

KPSS
2024
ÖABT



TAMAMI
ÇÖZÜMLÜ
ÖZGÜN
SORULAR

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

7

DENEME



PEGEM AKADEMİ



Komisyon

ÖABT BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ TAMAMI ÇÖZÜMLÜ 7 DENEME

ISBN 978-625-6829-40-4

© Pegem Akademi

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.'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 yayineimize 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.

3. Baskı: 2024, Ankara

Proje-Yayın: Neslihan Yalçın

Dizgi-Grafik Tasarım: Canberk Akay

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: 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

İletişim

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: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Değerli Okuyucularımız,

Bu kitap, Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) 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 pegem@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



Kitabın baskı tarihinden sonra gerçekleşen değişikliklere aşağıda yer alan kodu okutarak ulaşabilirsiniz.



<https://depo.pegem.net/2024oabt-pdr7deneme-guncelleme.pdf>

İÇİNDEKİLER

Deneme 1	1
Çözümler.....	13
Deneme 2.....	19
Çözümler.....	31
Deneme 3.....	37
Çözümler.....	49
Deneme 4.....	55
Çözümler.....	67
Deneme 5.....	73
Çözümler.....	85
Deneme 6.....	91
Çözümler.....	103
Deneme 7.....	111
Çözümler.....	122
Cevap Anahtarı.....	131

1. Aşağıdakilerden hangisi beden eğitimi ile spor arasındaki farklardan biridir?

- A) Rekabet ve mücadele ortamı oluşturma
- B) Çabuk karar verme ve yapabilme yeteneğini geliştirme
- C) Boş zamanları değerlendirme ve olumlu kullanma alışkanlıklarını geliştirme
- D) Ruh sağlığının gelişmesine katkıda bulunma
- E) Sigara ve alkol kullanımı gibi alışkanlıkları azaltma

2. Mehmet, sporcularla bire bir çalışmayı seven, yaptığı spor branşında profesyonel ve antrenman programları hazırlama konusunda istekli birisidir.

Buna göre, üniversitede Beden Eğitimi ve Spor ile ilgili bir bölüm okumak isteyen Mehmet için aşağıdaki bölümlerden hangisini seçmesi onun gelişimi için daha faydalı olur?

- A) Rekreasyon
- B) Öğretmenlik
- C) Antrenörlük
- D) Spor yöneticiliği
- E) Engellilerde egzersiz ve spor

3. 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

4. Beden eğitimi ve spor ile ilgili olarak;

- I. bireylerin motor becerilerinin geliştirilmesi,
- II. engellilerin sağlıklı yaşaması,
- III. antrenman ile insan vücudu arasındaki ilişkiyi tıbbi olarak inceleme

hangileri Beden Eğitimi ve Sporun ilgi alanları arasında gösterilebilir?

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

5. Beden eğitimi ve sporun amacı ile ilgili olarak;

- I. ilkokul kurumlarında çocuklara beden, ruh ve moral gelişimini sağlamak,
- II. ortaöğretim kurumlarında öğrencilere spora özgü beceriler kazandırmak,
- III. yükseköğretim kurumlarında öğrencilere yaşam boyu spor yapma alışkanlığı kazandırmak

verilenlerden hangileri doğrudur?

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

6.

- Halter branşında Naim Süleymanoğlu altın madalya kazandı.
- Güreş branşında Hamza Yerlikaya altın madalya kazandı.
- Türkiye 4 altın, 1 gümüş ve 1 bronz madalya kazandı.

Özellikleri verilen olimpiyat oyunları aşağıdakilerden hangisidir?

- A) 1988 Seul
- B) 1992 Barcelona
- C) 1996 Atlanta
- D) 2000 Sydney
- E) 2004 Atina

7. 1896 Atina Olimpiyatları ile ilgili olarak;

- I. Osmanlı İmparatorluğu oyunlara katılmamıştır.
- II. Kadın sporcular oyunlara katılmamıştır.
- III. Olimpiyat yemini ilk kez okunmuştur.

ifadelerinden hangileri doğrudur?

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

8. Aşağıdakilerden hangisi Gençlik ve Spor Bakanlığının kuruluş amaçlarından biri değildir?

- A) Gençliğin oyun, beden eğitimi, spor, izcilik ve boş zaman çalışmalarını yönetmek
- B) Sportif faaliyetleri için gerekli tesisleri kurmak
- C) Faaliyetler için gerekli malzemeyi temin etmek
- D) Spor ile ilgili gerekli teknik ve idari personelleri yetiştirmek
- E) Spor kulüpleri kurmak ve sporcu yetiştirmek

9.

- 1908'de İlk Millî Olimpiyat Komitesini kurdu.
- 1924'te Beden Terbiyesi Başmüfettişi oldu.
- 1930'da Uluslararası Olimpiyat Komitesi üyeliğinden istifa etti.

Yukarıda bilgileri verilen kişi aşağıdakilerden hangisidir?

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

10. Sinartoz eklemler ile ilgili olarak;

- I. Eklem yüzeyleri kıkırdakla kaplıdır.
- II. Eklem yüzeyleri arasında boşluk yoktur.
- III. Arasında fibröz bağ dokusu bulunur.

verilen ifadelerden hangileri doğrudur ?

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

11. Basketbol'da serbest atış ile ilgili olarak;

- I. triceps
- II. rectus abdominis
- III. flexor carpi radialis

Yukarıdaki kaslardan hangileri serbest atış sırasında en yoğun olarak çalışır?

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

12. Müsabaka sırasında rakibinin sert müdahalesiyle "tibia" kemiği kırılan ve düştüğünde "deltoid" kası zedelenen bir futbolcunun sırasıyla hangi bölgeleri sakatlanmıştır?

- A) Bacak bölgesi - Omuz bölgesi
- B) Diz kapağı - Ön bacak bölgesi
- C) Burun kemiği - Ön kol bölgesi
- D) Ayak kemikleri - Sırt bölgesi
- E) Kalça kemiği - Arka bacak bölgesi

13. Os temporale ve Claviculare sırasıyla aşağıdaki kemiklerden hangileridir?

- A) Şakak kemiği - Köprücük kemiği
- B) Alın kemiği - Kol kemiği
- C) Şakak kemiği - Kürek kemiği
- D) Elmacık kemiği - Köprücük kemiği
- E) Ard kafa kemiği - Elmacık kemiği

14. Antrenman sırasında bileği burkularak sakatlanan Serdar için aşağıdakilerden hangisinin yapılması doğru olmaz?

- A) Sporcu bir süre istirahat ettirilmeli
- B) Bileğine buz uygulaması yapılmalı
- C) Antrenmana düz koşuyla devam ettirilmeli
- D) İlk müdahaleler yapıldıktan sonra ayağını kalp hizasına kaldırarak bekletilmeli
- E) Elastik bandaj ile burkulan yer sarılmalı

15. Üst ekstremitte yaralanmaları ile ilgili olarak;

- I. Lateral pull down
- II. Deltoid pres
- III. Leg curl

yukarıda verilen çalışmalardan hangilerinin yapılması "omuz sıkışma sendromu" sorunun daha da büyümesine yol açabilir?

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

16. Aşağıdakilerden hangisi vücuttaki bağ dokunun özelliklerinden biri değildir?

- A) Bazı bağ dokular az da olsa esnekliğe sahiptir.
- B) Yaralandıklarında buldukları bölgeyi koruyamazlar.
- C) Yaralandıklarında eklemlerde anatomik eksen dışı, istenmeyen hareketlerin olmasına neden olur.
- D) Kemikleri kemiklere bağlamakla görevlidirler.
- E) Anormal miktardaki stres, bağ dokuda stres kırıkları olarak adlandırılan çatlaklar oluşturur.

17. İnsan metabolizması ile ilgili olarak;

- I. 25 yaştan sonraki yıllarda kas kütlelerinde artış olur.
- II. Bazal metabolik hız solunum, kan dolaşımı ve ısı düzenlemesi için gerekli enerjiyi sağlar.
- III. Dinlenme metabolik hızı ortalama, kadınlarda 1200/kal ve erkeklerde 1500/kal'dir.

verilenlerden hangileri doğrudur?

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

18. Kardiyorespiratuvar sistemin unsurları ile ilgili olarak;

- I. Kan
- II. Karaciğer
- III. Akciğer
- IV. Kalp

verilenlerden hangileri bu sistemin unsurları arasındadır?

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

19. "Birkaç dakika içerisinde olduğumuz yerde sıçrarsak organizmada nabız, tansiyon gibi ölçümlerde hemen bir değişiklik ortaya çıkar."

Buna göre, tarif edilen durum aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- A) Akut etki
- B) Kronik etki
- C) Psikolojik etki
- D) Homeostasis
- E) Anatomik etki

20.

- I. Kas lifinin enine kesit alanının büyüklüğü
- II. İşe katılan kas liflerinin sayısı
- III. Kasılmanın hızı

Bir kas grubunun kasılması sırasında ortaya koyulan kuvvet yukarıdakilerden hangilerine bağlıdır?

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

21. Aşağıdakilerden hangisi hızlı kasılan kas tipinin özelliklerinden biridir?

- A) Yavaşça kasılırlar.
- B) Daha az kuvvetle kasılırlar.
- C) Yorgunluğa karşı dirençlidirler.
- D) Temel enerji sistemi aerobiktir.
- E) Kuvvet ve güç gerektiren kısa süreli aktivitelerde kullanılırlar.

22. "Bir sporcu antrenmanda yüksek ağırlıkta az tekrarlı ve orta tempoda ağırlık çalışması yapmaktadır."

Buna göre, bu sporcu aşağıdaki branşlardan hangisini yapıyor olamaz?

- A) Maraton koşusu
- B) Halter
- C) Gülle atma
- D) Judo
- E) Kürek

23. "Bir antrenör sporcusuna 70 kg ile 4 tekrar, 80 kg ile 3 tekrar, 90 kg ile 2 tekrar ve 1000 kg ile 1 tekrar şeklinde antrenman yaptırmaktadır."

Buna göre, bu antrenör sporcusuna hangi antrenman metodunu uygulamaktadır?

- A) Piramidal metot
- B) Kaslar arası koordinasyon metodu
- C) Kuvvette dayanıklılık metodu
- D) Yoğun aralık metodu
- E) Kontrol metodu

24.

- I. Maraton koşusu
- II. Uzun Atlama
- III. Yüzme (400 metre)
- IV. Halter

Yukarıda verilen spor branşlarından hangileri aerobik spor dalları arasındadır?

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

25. Fiziksel uygunluk testleri ile ilgili olarak;

- I. Başlangıç egzersiz yoğunluğu tahmin edilen maksimal kapasiteden olabildiğince düşük olmalıdır.
- II. Egzersiz yoğunluğu test etapları boyunca dereceli olarak artırılmalıdır.
- III. Submaksimal dereceli egzersiz testi için katılımcının kalp atım sayısı % 80'e eriştiğinde test durdurulmalıdır.

verilenlerden hangileri dayanıklılık testlerinin genel prensiplerindedir?

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

26. Her gün 2500 kalori harcayan Selin, yediği yiyeceklerden günde 3500 kalori almaktadır.

Buna göre, Selin kaç günün sonunda 1 kg almış olur ?

- A) 4
- B) 5
- C) 6
- D) 7
- E) 8

27. **Vücut yağ oranı %14-17 aralığında olan bir erkek için aşağıdakilerden hangisi söylenbilir?**

- A) Yağ oranı düşük
- B) Uygun
- C) Obezite sınırında
- D) Çok kilolu
- E) Yüksek yağ oranında

28.

- I. Bol meyve tüketmeli
- II. Güneş ışığından faydalanmalı
- III. Balık tüketmeli

Suda eriyen vitaminlerin eksikliğini yaşayan biri yukarıda verilenlerden hangilerini öncelikli olarak yapmalıdır?

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

29.

- I. Bitkisel yağ
- II. Kırmızı et
- III. Pirinç

Yukarıdaki besinlerin 1 gramı baz alındığında enerji değeri en yüksek ve en düşük olan besinler sırasıyla hangileridir?

	En Yüksek	En Düşük
A)	I	II
B)	I	III
C)	II	I
D)	II	III
E)	III	I

30. "Dayanıklılık egzersizlerinde görülen yorgunluğun sebeplerinden birisi kas glikojenindeki azalmadır."

Buna göre, bu egzersizlerden 3-4 saat öncesinde aşağıdaki besinlerden hangisinin alınması en uygundur?

- A) Yumurta
- B) Süt
- C) Et
- D) Tereyağı
- E) Makarna

31. **Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9-12. sınıf) "Engelliler ve Spor" konusu aşağıdaki alt öğrenme alanlarından hangisinin kapsamındadır?**

- A) Spor Bilinci ve Organizasyonları
- B) Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri
- C) Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz
- D) Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri
- E) Düzenli Fiziksel Etkinlik

32. **Sınıfında işitme engeli anlamında özel gereksinimli bir öğrencisi olan Beden Eğitimi öğretmeni;**

- I. göz kontağı kurarak iletişim kurma,
 - II. mümkün olduğu kadar işitsel ipuçlarıyla görsel ipuçlarını birleştirme,
 - III. özellikle dengeye bağlı aktivitelerde desteğe gereksinim duyduklarını göz önünde bulundurma
- eğitsel tedbirlerinden hangilerini almalıdır?**

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

33. **Özel gereksinimli bireyler için Beden Eğitimi dersinde aşağıdakilerden hangisinin öncelikle hedeflenmesi gerekir?**

- A) Olumlu benlik algısı
- B) Gerilimin giderilmesi
- C) Sosyal yeterlik
- D) Fiziksel ve motor uygunluk
- E) Serbest zaman

34. 9 yaşındaki Ege, resim yaptığı esnada yanına gelen kardeşi 2 yaşındaki Deniz'e resim yapması için elindeki boya kalemlerini verir. Ege nasıl tutulmasını gerektiğini anlatsa da kardeşi Deniz, kalemi doğru şekilde parmaklarının arasında tutamaz ve kalemi avucunun içine alır.

Yukarıda anlatılan olayda psikomotor gelişimin hangi yönü vurgulanmıştır?

- A) Gelişim baştan ayağa doğrudur.
- B) Gelişim içten dışarı doğrudur.
- C) Gelişim genelden özele doğrudur.
- D) Gelişimde bireysel farklılıklar vardır.
- E) Gelişimde kritik dönemler vardır.