



ÖABT BEDEN EĞİTİMİ TAMAMI ÇÖZÜMLÜ ÇIKMIŞ SORULAR

KOMİSYON

ISBN 978-625-6764-45-3

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 yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten uluslararası akademik bir yayınevindir. 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 ulaşılabilmektedir.

1. Baskı: Ankara

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

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

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

Hibrit kitaplarda kullanıcılar;



Çözümleri görebilir.



Çözümlere erişim sağlamak için QR kodu okutunuz.

Pegem Kampüs web sitesi üzerinden hibrit kitabınıza ve soru robotunuza erişebilmek için aşağıdaki adımları takip ediniz:



1. Adım
Üyelik
Mevcut tarayıcınızın adres çubuğuna arti.pegemkampus.com yazarak web sitemiz üzerinden hibrit kitaba erişim sağlayabilirsiniz.



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



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.



Pegem Kampüs İletişim Hattı

0312 418 51 55

İletişim:

Shira Ticaret Merkezi, Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50 / Dağıtım: 0312 434 54 24 / WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net / E-ileti: pegem@pegem.net

1. Tarihin ilk sporları savunma ve saldırı kökenli olanlardı. Daha sonra iki bin yıllık bir gecikmeyle taşıma ve ulaştırma kökenli sporlar ortaya çıktı. Bu sporlar temelde insanların bir yerden ötekine gitmek, doğa güçlerinden veya yırtıcı hayvanlardan kaçmak için başvurdukları yöntemlerin bir benzetimiydi. İnsanı salt kendi bedensel gücüyle bir yerden ötekine götüren koşma, atlama ve yüzme, günümüzdeki atletizm, yüzme, kayak, kürek ve binicilik gibi sporların ataları olarak şekillendi.

Bu parçada spor ile ilgili olarak anlatılmak istenen aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Spor insanın geçmişte yaşadığı sıkıntı ve zorlukların somutlaşmış bir biçimidir.
B) Sporun gelişiminde insanın kaygı ve korkuları belirleyici olmuştur.
C) Sporun gelişimi, insanın tarihsel süreçte değişen yaşam koşullarıyla ilişkilidir.
D) İnsanın diğerleriyle iş birliği içine girmesi sporun gelişimini hızlandırmıştır.
E) Spor, insanların bedensel yetenekleri geliştikçe çeşitlenmiştir.

2. Atletizmin en uzun mesafeli koşusu olan maraton, adını MÖ 490 yılında Yunanistan'ın Marathon Ovası'nda Atinalılar ile Persler arasında yapılan büyük savaştan alır. Savaşta Perslerin yenilgiye uğraması üzerine General Miltiades, kazandıkları zaferi savaş alanından oldukça uzakta olmasına karşın hemen Atina'ya bildirmek ister. Daha önce de haber götürdüğünden bu iş için görevlendirilen Phedipides, Atina'ya varana kadar koşar, bir adım daha atacak durumda değilken şehre girer, "Zafer bizimdir." der ve ölür.

Bu parçadan maratonla ilgili aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşılamaz?

- A) Fiziksel anlamda dayanıklılık gerektiren bir koşudur.
B) Antik Yunan'daki atletizm faaliyetlerinin ilk örneğidir.
C) Sembolik bir değere sahip olan önemli bir koşudur.
D) Adlandırılmasında Antik Yunan kültürünün etkileri görülür.
E) Tarihi, Antik Yunan'da haberleşme amacıyla yapılan koşuya dayanır.

3. Türk kültürü içerisinde binicilikle ilişkili bir oyun ve spor olarak değerlendirilen "Çöğen", günümüz modern spor branşlarından hangisinin öncelidir?

- A) Hokey
B) Polo
C) Ragbi
D) Gökbörü
E) Binicilik

4. Spor doğadaki doğal olgulardan biri değildir; aksine insan tarafından oluşturulmuş, geliştirilmiş ve düzenlenmiş, gerekli görüldüğünde de yeniden düzenlenecek ve geliştirilecek olan yapay bir olgudur. Örneğin, koşma ve yüzme doğadaki doğal eylemlerdir. Ancak doğada 100 metre koşusu veya 400 metre kurbağalama stili yüzme yoktur.

Bu açıklamadan hareketle sporla ilgili aşağıdaki yargıların hangisine ulaşılabılır?

- A) Spor, bir toplumsal etkileşim biçimidir.
B) İnsanın her eylemi spor sayılır.
C) Spor, doğadaki doğal eylemlerin taklididir.
D) Spor, insan ürünü bir etkinlik türüdür.
E) Spor, sürekli kendini yenileyebilen dinamik bir yapıya sahiptir.

5. Bir futbolcunun maç esnasında rakip takım ne kadar güçlü olursa olsun hata yapmasına veya oyunu bırakmasına neden olabilecek derecede korkmaması gerekir. Rakip takımın zayıf olması durumunda ise rehavete kapılmaması, karşı takım oyuncularının veya taraftarların agresif olduğu zamanlarda bile soğukkanlılığını koruması gerekir.

Bu parçada vurgulanan gelişim alanı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Toplumsal
B) Bilişsel
C) Duygusal
D) Fiziksel
E) Psikomotor

6. Varlığın maddi bir gerçekliği bulunmadığını, aksine var olan her şeyin düşüncede olduğunu savunan görüşler felsefede genel olarak idealizm olarak değerlendirilir. İdealizme göre fiziksel olarak algıladığımız dünya aslında zihnin bir tezahürüdür. Bu anlamda idealizm maddi unsurların varlığını açıklarken bile ruh, düşünce, ahlâk ve zihin gibi kavramlardan yola çıkar.

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi idealizmin beden eğitimi ve sporla ilgili görüşlerinden biri olamaz?

- A) Beden eğitiminde başarı ruhsal dinginlikten geçer.
B) Bedensel gelişimin ön koşulu zihinsel gelişim olmalıdır.
C) Beden eğitimi aynı zamanda ahlâkı terbiye etme yoludur.
D) Sporun gizil amacı kusursuz bir beden tasavvuruna ulaşmaktır.
E) Spor, insan ruhunu besleyebildiği sürece işlevsel olabilir.

7. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri yalnızca insanın bedensel sağlığı için değil aynı zamanda toplumsal faydaları açısından da oldukça önemlidir. Örneğin, özellikle gelişim çağındaki çocukların daha enerjik olmalarını sağladığı gibi onların aşırı kilolu olmalarını da önler. Kişiliklerini olumlu yönde etkileyerek irade güçlerini artırır. Yine çocukların sosyal yaşama uyum sağlamalarına, diğer çocuklarla iş birliği içinde olmalarına imkân yaratır. Bunlarla birlikte beden eğitimi ve spor sayesinde güçlenen çocuklar ileride çalışma hayatlarında başarılı olup, ülke kalkınmasına katkıda bulunurlar.

Bu parçada beden eğitimi ve sporun faydalarından hangisine yer verilmemiştir?

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

8. Ata sporumuz olan güreşin, kesin bir tarih olmasa da en azından beş bin yılı aşkın bir süredir Türk kültürünün önemli bir parçası olduğu bilinmektedir. Eski Türklere gündelik hayatın ayrılmaz bir parçası olan güreş, şehirlerde ve köylerde büyük törenler eşliğinde yapılmaktaydı. Hatta bazı Türk boylarında nişanlanmak için müstakbel gelini güreşte yenmek gerekiyordu. Bu güreşlerde erkekler de yenilebiliyordu. Bunun yanı sıra güreş, cenaze törenlerinde de yapılan bir spordu. Ölen yiğitler, silahlarıyla gömülür, mezarları çevresinde dokuz gün dokuz gece süren güreşler düzenlenirdi.

Bu parçada güreşin hangi sosyolojik kavramla olan ilişkisine değinilmektedir?

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

9. Ahmet, futbol oynarken topsuz alanda gayet rahat olmasına rağmen top kendisine geldiğinde biraz endişeyle birlikte kalp atışları hızlanmakta ve bir an önce toptan kurtulmaya çalışmaktadır. Takımla birlikte hücumla başladıklarında top Ahmet'te ve gol pozisyonundaysa fazlaca endişeli olmakta, kalbi de fırlayacak gibi atmaktadır.

Bu parçada Ahmet'in duygu durumu aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- A) Motivasyon eksikliği
B) Dikkat kaybı
C) Durumluk kaygı
D) Sürekli kaygı
E) Korku

10. Fiziksel eğitimin Osmanlı Dönemi'nde okullarda ders olarak ilk okutulduğu yıllardan günümüze kadar aldığı isimler, aşağıdakilerin hangisinde kronolojik olarak doğru sıralanmıştır?

- A) Terbiye-i Bedeniye, Beden Terbiyesi, Beden Eğitimi, Jimnastik
B) Beden Terbiyesi, Terbiye-i Bedeniye, Beden Eğitimi, Jimnastik
C) Beden Terbiyesi, Terbiye-i Bedeniye, Jimnastik, Beden Eğitimi
D) Terbiye-i Bedeniye, Beden Terbiyesi, Jimnastik, Beden Eğitimi
E) Jimnastik, Terbiye-i Bedeniye, Beden Terbiyesi, Beden Eğitimi

11. Aşağıdakilerden hangisi düzensiz kemikler arasında yer alır?

- A) Humerus B) Femur C) Sternum
D) Scapula E) Vertebra

12. Şınav yarışmasına katılmak isteyen Murat, bir fitness salonunda aynı kaslarını çalıştıracak alternatif bir egzersiz yapmak istemektedir.

Buna göre, Murat aşağıdaki egzersizlerden hangisini yaparsa şınav yarışması için etkili bir şekilde hazırlanmış olur?

- A) Elde ağırlıkla kolların fleksiyonu
B) Elde ağırlıkla kolların adduksiyonu
C) Barfikste kol çekme
D) Elde ağırlıkla kolların abduksiyonu
E) Bench-press

13. Aşağıdaki kaslardan hangisi, koşu sırasında hem kalça fleksiyonu hem de diz ekstansiyonunda görev alır?

- A) M. Sartorius
B) M. Biceps femoris
C) M. Gastrocnemius
D) M. Rectus femoris
E) M. Gluteus maximus

14. Bilek güreşi sırasında yenen sporcunun omuz ekleminde iç rotasyon hareketi gerçekleşir.
Buna göre, aşağıdaki kaslardan hangisi omuz ekleminde "iç rotasyon"u gerçekleştirmiştir?
- A) M. Infraspinatus
B) M. Teres minor
C) M. Supraspinatus
D) M. Subscapularis
E) M. Subclavius
15. Yaralının bilincinin yerinde olup olmadığının belirlenmesi için yapılacak işlem aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Yaralının göz bebeklerine ışık tutarak hareketinin incelenmesi
B) Yaralının ağzına ayna tutarak buhar oluşup oluşmadığına bakılması
C) Yaralının yanağına orta şiddette bir tokat atarak tepkisine bakılması
D) Yaralıya kolonya koklatarak tepkisinin kontrol edilmesi
E) Yaralıyı omzundan hafifçe sarsarak ve yaralıya seslenerek tepkisine bakılması
16. Solunum yoluyla zehirlenmelerde bilinci açık olan kazazedeye verilecek en doğru pozisyon aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Yarı oturur pozisyon
B) Yüzüstü pozisyon
C) Yan yatış pozisyonu
D) Şok pozisyonu
E) Sırtüstü düz yatış pozisyonu
17. Beden eğitimi ve spor dersinde öğrencilerden birinin boğazına bir cisim kaçtığını ve öğrencinin morarmaya başladığını gören öğretmen, öğrencinin arkasından sarılarak gövdesini kavramış ve bir elinin başparmağını midenin üst kısmına, göğüs kemiği altına gelecek şekilde yumruk yaparak diğer eliyle de yumruk yaptığı elini kavrayıp kuvvetle içeriye ve yukarıya doğru basınç uygulamıştır.
Öğretmen bu ilk yardım müdahalesinde aşağıdaki yöntemlerin hangisini kullanmıştır?
- A) Holger-Neilsen metodu
B) Silvester metodu
C) Rentek manevrası
D) Valsava manevrası
E) Heimlich manevrası
18. Aşağıdaki koşu branşlarından hangisinde aerobik enerji sistemi performansta baskın rol oynar?
- A) 100 metre
B) 200 metre
C) 400 metre
D) 800 metre
E) 10000 metre
19. Aşağıdakilerden hangisi, kas dokusunda aşırı gerdirmeye karşı rol oynayarak kasın gevşemesine ve kas yaralanmalarının ortaya çıkmasına engel olan yapıdır?
- A) Kas içcikleri
B) Sarkolemma
C) Ruffini reseptörleri
D) Pacini cisimleri
E) Golgi tendon organı
20. Kısa süreli ve yüksek şiddetli egzersizler sonrasında kas fosfojenlerinin yenilenmesi için ihtiyaç duyulan süre, aşağıdakilerden hangisidir?
- A) 2-3 dakika
B) 30 dakika
C) 1 saat
D) 2-3 saat
E) 24 saat
21. Aşağıdaki atletizm branşlarından hangisini yapan sporcularda "Tip I" kas lifi oranının daha yüksek olması beklenir?
- A) 100 metre koşu
B) Yüksek atlama
C) Maraton
D) Cirit atma
E) Gülle atma

22. Birbirine yakın yaşta ve maksimal oksijen tüketim değerleri aynı olan (4,5 L/dk) iki bisikletçi, maksimal oksijen tüketimlerinin %85'ine karşılık gelen şiddette egzersiz yaptıklarında; biri 12 dakika, diğeri 68 dakika sonra yorulmuştur.

Aynı maksimal oksijen tüketimi değerine sahip olmalarına rağmen bu iki bisikletçinin yorgunluk zamanlarınının farklı olması, aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- A) Dakika ventilasyonları farklıdır.
- B) Maksimal kalp atım hızları farklıdır.
- C) Tidal volümleri farklıdır.
- D) Solunum frekansları farklıdır.
- E) Anaerobik eşikteki iş yükleri farklıdır.

23. Çeşitli spor etkinliklerinde dayanıklılık farklı biçimlerde tanımlanmaktadır. Örneğin, üst düzey maraton koşucularında gerekli olan dayanıklılık biçimi, sürekli olarak özel güç çıktısını sürdürmeyi veya hızın uzun süreli ve kesintisiz olarak gerçekleştirilmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Üst düzey buz hokeyi oyuncuları ise 30-80 saniyede bir tekrarlanan yüksek hızdaki hareketleri, 4-5 dakika arasında dinlenmelerle uygulanmasını sağlayan dayanıklılık uygulamalarına gereksinim duyarlar.

Buna göre, bir futbol maçı sırasında ihtiyaç duyulan dayanıklılık türü aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Yüksek şiddetli antrenman dayanıklılığı
- B) Düşük şiddetli antrenman dayanıklılığı
- C) Aerobik dayanıklılık
- D) Anaerobik dayanıklılık
- E) Süratte dayanıklılık

24.

- Fizyolojik ve psikolojik gelişimin tam olarak gerçekleştirilmesine bağlı olarak 18 ve daha sonraki yaşlardan sonra en yüksek verim düzeyine ulaşılır.
- Yarışmalarda düzenli ve gelişen bir verim düzeyi sergilenir.
- Uzun süreli sportif bir yaşam sergilenir.
- Aşamalı artan yüklenmelere bağlı olarak düşük yaralanma durumları ortaya çıkar ve fizyolojik gelişim düzenli olarak sağlanır.

Özellikleri verilen bu antrenman ilkesi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Özelleşme
- B) Bireyselleşme
- C) Giderek artan yüklenme
- D) Antrenman sürecinin modellenmesi
- E) Çok yönlü gelişim

25. Bir beden eğitimi öğretmeni, öğrencilerini 100 metre sürat koşusu yarışına hazırlarken çıkış esnasında başlarını iyice eğmelerini, sık ve seri adımlarla 10, 20 ve 30 metre koşular yapmalarını istemiştir.

Bu öğretmen, öğrencilerinde aşağıdakilerden hangisini geliştirmeyi amaçlamaktadır?

- A) Reaksiyon sürati
- B) Maksimal sürat
- C) Süratte devamlılık
- D) İvmelenme
- E) Süratte dayanıklılık

26. Densitometri terimi vücut yoğunluğundan faydalanarak vücut kompozisyonunu belirlemede kullanılan yöntemlerin genel adıdır.

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi vücut kompozisyonu belirlemede kullanılan yöntemler arasında yer almaz?

- A) Su altı tartma yöntemi
- B) Su taşıma yöntemi
- C) Gaz dilüsyon yöntemi
- D) Dual Enerji X-Ray Soğurma Yöntemi (DEXA)
- E) MET yöntemi (Metabolik Eşdeğerlik)

27. Yaşa, cinsiyete ve iskelet yapısına göre %20 daha fazla ağırlığa veya sağlık riskine neden olan fazladan ağırlığa sahip olma durumu aşağıdakilerin hangisiyle adlandırılır?

- A) Fazla kilolu
- B) Obez
- C) Ektomorf
- D) Endomorf
- E) Mezomorf

28. Planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayıcı fiziksel uygunluğun bir veya birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktiviteler aşağıdakilerin hangisiyle adlandırılır?

- A) Spor
- B) Fiziksel Aktivite
- C) Beden Eğitimi
- D) Egzersiz
- E) Antrenman

29. Bazal (dinlenik) metabolik hız değerlendirmesi yapmak amacıyla bazı sporculardan laboratuvar çalışmalarına gönüllü katılım göstermeleri istenmiştir. Çalışmalar süresince laboratuvar ortam ve ekipman özellikleri dikkate alınmış ve test protokülüne uygun olarak test sırasında süreci etkileyen faktörler göz önünde bulundurulmuştur. **Bu çalışmayı uygulayan kişinin ölçüm sırasında aşağıdaki özelliklerden hangisine dikkat etmesi gerekmez?**
- A) Testin yapıldığı odanın sıcaklığı
B) Sporcuların dinlenme süresi
C) Gaz kalibrasyonu
D) Sporcuların açlık durumu
E) Sporcuların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi
30. Karbonhidratlar egzersiz sırasında en önemli yakıt kaynaklarındandır. Bu kaynağın egzersiz sırasında etkili kullanımını için karbonhidratlar, vücudun farklı bölgelerinde de bir miktar depolanabilmektedir. **Buna göre, organizmanın en büyük karbonhidrat deposu aşağıdakilerin hangisinde yer alır?**
- A) Kan B) Karaciğer C) Mide
D) Kaslar E) Pankreas
31. **Aşağıdaki besin öğelerinden hangisi gram başına en fazla enerjiyi sağlar?**
- A) Yağ B) Karbonhidrat
C) Protein D) Alkol
E) Vitamin
32. **Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) ile ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?**
- A) 1989 yılında kâr amacı gütmeyen bir örgüt olarak Almanya'da kurulmuştur.
B) Adını Yunanca'da "yanında" veya "yansıra" anlamına gelen "para" ve "olimpik" kelimelerinin birleşiminden almıştır.
C) IPC, Kış Paralimpik Oyunlar'ı ilk kez 1998 yılında Japonya'nın Nagano şehrinde gerçekleştirmiştir.
D) Yaz ve Kış Paralimpik Oyunlar'ı düzenleme, on spor branşında dünya şampiyonaları ve diğer organizasyonların denetimini ve koordinasyonunu sağlama görevini üstlenmiştir.
E) Ludwig Guttmann'ın II. Dünya Savaşı'ndan sonra gaziler için düzenlediği spor karşılaşmalarından esinlenilerek kurulmuştur.
33. **Aşağıdakilerden hangisi, görme engeli olan çocuk için atletizm dersinde kullanılabilecek uyarlamalardan biri değildir?**
- A) Gören rehber
B) Bağlama ipi
C) Ses kaynağı
D) Gören rehberin gömleği
E) B1 düzeyinde görme engelli rehber
34. **Aşağıdakilerden hangisi, temel hareketler döneminde geliştirilmesi beklenen bir nesne kontrol becerisi değildir?**
- A) Nesne fırlatma
B) Nesne yakalama
C) Topa ayakla vurma
D) Topa sopayla vurma
E) Denge tahtasında yürüme
35. Gallahue ve Ozmun tarafından geliştirilen Kum Saati Modeli'nde, saat belli bir yaştan sonra ters dönmektedir. Ters dönen kum saatinde kazanılan yeterliliklerin kullanımını etkileyen iki filtre olduğu belirtilmektedir. **Buna göre, ters dönen kum saatindeki iki filtre aşağıdakilerin hangisinde birlikte verilmiştir?**
- A) Yaşam tarzı - Kalıtım
B) Sosyal çevre - İş ortamı
C) İş ortamı - Filogeni
D) Yaşam tarzı - Sosyal çevre
E) Filogeni - Kalıtım
36. **Aşağıdakilerden hangisi, çeşitli kas grupları ve duyu-sal sistemlerin birbirleriyle koordineli şekilde bir araya gelmesini ifade etmektedir?**
- A) Farklılaşma
B) Bütünleşme
C) Hazırbulunuşluk
D) Büyüme hızı
E) Gelişimin yönü

37. Bir beden eğitimi öğretmeni, öğrencisi Öykü'nün okulda arkadaşları ile voleybol oynarken hem atılan topları takip etmede hem de yakalamada zorlandığını fark ediyor.

Öykü'nün yaşadığı bu sorun gelişimsel olarak daha çok aşağıdakilerden hangisi ile açıklanabilir?

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

38. Aşağıdakilerden hangisi, spor kulüplerinin görevleri arasında **yer almaz**?

- A) Sporcu yetiştirilmesi
- B) Sporcu yeteneğinin keşfedilmesi
- C) İlgili spor dalının teknik ve taktığının öğretilmesi
- D) Antrenör yetiştirilmesi
- E) Millî takımlara sporcu yetiştirilmesi

39. Bir hafta sonra maç yönetecek bir hakem, maçtan önce oyun kurallarını tekrar gözden geçirmiş, maçın oynanacağı şehrin hava durumu hakkında bilgi almış ve en uygun ulaşım yöntemini araştırmıştır.

Hakemin bu eylemi, aşağıdaki "yönetim işlevleri"nden hangisine örnektir?

- A) Koordinasyon
- B) Planlama
- C) Denetleme
- D) Yönelme
- E) Örgütlenme

40. Bir beden eğitimi öğretmenin öğrencilerin basketbol turnuvasındaki atış performansını artırmak amacıyla derslerinde farklı açılarda atış çalışması yaptırması aşağıdakilerden hangisiyle açıklanır?

- A) Negatif aktarım
- B) Hedef ortam
- C) Reaksiyon zamanı
- D) Güç kontrolü
- E) Yakın aktarım

41. **Beceri öğrenimini etkileyen faktörlerden biri olan "geri bildirim" ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?**

- A) Dışsal geri bildirim, sonuç ve performans bilgisi olmak üzere iki türü vardır.
- B) Bir beceriye ilişkin olarak verilen dışsal geri bildirim sıklığı arttığında kalıcılığın artması beklenir.
- C) İçsel geri bildirim, öğrencinin kendi duyu organları aracılığıyla hareketine ilişkin elde ettiği bilgidir.
- D) Öğretmen tarafından verilen geri bildirim, hata düzeltmenin yanı sıra pekiştirme işlevi de görür.
- E) Yapılan bir hareketin doğru olduğuna ilişkin olarak verilen geri bildirim, aynı şartlar altında hareketin tekrarlanma olasılığını artırır.

42. Genelleştirilmiş Motor Program Teorisine göre motor becerilerin değişmeyen ve duruma göre değişebilen özellikleri vardır.

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi bir hareketin değişmeyen özelliklerindedir?

- A) Hareketin süresi
- B) Hareketin göreceli kuvveti
- C) Hareket için uygulanan kuvvet
- D) Hareketin uygulama yönü veya mekânı
- E) Hareket üretimi için seçilen kas veya kas grupları

43. Futbolda ayak içi pası ilk defa öğretecek olan Ali Öğretmen, Gentile'nin Çok Boyutlu Beceri Sınıflandırması'na göre uygulamaları yaptırmak istiyor.

Buna göre, Ali Öğretmen'in hareket gereksinimleri ve düzenleyici şartları dikkate alarak kullanacağı en basit uygulama aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Öğrencilerin adım almadan yerde sabit olan topu farklı mesafelerde olan hedefe atmaları
- B) Öğrencilerin adım almadan yerde sabit olan topu hep aynı mesafedeki hedefe atmaları
- C) Öğrencilerin adım almadan farklı yönlerden atılan topu hep aynı mesafedeki hedefe atmaları
- D) Öğrencilerin koşarak kendilerine atılan farklı hızlardaki topu farklı mesafelerde olan hedefe atmaları
- E) Öğrencilerin koşarak yerde sabit olan topu aynı mesafedeki farklı hedeflere atmaları

KPSS
2024
ÖABT



TAMAMI
ÇÖZÜMLÜ
ÖZGÜN
SORULAR

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

7

DENEME

 PEGEM AKADEMİ



Komisyon

ÖABT BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ TAMAMI ÇÖZÜMLÜ 7 DENEME

ISBN 978-625-6829-40-4

© 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 yayineimize 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.

3. Baskı: 2024, Ankara

Proje-Yayın: Neslihan Yalçın

Dizgi-Grafik Tasarım: Canberk Akay

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

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Değerli Okuyucularımız,

Bu kitap, Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) Beden Eğitimi Alan Bilgisi Testi (ÖABT Beden Eğitimi Öğretmenliği) 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.

7 farklı denemeden oluşan kitabımızda; detaylı, güncel ve anlaşılır bir dille yazılan çözümler ile bu denemelerimiz, ÖABT'de çıkabilecek sorularla konu ve tarz itibarıyla bire bir örtüşmektedir.

Yoğun bir araştırma ve çalışma süreci ile hazırlanmış olan bu kitapla ilgili görüşlerinizi ve önerilerinizi bizimle pegem@pegem.net adresine e-posta yoluyla ya da **0538 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...

Pegem Akademi Yayıncılık



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



<https://depo.pegem.net/2024oabt-pdr7deneme-guncelleme.pdf>

İÇİNDEKİLER

Deneme 1	1
Çözümler.....	13
Deneme 2.....	19
Çözümler.....	31
Deneme 3.....	37
Çözümler.....	49
Deneme 4.....	55
Çözümler.....	67
Deneme 5.....	73
Çözümler.....	85
Deneme 6.....	91
Çözümler.....	103
Deneme 7.....	111
Çözümler.....	122
Cevap Anahtarı.....	131

1. Aşağıdakilerden hangisi beden eğitimi ile spor arasındaki farklardan biridir?

- A) Rekabet ve mücadele ortamı oluşturma
- B) Çabuk karar verme ve yapabilme yeteneğini geliştirme
- C) Boş zamanları değerlendirme ve olumlu kullanma alışkanlıklarını geliştirme
- D) Ruh sağlığının gelişmesine katkıda bulunma
- E) Sigara ve alkol kullanımı gibi alışkanlıkları azaltma

2. Mehmet, sporcularla bire bir çalışmayı seven, yaptığı spor branşında profesyonel ve antrenman programları hazırlama konusunda istekli birisidir.

Buna göre, üniversitede Beden Eğitimi ve Spor ile ilgili bir bölüm okumak isteyen Mehmet için aşağıdaki bölümlerden hangisini seçmesi onun gelişimi için daha faydalı olur?

- A) Rekreasyon
- B) Öğretmenlik
- C) Antrenörlük
- D) Spor yöneticiliği
- E) Engellilerde egzersiz ve spor

3. Aşağıdakilerden hangisi okul öncesinde hareket eğitiminin amaçlarından biri değildir?

- A) Paylaşma, hissetme, etkili düşünme ve yeterli hareket tepkileri kazandırmak
- B) Bedenini kullanma kapasitesinin ve hareket unsurlarının farkına varmasını sağlamak
- C) Problem çözme yeteneğini geliştirmek
- D) Öğrenilen spor branşlarına katılım için hazırlık yapmak
- E) Koordinasyon ve postür gelişimine yardımcı olmak

4. Beden eğitimi ve spor ile ilgili olarak;

- I. bireylerin motor becerilerinin geliştirilmesi,
- II. engellilerin sağlıklı yaşaması,
- III. antrenman ile insan vücudu arasındaki ilişkiyi tıbbi olarak inceleme

hangileri Beden Eğitimi ve Sporun ilgi alanları arasında gösterilebilir?

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

5. Beden eğitimi ve sporun amacı ile ilgili olarak;

- I. ilkokul kurumlarında çocuklara beden, ruh ve moral gelişimini sağlamak,
- II. ortaöğretim kurumlarında öğrencilere spora özgü beceriler kazandırmak,
- III. yükseköğretim kurumlarında öğrencilere yaşam boyu spor yapma alışkanlığı kazandırmak

verilenlerden hangileri doğrudur?

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

6.

- Halter branşında Naim Süleymanoğlu altın madalya kazandı.
- Güreş branşında Hamza Yerlikaya altın madalya kazandı.
- Türkiye 4 altın, 1 gümüş ve 1 bronz madalya kazandı.

Özellikleri verilen olimpiyat oyunları aşağıdakilerden hangisidir?

- A) 1988 Seul
- B) 1992 Barcelona
- C) 1996 Atlanta
- D) 2000 Sydney
- E) 2004 Atina

7. 1896 Atina Olimpiyatları ile ilgili olarak;

- I. Osmanlı İmparatorluğu oyunlara katılmamıştır.
- II. Kadın sporcular oyunlara katılmamıştır.
- III. Olimpiyat yemini ilk kez okunmuştur.

ifadelerinden hangileri doğrudur?

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

8. Aşağıdakilerden hangisi Gençlik ve Spor Bakanlığının kuruluş amaçlarından biri değildir?

- A) Gençliğin oyun, beden eğitimi, spor, izcilik ve boş zaman çalışmalarını yönetmek
- B) Sportif faaliyetleri için gerekli tesisleri kurmak
- C) Faaliyetler için gerekli malzemeyi temin etmek
- D) Spor ile ilgili gerekli teknik ve idari personelleri yetiştirmek
- E) Spor kulüpleri kurmak ve sporcu yetiştirmek

9.

- 1908'de İlk Millî Olimpiyat Komitesini kurdu.
- 1924'te Beden Terbiyesi Başmüfettişi oldu.
- 1930'da Uluslararası Olimpiyat Komitesi üyeliğinden istifa etti.

Yukarıda bilgileri verilen kişi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Faik Üstünişman
- B) Ali Sami Yen
- C) Ahmet İhsan Tokgöz
- D) Selim Sırrı Tarcan
- E) Ali Ulvi Elöve

10. Sinartoz eklemler ile ilgili olarak;

- I. Eklem yüzeyleri kıkırdakla kaplıdır.
- II. Eklem yüzeyleri arasında boşluk yoktur.
- III. Arasında fibröz bağ dokusu bulunur.

verilen ifadelerden hangileri doğrudur ?

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

11. Basketbol'da serbest atış ile ilgili olarak;

- I. triceps
- II. rectus abdominis
- III. flexor carpi radialis

Yukarıdaki kaslardan hangileri serbest atış sırasında en yoğun olarak çalışır?

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

12. Müsabaka sırasında rakibinin sert müdahalesiyle "tibia" kemiği kırılan ve düştüğünde "deltoid" kası zedelelenen bir futbolcunun sırasıyla hangi bölgeleri sakatlanmıştır?

- A) Bacak bölgesi - Omuz bölgesi
- B) Diz kapağı - Ön bacak bölgesi
- C) Burun kemiği - Ön kol bölgesi
- D) Ayak kemikleri - Sırt bölgesi
- E) Kalça kemiği - Arka bacak bölgesi

13. Os temporale ve Claviculare sırasıyla aşağıdaki kemiklerden hangileridir?

- A) Şakak kemiği - Köprücük kemiği
- B) Alın kemiği - Kol kemiği
- C) Şakak kemiği - Kürek kemiği
- D) Elmacık kemiği - Köprücük kemiği
- E) Ard kafa kemiği - Elmacık kemiği

14. Antrenman sırasında bileği burkularak sakatlanan Serdar için aşağıdakilerden hangisinin yapılması doğru olmaz?

- A) Sporcu bir süre istirahat ettirilmeli
- B) Bileğine buz uygulaması yapılmalı
- C) Antrenmana düz koşuyla devam ettirilmeli
- D) İlk müdahaleler yapıldıktan sonra ayağını kalp hizasına kaldırarak bekletilmeli
- E) Elastik bandaj ile burkulan yer sarılmalı

15. Üst ekstremitte yaralanmaları ile ilgili olarak;

- I. Lateral pull down
- II. Deltoid pres
- III. Leg curl

yukarıda verilen çalışmalardan hangilerinin yapılması "omuz sıkışma sendromu" sorunun daha da büyümesine yol açabilir?

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

16. Aşağıdakilerden hangisi vücuttaki bağ dokunun özelliklerinden biri değildir?

- A) Bazı bağ dokular az da olsa esnekliğe sahiptir.
- B) Yaralandıklarında buldukları bölgeyi koruyamazlar.
- C) Yaralandıklarında eklemlerde anatomik eksen dışı, istenmeyen hareketlerin olmasına neden olur.
- D) Kemikleri kemiklere bağlamakla görevlidirler.
- E) Anormal miktardaki stres, bağ dokuda stres kırıkları olarak adlandırılan çatlaklar oluşturur.

17. İnsan metabolizması ile ilgili olarak;

- I. 25 yaştan sonraki yıllarda kas kütlelerinde artış olur.
- II. Bazal metabolik hız solunum, kan dolaşımı ve ısı düzenlemesi için gerekli enerjiyi sağlar.
- III. Dinlenme metabolik hızı ortalama, kadınlarda 1200/kal ve erkeklerde 1500/kal'dir.

verilenlerden hangileri doğrudur?

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

18. Kardiyorespiratuvar sistemin unsurları ile ilgili olarak;

- I. Kan
- II. Karaciğer
- III. Akciğer
- IV. Kalp

verilenlerden hangileri bu sistemin unsurları arasındadır?

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

19. "Birkaç dakika içerisinde olduğumuz yerde sıçrarsak organizmada nabız, tansiyon gibi ölçümlerde hemen bir değişiklik ortaya çıkar."

Buna göre, tarif edilen durum aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- A) Akut etki
- B) Kronik etki
- C) Psikolojik etki
- D) Homeostasis
- E) Anatomik etki

20.

- I. Kas lifinin enine kesit alanının büyüklüğü
- II. İşe katılan kas liflerinin sayısı
- III. Kasılmanın hızı

Bir kas grubunun kasılması sırasında ortaya koyulan kuvvet yukarıdakilerden hangilerine bağlıdır?

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

21. Aşağıdakilerden hangisi hızlı kasılan kas tipinin özelliklerinden biridir?

- A) Yavaşça kasılırlar.
- B) Daha az kuvvetle kasılırlar.
- C) Yorgunluğa karşı dirençlidirler.
- D) Temel enerji sistemi aerobiktir.
- E) Kuvvet ve güç gerektiren kısa süreli aktivitelerde kullanılırlar.

22. "Bir sporcu antrenmanda yüksek ağırlıkta az tekrarlı ve orta tempoda ağırlık çalışması yapmaktadır."

Buna göre, bu sporcu aşağıdaki branşlardan hangisini yapıyor olamaz?

- A) Maraton koşusu
- B) Halter
- C) Gülle atma
- D) Judo
- E) Kürek

23. "Bir antrenör sporcusuna 70 kg ile 4 tekrar, 80 kg ile 3 tekrar, 90 kg ile 2 tekrar ve 1000 kg ile 1 tekrar şeklinde antrenman yaptırmaktadır."

Buna göre, bu antrenör sporcusuna hangi antrenman metodunu uygulamaktadır?

- A) Piramidal metot
- B) Kaslar arası koordinasyon metodu
- C) Kuvvette dayanıklılık metodu
- D) Yoğun aralık metodu
- E) Kontrol metodu

24.

- I. Maraton koşusu
- II. Uzun Atlama
- III. Yüzme (400 metre)
- IV. Halter

Yukarıda verilen spor branşlarından hangileri aerobik spor dalları arasındadır?

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

25. Fiziksel uygunluk testleri ile ilgili olarak;

- I. Başlangıç egzersiz yoğunluğu tahmin edilen maksimal kapasiteden olabildiğince düşük olmalıdır.
- II. Egzersiz yoğunluğu test etapları boyunca dereceli olarak artırılmalıdır.
- III. Submaksimal dereceli egzersiz testi için katılımcının kalp atım sayısı % 80'e eriştiğinde test durdurulmalıdır.

verilenlerden hangileri dayanıklılık testlerinin genel prensiplerindedir?

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

26. Her gün 2500 kalori harcayan Selin, yediği yiyeceklerden günde 3500 kalori almaktadır.

Buna göre, Selin kaç günün sonunda 1 kg almış olur ?

- A) 4
- B) 5
- C) 6
- D) 7
- E) 8

27. Vücut yağ oranı %14-17 aralığında olan bir erkek için aşağıdakilerden hangisi söylenebilir?

- A) Yağ oranı düşük
- B) Uygun
- C) Obezite sınırında
- D) Çok kilolu
- E) Yüksek yağ oranında

28.

- I. Bol meyve tüketmeli
- II. Güneş ışığından faydalanmalı
- III. Balık tüketmeli

Suda eriyen vitaminlerin eksikliğini yaşayan biri yukarıda verilenlerden hangilerini öncelikli olarak yapmalıdır?

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

29.

- I. Bitkisel yağ
- II. Kırmızı et
- III. Pirinç

Yukarıdaki besinlerin 1 gramı baz alındığında enerji değeri en yüksek ve en düşük olan besinler sırasıyla hangileridir?

	En Yüksek	En Düşük
A)	I	II
B)	I	III
C)	II	I
D)	II	III
E)	III	I

30. "Dayanıklılık egzersizlerinde görülen yorgunluğun sebeplerinden birisi kas glikojenindeki azalmadır."

Buna göre, bu egzersizlerden 3-4 saat öncesinde aşağıdaki besinlerden hangisinin alınması en uygundur?

- A) Yumurta
- B) Süt
- C) Et
- D) Tereyağı
- E) Makarna

31. **Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9-12. sınıf) "Engelliler ve Spor" konusu aşağıdaki alt öğrenme alanlarından hangisinin kapsamındadır?**

- A) Spor Bilinci ve Organizasyonları
- B) Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri
- C) Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz
- D) Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri
- E) Düzenli Fiziksel Etkinlik

32. **Sınıfında işitme engeli anlamında özel gereksinimli bir öğrencisi olan Beden Eğitimi öğretmeni;**

- I. göz kontağı kurarak iletişim kurma,
 - II. mümkün olduğu kadar işitsel ipuçlarıyla görsel ipuçlarını birleştirme,
 - III. özellikle dengeye bağlı aktivitelerde desteğe gereksinim duyduklarını göz önünde bulundurma
- eğitsel tedbirlerinden hangilerini almalıdır?**

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

33. **Özel gereksinimli bireyler için Beden Eğitimi dersinde aşağıdakilerden hangisinin öncelikli hedeflenmesi gerekir?**

- A) Olumlu benlik algısı
- B) Gerilimin giderilmesi
- C) Sosyal yeterlik
- D) Fiziksel ve motor uygunluk
- E) Serbest zaman

34. 9 yaşındaki Ege, resim yaptığı esnada yanına gelen kardeşi 2 yaşındaki Deniz'e resim yapması için elindeki boya kalemlerini verir. Ege nasıl tutulmasını gerektiğini anlatsa da kardeşi Deniz, kalemi doğru şekilde parmaklarının arasında tutamaz ve kalemi avucunun içine alır.

Yukarıda anlatılan olayda psikomotor gelişimin hangi yönü vurgulanmıştır?

- A) Gelişim baştan ayağa doğrudur.
- B) Gelişim içten dışarı doğrudur.
- C) Gelişim genelden özele doğrudur.
- D) Gelişimde bireysel farklılıklar vardır.
- E) Gelişimde kritik dönemler vardır.