeyen yapan kişiye amatör denilmektedir.

11. E Kan hücrelerinden alyuvarlar oksijen ve karbondioksit taşımada rol oynar. Akyuvarlar ise vücudun savunmasında rol oynar. Kan pulcukları ise kanın pıhtılaşmasında rol oynar.

12. B Os humerus bacak kemiğidir. Diğer kemikler ise bacakta buluna kemikler değildir.

13. B **Posterior:** Vücutun veya bir bölümünün arka kısmı için kullanılır.

Anterior: Vücutun veya herhangi bir bölümünün ön kısmı için kullanılır.

Medial: Vücutun ortasından geçen düzleme yakın olan bölümler için kullanılır.

Lateral: Vücutun ortasından geçen medial düzleme uzak olan bölümler için kullanılır.

Inferior: Vücutun veya bir bölümünün alt tarafı için kullanılır.

14. B Hipertrofiye kas liflerinde artış meydana gelir. Kaslarda antrenmanlarda belli bir miktar trofi durumu ortaya çıkar. Kuvvet ve sürat antrenmanlarda ve dayanıklılık antrenmanlarında hipertrofi oluşabilir.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

15. D Şiddeti önleme ve izleme merkezlerine başvurusu gerekir.

16. E Beden eğitimi hareketleri, kalp ve dolaşım hastalıklarından korunmaya yardımcı olur.

Beden eğitimi hareketleri, sağlıklı bir beslenmeye götürür.

Beden eğitimi hareketleri, fazla kilolardan korunmada yardımcı olur.

17. E Sindirim Yoluyla Zehirlenmelerde Belirtiler

- Bulantı, kusma, ishal, karın ağrısı
- Soğuk terleme, renkte solukluk
- Bilinç bulanıklığı, şok, havale

18. C A şıkkı: oksijen tüketimi

B şıkkı: güç

D şıkkı: iş

E şıkkı: basınç

19. D Düz kas ve kalp kası otonom sinir sistemi tarafından kontrol edilir.

20. B Diastolik basınç küçük kan basıncını gösterir.

Küçük kan basıncı: 80-90 mmHg

Büyük kan basıncı: 120-140 mmHg

21. C Gonyometre eklem hareket aralığı

Skinfold, deri kıvrım kalınlığını

CYBEX izokinetik kuvvet

DEXA vücut kompozisyonu

22. B Egzersiz sırasında kanın kalbe dönüşünü vazokonstriksiyon (damarların büzülmesi/daralması) kolaylaştırır.

Vazodilatasyon ise damarların gevşeyerek açılmasıdır. Kanın doku ve organlara ulaşmasını kolaylaştırır.

Ventilasyon ikiye ayrılır: İspirasyon nefes alma, ekspirasyon nefes verme.

23. A Propriyoseptif nöromüsküler fasilitasyon (PNF), çoğunlukla fizik tedavide kullanılan bir germe türüdür ve en çok hareket aralığını arttıran esnetme yöntemidir.

24. E Antrenmanın şiddeti, sıklığı ve süresi antrenman hacmini belirleyen öğelerdir.

25. B **Performansı etkileyen iç faktörler:**

Antrenman düzeyi, fiziksel uygunluk, yaş, cinsiyet, stres düzeyi, ilaç kullanımı, sağlık durumu, irksal faktörler, motivasyon.

Performansı etkileyen dış faktörler:

İrtifa, nem, sıcaklık, zemin durumu.

26. B Egzersiz direkt olarak kalp dolaşım sistemini etkiler (akut veya kronik).

27. D Kasın yorgunluk göstermeden bir yüke uzun süre karşı koyabilme yeteneği kas dayanıklılığını ifade eder.

28. A Cinsiyet sağlıkla ilişkili değiştirilemeyen bir risk faktörüdür.

29. D Osteoporoz daha çok kadınların maruz kaldığı, özellikle menopoz sonrası dönemde kadınlarda çok karşılaşılan bir hastalıktır.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

30. B Karbonhidrat, yağ ve proteinlerin 1 gramlarının kalori değerleri sırasıyla 4-9-4 şeklinde iken vitaminler kalori içermez, yani kalori değeri sıfırdır.
31. C Öncelikle 5600 kcal'nin %60 ı hesaplanarak 3360 rakamını ulaşılır. 1 gram karbonhidratın 4 kcal olduğu düşünülürken 3360 kcal'in karbonhidrattan alınabilmesi için $3360/4=840$ gram karbonhidrat alınması gereklidir.
32. B 18-30 Temmuz 2017 tarihleri arasında düzenlenen ve Deaflympics tarihinin en yüksek katılımı organizasyonu olan "23. Yaz İşitme Engelliler Olimpiyat Oyunları"nda 21 farklı branşta, Rusya 85'i altın toplam 199 madalya ile birinciliği elde ederken, Türkiye 17'si altın ile toplam 46 madalya ile dördüncü oldu.
33. C Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu bünyesinde faaliyet gösteren branşlar arasında Paralimpik olmayan spor branşları da bulunmaktadır. Bu branşlardan biri de Ampute Futboldur.
34. B Seri halde düzenlenmiş ve birbiri ile ilişkili olan hareketler dizisine hareket kalıbı denir.
35. B Büyüme niceliksel yani sayılabilen bir kavramdır. Niteliksel değildir. Büyüme gelişmenin niceliksel yönünü oluşturur.
36. E Ancak 2-7 yaş grubu temel hareketler dönemindedir. Ancak voleybol özelleşmiş hareket becerisi sınıfına girmektedir.
37. C Gallahue'nun piramidine göre sporla ilişkili hareketler dönemi 3 farklı evrelerden meydana gelmektedir. Bunlar Genel faz – Özel faz – Uzmanlık fazı olarak karşımıza çıkmaktadır.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

38. D Türkiye Cumhuriyetinin Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemine geçişi sonrası, devlet yapılanmasında yapılan değişiklikler spor yönetimini de etkilemiş ve) 1, 4 ve 27 nolu Cumhurbaşkanlığı kararları ile yeniden düzenlenmiştir.
39. C Türkiye Cumhuriyetinin Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemine geçişi sonrası yapılan değişiklikler ile 2018 yılında Spor Genel Müdürlüğünün adı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü olarak değiştirilmiştir.
40. B Uzak transferde beceri genel olarak eğitilir ve daha sonra öğrenilecek beceriye katkı sağlanması beklenir. Cimnastik branşı kendi içinde özel olmakla birlikte tüm branşlar için genel bir beceri eğitimi de içerir. Taekwondo branşı için bu transfer pozitif yönlüdür ancak direkt olarak taekwondo tekniğini içermez bu nedenle yakın değil uzak transferdir.
41. D Zihinde canlandırma evresinde hareketin denemesi söz konusu değildir sadece nasıl gerçekleştirileceğiyle ilgili zihinsel bir şemanın çıkartıldığı evredir.
42. B Kısa süreli bellek tarafından uzun süreli belleğimize gönderilen bilgilerin tekrar hatırlanmasını sağlayan bellek türü kısa süreli yapıcı uygulayıcı bellektir.
43. E Doğrudan yapılan hareketle ilişkili olan, uygulamanın bitiminde sağlanan ve kişinin ilgili hareketi gerçekleştirdikten sonra kasları, tendonları, eklemleri ve duyu organları aracılığıyla doğrudan edindiği bilgiyi içeren kavram içsel geribildirimdir.
44. C Atletizmde 7 branşın yer aldığı "heptatlon" yarışmalarında 100 metre engelli koşu, yüksek atlama, gülle atma, 200 metre, uzun atlama, cirit atma ve 800 metre branşları yer alır. Dolayısıyla bu yarışmada yer almayan branş 100 metre koşusudur.
45. C O'brien tekniği bir gülle atma tekniğidir.

46. C Atletizmde orta mesafe koşuları olarak adlandırılan koşular 800 ve 1500 metre koşularıdır.
47. A Serbest oyun boşluğu zemin ile tavan arasındaki mesafe olarak adlandırılır. Ulusal müsabakalarda bu boşluk 7 metre, uluslararası müsabakalarda ise 12,5 metre olarak belirlenmiştir.
48. A Voleybolda set başına oyuncu değiştirme sayısı 6 oyuncu ile sınırlandırılmıştır.
49. A Standart bir hentbol kalesi 3 m. x 2 m. boyutlarındadır.
50. C Bir hentbol müsabakasında 7 metre atış çizgisine gelen bir oyuncunun topu elinden çıkarmak için 3 saniye süresi bulunmaktadır.
51. B Tarihte ilk kurulan futbol kulübü Football and Rugby Club ismiyle azınlıklar tarafından İzmir'de kurulmuştur.
52. E Taç, Kale atışı ve Köşe vuruşu ofsayt durumunun olmadığı pozisyonlardır.
53. A Soruda yer alan ritim aralığının ve dans stilinin vals adımlaması olduğu bilinmelidir. Mazurka bir dans figürüdür, tango 2/4'lük, salsa ve cha cha ise 4/4'lük ritim kalıplarına sahip dans stilleridir. Dolayısıyla yanıtı valsın 3 vuruşlu nota değerleri ve ritim aralıklarında yapıldığı bilgisinden yola çıkılarak yanıtın A şıkkı olduğu bulunmalıdır.
54. D Bir tam vuruş değerinde yapılan galop lokomotorunun dörtte üçü yerde dörtte biri havada gerçekleşmektedir. Nokta işaretinin yanına geldiği nota değerini, nota değerinin yarısı kadar artırdığı bilgisinden yola çıkılarak nota gösteriminin galop lokomotoruna eş değer olduğu belirlenebilmektedir. Yanıt D şıkkı olmalıdır.
55. B Doğru yanıt bas sek lokomotorunun iki tam vuruşta sek sek bir tam vuruşta yapılıyor olması olmalıdır. Diğer seçenekler değerlendirildiğinde doğruyu yansıtmayan seçenekler olduğu kolaylıkla anlaşılmalıdır. Öyle ki; bas sek lokomotoru iki sek sek lokomotoruna eşdeğerdir, iki lokomotor da aynı ayakla yapılır, daha sonra ayak değişimi her ikisinde de olabilir, ritim aralıkları aynı ancak bas sek için gerekli birim zaman sek sek iki katı kadardır, iki lokomotoru birbirinden ayıran özellikler arasında havada ya da yerde geçirilen zaman bulunmamaktadır. Dolayısıyla yanıt B şıkkı olmalıdır.
56. D Artistik Cimnastik Kurallar Kitabında, kadınlarda denge ve yer aleti 90 sn erkeklerde ise yer serisinin süresi 70 sn olarak sınırlandırılmıştır. Ayrıca atlama masası asimetrik paralele ve paralel aletlerinde ısınma süresi 30 sn olarak belirlenmiştir.
57. D Sekreter hakemin görevi Baş hakem (D Paneli) ve E paneli hakemleri tarafından verilen kesintileri sisteme girerek son notu hesaplamaktır. Herhangi bir not verme ya da belirleme görevi yoktur.
58. C Trampoline branşında yarışmalar bireysel, senkronize mini double tramp ve truck gibi birden fazla kategoride gerçekleştirilmektedir. Ancak sadece bireysel yarışmalar olimpiyat kapsamına girmektedir, bu nedenle tamamen olimpik değildir. Her sporcu Olimpiyat oyunlarında zorunlu ve serbest olmak üzere iki farklı seri sunar.
59. A Oyunun oynanma düzeni dendiğinde oyuna başlama ve oyunun oynanması esnasında oluşturulan düzen akla gelmelidir. Dolayısıyla yanıt A şıkkı dışındaki hiçbir şık olamaz.
60. B Sinir kas sisteminin yüksek hızda kasılmasıyla direnç yenebilme durumuna çabukluk denir. Çabukluk büyük zorluklarla yavaş yavaş gelişebilen, geliştikten sonra da zor korunabilen bir özelliktir. Eğitimsel oyunlar çabukluk geliştirilmesinde ve korunmasında çok önemli görevler üstlenir. Kısa mesafe koşular ile yapılan eğitimsel oyunlar da daha çok çabukluk gelişimine olumlu etki sağlamaktadır. Dolayısıyla yanıt B şıkkı olmalıdır.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

61. B Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (5-8. Sınıflar) ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen sekiz beceri belirlenmiştir. Bunlar; dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet, ritimdir. Tempolu koşu bu beceriler arasında yer almaz.
62. A B, C, D ve E seçenekleri Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nda alt öğrenme alanı olarak belirlenmiştir.
63. E 9-12. Sınıflar Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programında "birden fazla branş seçilmesi, ısınma ve soğuma egzersizlerinin alışkanlık haline getirilmesi, kazanımların işlenişinde esnek olunması önerileri yer almaktadır. Bu nedenle A, B, C, ve D seçenekleri doğru değildir.
64. C Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı öğrenme alanı ve alt öğrenme alanlarından oluşturulmuştur. Ayrıca sınıf düzeyi, kazanım ve açıklamalara da yer verilmiştir.
65. C "Konular" yalnızca 9-12. Sınıflar Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının içeriğinde yer almaktadır.
66. B Sorunun öncülündeki görüşler doğrudan öğretim modeline aittir. Bu model öğretmen merkezlidir. Öğretmenin görevi öğrenciye yol göstererek öğretmek ve onu sürekli denetlemektir.
67. E Öğrenciler yönlendirilmiş buluş yönteminde öğretmen tarafından önceden saptanmış çözüme doğru adım adım kendi buluşları aracılığı ile yönlendirilirler.
68. D Spor eğitim modeli "sezonlar", "takım üyeliği", "resmi müsabakalar", "kayıt tutma", "festival" ve "sonuç etkinliği" olmak üzere 6 ana boyuttan oluşur.
69. A Eşli öğretim yöntemi öğrencilerin işbirliği yaparak çalıştıkları bir yöntemdir. Bu yöntemin temel amacı, öğrenciler arasında iletişimi sağlamaktır. Bu yöntemde uygulayıcı açıklanan veya gösterilen hareketleri uygular. Gözlemci ise uygulanan hareketin ayrıntılarına odaklanıp uygulayıcıya uyarılarda bulunur.
70. B Öğrencilerin seviyelerine uygun çalışmalardan başlayarak çalışmaya aktif olarak katılmalarını sağlayan ve bireysel farklılıklarını dikkate alan yöntem katılım yöntemidir.
71. C Dersin başında kullanılan görseller, videolar, araç ve gereçler vb. öğrencilerin dikkatini konuya çekmek amacıyla kullanılır.
72. D Bir konu ya da soruna çok sayıda fikir üretmeyi sağlayan, yaratıcı düşünme ve hayal gücünü geliştiren, fikirlerin eleştirilmeden ifade edildiği öğretim tekniği beyin fırtınasıdır.
73. E Beceri haline getirme belirli bir işi, kural ve standartlarına uygun ve doğru bir şekilde yapabilme, inşa etme, ayırma, tamir etme, taslak oluşturma, başkasından yardım almadan yapma, otomatik sergileme gibi süreçlerden oluşur.
74. B Gösterip yaptırma tekniği bir işlemin yapılışının ya da bir aracın kullanımının önce gösterilip açıklanması, sonra da uygulama yaptırılmasıdır. Bu yöntem verilen bilgilerin uygulamaya dönüştürülmesi amacıyla özellikle devinişsel becerilerin kazandırılmasında kullanılmaktadır.
75. A Hayatilik (yaşama yakınlık) ilkesi John Dewey'in, "Okul, öğrencileri yaşama hazırlayan bir yer olmaktan çok hayatın kendisi olmalıdır." anlayışına dayanmaktadır. Öğrenilen bilginin yaşamda kullanılmasıdır. Konuların, örneklerin, problemlerin yaşamdan alınması, yaşamda işe yarayacak bilgi ve becerilerin öğrencilere kazandırılmasıdır.



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