

**ÖABT
2026**

VIDEO DERS
HEDİYELİ

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI AKADEMİ GİRİŞ SINAVI

MEB-AGS ÖABT

**BEDEN EĞİTİMİ
ÖĞRETMENLİĞİ**

KONU ANLATIMLI



Video derslere ve kitabın
baskı tarihinden sonraki
güncellemelere erişebilmek için
QR kodu okutunuz.



PEGEM AKADEMİ



MEB-AGS ÖABT BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ KONU ANLATIMLI

Komisyon

ISBN 978-625-5964-92-2

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.

2. Baskı: 2025, Ankara

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

İletişim

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

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

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 46821

Değerli Okuyucularımız,

Bu kitap, MEB-AGS ÖABT Okul Öncesi Öğretmenliği Alan Bilgisi 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 MEB-AGS ÖABT'de gerekse gelecekteki meslek hayatınızda ihtiyacınızı maksimum derecede karşılayacak bir başucu kitabı niteliğinde olması hedeflenmiştir.

Detaylı, güncel ve anlaşılır bir dilde yazılan konu anlatımları, çıkmış sorular ve detaylı açıklamalarıyla desteklenmiş, her ünite içeriği ÖSYM formatına uygun, çözümlü test sorularıyla pekiştirilmiştir.

Yoğun bir araştırma ve çalışma sürecinde hazırlanmış olan bu kitapla ilgili görüş ve önerilerinizi yayinevi@pegem.net adresini kullanarak 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

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

1. BÖLÜM: BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN TEMELLERİ

Anlam ve Kapsamı	1
Beden Eğitimi ve Sporun Felsefesi ve Amaçları	3
Tarihsel Temelleri.....	8
Motor Davranış	18
Egzersiz Fizyolojisi ve Fiziksel Uygunluk (Fitness)	21
Spor Sosyolojisi	22
Spor ve Egzersiz Psikolojisi.....	26
Spor Pedagojisi	28
Beden Eğitim ve Sporda Meslek Alanlarının Geleceği	31
Beden Eğitim ve Sporun Türk Eğitim Sistemin İçindeki Yeri ve İşlevi	32
Çözümlü Test	34
Çözümler	38

2. BÖLÜM: İNSAN ANATOMİSİ VE KİNESİYOLOJİ

İnsan Vücudunun Organizasyonu	40
Kimyasal Organizasyon.....	40
Hücresel Organizasyon	40
Vücudun Dokusal Organizasyonu	41
Vücudun Organ ve Sistem Organizasyonu	46
Anatomik Terimler ve Kavramlar.....	47
İnsan İskeletinin Yapısı.....	50
Kaslar	51
Vücudun Başlıca Hareketleri	55
Sportif Hareketlerin Kinesiyolojik Analizleri	57
Çözümlü Test	60
Çözümler	62

3. BÖLÜM: SAĞLIK BİLGİSİ VE İLK YARDIM

Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım	63
Hastalıklardan Korunma Yöntemleri.....	63
Çocuklarda ve Gençlerde Zararlı Alışkanlıklar ve Etkileri.....	64
İlk Yardım.....	65
Çözümlü Test	82
Çözümler	85

4. BÖLÜM: EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

Giriş	86
Hücre, Doku, Organ Sistemlerinin Fonksiyonları.....	86
Enerji Sistemi.....	88
Egzersiz Sonrası Toparlanma ve Yorgunluk	90
Antrenmanın Fizyolojik Temelleri.....	93
Organizmanın Fiziksel Eforlara Göre Kısa ve Uzun Dönem Uyumu.....	94
Çözümlü Test	104
Çözümler	106

5. BÖLÜM: ANTRENMAN BİLGİSİ

Antrenman Biliminin Temel İlkeleri ve Antrenman Kavramı	107
Antrenman Hazırlık Aşamaları Bedensel - Teknik - Taktik - Zihinsel (Psikolojik)	108
Becerilerin Sınıflandırılması.....	108
Antrenman İlkeleri.....	109
Antrenman Öğeleri ve Bileşenleri.....	113
Temel Motorik Özellikler Tanımı ve Antrenmanı	114
Dayanıklılık	117
Hareketlilik	121
Esneklik (Germe) Antrenmanları	121
Isınma	122
Antrenman Planlaması	122
Çözümlü Test	128
Çözümler	130

6. BÖLÜM: FİZİKSEL UYGUNLUK - EGZERSİZ PROGRAMLAMA

Fiziksel Uygunluk.....	131
Fiziksel Uygunluğun Ölçümü, Değerlendirilmesi ve Program Hazırlama.....	131
Vücut Kompozisyonu.....	146
İdeal Ağırlığın Belirlenmesi Yöntemleri.....	152
Kassal Kuvvet, Kassal Dayanıklılık	156
Esneklik	160
Okul Çağı Çocuklarının Fiziksel Uygunluklarını Belirlemek İçin Kullanılan Test Bataryaları	163
Temel İlke ve Öneriler.....	164
Çözümlü Test	168
Çözümler	170

7. BÖLÜM: PSİKOMOTOR GELİŞİM

Motor Gelişim	171
Motor Gelişim ve Hareket Alanları.....	172
Motor Gelişime İlişkin Yaklaşımlar (Teoriler).....	173
Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Gelişimi.....	187
Çözümlü Test	191
Çözümler	193

8. BÖLÜM: BECERİ ÖĞRENİMİ

Beceri Öğrenimi	194
Yeteneklerin Gruplandırılması	197
Motor Becerilerin Sınıflanması	198
Beceri Öğrenmede Bireysel Farklılıklar	202
Çözümlü Test	209
Çözümler	212

9. BÖLÜM: EGZERSİZ VE BESLENME

Temel Beslenme İlkeleri.....	214
Besin Öğeleri ve Organizmadaki Fonksiyonları.....	215
Fiziksel Aktivite ve Beslenme İlkeleri	
Arasındaki İlişki.....	221
Ergojenik Besin Destekleri.....	222
Beslenmenin, Kilo ve Kalp Damar Hastalıklarının	
Kontrolündeki Yeri	224
Çözümlü Test	229
Çözümler	231

10. BÖLÜM: EĞİTSEL OYUNLAR

Oyun	232
Oyunun Tarihsel Gelişimi.....	232
Çocukların Gelişimi, Oyun ve Öğrenme	232
Oyun Teorileri	234
Oyuna İlişkin Kavramlar.....	235
Eğitsel Oyunlar	237
Çözümlü Test	241
Çözümler	243

11. BÖLÜM: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÖNETİMİ

Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi	244
Yönetim ve Yönetim Yaklaşımları	244
Yönetim Biçimlerine Göre	
Yöneticilerin Sınıflandırılması	249
Spor Yönetimi	249
Türk Spor Teşkilatları	251
Çözümlü Test	256
Çözümler	258

12. BÖLÜM: ENGELLİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor.....	259
Engelli Kavramı	259
Engel Grupları	260
Özel Gereksinimli Öğrencilerin Genel	
Öğrenme İlkeleri	262
Özel Gereksinimli Çocuklar için	
Beden Eğitimi Modelleri.....	262
BEP ve Kaynaştırma	263
Engel Türleri ve Spora Katılım.....	264
Çözümlü Test	271
Çözümler	274

13. BÖLÜM: TAKIM SPORLARI

Takım Sporları	275
Basketbol	275
Futbol	281
Voleybol	284
Hentbol	289
Çözümlü Test	297
Çözümler	300

14. BÖLÜM: ATLETİZM VE JİMNASTİK

Atletizm	302
Atletizmde Branşların Sınıflandırılması	303
Koşular	304
Pist Koşuları	304
Engel Koşuları	305
Atmalar	306
Atlamalar	307
Çoklu Yarışmalar	308
Jimnastik	309
Jimnastik Branşlarının Sınıflandırılması	311
Artistik Jimnastik	311
Ritmik Jimnastik	312
Trambolin	312
Çözümlü Test	314
Çözümler	316

15. BÖLÜM: RİTİM EĞİTİMİ VE DANS, HALK OYUNLARI

Ritim Eğitimi ve Dans, Halk Oyunları	317
Standart Danslar (Salon Dansları)	319
Latin Dansları	319
Sokak Stili Danslar (Urban)	321
Sahne Dansları (Performing Art)	322
Geleneksel Danslar	323
Halk Dansları	323
Türkiye'de Halk Oyunlarının Türleri	324
Çözümlü Test	329
Çözümler	331
Kaynakça	332

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.

! NOT

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
- ✓ Birliklilik, 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

Hareket: Vücudun ya da herhangi bir bölümünün gözle görülür bir şekilde bir kişiye ya da belirli bir noktaya göre pozisyon değişimi veya vücudun konumunun değişmesidir.

Hareketsizlik: Mevcut konumun bir çizgiye ya da bir yüzeye göre sabit kalması değişmemesi hâlidir.

İnsanın kullanabileceği temel hareket becerileri, lokomotor beceriler, nonlokomotor beceriler, manipülatif beceriler ve denge olarak sıralanabilir.

Lokomotor beceriler: Vücudun bulunduğu belirli bir konumdan bir başka konuma doğru hareketidir. Yürüme, koşma, atlama, sıçrama, uçma, sekme, tırmanma, kayma ve sürünme gibi beceriler bu tür becerilerdir.

Nonlokomotor beceriler: Kişinin bulunduğu zemin üzerinde konumunu değiştirmeden, pozisyonunu ya da yaptığı hareketin akışını koruyarak dengesini yer çekimine karşı koruma yeteneği olarak tanımlanabilir. Bütün etkili hareketlerin temelidir. Hem lokomotor hem de manipülatif beceriler için gereklidir. Eğilmek, bükülmek, sallanmak, dönmek, simetrik-asimetrik, geniş-düz vücut şekilleri nonlokomotor beceriler olarak adlandırılabilir.

Manipülatif beceriler: Kişinin herhangi bir nesne ile ilişkisini gerektiren, el ve ayakların kullanılması ile nesnelerden kuvvet alma ve nesnelere kuvvet uygulama ile ilgili hareketlerdir. Atma, tutma, fırlatma, vurma, tekmeleme ve sürme gibi beceriler bu sınıfa girmektedir.

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 (hücrelerimizin sadece yaşayabilmek için harcadığı enerji miktarı) üzerinde enerji harcamayı gerektiren iskelet kaslarının kasılması ile üretilen beden hareketidir. Bu geniş kavram; egzersizi, sporu, dansı, cimnastiği, aktif oyunları, günlük yaşam aktivitelerini ve aktif mesleki görevleri kapsar.

Fiziksel Uygunluk: Fiziksel uygunluk bir seviye göstergesidir. Bir eylemi, bir hareketi doğru bir şekilde uzun süre devam ettirebilen kişiler fiziksel uygunluk seviyesi yüksek kişilerdir. 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 edilen 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 araçlarıdır.
- ⇒ 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.

Müsabaka: 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 eğitimciler, egzersiz bilimciler ve spor liderleri lisans seviyesinde diplomaya sahiptirler ve alandaki lisansüstü programlar yoluyla çalışmalarını ilerletebilirler. 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.