

**ÖABT
2026**

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI AKADEMİ GİRİŞ SINAVI

MEB-AGS ÖABT

**BEDEN EĞİTİMİ
ÖĞRETMENLİĞİ**

**TAMAMI ÇÖZÜMLÜ
SORU BANKASI**



Soruların çözümlerine ve kitabın baskı tarihinden sonraki güncellemelere erişebilmek için QR kodu okutunuz.



PEGEM AKADEMİ



**MEB-AGS ÖABT BEDEN EĞİTİMİ
TAMAMI ÇÖZÜMLÜ SORU BANKASI**

Komisyon

ISBN 978-625-6140-27-1

Kitapta yer alan bölümlerin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. 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.

2. Baskı: 2025, Ankara

Proje-Yayın: Pegem
Dizgi-Grafik Tasarım: Gülnur Öcalan
Kapak Tasarımı: Pegem

İletişim

Pegem Akademi: 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: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Baskı: Ankara Özgür Matbaacılık
1250. Cad. No: 25 Ostim Yenimahalle/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 46821

Sevgili Okuyucularımız,

Bu kitap, MEB-AGS / ÖABT Beden Eğitimi Öğretmenliği Alan Bilgisi Testi kapsamındaki soruları çözmek için gerekli bilgi, beceri ve teknikleri edinmeniz ve soruları kolaylıkla çözebilmeniz amacıyla farklı soru çeşitleri ile kendinizi geliştirmeniz sürecinde siz değerli okuyucularımıza kılavuzluk etmek için hazırlanmıştır.

Kitabın hazırlık aşamasında, sınav kapsamındaki temel alanlarda kapsamlı alanyazın taraması yapılmış, bu kitabın gerek MEB-AGS ÖABT'de gerekse gelecekteki meslek hayatınızda ihtiyacınızı maksimum derecede karşılayacak şekilde ve MEB-AGS ÖABT'de çıkan ve çıkacak sorularla paralel sorular içerecek nitelikte olması hedeflenmiştir.

On yedi bölümden oluşan kitabımızda, her biri ayrı konu başlıklarından oluşan testler bulunmaktadır. Detaylı, güncel ve anlaşılır bir dilde yazılan çözümlü anlatımları ve açıklamaları ile bu özgün sorular, MEB-AGS ÖABT'de çıkacak sorularla konu ve tarz itibarıyla birebir örtüşmektedir. Ayrıca kitabımızda, testlerin karışık değil de konu başlıklarıyla ayrı ayrı verilmiş olması, hangi konuda eksikliğiniz olduğunu görmenizi ve konu anlatımlı kitabımıza başvurarak bu eksikliklerinizi tamamlamanızı sağlayacak ve size yol gösterecektir.

Yoğun bir araştırma ve çalışma süreci ile hazırlanmış olan bu kitaba ilişkin sorularınızı yayinevi@pegem.net adresine e-posta yoluyla ya da **0538 594 92 40** numarasına WhatsApp üzerinden iletmeniz yeterli olacaktır.

Geleceğimizi güvenle emanet ettiğimiz siz değerli öğretmenlerimizin hizmet öncesi ve hizmet içi eğitimlerinde katkıda bulunabilmek ümidiyle...

Başarılar...

Kitabın içeriği, MEB'in yapacağı program değişikliği veya buna bağlı olarak ÖSYM'nin sınav içeriğinde yapacağı değişiklik durumunda, kitabın dijital halinde (aktivasyon geçerlilik süresince) güncellenerek siz değerli adaylara sunulur.

Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri.....	I
Anatomi	19
Sağlık ve İlk Yardım	32
Egzersiz Fizyolojisi	41
Antrenman Bilgisi.....	50
Fiziksel Uygunluk.....	62
Egzersiz ve Beslenme	71
Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri	82
Psikomotor Gelişim	88
Spor Yönetimi.....	100
Beceri Öğrenimi	112
Atletizm	121
Takım Sporları.....	133
Ritim, Eğitim ve Dans	147
Jimnastik	152
Eğitsel Oyunlar	164
Cevap Anahtarı.....	170

TEST - 1

1. Beden eğitimi ve spor ile ilgili olarak,

- I. Yarışma ve rekabet duygusu ön plandadır.
- II. Teknik ve bilimsel bir disiplindir.
- III. Profesyonel bir meslek alanıdır.

verilenlerden hangileri beden eğitimi ile spor arasındaki ortak özelliklerindendir?

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

2. Bir sporcunun hareket esnasında birim zamanda katettiği ortalama mesafe aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

- A) Hareketlilik
B) Hız
C) Sürat
D) Dayanıklılık
E) Çabukluk

3.

- I. Sıçrama
- II. Koşma
- III. Eğilme

Yukarıda verilenlerden hangileri lokomotor beceriler arasında gösterilemez?

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

4. Amaca yönelik bir hareket sırasında o harekete katılan kaslar ile merkezi sinir sistemi arasında gösterilen uyum aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Yetenek
B) Olgunlaşma
C) Gelişim
D) Beceri
E) Koordinasyon

5. Olimpiyat bayrağı ilk olarak hangi olimpiyat oyunlarında kullanılmıştır?

- A) 1908 Londra
B) 1912 Stockholm
C) 1920 Anvers
D) 1924 Paris
E) 1928 Amsterdam

6. Antik Yunan Olimpiyatları ile ilgili olarak,

- I. Kazanan sporcuya en değerli ödül olarak altın verilirdi.
- II. Olimpiyatların bitiminde diğer oyunlara kadarki süre stadyum koşularını kazanan sporcuların adı ile anılırdı.
- III. 20 yaşından küçükler gençler kategorisinde yarışlardı.

verilenlerden hangileri doğru olarak gösterilebilir?

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

7.

- I. Oyunlara herkes katılabilir.
- II. Oyunlar dört yılda bir yapılır.
- III. İlk Yunanistan'da yapılmıştır.

Verilenlerden hangileri Antik Olimpiyatlar ile Modern Olimpiyatlar arasındaki ortak özelliklerden biri olarak gösterilebilir?

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

8. Modern Olimpiyatlar ile ilgili olarak,

- I. İlk 1896 yılında yapılmıştır.
- II. İlk olimpiyatlara Osmanlı Devleti katılamamıştır.
- III. Kurucusu Baron de Coubertin'dir.

verilenlerden hangileri doğrudur?

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

9. Aşağıdakilerden hangisi Modern Olimpiyatların simgelerinden biri olarak gösterilemez?

- A) Olimpiyat Sloganı
B) Olimpiyat Marşı
C) Olimpiyat Madalyası
D) Olimpiyat Ateşi
E) Olimpiyat Yemini

10. Modern Olimpiyatlar ile ilgili olarak;

- I. 1916,
- II. 1940,
- III. 1944

verilenlerden hangileri Osmanlı Devleti ve Türkiye Cumhuriyeti'nin katılamadığı Olimpiyatlar arasında gösterilebilir?

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

11. 5 kıtadan ülkelerin katıldığı ilk olimpiyat oyunu aşağıdakilerden hangisidir?

- A) 1908 Londra
B) 1912 Stockholm
C) 1920 Anvers
D) 1924 Paris
E) 1928 Amsterdam

12. "Eski Türklerde savaş ve avlanma, bazı spor branşlarının gelişmesine zemin hazırlamıştır."

Buna göre, aşağıda verilen spor branşlarından hangisinin Eski Türklerde geliştiği söylenemez?

- A) Cirit Atma B) Güreş C) Okçuluk
D) Futbol E) Binicilik

13.

- I. Bilinen ilk futbol takımı Galatasaray'dır.
- II. Cuma ligi adı altında müsabakalar düzenlenmiştir.
- III. İngiliz ve Rumlar tarafından da takımlar kurulmuştur.

Verilenlerden hangileri Osmanlı Dönemi'nde Futbol ile ilgili doğru bir bilgidir?

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

14. Aşağıdakilerden hangisinde Türk Spor Kurumunun görev yaptığı yıllar doğru olarak verilmiştir?

- A) 1923-1928
B) 1925-1931
C) 1930-1933
D) 1933-1936
E) 1936-1938

15. Kuruculuğunu Selim Sırrı Tarcan'ın yaptığı kurum aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

- A) Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı
- B) Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi
- C) Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü
- D) Türk Spor Kurumu
- E) Gençlik Spor Genel Müdürlüğü

16. Ülkemizin ilk spor kitabı olarak kabul edilen Riyazat-ı Bedeniyye'nin yazarı aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

- A) Faik Üstünidman
- B) Selim Sırrı Tarcan
- C) Ali Sami Yen
- D) Yaşar Erkan
- E) Burhan Felek

17. Devlet, Cumhuriyet'in ilk yıllarında aşağıdaki kurumlardan hangisini kamu yararı gözetten bir dernek statüsünde görerek, ülkeyi yurt dışında temsil etmeye yetkili tek kurum olarak belirlemiş ve destek sağlamıştır?

- A) Türkiye Olimpiyat Komitesi
- B) Türk Spor Kurumu
- C) Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı
- D) Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü
- E) Gençlik Spor Genel Müdürlüğü

18. Aşağıda verilenlerden hangisinde spor ilk kez Anayasa ile teminat altına alınmıştır?

- A) 1921 Teşkilat-ı Esasiye
- B) 1924 Anayasası
- C) 1960 Anayasası
- D) 1971 Anayasası
- E) 1982 Anayasası

19.

- Bükülme, uzanma ve duruş gibi hareketlerden oluşan tıbbi jimnastikle ilgilenmişlerdir.
- Hastalıklardan kurtulmak için nefes çalışmalarına önem vermişlerdir.

Yukarıda bilgileri verilen uygarlık aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Sümerler
- B) Çinliler
- C) Yunanlar
- D) Asurlular
- E) Saksonlar

20.

- I. Tepük
- II. Tomak
- III. Matrak

Verilen sporlardan hangileri Türklerde oynanan oyunlardan biri olarak gösterilebilir?

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

TEST - 2

1. “Beden eğitimi ve sporun toplumdaki önemi son yıllarda giderek artmaktadır. Özellikle 1950 ve sonrası dönemde bilinirliği artmış bir bilim dalı olmuştur.”

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi beden eğitimi ve sporun önemini artıran etmenlerden biri değildir?

- A) Şehirlerdeki nüfus artışı
- B) Sigara, alkol vb. maddelerin kullanımındaki artış
- C) Akademik bir bilim hâline gelmesi
- D) İnsanların hareketsiz işlerde çalışması
- E) Dünya üzerinde savaşın ve terörün artması

2. “Tarihteki ilk sporlar ister araçlı, ister araçsız yapılsın, savunma ve saldırı amacı taşımaktadır. İlk insanın hayvanlarla ve diğer insanlarla girdikleri mücadele sonrasında ilk olarak gerçekleştirdiği eylem kendi fiziksel gücünü kullanmayı öğrenmesidir. Bu durum da ilk insanın bilinçsiz olarak yaptığı güreşin ortaya çıkmasını sağlamıştır.”

Parçaya göre, beden eğitimi ve spor ile ilgili aşağıdakilerden hangisi söylenemez?

- A) Sporlar insanların ihtiyaçlarına yönelik olarak ortaya çıkmıştır.
- B) Spor insanın var olma mücadelesinin bir sonucudur.
- C) Sporlar bilinçli bir şekilde ortaya çıkmıştır.
- D) Kendine koruma amacı taşımaktadır.
- E) İlk insanlardan bu yana süregelen bir olgudur.

3. **İnsanın sağlıklı olma hâli ile birlikte yorulma olmaksızın günlük işlerini yerine getirebilmesi ve çeşitli fiziksel aktivitelere katılmak için gerekli enerjiye sahip olması olarak tanımlanan durum aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?**

- A) Fiziksel uygunluk
- B) Sağlık
- C) Kondisyon
- D) Egzersiz
- E) Dayanıklılık

4. “Osmanlı İmparatorluğu’nda Yeniçeriler, Sipahiler ve Osmanlı Padişahları tarafından Cenk Sanatı talimi ve spor olarak yapılan bir tür kılıç kalkan oyunudur.”

Tanımı verilen oyun aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Beyge
- B) Çöğen
- C) Tepük
- D) Matrak
- E) Tomak

5. “Antik Roma’da spor daha çok savaşırlara hazırlık amacı ile kullanılmıştır. Estetik kaygı ve dinî amaçlı olarak yapılmamıştır.”

Bu bilgiye göre, aşağıda verilen spor branşlarından hangisinin Antik Roma’da gelişmiş olduğu söylenemez?

- A) Cirit atma
- B) Dans
- C) Okçuluk
- D) Boks
- E) Güreş

6. “İnsanlar, uzun yıllar boyunca futbolda teknik direktör olarak hizmet vermiş bir antrenöre, antrenman ve maçlar dışında da “hocam” diye hitap etmekte ve bu şekilde saygı göstermektedir.”

Parçada anlatılan durumda aşağıda verilen hangi sosyolojik kavrama vurgu yapılmıştır?

- A) Sosyal rol
- B) Sosyal statü
- C) Sosyal ilişki
- D) Sosyal norm
- E) Sosyal mesafe

7. “Beşiktaş taraftarları maç öncesinde Beşiktaş semtinde toplanarak birlikte stadyuma kadar yürürler. Maç başlamadan önce okunan İstiklal Marşı’na hep birlikte eşlik ederler. Taraftarların maç boyunca birlikte hareket etmesini sağlayan kişi amigodur. Amigo taraftarların en çok bilinen ve saygı gören kişileridir. Eğer maç Avrupa takımlarından biri ile yapılıyorsa özellikle rakip takımın ülkesinde yaşayan Türk taraftarları için maç ayrı bir önem kazanır. Türkiye’deki taraftarlar ile aynı coşkuyu ve heyecanı fazlasıyla yaşarlar.”

Parçada anlatılan durumda aşağıda verilen hangi sosyolojik kavramdan bahsedilmemiştir?

- A) Sosyal statü
- B) Sosyal norm
- C) Sosyalleşme süreci
- D) Sosyal mesafe
- E) Sosyal grup

8. Aşağıdakilerden hangisi beden eğitimi ve sporun sosyolojik amaçlarından biri değildir?

- A) Herkes için beden eğitimi ve spor ilkesini uygulamak.
- B) Engelli bireylerin toplum içerisindeki uyum sürecini hızlandırmak.
- C) Öğrenci ve emekliler gibi aktif olarak çalışmayan bireylerin boş zamanlarını değerlendirerek onları sorunlu insan statüsünden çıkarmak.
- D) Cezaevinden çıkan bir mahkûmun tekrar topluma entegrasyonunu sağlamak.
- E) Sağlığını etkileyecek derecede kilo problemi olan bireylerin bu sorunlarını tedavi ile ortadan kaldırmak.

9. Aşağıdakilerden hangisi spor psikolojisi ile ilgili doğru değildir?

- A) Spor branşlarına ve spor ortamına uygulanan psikoloji bilimidir.
- B) Fiziksel aktivitenin psikolojik temellerinin incelenmesidir.
- C) Spor ortamında yer alan insanların ve davranışlarının bilimsel olarak incelenmesidir.
- D) Toplumsal anlamda sporun temellerinin bilimsel olarak incelenmesidir.
- E) Egzersiz ve fiziksel aktivitenin katılımı ve performansla ilişkili psikolojik faktörlerinin bilimsel olarak çalışılmasıdır.

10. Spor psikolojisi ile ilgili olarak,

- I. Yüzmek kaygıyı azaltır mı?
- II. Çocukların dövüş sporlarına gönderilmesi onları saldırgan yapar mı?
- III. Takımda bir oyuncuya verilecek bir ödül veya ceza, takımı nasıl etkiler?

verilenlerden hangileri spor psikolojisinin cevap aradığı sorulardan biri olarak gösterilebilir?

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

- 11. “Engin, basketbol antrenmanında üçlük atışları yaparken yüksek oranda isabet kaydetmektedir. Maç içerisinde de çok aktif ve başarılı olan Engin, önemli maçlarda ilk atışını kaçırdığında sonrakilerde boş pozisyonda kalsa bile üçlük atmamaktadır. Bu pozisyonlar sırasında atış yapmaktan çekinen ve sayı olmayacağını düşünerek arkadaşına pas veren Engin oyunun geri kalan kısmında benzer pozisyonlarda da tedirgin davranışlarını devam ettirmektedir.”**

Verilen parçada Engin’in duygu durumu aşağıdakilerden hangisi ile ifade edilebilir?

- A) Öz güven kaybı
- B) Konsantrasyon eksikliği
- C) Dikkat kaybı
- D) Durumluk kaygı
- E) Korku

- 12. “Bir basketbolcunun maç öncesinde ve antrenmanlarda konuşulan taktiğe hâkim olması gerekir. Takımın uygulayacağı strateji ve hamleleri iyi bilmeli üzerine düşen görevin ne olduğunu unutmamalıdır. Maçın gidişatı kötü olduğu durumlarda da taktik ve strateji geliştirerek maçı çevirebilmelidir.”**

Parçada vurgulanan gelişim alanı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Psikomotor
- B) Bilişsel
- C) Duyuşsal
- D) Soyolojik
- E) Fiziksel

13. Aşağıdakilerden hangisi lokomotor becerilerden biri olarak gösterilebilir?

- A) Ayakta durma
- B) Barfiks demirinde asılı kalma
- C) Hızlı koşma
- D) Basket atma
- E) Olduğun yerde esneme hareketleri yapma

14. Gençlik Olimpiyatları ilk olarak ne zaman düzenlenmiştir?

- A) 2006
- B) 2010
- C) 2014
- D) 2018
- E) 2022

15. Eğitim yılı içerisinde öğrencilere vermesi gereken kazanımlar ve öğretim yöntemleri ile ilgili olarak yıllık plan hazırlayacak olan bir beden eğitimi öğretmeni aşağıdaki alanlardan hangisi ile direkt olarak ilgilenmelidir?

- A) Spor psikolojisi
- B) Spor pedagojisi
- C) Spor sosyolojisi
- D) Spor fizyolojisi
- E) Spor tarihi

16. Cumhuriyet dönemi ve sonrasında kurulan spor kurumlarının kronolojik olarak sıralanması aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir? (BTGM: Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü, TİCİ: Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı, TSK: Türk Spor Kurumu)

- A) TİCİ – TSK – BTGM
- B) TSK – TİCİ – BTGM
- C) BTGM – TSK – TİCİ
- D) TİCİ – BTGM – TSK
- E) TSK – BTGM – TİCİ

17. “Olimpiyat Oyunları’nın amacı; gençliği karşılıklı anlayış ve dostluk ruhu içerisinde eğiterek, daha iyi ve daha barışsever bir dünya kurulmasına katkıda bulunmaktır.”

Verilen bilgi olimpiyatların hangi özelliğine vurgu yapmaktadır?

- A) Olimpizm ruhuna sahip olması
- B) Belli aralıklarla tekrarlanması
- C) Tüm dünya ülkelerine açık olması
- D) Eski çağlardan gelen bir kültür olması
- E) En büyük spor organizasyonu olması

18. Olimpiyatların en önemli sembollerinden biri olan Olimpiyat Bayrağı ilk olarak aşağıda verilen hangi olimpiyatlarda kullanılmıştır?

- A) 1912 Stockholm
- B) 1920 Anvers
- C) 1924 Paris
- D) 1928 Amsterdam
- E) 1932 Los Angeles

19. Aşağıdakilerden hangisi günümüzde düzenlenen modern olimpiyat oyunlarından değildir?

- A) Yaz olimpiyat oyunları
- B) Kış olimpiyat oyunları
- C) Kış gençlik olimpiyat oyunları
- D) Akdeniz oyunları
- E) Asya olimpiyat oyunları

20. “Yiğit, futbolda ayak içi vuruşu öğrenmiştir. Yiğit daha sonrasında ayak içi vuruşu nerede yapabileceğini düşünmüş ve kaleye yakın mesafelerdeki şutlarda daha etkili olabileceğini tahmin etmiştir.”

Buna göre, Yiğit’in aşağıda verilen bilişsel alan basamaklarından hangisinde olduğu söylenebilir?

- A) Uygulama
- B) Analiz
- C) Kavrama
- D) Bilgi
- E) Sentez