

# Spor Bilimlerinde Öğreten Sorular

Editör

Doç. Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA



© Copyright 2021

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN**

978-625-8037-29-6

**Kitap Adı**

Spor Bilimlerinde Öğreten Sorular

**Editör**

Doç. Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA

ORCID iD: 0000-0003-3452-6855

**Yayın Koordinatörü**

Yasin DİLMEN

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Yayıncı Sertifika No**

47518

**Baskı ve Cilt**

Vadi Matbaacılık

**Bisac Code**

SPO000000

**DOI**

10.37609/akya.880

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

# ÖNSÖZ

“Spor Bilimlerinde Öğreten Sorular” kitabı, spor bilimleri fakültelerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinin, akademisyen olmak isteyen mezun ve lisansüstü eğitime devam eden öğrencilerin yararlanabileceği beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü güncel ders planına göre düzenlenmiş, alana özgü pedagojik ve bilimsel bir kaynaktır. Bu kitap beden eğitimi ve spor alanında branşında uzman akademisyenler tarafından açık, net ve anlaşılır bir dil ile yazılan nadir bir kaynak ve başucu kitabıdır. Öğrencilerin ve mezunların sağlıklı ve nitelikli bir bilgiye ihtiyacı olduğunu bilen, bunu önemseyen bir yazar grubu olarak, öğrencileri lisans ve lisansüstü sınava hazırlayan bu kitap alanda büyük bir boşluğu dolduracaktır. Kitap alandaki temel derslere göre bölümlere ayrılmış olup, soruların titizlikle seçildiği, cevapların ise ayrıntılı olarak anlatıldığı 300 çoktan seçmeli sorudan oluşmaktadır. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin sorularla öğrenebilecekleri, meslek hayatları boyunca kullanabilecekleri, akılda kalıcı bilgilerden oluşan, ilgi çekici ve güvenilir bir bilimsel kaynaktır. Beden eğitimi ve spor alanına bir yenilik ve nitelik kazandırmak için hazırlanan bu kitap, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin bilgi seviyelerini yükseltmek, mezun öğrencilerin ise gelişimlerine profesyonel anlamda katkı sağlamak, destek olmak amacıyla yazılmıştır.

Kitabın meydana gelmesinde kıymetli vakitlerini ayıran, değerli bilgilerini ve deneyimlerini bizlerle paylaşan tüm meslektaşlarıma ve kitabın basılmasında desteğini esirgemeyen Akademisyen Kitabevine teşekkür eder ve saygılarımı sunarım. Spor bilimleri alanına faydalı olması dileklerimle...

**Editör**

Doç. Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA



# İÇİNDEKİLER

|                 |                                                |            |
|-----------------|------------------------------------------------|------------|
| <b>Bölüm 1</b>  | <b>BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN TEMELLERİ.....</b>  | <b>1</b>   |
|                 | Murat TEKİN                                    |            |
| <b>Bölüm 2</b>  | <b>İNSAN ANATOMİSİ VE KİNESİYOLOJİ .....</b>   | <b>13</b>  |
|                 | Mehmet Haluk SİVRİKAYA                         |            |
| <b>Bölüm 3</b>  | <b>SAĞLIK BİLGİSİ VE İLK YARDIM .....</b>      | <b>25</b>  |
|                 | Sibel KARACA SİVRİKAYA                         |            |
| <b>Bölüm 4</b>  | <b>EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ.....</b>               | <b>43</b>  |
|                 | Elif AKKUŞ                                     |            |
| <b>Bölüm 5</b>  | <b>ANTRENMAN BİLGİSİ .....</b>                 | <b>57</b>  |
|                 | Mürşit Ceyhun BİRİNCİ                          |            |
| <b>Bölüm 6</b>  | <b>FİZİKSEL UYGUNLUK .....</b>                 | <b>69</b>  |
|                 | Hüseyin EROĞLU                                 |            |
| <b>Bölüm 7</b>  | <b>BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM STİLLERİ .....</b>    | <b>87</b>  |
|                 | Mehmet YANIK                                   |            |
| <b>Bölüm 8</b>  | <b>BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM MODELLERİ.....</b>    | <b>105</b> |
|                 | Ahmet Haktan SİVRİKAYA                         |            |
| <b>Bölüm 9</b>  | <b>MOTOR GELİŞİM .....</b>                     | <b>119</b> |
|                 | Serhat TURAN                                   |            |
| <b>Bölüm 10</b> | <b>EGZERSİZ VE BESLENME.....</b>               | <b>133</b> |
|                 | Nurten DİNÇ                                    |            |
| <b>Bölüm 11</b> | <b>EĞİTSEL OYUNLAR.....</b>                    | <b>147</b> |
|                 | Pınar GÜZEL GÜRBÜZ                             |            |
|                 | Melike ESENTAŞ DEVECİ                          |            |
| <b>Bölüm 12</b> | <b>ENGELLİLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR.....</b> | <b>159</b> |
|                 | Pelin AKSEN CENGİZHAN                          |            |



# YAZARLAR

## Prof. Dr. Murat TEKİN

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor AD.  
ORCID iD: 0000-0002-7942-242X

## Doç. Dr. Elif AKKUŞ

Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor ve Sağlık Bilimleri AD.  
ORCID iD: 0000-0001-5812-1997

## Doç. Dr. Pelin AKSEN CENGİZHAN

Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket ve Antrenman Bilimleri AD.  
ORCID iD: 0000-0002-4210-3548

## Doç. Dr. Nurten DİNÇ

Manisa Celâl Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Bilimleri AD.  
ORCID iD: 0000-0001-9365-2574

## Doç. Dr. Hüseyin EROĞLU

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor AD.  
ORCID iD: 0000-0002-6124-8187

## Doç. Dr. Melike ESENTAŞ DEVECİ

Manisa Celâl Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon AD.  
ORCID iD: 0000-0001-8980-5662

## Doç. Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ

Manisa Celâl Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon AD.  
ORCID iD: 0000-0001-5982-2816

## Doç. Dr. Sibel KARACA SİVRİKAYA

Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü  
ORCID iD: 0000-0001-5271-7757

## Doç. Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA

Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor AD.  
ORCID iD: 0000-0003-3452-6855

## Doç. Dr. Mehmet YANIK

Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği AD.  
ORCID iD: 0000-0003-3235-3874

## Dr. Öğr. Üyesi Serhat TURAN

Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği AD.  
ORCID iD: 0000-0001-6236-3825

## Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Haluk SİVRİKAYA

Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor AD.  
ORCID iD: 0000-0001-8268-3391

## Arş. Gör. Dr. Mürşit Ceyhan BİRİNCİ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor AD.  
ORCID iD: 0000-0002-7258-1217

# 1. BÖLÜM

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN TEMELLERİ

Murat TEKİN<sup>1</sup>

**Soru 1.** Türkiye Cumhuriyeti'nin katıldığı ilk olimpiyat oyunları aşağıdakilerden hangisidir?

- A) 1906 Atina Ara Oyunları
- B) 1936 Berlin Oyunları
- C) 1924 Paris Oyunları
- D) 1920 Anvers Oyunları
- E) 1896 Atina Oyunları

**Cevap 1.** Türkiye Cumhuriyeti resmi olarak 1924 yılında yapılan Paris oyunlarına futbol, güreş, atletizm, halter, eskrim ve bisiklet branşlarında toplam 40 sporcu ile katılmıştır. Ayrıca bu oyunları, Mustafa Kemal Atatürk, İsmet Paşa ve diğer hükümet üyeleri Türkiye'nin olimpiyatlara katılmasını desteklemişlerdir ve 16 Ocak 1924 yılında TİCİ' nin kamu yararına çalışan bir dernek olduğu kabul edilerek olimpiyat oyunları için kullanılacak olan 17.000 liranın cemiyete verilmesi kararlaştırılmıştır

**Cevap C**

**Soru 2.** Bilinen ilk yazılı spor kuralları kaç yılında hangi branşta ortaya çıkmıştır?

- A) Boks-1867
- B) Cimnastik- M.Ö 776
- C) Güreş- İ.Ö 900
- D) Atletizm- M.S 393
- E) Tenis- M.Ö 545

**Cevap 2.** Bilinen ilk yazılı spor kuralları M.Ö. 900 yılında güreş branşında Theseus tarafından Atina'da ortaya çıkarılmıştır ayrıca, ilk çağdaş spor kuralları ise 1867'de Chambers tarafından İngiltere'de boks gibi temas sporlarıdır

**Cevap C**

<sup>1</sup> Prof. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor AD.  
murattekin76@gmail.com



## KAYNAKLAR

- Çelebi S. M. Kutadgu Bilig'in Folklor Semiyosferi, Uluslararası Kutadgu Bilig Kurultayı, 26-28 Eylül 2019.
- Dizdar M. B. Riyâzat-I Bedeniyye-İ Tıbbiyye ve Tanzimat Dönemi Spor Terminolojisinin Oluşumu, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Gürün B. Antik Olimpiyat Oyunları, Editör: Swaddling J, İstanbul: Homer Kitap Evi, 2000:4.
- Güven Ö. *Türklerde Spor Kültürü*, Atatürk Kültür, Dil Ve Tarih Yüksek Kurumu, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Ankara: 1992: 57.
- İnal A. N. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*, Konya: Desen ofset matbaacılık, 2000:3
- Özdemir N (2013) Türkiye Cumhuriyeti'nin Katıldığı İlk Uluslararası Organizasyon: 1924 Paris Olimpiyatları, Ankara Üniversitesi Türk İnkılap Tarihi Enstitüsü Atatürk Yolu Dergisi. 2013; 51:717-744.
- Pehlivan M. Uluslararası Olimpik Akademi (IOA)'De Verilen Eğitimlerin Olimpizm'i Yaygınlaştırma Çalışmalarına Katkısı: Türkiye Açısından Bir İnceleme, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Şinoforoğlu T. Türkiye'de Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirme Çabaları Ve Öncü Kuruluşlar (1908-1930), Spormetre The Journal Of Physical Education And Sport Sciences, 2020;18:73-105.
- Tanır D. E, Aslan C. Birinci Heyet-i İlmiye ve Çalışma Esasları, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2019;52(1): 251-276.
- <https://www.nedir.org/soru/beden-egitiminin-tarihsel-gelisimi> Erişim Tarihi:14.06.2021
- <https://Pbs.Bozok.Edu.Tr> > User\_Dosyala Sporun Tarihsel Gelişimi Erişim Tarihi:14.06.2021
- <https://www.yenidonem.com.tr/yazarlar/murat-kacar-119/olimpiyatlarda-ilkler> Erişim Tarihi:16.06.2021
- [https://tr.wikipedia.org/wiki/Suat\\_Fetgeri\\_Aşeni](https://tr.wikipedia.org/wiki/Suat_Fetgeri_Aşeni) Erişim Tarihi:16.06.2021
- <https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/127/163/OlimpiyatSembolleri> Erişim Tarihi:14.06.2021
- <http://sporbilimleri.gazi.edu.tr/posts/view/title/tarihce-141696?siteUri=sporbilimleri> Erişim Tarihi:18.06.2021
- <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Hakkimizda/Tarihce/46/1>Erişim Tarihi:14.06.2021

## 2. BÖLÜM

# İNSAN ANATOMİSİ VE KİNESİYOLOJİ

Mehmet Haluk SİVRİKAYA<sup>1</sup>

I.Omuz abduksiyonu

II.Diz fleksiyonu

III.Omuz ekstansiyonu

**Soru1.** Yukarıdaki hangi hareket ya da hareketler bir mediolateral rotasyon ekseninde gerçekleşir?

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

**Cevap 1.** Lateralden mediale doğru yani soldan sağa veya tam tersi uzanan eksenidir. Sagital düzlemi dik olarak keser. Birçok yaptığımız lokomotor hareket bu düzlemde gerçekleşir. Örneğin koşmak, yürümek, çömelmek, eğilmek gibi hareketlerin tümünde ayak, diz, kalça, omurga, omuz eklemlerimiz sagital düzlemde ve mediolateral ekseninde hareket gerçekleştirir.

**Cevap E**

**Soru 2.** Anatomik pozisyonunda; .....

Boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisinin getirilmesi uygundur?

- A) Kollar vücuttan uzağa doğru uzatılır.  
B) Ellerin avuç içleri arkaya bakar.  
C) Vücut diktir ve avuç içi ileri doğru bakar.  
D) Vücut cenin pozisyonundadır.  
E) Ayaklar bitişik eller beldedir.

**Cevap 2.** Vücut dik, ayaklar normal açıklıkta (leğen kemiği hizasında) ve birbirine paralel, baş dik, yüz karşıya dönük, kollar iki yanda sarkık ve avuç içleri ileriye bakacak şekilde, parmaklar vücudun yan tarafında ve aşağı doğru olan duruşa anatomik duruş denir.

**Cevap C**

<sup>1</sup> Dr. Öğrt. Üyesi, Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor AD.  
haluk@atauni.edu.tr

**Soru 24.** Kayan filamentler teorisi aşağıdakilerden hangisini açıklar?

- A) Sinir-kas kavşağını
- B) Sarkomer boyunun kısalmasını
- C) Kas-sinir etkileşimini
- D) Hipertrofiyi
- E) Kas tipini

**Cevap 24.** Miyozinler bu köprüler ile aktinleri ortaya doğru çektiklerinde ortadaki H boşluğu kapanmakta buna kayan filamentler teorisi denilmektedir. Bu durum bir lif içerisinde yan yana dizilmiş sarkomerlerin tümünde gerçekleşir ve kas boyu kısalır.

**Cevap B**

**Soru 25.** Hangi kas şekli geniş eklem aralığında kuvvet üretmeye en uygundur?

- A) Kanatlı
- B) Fuziform
- C) Rhomboidal
- D) Pennate
- E) Üçgen

**Cevap 25.** Fuziform kaslar yan yana dizilmiş uzun lifleri ile hızlı ve geniş eklem hareketliliği yaratabilmektedirler. Örneğin brachioradialis, biceps brachii kası bu yapıdadır. Fuziform bir kastaki lifler, kasın uzunlamasına eksenine paralel uzanır. Bu durumda, lif uzunluğu kas uzunluğuna eşittir ve bir lifin kuvvet üretimi doğrudan tendona iletilir. Bu düzenleme hızlı kasılmasını kolaylaştırır.

**Cevap B**

## KAYNAKLAR

- AdmiralHood, Pelvis yapısı/lateral (20.01.2012). Erişim adresi: [https://tr.wikipedia.org/wiki/Dosya:Saurischia\\_pelvis.png](https://tr.wikipedia.org/wiki/Dosya:Saurischia_pelvis.png)
- Beth ohara~commonswiki Posterior hip muscles (18.02.2006). Erişim adresi [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Posterior\\_Hip\\_Muscles\\_3.PNG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Posterior_Hip_Muscles_3.PNG)
- Beyazova, M., & Kutsal, Y. G. (Eds.). *Fiziksel tıp ve rehabilitasyon*. Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri, 2016.
- Blaha, J. D., Mancinelli, C. A., & Simons, W. H. Using the transepicondylar axis to define the sagittal morphology of the distal part of the femur. *JBJS*, 84(suppl\_2), 2002:48-S55.
- Bostwick, J., III. *Reconstruction with latissimus dorsi flap*. In J. Bostwick III (Ed.), *Aesthetic and*

- reconstructive breast surgery*. St. Louis: Mosby. 1983.
- Cael, C. *Functional anatomy : Musculoskeletal anatomy, kinesiology, and palpation for manual therapists*. 2010.
- Carlsöö, S., & Fohlin, L. The mechanics of the two-joint muscles rektusfemoris, sartorius and tensor fasayae lata in relation to their activity. *Scandinavian journal of rehabilitation medicine*, 1969; 1(3), 107-111.
- Demirhan, M., & Göksan, M. A. Omuz eklemi biomekanigi ve kas kontrolü. *Acta Orthop Traumatol Turc*, 1993; 27, 212-217.
- Graaff, V. D. *Human anatomy* (6th edition). USA: The McGraw-HillCompanies. Hareket/+Exercise Physiology - Integrating Theory and Application-Kreamer.pdf adresinden erişildi. 2001.
- Kanatlı, U., Bölükbaşı, S., Ekin, A., Özkan, M., & Şimşek, A. Anatomy, iomechanics, and pathophysiology of instability of the glenohumeraljoint. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 2005; 39, 4-13
- Laitung, J. K. G., & Peck, F. Shoulder function following the loss of the latissimus dorsi muscle. *British Journal of Plastic Surgery*, 1985; 38(3), 375-379.
- Lippert, L. *Clinical kinesiology for physical therapist assistants*. FA Davis. 2000.
- Mathes, S. J., & Nahai, F. *Latissimus dorsi flap*. In S. J. Mathes and F. Nahai (Eds.), *Reconstructive surgery: Principles, Anatomy & Technique*. New York: Churchill Livingstone. 1997.
- McCraw, J. B., Penix, J. O., & Baker, J. W. Repair of majordefects of thechest wall and spine with the latissimus dorsi myocutaneous flap. *Plastic and Reconstructive Surgery*.(1978); 62(2), 197-206. Doi: 10.1097/00006534-197808000-00007
- Mikael Häggström, biceps femoris kası (2007, 29 Eylül). Erişim adresi [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Biceps\\_femoris\\_muscle\\_long\\_head.PNG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Biceps_femoris_muscle_long_head.PNG)
- Milner, C. *EFunctional anatomy for sport and exercise: a quick a-to-zreference*. Routledge. 2019.
- Neumann, D. A. *Kinesiology of the musculoskeletal system. Kinesiology of the Musculoskeletal System\_Reprint*. 2010. doi:10.1016/B978-0-323-03989- 5.00015-8
- Neumann, D. A. *Kinesiology of the Musculoskeletal System: Foundationsof Rehabilitation* (2nd Ed.) Mosby, Inc. 2012.
- Norkin, C.C. ve White, D. J. *Measurement of Joint Motion: A Guide toGoniometry*. (3th Ed.). F.A. Davis Company. 2003.
- Palastanga, N. Ve Soames, R.(2012). *Anatomy and Human Movement, Structure and Function* (6th Ed.) Churchill Livingstone Elsevier.
- Saladin, K. S., Sullivan, S. J. ve Gan, C. A. (2016). *Human Anatomy. Journal ofChemical Information and Modeling*. doi:10.1017/CBO9781107415324.004
- Saladin, K. S., Sullivan, S. J. ve Gan, C. A. (2016). *Human Anatomy. Journal of Chemical Information and Modeling*. doi:10.1017/CBO9781107415324.004
- Sever, O. *Comparison of static and dynamic core exercises effects on speedand agility performance in soccer players*. Erişim adresi:[https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=Br\\_XTpt-K8CZ70f0JG\\_X9xEp\\_IdthZ8pOodWFHsbPjNqkD1I1YvaJS4yxumzBra9yA](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=Br_XTpt-K8CZ70f0JG_X9xEp_IdthZ8pOodWFHsbPjNqkD1I1YvaJS4yxumzBra9yA) (15.06.2021)
- Vital, J. M., SÉNÉgas, J., Garnier, C., & Bouloussa, H.. *Kinematics of the Spine*. In *Spinal Anatomy*. Springer, Cham. 2020: 457-484
- William J. Kraemer, Steven J. Fleck ve Michael R. Deschenes. *ExercisePhysiology Integrating Theory and Application*. Philadelphia: Lippincott Erişim adresi: Williams & Wilkins. file:///Users/ozi/Google Drive/Kitaplar/+Antrenman ve Hareket/+Exercise Physiology- Integrating Theory and Application- Kreamer.pdf (18.06.2021)

# 3. BÖLÜM

## SAĞLIK BİLGİSİ VE İLK YARDIM

Sibel KARACA SİVRİKAYA<sup>1</sup>

**Soru 1.** Sağlığın tanımında günümüzde aşağıdakilerden hangisi **yer almaz**?

- A) Bedensel iyilik hali
- B) Ruhsal iyilik hali
- C) Biyolojik iyilik hali
- D) Hasta ve sakat olmamak
- E) Sosyal iyilik hali

**Cevap 1.** Sağlık; “hastalık ve sakatlığın olmayışı”, hastalık da” sağlıklı olmama” gibi dar bir alanda tanımlanmaktaydı. Oysaki sağlık sosyal, kültürel, fiziksel, ekonomik biyolojik ve ruhsal faktörler gibi birçok faktörler tarafından etkilenmektedir. Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlığın tanımı: bireyin yalnızca hasta ve sakat olmayışı değil aynı zamanda fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden tam bir iyilik halidir. Dolayısıyla sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı hastalık tanımında yer almaz.

**Cevap D**

**Soru 2.** Aşağıdakilerden hangisi tütün ve sigara bağımlılığının neden olduğu sağlık sorunlarından **değildir**?

- A) Kalp ve damar hastalıklarına neden olur
- B) Kişinin akli ve iradesi ile karar vermesini engeller
- C) Akciğer hastalıkları ve kansere neden olur
- D) Mide de gastrit, ülser ve kansere yol açar
- E) Ciltte sararma, kırılganlık ve cilt kanserine sebep olur.

**Cevap 2.** Tütün ve sigara bağımlılığı dünyada ve ülkemizdeki en büyük sağlık sorunlarından birisidir. Tütün mamulleri içeriğinde bulunan nikotin sayesinde bağımlılığa neden olur. Tütün ve tütün mamulleri içinde nikotin haricinde dört binden fazla kimyasal ve toksik madde bulunmaktadır. Bu maddeler; kalp ve

<sup>1</sup> Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, skaracakaya35@hotmail.com

### **Zehirlenmelerde görülen sistemik belirtiler:**

**Sindirim sistemi belirtileri:** Bulantı-kusma, karın ağrısı, gaz, şişkinlik, ishal

**Sinir sistemi belirtileri:** Bilinç kaybı, havale, huzursuzluk, kaslarda ağrı ve kasılma, hareketlerde uyumsuzluk, şok belirtileri

**Solunum sistemi belirtileri:** Nefes darlığı, solunum durması, baş ağrısı, baş dönmesi, kulak çınlaması, oksijen yetmezliği nedeni ile ciltte kızarıklık, morarma

**Dolaşım sistemi bozuklukları:** Nabız bozukluğu, baş ağrısı, soğuk terleme, kalp durması

**Ciltte meydana gelen bozukluklar:** Kızarıklık, şişlik, ağrı, döküntü, kaşıntı

**Cevap A**

## **KAYNAKLAR**

- Applegate L. *Beslenme ve Diyet Temel İlkeleri*. (H. Özpinar, Çev.) İstanbul Tıp Kitabevleri, 2011:1-498.
- Bache JB, Armitt CR, Tobiss JR *Kaza ve Yaralanmalarda Hemşirelik Uygulamaları Atlası*. Çeviri: Yüksel A, Çakiner T. Çev. Editörü: Babadağ K. 1. Baskı, İstanbul: Bedray Basın Yayın Dağıtım Tic. Ltd. Şti. 2007, 1-151.
- İlçe A. European Resuscitation Council (ERC) 2015'e göre Temel İlk Yardım ve Acil Bakım (İleri Yaşam Desteği). 1. Baskı, Amasya: Göktuğ Basın yayın ve Dağıtım, 2016, 1-200.
- İnan HF, Kurt Z, Kubilay İ. Temel İlk yardım Uygulamaları Eğitim Kitabı. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü İlk yardım ve Acil Sağlık Hizmetleri Daire Başkanlığı, Ankara. 2011, 1-52.
- Karaca Sivrikaya S. *Sağlık Politikası ve Planlaması ile İlgili Temel Kavramlar*. İçinde: Timuroğlu MK (Ed.) *Sağlık Politikaları*. 1. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2020, 3-12.
- Komisyon. *KPSS 2021 ÖABT Beden Eğitimi Öğretmenliği Konu Anlatımlı*. 3.baskı, Ankara: Pegem Akademi, 2020, 56-71.
- Kutlutürkan S, Fesci H. Epilepside İlk Yardım Nasıl Olmalı? Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2006; 9(3): 98-104.
- Olgun N, Sert H. *Üst Solunum Sistemi Hastalıkları*, İçinde; Karadakovan A, Eti Aslan F (Eds.). *Dahili ve Cerrahi hastalıklarda Bakım*. 1. Baskı. Adana: Adana Nobel Kitabevi, 2010, 403-410.
- Özden M. *Sağlık Eğitimi*. 20. Baskı, Ankara: Ayrıntı Basımevi, 2013: 117-182.
- Süzen B, İnan H. *İlk Yardım*. Geliştirilmiş 3. Baskı. İstanbul: Birol Basın Yayın Dağıtım ve Ticaret Ltd. Şti., 2004-2005, 1-244.
- TC. Sağlık Bakanlığı Balıkesir İl sağlık Müdürlüğü. Afetlerde İlk yardım Uygulamaları Eğitim Kitabı, Acil Ve Afetlerde Sağlık Hizmetleri Şube Müdürlüğü. <https://balikesirism.saglik.gov.tr/TR-211370/afetlerde-saglik-hizmetleri-birimi.html> Erişim Tarihi: (01.10.2021)
- Türkes C, Özcan Ü. İlk yardım eğitimi el kitabı, 1. Baskı, İstanbul: Alfa Aktüel Alfa Yayınları, 2005, 1-7.
- Türk Epilepsi ile Savaş Derneği. Epilepsi ve İlk yardım. <https://www.turkepilepsi.org.tr/menu/41/epilepsi-ve-ilk-yardim>. Erişim tarihi: (27.09.2021)
- Türk Kızılayı. İlk Yardım Cep Kitabı. <http://www.ilkyardim.org.tr/dokumanlar/Ilk-Yardim-Cep-Kitabi.pdf>. Erişim tarihi: (25.09.2021)
- Türk Kızılay İlk Yardım. Temel İlk Yardım Bilgileri. <http://www.ilkyardim.org.tr/temel-ilk-yardim-bilgileri.html> Erişim Tarihi: (26.09.2021)

## 4. BÖLÜM

## EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

Elif AKKUŞ<sup>1</sup>

**Soru 1.** 30 kg'lık bir ağırlık ile 10 tekrar yapan bir sporcu her bir tekrarda ağırlığı 3 sn'de 3 metre yukarı kaldırırsa toplam yapmış olduğu güç kaç kgm/sn'dir?

- A) 400 kgm/sn
- B) 300 kgm/sn
- C) 150 kgm/sn
- D) 90 kgm/sn
- E) 30 kgm/sn

**Cevap 1.** kuvvet=30 kg

Zaman= 2 sn

Mesafe= 3 mt

Tekrar sayısı = 10

İş= kuvvet X mesafe= 30 X 3= 90 kgm

Güç= iş ÷ zaman= 90 ÷ 3=30 kgm/sn

Toplam güç= tekrar sayısı X güç = 30X10 =300 kgm/sn dir.

**Cevap B**

Vücutta laktik asit oluşurken,

I. Glukoliz sürecinde NADH tarafından taşınan hidrojen ve elektronların solunum zincirine taşınma kapasitesini aşar

II. Piruvatın hidrojenleri bağlamaması ve hidrojen salınımı ile oksidasyon dengesinin bozulur

III. ST kaslarda PFK enzim aktivitesinin artar

IV. ST kaslarda LDH'nin Laktik asidi piruvik aside dönüştürmesinin yetersiz kalır

V. FT kaslarda LDH enziminin pürivik asidilaktik aside dönüştürür

**Soru 2.** Yukarıda verilen ifadelerden hangisi /hangileri laktik asit birikiminin nedenleri arasında **yer almaz**?

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

<sup>1</sup> Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor ve Sağlık Bilimleri AD.,  
akkuse@atauni.edu.tr

## KAYNAKLAR

- Clarkson PM, Hubal MJ: *Exercise-induced muscle damage in humans. Am J Phys Med Rehabil* 2002;81 (Suppl):S52–S69.
- DeVires, H. A., & Housh, T. J. Physiology of exercise for physicaleducation, athletics and exercise science. 5th ed. Madison, WI7Brown and Benchmark Publishers. 1994.
- Frontera W.R., &Ochala J. Skeletal Muscle: A Brief Review of Structure and Function Calcified Tissue International and Musculoskeletal Research. 2015; 96:183–195.
- Fox, E.L., Bowers, R.W. & Foss, M.L. *The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics*. 5th Edition, Brown & Benchmark, New York.1993.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. *Guyton ve Hall Tıbbi Fizyoloji* Onüçüncü baskı. Güneş Tıp Kitabevleri, Ankara, 2017.
- Günay, M., Baltacı, A., Şıktar, E., & Şıktar, E. *Egzersiz ve Solunum: Sporcu Sedanter ve Hastalarda Adaptasyon; Egzersiz Reçetesi ve Rehabilitasyonda Egzersiz*. Gazi Kitapevi, Ankara, 2018.
- Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E., & Baltacı, A. *Egzersiz ve Kalp*. 2. Baskı. Ankara: Gazi Kitapevi, 2018.
- Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ., & Şıktar, E. *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçüm Testleri* 5. Baskı. Ankara: Gazi Kitapevi, 2019, 814.
- Karatosun, H. *Antrenmanın Fizyolojik Temelleri*.1. Baskı. Isparta: Altıntuğ Matbaası, 2010, 137-49.
- Kenney WL, Wilmore J, Costill D. *Physiology of Sport and Exercise*. 3th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004:29-42.
- Kraemer, W.J., Fleck, S.J., & Deschenes, M.R. *Exercise Physiology*. Wolters kluwer, Lippincott Williams-Wilkins, Philadelphia, 2012.
- McCorry, L.K. *Physiology of the autonomic nervous system. American journal of pharmaceutical education*, 2007; 71 (4). doi:10.5688/aj710478.
- Noyan, A. *Yaşamda ve Hekimlikte Fizyoloji*. 9. Baskı. Meteksan, 1998;488-591
- Potteiger, J. A. *ACSM's Introduction to exercise science*. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health, 2011.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. *Exercise Physiology: Theory And Application To Fitness And Performance*. McGrawHill Companies, 2009.
- Schoenfeld, B. J., Contreras, B., Krieger, J., Grgic, J., Delcastillo, K., Belliard, R., & Alto, A. Resistance training volume enhances muscle hypertrophy but not strength in trained men. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2019; 51 (1), 94.
- Schoenfeld, B. J., Vigotsky, A. D., Grgic, J., Haun, C., Contreras, B., Delcastillo, K. & Alto, A. Do the anatomical and physiological properties of a muscle determine its adaptive response to different loading protocols?. *Physiological reports*, 2020;8 (9), e14427.
- Sibel, D. *İnsan Fizyolojisi*. İstanbul: Tıp Kitabevleri, 2021;99-156.
- Hall JE, *Respiration. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*.12th ed. Saunders Elsevier, 2011;7:465-507.
- Tortora, G. J. *Principles of human anatomy. In Principles of human anatomy*. 15th ed. John Wiley & Sons. 2018 pp.293-402
- Uzun, M. Kardiyovasküler Sistem ve Egzersiz. *Journal of Cardiovascular Nursing* .2016; 7 (Sup 2):48-531 doi: 10.5543/khd.2016.77487
- Yıldız S. A, *Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir? Solunum Dergisi*, İstanbul, 2012; 14:1–8



# 5. BÖLÜM

## ANTRENMAN BİLGİSİ

Mürşit Ceyhun BİRİNCİ<sup>1</sup>

**Soru 1.** Yıllık antrenman planını oluştururken ilk önce dikkate alınacak faktör aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Hedef Yarışma
- B) Spor Branşı
- C) Baskın Biyomotor Yetenek
- D) İklim Durumu
- E) Hiçbiri

**Cevap 1.** Antrenman dönemlemesi kapsamında ele alınan yıllık antrenman planı, yıl içinde kazanılması hedeflenen en önemli yarışma üzerinden yapılmalıdır.

**Cevap A**

**Soru 2.** Genel hazırlık evresinin olmadığı sadece özel hazırlık evresinin uygulandığı dönem yıllık antrenman planının hangi evresidir?

- A) İki uçluda Hazırlık-I'de
- B) İki uçluda Hazırlık-II'de
- C) Üç uçluda Hazırlık-I'de
- D) Üç uçluda Hazırlık-II'de
- E) Üç uçluda Hazırlık-II ve III'te

**Cevap 2.** Üç döngülü yıllık antrenman planının evrelerinde, hazırlık dönemi-I en uzun hazırlık dönemidir. Buna karşın hazırlık dönemi-II hazırlık dönemi-I'e göre daha kısadır. Yaklaşık 1-1,5 ay sürer. Bu yüzden de hazırlık dönemi-II genel hazırlık evresinin uygulanmadığı sadece özel hazırlık evresinin uygulandığı denemdir.

**Cevap D**

<sup>1</sup> Arş. Gör. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor AD., ceyhun.birinci@hotmail.com

**Cevap 24.** Azaltılmış antrenman sendromu belirtileri; baş dönmesi ve bayılmaların artışı, göğüs çevresinde düzenli olmayan bozukluklar, kalp bölgesinde artan duyarlılık ve aritmi, aşırı ritim bozukluğu ve çarpıntı oluşumu, artan baş ağrısı artışı, iştahsızlık, uykusuzluk, kaygı ve bunaltı oluşumu, aşırı terleme ve mide rahatsızlıkları.

**Cevap D**

**Soru 25.** Bir interval antrenman reçetesinde aşağıdakilerden hangisi yoktur?

- A) Set
- B) Çalışma interval tipi
- C) Çalışma intervali zamanı
- D) Tekrar
- E) Dinlenme intervalinin zamanı

**Cevap 25.** interval antrenman reçetesi; interval antrenmanda yapılan egzersizlerin bilgilerini içerir. Bu reçete genellikle; setleri, tekrarları, çalışma intervalindeki performans zamanını, antrenman zamanını ve dinlenme intervalinin zamanını içerir.

**Cevap B**

## KAYNAKLAR

- Bompa T.O. and Haff G.G. *Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yönetimi (Periodization: Theory and Methodology of Training)*, 5. Baskı, (Çeviri: Tanju Bağrgan), Ankara, Spor Yayınevi ve Kitabevi, 2017: 167-325.
- Fox E.L. Bowers R.W. Foss M.L. *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. 5th ed. Saunders College Publishing, 1993: 12-55.
- Stone MH, Fry AC. *Increased training volume in strength/power athletes. Overtraining in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics; 1997: 87-106.
- Fry, R.W., A.R. Morton, and D. Keast. Overtraining in athletes: an update. *Sports Med*. 1991; 12(1):32-65.
- Mackinnon, L. T. and Hooper, S. L. *Overtraining and overreaching: Causes, effects and prevention. Exercise and Sport Science*. Edited by W. E. Garrett Jr and D. T. Kirkendall. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 2000: 487-498.
- Mujika, I., and Padilla, S. Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations: part I: short term insufficient training stimulus. *Sports Med*. 2000; 30(2): 79-87.
- Higgins D., Kaminski T. W., Contrast therapy does not cause fluctuations in human gastrocnemius intramuscular temperature. *J Athl Train*. 1998; 33(4): 336-340.

# 6. BÖLÜM

## FİZİKSEL UYGUNLUK

Hüseyin EROĞLU<sup>1</sup>

**Soru 1.** Body Mass İndex, vücut ağırlığına göre vücut kompozisyonu ve sağlık riskleri konusunda daha hassas bir gösterge sağlar. Aşağıdaki kategoriler BMI puanlarını yorumlamak için kullanılır: Zayıf (19'dan az), uygun (19-25), artan sağlık riskleri (26-29), obez (30-40) ve aşırı derecede obez (40'tan fazla). Vücut ağırlığının ve boy uzunluğunun giysisiz belirlendiğini unutmayın.

Boyu 175 cm, ağırlığı 80 kg olan 35 yaşındaki bireyin BMI (Body Mass İndex) değeri aşağıdakilerden hangisidir?

- A) 26.12 kg/m<sup>2</sup>
- B) 22.25 kg/m<sup>2</sup>
- C) 21.26 kg/m<sup>2</sup>
- D) 12.26 kg/m<sup>2</sup>
- E) 19.26 kg/m<sup>2</sup>

**Cevap 1.** Body Mass İndeks Vücut ağırlığının boyun karesine bölümüyle hesaplanır.

BMI= Vücut Ağırlığı / Boy<sup>2</sup>.

**Cevap A**

**Soru 2.** Bir bireyin egzersiz şartlarında dakikada kullanabildiği maksimum oksijen miktarı onun. .... kapasitesidir.

- A) Anaerobik
- B) Aerobik
- C) Met
- D) ATP-PC
- E) Anaerobik Eşik

**Cevap 2.** Kardiyopulmoner kapasite, kardiyorespiratuar uygunluk veya VO<sub>2</sub> max olarak da bilinen aerobik kapasite, fiziksel aktivite sırasında maksimum

<sup>1</sup> Doç. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor AD., eroglu1@gmail.com

- 1.9.1. İleri Derecede Mezomorf,
- 9.1.1. İleri Derecede Endomorf,
- 1.1.9. İleri Derecede Ektomorf Yapıyı Belirlemektedir.
- 5.2.2. Dengeli Endomorfi,
- 6.4.2. Mezomorfik Endomorfi,
- 5.5.2. Mezomorfi ve Endomorfi,
- 3.5.2. Endo-mezomorfi,
- 2.5.2. Dengeli Mezomorf,
- 1.6.2. Ektomorfik Mozomorfi,

**Cevap A**

## KAYNAKLAR

- Açıkada C. *Antrenman Bilimi: Antrenman İlkeleri Periodizasyon ve Form Antrenmanları*. Ankara, Spor Yayınevi ve Kitabevi, 2018:32.
- Bazal Metabolizma. [https://tr.wikipedia.org/wiki/Bazal\\_metabolizma](https://tr.wikipedia.org/wiki/Bazal_metabolizma): (09.03.2021).
- Cicioğlu İ. Yüksek S. 65-75 Yaş Arasındaki Sağlıklı Erkeklerin Bedensel Uygunluk Düzeylerinde Yaşlanmaya Bağlı Meydana Gelen Değişikliklerin Belirlenmesi. Gazi BESBD, 2006; 11(2):19-32.
- Council Of Europe, *Testing Physical Fitness Eurofit Experimental Battery Provisional Handbook*, Strasbourg, 1983:78.
- Greenberg JS, Dintiman GB, Oakes BM. *Physical Fitness and Wellness: changing the way you look, feel, and perform*. 5 th Edition, United States of America: Human Kinetics, 2004:39.
- Günay M., Tamer K., Cicioğlu İ. *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü*. 5. baskı, Ankara: Gazi Kitabevi, 2019:451-462.
- Howley ET, Thompson DL. *Fitness Professional's Handbook*. Sixth Edition, United States of America: Human Kinetics, 2012:20-60.
- <http://www.bedenegitimi.gen.tr/haber/met-metabolik-esdeger-dakika-nedir-h4922.html>: (15.03.2021).
- <http://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/ALPHA-FitnessTestManualforChildren-Adolescents.pdf> , (16.03.2021).
- Özbay S., Ulupinar S., Özkara A.B. Sporda Çeviklik Performansı. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 2018; 2(2):97-112.
- Sevim Y. *Antrenman Bilgisi*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2002:39-46.
- She J., Nakamura H., Makino K., Ohya Y., Hashimoto H. Selection of Suitable Maximum-heart-rate Formulas for Use with Karvonen Formula to Calculate Exercise Intensity. International Journal of Automation and Computing, 2015; 12(1):62-69.
- Şahiner İ., Balci Ş.S. Çocuklara Uygulanan Farklı Otur-Uzan Esneklik Testlerinin Karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010; 4(1):1-9.
- Yıldız SA. Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir? Solunum Dergisi. (2012); 14:1-8(Supplement).
- Zorba E. *Fiziksel Uygunluk*. 2. baskı, Gazi Kitabevi, 2001:160-180.

# 7. BÖLÜM

## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM STİLLERİ

Mehmet YANIK<sup>1</sup>

### BÖLÜM AÇIKLAMASI

Beden eğitiminde kullanılan öğretim yaklaşım ve stilleri Mosston ve Ashworth'un öğretim stilleri yelpazesi içinde A-E stilleri kümesi ve F-K stilleri kümesi olarak toplam 11 öğretim stilini içermektedir. Orijinal kitabın Türkçe'ye uyarlamasında stil isimlerinde kaynaklarda bazı farklılıklar görülebilmektedir.

Aşağıda yer alan Tablo' da yapılan uyarlamaları görebilirsiniz.

| ORJİNAL KAYNAK                              | TÜRKÇE UYARLAMASI                                                                                              |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Command Style-A                             | *Komut Stili-A                                                                                                 |
| Practice Style-B                            | *Alıştırma Stili-B                                                                                             |
| Reciprocal Style-C                          | *Eşli Çalışma Stili-C<br>İşbirliğine Dayalı Stil-C<br>Kubaşık Stil-C                                           |
| Self-Check Style-D                          | *Kendini Denetleme Stili-D<br>Kendini Kontrol Stili-D                                                          |
| Inclusion Style-E                           | *Katılım Stili-E<br>Dahil Olma Stili -E<br>Kapsayıcılık Stili-E                                                |
| Guided Discovery Style-F                    | *Yönlendirilmiş Buluş Stili-F<br>Kılavuzlu Keşif Stili-F                                                       |
| Convergent Discovery Style-G                | *Problem Çözme Stili (Tek Doğru)-G<br>Yakınsak Keşif -G                                                        |
| Divergent Discovery Style-H                 | * Problem Çözme Stili (Farklı Yollar Üretimi) -H<br>Problem Çözme Stili (Çok Doğru)-H<br>Iraksak Keşif Stili-H |
| Learner Designed Individual Program Style-I | *Öğrencinin Tasarımı Stili-I<br>Bireysel Program Stili-I                                                       |
| Learner Initiated Style-J                   | *Öğrencinin Başlatması Stili -J                                                                                |
| Self Teaching Style-K                       | *Kendine Öğretme Stili-K<br>Kendi Kendine Öğretme Stili-K                                                      |

\*İşaretli stiller aşağıda yer alan sorularda kullanılmıştır.

<sup>1</sup> Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği AD.,  
mehmetyanik@balikesir.edu.tr

**Soru 25.** Beden eğitimine özgü öğretim stilleri içerisinde öğrencileri keşfetmeye, problem çözmeye yönlendiren, öğrencinin dersin uygulama evresinde daha aktif görev aldığı **buluş kümesi** hangi stille başlar?

- A) Komut Stili
- B) Eşli Çalışma Stili
- C) Katılım Stili
- D) Yönlendirilmiş Buluş Stili
- E) Problem Çözme Stili

**Cevap 25.** Sorunun doğru cevabı **yönlendirilmiş buluş** stilidir. Beden eğitiminde kullanılan öğretim yaklaşımları ve stilleri Mosston ve Ashworth'un Öğretim Stilleri Yelpazesine göre "Sunuş" ve "Buluş" olmak üzere iki ana öğretim yaklaşımı içinde toplam 11 öğretim stilini içermektedir. Sunuş yolu yaklaşımında beş stil (Komut Stili (A), Alıştırma Stili (B), Eşli Çalışma Stili (C), Kendini Denetleme-Kontrol Stili (D) ve Katılım Stili (E)), Buluş yolu yaklaşımında ise 6 stil (Yönlendirilmiş Buluş Stili (F), Problem Çözme Stili: Tek Doğru (G), Problem Çözme Stili: Farklı Yollar Üretimi (H), Öğrencinin Tasarımı Stili (I), Öğrencinin Başlatması Stili (J) ve Kendine Öğretme Stili (K) yer almaktadır. Stiller öğretmen merkezli den öğrenci merkezliğe doğru bir sıralama izler (A-K). Bu sıralamaya göre öğrencileri bulmaya, keşfetmeye, problem çözmeye iten, öğrencinin daha aktif görev aldığı Buluş kümesi stilleri Yönlendirilmiş Buluş Stili (F) ile başlar.

**Cevap: D**

## KAYNAKLAR

Mosston M, Ashworth S. Teaching Physical Education: First Online Edition. <<https://spectrumofteachingstyles.org/index.php?id=16>> (10.07.2021)

# 8. BÖLÜM

## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM MODELLERİ

Ahmet Haktan SİVRİKAYA<sup>1</sup>

### BÖLÜM AÇIKLAMASI:

Beden eğitimi alanında şu anda bilinen sekiz öğretim modeli bulunmaktadır. Bu modeller farklı alanlarda da kullanılabilen modellerdir. Modellerden 5'i genel eğitim alanından beden eğitimine uyarlanmış, 3'ü ise sadece beden eğitimi öğretimi ile ilgili olarak geliştirilmiş modellerdir.

Aşağıda yer alan tabloda bu modellerin Türkçe ve İngilizce karşılıkları ile bazı kaynaklarda kullanılan farklı isimlerine yer verilmiştir

| MODELLER                                                                                                                           | KULLANIM ALANLARI                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Doğrudan Öğretim Modeli (DÖM)<br>(Direct Teaching Model)                                                                           | Eğitim Alanında Kullanılan Modeller |
| Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli (BÖM)<br>(Personalized System of Instruction Model)                                             |                                     |
| İşbirlikli Öğretim Modeli (İÖM)<br>(Kübaşık Öğrenme Modeli)<br>(Cooperative Learning Model)                                        |                                     |
| Akran Öğretim Modeli (AÖM)<br>(Peer Teaching Model)                                                                                |                                     |
| Araştırma Öğretim Modeli (AÖM)<br>(Inquiry Teaching Model)                                                                         |                                     |
| Spor Eğitim Modeli (SEM)<br>(Sport Education Model)                                                                                | Beden Eğitimi Alanına Özgü Modeller |
| Taktiksel Oyun Modeli (TOM)<br>(Tactical Game Model)<br>[Taktiksel Oyun Yaklaşımı Modeli (TOYA)]<br>(Tactical Game Approach Model) |                                     |
| Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli (BSSM)<br>(Personal and Social Responsibility Model)                                          |                                     |
|                                                                                                                                    |                                     |

<sup>1</sup> Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor AD.  
sivrikaya@balikesir.edu.tr

**Soru 25.** Araştırmaya dayalı öğrenme modeli hangi felsefi akımın eğitime uyarlanması ile temellendirilmiştir?

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

**Cevap 25.** Pragmatist okul anlayışında, öğrencinin ilgisinin ortaya çıkarılması, merak duygusunun kazanılması ön plandadır. Pragmatist felsefeye göre, bilim ve teknoloji sürekli olarak kendini yenileme süreci içerisinde. Eğitim bireylere, salt bilgiler verme yerine, bireyin değişim ve gelişime karşı ahenk içinde olmasını sağlamalıdır. Bu akıma göre, eğitim, bireyleri, eğitsel faaliyetler ve farklı projelerden oluşan, öğretim süreçlerinin problem çözme becerisiyle birleşerek bilimsel yöntemler ışığında, hayata hazırlamasıdır. İlerlemecilik, pragmatizmin eğitime uyarlanmış halidir.

**Cevap D**

## KAYNAKLAR

- Bessa C, Hastie P, Araujo R., Mesquita I. What Do We Know About the Development of Personal and Social Skills within the Sport Education Model: A Systematic Review. *J. of Sport Science and Medicine*. 2019; 18(4): 812-829.
- Çelen A. Spor Eğitimi Modeli ile İşlenen Voleybol Derslerinin Öğrencilerin Bilişsel, Duyuşsal ve Psikomotor Erişi Düzeylerine Etkisi (tez). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2013.
- Demirhan G., İnce M. L., Koca C., Kirazcı S. (Editörler). *Öğretim Modelleri ve Güncel Araştırmalar*. Spor Yayınevi, 2010.
- Doğanay A. *Öğretim ilke ve Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık, 2007.
- Filiz B, Demirhan G. Sorumluluk Davranışlarının Kazandırılmasında Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modelinin Kullanılması: TVF Spor Lisesi Örneği. *Eğitim ve Bilim*. 2019; 44(199): 391-414.
- Guijarro E, MacPhail A., Gonzalez S. Relationship Between Personal and Social Responsibility and the Roles Undertaken in Sport Education. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2020; 40(1):76-85.
- Hellison D. *Teaching Responsibility Through Physical Activity*, (2nd ed.) Champaign, IL: Human Kinetics. 2003.
- Metzler M. W. *Instructional Models for Physical Education*. (2nd ed.). United States of America. Holcomb Hathaway, Inc. 2005.
- Mirzeoğlu A. D. (Ed.). *Model Temelli Beden Eğitimi Öğretimi*. 1. Baskı, Ankara: Spor Yayınevi, 2017.
- Mosston M ve Ashworth S. *Beden Eğitimi Öğretimi*. (Çev. E. Tüzemen, Çev Düz. G. Demirhan) Ankara: Spor Yayınevi ve Kitapevi, 2009.
- ÖABT *Beden Eğitimi Öğretmenliği Alan bilgisi- Alan Eğitimi Konu Anlatımlı*. 3. Baskı, Ankara: Pegem Akademi, 2020.
- Senemoğlu N. Gelişim, Öğrenme ve Öğretim. 23. Baskı, Ankara: Yargı yayınevi, 2013.



# 9. BÖLÜM

## MOTOR GELİŞİM

Serhat TURAN<sup>1</sup>

- I. Büyüme
- II. Merkezi sinir sistemi gelişimi
- III. Hareket

**Soru 1.** Yukarıda ifade edilenlerden hangisi ya da hangileri motor gelişimden bahsedebilmek için gereklidir?

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

**Cevap 1.** Motor gelişim, organizmanın büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine bağlı olarak hareketlilik kazanmasıdır. Dolayısıyla motor gelişimden bahsedebilmek için bireyin vücut kitesinde bir artışın meydana gelmesi yani büyüme (boy, ağırlık, kemik vb.) gereklidir. Büyüyen organları harekete geçirecek olan ise merkezi sinir sistemidir. Beyin ve omurilikten oluşan merkezi sinir sistemi davranışların kontrol edilmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Hareket ise motor gelişimin temel unsurlarından biridir.

**Cevap E**

- I. Alkol ve sigara
- II. Annenin yaşı
- III. Beslenme

**Soru 2.** Yukarıda ifade edilenlerden hangisi ya da hangileri motor gelişimi etkileyen faktörlerdendir?

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

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği AD.,  
serhat.turan@balikesir.edu.tr

## KAYNAKLAR

- Alexander, R. & et all. *Normal deveopment of functional motor skills*. Tucson, AZ: Communication Skill Builders, 1993.
- Brian A. Goodway J.D. & Logan J.A. & Sutherland S. SKIPing With Teachers: an Early Years Motor Skill İntervention. *Physical Education & Sport Pedagogy*. 2017; 22(3): 270-282.
- Clark J.E. & Whitall, J. What Is Motor Development? The Lessons of History, *Quest*, 1989; 41(3): 183-202. DOI: 10.1080/00336297.1989.10483969
- Coker, C. A. *Motor Learning and Control for Practitioners* (Chapter 3). New York: McGraw-Hill, 2004.
- Çoknaz, H. *Psikomotor Gelişim*. Ankara: Gazi Kitabevi, 2017.
- Dalton, T. C. Arnold Gesell and the Maturation Controversy. *Integrative Physiological & Behavioral Science*. 2005; 40(4): 182-204.
- Dalton, T. C. Myrtle McGraw's Neurobehavioral Theory of Development. *Developmental Review*. 1998; 18(4): 472-503, <https://doi.org/10.1006/drev.1997.0461>.
- Gallahue D.L. Assessing motor development in young children, *Studies in Educational Evaluation*. 1982; 8(3): 247-252. [https://doi.org/10.1016/0191-491X\(82\)90028-1](https://doi.org/10.1016/0191-491X(82)90028-1)
- Gallahue D.L. Ozmun J.C. & Goodway J.D. *Motor Gelişimi Anlama: Genel Bakış*. Çev.: Sevimay Özer, D., Aktop, A. *Motor Gelişimi Anlamak: Bebekler, Çocuklar, Ergenler, Yetişkinler*, Çev. Ed.: Sevimay Özer, D., Aktop, A., Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2014.
- Garcia C. & Garcia L. A Motor-Development and Motor-Learning Perspective. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2006; 77(8): 31-33.
- Haywood K.M. & Getchell N. *Life Span Motor Development* 6th Ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2014.
- Kerkez, F. Oyun ve Egzersizin Yuva ve Anaokuluna Giden 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisinin Araştırılması (Doktora Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi; 2006.
- Kuru, O. Dokuz Yaş Çocukların Psikomotor Gelişimlerinde Oyunun Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2009.
- Logan S.W. Ross S.M. Chee K. Stodden D.F. & Robinson L.E. Fundamental motor skills: A systematic review of terminology. *Journal of Sports Sciences*. 2018; 36(7): 781-796.
- Magill, R. A. *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. Baoton, MA: McGraw-Hill, 2010.
- Orhan, R. & Ayan, S. Psiko-Motor ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)*. 2018; 8(2): 523-540.
- Ot K.D., Lowie, W. & Erspoor, M.V. A Dynamic Systems Theory approach to second language acquisition. *Bilingualism: Language and Cognition*. 2007; 10: 7-21.
- Özer, D. S. & Özer, M. K. *Çocuklarda Motor Gelişim*, İstanbul: Kazancı Matbaacılık, 2000.
- Salehi S.K. Sheikh M., & Talebrokni F.S. Comparison Exam of Gallahue's Hourglass Model and Clark and Metcalfe's the Mountain of Motor Development Metaphor. *Advances in Physical Education*. 2017; 7(3): 217-233.
- Uhlendorff U. The Concept of Developmental-Tasks and İts Significance for Education and Social Work. *Social Work and Society: International Online Journal*. 2004; 2(1): 1-14.
- Ulrich B.D. & Reeve G.T. *Studies in Motor Behavior*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2005; 76(2): 62-S70.
- Veiskarami P. & Roozbahani M. Motor development in deaf children based on Gallahue's model: a review study. *Aud Vestib Res*. 2020; 29(1):10-25.

# 10. BÖLÜM

## EGZERSİZ VE BESLENME

Nurten DİNÇ<sup>1</sup>

**Soru 1.** Aşağıdaki temel besin öğelerinden hangisi/hangileri makro besindir?

- I. Karbonhidratlar
- II. Proteinler
- III. Yağlar
- IV. Vitaminler
- V. Mineraller
- VI. Su

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

**Cevap 1.** Makro besin öğelerimiz karbonhidratlar, proteinler ve yağlardır.

**Cevap C**

**Soru 2.** Aşağıdaki ifadelerden hangisi müsabaka öncesi beslenmede temel unsurlardan birisi **değildir**?

- A) Yeterli miktarda sıvı tüketilmelidir.
- B) Yağ depoları arttırılmalıdır.
- C) Protein, öğünün küçük bir bölümünü oluşturmalı ancak büyük miktarlarda basit şekerlerden, özellikle fruktozdan kaçınılmalıdır.
- D) Karbonhidratlar öğünün çoğunu oluşturmalıdır.
- E) Sindirim problemi yaratmayacak yiyecekler tüketilmelidir.

**Cevap 2.** Müsabaka öncesi beslenmede hidrasyonu sürdürmek için yeterli sıvı tüketilmelidir. Protein, öğünün küçük bir bölümünü oluşturmalıdır.

<sup>1</sup> Doç. Dr., Manisa Celâl Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Bilimleri AD.,  
nurten.dinc@hotmail.com

**Soru 25.** Dallı zincirli aminoasitler (BCAA) dışarıdan diyetle alınması gereken esansiyel aminoasitlerdir. Kas kütesini arttırmaya yararlar. Proteinden zengin birçok yiyecekte bulunur. Aşağıdakilerden hangisi/hangileri dallı zincirli aminoasittir?

- I. Lözin
- II. İzolözin
- III. Arginin
- IV. Ornitin
- V. Valin

A) Yalnız I      B) Yalnız V      C) III, IV      D) I, IV, V      E) I, II, V

**Cevap 25.** Aminoasitler vücudun temel yapı taşlarıdır. Esansiyel ve esansiyel olmayan 20 aminoasit bulunmaktadır. Esansiyel aminoasitler vücut tarafından sentezlenemezler ve dışarıdan alınması gerekirler. Dallı zincirli aminoasitler Lözin, izolözin ve valinden oluşan esansiyel aminoasitlerdir.

**Cevap E**

## KAYNAKLAR

- Alghannam AF, Gonzalez JT, Betts JA. Restoration of muscle glycogen and functional capacity: Role of post-exercise carbohydrate and protein co-ingestion. *Nutrients*. 2018; 10(2):253. <https://doi.org/10.3390/nu10020253>
- Buford TW, Kreider RB, Stout JR, Greenwood M, Campbell B, Spano M, Ziegenfuss T, Lopez H, Landis J, Antonio J. International Society of Sports Nutrition position stand: creatine supplementation and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2007; 4(1):1-8.
- Campbell B, Kreider RB, Ziegenfuss T, Bounty PL, Roberts M, Burke D, Landis J, Lopez H, & Antonio J. International Society of Sports Nutrition position stand : protein and exercise. *Journal of the International Society of Sport Nutrition*. 2007; 4(1): 1-7. doi:10.1186/1550-2783-4- 8
- Carlssohn A. Recent Nutritional Guidelines for Endurance Athletes. *German Journal of Sports Medicine/Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*. 2016; 67(1):7-12.
- Cheuvront S, & Kenefick RW. Dehydration : Physiology , Assessment , and Performance Effects. *Comprehensive Physiology*. 2014;4:257-285. <https://doi.org/10.1002/cphy.c130017>
- Ersoy N, Ersoy G. *Sağlığın Korunmasında Fiziksel Aktivite ve Spor Beslenmesi Temel İlkeleri*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri, 2020:48-107.
- Fogelholm M. *Micronutrients: Vitamins, minerals, and antioxidants*. İçinde: Burke L, & Deakin V. (Ed.) *Clinical sports nutrition*. 5th Edition. Australia: 2015; 310-326.
- Harmeyer J. The physiological role of L-carnitine. *Lohman Information*. 2002; 27: 15-21.
- Heesch MWS, Mieras ME, Slivka DR. The performance effect of early versus late carbohydrate feedings during prolonged exercise. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 2014; 39(1): 58-63. <https://doi.org/10.1139/apnm-2013-0034>
- Izquierdo M, Ibanez J, González-Badillo JJ, Gorostiaga EM. Effects of creatine supplementation on muscle power, endurance, and sprint performance. *Medicine & Science in Sports &*

- Exercise. 2002; 34(2): 332-343.
- Jentjens R, & Jeukendrup AE. Determinants of post-exercise glycogen synthesis during short-term recovery. *Sports Medicine*. 2003; 33(2): 117-144.
- Jeukendrup AE, & Killer SC. The myths surrounding pre-exercise carbohydrate feeding. *Annals of Nutrition and Metabolism*. 2010;57(2):18-25. <https://doi.org/10.1159/000322698>
- Jeukendrup AE. Nutrition for endurance sports: marathon, triathlon, and road cycling. *Journal of sports sciences*. 2011; 29(1): S91-S99. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.610348>
- King AJ, O'Hara JP, Morrison DJ, Preston T, King RFGJ. Carbohydrate dose influences liver and muscle glycogen oxidation and performance during prolonged exercise. *Physiological Reports*. 2018; 6(1): 1-17.
- Kraemer WJ, Fleck SJ, & Deschenes MR. *Exercise physiology: integrating theory and application*. Lippincott Williams & Wilkins, 2011: 241-267.
- McGinley C, Shafat A, Donnelly AE. Does antioxidant vitamin supplementation protect against muscle damage?. *Sports Medicine*. 2009; 39(12):1011-1032.
- Pokrywka A, Obmiński Z, Malczewska-Lenczowska J, Fijałek Z, Turek-Lepa E, & Grucza R. Insights into supplements with Tribulus Terrestris used by athletes. *Journal of human kinetics*. 2014; 41: 99-105.
- Powers SK & Howley ET. *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance*. New York, NY: McGraw-Hill, 2018: 525-542.
- Sale C & Elliott-Sale KJ. Nutrition and Athlete Bone Health. *Sports Medicine*. 2019; 49(s2): 139-151.
- Sale C, Saunders B, Harris RC. Effect of beta-alanine supplementation on muscle carnosine concentrations and exercise performance. *Amino acids*. 2010; 39(2): 321-333.
- Şeker E. *Sporcu Beslenmesi*. 3. Baskı, Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık, 2020:249-319.
- Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. *Medicine and science in sports and exercise*. 2016; 48(3), 543-568. DOI: 10.1249/mss.0000000000000852.
- Van Loon LJ., Saris WHM, Kruijshoop M, Wagenmakers AJM. Maximizing postexercise muscle glycogen synthesis: Carbohydrate supplementation and the application of amino acid or protein hydrolysate mixtures. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2000; 72(1): 106-111. <https://doi.org/10.1093/ajcn/72.1.106>
- Venables MC, Achten J, Jeukendrup AE. Determinants of fat oxidation during exercise in healthy men and women: A cross-sectional study. *Journal of Applied Physiology*. 2005; 98(1): 160-167. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00662.2003>
- Volek JS, Freidenreich DJ, Saenz C, Kunces LJ, Creighton BC, Bartley JM, Davitt PM., Munoz CX, Anderson JM, Maresh CM, Lee EC, Schuenke MD, Aerni G, Kraemer WJ, Phinney SD. Metabolic characteristics of keto-adapted ultra-endurance runners. *Metabolism: Clinical and Experimental*. 2016;65(3):100-110. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2015.10.028>
- Webster CC, Noakes TD, Chacko SK, Swart J, Kohn TA, Smith JAH. Gluconeogenesis during endurance exercise in cyclists habituated to a long-term low carbohydrate high-fat diet. *Journal of Physiology*. 2016; 594(15): 4389-4405. <https://doi.org/10.1113/JP271934>

# 11. BÖLÜM

## EĞİTSEL OYUNLAR

Pınar GÜZEL GÜRBÜZ<sup>1</sup>

Melike ESENTAŞ DEVECİ<sup>2</sup>

**Soru 1.** “Oyun” ile ilgili aşağıda verilen ifadelerden hangisi **yanlıştır**?

- A) Belli kuralları olan bir eğlence türüdür.
- B) İyi vakit geçirmeye yarayan eğlenceli aktivitelerdir.
- C) Oyun, insanın hayatının her evresinde var olmayan bir etkinliktir.
- D) Dans, sıçrama ve sevinç gibi canlı ve şiddetli eylemlerdir.
- E) Yetenek ve zekâ geliştirici eğlencedir.

**Cevap 1.** Oyun, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan, yetenek ve zekâ geliştirici, dans, sıçrama ve sevinç gibi canlı ve şiddetli eylemlerdir. Oyun insanın hayatının her evresinde var olan bir etkinliktir. “Oyun” geleneksel olarak çocukların aktivitesi olarak bilinse de genellikle her yaştan insanın oyuna katıldığı kabul edilir.

**Cevap C**

**Soru 2.** “Oyun” kelimesinin kökeni olan “Plega” kelimesi köken olarak hangi dilden gelmektedir?

- A) Franklar
- B) Antik Mısırlılar
- C) Cermenler
- D) Anglosaksonlar
- E) Sümerler

**Cevap 2.** Oyun kelimesinin kökeni olan “Plega” kelimesi köken olarak Anglosaksonlar’dan gelmektedir.

**Cevap D**

<sup>1</sup> Doç. Dr., Manisa Celâl Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon AD., pnrguzel@yahoo.com

<sup>2</sup> Doç. Dr., Manisa Celâl Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon AD., mel.esentas@gmail.com

**Soru 25.** Beden eğitimi öğretmenleri açısından oyunun katkıları ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi **söylenemez**?

- A) Eğitsel oyunların çeşitlendirilmesi, öğrencilerin bireysel farklılıkları arasındaki mesafeyi artırır.
- B) Öğrenciye kuralları ve kurallara uymayı öğretir.
- C) Öğrencilerin hayal kurmasına ve yaratıcılıklarının gelişimine katkı sağlar.
- D) Öğrencilere eğlenceli bir ortam yaratır.
- E) Öğrencilerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve devinişsel gelişimlerine katkı sağlar.

**Cevap 25.** Eğitsel oyunların çeşitlendirilmesi öğrenciler arasındaki bireysel farklılıkları en aza indirmesine olanak sağlar. Öğrenciye kuralları ve kurallara uymayı öğretir. Öğrencilerin hayal kurmasına ve yaratıcılıklarının gelişimine katkı sağlar. Öğrencilere eğlenceli bir ortam yaratır. Öğrencilerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve devinişsel gelişimlerine katkı sağlar.

**Cevap A**

## KAYNAKLAR

- Afari, E., Aldridge, J. M., Fraser, B. J., & Khine, M. S.). Students' perceptions of the learning environment and attitudes in game-based mathematics classrooms. *Learning Environments Research*, 2013;16(1): 131-150.
- Akçınar, S. Beden eğitimi öğretmenlerinin eğitsel oyun oynatma becerilerinin incelenmesi (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2018: 12-13.
- Akgül, T.Y. Neden oyun oynamalıyız. *Görünüm*, 2019: 5(6): 15-23.
- Akandere, M. *Eğitici Okul Oyunları*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2004;1-36.
- And, M. *Oyun ve Bugü*. İstanbul: YKY, 2003;17
- Ayan, S. ve Dünder, H. Eğitimde okul öncesi yaratıcılığın ve oyunun önemi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009;(28): 63-74.
- Bekmezci, H. ve Özkan, H. Oyun ve oyuncuğun çocuk sağlığına etkisi. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 2015;5 (2): 81-87.
- Butler, Y.G. Motivational elements of digital instructional games: A study of young L2 learners' game designs. *Language Teaching Research*, 2017; 21(6): 735-750.
- Çoban, B. ve Nacar, E. *İlköğretim 1. Kademe Eğitsel Oyunlar* (3.Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık, 2013.
- Dickey, M. D. Murder on Grimm Isle: The impact of game narrative design in an educational game-based learning environment. *British journal of educational technology*, 2011; 42(3): 456-469.
- Esentaş, M. A leisure time educational tool: mind and intelligence games: A leisure time educational tool. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 2021;13(2): 1355-1373.

- Gelen, İ. ve Bayram, Ö. Oyunlaştırmanın beşinci sınıf matematik dersinde problem çözme becerisi ve derse karşı tutum üzerindeki etkisi. *Education Sciences*, 2010; 5(1): 71-88.
- Güzel, P. ve Zerengök, D., *Spor Bilimleri Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerinin Temelleri; "Rekreasyon ve Oyun"* Akademisyen Yayınevi, 2020;44-52.
- Gözel, Ü. ve Gundogdu, K. Öğrencilerin oyun kavramına yönelik metaforik algıları. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 2021; 11(1): 135-158.
- Hallowell, E. M., ve Ratey, J. J. *Dikkat eksikliği bozukluğu: çocukluktan yetişkinliğe dikkat eksikliği bozukluğunu tanımak ve onunla başa çıkmak*. (Çev. İ. K. Yücel). İstanbul: Pozitif Yayınları, 2013.
- Hazar, M. Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim. Ankara: Tutibay Limitet Şirketi Yayınları, 2006.
- Huizinga, Johan, "Homo Ludens", Çeviren: Mehmet Ali Kılıçbay, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, II. B. 2006;25.
- Jenkins, H. Game design as narrative architecture. *Computer*, 2004; 44(3): 118-130.
- Karabey, T. Evliya Çelebi Seyahatnamesinde Guy u Çevgan Oyunu. *Turkish Studies Dergisi*, 2012;7(1):81-86.
- McLean, D., & Hurd, A. Kraus' recreation and leisure in modern society. Jones & Bartlett Publishers. 2011;346
- Miller, J. L., & Kocurek, C. A. Principles for educational game development for young children. *Journal of Children and Media*, 2017; 11(3), 314-329.
- Nastasi, B. K., Hart, S. N., & Naser, S. C. (Eds.). *International handbook on child rights and school psychology*. Springer. 2020;115-127.
- Özen, G., Timurkaan-Akçınar, S., Güllü, M., Timurkaan, H.S., Meriç, F., Uğraş, S., & Çelik-Çoban, D. Spor Lisesi Eğitsel Oyunlar 12. Sınıf. MEB Devlet Kitapları; 2. Baskı. 2018;13-45.
- Özer, D. G. ve Turgay, O., Yaratıcılık ve Oyun Kavramlarının Bilgisayar Destekli Tasarım Sürecinde İncelenmesi. *Online Journal of Art and Design*, 2016; 4(3): 71-89.
- Özyürek, A., Şahin, F. T; Gündüz, Z.B. Nesilden nesile kültürel aktarımda oyun ve oyuncakların rolü. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2018; 27(1): 1-12.
- Samur, Y. Dijital Oyun Tasarımı. İstanbul. Pusula 20 Teknoloji ve Yayıncılık, 2016: 4
- Sapsağlam, Ö., Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Değişen Oyun Tercihleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2018; 19(1): 1122-1135.
- TDK (Türk Dil Kurumu Sözlükleri). < <https://sozluk.gov.tr> > (15.02.2021).
- Tural, H. *İlköğretim matematik öğretiminde oyun ve etkinliklerle öğretimin erişimi ve tutuma etkisi*. 2005. PhD Thesis. DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Torkildsen, G. *Leisure and recreation management*. Psychology Press, 200;57.
- Ünal, M. Çocuk gelişiminde oyun alanlarının yeri ve önemi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009; 10(2): 95-110.
- Varışoğlu, B., Şeref, İ., Gedik, M. ve Yılmaz, İ. Türkçe Dersinde Uygulanan Eğitsel Oyunlara Yönelik Tutum Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Türkçenin Eğitimi Öğretimi Özel Sayısı, 2013; 6(11), 1059-1080.



# 12. BÖLÜM

## ENGELLİLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Pelin AKSEN CENGİZHAN<sup>1</sup>

**Soru 1.** Aşağıda verilen durumlardan hangisi engelli bireylerde beden eğitimi-  
minde duyuşsal alanın hedef davranışı olarak **önerilemez**?

- A) Eğlenebilme ve gerilim giderebilme
- B) Olumlu benlik kavramı geliştirebilme
- C) Sosyal davranışları kazanabilme
- D) Motor becerileri kazanabilme
- E) Fiziksel ve motor uygunluk düzeylerini geliştirebilme

**Cevap 1.** Sorunun doğru cevabı **fiziksel ve motor uygunluk düzeylerini geliştirebilmedir**. Engelli bireyler beden eğitimi-  
minde duyuşsal alanın hedef davranışları olarak eğlenebilme ve beden eğitimi dersine karşı olumlu tutum geliştirebilme, beden eğitimi dersinde yer alan öğrenme deneyimleri aracılığıyla olumlu benlik kavramı geliştirebilme, beden eğitimi dersinde arzu edilen sosyal davranışları kazanabilmeli ve öğrenciler serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri motor becerileri kazanmalıdır.

**Cevap E**

**Soru 2.** Kaynaştırma sınıflarında ya da dışında mevcut programlarda birtakım düzenlemeler yapılması ya da hazırlanan programların kaynaştırma öğrencisinin gereksinimlerini karşılamaya yönelik olmasına, kaynaştırma öğrencisi için en etkili olabilecek çeşitli öğretim tekniklerinin kullanılması, gerekli destek hizmetlerinin sağlanması gerekmektedir.

Yukarıda sözü edilen uygulamanın başarılı bir şekilde gerçekleşmesinde aşağıdaki faktörlerden hangisi **uygulanmaz**?

- A) Toplumsal ve sosyal olarak kabul görmesi
- B) Öğrencinin gereksinimlerinin önemsenmesi
- C) Akranları ile arasında rekabet ortamının oluşturulması
- D) Etkili öğretim yöntemlerinin sağlanması
- E) Personel desteğinin sağlanması

<sup>1</sup> Doç. Dr., Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket ve Antrenman Bilimleri AD.,  
pelinaksen@gmail.com

**Soru 25.** “Ayak bileği üzerinde veya alt ekstremitesi olmayan ya da el bileği üstü veya üst ekstremitesi olmayan kişi”

Yukarıdaki tanım aşağıdakilerden hangisini ifade etmektedir?

- A) Klasifikasyon
- B) Ampute
- C) Les autres
- D) Kanedyen
- E) Atetoz

**Cevap 25.** Doğru cevap **amputedir**. Ampute; ayak bileği üzerinde veya alt ekstremitesi olmayan ya da el bileği üstü veya üst ekstremitesi olmayan kişi olarak tanımlanır.

**Cevap B**

## KAYNAKLAR

- Aksen Cengizhan P. *İşitme Engellilerde Spor ve Sınıflandırma*. İçinde: Atalay Güzel N, Kafa N. Engellilerde Spor ve Sınıflandırma. Ankara: Hipokrat Kitabevi, 2020: 205-2017.
- Deaflympics. Regulations. Erişim adresi: (<https://www.deaflympics.com/icsd/deaflympics-regulations>) Erişim tarihi: (11.08.2021).
- Diken H.İ. *Özel Eğitime Gereksinimi Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim*. 15.Baskı, Ankara: Pegem Akademi, 2020.
- Engelliler Hakkında Kanun (Kanun No.5378). Resmi Gazete 25868 (7 Temmuz 2005). Erişim adresi: (<https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5378.pdf>) Erişim tarihi: (11.08.2021).
- International Paralympic Committee. Erişim adresi: (<https://www.paralympic.org/sports>) Erişim tarihi: (11.08.2021).
- Kalyon T.A. *Özürlülerde Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1997.
- Kirk S, Gallagher J, Coleman M.R. *Özel Gereksinimli Çocukların Eğitimi* (Çev: Salih Rakap) 14. Baskı, Ankara: Nobel Yayınevi, 2017.
- Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname (Kanun No.573). Resmi Gazete 23011 (6 Haziran 1997). Erişim adresi: (<https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/4.5.573.pdf>) Erişim tarihi: (11.08.2021).
- Özer D.S. *Özel Gereksinimli Öğrenciler için Beden Eğitimi ve Spor*. 6. Baskı, Ankara: Nobel Yayınevi, 2020.
- Sürücü Ö. *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu*. 10.Baskı, Ankara: Bilgi Yayınevi, 2019.
- Şahbaz Ü. *Özel Eğitim ve Kaynaştırma*. 2. Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık, 2019.