

ÖZEL EĞİTİM ÖABT: FİZİKSEL EĞİTİM VE SPOR

****Öğrenme Hedefi:**** Özel eğitimde fiziksel eğitim ve sporun temellerini, motor gelişim evrelerini, öğretim yöntemlerini ve engelli sporları organizasyonlarını analiz edebilme.

BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE MOTOR GELİŞİM

GEREKÇE VE ANAHTAR NOTLAR

GÜVEN (1-5)

1. Gallahue'nun Motor Gelişim Modeli'ne göre, çocukların yürüme, koşma, atlama gibi becerileri kazandığı 2-7 yaş aralığını kapsayan dönem hangisidir?

- Refleksif Hareketler Dönemi
- İlkel Hareketler Dönemi
- Temel Hareketler Dönemi
- Sporla İlgili Hareketler Dönemi
- Bilişsel Hareketler Dönemi

Cevap: C. Temel Hareketler Dönemi (2-7 yaş), yaşam boyu kullanılacak olan lokomotor, manipülatif ve dengeleme becerilerinin temelini atıldığı evredir.

2. Aşağıdakilerden hangisi yer değiştirme gerektirmeyen, vücut ekseninde yapılan "Non-Lokomotor" (Dengeleme) becerilere örnektir?

- Koşma - Atlama
- Sallanma - Eğilme
- Atma - Tutma
- Zıplama - Tırmanma
- Kayma - Sekme

Cevap: B. Sallanma, eğilme, bükülme ve dönme gibi beceriler vücudun yerini değiştirmeden yapılan dengeleme (non-lokomotor) becerileridir.

3. Özel gereksinimli bireyler için fiziksel eğitimin amaçları arasında aşağıdakilerden hangisi "birincil gelişimsel hedef" olarak değerlendirilmez?

- Motor koordinasyonun geliştirilmesi
- Sosyal etkileşim ve grup uyumunun artması
- Benlik saygısı ve özgüvenin güçlenmesi
- Sadece profesyonel liglerde şampiyonluk kazanma
- Yaşam kalitesinin ve genel sağlığın iyileşmesi

Cevap: D. Özel eğitimde sporun temel amacı bireyin gelişimini desteklemek ve yaşam kalitesini artırmaktır; elit sporcu başarısı ikincil bir sonuçtur.

4. Zihin yetersizliği olan öğrencilerin motor gelişim özelliklerine bakıldığında aşağıdakilerden hangisinin görülme olasılığı daha yüksektir?

- İnce motor becerilerde akranlarından ileri olma
- Motor planlama ve denge süreçlerinde güçlük çekme
- Karmaşık oyun kurallarını anında kavrama
- Tepki sürelerinin (reaksiyon) çok hızlı olması
- Fiziksel aktivitelerden hiçbir şekilde yararlanamama

Cevap: B. Zihin yetersizliği olan bireylerde motor gelişim genellikle geriden gelir; denge, koordinasyon ve motor planlama alanlarında sınırlılıklar görülebilir.

ÖZEL EĞİTİM ÖABT: FİZİKSEL EĞİTİM VE SPOR (SORU 5-8)

BÖLÜM 2: YETERSİZLİK TÜRLERİ VE UYARLAMALAR

GEREKÇE VE ANAHTAR NOTLAR

GÜVEN (1-5)

5. Görme yetersizliği olan bir öğrenci için beden eğitimi dersinde yapılacak hangi uygulama "uygun olmayan" bir yaklaşımdır?

- a) Ses çıkaran (zilli) toplar kullanma
- b) Saha çizgilerini dokunsal (kabartma) hale getirme
- c) Sadece tamamen karanlık ortamlarda çalışma yapma
- d) Eşli koşullarda kılavuz ip veya rehber kullanma
- e) Parlak ve zıt renkli materyaller tercih etme

Cevap: C. Tamamen karanlık ortam güvenlik riski oluşturur. Görme yetersizliğinde sesli materyaller, dokunsal ipuçları ve rehberler esastır.

6. Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan bir öğrenciyle spor yaparken hangisinden **kaçınılmalıdır**?

- a) Görsel çizelgelerle ders akışını belirtme
- b) Açık, kısa ve net yönergeler kullanma
- c) Beklenmedik gürültülü ve karmaşık ortamlar yaratma
- d) Bireysel çalışma alanlarını belirginleştirme (İstasyonlar)
- e) Öğrencinin rutinlerine ve takıntılara dikkat etme

Cevap: C. OSB'li bireyler duyu hassasiyetleri nedeniyle ani gürültü ve kaotik olumsuz etkilenebilir; yapılandırılmış ortam önemlidir.

7. Fiziksel yetersizliği olan bir öğrenci için yapılan hangi materyal/alan uyarlaması bir "bariyer" oluşturur?

- a) Basketbol potasının yüksekliğini azaltma
- b) Oyun alanının zeminini tekerlekli sandalyeye uygun hale getirme
- c) Ağır ve kontrolü zor olan büyük tıbbi topları tek materyal yapma
- d) Kavrama gücünü için raket saplarını kalınlaştırma
- e) Hareket sınırını öğrencinin kapasitesine göre belirleme (ROM)

Cevap: C. Ağır ve zor kontrol edilen toplar kas zayıflığı olan öğrenciler için engeldir; hafif ve kavranabilir materyaller seçilmelidir.

8. "Uyarlanmış Fiziksel Eğitim" (Adaptive Physical Education) kavramı temel olarak neyi ifade eder?

- a) Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP) hazırlama
- b) Kaynaştırma yoluyla akranlarla birlikte spor yapma (GPE)
- c) Engelli bireye özel geliştirilen spor branşları (Goalball vb.)
- d) Sadece fiziksel tıp ve rehabilitasyon süreci olarak görme
- e) Yaşam boyu spor alışkanlığı kazandırma çalışmaları

Cevap: C. Uyarlanmış fiziksel eğitim; bireyin yetersizliğine göre sporun, kuralların ve materyallerin modifiye edilmesidir.

ÖZEL EĞİTİM ÖABT: FİZİKSEL EĞİTİM VE SPOR (SORU 9-12)

BÖLÜM 3: ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ VE STRATEJİLER

GEREKÇE VE ANAHTAR NOTLAR

GÜVEN (1-5)

9. Karmaşık bir motor becerinin (örn: basketbol turnikesi) öğretiminde "Doğrudan Öğretim" yaklaşımında hangisi yapılmaz?

- a) Beceri analizi yaparak küçük basamaklara bölme
- b) Hata düzeltme geri bildirimlerini anında verme
- c) Sadece sözel anlatım yapıp uygulama yaptırmama
- d) Öğretmenin hareketi model olarak göstermesi
- e) Fiziksel yardımın zamanla silikleştirilmesi (Fading)

Cevap: C. Motor beceriler yaparak öğrenilir; sadece sözel anlatım yetersizdir, yoğun pratik ve geri bildirim şarttır.

10. Tipik gelişen öğrencilerin, yetersizliği olan akranlarına spor salonunda destek olduğu ve birlikte çalıştığı yöntem hangisidir?

- a) Akran Öğretimi (Peer Tutoring)
- b) İşbirliğine Dayalı Öğrenme
- c) Tümevarım Yöntemi
- d) Sadece Uzaktan Eğitim Programları
- e) İstasyon Çalışmaları

Cevap: A. Akran öğretimi, hem akademik hem de sosyal kabul açısından özel eğitimde en etkili spor öğretim yöntemlerinden biridir.

11. Bir beceriyi kazanmakta zorlanan öğrenciye "en yoğun" düzeyde verilen ipucu/destek türü hangisidir?

- a) Sadece vokal olarak bağırma
- b) Fiziksel yardım (El-üzeri el desteği)
- c) Görsel ipucu (Resimli kartlar)
- d) Model olma (Öğretmenin göstermesi)
- e) İşaret ipucu (Parmağıyla gösterme)

Cevap: B. Fiziksel yardım, öğrencinin vücuduna doğrudan müdahale ederek hareketi yaptırdığı en yoğun ipucu seviyesidir.

12. Özel eğitimde fiziksel gelişim değerlendirilirken hangisi "gözlem formunda" birincil kriter olamaz?

- a) Öğrencinin katılım düzeyi ve çabası
- b) Hareketin işlem basamaklarını yapabilme derecesi
- c) Olimpiyat barajını geçip geçemediği
- d) Güvenlik kurallarına uyma becerisi
- e) Sosyal etkileşim ve arkadaşlarıyla iletişimi

Cevap: C. Özel eğitimde değerlendirme bireysel ilerleme odaklıdır; Olimpiyat barajı gibi genel elit hedefler kriter değildir.

ÖZEL EĞİTİM ÖABT: FİZİKSEL EĞİTİM VE SPOR (SORU 13-16)

BÖLÜM 4: ÖZEL SPOR DALLARI VE ORGANİZASYONLAR

GEREKÇE VE ANAHTAR NOTLAR

GÜVEN (1-5)

13. Dünya genelinde düzenlenen "Özel Olimpiyatlar" (Special Olympics) organizasyonu temel olarak hangi yetersizlik grubuna odaklanır?

- a) Fiziksel yetersizliği olanlar (Bedensel engelliler)
- b) Görme yetersizliği olanlar
- c) Zihin yetersizliği olanlar (Zihinsel engelliler)
- d) İşitme yetersizliği olanlar (Deaflympics)
- e) Öğrenme güçlüğü olanlar

Cevap: C. Özel Olimpiyatlar, zihin yetersizliği olan bireylerin spor aracılığıyla gelişimini hedefler; Paralimpik Oyunlar'dan bu yönüyle ayrılır.

14. Aşağıdakilerden hangisi Paralimpik Oyunlar kapsamında yer alan bir spor branşdır?

- a) Goalball (Kale Topu)
- b) Boccia
- c) Tekerlekli Sandalye Basketbolu
- d) Ampute Futbol
- e) Hepsi paralimpik branştır

Cevap: E. Goalball, Boccia ve Tekerlekli Sandalye sporları Paralimpik Oyunlar'ın en temel ve popüler branşları arasındadır.

15. "Goalball" branşı ile ilgili verilen aşağıdaki bilgilerden hangisi **yanlıştır**?

- a) Görme yetersizliği olan sporcular için geliştirilmiştir.
- b) İçinde zil olan ağır bir topa oynanır.
- c) Seyircilerin maç sırasında tamamen sessiz olması gerekir.
- d) Tüm oyuncular eşitlik için göz bandı (eyeshades) takar.
- e) Oyuncular sahada tekerlekli sandalye kullanırlar.

Cevap: E. Goalball'da tekerlekli sandalye kullanılmaz; sporcular yere yatarak kalelerini savunurlar ve işitsel algılarını kullanırlar.

16. Spor branşı ve birincil hedef kitlesi eşleştirmelerinden hangisi **yanlıştır**?

- a) Goalball - Görme Yetersizliği
- b) Boccia - Ağır Fiziksel Yetersizlik (CP vb.)
- c) Oturan Voleybol - Fiziksel Yetersizlik
- d) Ampute Futbol - Zihin Yetersizliği
- e) Tekerlekli Sandalye Tenisi - Fiziksel Yetersizlik

Cevap: D. Ampute futbol, uzuv kaybı olan fiziksel engelli bireyler içindir; zihin yetersizliği ile doğrudan bir ilişkisi yoktur.

ÖZEL EĞİTİM ÖABT: FİZİKSEL EĞİTİM VE SPOR (SORU 17-20)

BÖLÜM 5: MATERYAL VE ALAN DÜZENLEMELERİ

GEREKÇE VE ANAHTAR NOTLAR

GÜVEN (1-5)

17. Sanat veya spor fark etmeksizin "Evrensel Tasarım" ilkelerine göre spor salonunda hangisinin yapılması beklenmez?

- a) Saha kenarlarının parlak bantlarla işaretlenmesi
- b) Basketbol potasının seviyesinin düşürülmesi
- c) Saha zemininde kaymaz ve yumuşak yüzey seçimi
- d) Tüm ekipmanların sadece standart ağırlıkta olması
- e) Geniş yüzeyli raketler ve daha büyük toplar kullanma

Cevap: D. Evrensel tasarımda materyaller her öğrenciye uygun olmalıdır; sadece standart ağırlık kullanımı fiziksel güçlüğü olanları dışlar.

18. Basketbol öğretiminde bir öğrenci topu potaya ulaştırmakta zorlanıyorsa, aşağıdakilerden hangisi bu durumda yapılacak "uygun olmayan bir uyarılama"dır?

- a) Potanın yüksekliğini ayarlama
- b) Panyayı daha büyük ve renkli yapma
- c) Daha hafif ve kolay kavranan bir top kullanma
- d) Öğrenciyi hiçbir uyarılama yapmadan izleme
- e) Atış mesafesini kısaltma

Cevap: D. (Yanlış yaklaşım olarak) Hiçbir uyarılama yapmamak bir bariyerdir; pota yüksekliği ve top ağırlığı gibi fiziksel faktörler düzenlenmelidir.

19. Fiziksel etkinlikler sırasında "Güvenlik Yönetimi" açısından hangisi ****yanlış**** bir davranıştır?

- a) Isınma ve soğuma egzersizlerini ihmal etmek
- b) Kullanılan ilaçların yan etkilerini bilmek
- c) Nöbet riski (epilepsi) durumunda tedbirli olmak
- d) Acil durum protokollerini hazır bulundurmak
- e) Zemindeki su veya engelleri temizlemek

Cevap: A. Isınma ve soğuma, sakatlıkları önlemek için kritiktir. Özellikle kas-iskelet sistemi hassas olan özel öğrenciler için hayati önem taşır.

20. Spor eğitiminde kullanılan "Yardımcı Teknolojiler" kapsamında hangisinin etkisi en düşüktür?

- a) Erişilebilir fitness makineleri
- b) Ritim takibi için ışıklı metronomlar
- c) Nabız ölçer saatler ve sağlık takip cihazları
- d) Sadece siyah-beyaz fotokopi test formları
- e) Dijital skorbordlar ve sesli uyarı sistemleri

Cevap: D. Geleneksel kağıt çıktıları teknolojinin sağladığı erişilebilirlik (sesli, görsel, interaktif) imkanlarının gerisinde kalır.

ÖZEL EĞİTİM ÖABT: FİZİKSEL EĞİTİM VE SPOR (SORU 21-24)

BÖLÜM 6: DEĞERLENDİRME VE İZLEME

GEREKÇE VE ANAHTAR NOTLAR

GÜVEN (1-5)

21. Engelli bireylerin (görme, fiziksel, zihinsel vb.) fiziksel kapasitelerini ölçmek için geliştirilmiş en yaygın ve özelleşmiş test hangisidir?

- a) Eurofit Test Bataryası
- b) Brockport Fiziksel Uygunluk Testi
- c) Cooper Testi
- d) Pacer Koşu Testi
- e) Shuttle Run Testi

Cevap: B. Brockport Fiziksel Uygunluk Testi, yetersizliği olan bireyler için özel ölçütler içeren standardize bir test bataryasıdır.

22. Kaba motor gelişimi ölçen TGMD-2 (Test of Gross Motor Development) kapsamında aşağıdaki becerilerden hangisi ölçülmez?

- a) Zıplama
- b) Koşma
- c) Topa vurma (Vurma)
- d) Karmaşık dans koreografisi ezberleme
- e) Top yakalama

Cevap: D. TGMD-2 yer değiştirme (lokomotor) ve nesne kontrolü (manipülatif) becerilerine odaklanır; karmaşık estetik koreografiler kapsamında değildir.

23. Spor dersinde öğrencinin gelişimini izlemek için kullanılan "Alternatif Değerlendirme" araçlarından hangisi en az verimlidir?

- a) Kontrol listeleri (Checklists)
- b) Dereceli Puanlama Anahtarları (Rubrics)
- c) Beceri analizi kayıt formları
- d) Yalnızca genel ortalama not verme
- e) Video analizi ve geri bildirim

Cevap: D. Sadece genel not verme bireysel farkları ve gelişim sürecini yansıtmaz; özel eğitimde betimsel veriler (rubrik vb.) önemlidir.

24. Bir öğrencinin spor dersinde "başaramayacağım" diyerek denemekten vazgeçmesi (Öğrenilmiş Çaresizlik) neden kaynaklanabilir?

- a) Aşırı rekabetçi bir ortam yaratılması
- b) Materyallerin öğrencinin düzeyinin çok üzerinde olması
- c) Öğretmenin sürekli başarısızlık vurgusu yapması
- d) BEP'teki hedeflerin ulaşılmaz olması
- e) Hepsini öğrenilmiş çaresizliğe neden olabilir

Cevap: E. Yanlış öğretim yöntemleri, uygun olmayan hedefler ve olumsuz geri bildirimler öğrencide ciddi bir motivasyon kaybı ve çaresizlik yaratır.

ÖZEL EĞİTİM ÖABT: FİZİKSEL EĞİTİM VE SPOR (FİNAL)

BÖLÜM 7: SONUÇ VE ÖZET

GEREKÇE VE ANAHTAR NOTLAR

GÜVEN (1-5)

25. Uyarlanmış fiziksel eğitim ve sporun temel felsefesi düşünüldüğünde, nihai hedef hangisi olamaz?

- a) Sağlıklı yaşam ve zindelik (Fitness)
- b) Bağımsız hareket etme becerisi
- c) Sosyal içermeye ve toplumla bütünleşme
- d) Sadece üstün yetenekli bireyleri seçip diğerlerini dışlama
- e) Özgüven ve pozitif benlik gelişimi

Cevap: D. Sporun temel amacı kapsayıcılıktır; her birey kendi kapasitesi dahilinde spora katılım hakkına sahiptir.

muratvuranlar.com