

KPSS-ÖABT 2022



BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

TAMAMI ÇÖZÜMLÜ
ÇIKMIŞ SORULAR'a
BENZER SORULAR

2019-2020-2021



PEGEM AKADEMİ



Komisyon

ÖABT TARİH TAMAMI ÇÖZÜMLÜ ÇIKMIŞ SORULAR VE BENZER SORULAR

ISBN 978-0-2021-0148-4

Kitapta yer alan bölümlerin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© Pegem Akademi

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.'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 almasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten uluslararası akademik bir yayınevidir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan WorldCat ve ayrıca Türkiye'de kurulan Turcademy.com tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

2. Baskı: Ekim 2021, Ankara

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

Baskı: Salmat Basım Yayıncılık Ambalaj Sanayi Tic. Ltd. Şti.

Büyük Sanayi 1. Cadde 95/1

İskitler/ANKARA

Tel: 0312-3411020

Faks: 0312-3413050

Yayıncı Sertifika No: 36306

Matbaa Sertifika No:26062

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: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Değerli Okurlarımız,

ÖABT'ye hazırlanan okurlarımız ÖABT'de çıkan soruları incelemekte, çözmekte ve kendini geliştirmek, eksiklerini fark edip tamamlamak adına çalışmalarına dâhil etmektedir. Okurlarımızın bu yönde yaptıkları çalışmaların başarı oranları üzerindeki olumlu etkisi göz ardı edilemeyeceğinden kitabımızda 2019, 2020 ve 2021 ÖABT Beden Eğitimi sorularına benzer sorular siz değerli okurlara sunulmuştur.

Sizlerin geleceğe umutla bakabilmeleri, eğitimini aldıkları alanda kendilerini gerçekleştirebilmeleri ve ülkeye, onları bekleyen genç beyinlere ulaşmalarında karşılarına çıkan engelleri aşmalarına yardımcı olması amacıyla hazırlanan ÖABT Beden Eğitimi Çıkış Sorulara Benzer Sorular kitabı ile sizlere faydalı olacağımızı umuyor ve hepinize başarılar diliyoruz.

Kitaba ilişkin sorularınızı pegem@pegem.net adresine e-posta yoluyla ya da 0538 594 92 40 numarasına WhatsApp üzerinden göndermeniz yeterli olacaktır.

Pegem Akademi Yayıncılık

İÇİNDEKİLER

2019 Beden Eğitimi Benzer Sorular	1
2019 Beden Eğitimi Benzer Sorular Çözüm.....	14
2020 Beden Eğitimi Benzer Sorular	24
2020 Beden Eğitimi Benzer Sorular Çözüm.....	37
2021 Beden Eğitimi Benzer Sorular	48
2021 Beden Eğitimi Benzer Sorular Çözüm.....	66
Cevap Anahtarı.....	83

1. İnsanlar tarih boyunca sporu savaş amaçlı kullanmışlardır. Bazen savunma bazen de saldırı amacıyla yapılan spor, zaman içerisinde ulaşım ve yer değiştirme amacı ile de yapılmaya başlandı. Çevreyle olan mücadele için de sporu kullanan insanlar, hayvanlardan kaçmak ve çevresel faktörlerin yaşama zorlaştıran etkisini azaltmak için mücadele etmişlerdir. Bütün bu nedenlerin sonucunda koşu, yüzme, eskrim, dağcılık gibi sporlar ortaya çıkmıştır.

Buna göre parçada vurgulanmak istenen aşağıdakilerden hangisi olabilir?

- A) Spor, insanların yaşam şartlarının değişmesi ile gelişmiştir.
- B) İnsanların korku ve endişeleri sporu geliştirmiştir.
- C) İnsanların fiziksel gelişimleri sporun da gelişmesini sağlamıştır.
- D) Spora ait alt disiplinlerin gelişmesi ile spor da gelişmiştir.
- E) Sporda profesyonelliğin artması ile değişim başlamıştır.

2. Milattan önce Marathon ovasında yapılan bir savaş sırasında, savaşı kazanan Yunan askerlerinden biri savaşın kazanıldığını şehre haber vermek için çok uzun bir mesafeyi koşmak zorunda kalmıştır. Koşunun sonucunda şehre ulaşan asker zafer haberini verdikten sonra hayatını kaybetmiştir. Askerin yaptığı bu koşuya ithafen günümüzde maraton koşuları yapılmaktadır.

Parçaya göre aşağıdakilerden hangisine ulaşılamaz?

- A) Maraton koşusu atletizmin en uzun mesafeli koşularından biridir.
- B) O dönem içerisinde yapılan ilk atletizm aktivitesi maraton koşularıdır.
- C) İnsanlar birbirlerine haber vermek için koşu yöntemini kullanırlardı.
- D) Maraton koşusunun tarihi çok eskiye dayanmaktadır.
- E) Maraton koşuları dayanıklılığın ön plana çıktığı koşulardan biridir.

3. Günümüz spor branşları düşünüldüğünde "Polo" oyunu Türk kültüründe yer alan sporlardan hangisi ile ilişkilendirilebilir?

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

4. Doğaya bakıldığında yaptığımız sporları direkt olarak göremeyiz. Doğada 1500 metre koşusu yoktur. Hayvanların birbirleri ile belli bir mesafeyi koşarak yarışma yaptıklarını göremeyiz. Koşmak doğal bir davranış olabilir. Ancak yarışma formatı doğal değil yapay bir durumdur.

Parçada vurgulanmak istenen ana düşünce aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Spor insanlar tarafından yapılmış yapay bir olgudur.
B) Spor sosyolojik bir kavramdır.
C) Spor doğanın birebir kopyasıdır.
D) Spor sürekli gelişim hâlinindedir.
E) İnsan hareketlerinin tamamı spor olarak değerlendirilir.
5. Her sporcu maç içerisinde sinirlerine hâkim olmalı ve psikolojik olarak da güçlü kalmalıdır. Rakibi küçümsememeli, maçtan kopmamalı ve mücadeleyi bırakmamalıdır.

Parçada vurgulanan gelişim alanı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Fizyolojik
B) Duyuşsal
C) Bilişsel
D) Ekonomik
E) Sosyolojik
6. **Aşağıdakilerden hangisi idealizm felsefesinin beden eğitimi ile ilgili düşüncelerinden biri olamaz?**
- A) Beden eğitimi zihinsel gelişimi sağlar.
B) Zihinsel gelişim bedensel gelişimden önce gelir.
C) Spor ruhu besler.
D) Kasal gelişim beden eğitiminin öncelikli amacı olmalıdır.
E) Spor, ahlaki bireyler yetiştirmek için önemli bir araçtır.

7. Toplumun karşılaştığı sorunlarla baş edebilmesi için geliştirdiği en önemli savunma mekanizmalarından biri spordur. İş ortamındaki stres, huzursuzluk ve kaygılar insanları daha çok spor yapmaya itmektedir. Özellikle çocukların küçük yaştan itibaren okulda beden eğitimi dersleri ile kazandığı spor bilinci, onların karşılaştığı maddi ve manevi sorunları çözmede spora yönelmelerini sağlamak-tadır. Bu sayede bireyler kalp ve tansiyon gibi stresin getirdiği hastalıklardan korunmakta ve daha iyi bir bedene kavuşmaktadırlar.

Parçada fiziksel aktivite ve sporun faydalı olduğu alanlardan hangisine değinilmemiştir?

- A) Eğitim
B) Sağlıklı yaşam
C) Ekonomi
D) Sosyoloji
E) Psikoloji
8. Tarih boyunca spor insanları bir araya getiren bir güç olmuştur. Düşünlerde, bayramlarda ve hatta cenazelerde bile spor ile ilgili faaliyetleri görebiliyoruz. Geleneksel sporların hayatımızın her alanında yer alması toplumsal hayatın devam etmesi için büyük önem arz etmektedir.

Parçada sporun aşağıda verilen hangi kavramla ilişkisine vurgu yapılmıştır?

- A) Toplumsal kontrol
B) Toplumsal mübadele
C) Toplumsal iş birliği
D) Toplumsal bütünleşme
E) Toplumsal çatışma

9. Maç öncesinde çok gergin ve kalp atışları yüksek olan Selim, maçtan sonra gayet rahat ve neşeli olmaktadır. Yalnızca maç başlangıcında elleri terleyen ve çok heyecanlanan bu oyuncunun durumu aşağıda verilen kavramlardan hangisi ile ilişkilendirilebilir?
- A) Durumluk kaygı
B) Sürekli kaygı
C) Korku
D) Öz güven kaybı
E) Öğrenilmiş çaresizlik
10. Günümüz beden eğitimi ve spor dersleri spor tarihimiz içerisinde ilk kez hangi isim ile okutulmuştur?
- A) Terbiye-i Bedeniye
B) Beden Terbiyesi
C) Beden Eğitimi
D) Beden Eğitimi ve Spor
E) Jimnastik
11. Aşağıdakilerden hangisi yassı kemiklerden biridir?
- A) Humerus
B) Scapula
C) Femur
D) Clavicula
E) Vertebra
12. Aşağıdaki hareketlerden hangisi bench press hareketinin alternatifi olabilecek bir çalışma şeklidir?
- A) Mekik çekme
B) Elde ağırlık ile kolların fleksiyonu
C) Elde ağırlık ile kolların sirkümdiksyonu
D) Şınav çekme
E) Barfiks çekme
13. Aşağıdakilerden hangisi diz ekstansiyonunu yaptıran kaslardan biri değildir?
- A) Rectus femoris
B) Biceps femoris
C) Vastus lateralis
D) Vastus medialis
E) Vastus intermedius
14. Aşağıdakilerden hangisi rotator manşet (rotator kaf) kaslarından biri değildir?
- A) Supraspinatus
B) İnfraspinatus
C) Teres minör
D) Subscapularis
E) Pectoralis minör
15. Yaralı bir bireye seslenerek ve hafifçe dürterek müdahale eden bir ilk yardımcı aşağıda verilenlerden hangisini kontrol etmek istemektedir?
- A) Bilinç durumu
B) Solunum
C) Dolaşım
D) Hava yolu açıklığı
E) Temel yaşam desteği
16. Sobadan çıkan zehirli gazlar, doğal gaz, temizlik ürünlerinin kullanımı sırasında çıkan gazlar vb. maddelerden kaynaklı zehirlenmelerde hasta/yaralıya verilmesi gereken pozisyon aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Şok pozisyonu
B) Koma pozisyonu
C) Yan yatış pozisyonu
D) Yarı oturur pozisyon
E) Yüzüstü yatış pozisyonu

17. Aşağıdaki müdahale çeşitlerinden hangisi solunum yolunun tam tıkanması durumunda uygulanması gereken ilk yardımlardan birisidir?
- A) Valsava manevrası
B) Holger-Nielsen metodu
C) Heimlich manevrası
D) Silvestre manevrası
E) Rentek manevrası
18. Aşağıda verilen atletizm koşu branşlarından hangisinde anaerobik sistem baskın enerji yolu olarak kullanılmaktadır?
- A) 200 metre
B) 3000 metre engelli
C) 5000 metre
D) 10000 metre
E) Maraton
19. "Spor salonunda çalışan bir sporcu kaldırılabileceğinden çok daha fazla ağırlığı kaldırmayı denemektedir. Sporcunun arkadaşı tam o sırada 'Eğer kaldıramayacağın bir ağırlığı zorlarsan kaslarına zarar verebilirsin.' diyerek arkadaşını uyarır."
- Bu durumun benzeri şekilde vücudumuzda bulunan ve kasın kapasitesinden fazla kuvvet uygulandığında zarar gelebileceği uyarısını yapıp kası gevşeten duysal reseptör aşağıdakilerden hangisidir?**
- A) Kas zarı
B) Kas içiği
C) Golgi tendonu
D) Ruffini reseptörü
E) Pacini reseptörü
20. Tamamen boşalan ATP-CP depolarının %50'lik kısmının dolması için gereken süre aşağıdakilerden hangisidir?
- A) 10 saniye
B) 30 saniye
C) 1,5 dakika
D) 3 dakika
E) 5 dakika
21. 10000 metre koşu branşında başarılı olmak isteyen bir sporcunun aşağıdaki kas lifi tiplerinden hangisinin oranının daha yüksek olması gerekmektedir?
- A) Tip I B) Tip II-a C) Tip II-b
D) Tip II-c E) Tip II-x
22. Aynı yaşta ve aynı $VO_2\max$ değerine sahip iki sporcudan birinin submaksimal bir aktive sırasında diğer sporcudan daha önce yorulmasının temel nedeni aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Aerobik kapasitesinin düşük olması
B) Solunum ventilasyonlarının farklı olması
C) Anaerobik eşiğinin düşük olması
D) Motivasyonunun düşük olması
E) Nefes alıp-verme hızının düşük olması
23. Futbol veya basketbol gibi uzun süreli aktivite içerisinde uzun mesafe koşuları gibi tekdüze bir tempo değil, bazen maksimal şiddette bazen de çok düşük tempolar sporcular tarafından uygulanabilmektedir.
- Bu durumda sporcuların ihtiyacı olan dayanıklılık türü aşağıdakilerden hangisidir?**
- A) Anaerobik dayanıklılık
B) Aerobik dayanıklılık
C) Sürette devamlılık
D) Yüksek şiddetli antrenman dayanıklılığı
E) Düşük şiddetli antrenman dayanıklılığı

24. Branşlaşmadan önce yapılarak spor-cuya iyi bir altyapı kazandırmayı amaçlayan, erken sakatlıkların önüne geçerek uzun sportif yaşam vadeden antrenman ilkesi aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Çok yönlü gelişim
B) Özelleşme
C) Bireyselleşme
D) Etkin katılım
E) Model antrenman
25. Atletizm 100 metre koşu yarışmasında atletlerin çıkıştan maksimal süratle ulaştıkları ana kadarki bölüm aşağıdakilerden hangisi ile ifade edilmektedir?
- A) Reaksiyon zamanı
B) Çıkış ve takozu terk etme
C) İvmelenme
D) Süratte devamlılık
E) Kuvvette devamlılık
26. Su altı taşıma, su altı tartım ve skin-fold yöntemleri ile bireyde ölçülmek istenen özellik aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Aerobik uygunluk
B) VO_2 max
C) Anaerobik dayanıklılık
D) Vücut kompozisyonu
E) Kuvvet ölçümü
27. Bir bireyin obez statüsünde olabilmesi için vücut ağırlığının olması gereken düzeyden en az ne kadar fazla olması gerekmektedir?
- A) %10 B) %20 C) %30
D) %40 E) %50
28. Aşağıdakilerden hangisi egzersizin genel özelliklerinden biri değildir?
- A) Düzenli yapılması
B) Yapılandırılmış olması
C) Belli bir amaca yönelik olması
D) Tekrarlı olarak yapılması
E) Çok yüksek şiddette yapılması
29. Fiziksel uygunluk testleri ile ilgili olarak;
- I. katılımcıların yorgunluk durumu,
II. katılımcıların açlık-tokluk durumu,
III. katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi
- verilenlerden hangileri katılımcıların gönüllü olarak katıldığı bazal metabolik hız değerlendirme testi sırasında dikkat edilmesi gereken durumlardan biridir?
- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III
D) I ve II E) II ve III
30. Karbonhidrat depoları ile ilgili olarak;
- I. karaciğerde yaklaşık 400-500 gram,
II. kanda yaklaşık 5-10 gram,
III. kaslarda yaklaşık 75-100 gram
- verilen karbonhidrat depo miktarlarından hangileri doğru değildir?
- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III
D) I ve III E) II ve III

31. 1 gram olarak düşünüldüğünde yağların sağladığı enerji aşağıdakilerden hangisidir?
 A) 3 kcal
 B) 5 kcal
 C) 7 kcal
 D) 9 kcal
 E) 11 kcal
32. Paralimpik oyunları ilk kez nerede ve hangi yıl düzenlenmiştir?
 A) 1976-İsveç
 B) 1980-Rusya
 C) 1984-Japonya
 D) 1988-Almanya
 E) 1992-İspanya
33. Aşağıda verilen görme engel derecelerinden hangisinde yalnızca ışık algısı bulunur ve tamamen görme kaybı durumu vardır?
 A) B1
 B) B2
 C) B3
 D) B4
 E) B5
34. Aşağıdakilerden hangisi manipülatif becerilerden biri değildir?
 A) Vurma
 B) Atma
 C) Tutma
 D) Yürüme
 E) Yakalama
35. Gallahue ve Ozmun'un ters dönmüş kum saatinde insanın kalan hayatını nasıl yaşayacağını ve kazandığı becerileri nasıl kullanacağını etkileyen, bireyin kendi isteği ile değiştirebileceği filtre aşağıdakilerden hangisidir?
 A) Kalıtım
 B) Yaşam tarzı
 C) Filogeni
 D) Ontogeni
 E) Genetik
36. Psikomotor gelişim içerisinde yer alan bütünleşme kavramı aşağıdaki motorik özelliklerden hangisi ile ilişkilendirilebilir?
 A) Kuvvet
 B) Koordinasyon
 C) Refleks
 D) Reaksiyon zamanı
 E) Dayanıklılık
37. Futbolda bir kalecinin üzerine gelen topu takip etmekte ve yakalamakta zorlanması onun aşağıda verilen hangi yetersizliğe sahip olduğunu göstermektedir?
 A) Şekil-zemin algısı yetersizliği
 B) Görsel-motor koordinasyon yetersizliği
 C) Derinlik algısı yetersizliği
 D) Vücut farkındalığı yetersizliği
 E) Efor farkındalığı yetersizliği
38. Antrenör yetiştirmek için verilen uygulama eğitimi aşağıdaki kurumlardan hangisine ait bir görevdir?
 A) Spor kulüpleri
 B) Bakanlık tarafından görevlendirilen federasyonlar
 C) Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi
 D) Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü
 E) Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü