

KPSS  
2024  
ÖABT

Bütün kitaplar cepte, tablette, masanda

VIDEO  
DESTEKLİ

# BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

KONU ANLATIMLI  
ALAN BİLGİSİ - ALAN EĞİTİMİ

Arti - Yapay  
Zekâ Asistan

Dijital Öğrenme  
Ayak İzi

Hibrit Kitap  
Teknolojisi



Hibrit kitaba erişebilmek  
için QR kodu okutunuz.

 PEGEM AKADEMİ



**Komisyon**

**ÖABT Beden Eğitimi Öğretmenliği Konu Anlatımlı**

ISBN 978-625-6829-41-1

Kitapta yer alan bölümlerin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© Pegem Akademi

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.

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.

**8. Baskı:** Ağustos 2023, Ankara

Proje-Yayın: Nafiz İlker Çorumluoğlu

Dizgi-Grafik Tasarım: Gülnur Öcalan

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

**Baskı:** Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

**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](http://www.pegem.net)

E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## ÖN SÖZ

Değerli Okuyucularımız,

Elinizdeki bu kitap, Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) Beden Eğitimi Öğretmenliği Testi kapsamındaki soruları çözmek için gerekli bilgi, beceri ve teknikleri edinme ve geliştirme sürecinde siz değerli okuyucularımıza kılavuz olarak hazırlanmıştır.

Kitabın hazırlanış sürecinde, sınav kapsamındaki temel alanlarda kapsamlı alanyazın taraması yapılmış, bu kitabın gerek ÖABT’de gerekse gelecekteki meslek hayatınızda ihtiyacınızı maksimum derecede karşılayacak bir başucu kitabı niteliğinde olması hedeflenmiştir.

Detaylı, güncel ve anlaşılır bir dille yazılan konu anlatımları, her ünite içeriği ÖSYM formatına uygun, çözümlü test sorularıyla pekiştirilmiştir. Ayrıca konu anlatımlarında verilen bilgi ve çözüm tekniklerine ek olarak uyarı kutucuklarıyla önemli konulara dikkat çekilmiştir.

Yoğun bir araştırma ve çalışma sürecinde hazırlanmış olan bu kitapla ilgili görüş ve önerilerinizi [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net) adresini kullanarak ya da 0 538 594 92 40 numaralı telefona WhatsApp üzerinden iletmeniz yeterli olacaktır.

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

Başarılar...

QR kodlar ile ilgili bilgiler bir sonraki sayfada yer almaktadır.

**Kitabın baskı tarihinden sonra gerçekleşen değişikliklere aşağıda yer alan kodu okutarak ulaşabilirsiniz.**



## TÜRKİYE'DE İLK DEFA TÜM KİTAPLAR YANINDA; CEPTE, TABLETTE VE MASANDA

### Hibrit kitaplarda kullanıcılar;



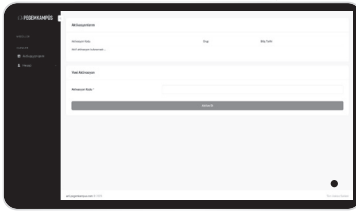
- 1 Kitabın dijital formatına erişim sağlayabilir.
- 2 Video derslere erişim sağlayabilir.
- 3 Konu sonu testlerini çözebilir.



Detaylı anlatım için  
QR kodu okutunuz.

Yapay zekâ, bırakılan etkileşimler sonrasında kullanıcıların başarı durumlarını tespit ederek karşılıklarına bir analiz ekranı çıkarmaktadır.

### Pegem Kampüs web sitesi üzerinden hibrit kitabınıza erişebilmek için aşağıdaki adımları takip ediniz:



#### 1. Adım Üyelik

Mevcut tarayıcınızın adres çubuğuna [arti.pegemkampus.com](http://arti.pegemkampus.com) yazarak web sitemiz üzerinden etkileşimli ve yapay zekâ destekli hibrit kitaba erişim sağlayabilirsiniz.

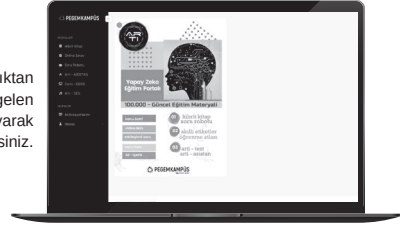


Üyelik bilgileriniz ile giriş yaptıktan sonra sol menüde yer alan "Aktivasyonlarım" sekmesine girerek kodunuzu aktif edebilirsiniz.

#### 2. Adım Aktivasyon

#### 3. Adım Ürünlerim

Aktivasyon işleminizi tamamladıktan sonra menüde aktif hâle gelen "Hibrit Kitap" sekmesine tıklayarak içeriklere ulaşabilirsiniz.



**Aktivasyon kodu kitabınızın ilk sayfasında yer almaktadır.  
Aktivasyon kodu ile aktif ettiğiniz hibrit kitaba erişim 31.08.2024 tarihine kadar geçerlidir.  
Hibrit kitaplara kasım ayı itibarıyla erişim sağlanacaktır.**



Pegem Kampüs İletişim Hattı  
**0312 418 51 55**

## İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM: BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN  
TEMELLERİ

Anlam ve Kapsamı .....	1
Beden Eğitimi ve Sporun Felsefesi ve Amaçları .....	3
Tarihsel Temelleri .....	8
Motor Davranış .....	17
Egzersiz Fizyolojisi ve Fiziksel Uygunluk (Fitness) .....	20
Spor Sosyolojisi .....	21
Spor ve Egzersiz Psikolojisi .....	25
Spor Pedagojisi .....	27
Beden Eğitim ve Sporda Meslek Alanlarının Geleceği .....	29
Beden Eğitim ve Sporun Türk Eğitim Sistemin İçindeki Yeri ve İşlevi .....	31
<b>Çözümlü Test</b> .....	<b>32</b>
<b>Çözümler</b> .....	<b>35</b>

2. BÖLÜM: İNSAN ANATOMİSİ VE  
KİNESİYOLOJİ

İnsan Vücudunun Organizasyonu .....	36
Kimyasal Organizasyon .....	36
Hücresel Organizasyon .....	36
Vücudun Dokusal Organizasyonu .....	37
Vücudun Organ ve Sistem Organizasyonu .....	42
Anatomik Terimler ve Kavramlar .....	43
İnsan İskeletinin Yapısı .....	45
Kaslar .....	46
Vücudun Başlıca Hareketleri .....	50
Sportif Hareketlerin Kinesiyolojik Analizleri .....	52
<b>Çözümlü Test</b> .....	<b>54</b>
<b>Çözümler</b> .....	<b>56</b>

## 3. BÖLÜM: SAĞLIK BİLGİSİ VE İLK YARDIM

Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım .....	57
Hastalıklardan Korunma Yöntemleri .....	57
Çocuklarda ve Gençlerde Zararlı Alışkanlıklar ve Etkileri .....	58
İlk Yardım .....	59
<b>Çözümlü Test</b> .....	<b>75</b>
<b>Çözümler</b> .....	<b>77</b>

## 4. BÖLÜM: EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

Giriş .....	78
Hücre, Doku, Organ Sistemlerinin Fonksiyonları .....	78
Enerji Sistemi .....	79
Egzersiz Sonrası Toparlanma ve Yorgunluk .....	81
Antrenmanın Fizyolojik Temelleri .....	84
Organizmanın Fiziksel Eforlara Göre Kısa ve Uzun Dönem Uyumu .....	85
<b>Çözümlü Test</b> .....	<b>91</b>
<b>Çözümler</b> .....	<b>93</b>

**5. BÖLÜM: ANTRENMAN BİLGİSİ**

Antrenman Biliminin Temel İlkeleri ve Antrenman Kavramı .....	94
Antrenman Hazırlık Aşamaları Bedensel - Teknik - Taktik - Zihinsel (Psikolojik).....	94
Becerilerin Sınıflandırılması.....	95
Antrenman İlkeleri.....	96
Antrenman Öğeleri ve Bileşenleri .....	100
Temel Motorik Özellikler Tanımı ve Antrenmanı .....	101
Dayanıklılık.....	103
Hareketlilik.....	107
Esneklik .....	108
Isınma.....	108
Antrenman Planlaması .....	109
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>113</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>115</b>

**6. BÖLÜM: FİZİKSEL UYGUNLUK - EGZERSİZ PROGRAMLAMA**

Fiziksel Uygunluk.....	116
Fiziksel Uygunluğun Ölçümü, Değerlendirilmesi ve Program Hazırlama.....	116
Vücut Kompozisyonu.....	129
İdeal Ağırlığın Belirlenmesi Yöntemleri.....	135
Kassal Kuvvet, Kassal Dayanıklılık .....	138
Esneklik .....	142
Okul Çağı Çocuklarının Fiziksel Uygunluklarını Belirlemek İçin Kullanılan Test Bataryaları .....	145
Temel İskelet ve Öneriler .....	146
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>149</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>151</b>

**7. BÖLÜM: ÖĞRETİM STİLLERİ**

Öğretim Stilleri .....	152
H.Ö.Ö.C İlişkisi .....	154
Komut Stili .....	155
Alıştırma Stili.....	156
Eşli Çalışma Stili.....	158
Kendini Denetleme Stili .....	159
Katılım Stili.....	160
Yönlendirilmiş Buluş Stili .....	165
Problem Çözme Tek Çözüm Stili.....	166
Problem Çözme Farklı Yollar Üretimi .....	167
Öğrenen Tasarımlı Bireysel Program Stili.....	169
Öğrencinin Başlatması Stili.....	171
Kendi Kendine Öğrenme Stili .....	172
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>174</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>176</b>

**8. BÖLÜM: BEDEN EĞİTİMİNDE ÖĞRETİM MODELLERİ**

Beden Eğitiminde Öğretim Modelleri .....	177
Beden Eğitimi İçin Sekiz Öğretim Modeli.....	180
Doğrudan Öğretim Modeli .....	180
Bireysel Öğretim Modeli .....	183
İşbirlikli Öğrenme.....	185
Spor Eğitimi Modeli.....	189
Akran Öğretimi.....	192
Sorgulama Öğretimi Modeli .....	195
Taktiksel Oyun Modeli.....	198
Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Öğretimi.....	202
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>210</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>213</b>

**9. BÖLÜM: PSİKOMOTOR GELİŞİM**

Motor Gelişim .....	215
Motor Gelişim ve Hareket Alanları.....	216
Motor Gelişime İlişkin Yaklaşımlar (Teoriler).....	217
Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Gelişimi.....	229
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>231</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>233</b>

**10. BÖLÜM: BECERİ ÖĞRENİMİ**

Beceri Öğrenimi .....	234
Yeteneklerin Gruplandırılması .....	237
Motor Becerilerin Sınıflanması .....	237
Beceri Öğrenmede Bireysel Farklılıklar .....	241
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>245</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>247</b>

**11. BÖLÜM: EGZERSİZ VE BESLENME**

Temel Beslenme İlkeleri.....	249
Besin Öğeleri ve Organizmadaki Fonksiyonları .....	249
Fiziksel Aktivite ve Beslenme İlkeleri Arasındaki İlişki.....	256
Ergojenik Besin Destekleri.....	257
Beslenmenin, Kilo ve Kalp Damar Hastalıklarının Kontrolündeki Yeri .....	258
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>262</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>264</b>

**12. BÖLÜM: EĞİTSEL OYUNLAR**

Eğitsel Oyunlar .....	265
Oyun.....	265
Oyunun Tarihsel Gelişimi.....	265
Çocukların Gelişimi, Oyun ve Öğrenme .....	265
Oyun Teorileri .....	267
Oyuna İlişkin Kavramlar.....	268
Eğitsel Oyunlar .....	270
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>273</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>275</b>

**13. BÖLÜM: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
YÖNETİMİ**

Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi.....	276
Yönetim ve Yönetim Yaklaşımları.....	276
Yönetim Biçimlerine Göre Yöneticilerin Sınıflanması .....	281
Spor Yönetimi .....	281
Türk Spor Teşkilatları.....	282
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>286</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>288</b>

**14. BÖLÜM: ENGELLİLER İÇİN BEDEN  
EĞİTİMİ VE SPOR**

Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor.....	289
Engelli Kavramı .....	289
Engel Grupları .....	290
Özel Gereksinimli Öğrencilerin Genel Öğrenme İlkeleri .....	292
Özel Gereksinimli Çocuklar İçin Beden Eğitimi Modelleri.....	292
BEP ve Kaynaştırma .....	293
Engel Türleri ve Spora Katılım.....	294
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>299</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>301</b>

**15. BÖLÜM: TAKIM SPORLARI**

Takım Sporları .....	302
Basketbol.....	302
Futbol.....	307
Voleybol .....	310
Hentbol .....	315
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>320</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>323</b>

**16. BÖLÜM: ATLETİZM VE JİMNASTİK**

Atletizm.....	325
Atletizmde Branşların Sınıflandırılması .....	326
Koşular .....	327
Pist Koşuları .....	327
Engel Koşuları .....	328
Atmalar .....	328
Atlamalar .....	330
Çoklu Yarışmalar .....	331
Jimnastik.....	331
Jimnastik Branşlarının Sınıflandırılması .....	334
Artistik Jimnastik.....	334
Ritmik Jimnastik.....	335
Trambolin.....	335
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>336</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>338</b>

**17. BÖLÜM: RİTİM EĞİTİMİ VE DANS, HALK OYUNLARI**

Ritim Eğitimi ve Dans, Halk Oyunları.....	339
Standart Danslar (Salon Dansları).....	340
Latin Dansları .....	341
Sokak Stili Danslar (Urban) .....	343
Sahne Dansları (Performing Art) .....	344
Geleneksel Danslar .....	344
Halk Dansları .....	345
Türkiye'de Halk Oyunlarının Türleri .....	346
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>349</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>351</b>

**18. BÖLÜM: ALAN EĞİTİMİ**

Alan Eğitimi.....	352
Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programında Anahtar Yetkinlikler .....	353
Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Alana Özgü Beceriler.....	355
Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Değerler.....	355
Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğrenme Alanı .....	356
Beden Eğitimi Dersi Kazanım Özellikleri .....	361
Öğrenme Öğretme Süreçleri .....	366
Öğretim Materyal ve Teknolojileri .....	367
Ölçme ve Değerlendirme İlkeleri .....	371
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>372</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>375</b>
<b>Kaynakça.....</b>	<b>377</b>



## ANLAM VE KAPSAMI

1960'lı yıllardan sonra geleneksel okuldaki beden eğitimi programlarının dışında beden eğitimi alanı egzersiz bilimleri ve spor olarak genişledi ve bu tarihten sonra önemli değişimler gerçekleşti. Modern beden eğitimi, egzersiz bilimleri ve spor, okul ortamlarında öğrencileri eğitmek için öğretmen yetiştirilen programlardan ve ortak kültürden doğmuştur. Zamanla bu alan içerisinde yeni alt disiplinler ortaya çıkmış ve bu anlamda yeni kariyer fırsatları doğmuştur. Günümüzde beden eğitimi, egzersiz bilimi ve spor alanında çalışanlar birçok farklı ortamda her yaşta insana hizmet vermektedir. Bu hizmeti sağlamak için beden eğitimi, egzersiz ve spor programları özellikle son 50 yılda önemli ölçüde artmış ve çeşitlenmiştir. Programlar geleneksel okul ortamlarından topluma, eve, çalışma alanlarına, ticaret ve sağlık alanlarına genişlemiştir.

Beden eğitimi, egzersiz bilimleri ve sporun ortak noktası insanın hareketi ya da fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivite bu dinamik alanların temel unsurudur. Tarihsel olarak beden eğitimi programları çocuklara ve gençlere okul ortamlarında öğretime odaklanırdı. 1960'lı yıllardan beri beden eğitiminde önemli değişimler oldu ve beden eğitimi okul dışı ortamlara ve her yaşta insanın katılabileceği programlara taşındı. Bugün beden eğitimi bireylerin becerilerini geliştirmeyi, fiziksel uygunluğunu artırmayı, doğru bilgi ve tutumlar edinmesine yardım etmek için araç olarak fiziksel aktiviteyi kullanan eğitimsel bir süreçtir. Bugünün beden eğitimi programlarının çoğu gelişimsel modele dayanmaktadır. Bu modele göre beden eğitimi dikkatli olarak yapılandırılmış fiziksel aktivite yoluyla kişinin bütün olarak gelişimine katkıda bulunur. Günümüz beden eğitimi anlayışı; motor beceri edinimini, ideal sağlık ve iyi olma hâlini devam ettirmek için fiziksel uygunluğu geliştirmeyi ve sürdürmeyi, fiziksel aktivite hakkında bilgi sahibi olmayı, yaşam boyu öğrenme ve yaşam boyu katılım için olumlu tutumları artırmayı içermektedir.

### DIKKAT

*Okul beden eğitimi açısından ya da bakışı açısından sporun anlamı ya da amacı altı başlık altında toplanabilir:*

- ☛ Sağlık ve fiziksel uygunluk
- ☛ Eğlence, yaşantı, etkilenme
- ☛ Estetik, gösteri, biçimlendirme
- ☛ Verim, kendine güven
- ☛ Macera
- ☛ Birliktelik, kurumsallık, toplumsallık

Okul sporlarının amaçları dışında, sporun diğer amaçları spor yapan kişinin amacı, yaşı ve özelliklerine göre değişebilir. Bu özelliklere göre spor yapmada bazen sağlık, bazen performans bazen de heyecan ve macera ön plana çıkabilir.

Spor alanında çalışan araştırmacıların sayısının önemli ölçüde artmasıyla birlikte beden eğitimi öğretmeni yetiştirme, öğretmen verimliliği, öğretim yöntemleri, öğrenci öğrenmesini geliştirme gibi konularda elde edilen bilgi her geçen gün genişlemektedir. Bu alana ilişkin yardımcı olabilecek temel bazı kavramların tanımları aşağıda sunulmuştur:

### Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar

**Egzersiz:** Temel seviyenin üzerinde enerji tüketimi gerektiren ve fiziksel uygunluğu yakalamak amacıyla yapılan fiziksel aktivitedir. Egzersiz planlanmış, yapılandırılmış ve tekrarlı şekilde gerçekleşir. Egzersizin süresi, sıklığı ve yoğunluğu ölçülebilir. Bilim alanı olarak egzersiz bilimi; biyoloji, biyokimya, fizik ve fizyoloji gibi birçok farklı alanın teori ve yöntemleri üzerine gelişmiştir.

**Fiziksel Aktivite:** Temel seviyenin üzerinde enerji harcamayı gerektiren iskelet kaslarının kasılması ile üretilen beden hareketidir. Bu geniş kavram, egzersizi, sporu, dansı, cimmnastiği, aktif oyunları, günlük yaşam aktivitelerini ve aktif mesleki görevleri kapsar.

**Fiziksel Uygunluk:** İnsanın yorulma olmaksızın günlük işlerini yerine getirebilmesi, çeşitli fiziksel aktivitelere katılmak için enerjiye sahip olması ve düşük riskte sağlık problemleriyle ilgili iyi olma durumudur.

☛ **Kondisyon:** Bireyin fiziksel ve zihinsel baskılara dayanma ve uyum sağlama gücüdür.

☛ **Performans:** Yapılan spor dalında ortaya konulan ürün ve sonuçtur.

**Beden Eğitimi:** Günümüzdeki anlamı müfredat kapsamında öğrencilere öğrenme, anlamlı içerik ve uygun öğretim fırsatı sağlayan okullarda gerçekleşen bir derstir. Kaliteli beden eğitimi programları fiziksel yeterliği artırmaya, sağlık ilişkili fiziksel uygunluğa, kişisel sorumluluğu geliştirmeye, yaşam boyu fiziksel olarak aktif olmaları için bütün öğrencilere eğlenceli fiziksel aktivite sunmaya odaklanmaktadır. Spordan farklı olarak rekabet ve yarışma ön planda değildir.

**Spor:** Kurallar ile yönetilen yüksek seviyede organize ve yarışma türünde fiziksel aktivitelerdir. Kurallar, bireylerin adil şekilde ve belirli bir amacı başarabilmeleri için rekabeti ve şartları standart hâle getirir. Spor kişinin yeterliğini göstermesi ve sınırlarını zorlaması için anlamlı fırsatlar sağlar. Kişi, kendisiyle ya da başka birine karşı rekabet içinde olabilir. Birçok farklı yaş ve yetenekte insan keyif

almak, kişisel tatmin ve zafer ya da ödül elde etmek gibi nedenlerle spora katılmaktadır. Rekabetin seviyesi rekreasyonel sporlardan elit sporlara kadar uzanır.

### Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimi ve Spor Alanı

Alan kavramı, iyi bilinen bir disiplinin, sosyal hizmet götürmek için bir ya da daha fazla çalışanın ve ortak amaçlar üzerine odaklanmış bir yapının birleşimi olarak tanımlanmıştır. Disiplinlerde araştırmacılar bilgiyi iletmeye hizmet ederken, bu bilgiler de çalışanların insanlara hizmeti götürmesi için bir temel olur.

### Beden Eğitimi ve Spor Arasındaki Farklar

Spor	Beden Eğitimi
1. Yarışmadır.	1. Yarışma değildir.
2. Reklam aracıdır.	2. Reklam aracı değildir.
3. Bir meslektir.	3. Meslek değildir.
4. Seyir vasıtasıdır.	4. Seyir vasıtası değildir.
5. Politika aracıdır.	5. Politika aracı değildir.
6. Bir aktivitenin spor olabilmesi için; sistem, program, organizasyon ve rekabet gereklidir.	6. Beden eğitimi sadece bir fiziksel aktivitedir.

### Beden Eğitimi ve Spor Arasındaki Ortak Yönler

- ✎ Eğitim ve eğlence aracıdır.
- ✎ Teknik ve bilimseldir.
- ✎ Zevkli ve estetikdir.
- ✎ Fiziksel ve ruhen güçlenmeyi sağlar.

### “Sportif Oyun”

Belli kurallar içerisinde başkalarına karşı üstünlük kurma amacı ile yapılan faaliyetlerdir.

**Yarışma:** Bireysel olarak yapılan, sonucu belli ölçülere dayalı (ağırlık, zaman) sportif faaliyetlerdir. Katılımcılara yarışmacı denir.

**Müسابaka:** Birden fazla bireyin, birden fazla bireye karşı takım hâlinde gerçekleştirdiği sportif faaliyetlerdir. Katılımcılara müsabık denir.

**Meslek:** Beden eğitimi, egzersiz ve spor bir meslek olarak tanımlanabilir. Meslek, hizmet etmek yoluyla toplumu daha iyi hâle getirmeyi amaçlamış özel eğitim almayı gerektiren entelektüel bir çalışma alanında uğraşmaktır. Beden eğitmenler, egzersiz bilimciler ve spor liderleri lisans seviyesinde diplomaya sahiptirler ve alandaki lisansüstü programlar yoluyla çalışmalarını iletilebilirler. Bu anlamda bu alanların topluma dönük mesleki karşılıkları vardır.

### Beden Eğitimi ve Spor İle İlgili Bazı Disiplinler

**Akademik Disiplin:** 1960'lı yılların ortalarında akademik bir disiplin olarak kabul edildiği dönemden bu yana beden eğitimi alanındaki araştırmaların sayısı hızla artmıştır. 1964 yılında Franklin Henry, beden eğitimi akademik disiplin ve organizasyon olarak adlandırmış ve disiplin hareketinin gelişimi ortaya çıkmıştır. Bu çalışmanın ardından beden eğitimi, egzersiz bilimleri ve spor alanı 12 alt disiplinden oluşmuştur. Bu alt disiplinler; egzersiz fiziolojisi, spor sağlık, spor biyomekaniği, spor felsefesi, spor tarihi, spor ve egzersiz psikolojisi, motor gelişim, motor öğrenme, spor sosyolojisi, spor pedagojisi, uyarlanmış fiziksel aktivite ve spor yönetimidir.

- ✎ **Spor Tarihi:** Geçmişten günümüze sporun geçirdiği evreleri inceler.
- ✎ **Spor Psikolojisi:** Motivasyon, beklenti ve pekiştireç gibi sporunun performansını etkileyen psikolojik faktörleri inceler.
- ✎ **Spor Sosyolojisi:** Toplum ve spor arasındaki ilişkiyi inceler.
- ✎ **Spor Felsefesi:** Ahlaki değerler ve ahlakın temel kavramları ile sporun ilişkisidir.
- ✎ **Spor Biyomekaniği:** İnsan vücuduna etki eden iç ve dış kuvvetler ile bu kuvvetlerin etkilerini inceleyen bilim dalıdır.
- ✎ **Egzersiz Fiziyojisi:** Kas, solunum sistemi, kardiyovasküler uygunluk gibi fonksiyonların fiziksel aktiviteye uyumunu inceler.
- ✎ **Kinesiyoloji:** İnsan hareketleri üzerine çalışan bilim dalıdır.

**Özelleşme ve Bütünleşme:** Alt disiplinlerin ortaya çıkışı hem akademisyenlerin hem de alandaki uygulayıcıların özelleşmesine yol açmıştır. Yeni mesleki topluluklar ve akademik dergiler bu alanda yapılan ortak çalışmaların sayısını hızla artırmıştır. Okullar ve üniversiteler gelişmelere bağlı olarak müfredatlarını değiştirmiş ve yeni dersler eklemişlerdir. Bunun dışında lisansüstü programların sayısı hızla artmış ve alana ait üretilen bilgi her geçen gün genişlemiştir. Bu hızlı genişlemeye rağmen tüm alanların ortak odağı fiziksel aktivitenin yaygınlaşması için örtüşmekte ve bütünleşmektedir.

**Benzer Alanlar:** Sağlık, rekreasyon ve serbest zaman ile dans; sıklıkla beden eğitimi, egzersiz ve spora benzer alanlar olarak kabul edilmektedir. Bu alanlar da yaşam kalitesini artırmaya yönelik birçok ortak amacı paylaşmaktadırlar fakat bu amaçlara ulaşmak için alanların içeriği ve yöntemleri farklıdır.

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN FELSEFESİ VE AMAÇLARI

Beden eğitimi, egzersiz ve spor alanında çalışanlar; birçok farklı beceri seviyesi ve ihtiyacı olan insanların yaşam boyu fiziksel olarak aktif olmaları için farklı ve çok çeşitli uygulamalar yapmak zorunluluğuyla karşı karşıyadır. Bu çeşitlilik içinde çalışanların birçok farklı insana uygun öğrenme ortamını sağlaması için alana ilişkin deneyimleri ve inançları yansıtan felsefeye sahip olunması çok önemlidir. Sahip olunan felsefi duruş kişinin eylemlerine, kendi gelişimine, birey ve toplum yararına çalışmaya rehberlik eder. Programın amaçlarını belirlemede felsefe, kişiye bir çerçeve oluşturur. Profesyoneller programın amaçlarını çalışılan bağlamın özelliklerine göre tanımlanmalıdır. Bağlam fitness merkezi, rehabilitasyon programı ya da toplum sporları programı olabilir. Programların amaçlarına ulaşması için doğasına uygun, kendine özgü ve net hedefler konulması gerekmektedir.

Felsefe bilgelik sevgisi anlamına gelir. Felsefeciler gerçeğin, bilginin, anlamın ve değerlerin sistematik incelenmesi yoluyla doğru bilgiye ulaşmaya çalışırlar. Felsefe alanlarına ilişkin farklı sınıflandırmalar olsa da ontoloji, epistemoloji, mantık, aksiyoloji, etik ve estetik yaygın olarak kullanılan felsefe ögeleridir.

**Ontoloji:** Varoluşun anlamı nedir, gerçek nedir, bireyin gerçek dünyanın engelleri ile buluşması için beden eğitimi programlarında deneyimler nasıl olmalıdır? gibi sorulara cevap aranan alandır.

**Epistemoloji:** Bilginin doğasını inceleyen bir felsefe alanıdır. Bilginin yapısını, sınırlarını ve kökenini incelemek için eleştirel ve analitik yöntemleri kullanır. Bilginin doğası nedir ve bilgiyi elde etme yöntemleri nelerdir, doğru nedir, fiziksel aktiviteye ilişkin bilginin geçerliği nedir türünden sorulara cevap aramaktadır.

**Mantık:** Bilgilerin sistemli bir şekilde incelenmesi üzerine odaklanır. Doğru bilgiye ulaştıracak mantık yöntemi nedir, katılımcılar için beden eğitiminin değerini belirlemede araştırmacılar ne kullanmalıdır gibi sorulara cevap aramaktadır.

**Aksiyoloji:** Toplumdaki değerlerin doğasını inceler. Bu alanın iki uzantısı etik ve estetikdir. Etik doğru ve yanlış, sorumluluk, davranış standartları gibi konularda çalışır. Etik ahlaki değerleri inceler. Ahlak ise insanların bir durumda yapması gereken doğru şeyi belirlemesine yardımcı olur. Estetik güzelliğin ve sanatın doğası üzerine çalışır. Becerili hareket ve ifade biçimi olarak dans bir sanat türü olarak görülebilir.

## FELSEFE AKIMLARI

### İDEALİZM

- ☞ Öncüsü Platon'dur (Eflatun).
- ☞ Varlık düşünceden ibarettir. Soyut kavramlar vardır.
- ☞ Değerler mutlak ve değişmezdir.
- ☞ Ruhsal güçler vardır ve evreni kontrol eder.
- ☞ Sporun ruhu, zihinsel gelişim, spor ruhu besler vb. düşüncelere sahiptir.
- ☞ Evrensel değerlere sahiptir.
- ☞ Dürüstlük ve sportmenlik gibi özellikleri geliştirmeyi hedefler.
- ☞ Spor bireylere düşünme fırsatı verir.
- ☞ Zihinsel ve sezgisel düşünce ön plandadır.
- ☞ Vücut ve zihin birlikte aynı anda gelişir der.

### REALİZM

- ☞ Kurucusu Aristoteles'tir
- ☞ Varlık gerçeklerden ibarettir. Gerçek maddedir.
- ☞ Bilimsellik ön plandadır. İspat ister.
- ☞ İşini şansa veya soyut kavramlara bırakmaz, çalışır kendi yapar.
- ☞ Bilgi öznel değil nesneldir.
- ☞ Yerel kültürel değerlere sahiptir.
- ☞ Somut kavramlar vardır.
- ☞ Gözlenebilen ve ölçülebilen davranışlar söz konusudur.
- ☞ İstatistik, bilimsel veri, bilimsel çalışmalar vb. ön plandadır.
- ☞ Katı, disiplinli ve otoriter bir eğitim anlayışı vardır.

### PRAGMATİZM

- ☞ Öncüsü J.Dewey'dir
- ☞ Yalnızca bireyin işine yarayan bilgi doğrudur.
- ☞ Bir görüşün yararlı olup olmaması, başarılı sonuç verip vermediğine, deneyerek ulaşılabilir. Ancak bu şekilde gerçeğe ulaşılabilir.
- ☞ Sürekli Denemek – Esneklik – Problem Çözme – Tümevarım – Tümdengelimden birlikte kullanılması söz konusudur.
- ☞ Faydacılık-yararcılık düşüncesi hakimdir.
- ☞ Somut yaşantı ile kazanılan deneyimler önemlidir.
- ☞ Spor eğitimi bireyi hayata hazırlamalıdır.
- ☞ Başarı görecelidir. Öznellik vardır. Bireysel farklar vardır.
- ☞ Yaparak yaşayarak öğrenme vardır.
- ☞ Öğretmen yol gösterici ve rehberdir.
- ☞ Günümüz beden eğitimi dersleri bu felsefeye göre dizayn edilmiştir.

**VAROLUŞÇULUK (EGZİSTENSİYALİZM)**

- ☞ Öncüsü J. P. Sartre'dir.
- ☞ Bireyin kendi değer sistemi vardır.
- ☞ Bu değer sistemi birey tarafından özgürce oluşturulmalıdır.
- ☞ Bireye karar verme özgürlüğü sunulur.
- ☞ Değer sistemi bireyden bireye değişiklik gösterir. Öznellik vardır.
- ☞ Her insan kendisinden, kendi değer yargılarından sorumludur.
- ☞ Kişiyi özgü programlar hazırlanır. Amaç bireyin kendini gerçekleştirmesidir.
- ☞ Çocuk ve gençlere sunulan sportif etkinliklerde çeşitlilik yaratılması ve bu çeşitlilik içerisinde seçim yapabilmesi imkânı sağlanır.
- ☞ Oyun yaratıcılığın gelişimini sağlar.
- ☞ Öğretmen rehberdir.

**NATURALİZM**

- ☞ Kurucu J.J Rousseau'dur.
- ☞ Özgür öğrenme ortamı vardır. Bireye gerekli doğal ortam sağlanır.
- ☞ Birey masum olarak doğar ve ne öğrenirse çevresinden öğrenir.
- ☞ Okul, eğitim yerleri vb. ortamlar çocuğun özgürlüğünü engeller.
- ☞ Birey eğitim konusunda serbest bırakılmalıdır.
- ☞ Doğanın kanunları uygulanmalıdır. Çocukların yarıştırılması doğaya aykırıdır.
- ☞ Öğrencilerin çevreyle etkileşimini sağlayarak öğrenmeyi gerçekleştirilmelidir.
- ☞ Öğretmen öğrenciyi zorlamamalıdır, insan öğrenmeye hazır olduğu zaman öğrenir.
- ☞ Öğrenciye hazır bilgi sunulmamalı, bilgiyi keşfetmesine imkân sağlayacak yöntemler kullanılmalıdır.
- ☞ Saldım çayıra mevlam kayıra yöntemi uygulanır.

**HÜMANİZM**

Bu felsefe her bireyin kendi en yüksek potansiyelinde gelişimini vurgular. Kişisel büyüme, kendini gerçekleştirme ve değerlerin gelişimi bu felsefenin ana öğretileridir. Öğrencilere birey olarak değer verme, öz saygılarını geliştirme, kişisel ve sosyal gelişimini destekleme, öz sorumluluğu artırma bu yaklaşımın nitelikleridir. Bu felsefeye göre beden eğitimi alanında çalışanlar, bireylerin hislerine, sınırlarına, amaçlarına, kapasitelerine dikkat ederek program hazırlamalıdır.

**Modern Eğitim Felsefesi**

Dewey aşamalı eğitim hareketinin lideridir. Onun düşünceleri Amerikan eğitimini etkilemiştir. Aşamalı eğitim pragmatist temelleri yansıtır. Dewey'in yaparak yaşayarak öğrenme yaklaşımı Amerikan eğitimini değiştirmiştir. Öğrenci merkezli yaklaşımları vurgulamıştır. Dewey ayrıca akıl ve beden bütünlüğünü benimsemiştir. Eğitimsel aktiviteler sadece akıl için değil bütün olarak gelişim için olmalıdır. Aşamalı eğitim eğilimi okul müfredatlarına beden eğitiminin katılımını desteklemiştir. Beden yoluyla eğitim felsefesi 20. yy. beden eğitiminin en önemli etkilerinden biri olmuştur.

**Beden Akıl İlişkisi**

- ☞ Beden ve akıl ilişkisi nedir?
- ☞ Bu ikisi birbirinden ayrı mıdır?

Bu sorular filozoflar tarafından cevapları tartışılan sorulardır. Beden ve aklın ayrı olduğu düşüncesi düalizm olarak adlandırılırken ikisinin bir olduğu anlayış monizm olarak adlandırılır. Düalizm akıl ya da bedenin amir konumunda olduğunu ve bu ikisinin bağımsız olduğunu savunurken; monizm aklın ve bedenin bütün olarak çalıştığını ifade etmektedir. Monist yaklaşım bu yönüyle yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılım için ana felsefe konumundadır.

**Spor Felsefesi**

1960'lı yılların ortalarında alt disiplinlerin belirlenmesinden itibaren spor felsefesi ortaya çıkmıştır. Spor felsefesi sporun gerçekliği, anlamı ve eylemleri üzerine sistematik ve yansıtıcı bir çalışma alanıdır. Çalışma alanları farklı tür fiziksel aktivitelerin değeri ya da akıl ve beceri ilişkisi üzerine odaklanmaktadır. Bu alanda çalışanlar ayrıca etik konular hakkında mantığın ve analitik becerilerin kullanımını destekler. Bu alandaki felsefeler fiziksel aktiviteye katılımın anlamını belirlemede yardımcı olur. Bu noktada edinilen bilgiler alanda çalışanlara rehberlik eder. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım noktasındaki eşitsizliğin giderilmesine ilişkin de felsefe rehberlik eder. Bu konuda ayrıca kişinin mesleki felsefesi de çok önemlidir. Mesleki felsefenin gelişimi, olgunlaşma ve deneyimle birlikte şekillenir ve değişir. Mesleki felsefe alanda karşılaşılan birçok problemleri konu alınacak etik kararlara yol gösterir. Alandaki kişinin felsefesi doğrudan davranışları yansıtır.

## DİKKAT

Lumpkin'e (1990) göre spor felsefesi geliştirmenin katkıları şu şekildedir:

- ☞ Sporun anlam ve değerini ortaya koyar.
- ☞ Alandaki çalışmaların gelişmesini sağlar.
- ☞ Eğitim için zorunluluktur.
- ☞ Alanda çalışanlara yön verir.
- ☞ Programlar için bütünlük sağlar.
- ☞ Toplum sporun değerlere katkıları konusunda bilgilendirir.
- ☞ Alanda çalışanların ortak amaçlara hizmet etmesini kolaylaştırır.
- ☞ Spor eğitimi ile genel eğitim arasındaki ilişkiyi açıklar.
- ☞ Spor alanı çalışanları için temel teşkil eder.

Kişinin mesleki felsefe geliştirmesi ayrıca amaçların belirlenmesine de etki eder.

## Amaçlar

Sporun gerçek amacı ve felsefesi Antik Çağ'da olduğu gibi eğitsel ve pedagojik amaçlar güder. Spor, özün gereği bir oyundur ve kısaca amaç insandır.

- ☞ Gerilim ve saldırganlıkları önlemek
- ☞ Farklı etnik grupları kaynaştırmak
- ☞ Ülkelere saygınlık kazandırmak
- ☞ Sosyal hareketlilik kazandırmak
- ☞ Bireye ve topluma statü kazandırmak
- ☞ Sağlıklı yaşam bilinci kazandırmak

Elde edilecek şampiyonluklar, madalyalar ve rekorlar amaca uygun yapılan sporda ortaya çıkan yan ürünlerdir. Elbette günümüzde hem spor yapmaya hem de izlemeye olan ilginin artmasıyla birlikte temel amacının dışında, ülkelere saygınlık kazandırmak, çeşitli olay ya da durumlara tepki göstermek ve ülkenin propagandasını yapmak gibi farklı amaçların güdüldüğü görülmektedir. Günümüzde beden eğitimi, egzersiz ve sporun birinci amacı programlara katılan kişilerin yaşam kalitelerini ve iyi olma durumlarını geliştirmektir. Bu anlamda yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılım için beceriler, bilgiler ve olumlu tutum sağlamak ana amaç hâline gelmiştir. Bu üç amacın karşılığı ise öğrenme alanları olarak örtüşmektedir. Bu üç alan bilişsel, psikomotor ve duyuşsal öğrenme alanlarıdır. Bu üç geleneksel öğrenme alanından önce günümüz beden eğitimi programlarının amaçlarını belirlemede önemli bir yere sahip olan Amerika Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği (NASPE) tarafından geliştirilen standartlar şu şekildedir:

- ☞ Çeşitli fiziksel aktiviteleri uygulamak için ihtiyaç duyulan motor beceri ve hareket örüntülerinde yeterli gösterir.

- ☞ Fiziksel aktivite, performans ve öğrenme için uygulamada gerekli olan hareket kavram, kural, strateji ve taktiklerini gösterir.
- ☞ Düzenli fiziksel aktiviteye katılır.
- ☞ Sağlık ilişkili fiziksel uygunluk seviyesini başarı ve sürdürür.
- ☞ Fiziksel aktivite ortamlarında kendine ve başkalarına saygılı sorumlu kişisel ve sosyal davranışlar gösterir.
- ☞ Sağlık, eğlence, mücadele, kendini ifade ve diğer sosyal etkileşimler için fiziksel aktiviteye değer verir.

NASPE standartları çerçevesinde ortaya konulan standartların dışında geleneksel öğrenme anlayışı içerisinde psikomotor alan motor becerileri ve fiziksel uygunluğu içerirken, bilişsel alan uygulamaların bilgi boyutunu, duyuşsal alan ise değerlerin benimsenmesini ve sosyal becerilerin gelişimini içermektedir. Ülkemizde geliştirilen 5-8 Beden Eğitimi ve Spor Programı'nda belirlenen özel amaçlar da bu standartlara benzer şekilde aşağıdaki gibidir (MEB, 2017):

- ☞ Çeşitli fiziksel etkinliklere ve sporlara özgü hareket becerilerini geliştirir.
- ☞ Hareket kavramlarını ve ilkelerini, çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
- ☞ Hareket stratejilerini ve taktiklerini, çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
- ☞ Sağlıklı hayatla ilgili fiziksel etkinlik ve spor kavramlarıyla ilkelerini açıklar.
- ☞ Sağlıklı olmak, sağlığını geliştirmek için fiziksel etkinliklere ve sporlara düzenli olarak katılır.
- ☞ Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikim ve değerlerimizi kavrar.
- ☞ Beden eğitimi ve spor yoluyla öz yönetim becerilerini geliştirir.
- ☞ Beden eğitimi ve spor yoluyla iletişim becerileri, iş birliği, adil oyun (fair play), sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlılık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir.

Beden eğitimine özgü amaçların hepsi üç öğrenme alanına karşılık gelmektedir. Bu öğrenme alanına özgü davranışa dönük amaçlarda ülkemizde kazanım olarak programlarda belirtilmiştir.

**Bilişsel Alan:** Bu alan bilgi edinimi ve entelektüel gelişim ile ilişkilidir. Bloom ve ark. (1956) bu alan için eğitimsel hedeflerin taksonomisini geliştirmişlerdir. Bu alana ilişkin bazı örnekler Tablo 1'de sunulmuştur.

Bireyin zihinsel becerilerinin artırılması, geliştirilmesi hedeflenir. Bloom'un taksonomisine göre; bilgi, kavrama, uygulama, analiz, sentez ve değerlendirme basamaklarından oluşur.

KPSS  
2024  
ÖABT



# BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

TAMAMI ÇÖZÜMLÜ

# SORU BANKASI

 PEGEM AKADEMİ



**Komisyon**

**ÖABT BEDEN EĞİTİMİ  
TAMAMI ÇÖZÜMLÜ SORU BANKASI**

ISBN 978-625-6829-39-8

Kitapta yer alan bölümlerin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© Pegem Akademi

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.

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.

**8. Baskı:** Ağustos 2023, Ankara

Proje-Yayın: Nafiz İlker Çorumluoğlu  
Dizgi-Grafik Tasarım: Gülnur Öcalan  
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

**Baskı:** Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.  
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara  
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818  
Matbaa Sertifika No: 47865

**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](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Sevgili Okuyucularımız,

Bu kitap, Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) Beden Eğitimi Öğretmenliği Alan Bilgisi Testi (ÖABT-Beden Eğitimi) 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 ÖABT’de gerekse gelecekteki meslek hayatınızda ihtiyacınızı maksimum derecede karşılayacak şekilde ve 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, ÖABT’de çıkacak sorularla konu ve tarz itibarıyla birebir örtüşmektedir. Ayrıca kitabımızda, testlerin karışık değil de konu başlıklarıyla ayrı ayrı verilmiş olması, hangi konuda eksikliğinizi 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 **pegem@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 baskı tarihinden sonra gerçekleşen değişikliklere aşağıda yer alan kodu okutarak ulaşabilirsiniz.**



**<https://depo.pegem.net/2023-oabtboden-sb-guncelleme.pdf>**



Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri.....	1
Anatomi.....	32
Sağlık ve İlk Yardım.....	53
Egzersiz Fizyolojisi.....	67
Antrenman Bilgisi.....	81
Fiziksel Uygunluk.....	101
Egzersiz ve Beslenme.....	116
Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri.....	135
Psikomotor Gelişim.....	145
Spor Yönetimi.....	164
Beceri Öğrenimi.....	184
Atletizm.....	199
Takım Sporları.....	217
Ritim, Eğitim ve Dans.....	239
Jimnastik.....	247
Eğitsel Oyunlar.....	265
Alan Eğitimi.....	273
Cevap Anahtarı.....	313

## TEST I

## 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. Antik Yunan Olimpiyatları ile ilgili olarak,

- I. Dinsel bir anlamı yoktur.
- II. MÖ 776 ve MÖ 393 yılları arasında yapılmıştır.
- III. Yarışmalar Atina'da düzenlenmekteydi.

**verilenlerden hangileri doğru değildir?**

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

## 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 katılmamıştır.
- 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 katılmadığı Olimpiyatlar arasında gösterilebilir?

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

## 11. Modern Olimpiyatlar ile ilgili olarak,

- I. Olimpiyatları düzenleyen ülke, oyunları tekrar düzenleyemez.
- II. İlk oyunlara bayan sporcular katılmamıştır.
- III. Ara Olimpiyat oyunları bir defa 1910 yılında düzenlenmiştir.

verilenlerden hangileri doğrudur?

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

## 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 gözeten 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

## ÇÖZÜMLER

1. Beden eğitimi ve spor, teknik ve bilimsel bir disiplindir. Yarışma ve rekabet duygusunun ön planda olması ile profesyonel bir meslek alanı olması yalnızca sporun özellikleri arasında yer alır.

**Cevap A**

2. Hareket esnasında birim zamanda katedilen mesafe süzattir. Hız ise bir hareketlinin birim zamanda yaptığı yer değiştirmeyi ifade eder.

**Cevap C**

3. Lokomotor beceriler; sıçrama, koşma, yürüme ve tırmanma gibi becerilerdir. Eğilmek, bükülmek, sallanmak ve dönmek non-lokomotor beceriler olarak adlandırılır.

**Cevap B**

4. Koordinasyon, sportif etkinlikler sırasında bir ya da birden fazla hareketin hızlı, akıcı ve uyumlu şekilde yapılırken harekete katılacak tüm vücut organlarının uyum içinde çalışması durumuna denir. Beceri ise "Kasların ve merkezi sinir sisteminin uyum içinde çalışarak amaca yönelik hareket meydana getirmesi" olarak tanımlanabilir yani hareketin meydana gelmesi işlemi beceridir.

**Cevap E**

5. Antik Yunan Olimpiyatları tanrı Zeus'a adanırdı ve sportif amacın yanı sıra dinsel amaç da güdüldü. Yarışmalar Atina'da değil Olympia şehrinde yapılırdı.

**Cevap C**

6. Antik Yunan Olimpiyatlarında kazanan sporculara en değerli ödül olarak zeytin dalından yapılan çelenk veriliirdi.

**Cevap D**

7. Antik Olimpiyatlara yalnızca erkekler katılabilirdi. Hem Modern hem de Antik Olimpiyatlar ilk Yunanistan'da yapılmıştır. Her iki organizasyonda da oyunlar dört yılda bir düzenlenirdi.

**Cevap D**

8. İlki 1896 yılında Baron de Coubertin önderliğinde yapılan Modern Olimpiyatlara Osmanlı Devleti katılamamıştır.

**Cevap E**

9. Modern Olimpiyatların simgeleri; Olimpiyat sloganı, Olimpiyat madalyası, Olimpiyat ateşi (meşale), Olimpiyat yemini ve Olimpiyat bayrağıdır. Olimpiyat marşı Olimpiyatların simgelerinden biri değildir.

**Cevap B**

10. 1916, 1940 ve 1944 Olimpiyat Oyunları savaş nedeni ile yapılamayan Olimpiyat oyunlarıdır. Yalnızca Osmanlı Devleti ve Türkiye Cumhuriyeti değil hiçbir ülke bu oyunlara katılamamıştır.

**Cevap E**

11. Oyunları düzenleyen ülkeler tekrar bu hakka sahip olabilirler. ABD, İngiltere ve Yunanistan birçok kez oyunları düzenlemişlerdir. Ara Olimpiyat Oyunları 1906 yılında düzenlenmiştir. İlk oyunlara katılmayan bayan sporcular, yapılan ikinci olimpiyata katılmışlardır.

**Cevap A**

12. Eski Türklerde Tepük adı ile oynanan oyun günümüz futbolu ile benzerlik göstermektedir. Ancak soruda verilen bilgiler doğrultusunda futbol avlanma ve savaş ile gelişen bir spor dalı değildir.

**Cevap D**

13. Bilinen ilk futbol takımı, 1899 yılında kurulan Siyah Çoraplılardır (black stockings).

**Cevap D**

14. Türk Spor Kurumu 1936-1938 yılları arasında görev yapmıştır. Kısa sürede etkili olamayan kurum, siyasi faktörlerden dolayı kapatılarak Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü kurulmuştur.

**Cevap E**

15. Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi, Selim Sırrı Tarcan önderliğinde 1908 yılında kurulmuştur.

**Cevap B**

16. Ülkemizin ilk spor kitabı olarak kabul edilen ve Avrupai tarzda gerçekleştirilen jimnastik etkinliklerinin yer aldığı Riyazat-ı bedeniye kitabı Faik Üstünidman tarafından yazılmıştır.

**Cevap A**

17. Cumhuriyetin ilk yıllarında görev yapan Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı (TİCİ) Devlet tarafından sporda yetkili tek kurum olarak belirlenerek maddi destek sağlanmıştır.

**Cevap C**

18. 7 Kasım 1982 tarihli yeni Anayasa'da ilk kez spora yer verildi. Böylece ülkemizde ilk kez spor ve sporcu Anayasa'nın teminatı altına alındı.

**Cevap E**

19. Çinliler hareketsiz yaşamın sağlığını en büyük düşmanı olduğunu düşünüyordular ve nefes çalışmaları ile birlikte bükülme, uzanma ve duruş gibi hareketlerden oluşan tıbbi jimnastik ile ilgilenmişlerdir.

**Cevap B**

20. Tepük, tomak ve matrak eski Türklerde eğlence ve savaşa hazırlık amaçlarıyla oynanan oyunlar arasındadır.

**Cevap E**

## 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 savaflara 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) Özgüven 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.** “Her insan kendi doktorudur.” mantığı ile oluşturulan hareket aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Esenlik hareketi
- B) Fiziksel uygunluk hareketi
- C) Sağlık hareketi
- D) Herkes için spor hareketi
- E) İyilik hareketi