



KPSS-ÖABT • 2023

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

7

**TAMAMI
ÇÖZÜMLÜ
ÖZGÜN
SORULAR**

DENEME

PEGEM AKADEMİ



Komisyon

ÖABT BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ TAMAMI ÇÖZÜMLÜ 7 DENEME

ISBN 978-0-2022-0159-7

Kitapta yer alan bölümlerin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten uluslararası akademik bir yayınevidir. Yayınladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan WorldCat ve ayrıca Türkiye'de kurulan Turcademy.com tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilmektedir.

2. Baskı: 2023, Ankara

Proje-Yayın: Özge Türk

Dizgi-Grafik Tasarım: Tolga Durğun

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Basım AŞ
Saray Mah. 126 Cad. No: 20/A
Kazan/ANKARA
Tel: (0312) 802 00 53-54

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 49180

İletişim

Shira Ticaret Merkezi, Macun Mahallesi 204 Cad.

No: 141/33, Yenimahalle/Ankara

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

1.

- I. Kışpet
- II. Pırpıt
- III. Puta

Yukarıdakilerden hangileri Türk sporlarından güreş ile ilgili malzemelerden biridir?

- A) Yalnız I
- B) I ve II
- C) I ve III
- D) II ve III
- E) I, II ve III

2. **Aşağıdakilerden hangisi günümüz beden eğitimi ile ilgili yanlış bir bilgidir?**

- A) Beden eğitimi programları gelişimsel modele dayanmaktadır.
- B) Yaşam boyu öğrenme esastır.
- C) Kişinin bütün olarak gelişimi amaçlanır.
- D) Fiziksel aktiviteyi kullanan eğitimsel bir süreçtir.
- E) Çocuklar ve gençler için okul ortamında öğretime dayanmaktadır.

3. "Gerçeğe ulaşmakta bilimsel yöntem kullanımı önemlidir. Spor eğitimi yaşama uyum için olmalıdır."

Bu düşünceye sahip Aristo'nun kurduğu felsefe akımı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) İdealizm
- B) Pragmatizm
- C) Realizm
- D) Natüralizm
- E) Varoluşçuluk

4. **Türk spor tarihinde sporun tamamen devlet yönetimine geçmesi aşağıdaki örgütlerin hangisinin kurulması ile gerçekleşmiştir?**

- A) Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı
- B) Türk Spor Kurumu
- C) Gençlik ve Spor Bakanlığı
- D) Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü
- E) Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü

5. "Urartu Dönemi"ne ait kalıntılarda tunçtan üretilmiş kemerler bulunmuştur. Kemerler üzerinde düğün, ziyafet sahneleri, dansçılar ve akrobatlar yer almaktadır."

Buna göre aşağıda verilen spor branşlarından hangisinin Urartu Dönemi'nde yapıldığı söylenebilir?

- A) Jimnastik
- B) Okçuluk
- C) Güreş
- D) Koşu
- E) Gülle atma

6. **Sporcu ile performans arasındaki ilişkide motivasyon, geri bildirim, pekiştirme ve beklenti gibi kavramları inceleyen bilim dalı aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Spor tarihi
- B) Spor sosyolojisi
- C) Spor psikolojisi
- D) Spor biyomekaniği
- E) Spor felsefesi

7. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)'nin ilk başkanı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Baron de Coubertin
- B) Demetrus Vikelas
- C) Juan Antonio Samaranch
- D) Selim Sırrı Tarcan
- E) Avery Brundage

8.

- I. Gerilim ve saldırganlığı önleme
- II. Dengeli beslenme
- III. Obezite ile mücadele

Verilenlerden hangileri beden eğitimi ve sporun biyolojik fonksiyonlarından biri değildir?

- A) Yalnız I
- B) I ve II
- C) I ve III
- D) II ve III
- E) I, II ve III

9. "Spor pedagojisi alanında görev yapan araştırmacılar öğretmen özellikleri, öğretim yöntemleri, öğretmen ve öğrenci davranışları, öğretmen davranışı ve öğrenci başarısı arasındaki ilişki, beden eğitimi içeriğinde öğrencinin aktif katıldığı zaman ve müfredat gelişimi gibi konularda çalışmaktadır."

Buna göre aşağıdakilerden hangisi spor pedagojisi araştırmacılarının cevabını aradığı sorulardan biri değildir?

- A) Motivasyon; öğrencinin katılım seviyesini, performansını ve aktif katılımını nasıl etkiler?
- B) Beden eğitimi dersinde öğrenci ne kadar süre aktif kalır?
- C) Öğrencilerin öğrenme durumunu belirlemede öğretmenlerin uyguladığı değerlendirme yöntemleri nelerdir?
- D) Uygun alıştırmaya ve uygulamalar performans gelişimini ve öğrenci öğrenmesini nasıl geliştirir?
- E) Gençlere yönelik aktivite programları onları ve aileleri nasıl etkiler?

10. Hücrede proteinlerin asıl sentezlendiği organel aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Mitokondri
- B) Golgi
- C) Lizozom
- D) Ribozom
- E) Sitoplazma

11.

- I. Muköz bağ dokusu
- II. Retiküler doku
- III. Sıkı bağ dokusu

Verilenlerden hangileri embriyonal bağ doku türlerinden biridir?

- A) Yalnız I
- B) Yalnız II
- C) I ve III
- D) II ve III
- E) I, II ve III

12. Aşağıdakilerden hangisi sinir hücresinin yapısında bulunmaz?

- A) Schwann hücreleri
- B) Ranvier boğumu
- C) Dentrit
- D) Hücre gövdesi
- E) Aktin

11. Embriyonal bağ dokusu muköz ve mezenkimal olarak iki farklı türde bulunur. Muköz bağ dokusu sadece göbek kordonunda ve çocukların dişlerinde bulunur.

Cevap A

12. Aktin kasta bulunan bir proteindir. Miyozinle birlikte kasın, kasılma ve gevşemesini sağlar.

Cevap E

13. Spleniuscapitis, başta ekstansiyon ve rotasyon yaptırır. Ayrıca kafanın dik durmasını sağlayan kastır.

Cevap B

14. İlk yardım, ilk yardım eğitimi almış kişiler tarafından da yapılabilir. Acil yardımı yalnızca sağlık personelleri yapabilir. İlaçlı müdahale de yalnızca sağlık personeli tarafından yapılacağından ilk yardım sırasında uygulanmaz. İlk yardım olay yerinde yapılan müdahalelerdir.

Cevap B

15. Yaşam kurtarma zincirinin aşamaları; 1. aşama; sağlık kuruluşlarına haber vermektir. 2. aşama; olay yerinde ilk yardımcının yaptığı temel yaşam desteğidir. 3. aşama; ambulans ekiplerince oluşur. 4. aşama; hastane acil servisleridir.

Cevap A

16. Şok pozisyonu, hasta/yaralının bilincinin yarı açık olduğu durumlarda verilir. Hasta/yaralı sırtüstü yatırılarak ayakları yerden 30 cm kaldırılarak kanın beyne gitmesi sağlanır.

Cevap C

17. Laktik asit artışı H^+ iyonunun düşmesine değil yükselmesine neden olur. Bu durum pH'ın düşmesine neden olur. Düşen pH kanı asidik hâle getirir.

Cevap C

18. Sindirim sistemi; yiyeceklerin parçalanması, gerekli olanların emilmesi ve gereksiz olanların atılması esasına dayanan sistemdir. Dalak, dolaşım sisteminin bir alt grubu olan lenfatik sisteme dahildir.

Cevap A

19. Fagositoz; kelime anlamı olarak "hücre yemek" anlamına gelir. Fagositozda hücre dış ortamdaki katı maddeyi hücre içine alarak sindirir.

Cevap A

20. Yüksek karbonhidrat alınmadığı zaman egzersizden 5 gün sonra bile çok az miktarda glikojenin yerine konulduğu belirlenmiştir.

Cevap B

21. Yavaş kasılan fibriller Tip I fibril tipidir. Tip I fibrilleri uzun süreli ve düşük şiddetli aktivitelerden sorumludurlar.

Cevap E

22. Bir ağırlık çalışmasındaki antrenman yüklenmesi, serbest ağırlık veya mekanik araç düzeneklerine göre hareketler belirlendikten sonra; direncin miktarı, tekrar sayısı, set sayısı, set araları dinlenme süresi ve antrenman sıklığı gibi etmenlere bağlı olarak oluşturulur.

Cevap E

23. Antrenman yüklenme metodları; tekrarlı, interval ve devamlı olmak üzere 3 çeşittir.

Cevap D

24. Çok yönlü gelişim yaklaşımında fizyolojik ve psikolojik gelişime göre 18 yaşından sonra yüksek verim alınır. 18 yaşında bıkkınlık değil uzun sporsal yaşam hedeflenir ve yavaş verim gelişimi görülür.

Cevap B

25. Tekrar sayısının aynı kaldığı ancak yüklenme şiddetinin arttığı antrenman metodu seri metoddur. Örneğin; tekrar sayısı 10, yüklenme şiddeti 20 kg olan bir çalışmada, tekrar sayısı 10 olarak kalır ancak ağırlık aşamalı olarak artırılır.

Cevap B

26. Geliştirilmek istenen özelliğe odaklanılarak antrenman yapılır. Bu kural fiziksel uygunluk antrenmanlarının özgünlük prensibidir.

Cevap C

27. Astrand-Rhyming test ve basamak testi ayrıca 1,5 mil koşu-yürüyüş testi ve gaz analizi de VO_2 maks'ı belirlemek için kullanılan testlerdir.

Cevap A

28. Pliometrik egzersizler, derinlik ve dikey sıçramalar gibi çeşitli sıçramalardan oluşur. Basketbol, hentbol, voleybol ve yüksek atlama gibi sıçrama gücüne dayanan branşlarda pliometrik egzersizlerin önemi daha fazladır.

Cevap B

29. Hedef kalp atım hızı hesaplanırken, maksimum kalp atım sayısı (220-yaş) hesaplanır. Egzersizin şiddetine göre çarpılarak sonuç bulunur. $220 - 40 = 180$ maksimum kalp atım sayısı ve $180 \times 0,50 = 90$ hedef kalp atım hızı olarak hesaplanır.

Cevap B

30. Disakkaritler parçalanarak monosakkaritlere dönüşürler.

Cevap A

31. Meyveler (elma, armut, çilek vb.), sebzeler, kuru fasulye, yağlı tohumlar, sert kabuklu yemişler (ceviz, fındık vb.), pirinç, yulaf, arpa kepeğindeki posa kolesterolü düşürür, kan glikozunu düzenler. Diyabet, kanser ve koroner kalp hastalığı riskini azalttığı gibi bu hastalıkları olan yaşlılarda tedavi edici özellik taşır.

Cevap C

32. 1 gramlık yağ yaklaşık 9 kcal, karbonhidrat yaklaşık 4,5 kcal ve protein yaklaşık 4 kcal'dir.

Cevap E

1. “Değişen demografik yapıyla birlikte toplumun ihtiyaçları ve sorunları da değişmektedir. Buna bağlı olarak beden eğitimi, egzersiz ve spora yönelik eğilimlerde de değişimler gözlenmektedir.”

Buna göre

- I. İnsanların daha uzun süre yaşaması
II. Toplumdaki engelli bireylerin artması
III. İnsanların gelir durumlarında eşitsizlikler

durumlarından hangileri toplumun beden eğitimi, egzersiz ve spora yönelik eğilimlerini artırır?

- A) Yalnız I B) I ve II C) I ve III
D) II ve III E) I, II ve III

2.

- I. Faydalı, iyi, doğru gibi kavramlar görecelidir.
II. Kişinin olumlu değerler bulabilmesi çok sayıda ve çok yönlü deneyimle olmalıdır.
III. Öğrenci, psikolojik ve sosyal olarak hazır olduğunda ancak öğrenebilir.

Verilenlerden hangileri pragmatizm felsefesinin görüşlerindedir?

- A) Yalnız I B) I ve II C) I ve III
D) II ve III E) I, II ve III

3. **Aşağıdakilerden hangisi Antik Mısır Dönemi'nde spor kültürü ile ilgili olarak söylenemez?**

- A) Olimpiyat oyunları gibi tanrılara adanan yarışmalar düzenlenmiştir.
B) Eski Mısır resimlerinde bacak kaslarının esnetilmesine yönelik hareketler mevcuttur.
C) Yüzme, başlıca spor etkinliklerinden biridir.
D) Roma ve Yunan medeniyetleri ile etkileşim hâlinde olmuşlardır.
E) Çeşitli dans türlerine sahiptir.

4. **Aşağıdakilerden hangisi modern olimpiyatlar ile ilgili doğru bir bilgi değildir?**

- A) Olimpiyat meşalesi ilk kez 1936 Berlin Olimpiyatları'nda yakılmıştır.
B) Olimpiyat bayrağındaki beş halka beş kıtayı temsil etmektedir.
C) 1920 Anvers Olimpiyatları savaş nedeniyle yapılamamıştır.
D) Modern olimpiyatlar 1896 Atina Oyunları ile başlamıştır.
E) Olimpiyat oyunları gezicidir ve her olimpiyat başka ülkede yapılır.

5. “Sporun toplumun her kesimini kapsamadığını öne sürmektedir. Dil, din, ırk veya cinsel yönelim gibi durumların insanların spora katılımlarını engellediği düşüncesi vardır.”

Parçada anlatılan sosyoloji kuramı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Eleştirel Kuram
B) İşlevsel Kuram
C) Çatışma Kuramı
D) Feminist Kuram
E) Sembolik Etkileşim Kuramı

6. **Kasların eklem etrafındaki hareket becerisi olarak ifade edilen kavram aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Çeviklik
B) Esneklik
C) Sürat
D) Güç
E) Koordinasyon

7. “Değişim kişinin niyetinden etkilenir. Niyet de kişinin davranışa yönelim tutumuna, değişime yönelik düşüncelerine ve davranış üzerinde algılanan kontrole bağlıdır.”

Yukarıda anlatılan davranış değişimi teorisi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Klasik öğrenme teorileri
B) Sosyal bilişsel teori
C) Transteorik model
D) Mantıklı eylem ve planlı davranış teorisi
E) Ekolojik yaklaşım

8. **Türkiye'nin olimpiyat tarihinde en fazla altın madalya kazandığı oyunlar aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) 1948 Londra
B) 1960 Roma
C) 1988 Seul
D) 2004 Atina
E) 2016 Rio

9. **Aşağıdakilerden hangisi spor sosyolojisinin amaçlarından biri değildir?**

- A) Sporun ortaya çıkması ve organize olmasındaki amaçları anlamak
B) Sporun aile, eğitim, medya ve toplumun diğer kurumları ile olan ilişkisini keşfetmek
C) Sporun ortaya neden ve nasıl çıktığını kavrayabilmek
D) Kültürel, yapısal ve durumsal faktörlerin spor ve spor deneyiminin doğası üzerine etkisini anlamak
E) Spora katılımın bireyin eşitlik, cinsiyet, ırk gibi toplumsal konular üzerindeki inanışları üzerine etkisini anlamak

10. “Döner, bir bütün olarak düşünüldüğünde etin ortasından geçen demir çubuk vasıtası ile ateşin önünde ve kendi etrafında dönerek pişen bir yemek çeşididir.”

Buna göre aşağıdakilerden hangisinde demir çubuğun geçtiği eksen ve dönerin yaptığı hareket doğru olarak verilmiştir?

- A) Vertikal eksen – Rotasyon
B) Transvers eksen – Rotasyon
C) Sagittal eksen – Sirkümdiksiyon
D) Transvers eksen – Eversiyon
E) Vertikal eksen – Sirkümdiksiyon

11.

- I. %75 protein, %20 su ve %5 diğer maddelerden oluşmuştur.
II. Vücut ağırlığının %45-50'sini oluşturur.
III. Kasın tamamı fasya adı verilen bir doku ile kaplıdır.

İskelet kasları ile ilgili olarak verilen yukarıdaki bilgilerin hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I
B) I ve II
C) I ve III
D) II ve III
E) I, II ve III

12.

- Her sinir hücresinde bir tane bulunur.
- İnce ve uzun bir yapıya sahiptir.
- Toplanan uyarıları çevre sinirlere veya dokulara aktarır.

Özellikleri verilen sinir hücresi uzantısı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Dentrit
B) Akson
C) Miyelin kılıf
D) Ranvier boğumu
E) Akson ucu

1. “Değişen demografik yapıyla birlikte toplumun ihtiyaçları ve sorunları da değişmektedir. Buna bağlı olarak beden eğitimi, egzersiz ve spora yönelik eğilimlerde de değişimler gözlenmektedir.”

Buna göre

- I. İnsanların daha uzun süre yaşaması
II. Toplumdaki engelli bireylerin artması
III. İnsanların gelir durumlarında eşitsizlikler

durumlarından hangileri toplumun beden eğitimi, egzersiz ve spora yönelik eğilimlerini artırır?

- A) Yalnız I B) I ve II C) I ve III
D) II ve III E) I, II ve III

2.

- I. Faydalı, iyi, doğru gibi kavramlar görecelidir.
II. Kişinin olumlu değerler bulabilmesi çok sayıda ve çok yönlü deneyimle olmalıdır.
III. Öğrenci, psikolojik ve sosyal olarak hazır olduğunda ancak öğrenebilir.

Verilenlerden hangileri pragmatizm felsefesinin görüşlerindedir?

- A) Yalnız I B) I ve II C) I ve III
D) II ve III E) I, II ve III

3. **Aşağıdakilerden hangisi Antik Mısır Dönemi'nde spor kültürü ile ilgili olarak söylenemez?**

- A) Olimpiyat oyunları gibi tanrılara adanan yarışmalar düzenlenmiştir.
B) Eski Mısır resimlerinde bacak kaslarının esnetilmesine yönelik hareketler mevcuttur.
C) Yüzme, başlıca spor etkinliklerinden biridir.
D) Roma ve Yunan medeniyetleri ile etkileşim hâlinde olmuşlardır.
E) Çeşitli dans türlerine sahiptir.

4. **Aşağıdakilerden hangisi modern olimpiyatlar ile ilgili doğru bir bilgi değildir?**

- A) Olimpiyat meşalesi ilk kez 1936 Berlin Olimpiyatları'nda yakılmıştır.
B) Olimpiyat bayrağındaki beş halka beş kıtayı temsil etmektedir.
C) 1920 Anvers Olimpiyatları savaş nedeniyle yapılamamıştır.
D) Modern olimpiyatlar 1896 Atina Oyunları ile başlamıştır.
E) Olimpiyat oyunları gezicidir ve her olimpiyat başka ülkede yapılır.

5. “Sporun toplumun her kesimini kapsamadığını öne sürmektedir. Dil, din, ırk veya cinsel yönelim gibi durumların insanların spora katılımlarını engellediği düşüncesi vardır.”

Parçada anlatılan sosyoloji kuramı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Eleştirel Kuram
B) İşlevsel Kuram
C) Çatışma Kuramı
D) Feminist Kuram
E) Sembolik Etkileşim Kuramı

6. **Kasların eklem etrafındaki hareket becerisi olarak ifade edilen kavram aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Çeviklik
B) Esneklik
C) Sürat
D) Güç
E) Koordinasyon

7. “Değişim kişinin niyetinden etkilenir. Niyet de kişinin davranışa yönelim tutumuna, değişime yönelik düşüncelerine ve davranış üzerinde algılanan kontrole bağlıdır.”

Yukarıda anlatılan davranış değişimi teorisi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Klasik öğrenme teorileri
B) Sosyal bilişsel teori
C) Transteorik model
D) Mantıklı eylem ve planlı davranış teorisi
E) Ekolojik yaklaşım

8. **Türkiye'nin olimpiyat tarihinde en fazla altın madalya kazandığı oyunlar aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) 1948 Londra
B) 1960 Roma
C) 1988 Seul
D) 2004 Atina
E) 2016 Rio

9. **Aşağıdakilerden hangisi spor sosyolojisinin amaçlarından biri değildir?**

- A) Sporun ortaya çıkması ve organize olmasındaki amaçları anlamak
B) Sporun aile, eğitim, medya ve toplumun diğer kurumları ile olan ilişkisini keşfetmek
C) Sporun ortaya neden ve nasıl çıktığını kavrayabilmek
D) Kültürel, yapısal ve durumsal faktörlerin spor ve spor deneyiminin doğası üzerine etkisini anlamak
E) Spora katılımın bireyin eşitlik, cinsiyet, ırk gibi toplumsal konular üzerindeki inanışları üzerine etkisini anlamak

10. “Döner, bir bütün olarak düşünüldüğünde etin ortasından geçen demir çubuk vasıtası ile ateşin önünde ve kendi etrafında dönerek pişen bir yemek çeşididir.”

Buna göre aşağıdakilerden hangisinde demir çubuğun geçtiği eksen ve dönerin yaptığı hareket doğru olarak verilmiştir?

- A) Vertikal eksen – Rotasyon
B) Transvers eksen – Rotasyon
C) Sagittal eksen – Sirkümdiksiyon
D) Transvers eksen – Eversiyon
E) Vertikal eksen – Sirkümdiksiyon

11.

- I. %75 protein, %20 su ve %5 diğer maddelerden oluşmuştur.
II. Vücut ağırlığının %45-50'sini oluşturur.
III. Kasın tamamı fasya adı verilen bir doku ile kaplıdır.

İskelet kasları ile ilgili olarak verilen yukarıdaki bilgilerin hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I
B) I ve II
C) I ve III
D) II ve III
E) I, II ve III

12.

- Her sinir hücresinde bir tane bulunur.
- İnce ve uzun bir yapıya sahiptir.
- Toplanan uyarıları çevre sinirlere veya dokulara aktarır.

Özellikleri verilen sinir hücresi uzantısı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Dentrit
B) Akson
C) Miyelin kılıf
D) Ranvier boğumu
E) Akson ucu

Bu testte 75 soru vardır.

1. “Greklerin günlük yaşamında spor, *Gymnasium* adı verilen eğitim kompleksinde başlardı. Bu yapı şehrin biraz uzağında etrafı ormanlık doğa ile iç içe kurulan bir spor ve beden eğitimi merkezi olarak gelişti. *Gymnasium* kelimesi Grekçe “çıplaklar” anlamına gelen çoğul bir kelimedenden türemiştir. Greklerde beden eğitiminin çıplak yapılması geleneğinin olması nedeni ile çıplak gençlerin antrenman ve spor yaptıkları alana *Gymnasium* denildi.”

Parçada aşağıda verilenlerden hangisine ulaşılamaz?

- A) Antik Olimpiyatlarda sporcular için özel çalışma alanları vardı.
B) *Gymnasium* adı Grekçe bir kelimedenden türetilmiştir.
C) Olimpiyat oyunları çıplak yapılırdı.
D) Oyunlara köleler katılamazdı.
E) Spor merkezleri şehrin dışında doğa içindeydi.

2. “Spor olumlu bir sosyal değişim yaratmak adına hiç olmadığı kadar itici bir güç konumunda. Bu özgün ve güçlü araç sayesinde her yıl birçok insanın eşit ve devredilemez hakları ile itibarları korunuyor. Bu yüzden dünya üzerindeki birçok büyük sporcu Birleşmiş Milletler ile iş birliği yaparak kendilerini açlık, toplumsal cinsiyet eşitliği ve çevrecilik gibi önemli konulara adıyorlar. Bu aracı doğru kullanabildiğimiz takdirde kadınları, kız çocuklarını ve engellileri toplum içerisinde bir yer edinmeleri adına cesaretlendirebilir, sporu okullardaki eğitimin önemli bir parçası hâline getirebilir ve eşitlik adına çok önemli bir adım atabiliriz.”

Parçada spor ile ilgili anlatılmak istenen aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Sağlıklı bireyler yetiştirmek için spor yapılmalı ve öğretilmelidir.
B) Birleşmiş Milletler sporun önemli bir destekçisidir.
C) Doğru kullanıldığında spor aracılığı ile insanların ve toplumun birçok sorunu çözülebilir.
D) Spor çok önemli ekonomik bir güçtür.
E) Sporun asıl amacı insanlara yardım etmektir.

3. “Türklerin ata sporu olarak bilinen güreş, tarih boyunca farklı yöntem ve kurallar ile yapılmıştır. Bu güreşler bazen yapılaş şekli ile bazen de güreş sırasında kullanılan malzemelerin ismi ile adlandırılmıştır.”

Buna göre;

- I. kuşak güreşi,
II. aba güreşi,
III. karakucak güreşi

verilenlerden hangileri adını güreş sırasında kullanılan kıyafetlerden almıştır?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) I ve II
D) I ve III E) II ve III

4. “2006 Futbol Dünya Kupası final karşılaşmasında unutulmayacak bir olay yaşanmıştır. Ünlü Fransız futbolcu Zidane, İtalyan rakibinin kendisine küfür etmesi sonucu ona vurarak kırmızı kart görmüş ve maçın sonucunda ülkesi Fransa kupayı kaybetmiştir. Bir sporcu her türlü şartta sinirlerine hâkim olmalı ve soğukkanlılığını koruyabilmelidir.”

Parçada vurgulanan gelişim alanı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Psikomotor
B) Duyuşsal
C) Bilişsel
D) Fiziksel
E) Sosyolojik

5. “Realizm gerçeğe ulaşmada bilimsel yöntem kullanımını vurgular. Doğanın kurallarını anlamak ve akıl yürütmek bu felsefenin özellikleridir. İnsanın bütüncül gelişimi önemlidir ve fiziksel aktivite bunu başarmak için önemli bir role sahiptir.”

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi realizmin beden eğitimi ve spor ile ilgili görüşlerinden biri olamaz?

- A) İstatistik başarıda önemli bir araçtır.
B) Antrenman programları antrenman bilimi kullanılarak hazırlanmalıdır.
C) Beden eğitimi ve spor sağlıklı bir fizik elde etmek amacıyla yapılmalıdır.
D) Sporda başarıyı getiren en önemli faktör tecrübedir.
E) Her antrenör ve beden eğitimi öğretmenin anatomi, fizyoloji gibi alt disiplinleri bilmesi gerekir.

6. “Spor yapan insanlar fiziki görünüş anlamında daha geç yaşlanırlar. Bu durum ruhsal olarak da kendilerini iyi hissetmelerini sağlar. Yani genç olmak fizyolojik ve psikolojik olarak ikiye ayrılırsa spor yapan insanlar iki türlü de gençtirler. Eğer sporu daha ileri götürebilir ve başarılı olursanız elinizde bir mesleğiniz ve iyi bir kazancınız olacaktır. Ayrıca sporda her zaman takım ruhu kendisini hissettirir. Bu sebeple spor yapan insanlar yalnızlık duygusunu pek tatmazlar. Bu sayede de toplum bir arada tutan önemli bir unsur hâline gelmiştir.”

Parçada aşağıda verilen sporun etki ettiği alanlardan hangisine vurgu yapılmamıştır?

- A) Ekonomik
B) Sosyolojik
C) Psikolojik
D) Fiziksel
E) Kültürel

7. “Bireyler toplum içerisinde yaşadıkça nerede ne yapmaları gerektiğini de toplum sayesinde öğrenirler. Stadyumda bağırması ancak kütüphanede sessiz olması gerektiğini toplumun koyduğu kurallar vasıtasıyla öğrenir. Spor branşları içerisinde konulan kurallar da buna örnek olarak gösterilebilir. Sert davranışlar veya illegal avantaj sağlayıcı hareketler kısıtlanmıştır. Konulan kurallara uymayanlar toplum tarafından farklı yollar ile cezalandırılır. Bu toplumun düzenini ve devamlılığını sağlamak amacıyla yapılır.”

Parçada sporun hangi sosyolojik kavram ile olan ilişkisine değinilmiştir?

- A) Toplumsal kontrol
B) Toplumsal bütünleşme
C) Toplumsal iş bölümü
D) Toplumsal rekabet
E) Toplumsal farklılaşma

8. “Murat, voleybol maçına çıkmadan önce antrenörü ile birebir kısa konuşmalar yapmaktadır. Antrenörü onun bazen yüksek sesle bazen de normal konuşarak maça psikolojik olarak hazırlanmasını sağlamaktadır. Bu konuşmalardan sonra maç içerisinde üst düzey performans göstermektedir. Ancak Murat son maçta bu konuşmayı yapacak fırsat bulamamış ve maçta çok kötü performans sergilemiştir.”

Bu parçada Murat’ın duygu durumu aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Durumluk kaygı
B) Sürekli kaygı
C) Motivasyon eksikliği
D) Korku
E) Dikkat kaybı

9. Beden eğitimi 18. yüzyıl ve sonrasında ülkemizdeki okullarda farklı isimler ile okutulmuştur.

Aşağıdakilerden hangisinde Beden Eğitimi dersinin okutulduğu ilk isim doğru olarak verilmiştir?

- A) Terbiye-i bedeniye
B) Jimnastik
C) Riyazat-ı bedeniye
D) Beden terbiyesi
E) Beden eğitimi

10. Aşağıdakilerde hangisi Yaz Olimpiyat Oyunlarında yer alan spor branşlarından biri değildir?

- A) Dart
- B) Yelken
- C) Kaykay
- D) Ragbi
- E) Hokey

11. Kasın hücre, doku ve doku topluluklarını bir arada tutmaya yarayan fasya 3 katmandan oluşmaktadır.

- I. Epimisyum
- II. Aktin
- III. Miyozin

Buna göre, verilenlerden hangileri fasyanın katmanlarından biri olarak gösterilebilir?

- A) Yalnız I
- B) Yalnız II
- C) I ve II
- D) I ve III
- E) II ve III

12. Birçok spor branşında ve egzersizlerde ısınma hareketi olarak kullanılan ayaktaiken dizleri bükerek karın bölgesine kadar çekme hareketi sırasında kalça ve dizde meydana gelen durumlar aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

- A) Diz fleksiyonu – Kalça ekstansiyonu
- B) Diz fleksiyonu – Kalça fleksiyonu
- C) Diz abduksiyonu – Kalça adduksiyonu
- D) Diz rotasyonu – Kalça fleksiyonu
- E) Diz ekstansiyonu – Kalça rotasyonu

13. Omurgadan çıkarak femura direkt olarak yapışan tek kas olan ve ana işlevi bacağın yürüme sırasında serbest salınımını sağlayan, yükün gövdeden bacaklar ve ayaklara aktarımında rol oynayan kas aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Sartorius
- B) Gluteus maksimus
- C) Tensör fascia latae
- D) Pectineus
- E) Psoas

14. Uzun kemikler ile ilgili olarak;

- I. sarı kemik iliği,
- II. kırmızı kemik iliği,
- III. süngerimsi kemik doku

verilenlerden hangileri uzun kemiklerin yapısında bulunur?

- A) Yalnız I
- B) Yalnız II
- C) I ve II
- D) II ve III
- E) I, II ve III

15. Aşağıdakilerden hangisi yerde yatan bir hastanın bilincinin yerinde olmadığını gösteren durumlardan biri değildir?

- A) Seslenildiğinde cevap vermesi
- B) Dokunulduğunda kolunu oynatması
- C) Öksürmesi
- D) Yutkunması
- E) Göz bebeklerinin ışıpta büyümesi

16. Bir enfeksiyon etkeninin veya hastalığın belirli (sınırlı) bir coğrafyada veya toplulukta süreklilik arz ederek görülmesi durumu, aşağıdakilerden hangisi ile adlandırılmaktadır?

- A) Pandemi
- B) Epidemiy
- C) Küçük salgın
- D) Endemiy
- E) Semptom

17. Aşağıdaki yöntemlerden hangisi ilk yardımcıların tarafından yapılabilecek bir davranıştır?

- A) Tansiyon ölçme
- B) Nabız kontrolü yapma
- C) Ateş ölçme
- D) Kan alma
- E) Şişme setle atelleme yapma

18.

- I. ATP-CP sistem,
- II. anaerobik glikoliz sistem,
- III. aerobik sistem

Yukarıda verilen enerji sistemlerinin ATP üretim hızlarına göre en hızlıdan yavaşına doğru sıralanması seçeneklerinden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

- A) II > III > I
- B) III > II > I
- C) I > II > III
- D) I > III > II
- E) III > I > II

19. Endokrin sistemin çeşitli bölgelerinin aktive olup hormonların salgılanmasını sağlayan yapı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Hipotalamus
- B) Tiroid bezi
- C) Pankreas langerhans adacıkları
- D) Adrenal bez
- E) Paratiroid bezi

20. “Egzersiz sırasında harcanan oksijen ve yapılan iş dengeli olmadığı durumlarda oksijen borçlanması ortaya çıkmaktadır.”

Buna göre, aşağıda verilen enerji sistemlerinden hangisinde oksijen borçlanması diğerlerine göre daha az görülür?

- A) ATP - CP sistemi
- B) Anaerobik glikoliz sistemi
- C) Fosfojen sistemi
- D) Aerobik sistemi
- E) ATP sistemi

21. “Statik bir kasılma çeşididir. Kasılma sırasında kasın boyu sabit kalır fakat gerimi artmaktadır.”

Tanımı verilen kasılma çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) İzometrik kasılma
- B) Konsantrik kasılma
- C) İzokinetik kasılma
- D) Eksantrik kasılma
- E) İzotonik kasılma

22. “Özellikle dayanıklılık motorik özelliğinin geliştirilmesini gerektiren sporları (bisiklet, yüzme vb.) yapan sporcular, sporu bıraktıktan sonra eğer iyi bir rehabilitasyon sürecine girmezlerse kalp yetmezliği gibi ciddi dolaşım problemleri ile karşı karşıya kalabilirler. Bu durumun nedeni aşırı miktarda kalp hipertrofisi meydana gelmesidir.”

Parçada anlatılan probleme neden olan durum aşağıda verilenler kavramlardan hangisi ile yakından ilişkilendirilebilir?

- A) Dakika ventilasyonu
- B) Kardiyak output
- C) Anaerobik eşik
- D) Solunum frekansı
- E) Tidal volüm