

A

1 Aşağıdakilerden hangisi Beden Eğitimi öğretmenin görevlerinden değildir?

- A) Öğretmen, düşüncelerini öğrencilerle çalıştığı anlarda yargıç gibi değil anlayışlı şekilde ifade etmelidir.
- B) Derslerde adil davranmalı ve favori öğrenci/öğrenciler olmamalıdır.
- C) Etkin katılım. Öğretmen sadece yetenekli öğrencilerle ilgilenmemeli her öğrencinin katılımı için çaba göstermelidir
- D) İzcilik faaliyetlerini yapmakla hükümlüdür.
- E) Spor kolu çalışmalarını düzenlemelidir.

2 Aşağıdakilerden hangisi Ulusal ve Uluslararası İlişkilerde Sporun önemi değildir?

- A) Çağımızda spor bir bilim olarak ele alınmıştır.
- B) Spor yapanların hareket sistemleri daha sağlam ve esnek olmaktadır.
- C) Spor iç ve dış turizimin gelişmesine katkıda bulunur.
- D) Spor, Kültürün ayrılmaz bir parçasıdır.
- E) Spor suçlu ve özürlü gibi insanların sosyal hayata uyum sağlamalarında önemli bir vasıta olmaktadır.

3 Hangi öğretim yöntemi çok kalabalık gruplar için en uygun yöntemdir?

- A) Eşli çalışma
- B) Kendini değerlendirme
- C) Alıştırma
- D) Klasik (komut)
- E) Katılım

A

4 Aşağıdakilerden hangisinde vücut ayak ağırlığı tek bacak üzerindedir. Diğer bacak gergin olarak yukarıya kaldırılır. Kollar omuz hizasında yanlarda açık gövde ile beraber yere paraleldir.

- A) Planör duruş
- B) Yan hamle
- C) Mum duruşu
- D) Kartal duruş
- E) Hiçbiri

5 Aşağıdakilerden hangisi Beden Eğitimi dersinde kullanılan Öğretim Yöntemlerindendir?

- A) Anlatım Yöntemi
- B) Alıştırma Yöntemi
- C) Görevlendirme Yöntemi
- D) Gösteri Yöntemi
- E) Hepsi

6 Aşağıdakilerden hangisi Beden Eğitiminde öğrenmeyi etkileyen faktörlerdendir?

- A) Motivasyon
- B) Öğrenmeye hazır olma
- C) Alıştırma
- D) Öğrenme materyali
- E) Hepsi

A

7 Aşağıdakilerden hangisi insanların mutlu, sağlıklı ve hayattan zevk alarak yaşamlarını sağlayan, modern teknolojinin ve şehirleşmenin ortaya çıkarttığı kalabalık, kirlilik ve diğer sorunların yarattığı bedensel ve moral çöküntülerini ortadan kaldıracak önemli bir eğitim konusudur?

- A) Spor
- B) Beden Eğitimi
- C) Rekrasyon Eğitimi
- D) Ritm Eğitimi
- E) Hiçbiri

8 Aşağıdakilerden hangisi Beden Eğitimi dersinde öğrenci başarısının değerlendirilmesinde kullanılır?

- A) Beden eğitimi dersinin yapılacağı alan
- B) Öğrencinin sosyal durumu
- C) Öğrencinin diğer dersteeki başarısı
- D) Ders içi performans
- E) Öğrencinin okul dışı spor çalışmaları

9 I. Oyun ve spor etkinlikleri ilgi alanının merkezidir.

II. Başarılı olmak için çaba gösterir.

III. Başarılı sporcuları önemli bir kişi olarak ve adlarıyla tanır.

Yukarıda verilenler aşağıdaki hangi yaş grubu ile ilgilidir?

- A) 14 - 16 yaş
- B) 10 - 12 yaş
- C) 8 - 10 yaş
- D) 6 - 8 yaş
- E) Hiçbiri

A

10 Beden Eğitimi dersinde öğrencilerin ders içi performansları değerlendirilirken aşağıdakilerden hangisine dikkat edilmez?

- A) Öğretmen - öğrenci işbirliği
- B) Derse hazırlığı, gelip gelmedikleri
- C) Arkadaşlarıyla işbirliği
- D) Sınıf içi etkinliklerine katılım
- E) Müdür - öğrenci işbirliği

11 Aşağıdakilerden hangisi Temel Cimnastik Duruşları değildir?

- A) Bank duruşu
- B) Kapalı ayakta duruş
- C) Çömelik duruş
- D) Diz üstü duruş
- E) Yerinde sayma

12 Öne takla çalışmasının tam öğrenme düzeyinde bir öğrencinin hangi hareketleri kazanması kaçınılmazdır?

- A) Kendine güvenir.
- B) Temel duruşları yapar .
- C) Denge kazanır.
- D) Beden Eğitimi dersine istekle katılır.
- E) Hepsi

**A**

- 13 Aşağıdakilerden hangisi günlük plan hazırlanırken dikkat edilmesi gereken noktalardan değildir?
- A) Herkesin yapabileceği hareketler seçilmelidir.  
B) Ders planında kolaydan zora gidilmelidir.  
C) Her ders bir bütün olmalıdır.  
D) Derste oynanan oyunlar mutlaka sonuçlandırılmalıdır.  
E) Kız erkek sayıları eşit olmalıdır.
- 14 Aşağıdakilerden hangisi Beden Eğitimi Sağlık ve Spor Programının genel hedeflerinden değildir?
- A) Fiziksel aktiviteyi artırmak  
B) Temel bilgi ve kavramlar öğretmek  
C) Sosyal yaşama uyum sağlamak  
D) Sağlıklı gelişimi desteklemek  
E) Okullararası etkinlikler düzenlemek
- 15 Aşağıdakilerden hangisi Beden Eğitimi ve Sporun bireysel yönünden kazandırdığı davranış değişikliği değildir?
- A) Çoğunluk kararlarına saygılı olmak  
B) İyi ahlak ve karakter sahibi olmak  
C) Doğadaki canlı cansız varlıkları sevmeyi ve korumayı bilmek  
D) Sağlığını korumak  
E) Hiçbiri

**A**

- 16 Atletizm sporunda yüksek ve sıırıkla yüksek atlama branşlarında bir yüksekliğin geçilmesi için sporcuya kaç hak verilir?
- A) 4  
B) 1  
C) 2  
D) 3  
E) 6
- 17 Atletizm sporunda 'rekaksiyon anı - ivmelenme - maksimal sürat - süratin korunması' evreleri aşağıdakilerden hangisinde daha çok önem taşır?
- A) Atlama branşları  
B) Orta mesafe koşuları  
C) Uzun mesafe koşuları  
D) Kısa mesafe koşuları  
E) Hepsi
- 18 Atletizmin atlama branşlarında aşağıdakilerden hangisinin yaklaşma koşusu diğerlerinden farklıdır?
- A) Üçadım atlama  
B) Uzun atlama  
C) Sırıkla yüksek atlama  
D) Yüksek atlama  
E) Farklılık yoktur

A

- 19 Aşağıdakilerden hangisi atletizmin kombine branşlarından biri olan dekatlon yarışması için söylenemez?
- A) Cirit, gülle ve disk atma branşlarıdır  
B) Yalnızca erkekler tarafından yapılır  
C) Yarışma toplam 10 branştan oluşur  
D) Yarışma sonunda en çok birincilik alan yarışmayı kazanır  
E) 110m engelli yarışı içinde yer alan tek engelli yarışmadır
- 20 Atletizmin 200m, 400m ve 800m gibi virajlı yarışmalarında iç kulvardaki atletlerin dış kulvardakilere göre daha geriye yerleştirilmelerinin sebebi aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Seyir açısından daha güzel görüldüğü için  
B) İyi derecesi olanların avantaj sağlaması için  
C) Atletlerin bir birlerine çarpmalarını önlemek için  
D) Dış kulavarlardaki viraj farkının giderilmesi için  
E) Rekabeti artırmak için
- 21 Bir kemik veya kırıkdağın herhangi bir kuvvet zoruyla bütünlüğünün bozulması aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Çıkık  
B) Kramp  
C) Kırık  
D) Burkulma  
E) Ezilme

A

- 22 Bireysel sporlarda bir günlük birim antremanda esas antremana hazırlanırken ısınma evrelerinin doğru sıralanışı aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Düz koşu  
B) Branşa özel driller  
C) Esnetme hareketleri  
D) Hızlanma koşulları
- A) ABCD  
B) ACBD  
C) CABD  
D) ABDC  
E) CDBA
- 23 Aşağıdakilerden hangisi, spor antremanının genel kuralları arasında yer almaz?
- A) Antreman planının belli aralıklarla değiştirilmesi  
B) Antreman yükünün giderek artması  
C) Antreman planının yıllık, aylık, haftalık ve günlük planlarla belirtilmesi  
D) Antremanın sürekliliği  
E) Hepsi
- 24 Yapılan iş ile harcanan enerji arasında bir denge varsa ve organizma aldığı O<sub>2</sub>'i kullanabiliyorsa ....
- A) statik dayanıklılıktır.  
B) anaerobik dayanıklılıktır.  
C) kuvvette devamlılıktır.  
D) aerobik dayanıklılıktır.  
E) süratte devamlılıktır.

A

25 Kalp atım sayısını etkileyen faktörlerden değildir?

- A) Sigara
- B) Kilo
- C) Saç rengi
- D) Yaş
- E) Stres

26 Aşağıdakilerden hangisi beceriyi oluşturan faktörlerden değildir?

- A) Çok yönlülük
- B) Denge
- C) İstatik denge
- D) Ritim
- E) Kuvvet

27 Voleybolda 2 ve 4 nolu oyunculara ne ad verilir?

- A) Libero
- B) Çapraz Pasör
- C) Smaçör
- D) Pasör
- E) Orta oyuncu

28 Voleybolda, topun yere temas etmemesi için oyuncunun yere en yakın ve en uzak noktaya ulaşabilmesi için yaptığı harekete ne denir?

- A) Smaç
- B) Parmak pas
- C) Plonjon
- D) Manşet
- E) Servis

A

29 Voleybol takımında aşağıdaki hangi oyuncu 3 numaradan oynayan ve kısa, kurşun, arkaya dolanarak tek ayakla vurulan paslarla hücum eden elemanlara denir. (Bu görevle 2 oyuncu sahada yer alır. Birisi servise geçtiğinde diğeri (yani "çapraz") öne geçer, bu nedenle 3 numaralı bölge de sürekli hücum bölgesidir).

- A) Orta adamı
- B) Çapraz pasör
- C) Pasör
- D) Smaçör
- E) Libero

30 Voleybolda hangi oyuncu pasör servise geçtiğinde öne gelen ve genellikle uzun pasla hücum eden oyuncudur.?

- A) Smaçör
- B) Çapraz pasör
- C) Orta oyuncu
- D) Pasör
- E) Hiçbiri

31 Karın kaslarına ne ad verilir?

- A) Biceps
- B) Rectus abdominis
- C) Trapezius
- D) Deltoid
- E) Triceps

A

32 Aşağıdakilerden hangisi, dolaşım sisteminin bir parçası değildir?

- A) Akciğer
- B) Damarlar
- C) Kalp
- D) Sinirler
- E) Hiçbiri

33 Aşağıdakilerden hangisi kuvvet çalışmalarında statik kasılma özelliklerinden değildir?

- A) Kasılan kasın boyu değişmez
- B) Kasılan kasın boyu değişir
- C) Dinamik kasılmaya göre daha kısa zamanda kuvvet gelişimi sağlar
- D) Kasılan kasın tonusu değişir
- E) Hepsi

34 Spora engel olabilecek genetik faktörü bulun.

- A) Kas sakatlığı
- B) Golfcu dirseği
- C) Lordoz
- D) Tenis dirseği
- E) Hiçbiri

35 Dünyada Basketbol oyunu ilk hangi tarihte oynanmıştır?

- A) 20 Kasım 1892
- B) 24 Eylül 1884
- C) 20 Ekim 1982
- D) 4 Ekim 1891
- E) 20 Ocak 1892

A

36 Basketbol oyununda her mola süresi kaç saniyedir?

- A) 90 saniye
- B) 60 saniye
- C) 45 saniye
- D) 75 saniye
- E) 100 saniye

37 Basketbolda bir oyuncu kaç faul alırsa oyun dışında kalır?

- A) 6
- B) 7
- C) 4
- D) 5
- E) 8

38 Basketbolda bir oyuncu topu elinden çıkartmak için en fazla kaç saniye bekleyebilir?

- A) 7 saniye
- B) 3 saniye
- C) 10 saniye
- D) 5 saniye
- E) 15 saniye

39 Futbolda performansı etkileyen yetenekleri yerine getirmede kullanılan enerji sistemidir.

- A) Aerobic güç
- B) Anaerobic kapasite
- C) Aerobic kapasite
- D) Anaerobic güç
- E) Hiçbiri

**A**

**40 Futbol maçında, oyunun başlama noktasına ne ad verilir?**

- A) Santra
- B) 6 pas
- C) Korner köşesi
- D) Köşe noktası
- E) Penaltı noktası

**41 FIFA tarafından ilk dünya kupası organizasyonu hangi tarihte ve nerede düzenlenmiştir?**

- A) 1930 - Uruguay
- B) 1950 - Brezilya
- C) 1934 - İtalya
- D) 1938 - Fransa
- E) 1974 - Batı Almanya

**42 Futbol'da son Dünya Kupası maçları hangi tarihler arasında oynanmıştır?**

- A) 9 Haziran - 9 Temmuz 2006
- B) 8 Mayıs - 16 Haziran 2006
- C) 10 Ağustos - 15 Eylül 2006
- D) 20 Haziran - 25 Temmuz 2006
- E) 15 Haziran - 15 Temmuz 2006

**A**

**43 Hentbolde 16 ve daha yukarı yaştaki oyunculardan oluşan bütün takımlar için normal oyun süresi ve devre arası ne kadardır?**

- A) 25 dakika x 2 ve 5 dakika devre arası
- B) 30 dakika x 2 ve 5 dakika devre arası
- C) 20 dakika x 2 ve 10 dakika devre arası
- D) 30 dakika x 2 ve 10 dakika devre arası
- E) 40 dakika x 2 ve 15 dakika devre arası

**44 Hentbolde A takımı kenar atışı kazanır, A5 topu saha içerisindeki arkadaşına pas olarak atar ve top hakeme çarpıp B takımının kalesine gol girer. Karar?**

- A) Düdükten sonra atış tekrarlanır
- B) Serbest atış
- C) A takımı için gol
- D) B takımı için serbest atış
- E) A takımı için serbest atış

**45 Hentbolde ne zamana kadar hakemin verilmiş bir gol kararı iptal edilebilir?**

- A) Maçtan sonra yapılan itirazla
- B) Gol'den sonraki başlama atışı düdüğüne kadar
- C) Oynanan bölümün bitiş düdüğüne kadar
- D) Bitiş düdüğüne kadar
- E) Verilmiş gol kararı geri alınmaz

A

46 En güçlü kasımız hangisidir?

- A) Triceps
- B) Bacak
- C) Biceps
- D) Kalp
- E) Dil

47 Aşağıdakilerden hangisi Hipokinetik Hastalıklar olarak tanımlanır?

- A) Tansiyon
- B) Kolesterol
- C) Obezite ve kas-iskelet rahatsızlıkları
- D) Kalp hastalıkları
- E) Hepsi

48 Yüzme havuzlarında saçın suya dökülmemesi için başımıza takılan silikon veya lastik başlığa ne ad verilir?

- A) Bere
- B) Bone
- C) Şapka
- D) Kep
- E) Hiçbiri

49 En hızlı yüzme tekniği aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Kurbađalama
- B) Sırtüstü
- C) Kelebek
- D) Serbest
- E) Karışık

A

50 Erkek cimnastikcilerinin kullanmadığı alet hangisidir?

- A) Atlama Beygiri
- B) Yerde hareket
- C) Denge barı
- D) Kulplu beygir
- E) Hepsi

51 Aşağıdakilerden hangisi ilgi tutum ve öz kavramı (öz güven) gibi adlarla anılan duygu ve eğilimlerden oluşandır?

- A) Psycho-Motor
- B) Eğitim
- C) Duyuşsal
- D) Bilişsel
- E) Öğrenci

52 Aşağıdakilerden hangisi Bireysel Yetenekleri ortaya çıkaran geliştiren; Takım oyunlarında yarışma hırsı kazandırarak, kurallara uymayı, sevinci üzüntüyü paylaşmayı öğreten bir araçtır?

- A) Yanaşık düzen eğitimi
- B) Eğitsel Oyunlar
- C) Folklor
- D) Komut yöntemiyle yapılan sporlar
- E) Hiçbiri



A

53 Aşağıdakilerin hangisi Bireysel Yetenekleri ortaya çıkaran, geliştiren; Takım oyunlarında, yarışma hırslı kazandırarak , kurallara uymayı , sevinci ve üzüntüyü paylaşmayı öğreten, oynarken eğitmeyi amaçlayan bir araçtır?

- A) Yanaşık düzen eğitimi
- B) Folklor
- C) Scuba
- D) Komut yöntemiyle yapılan sporlar
- E) Eğitsel oyunlar

54 Aşağıdakilerden hangisi oyunun kazandıracağı olumlu yöndeki etkilerden değildir?

- A) Oyun boş zamanı en iyi değerlendiren bir uğraştır.
- B) Oyun sağlığın korunmasında çocuğun ve gençliğin sağlıklı yetişmesinde en önemli etkendir.
- C) Oyun düzenli bir toplum oluşumuna etki yapar.
- D) Oyun bir eğitim aracıdır.
- E) Oyun kişilerarası kızgınlığı artırır.

55 KKCde Atletizm Fedarasyon Başkanı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Hasan Çek
- B) Enver Kaya
- C) Ersin Dogaç
- D) Hüseyin Altınör
- E) Yakup Kırmızı

A

56 Türkiye 2008 - 2009 Bayanlar Basketbol Ligi şampiyonu aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Mersin Büyükşehir Belediyesi
- B) Fenerbahçe
- C) Galatasaray
- D) Beşiktaş
- E) Hiçbiri

57 Eskişehirde gerçekleştirilen okullararası futbol şampiyonasında hangi okulumuz Türkiye şampiyonu olmuştur?

- A) Şehit Turgut Ortaokulu
- B) Canbulat Ortaokulu
- C) Şehit Hüseyin Ruso Ortaokulu
- D) Bekirpaşa Lisesi
- E) Hiçbiri

58 XVIII. Dünya Futbol Şampiyonası final karşılaşması hangi ülke takımları arasında oynanmıştır?

- A) Rusya - Fransa
- B) İskoçya - İngiltere
- C) İspanya - Portekiz
- D) İtalya - Fransa
- E) İngiltere - Fransa

**A**

59 Olimpiyat halkaları kaç ayrı kıtayı simgeler?

- A) 7
- B) 6
- C) 4
- D) 5
- E) Hiçbiri

**TEST BİTTİ**  
**CEVAPLARINIZI KONTROL EDİNİZ**