



**Komisyon**

**MEB-AGS ÖABT Beden Eğitimi Öğretmenliği Konu Anlatımlı**

ISBN 978-625-6128-33-0

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 yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

**I. Baskı:** 2024, Ankara

Yayın-Proje: Pegem

Dizgi-Grafik Tasarım: Arzu Orhan Kaya

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

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

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

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

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

## ÖN SÖZ

Değerli Okuyucularımız,

Elinizdeki bu kitap, *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 dilde 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) adresine e-posta yoluyla 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...

PEGEM Akademi



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

## TÜM KİTAPLAR YANINDA; CEPTE, TABLETTE VE MASANDA

### Hibrit kitaplarda kullanıcılar;



- 1 Kitabın dijital formatına erişim sağlayabilir.
- 2 Kitabın bölümleri altında video derslere erişim sağlayabilir.
- 3 Konu sonu testlerini çözebilir.

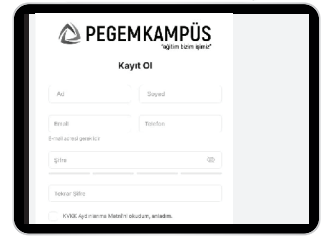


Yapay zekânın öğrenme analizinizi yapabilmesi için interaktif içeriklere etkileşim bırakmanız gerekmektedir. Etkileşim bırakmak için testlerde yer alan cevap seçeneklerini sistem üzerinde işaretlemeniz gerekmektedir. Böylelikle yapay zekâ bırakılan etkileşimler sonrasında sizlerin başarı durumlarını tespit ederek eksik tespitinizi gerçekleştirecektir.

**Pegem Kampüs web sitesi üzerinden aktivasyon kodunuzu aktif edebilmek ve içeriklere erişebilmek için aşağıdaki adımları takip ediniz:**

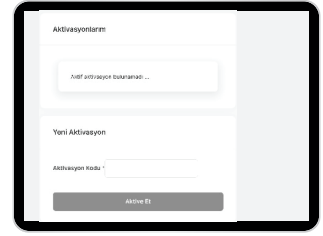
#### 1. Adım Üyelik

Mevcut tarayıcınızın adres çubuğuna **arti.pegemkampus.com** yazarak web sitemiz üzerinden üyeliğinizi gerçekleştirebilirsiniz.



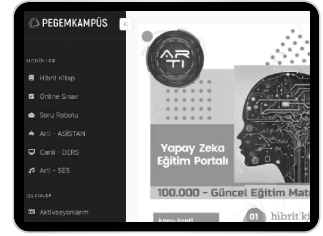
#### 2. Adım Aktivasyon

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



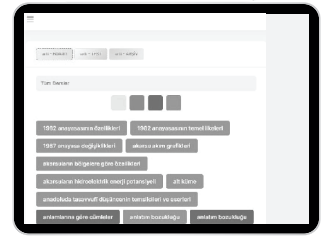
#### 3. Adım Ürünlerim

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



#### 4. Adım Yapay Zekâ Asistan

Hibrit kitaptaki işaretlemeleriniz doğrultusunda eksik tespitinizi yapabilmek için menüdeki "**Arti-Asistan**" sekmesine tıklayabilirsiniz. Eksiklerinizi tamamlamak ve daha fazla içerik görmek için pegemkampus.com adresini ziyaret edebilirsiniz.



**Aktivasyon kodu kitabınızın iç kapağında yer almaktadır. Aktivasyon kodu ile aktif ettiğiniz hibrit kitaba erişim 31.08.2025 tarihine kadar geçerlidir.**



**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 .....	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 .....	30
Beden Eğitim ve Sporun Türk Eğitim Sistemin İçindeki Yeri ve İşlevi .....	32
<b>Çözümlü Test</b> .....	<b>33</b>
<b>Çözümler</b> .....	<b>36</b>

2. BÖLÜM: İNSAN ANATOMİSİ VE  
KİNESİYOLOJİ

İnsan Vücudunun Organizasyonu .....	37
Kimyasal Organizasyon .....	37
Hücreyel Organizasyon .....	37
Vücudun Dokusal Organizasyonu .....	38
Vücudun Organ ve Sistem Organizasyonu .....	43
Anatomik Terimler ve Kavramlar .....	44
İnsan İskeletinin Yapısı .....	46
Kaslar .....	47
Vücudun Başlıca Hareketleri .....	51
Sportif Hareketlerin Kinesiyolojik Analizleri .....	54
<b>Çözümlü Test</b> .....	<b>55</b>
<b>Çözümler</b> .....	<b>57</b>

## 3. BÖLÜM: SAĞLIK BİLGİSİ VE İLK YARDIM

Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım .....	58
Hastalıklardan Korunma Yöntemleri .....	58
Çocuklarda ve Gençlerde Zararlı Alışkanlıklar ve Etkileri .....	59
İlk Yardım .....	60
<b>Çözümlü Test</b> .....	<b>76</b>
<b>Çözümler</b> .....	<b>78</b>

## 4. BÖLÜM: EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

Giriş .....	79
Hücre, Doku, Organ Sistemlerinin Fonksiyonları .....	79
Enerji Sistemi .....	80
Egzersiz Sonrası Toparlanma ve Yorgunluk .....	82
Antrenmanın Fizyolojik Temelleri .....	85
Organizmanın Fiziksel Eforlara Göre Kısa ve Uzun Dönem Uyumu .....	86
<b>Çözümlü Test</b> .....	<b>95</b>
<b>Çözümler</b> .....	<b>97</b>

## 5. BÖLÜM: ANTRENMAN BİLGİSİ

Antrenman Biliminin Temel İlkeleri ve Antrenman Kavramı .....	98
Antrenman Hazırlık Aşamaları Bedensel - Teknik - Taktik - Zihinsel (Psikolojik) .....	98
Becerilerin Sınıflandırılması.....	99
Antrenman İlkeleri.....	100
Antrenman Öğeleri ve Bileşenleri .....	104
Temel Motorik Özellikler Tanımı ve Antrenmanı .....	105
Dayanıklılık.....	107
Hareketlilik.....	111
Esneklik (Germe) Antrenmanları .....	112
Isınma.....	112
Antrenman Planlaması .....	113
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>117</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>119</b>

## 6. BÖLÜM: FİZİKSEL UYGUNLUK - EGZERSİZ PROGRAMLAMA

Fiziksel Uygunluk.....	120
Fiziksel Uygunluğun Ölçümü, Değerlendirilmesi ve Program Hazırlama.....	120
Vücut Kompozisyonu.....	133
İdeal Ağırlığın Belirlenmesi Yöntemleri.....	139
Kassal Kuvvet, Kassal Dayanıklılık .....	142
Esneklik .....	146
Okul Çağı Çocuklarının Fiziksel Uygunluklarını Belirlemek İçin Kullanılan Test Bataryaları .....	149
Temel İskelet ve Öneriler .....	150
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>153</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>155</b>

## 7. BÖLÜM: ÖĞRETİM STİLLERİ

Öğretim Stilleri .....	156
H.Ö.Ö.Ç İlişkisi .....	158
Komut Stili .....	159
Alıştırma Stili.....	160
Eşli Çalışma Stili.....	162
Kendini Denetleme Stili .....	163
Katılım Stili.....	164
Yönlendirilmiş Buluş Stili .....	169
Problem Çözme Tek Çözüm Stili.....	170
Problem Çözme Farklı Yollar Üretimi .....	171
Öğrenen Tasarımlı Bireysel Program Stili.....	173
Öğrencinin Başlatması Stili.....	175
Kendi Kendine Öğretme Stili .....	176
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>178</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>180</b>

## 8. BÖLÜM: BEDEN EĞİTİMİNDE ÖĞRETİM MODELLERİ

Beden Eğitiminde Öğretim Modelleri .....	181
Beden Eğitimi İçin Sekiz Öğretim Modeli.....	182
Doğrudan Öğretim Modeli .....	184
Bireysel Öğretim Modeli .....	187
İşbirlikli Öğrenme.....	189
Spor Eğitimi Modeli.....	193
Akran Öğretimi.....	196
Sorgulama Öğretimi Modeli .....	199
Taktiksel Oyun Modeli.....	202
Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Öğretimi.....	206
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>214</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>217</b>

**9. BÖLÜM: PSİKOMOTOR GELİŞİM**

Motor Gelişim .....	219
Motor Gelişim ve Hareket Alanları.....	220
Motor Gelişime İlişkin Yaklaşımlar (Teoriler).....	221
Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Gelişimi.....	233
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>235</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>237</b>

**10. BÖLÜM: BECERİ ÖĞRENİMİ**

Beceri Öğrenimi .....	238
Yeteneklerin Gruplandırılması .....	241
Motor Becerilerin Sınıflanması .....	241
Beceri Öğrenmede Bireysel Farklılıklar .....	245
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>249</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>251</b>

**11. BÖLÜM: EGZERSİZ VE BESLENME**

Temel Beslenme İlkeleri.....	253
Besin Öğeleri ve Organizmadaki Fonksiyonları .....	253
Fiziksel Aktivite ve Beslenme İlkeleri Arasındaki İlişki.....	260
Ergojenik Besin Destekleri.....	261
Beslenmenin, Kilo ve Kalp Damar Hastalıklarının Kontrolündeki Yeri .....	262
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>266</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>268</b>

**12. BÖLÜM: EĞİTSEL OYUNLAR**

Eğitsel Oyunlar .....	269
Oyun.....	269
Oyunun Tarihsel Gelişimi.....	269
Çocukların Gelişimi, Oyun ve Öğrenme .....	269
Oyun Teorileri .....	271
Oyuna İlişkin Kavramlar.....	272
Eğitsel Oyunlar .....	274
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>277</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>279</b>

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

Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi.....	280
Yönetim ve Yönetim Yaklaşımları.....	280
Yönetim Biçimlerine Göre Yöneticilerin Sınıflanması .....	285
Spor Yönetimi .....	285
Türk Spor Teşkilatları.....	286
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>290</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>292</b>

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

Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor.....	293
Engelli Kavramı .....	293
Engel Grupları .....	294
Özel Gereksinimli Öğrencilerin Genel Öğrenme İlkeleri .....	296
Özel Gereksinimli Çocuklar İçin Beden Eğitimi Modelleri.....	296
BEP ve Kaynaştırma .....	297
Engel Türleri ve Spora Katılım.....	298
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>303</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>305</b>

**15. BÖLÜM: TAKIM SPORLARI**

Takım Sporları .....	306
Basketbol .....	306
Futbol .....	311
Voleybol .....	314
Hentbol .....	319
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>324</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>327</b>

**16. BÖLÜM: ATLETİZM VE JİMNASTİK**

Atletizm .....	329
Atletizmde Branşların Sınıflandırılması .....	320
Koşular .....	331
Pist Koşuları .....	331
Engel Koşuları .....	332
Atmalar .....	332
Atlamalar .....	334
Çoklu Yarışmalar .....	335
Jimnastik .....	335
Jimnastik Branşlarının Sınıflandırılması .....	338
Artistik Jimnastik .....	338
Ritmik Jimnastik .....	339
Trambolin .....	339
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>340</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>342</b>

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

Ritim Eğitimi ve Dans, Halk Oyunları .....	343
Standart Danslar (Salon Dansları) .....	344
Latin Dansları .....	345
Sokak Stili Danslar (Urban) .....	347
Sahne Dansları (Performing Art) .....	348
Geleneksel Danslar .....	348
Halk Dansları .....	349
Türkiye'de Halk Oyunlarının Türleri .....	350
<b>Çözümlü Test .....</b>	<b>353</b>
<b>Çözümler .....</b>	<b>355</b>
<b>Kaynakça .....</b>	<b>381</b>

**Fiziksel Aktivite:** Temel seviyenin (hücrelerimizin sadece yaşayabilmek için harcadığı enerji miktarı) üzerinde enerji harcamayı gerektiren iskelet kaslarının kasılması ile üretilen bedenin hareketidir. Bu geniş kavram, egzersiz, sporu, dansı, cimmnastiği, 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 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.

**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 getirmeye amaçlanmış özel eğitim almayı gerektiren entelektüel bir çalışma alanında uğraşmaktır. Beden eğitimi, 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. Bu alt disiplinler; egzersiz fiziolojisi, spor sağlık, spor biyomekaniği, spor felsefesi, spor tarihi, spor ve egzersiz psikolojisi, motor gelişim,