

ÖABT
2025

HİBRİT
KİTAP

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI AKADEMİ GİRİŞ SINAVI

MEB-AGS
ÖABT

BEDEN EĞİTİMİ
ÖĞRETMENLİĞİ

ÇIKMIŞ SORULAR

TAMAMI ÇÖZÜMLÜ

2019 • 2020 • 2021 • 2022 • 2023 • 2024



e-Çıkış sorulara, soruların çözümlerine ve kitabın baskı tarihinden sonraki güncellemelere erişebilmek için QR kodu okutunuz.

Fiziksel Kitap

HİBRİT
KİTAP

e-Çıkış Sorular



PEGEM AKADEMİ



MEB-AGS ÖABT BEDEN EĞİTİMİ TAMAMI ÇÖZÜMLÜ ÇIKMIŞ SORULAR

KOMİSYON

ISBN 978-625-6128-36-1

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 yayınevdir. 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.

1. Baskı: Ankara

Proje-Yayın: Pegem
Dizgi-Grafik Tasarım: Berna Ardıç Arslan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.
İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25
Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 77079

İletişim:

Pegem: 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: yayinevi@pegem.net

TÜM KİTAPLAR YANINDA; CEPTE, TABLETTE VE MASANDA Hibrit kitaplarda kullanıcılar;



1. Kitabın dijital formatına erişim sağlayabilir.
2. Testleri çözebilir.
3. Çözümleri görüntüleyebilir.



Detaylı anlatım için
QR kodu okutunuz.

Pegem Kampus 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 "Aktivasyonlarımız" sekmesine girerek kodunuzu aktif edebilirsiniz.



3. Adım
Ürünlerim
"Hibrit Kitap" sekmesinden kitabımızın tamamına erişim sağlayabilirsiniz.

Aktivasyon kodu kitabınızın ilk sayfasında yer almaktadır.
Aktivasyon kodu ile aktif ettiğiniz hibrit kitaba erişim 31.08.2025 tarihine kadar geçerlidir.



Pegem Kampus İletişim Hattı
0312 418 51 55

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 kapılması, 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 Türklerde 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) Sirtüstü düz yatış pozisyonu

17. Beden eğitimi ve spor dersinde öğrencilerden birinin boğazına bir cisim kaçtığı 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 zamanlarının 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 oyuncularını 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