

BEDEN EĞİTİMİ (BAYAN) ÖĞRETMENİ (GOÖD)
Yarışma Sınavı

A

1 **Atletizm sporunda engelli yarışmaların hangisinde su engeli kullanılır?**

- A) 400m engelli
- B) 3000m engelli
- C) 100m engelli
- D) 110m engelli
- E) Hepsi

2 **Atletizm sporunda 'yerlerinize - dikkat - ve tabancayla verilen çık' komutu aşağıdakilerden hangisini başlatmak için kullanılmaz?**

- A) 100m
- B) 200m
- C) 800m
- D) 400m
- E) 400m engelli

3 **Atletizm sporunda 3000m engelli yarışması hariç diğer engelli yarışmalarında kaç tane engel vardır?**

- A) 12
- B) 8
- C) 15
- D) 10
- E) 20

A

4 **Atletizm sporunda aşağıdakilerden hangisi yolda yapılan branşlardan değildir?**

- A) 50 km yürüyüş
- B) Yarı maraton
- C) 20 km yürüyüş
- D) Maraton
- E) 10000m

5 **Atletizm sporunda aşağıdakilerden hangisi heptatlon kombine yarışmasının branşlarından biri değildir?**

- A) uzun atlama
- B) gülle atma
- C) 100m engelli
- D) 200m
- E) çekiç atma

6 **Atletizm sporunda 'rekaksiyon anı - ivmelenme - maksimal sürat - süratin korunması' evreleri aşağıdakilerden hangisinde daha çok önem taşır?**

- A) Orta mesafe koşuları
- B) Kısa mesafe koşuları
- C) Atlama branşları
- D) Uzun mesafe koşuları
- E) Hepsi

A

- 7 **Aşağıdakilerden hangisi atletizmin kombine branşlarından biri olan dekatlon yarışması için söylenemez?**
- A) Cirit, gülle ve disk atma branşlarıdır
B) Yarışma toplam 10 branştan oluşur
C) Yarışma sonunda en çok birincilik alan yarışmayı kazanır
D) Yalnızca erkekler tarafından yapılır
E) 110m engelli yarışı içinde yer alan tek engelli yarışmadır
- 8 **Atletizm sporunda ekonomik koşu tipi aşağıdakilerden hangisinin sonucuna diğerlerinden daha fazla iyi yönde etki eder?**
- A) Uzun mesafe koşuları
B) Orta mesafe koşuları
C) Atlama branşları
D) Kısa mesafe koşuları
E) Hepsi
- 9 **Antrenman planlanırken, antrenman kapsamının en yüksek olduğu dönem aşağıdakilerden hangisi olmalıdır?**
- A) Özel hazırlık dönemi
B) Müsabaka dönemi
C) Geçiş dönemi
D) Genel hazırlık dönemi
E) Hepsi

A

- 10 **Yükleme bitir bitmez ölçülür. Kalbin dakikalık atış sayısının 1/3'e kadar düşmesine izin verilmesine ne denir?**
- A) Verimsel dinlenme
B) Tam dinlenme
C) Motor ünite
D) Sürat
E) Çabukluk
- 11 **Antrenmanlı sporcularda kalbin dakika vurumu nasıldır?**
- A) Yüksek
B) Normal
C) Düşük
D) Çok yüksek
E) Dalgalı
- 12 **Günlük antreman planlaması içerisinde aşağıdaki özelliklerden hangisi daha önce yer almalıdır?**
- A) Teknik antreman
B) Dayanıklılık antrenmanı
C) Kuvvet antremanı
D) Sürat antremanı
E) Hiçbiri

A

13 Esnekliğin az olması durumunda aşağıdakilerden hangisi oluşmaz?

- A) Kombine spor dallarında hareketin uygulanış kalitesi iyileşir
- B) Teknik bir hareketin öğrenilmesi zorlaşır
- C) Hareket açısını sınırlar
- D) Çeşitli sakatlıklara neden olur
- E) Hepsi

14 Aşağıdakilerden hangisi, antrenmanın temel görevidir?

- A) Zihinsel gelişim
- B) Taktik
- C) Kondisyon
- D) Teknik ve koordinasyon
- E) Hepsi

15 Antrenmanın tanımı içerisinde hangi kavramlar yer almaktadır?

- A) Psikolojik gelişim
- B) Teknik gelişim
- C) Taktik gelişim
- D) Fiziksel gelişim
- E) Hepsi

A

16 Her spor dalı için geçerli olan "vücut koordinasyonu" cümlesi aşağıdaki kelimenin hangisinin tanımlamasıdır?

- A) Dayanıklılık
- B) Genel beceri
- C) Özel beceri
- D) Hareketlilik
- E) Özel dayanıklılık

17 Aşağıdakilerin hangisi, Uluslararası voleybol federasyonunu ifade eder?

- A) WHO
- B) FIVB
- C) UEFA
- D) FINA
- E) IAAF

18 Türkiye'ye voleybol, ilk defa 1919'da tarafından getirilmiştir.

- A) Almanya
- B) Fransa
- C) Amerika
- D) İngiltere
- E) Rusya

19 Omurilik aşağıdaki kemiklerden hangisinin içinden geçer?

- A) Skull
- B) Pelvis
- C) Femur
- D) Vertebra
- E) Clavicula

BEDEN EĞİTİMİ (BAYAN) ÖĞRETMENİ (GOÖD)
Yarışma Sınavı

A

20 Vücut yağ oranını ölçmek için yapılan test hangisidir?

- A) Shuttle run testi
- B) Astrand bisiklet testi
- C) Cooper testi
- D) Skinfold testi
- E) Mezoorfikt

21 Hamstrings kası vücudun hangi bölgesinde bulunur?

- A) Omuz
- B) Kol
- C) Bacak
- D) Karın
- E) El

22 Aşağıdakilerin hangisi esnekliği etkileyen faktörlerden değildir?

- A) Yaş ve cinsiyet
- B) Eklem yapısı
- C) Yorgunluk
- D) Gün saatleri ve dış ısı
- E) Boy

23 Vücutun fiziksel uygunluk seviyesini belirten sistemi işaretleyin

- A) Dolaşım
- B) Endokrin
- C) Solunum
- D) Sindirim
- E) Hiçbiri

A

24 Esneklik aşağıdaki faktörlerden hangisine bağlıdır?

- A) Yorgunluk
- B) Eklem yapısı
- C) Yaş ve cinsiyet
- D) Günün saatlerine ve dış ısıya
- E) Hepsi

25 Ergenlik döneminde testosteron hormonu oranı 10 katı artar. Bu nedenle daha hızlı gelişir.

- A) Kas kütlesi
- B) Damar
- C) Yağ kütlesi
- D) Sinir sayısı
- E) Hiçbiri

26 Kas sisteminin görevlerinden olmayanı bulun.

- A) Isı üretimi
- B) Koruma
- C) Pozisyon alma
- D) Yürüme
- E) Hepsi

27 Kas sistemi ile iskelet sistemine ait olan görevi bulun

- A) Destek
- B) Isı üretimi
- C) Depo
- D) Hareket
- E) Koruma

BEDEN EĞİTİMİ (BAYAN) ÖĞRETMENİ (GOÖD)
Yarışma Sınavı

A

28 Aşağıdaki ölçülerden hangisi basketbol sahasını belirtmektedir?

- A) 17 m genişlik, 28 m uzunluk
- B) 15 m genişlik, 28 m uzunluk
- C) 20 m genişlik, 32 m uzunluk
- D) 14 m genişlik, 30 m uzunluk
- E) 14 m genişlik, 27 m uzunluk

29 2007-2008 sezonunda KKTC Basketbol Büyük Bayanlar Liginde aşağıdaki takımlardan hangisi şampiyon olmuştur?

- A) Doğu Akdeniz Üniverstesi
- B) KOOP
- C) Levent Koleji
- D) Yakın Doğu Üniversitesi
- E) Gönyeli Spor Kulübü

30 Basketbolda bir takım başlama saatinden 15 dakika sonrasına dek sahaya 5 oyuncu çıkartmazsa ne cezası verilir?

- A) Çift faul
- B) Faul
- C) Diskalifiye
- D) Teknik faul
- E) Hükmen yenilgi

A

31 Erkek cimnastikcilerinin kullanmadığı alet hangisidir?

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

32 Türkiye'de Futbol Heyet-i Müttehidesi hangi tarihte kurulmuş ve ilk başkanı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) 1931 - Hamdi Emin Çap
- B) 1938 - Danyal Akbel
- C) 1934 - Sedat Rıza İstek
- D) 1923 - Yusuf Ziya Öniş
- E) 1926 - Muvaffak Menemencioglu

33 Futbolda kale direkleri arasındaki genişliği ve yerden yüksekliği aşağıdaki şıklardan hangisi belirtmektedir?

- A) Genişlik 7.34 m yükseklik 2.08 m
- B) Genişlik 7.02 m yükseklik 2.42 m
- C) Genişlik 6.32 m yükseklik 2.04 m
- D) Genişlik 6.12 m yükseklik 2.12 m
- E) Genişlik 7.32 m yükseklik 2.44 m

A

34 Serbest vuruşlarda rakip takımın oyuncularının topa vuruş noktasından ne kadar uzaklıkta durmaları gerekmektedir?

- A) 9.15 m
- B) 6.05 m
- C) 7.15 m
- D) 8.15 m
- E) 5 m

35 Hentbolde B takımından bir oyuncu faul yapar, saha hakemi oyuncunun diskalifiyesine ve serbest atışa karar verir. Kale hakemi ise 2 dakika cezası ve 7 metre atışına karar verir. Oyuncu ne ile cezalandırılır?

- A) Diskalifiye ve 7 metre atışı
- B) 2 dakika cezası ve serbest atış
- C) 2 dakika cezası ve 7 metre atışı
- D) Diskalifiye ve serbest atış
- E) Sadece oyuncu diskalifiye edilir ve top kenar atışı ile başlar

36 Aşağıdakilerden hangisi hentbolde aldatma çeşitlerinden değildir?

- A) Kol çekme
- B) Baş ile aldatma
- C) Tekli aldatma
- D) Atış aldatma
- E) Tip

A

37 Hentbolde maçın başında ev sahibi takımın kulüp başkanı, iki idareci, masör ve antrönör ile birlikte yedek bankında oturmaktadır. Karar?

- A) Yedek kaleci yedek bankının arkasında durmalıdır
- B) Müsabaka raporuna yazılmayan kişiler yedek bankını terk etmelidir
- C) Kulüp başkanı yedek bankını terk etmelidir
- D) İdarecilerin biri yedek bankını terk etmelidir
- E) Masör yedek bankında oturamaz

38 Body mass İndeks oranlarına bakacak olursak aşağıdakilerin hangisi hafif şişman kişileri gösterir?

- A) 20 - 24,9
- B) 30 - 34,9
- C) 25 - 29,9
- D) 20 - 25
- E) 18,5>

39 Sağlığı, sadece hastalıklardan ve mikroplardan koruma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali olarak kim açıkladı?

- A) Beden Eğitimi Literatürü
- B) İllinois üniversitesi
- C) Kamil Özer
- D) WHO
- E) Mathews

A

40 Sedanter yaşlı bireylerde görülen kemik zayıflığı hastalığına ne denir?

- A) Osteoporosis
- B) Hiperplasesi
- C) Ostrojen
- D) Menepoz
- E) Skelyoz

41 Öz yağlar bedenin hangi bölgelerinde bulunur?

- A) Derialtında ve çocuklarda ve sinir sisteminde
- B) Beyaz yağlarda ve kış uykusuna yatan hayvanlarda
- C) Kemik iliği, böbrekler, endokrin bezler, bağırsaklar
- D) Kahverengi yağlarda ve mitokondria olanlarda
- E) Sadece bebeklerde

42 Adipose doku ne zaman azalır?

- A) Tansiyon düşünce
- B) Yağlı yiyecekler alınca
- C) Spor yapınca
- D) Kolestrol azalınca
- E) Azalmaz

A

43 Aşağıdakilerden hangisi antropometrik yapıyı oluşturan etmenlerden biri değildir?

- A) Postür
- B) Sindirim sistemi çalışması
- C) Vücut yağ oranı
- D) Kemik kas ilişkisi
- E) Hepsi

44 Sebep ne olursa olsun bugün şişmanlık bir hastalık olarak kabul edilmektedir ve aşağıdaki hangi rahatsızlığın direk veya dolaylı olarak oluşmasına yardımcı olmaktadır?

- A) Kalp ve damar hastalığı
- B) Hipertansiyon
- C) Şeker hastalığı
- D) Böbrek ve pankreas yetmezliği
- E) Hepsi

45 Duyu organları, zihin ve kasların birlikte çalışması sonucu ortaya çıkan davranışlar, olarak adlandırılır.

- A) Vücut kompozisyonu
- B) Psikomotor
- C) Kuvvet
- D) Hız
- E) Koordinasyon

A

46 Çocuklarda erken gelişmişlik birçok spor dalında avantaj getirirken aşağıdakilerin hangisinde dezavantajdır?

- A) Badminton
- B) Futbol
- C) Voleybol
- D) Yüzme
- E) Aletli jimnastik

47 Tam olimpik yüzme havuzlarında en uzun yarış mesafesi ne kadardır?

- A) 1500 m
- B) 800 m
- C) 1000 m
- D) 2000 m
- E) Hiçbiri

48 Yüzme Müsabakalarından önce ne tür gıdalar alınmalıdır?

- A) Süt ve muz
- B) Karbonhidrat içeren gıdalar
- C) Yağlı gıdalar
- D) Protein içeren gıdalar
- E) Sadece meyve

A

49 Aşağıdakilerin hangisi eğitsel oyunlarda düşünülemez?

- A) Sadece başarı gösterenleri övün
- B) Eğlenceyi ön planda tutun, oynayarak öğrenmelerini sağlayın
- C) Oyunlar basit olsun, ne yapılması gerektiğini sadece söylemeyin, gösterin
- D) Çocuklar yanlış bir şey yapıyorsa anında ona doğrusunu gösterin. En küçük başarıyı övün, eleştirmeyin teşvik edici olun
- E) Hepsi

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

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

TEST BİTTİ

CEVAPLARINIZI KONTROL EDİNİZ