ÖABT 2025

MEB-AGS

ÖABT

BEDEN EĞİTİMİ

ÖĞRETMENLİĞİ

5 DENEME

TAMAMI ÇÖZÜMLÜ ÖZGÜN SORULAR

ÖĞRETİ AKADEMİ

ÖĞRETİ AKADEMİ

MEB-AGS ÖABT BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ TAMAMI ÇÖZÜMLÜ 5 DENEME

KOMİSYON

ISBN 978-605-4966-58-5

© Ögreti Akademi

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. (Ögreti Akademi yayınları bir Pegem Akademi markasıdır.) Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

1. Baskı: 2025, Ankara

Proje-Yayın: Öğreti

Dizgi-Grafik Tasarım: Gülnur Öcalan

Kapak Tasarımı: Öğreti

İletişim: Shira Ticaret Merkezi,
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: öğreti.com

E-ileti: ogreti@ogreti.com.tr

Baskı: Ankara Özgür Matbaacılık

1250. Cad. No: 25 Ostim Yenimahalle/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 46821

Bu testte 50 soru vardır.

1. "Greklerin günlük yaşamında spor, *Gymnasium* adı verilen eğitim kompleksinde başlardı. Bu yapı şehrin biraz uzağında etrafı ormanlık doğa ile iç içe kurulan bir spor ve beden eğitimi merkezi olarak gelişti. Gymnasium kelimesi Grekçe "çıplaklar" anlamına gelen çoğul bir kelimeden türemişti. Greklerde beden eğitiminin çıplak yapılması geleneğinin olması nedeni ile çıplak gençlerin antrenman ve spor yaptıkları alana Gymnasium denildi."

Parçada aşağıda verilenlerden hangisine ulaşılamaz?

A) Antik Olimpiyatlarda sporcular için özel çalışma alanları vardı.
B) *Gymnasium* adı Grekçe bir kelimeden türetilmiştir.
C) Olimpiyat oyunları çıplak yapılırdı.
D) Oyunlara köleler katılamazdı.
E) Spor merkezleri şehrin dışında doğa içindeydi.

2. "Spor olumlu bir sosyal değişim yaratmak adına hiç olmadığı kadar itici bir güç konumunda. Bu özgün ve güçlü araç sayesinde her yıl birçok insanın eşit ve devredilemez hakları ile itibarları korunuyor. Bu yüzden dünya üzerindeki birçok büyük sporcu Birleşmiş Milletler ile iş birliği yaparak kendilerini açlık, toplumsal cinsiyet eşitliği ve çevrecilik gibi önemli konulara adıyorlar. Bu aracı doğru kullanabildiğimiz takdirde kadınları, kız çocuklarını ve engellileri toplum içerisinde bir yer edinmeleri adına cesaretlendirebilir, sporu okullardaki eğitimin önemli bir parçası hâline getirebilir ve eşitlik adına çok önemli bir adım atabiliriz."

Parçada spor ile ilgili anlatılmak istenen aşağıdakilerden hangisidir?

A) Sağlıklı bireyler yetiştirmek için spor yapılmalı ve öğretilmelidir.
B) Birleşmiş Milletler sporun önemli bir destekçisidir.
C) Doğru kullanıldığında spor aracılığı ile insanların ve toplumun birçok sorunu çözülebilir.
D) Spor çok önemli ekonomik bir güçtür.
E) Sporun asıl amacı insanlara yardım etmektir.

3. "Türklerin ata sporu olarak bilinen güreş, tarih boyunca farklı yöntem ve kurallar ile yapılmıştır. Bu güreşler bazen yapılış şekli ile bazen de güreş sırasında kullanılan malzemelerin ismi ile adlandırılmıştır."

Buna göre;

I. kuşak güreşi,
II. aba güreşi,
III. karakucak güreşi

verilenlerden hangileri adını güreş sırasında kullanılan kıyafetlerden almıştır?

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

4. "Realizm gerçeğe ulaşmada bilimsel yöntem kullanımını vurgular. Doğanın kurallarını anlamak ve akıl yürütmek bu felsefenin özellikleridir. İnsanın bütüncül gelişimi önemlidir ve fiziksel aktivite bunu başarmak için önemli bir role sahiptir."

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi realizmin beden eğitimi ve spor ile ilgili görüşlerinden biri olamaz?

A) İstatistik başarıda önemli bir araçtır.
B) Antrenman programları antrenman bilimi kullanılarak hazırlanmalıdır.
C) Beden eğitimi ve spor sağlıklı bir fizik elde etmek amacıyla yapılmalıdır.
D) Sporda başarıyı getiren en önemli faktör tecrübedir.
E) Her antrenör ve beden eğitimi öğretmeninin anatomi, fizyoloji gibi alt disiplinleri bilmesi gerekir.

ÖĞRETİ AKADEMİ

Diğer sayfaya geçiniz.

5. "Spor yapan insanlar fiziki görünüş anlamında daha geç yaşlanırlar. Bu durum ruhsal olarak da kendilerini iyi hissetmelerini sağlar. Yani genç olmak fizyolojik ve psikolojik olarak ikiye ayrılırsa spor yapan insanlar iki türlü de gençtirler. Eğer sporu daha ileri götürebilir ve başarılı olursanız elinizde bir mesleğiniz ve iyi bir kazancınız olacaktır. Ayrıca sporda her zaman takım ruhu kendisini hissettirir. Bu sebeple spor yapan insanlar yalnızlık duygusunu pek tatmazlar. Bu sayede de toplumu bir arada tutan önemli bir unsur hâline gelmiştir."

Parçada aşağıda verilen sporun etki ettiği alanlardan hangisine vurgu yapılmamıştır?

A) Ekonomik
B) Sosyolojik
C) Psikolojik
D) Fiziksel
E) Kültürel

6. "Bireyler toplum içerisinde yaşadıkça nerede ne yapmaları gerektiğini de toplum sayesinde öğrenirler. Stadyumda bağırması ancak kütüphanede sessiz olması gerektiğini toplumun koyduğu kurallar vasıtasıyla öğrenir. Spor branşları içerisinde konulan kurallar da buna örnek olarak gösterilebilir. Sert davranışlar veya illegal avantaj sağlayıcı hareketler kısıtlanmıştır. Konulan kurallara uymayanlar toplum tarafından farklı yollar ile cezalandırılır. Bu toplumun düzenini ve devamlılığını sağlamak amacıyla yapılır."

Parçada sporun hangi sosyolojik kavram ile olan ilişkisine değinilmiştir?

A) Toplumsal kontrol
B) Toplumsal bütünleşme
C) Toplumsal iş bölümü
D) Toplumsal rekabet
E) Toplumsal farklılaşma

7. Beden eğitimi 18. yüzyıl ve sonrasında ülkemizdeki okullarda farklı isimler ile okutulmuştur.

Aşağıdakilerden hangisinde beden eğitimi dersinin okutulduğu ilk isim doğru olarak verilmiştir?

A) Terbiye-i bedeniye
B) Jimnastik
C) Riyazat-ı bedeniye
D) Beden terbiyesi
E) Beden eğitimi

8. **Aşağıdakilerde hangisi Yaz Olimpiyat Oyunlarında yer alan spor branşlarından biri değildir?**

A) Dart
B) Yelken
C) Kaykay
D) Ragbi
E) Hokey

9. Kasın hücre, doku ve doku topluluklarını bir arada tutmaya yarayan fasya 3 katmandan oluşmaktadır.

I. Epimisyum
II. Aktin
III. Miyozin

Buna göre, verilenlerden hangileri fasyanın katmanlarından biri olarak gösterilebilir?

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

10. **Omurgadan çıkarak femura direkt olarak yapışan tek kas olan ve ana işlevi bacağın yürüme sırasında serbest salınımını sağlayan, yükün gövdeden bacaklar ve ayaklara aktarımında rol oynayan kas aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Sartorius
B) Gluteus maksimus
C) Tensör fascia latae
D) Pectineus
E) Psoas

11. **Uzun kemikler ile ilgili olarak;**

I. sarı kemik iliği,
II. kırmızı kemik iliği,
III. süngerimsi kemik doku

verilenlerden hangileri uzun kemiklerin yapısında bulunur?

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

ÖĞRETİ AKADEMİ

12. Aşağıdakilerden hangisi yerde yatan bir hastanın bilincinin yerinde olmadığını gösteren durumlardan biri değildir?

A) Seslenildiğinde cevap vermesi
B) Dokunulduğunda kolunu oynatması
C) Öksürmesi
D) Yutkunması
E) Göz bebeklerinin ışıkta büyümesi

13. Bir enfeksiyon etkeninin veya hastalığın belirli (sınırlı) bir coğrafyada veya toplulukta süreklilik arz ederek görülmesi durumu, aşağıdakilerden hangisi ile adlandırılmaktadır?

A) Pandemi
B) Epidemi
C) Küçük salgın
D) Endemi
E) Semptom

14. Aşağıdaki yöntemlerden hangisi ilk yardımcılar tarafından yapılabilecek bir davranıştır?

A) Tansiyon ölçme
B) Nabız kontrolü yapma
C) Ateş ölçme
D) Kan alma
E) Şişme setle atelleme yapma

15.

I. ATP-CP sistem,
II. anaerobik glikoliz sistem,
III. aerobik sistem

Yukarıda verilen enerji sistemlerinin ATP üretim hızlarına göre en hızlıdan yavaşa doğru sıralanması seçeneklerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

A) II > III > I
B) III > II > I
C) I > II > III
D) I > III > II
E) III > I > II

16. "Egzersiz sırasında harcanan oksijen ve yapılan iş dengeli olmadığı durumlarda oksijen borçlanması ortaya çıkmaktadır."

Buna göre, aşağıda verilen enerji sistemlerinden hangisinde oksijen borçlanması diğerlerine göre daha az görülür?

A) ATP - CP sistemi
B) Anaerobik glikoliz sistemi
C) Fosfojen sistemi
D) Aerobik sistemi
E) ATP sistemi

17. "Statik bir kasılma çeşididir. Kasılma sırasında kasın boyu sabit kalır fakat gerimi artmaktadır."

Tanımı verilen kasılma çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?

A) İzometrik kasılma
B) Konsantrik kasılma
C) İzokinetik kasılma
D) Eksantrik kasılma
E) İzotonik kasılma

18. "Özellikle dayanıklılık motorik özelliğinin geliştirilmesini gerektiren sporları (bisiklet, yüzme vb.) yapan sporcular, sporu bıraktıktan sonra eğer iyi bir rehabilitasyon sürecine girmezlerse kalp yetmezliği gibi ciddi dolaşım problemleri ile karşı karşıya kalabilirler. Bu durumun nedeni aşırı miktarda kalp hipertrofisi meydana gelmesidir."

Parçada anlatılan probleme neden olan durum aşağıda verilenler kavramlardan hangisi ile yakından ilişkilendirilebilir?

A) Dakika ventilasyonu
B) Kardiyak output
C) Anaerobik eşik
D) Solunum frekansı
E) Tidal volüm

ÖĞRETİ AKADEMİ

19.

- Genel aerobik kapasiteyi geliştirici antrenmanlar ağırlıklıdır.
- Sezon başlangıcından önceki dönemdir.
- Spor branşının özelliğine göre ağır yüklenmeler yapılır.

Yıllık antrenman planlamasında özellikleri verilen dönem aşağıdakilerden hangisidir?

A) Müsabaka dönemi
B) Geçiş dönemi
C) Rehabilitasyon dönemi
D) Hazırlık dönemi
E) Toparlanma dönemi

20. Kaldırabildiği en yüksek ağırlık 80 kg olan bir sporcu submaksimal şiddette antrenman yapmak istemektedir.

Buna göre, sporcunun çalışması gereken ağırlık aralığı ortalama olarak aşağıdakilerden hangisidir?

A) 45 – 52 kg
B) 54 – 61 kg
C) 64 – 72 kg
D) 75 – 80 kg
E) 81 – 85 kg

21. "5.000 metre, 10.000 metre ve maraton koşusu gibi branşlarda yarışan sporcular uzun süren ancak şiddeti orta veya düşük seviyede aktivite yapmış olurlar. Yarışmayı kazanabilmeleri için ihtiyaç duydukları hıza ulaştıktan sonra bu hızı yarış sonuna kadar yorulmadan korumaya çalışırlar."

Parçada anlatılan sporcular aşağıda verilen dayanıklılık türlerinden hangisine ihtiyaç duymaktadırlar?

A) Yüksek şiddetli antrenman dayanıklılığı
B) Düşük şiddetli antrenman dayanıklılığı
C) Anaerobik dayanıklılık
D) Aerobik dayanıklılık
E) Çabuk kuvvette devamlılık

22. Aletli ya da aletsiz olarak insan vücudunda bulunan kasların tümünün ya da bir kısmının çalıştırılmasına yönelik çalışmalar aşağıdakilerden hangisi ile ifade edilmektedir?

A) Spor
B) Vücut geliştirme
C) Egzersiz
D) Beden eğitimi
E) Fiziksel aktivite

23. "Fiziksel uygunluk bileşenleri 'sağlık ilişkili' ve 'beceri ilişkili' olmak üzere 2 başlıkta toplanmıştır."

Aşağıdakilerden hangisi fiziksel uygunluğun beceri ilişkili bileşenlerinden biri değildir?

A) Koordinasyon
B) Çeviklik
C) Esneklik
D) Sürat
E) Reaksiyon zamanı

24. "Deri kıvrım kalınlığı ölçümü (Skinfold) vücut kompozisyonunu belirlemede kullanılan yöntemlerden birisidir. Erkek ve kadınlarda farklı vücut bölgelerinden alınan ölçülere göre hesaplama yapılabilir."

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi ölçüm noktalarından biri olarak gösterilemez?

A) Boyun
B) Triceps bölgesi
C) Uyluk
D) Bel
E) Karın

25. Aşağıdakilerden hangisi organik besinlerden biri olarak gösterilemez?

A) Protein
B) Yağ
C) Su
D) Karbonhidrat
E) Vitamin

ÖĞRETİ AKADEMİ

26. Normal görme yetisine sahip bireylerin 60 metre mesafeden görebileceği nesneleri ancak 3-6 metre mesafeden görebilen bireyler için yapılan körlük sınıflaması aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kısmi körlük
B) Yasal körlük
C) Işık algısı
D) Hareket algısı
E) Tam körlük

27. Aşağıda verilen takım sporlarından hangisi Paralimpik Oyunlar içerisinde yer almaz?

A) Futbol
B) Goalball
C) Basketbol
D) Voleybol
E) Hentbol

28. Bebeğin ayak tabanlarına dokunulduğunda ayak parmaklarını refleks olarak açması aşağıda verilen ilkel reflekslerden hangisine örnek olarak verilebilir?

A) Babinski refleksi
B) Plantar refleksi
C) Paraşüt refleksi
D) Asimetrik tonik boyun refleksi
E) Propping refleksi

29. "Beden eğitimi öğretmeni, öğrencisi Derya'nın basketbolda şut atarken zorlandığını görmüştür. Derya potanın yanındayken çok sert ve hızlı, uzağındayken çok zayıf ve yavaş şutlar atmaktadır."

Derya'nın bulunduğu konuma göre şut hızını ayarlayamaması aşağıda verilenlerden hangisi ile ilişkilendirilebilir?

A) Şekil-zemin algısı yetersizliği
B) Yönsel farkındalık yetersizliği
C) Derinlik algısı yetersizliği
D) Görsel-motor koordinasyon yetersizliği
E) Görsel keskinlik yetersizliği

30. "Serdar, antrenmanlara her daim dinlenmiş ve motive bir şekilde gelmektedir. Evde zihinsel egzersizler yaparak kendini antrenmanlara hazırlayan Serdar, arkadaşlarına göre hep daha iyi performans sergilemektedir."

Serdar'ın antrenmanlarda arkadaşlarına göre daha iyi performans göstermesinin nedeni aşağıdakilerden hangisi ile açıklanabilir?

A) Gelişim hızı
B) Gelişim yönü
C) Farklılaşma
D) Bütünleşme
E) Hazırbulunuşluk

31. Aşağıdakilerden hangisi ince motor beceri gerektiren hareketlerden biri olarak gösterilebilir?

A) 100 metre koşmak
B) Engel üzerinden zıplamak
C) Masa tenisinde backhand yan spin vuruşu yapmak
D) Serbest stil yüzmede kulaç atmak
E) Bisikleti düz yolda kullanmak

32. Örgütün amaçları doğrultusunda işe alınacak personelin o işi yapabilecek yeterlilikte olması ve çalışabileceği işte çalıştırmasının esas olması aşağıda verilen yönetim ilkelerinden hangisi ile ilişkilidir?

A) Yetiştirme
B) Denklik
C) Eşitlik
D) Güvence
E) Yeterlilik

33. Türkiye Millî Olimpiyat komitesinin kurulduğu yıl ve kurucusu aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

A) Kemalettin Sami Paşa - 1905
B) Faik Üstünidman - 1909
C) Ahmet İhsan Tokgöz -1908
D) Selim Sırrı Tarcan - 1911
E) Ali Sami Yen - 1910

ÖĞRETİ AKADEMİ