



2024 ÖABT Beden Eğitimi Öğretmenliği Türkiye Geneli 1-2-3 (3'lü Deneme)

KOMİSYON

ISBN 978-625-665-2569

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 ulaşılabilmektedir.

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 yazarak web sitemiz üzerinden hibrit kitaba erişim sağlayabilirsiniz.



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.



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 / E-ileti: pegem@pegem.net

1. Aşağıdakilerden hangisi okul öncesinde hareket eğitiminin amaçlarından biri değildir?

- A) Paylaşma, hissetme, etkili düşünme ve yeterli hareket tepkileri kazandırmak
- B) Bedenini kullanma kapasitesinin ve hareket unsurlarının farkına varmasını sağlamak
- C) Problem çözme yeteneğini geliştirmek
- D) Öğrenilen spor branşlarına katılım için hazırlık yapmak
- E) Koordinasyon ve postür gelişimine yardımcı olmak

2. 1896 Atina Olimpiyatları ile ilgili olarak;

- I. Osmanlı Devleti oyunlara katılmıştır.
- II. Kadın sporcular oyunlara katılmamıştır.
- III. Olimpiyat meşalesi ilk kez yakılmıştır.

İfadelerinden hangileri doğrudur?

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

3. 1908 yılında Millî Olimpiyat Komitesi'ni kuran ancak ilk başkanı olamayan spor adamı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Faik Üstünişman
- B) Ali Sami Yen
- C) Ahmet İhsan Tokgöz
- D) Selim Sırrı Tarcan
- E) Burhan Felek

4. Aşağıda verilen ifadelerden hangisi "Olimpizm" ile ilgili olarak doğru bir bilgi değildir?

- A) Sporu kültür ve eğitim ile kaynaştırır.
- B) İnsanlık görüşü ve hayat tarzıdır.
- C) Olimpik antlaşma ile kuralları ve ilkeleri belirlenmiştir.
- D) Ruh ve zekâ gelişimine önem verir.
- E) Profesyonel spor ile öncelikli olarak ilgilenir.

5. Antik Olimpiyatlar ile ilgili olarak;

- I. İlk olimpiyatlar MÖ 776 - MS 393 yılları arasında yapılmıştır.
- II. Erkekler ve kadınlar birlikte yarışmışlardır.
- III. Olimpiyatlar sırasında kutsal ateşkes ilan edilmiştir.

Verilenlerden hangileri doğrudur?

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

6. Aşağıdakilerden hangisi "Spor Pedagojisi" biliminin beden eğitimi ve spor eğitimi için yaptığı çalışmalardan biri değildir?

- A) Spor eğitiminde hedeflerin belirlenmesi
- B) Spor eğitiminde kullanılacak strateji ve yöntemlerin belirlenmesi
- C) Eğitim sırasında gerekli malzemelerin temini ve maddi destek sağlanması
- D) Öğrenci kazanımlarının ölçülmesi ve değerlendirilmesi
- E) Spor eğitiminde kullanılacak materyalin belirlenmesi

7. Aşağıda verilen felsefe akımlarından hangisi sporun zihinsel ve ruhsal gelişime olan etkisine diğerlerinden daha çok önem vermektedir?

- A) Realizm
- B) İdealizm
- C) Pragmatizm
- D) Varoluşçuluk
- E) Natüralizm

8. Birden çok bireyin aynı amaç doğrultusunda bir araya gelmesini ve aralarında belli düzeylerde ilişkileri barındıran topluluğu ifade eden kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Sosyal norm
- B) Sosyal grup
- C) Sosyal statü
- D) Sosyal roller
- E) Sosyal katmanlaşma

9. Aşağıdakilerden hangisi başarı güdülenmesi kuramlarından biri değildir?

- A) Yetkinlik Güdülenmesi Kuramı
- B) Başarı İhtiyacı Kuramı
- C) İhtiyaç Basamakları Kuramı
- D) Yükleme Kuramı
- E) Başarı Hedefi Kuramı

10. Aşağıdakilerden hangisi geleneksel Türk sporları içerisinde yapılan kılıç sporlarından biridir?

- A) Çevgan
- B) Atlı cirit
- C) Tomak
- D) Matrak
- E) Cünilik

11. Aşağıdakilerden hangisi yapılacak hareketi direkt olarak yaptıran kas veya kas grubunu ifade eder?

- A) Fiksator kaslar
- B) Antagonist kaslar
- C) Sinerjistler
- D) Agonist kaslar
- E) Minör kaslar

12. Aşağıdakilerden hangisi kırkırdaklarla ilgili doğru bir bilgi değildir?

- A) Kırkırdak dokusu kan damarı ve sinir içermez.
- B) Yenilenme hızı yavaştır.
- C) Yaşlanma ile birlikte eklem esnekliğinde azalma meydana gelir.
- D) Testosteron kondrosit aktivitesini azaltırken, kortizonu yükseltir.
- E) Kırkırdak, yüzeyinde bulunan kılcal damarlardan veya eklem kırkırdığındaki sinovial sıvıdan beslenir.

13. Kemikler ile ilgili olarak;

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

Verilenlerden hangileri gövdenin posteriorunda bulunmaz?

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

14. 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

15. Aşağıdakilerden hangisi fiziki yanıklardan biri değildir?

- A) Sıcak su ile yanık
- B) Sobaya dokunma sonucu yanık
- C) Kezzap ile yanık
- D) Donma sonucu oluşan yanık
- E) Güneş altında kalma sonucu oluşan yanık

16. Acil taşıma teknikleri ile ilgili olarak;

- I. ayak bileklerinden sürükleme,
- II. koltuk altından sürükleme,
- III. ellerinden tutarak sürükleme

verilenlerden hangileri doğru sürükleme yöntemlerinden biridir?

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

17. "Hastanın aciliyet durumuna göre triyajı, belirlenen renk kodlarına göre yapılır."

Buna göre, tıbbi bakıma gereksinimi olan ancak acil olmayan hafif yaralı, bilinci açık hasta ve yaralıların triyajı aşağıda verilen hangi renk koduna göre yapılmaktadır?

- A) Kırmızı
- B) Yeşil
- C) Sarı
- D) Mavi
- E) Siyah

18. Aerobik antrenmanlara vücudun adaptasyonu sonucunda aşağıda verilen enerji kaynaklarından hangisinin daha fazla olarak kullanılması sağlanmaktadır?

- A) Yağ
- B) Karbonhidrat
- C) Protein
- D) Kreatin fosfat
- E) Vitamin

19. Egzersizler sonucunda oluşan bradikardinin temel nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Kalp hipertrofinin gerçekleşmesi
- B) Yağ depolarının azalması
- C) Kas oranının artması
- D) Kalp atım sayısının artması
- E) Oksijen borçlanmasının artması

20. Aşağıdakilerden hangisi toparlanma ve egzersiz sonrası fazla oksijen tüketimi (ESFOT) ile ilgili yanlış bir bilgidir?

- A) Toparlanma sırasındaki enerji ihtiyacı, egzersiz sırasındaki enerji ihtiyacından daha azdır.
- B) Eğer egzersiz şiddeti düşükse oksijen tedariki oksijen talebine eşit olacaktır.
- C) Toparlanma sırasında oksijen tüketimi belirli bir süre daha yüksek olmaya devam eder.
- D) VO_2 Max seviyesinin üzerinde devam eden bir egzersizde ek enerji anaerobik glikoliz ile sağlanır.
- E) Yalnızca laktasit fazdan oluşur.

21. Aşağıdakilerden hangisinde saç, deri ve tırnakları içeren sistem doğru olarak verilmiştir?

- A) Lenfatik sistem
- B) Endokrin sistem
- C) Sinir sistemi
- D) İntegumentum sistem
- E) İskelet sistemi

22. Aşağıdakilerden hangisi egzersizin kas-iskelet sistemi üzerine kronik etkilerinden biri değildir?

- A) Mitokondri sayısında artış
- B) Kas hipertrofisi
- C) Miyogloblin depolarının artışı
- D) Sinoviyal sıvıda azalma
- E) Laktik aside tolerans artışı

23. Kas hipertrofinin sağlanması ve kas içi koordinasyonun artırılması amacıyla yapılan antrenman aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Çabuk kuvvet çalışması
- B) Sürat çalışması
- C) Maksimal kuvvet antrenmanı
- D) Dayanıklılık antrenmanı
- E) Denge antrenmanı

24. "Vücut ağırlığı 70 kg olan bir sporcu squat çalışması sırasında maksimal olarak 140 kg kaldırmıştır."

Buna göre aşağıdakilerden hangisinde bu sporcunun relatif kuvveti doğru olarak verilmiştir?

- A) 0,5
- B) 2
- C) 3
- D) 4
- E) 5

25. "Ahmet, ağırlık antrenmanında dirseğine fleksiyon ve ekstansiyon yaptırarak biceps kasını çalıştırmak istemektedir."

Buna göre Ahmet'in ekstansiyon sırasında biceps kasının kasılma tipi aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

- A) İzometrik
- B) Konsantrik
- C) Eksantrik
- D) Oksotonik
- E) İzokinetik

26. Egzersiz sırasında öğrencilerine "Normal şekilde konuşabilecek seviyede hareketlerinizi yapın." diyen bir öğretmenin belirttiği şiddet seviyesi aşağıdaki MET seviyelerinden hangisine karşılık gelmektedir?

- A) 2 MET
- B) 4 MET
- C) 6 MET
- D) 8 MET
- E) 10 MET

27. "Bir kişinin günlük yaşam aktivitelerini daha rahat gerçekleştirmesini sağlayan antrenmanlardan birisi Core antrenmanıdır."

Buna göre;

- I. karın kasları,
- II. sırt kasları,
- III. kol kasları,

verilen kaslardan hangileri core bölgesi kaslarından birisi değildir?

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

28. Testler ile ilgili olarak;

- I. yo-yo testi,
- II. modifiye mekik koşusu testi,
- III. balke testi

verilenlerden hangileri aerobik gücün belirlenmesinde kullanılan alan testlerinden biridir?

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

29. 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) Yalnız II
- C) I ve III
- D) II ve III
- E) I, II ve III