



**MURAT  
YAYINLARI**

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

**BEDEN EĞİTİMİ**

**DENEME TG-1  
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. **A** Komut, alıştırma, eşli çalışma, kendini denetleme, katılım stilleri, yönlendirilmiş buluş, problem çözme ve kendi kendine öğrenme gibi öğretim yöntemleri beden eğitimi ve spor dersi için kullanılabilirken, düzen olarak isimlendirilen bir öğretim yöntemi bulunmamaktadır.

2. **B** Spora katılım ve bırakma nedenleri, algılama, düşünme, reaksiyon zamanı ve bilgiyi işleme süreçleri spor psikolojisinin ilgilendiği alanlara örnek olarak verilebilir.

3. **B** Belirlenmiş kurallar çerçevesinde takım olarak veya bireysel bir şekilde yapılabilen; rekabet ile yarışma, eğlenme, mükemmelle yakın performans sergileme amacı ile gerçekleştirilen fiziksel ve zihinsel aktivitelere spor denilmektedir. Ayrıca; kişilerin ruhsal ve bedensel sağlığının gelişmesinin yanında, önceden belirlenmiş kurallara göre oynanan, rekabet ve mücadele etme, yenme ve yenilme, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme amacını taşır.

4. **E** Kassal dayanıklılığın bir parçası olarak; kalbin, akciğer dolaşım sisteminin uzun süre devam eden orta ve yüksek şiddetteki etkinlikleri verimli bir şekilde yapabilme yeteneğine kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı denir.

5. **B** Bir veya bir dizi eklemün geniş açılarda hareket edebilme yeteneğine esneklik denilmektedir.

6. **C** Sinir kas sisteminin yüksek hızda bir kasılmayla bir direnç yenebilme yeteneğine çabuk kuvvet denir.

7. **D** Tepük, Timur döneminde Türklerin içi hava ile doldurulmuş kuzu derisinden yapılmış nesne ile oynanan ve günümüzde futbol adı verilen oyundur.

8. **A** Birden fazla bireyin yine birden fazla bireye karşı takım halinde gerçekleştirdiği yarışma türündeki sportif faaliyetlere müsabaka, bu müsabakalara katılan bireylere de müsabık adı verilir.

9. **C** 1891 yılında yazılan ve Türk sporunun ilk kitabı olarak da bilinen Riyazat-ı Bedeniyye'nin yazarı Faik Üstünidman'dır.

10. **C** Fiziksel uygunluk, hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut durumunu ifade eder. Fiziksel uygunluk bireyin günlük etkinliklerini yorgunluk hissi duymadan sürdürebilmesine ve serbest zaman etkinliklerini nitelikli bir şekilde, zevk alarak yapmasına olanak sağlayan bir durum ve koşul olarak görülmektedir.

11. **B** M. Tibialis Anterior: (Ön tibialkas) Bacak Ön Bölgesi Kasları. Tibianın ön dış tarafındadır. Tibianın ön yüzü ve üst ucunun dış yanından başlar. Ayağın iç tarafında, I. Metatarsal kemikte sonlanır. Ayağa dorsifleksiyon, (ayağın parmakları yukarıya bakacak şekilde bacak üzerine bükülmesi) inver-siyon, (ayağın ön kısmını aşağı ve içe döndürme, ayak tabanının içe dönmesi) hareketini yaptırır.

12. **E** İlk dört ifade doğru açıklamadır. Beşinci ifadede Sarkomerdeki bantlaşma incelendiğinde sadece aktin filamentlerden oluşan bölgeye A bandı adı verilir. Yanlıştır. A bandı yerine I bandı olacaktır.

13. **C** Tiroid bir hücre içi organel değildir. Hormon salgısı yapan bezdir. Endoplazmik retikulum, mitokondri, koful ve golgi ise organeldir.

14. **A** Kas kasılmasında merdiven etkisini ifade etmek için A seçeneğindeki grafik çizilebilir. Uyarı şiddetinin artması bir süre sonra aksiyon potansiyelini değiştirmez.

15. **E** Hasta/yaralının durumunun değerlendirilmesinin amacı;  
• Hastalık ya da yaralanmanın ciddiyetini değerlendirmek,  
• İlk yardımın önceliklerini belirlemek,  
• Yapılacak ilk yardım yöntemini belirlemek,  
• Güvenli bir müdahale sağlamaktır.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

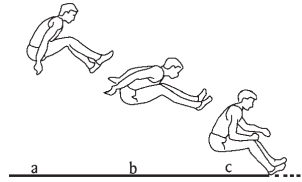
- 16. E** Baş geri çenenin yukarı pozisyona verilmesi için;
- Bir el altına yerleştirilir,
  - Diğer elin iki parmağı çene kemiğinin üzerine yerleştirilir,
  - Alından bastırılıp, çeneden kaldırılarak baş geriye doğru itilir,
  - Böylece dil yerinden oynatılarak hava yolu açıklığı sağlanmış olur.
- 17. E**
- Hasta ayakta ya da oturur pozisyonda olabilir,
  - Hastanın yanında veya arkasında durulur,
  - Bir elle göğsü desteklenerek öne eğilmesi sağlanır,
  - Diğer elin topuğu ile hızla 5 kez sırtına (kürek kemikleri arasına) süpürür tarzda vurulur,
  - Tıkanıklığın açılıp açılmadığına bakılır, açıldıysa işlem durdurulur,
  - Tıkanıklık açılmadıysa heimlich manevrası yapılır;
  - Hastanın arkasına geçip sarılarak gövdesi kavranır,
  - Bir elin başparmağı midenin üst kısmına, göğüs kemiği altına gelecek şekilde yumruk yaparak konur. Diğer el ile yumruk yapılan el kavranır,
  - Kuvvetle arkaya ve yukarı doğru bastırılır,
  - Bu hareket 5 kez yabancı cisim çıkıncaya kadar tekrarlanır,
  - Tıkanıklık açılmadıysa tekrar sırtına vurulur,
  - Bu işlemler 5'er kez olacak şekilde dönüşümlü olarak tekrarlanır,
  - Hastanın bilinci kapanırsa, sert zemin üzerine yatırılır,
  - Şah damarından nabız ve solunum değerlendirilir,
  - Tıbbi yardım istenir (112),
  - Temel yaşam desteği uygulanır.
- 18. A** Tip I: Beyaz kas türü ve yavaş kasılan kas yapısı olarak ifade edilir. Yavaş oksidatif olarak da bilinir ve uzun süre devamlılık gerektiren fiziksel aktivitelerde önemli rol oynar.  
Tip II a/b kas türleri ise anaerobik aktivitelerde daha etkin rol almaktadır.
- 19. B** Hemoglobin kandaki oksijen deposu iken, miyoglobinin kastaki oksijen deposudur.
- 20. C** Yetişkin bir birey dinlenik halde ortalama dakikada 12 kez oluk alır ve solunum hacmi de soluk başına 0,5 litre olarak kabul edilir. Dolayısıyla istirahat ventilasyonu dakikada  $12 \times 0,5 = 6$  litre'dir.
- 21. B** Küçük ve büyük dolaşım oksijence zengin ve fakir kanın dolaşımı ile ilgilidir.  
Koroner dolaşım ise kalbin kendisine ait dolaşım sisteminin adıdır.
- 22. E** Diyastolik basınç: küçük kan basıncı  
Sistolik basınç: büyük kan basıncı  
Pulmoner basınç: akciğer basıncı  
Ozmotik basınç: suyun meydana getirdiği basınç
- 23. D** Antrenmanlı bireylerde istirahat kalp atım hızı düşer ve antrenman esnasında daha geç yükselir. Yani kalp daha ekonomik çalışma yeteneği kazanır.
- 24. A** İzometrik: kasında boyunda herhangi bir değişim olmaz.  
İzotonik kasılmada ise kasın boyunda uzama ve kısalma olur ve ikiye ayrılır:  
Ekzantrik: Kasın boyu uzar.  
Konsantrik: Kasın boyu kısalır.
- 25. D** Soruda geçen ilgili tanım "performans" olarak ifade edilir.  
Performans ayrıca "beceriye uygulama eylemi" olarak da ifade edilir.
- 26. D** Fiziksel uygunluk, günlük işleri canlı ve uyanık, yorgunluk hissetmeden, boş zamanlarını neşeli uğraşlarla geçirebilecek gerekli enerjiye sahip ve beklenmeyen tehlikeleri karşılayabilecek yeterliliğe sahip olmaktır, şeklinde tanımlanmaktadır.
- 27. A**  $1 \text{ MET} = 3.5 \text{ ml/kg/dk}$   
 $3,5 \text{ l oksijen/kg/dk} = 3500 \text{ ml/kg/dk}$   
 $3500 : 80 = 43,75$  ise  $43,75 : 3,5 = 12,5 \text{ MET}$
- 28. E**  $1 \text{ MET} = 3.5 \text{ mL/O}_2/\text{kg/dk}$  veya  $1 \text{ kcal/kg/h}$   
 $8 \times 3,5 = 28 \text{ ml}$ .  $28 \times 70 = 1960 \text{ mililitre/kg/dk}$   
 $8 \text{ MET} \times 70 \text{ kg} = 560 \text{ kcal}$
- 29. A** Sedaranter yaşam tarzı günde 5000 adım ve altında kalan bireyler için kullanılmaktadır.
- 30. D** Kas kütlelerini arttırmada en etkili temel besin öğesi vücudumuzun temel yapı taşı olan ve kas yapımında da önemli rol alan proteinlerdir.

31. C Temel hayvansal proteinler (Et, tavuk ve yumurta) karbonhidrat içermez.
32. E Verilen bilgilerin tamamı Özel Eğitimin amaçları arasındadır. Bu nedenle doğru cevap E şıkkıdır.
33. D Türkiye Görme Engelliler Federasyonunun faaliyet dalları; atletizm, futbol, futsal, goalball, halter, yüzme, judo, satranç ve bisiklettir.
34. B Beden ve zeka arasındaki uyumu kapsayan gelişimsel süreçler bilişsel gelişim süreçleri olarak adlandırılır.
35. C Temel hareketler dönemi 2-7 yaşı kapsayan, tırmanma, atlama, koşma zıplama gibi temel hareket becerilerinin ortaya çıktığı evredir. Yaşam boyu spor aktivitelerine katılım evresi özelleşmiş hareketler döneminin son basamağıdır. 14 yaş ve üzerini kapsayan bu evrede, kişi performans ya da hobi amaçlı olarak yaşamı boyunca sportif aktivitelere devam eder.
36. D Boyca uzama ve kilogramca artış olarak tanımlanan büyüme; gelişimin niceliksel yani ölçülebilir boyutunu oluşturmaktadır.
37. E Anne ve babadan üreme esnasında yeni doğacak yavruya aktarılan saç rengi, göz rengi, zeka, yetenek vb özelliklere kalıtsal (genetik) özellikler denir.
38. E Özellikle İstanbul'da yaşayan azınlıkların kurduğu futbol kulüplerinin aralarında oynadıkları müsabakaları daha düzenli hale getirmek için ilk defa İstanbul Futbol Birliği adı altında bir lig kurulmuştur.
39. E Cumhurbaşkanlığı hükümet sistemi sonrası, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gençlik ve Spor bakanlığının Hizmet Birimleri arasında yer almıştır.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

40. C Filogenetik beceriler öncesinde belirli olan bir sırayı takip ederek ortaya çıkan (emekleme-yürüme koşma vb) gelişen ve olgunlaşan temel hareket becerileridir. Ontogenetik Beceriler ise motor öğrenme sürecine bağlı olarak çevre etkisiyle gelişen beceri türleridir.
41. E Daha Önce öğrenilmiş becerilerin yeni öğrenilecek olan yeni becerilerin öğrenimi kolaylaştırmasına pozitif transfer denir.
42. C Temel farkındalığın kazanıldığı, hareket için bilinçli bir zihinsel planın oluşturulduğu aşama başlangıç düzeyinin buluş aşamasıdır.
43. D Çocukların yetişkinlerden farklı olarak bütünsel olarak hareketleri algıladıkları, gözlem yeteneklerinin üst düzeyde olduğu, gelişmiş olan kinestetik analizörler sayesinde kombine hareketleri rahatlıkla yapabildikleri ve motorik olgunluğun tamamlandığı dönem 2. Okul çocuğu dönemidir.
44. A Basketboldaki turnike atışı atletizm yüksek atlama branşının sıçrama aşamasında uygulanan teknikte benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla bir alıştırmaya çeşidi olarak öğrencilere basketboldaki turnike atışını yaptıran bir öğretmen, bunu yüksek atlama branşını öğretmek için yapmaktadır.
45. C Atletizmde kısa mesafe koşuları (pist ve salon koşuları) 60, 100, 200, 400 metre koşuları ile 60, 100, 110 ve 400 metre engelli koşularıdır. Kısa mesafe koşularda 300 metre koşusu yoktur. (Koşular tasniflenirken büyük erkek ve kadınlar yarışma branşları temel alınmıştır.)
46. E Atletizm uzun atlama branşında uçuş aşamasının son bölümünde, inmeye hazırlık aşamasında ayaklar birbirine paralel olarak dizlerden hafif bükülü şekilde öne doğru uzatılır. Gövde ise bacakların üzerine doğru bükülür.  
(Bkz: Şekil: Uzun atlama inme bölümü)
47. C Kemari, amacı eğlence olan ve Japonya'da ortaya çıkmış tarihte futbola olan benzerliği ile dikkat çeken bir oyundur.



Şekil: Uzun atlama inme bölümü

48. A 3-3 sistemi. 3 pasör ve 3 smaçörden oluşan bir sistemdir. Her pasörün kendine ait bir smaçörü bulunmaktadır ve pasörler sadece kendi smaçörlerini beslerler. Doğru cevap A şıkkıdır.
49. C 7 metre atışlarında oyuncular hem kaleci hem de oyuncu olarak atışlara katılabilir, böyle bir kısıtlama yoktur. Doğru cevap C şıkkıdır.
50. E Spor tarihsel süreçte ilk oluşumunda saldırı amacı gütmeyen savunma amacı ile ortaya çıkmıştır.
51. D Basketbol sporunda oyuncu faulleri set başına sınırlanmaz. Müsabaka boyunca her oyuncunun 5 faul yapma hakkı vardır. 5. Faulünü yapan bir oyuncu oyundan ihraç edilir.
52. C Başhakem, Yardımcı hakem, Yazı hakemi, 2 çizgi hakemi ve 1 masa hakemi tarafından yönetilir. Uluslararası Voleybol Federasyonu'nun resmi müsabakalarında +2 çizgi hakemi daha görevlendirilebilir.
53. E Yukarıda yer alan tüm seçenekler lokomotor yani kurallı hareketlere işaret eder. Dolayısıyla yanıt tüm seçeneklerin yer aldığı E şıkkı olmalıdır.
54. A Yukarıda yer alan ritim aralıkları farklılık göstermekte ve 4/4'lük ritim aralığında yer aldığı gibi 4 kutucuğu eşit miktarda doldurmamaktadır. Bu noktada bu ritimlere aksak ritim ya da bazı kaynaklarda birleşik ritim tanımlaması yapılmaktadır. Dolayısıyla yanıt A şıkkıdır.
55. E Yukarıda yer alan tüm seçenekler farklı yörelerde oynanan halk oyunları arasındadır. Kafkas, Payduşka, Üsküp ve Azeri oyunları içeriğinde Türk motiflerini de taşıyan oyunlar olarak değerlendirilmektedir. Bu noktada Hopak dansının Ukrayna'ya özgü bir dans olduğu ve diğer seçeneklerden ayrıştığı bilgisinden hareketle yanıt E seçeneği olmalıdır.
56. A 4. Gruptan olan atlayışlarda koruma minderi kullanımı zorunludur, aksi takdirde atlayış geçersiz sayılır. Yine aynı şekilde tüm atlayışlarda yere önce ayakların gelmesi gerekmektedir, aksi durumlarda atlayış geçersiz sayılır. Atlayışlar trampeline basmadan gerçekleşemez ve atlama masasına tek elle temas durumunda puan kesintisi yapılır ancak atlayış geçersiz sayılmaz. Bu nedenle I ve IV, atlayışın geçersiz oluşunu açıklayabilir.
57. D Ritmik Cimnastik sadece kadınların yarıştığı olimpik bir branştır. Bu nedenle I ve II doğru değildir. Ritmik Cimnastikte 5 alet (ip, top, çember, kurdele, labut) vardır. Ancak yarışmalar o sene içerisinde FIG'nin belirlediği 4 alette yapılır 1 alet her yıl yarışma dışı bırakılır. Bu nedenle III ve IV doğrudur.
58. D 2017 yılında FIG bünyesine katılan ve 2018 yılında ilk Dünya Şampiyonası yapılan ve henüz olimpik olmayan branş parkur branşdır.
59. A Oyunlar oyunun karakterine göre, oyunu seçmede ve oynamada etkili olan özelliklere göre, yaş gruplarına göre, oynandıkları alanlara göre, oyundaki oyuncuların sayılarına göre, oyunların oynanma düzenlerine göre, oyunlarda kullanılan araç ve gereçlere göre, oynanma ve oynatılma amaçlarına göre sınıflandırılmaktadır. Bu bağlamda oyunun karakterine göre yapılan sınıflama A şıkkında yer alan taklit oyunları-mücadele oyunları-basit sportif oyun formları seçeneğinde yer almaktadır.
60. B Adından da anlaşılacağı üzere oyun, çocuk ve terapist arasında bir bağlantı görevindedir. Kendi yazdığı metni oynayan çocuğun doğal izleyicisi ise ebeveynleridir. Oyun terapisinin, diğer adıyla terapatik oyunda oyun yönlendiricisinin eğitsel kimliğinin yanı sıra psikolojik sorumluluk da üstlendiği bilinmelidir.
61. D Öğrenci merkezli yaklaşımlar bireysel farklılıkları dikkate aldığından öğrencilerde öz denetim ve başarı hissi oluşturur.
62. A Sunuş yolunu kullanan bir öğretmen daha çok komut ve alıştırmaya tekniklerini kullanır. Çünkü öğretmenin, sınıf üzerinde kontrol ve disiplini sağlaması daha kolaydır.

MURAT YAYINLARI

MURAT YAYINLARI

63. B Dersin giriş bölümünde öğretmenin öğrencilerine o gün neler öğreneceklerini söylemesi hedeften haberdar etme/gözden geçirme kavramı ile ilgilidir.

64. E E seçeneğinde verilen işlem öğrencinin rollerinden birisidir.

65. E Oyun programda belirlenen becerilerden biri değildir.

66. C Program yapısı "Öğrenme alanı- alt öğrenme alanı- konu-kazanım" şeklinde yapılandırılmıştır.

67. D A, B, C ve E seçenekleri "Aktif ve Sağlıklı Hayat" öğrenme alanının altında yer alır.

68. C Bireyin vücudunu ve hareketlerini kullanım biçimini ifade eden zeka türüdür. Bedensel zekası yüksek bireyler sportif hareketleri, düzenli-ritmik oyunları kolayca uygulayabilirler. Bu bireylerde koordinasyon, denge, hız, el becerisi ve esneklik dikkat çekicidir. Dansçılar, aktörler, sporcular, pandomim sanatçıları, cerrahlar, teknisyenler, heykeltıraşlar bunlara örnek gösterilebilir.

69. B Bir konu ya da soruna çok sayıda fikir üretmeyi sağlayan, yaratıcı düşünme ve hayal gücünü geliştiren, fikirlerin eleştirilmeden ifade edildiği öğretim tekniği beyin fırtınasıdır.

70. A Doku görsellere derinlik katan, üç boyutlu görünüm sağlayan bir ögedir.

71. B Sosyal öğrenmenin baskın olduğu akran öğretimi modelinde öğrenciler birbirlerinin uygulamalarını gözler, uygulamalara yönelik uygun ipucu ve dönüt sunarlar. Temel ilke, "Ben sana öğreteyim, sen de bana öğret"dir.

72. D Sarı şapka bir olayın olumlu ve iyi yanlarını gören iyimser şapkadır. A seçeneği beyaz, B seçeneği kırmızı, C seçeneği siyah ve E seçeneği de yeşil şapkaya ait ifadelerdir.

73. B Değer ifade eden kelimelerin kullanılması performans hakkındaki duyguları yansıtmaktadır. Değer bildiren ifadeler olumlu ya da olumsuz olabilir. Değer ifadeleri yargı içermektedir. Bu yargı ifadeleri, öğrenme sürecinde esinlenme ya da engelleme sağlarken kişilerle olan ilişkilere herhangi bir yararı veya zararı yoktur. A seçeneği düzeltici, C seçeneği yansız, D ve E seçenekleri belirsiz ifadelerdir.

74. A Metafor vurgulanmak istenen özellik ya da özelliklerin, açıklamak istenen kavramların; iyi bilinen başka bir şeyle açıklanması, bilinenin kullanılarak bilinmeyen çağrıştırılması olarak tanımlanabilir. Öğrenmenin kalıcı olabilmesi için kavramların somutlaştırılmasını ve öğrencilerin bildiği kavramlarla ilişkisinin kurulmasını sağlar.

75. E Berkay Öğretmen'in yaptığı etkinlikler sınıf yönetimi boyutlarından zaman düzenine yönelik etkinliklerdir. Etkili öğretim, öğrenmeye ayrılan zamanın çokluğuna ve etkili kullanımına bağlıdır. Sınıf içinde geçirilen zamanın çeşitli etkinliklere dağılımı, zamanın ders dışı ve bozucu etkinliklerle harcanmaması, sıklılığın önlenmesi, öğrencinin zamanının çoğunu okulda-sınıfta geçirmesinin sağlanması, devamsızlığın ve okuldan ayrılmaların önlenmesi, bu boyut içinde yer alır.

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)