

ÖABT
2025

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI AKADEMİ GİRİŞ SINAVI

MEB-AGS

ÖABT

BEDEN EĞİTİMİ
ÖĞRETMENLİĞİ

7

TAMAMI
ÇÖZÜMLÜ
ÖZGÜN
SORULAR

DENEME



PEGEM AKADEMİ



Komisyon

MEB-AGS ÖABT BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ TAMAMI ÇÖZÜMLÜ 7 DENEME

ISBN 978-625-6128-35-4

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 yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

I. Baskı: 2025, Ankara

Proje-Yayın: Pegem

Dizgi-Grafik Tasarım: İlknur Öztürk

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

ÖN SÖZ

Değerli Okuyucularımız,

Bu kitap, MEB-AGS ÖABT 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 **yayinevi@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

İÇİNDEKİLER

Deneme 1	1
Çözümler.....	9
Deneme 2.....	14
Çözümler.....	24
Deneme 3.....	29
Çözümler.....	38
Deneme 4.....	43
Çözümler.....	52
Deneme 5.....	57
Çözümler.....	66
Deneme 6.....	71
Çözümler.....	81
Deneme 7.....	86
Çözümler.....	94
Cevap Anahtarı.....	99

1.

- I. Kışpet
- II. Pırpıt
- III. Puta

Yukarıdakilerden hangileri Türk sporlarından güreş ile ilgili malzemelerden biridir?

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

2. Aşağıdakilerden hangisi günümüz beden eğitimi ile ilgili yanlış bir bilgidir?

- A) Beden eğitimi programları gelişimsel modele dayanmaktadır.
- B) Yaşam boyu öğrenme esastır.
- C) Kişinin bütün olarak gelişimi amaçlanır.
- D) Fiziksel aktiviteyi kullanan eğitimsel bir süreçtir.
- E) Çocuklar ve gençler için okul ortamında öğretime dayanmaktadır.

3. Türk spor tarihinde sporun tamamen devlet yönetimine geçmesi aşağıdaki örgütlerin hangisinin kurulması ile gerçekleşmiştir?

- A) Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı
- B) Türk Spor Kurumu
- C) Gençlik ve Spor Bakanlığı
- D) Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü
- E) Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü

4. "Urartu Dönemi"ne ait kalıntılarda tunçtan üretilmiş kemerler bulunmuştur. Kemerler üzerinde düğün, ziyafet sahneleri, dansçılar ve akrobatlar yer almaktadır."

Buna göre aşağıda verilen spor branşlarından hangisinin Urartu Dönemi'nde yapıldığı söylenebilir?

- A) Jimnastik
- B) Okçuluk
- C) Güreş
- D) Koşu
- E) Gülle atma

5. Sporcu ile performans arasındaki ilişkide motivasyon, geri bildirim, pekiştirme ve beklenti gibi kavramları inceleyen bilim dalı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Spor tarihi
- B) Spor sosyolojisi
- C) Spor psikolojisi
- D) Spor biyomekaniği
- E) Spor felsefesi

6.

- I. Gerilim ve saldırganlığı önleme
- II. Dengeli beslenme
- III. Obezite ile mücadele

Verilenlerden hangileri beden eğitimi ve sporun biyolojik fonksiyonlarından biri değildir?

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

7. “Spor pedagojisi alanında görev yapan araştırmacılar öğretmen özellikleri, öğretim yöntemleri, öğretmen ve öğrenci davranışları, öğretmen davranışı ve öğrenci başarısı arasındaki ilişki, beden eğitimi içeriğinde öğrencinin aktif katıldığı zaman ve müfredat gelişimi gibi konularda çalışmaktadır.”

Buna göre aşağıdakilerden hangisi spor pedagojisi araştırmacılarının cevabını aradığı sorulardan biri değildir?

- A) Motivasyon; öğrencinin katılım seviyesini, performansını ve aktif katılımını nasıl etkiler?
- B) Beden eğitimi dersinde öğrenci ne kadar süre aktif kalır?
- C) Öğrencilerin öğrenme durumunu belirlemede öğretmenlerin uyguladığı değerlendirme yöntemleri nelerdir?
- D) Uygun alıştırma ve uygulamalar performans gelişimini ve öğrenci öğrenmesini nasıl geliştirir?
- E) Gençlere yönelik aktivite programları onları ve aileleri nasıl etkiler?

8. **Hücrede proteinlerin asıl sentezlendiği organel aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Mitokondri
- B) Golgi
- C) Lizozom
- D) Ribozom
- E) Sitoplazma

9.

- I. Muköz bağ dokusu
- II. Retiküler doku
- III. Sıkı bağ dokusu

Verilenlerden hangileri embriyonal bağ doku türlerinden biridir?

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

10. **Aşağıdakilerden hangisi sinir hücresinin yapısında bulunmaz?**

- A) Schwan hücreleri
- B) Ranvier boğumu
- C) Dentrit
- D) Hücre gövdesi
- E) Aktin

11.

- I. Yalnızca sağlık personelleri tarafından uygulanır.
- II. İlaç uygulaması yapılır.
- III. Yalnızca olay yerinde uygulanabilir.

Verilenlerden hangileri ilk yardım ile ilgili doğru bir ifadedir?

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

12. “Yaşam kurtarma zinciri, ilk yardımcının güvenli çevre oluşturmaktan sonra dört aşamada gerçekleşir.”

Buna göre aşağıdakilerden hangisinde 3. aşama doğru olarak verilmiştir?

- A) Ambulans ekiplerince oluşur.
- B) Hastane acil servisleridir.
- C) Sağlık kuruluşlarına haber vermektir.
- D) Olay yerinde ilk yardımcının yaptığı temel yaşam desteğidir.
- E) Çevre güvenliğinin sağlanmasıdır.

13. Hasta/yaralının ayaklarının yerden 30 cm kaldırılarak yapılan ilk yardım müdahalesi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Koma pozisyonu
- B) Valsava manevrası
- C) Şok pozisyonu
- D) Rentek manevrası
- E) Silvestre metodu

14.

- I. Egzersizde anaerobik metabolizmanın artması LA üretimi ile sonuçlanır.
- II. Laktik asit artışı H^+ iyonunun düşmesine neden olur.
- III. pH'ın düşmesi kanın asidik hâle gelmesine neden olur.

Fiziksel aktivite ile ilgili olarak yukarıda verilen bilgilerin hangileri doğrudur?

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

15. Aşağıdakilerden hangisi sindirim sisteminin içerdiği organ, doku veya yapılardan biri değildir?

- A) Dalak
- B) Tükürük bezleri
- C) Safra kesesi
- D) Rektum
- E) Ağız

16.

- I. Yüksek karbonhidrat diyetiyle, kas glikojen depoları 46 saat içerisinde tamamen dolabilir.
- II. En hızlı kas glikojeni yenilenmesi egzersizden sonraki ilk 10 saat içerisinde olmaktadır.
- III. Yüksek karbonhidrat alınmadığında glikojen depoları hiç dolmaz.

Verilenlerden hangileri kas glikojeninin yenilenmesi ile ilgili doğru bir bilgidir?

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

17.

- I. Tekrar sayısı
- II. Set sayısı
- III. Dinlenme süresi

Ağırlık antrenmanları ile ilgili olarak yukarıda verilenlerin hangileri antrenman yüklenmesini belirleyen etmenlerden biri olarak gösterilebilir?

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

18.

- I. Relatif yüklenme
- II. İnterval yüklenme
- III. Devamlı yüklenme

Verilenlerden hangileri antrenman yüklenme metodlarından biridir?

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

19.

- I. 15-16 yaşlarında yüksek verim
- II. 18 yaş civarında sporda bıkkınlık
- III. Yavaş verim gelişimi

Antrenman yaklaşımları ile ilgili olarak yukarıda verilenlerden hangileri çok yönlü gelişim yaklaşımının sonuçlarından biri değildir?

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

20. "Geliştirilmek istenen özelliğe göre bireyin ihtiyaç duyduğu antrenman yapılır."

Tanımı verilen ilke aşağıda verilen fiziksel uygunluk ilkelerinden hangisi ile ilişkilidir?

- A) Azalan verim ilkesi
- B) Yüklenme prensibi
- C) Özgünlük prensibi
- D) Bireysellik ilkesi
- E) Çeşitlilik ilkesi

21. Aşağıdaki branşlardan hangisinde pliometrik egzersizlerin etkisi diğerlerine göre daha azdır?

- A) Basketbol
- B) Boks
- C) Hentbol
- D) Yüksek atlama
- E) Voleybol

22. Aşağıdakilerden hangisinde %50 orta şiddette egzersiz yapan 40 yaşındaki bir bireyin hedef kalp atım hızı yaklaşık olarak doğru verilmiştir?

- A) 80
- B) 90
- C) 100
- D) 110
- E) 120

23. Aşağıdakilerden hangisi disakkaritler için doğru bir bilgi değildir?

- A) Parçalanarak polisakkaritlere dönüşebilirler.
- B) Kristalleşme özelliklerine sahiptirler.
- C) Beyaz renktedirler
- D) Suda çözünabilirler.
- E) Şekerleme ve tatlıların yapımında kullanılır.

24. Kalp damar hastalıklarına karşı korunmak için beslenme tavsiyeleri ile ilgili aşağıdakilerden hangisi doğru değildir?

- A) Yağlı besinler azaltılmalı
- B) Meyve ve sebze tüketimi artırılmalı
- C) Posa tüketimi azaltılmalı
- D) Alkol tüketimi azaltılmalı
- E) Doymamış yağlar tercih edilmeli