



## 2024 ÖABT Beden Eğitimi Öğretmenliği Türkiye Geneli 4-5-6 (3'lü Deneme)

KOMİSYON

ISBN 978-625-6287-17-4

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 yayinevimize 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.

1. Baskı: Ankara

Proje-Yayın: Sami Terzi  
Dizgi-Grafik Tasarım: Tolga Durğun  
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 erişebilmek için aşağıdaki adımları takip ediniz:



1. Adım  
Üyelik  
Mevcut tarayıcınızın adres çubuğuna [arti.pegemkampus.com](http://arti.pegemkampus.com) yazarak web sitemiz üzerinden hibrit kitaba erişim sağlayabilirsiniz.



2. Adım  
Aktivasyon  
Üyelik bilgileriniz ile giriş yaptıktan sonra sol menüde yer alan "Aktivasyonlarımız" 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](http://www.pegem.net) / E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)

## 1. Beden eğitimi ile ilgili olarak;

- I. Eğlence,
- II. Fiziksel uygunluk,
- III. Toplumsallık

verilenlerden hangileri okullarda beden eğitimi ve spor dersinin anlamları arasında gösterilebilir?

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

## 2. Aşağıdakilerden hangisi epistemolojinin cevap aradığı sorulardan biri değildir?

- A) Bilginin doğası nedir?
- B) Bilgi nasıl elde edilir?
- C) Fiziksel aktiviteye ilişkin bilginin geçerliliği nedir?
- D) Doğru nedir?
- E) Beden eğitimi programlarında deneyimler nasıl olmalıdır?

## 3. Öğrencinin derste öğretmenin her hareketini istekli bir şekilde takip etmesi ve yönlendirmelerine karşı duyarlı olması onun duyuşsal alan taksonomisine göre hangi basamakta olduğunu gösterir?

- A) Alma
- B) Tepkide bulunma
- C) Değer verme
- D) Örgütlenme
- E) Kişilik hâline getirme

## 4.

- I. Çeşitli fiziksel etkinliklere ve sporlara özgü hareket becerilerini geliştirir.
- II. Beden eğitimi ve spor yoluyla öz yönetim becerilerini geliştirir.
- III. Öğrenilen branş ile ilgili yarışmalara katılır.

Yukarıda verilenlerden hangileri ortaokul beden eğitimi ve spor programının özel amaçları arasında gösterilebilir?

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

## 5. Antik olimpiyatlar ile ilgili olarak;

- I. Yalnızca birinci olanlara ödül verilirdi.
- II. Olimpiyatlar öncesinde sporcular yemin ederlerdi.
- III. Ödül olarak zeytin yaprağından taç takılırdı.

Yukarıda verilenlerden hangileri doğru olarak verilmiştir?

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

## 6. "Olimpiyat bayrağındaki 5 halka 5 kıtayı temsil etmektedir."

Aşağıdakilerden hangisi olimpiyat bayrağındaki mavi halkanın simgelediği kıtadır?

- A) Amerika
- B) Asya
- C) Afrika
- D) Avrupa
- E) Avustralya

7. Aşağıdakilerden hangisi spor sosyolojisinde temel kuramlardan biri değildir?

- A) Çatışma kuramı
- B) İlişkisel kuram
- C) Feminist kuram
- D) Yapısal-İşlevsel kuram
- E) Sembolik etkileşim kuramı

8. Aşağıdakilerden hangisi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) mezunu bir bireyin Eğitim-Öğretim alanındaki istihdam alanlarından biri değildir?

- A) Şube müdürlüğü
- B) Öğretim görevlisi
- C) Okul öncesi öğretmenliği
- D) Gençlik merkezleri
- E) Askeri okullar

9. Sümerlilere ait olduğu bilinen Gılgamış Destanı içinde anlatılanlar Sümerlilerin o dönemdeki yaşayış biçimine dair bilgiler vermektedir. Bu destanın bir bölümünde kahramanın tanrı ile çıplak elle yaptığı mücadele anlatılmaktadır.

**Buna göre aşağıdaki sportlardan hangisinin Sümerler Dönemi'nde yaygın olduğu söylenebilir?**

- A) Atletizm
- B) Güreş
- C) Araba yarışları
- D) Dans
- E) Okçuluk

10. Duru voleybolda sayı yapma isteğinde olan bir sporcudur. Bu istek özellikle takım için çok önemli olan maçlarda en yüksek seviyeye çıkmakta ve pek çok pozisyonda cesaret gösterip sayıya yönelik davranışlarda bulunmaktadır. Özellikle maçın başında yaptığı sayılar onu rahatlatıp kendine güvenini arttırmakta ve maç boyunca bu eylemleri yapmaya devam etmektedir. Maçın başında deneyip gerçekleştiremediği sayılarsa cesaretini kırıp daha çekimser ve inisiyatif almasına neden olmaktadır.

**Duru'nun yaşadığı bu durum aşağıda sırası ile verilmiş kavramların hangisine denk gelmektedir?**

- A) Güdü - İhtiyaç - Dürtü - Güdülenme
- B) Motiv - Dürtü - İhtiyaç - Motivasyon
- C) İhtiyaç - Motiv - Dürtü - Motivasyon
- D) Güdü - İhtiyaç - Dürtü - Motivasyon
- E) İhtiyaç - Dürtü - Motiv - Motivasyon

11. Eklemler yapısal ve fonksiyonel özelliklerine göre sınıflandırılmışlardır.

**Buna göre;**

- I. Fibröz,
- II. Kartilajinöz,
- III. Sinartoz

**verilenlerden hangileri yapısal özelliklere göre eklem türlerinden biri olarak gösterilebilir?**

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

12. Dirsek eklemının ekstansiyonunun önemli bir rol oynadığı gülle atma, halter ve boks gibi sportlarda aşağıdaki kaslardan hangisi en çok etkilidir?

- A) Triceps brachii
- B) Biceps brachii
- C) Brachialis
- D) Supraspinatus
- E) Deltoid

13. Kemikler ile ilgili olarak;

- I. Scapula,
- II. Sternum,
- III. Clavicula

**verilenlerden hangileri gövdenin posteriorunda bulunmaz?**

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

## 14. İnsan vücudu ile ilgili olarak;

- I. Element,
- II. Molekül,
- III. Hücre

verilenlerden hangileri kimyasal organizasyonun unsurlarından biridir?

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

## 15. Aşağıdakilerden hangisi hasta veya kazazedeye ilk yardım uygulanmasının temel amaçlarından biri değildir?

- A) Hayati tehlikeyi ortadan kaldırmak
- B) Durumunun kötüleşmesini önlemek
- C) Yaşamsal fonksiyonlarını sürdürmesini sağlamak
- D) Hasta veya kazazedeye tedavi uygulamak
- E) İyileşmesini kolaylaştırmak

## 16. Aşağıdakilerden hangisi ilk yardımın A-B-C'sinde A ile belirtilen uygulamadır?

- A) Solunum
- B) Dolaşım
- C) Teşhis
- D) Hava yolu
- E) Kurtarma

## 17. Acil taşıma teknikleri ile ilgili olarak;

- I. Ayak bileklerinden tutarak sürüklenme
- II. Koltuk altından tutarak sürüklenme
- III. Ellerden tutarak sürüklenme

Verilenlerden hangileri doğru sürüklenme yöntemlerinden biridir?

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

## 18. Aşağıdakilerden hangisi ESFOT'un neden ve sonuçlarından biri değildir?

- A) Laktatın uzaklaştırılması
- B) ATP-PC depolarının restorasyonu
- C) Amino asit depolarının restorasyonu
- D) Enerji substrat değişimi
- E) O<sub>2</sub> depolarının restorasyonu

## 19. Aşağıdakilerden hangisi hücre içerisinde bir parçadan diğer bir parçaya madde taşınmasını sağlayan organeldir?

- A) Hücre zarı
- B) Endoplazmik retikulum
- C) Golgi cisimciği
- D) Silia
- E) Mitokondri

## 20. Kas fibrilleri ile ilgili olarak;

- I. Tip I fibrillerinde ATP yapımı yavaştır.
- II. Tip IIa fibrillerinde miyoglobin miktarı azdır.
- III. Tip IIb fibrillerinin rengi beyazdır.

verilenlerden hangileri doğru olarak söylenebilir?

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

## 21. Aşağıdakilerden hangisi böbrek, üreter, mesane ve üretrayı içeren organ sistemidir?

- A) Üreme
- B) Boşaltım
- C) Sindirim
- D) Lenfatik
- E) İntegumentum

22. Aşağıdakilerden hangisi egzersizin kardiyovasküler sistem üzerine kronik etkilerinden biri değildir?

- A) Kardiyak output artışı
- B) Kalp hipertrofisi
- C) Kapilirizasyon
- D) Toparlanma süresinde azalma
- E) Strok volümde azalma

23.

- I. Tempo yavaş-orta düzeyde, kasılmalar konsantrik tipte olmalıdır.
- II. Antrenman yükü maksimum olmalıdır.
- III. Antrenman şiddeti %30-50 olmalıdır.

**Yukarıdakilerden hangileri kuvvette devamlılık antrenmanları 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

24. Aşağıdakilerden hangisi antrenmanın çeşitlilik ilkesine göre uygun antrenör özelliklerinden biri değildir?

- A) Otoriter olmalıdır.
- B) Geniş bir alıştırma dağarcığı olmalıdır.
- C) Yaratıcı olmalıdır.
- D) Antrenmanda oyunun oranını artırmalıdır.
- E) Aynı amacı güden çok çeşitli alıştırmalar yapmalıdır.

25. Kuvveti etkileyen faktörler ile ilgili olarak;

- I. Motivasyon,
- II. Glikoz rezervleri,
- III. Koordinasyon

**Verilenlerden hangileri morfolojik-fizyolojik faktörlerden biri değildir?**

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

26.

- I. Sürat
- II. Güç
- III. Kardiyovasküler dayanıklılık

**Verilenlerden hangileri fiziksel uygunluğun sağlık ile ilişkili bileşenlerinden biri değildir?**

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

27. "Kişinin mesleki, rekreasyonel ve günlük aktiviteleri doğru bir şekilde en az miktarda efor sarf ederek etkili şekilde yapmasıdır."

**Yukarıda tanımlanan kavram aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Fiziksel Etkinlik
- B) Fiziksel Aktivite
- C) Fiziksel Yetkinlik
- D) Fiziksel Uygunluk
- E) Fiziksel Etkililik

28. Fiziksel uygunluk testleri ile ilgili olarak;

- I. Flamingo denge testi
- II. 1 mil koşu testi
- III. PACER testi

**Verilenlerden hangileri FitnessGram test bataryasına ait testlerden biri değildir?**

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