

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 kelimedendir. 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 kelimedendir türetilmiştir.
C) Olimpiyat oyunları çıplak yapıldı.
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 haline 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) Epidem
- C) Küçük salgın
- D) Endem
- 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