

2027

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
AKADEMİ GİRİŞ SINAVI

VIDEO DERS
HEDİYELİ

MEB-AGS ÖABT

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ

KONU ANLATIMLI



ÖABT KONU
DAĞILIMINA
UYGUN



SINAV SORU
TİPLERİNE
YÖNELİK



KAVRAMSAL
ANLATIM



Video derslere ve kitabın
baskı tarihinden sonraki
güncellemelere erişebilmek için
QR kodu okutunuz.



PEGEM

AKADEMİ





MEB-AGS ÖABT BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ KONU ANLATIMLI

Komisyon

ISBN 978-625-8844-38-2

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.

3. Baskı: 2026, Ankara

Proje-Yayın: Pegem
Dizgi-Grafik Tasarım: Arzu Orhan Kaya
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

Değerli Okuyucularımız,

Bu kitap, MEB-AGS ÖABT Beden Eğitimi Öğretmenliği Alan Bilgisi Testi kapsamındaki soruları çözmek için gerekli bilgi, beceri ve teknikleri edinme ve geliştirme sürecinde siz değerli okuyucularımıza kılavuz olarak hazırlanmıştır.

Kitabın hazırlanış sürecinde, sınav kapsamındaki temel alanlarda kapsamlı alanyazın taraması yapılmış, bu kitabın gerek MEB-AGS ÖABT'de gerekse gelecekteki meslek hayatınızda ihtiyacınızı maksimum derecede karşılayacak bir başucu kitabı niteliğinde olması hedeflenmiştir.

Detaylı, güncel ve anlaşılır bir dilde yazılan konu anlatımları, çıkmış sorular ve detaylı açıklamalarıyla desteklenmiş, her ünite içeriği ÖSYM formatına uygun, çözümlü test sorularıyla pekiştirilmiştir.

Yoğun bir araştırma ve çalışma sürecinde hazırlanmış olan bu kitapla ilgili görüş ve önerilerinizi yayinevi@pegem.net adresini kullanarak 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

Kitabın içeriği, MEB'in yapacağı program değişikliği veya buna bağlı olarak ÖSYM'nin sınav içeriğinde yapacağı değişiklik durumunda, kitabın dijital hâlinde (aktivasyon geçerlilik süresince) güncellenerek siz değerli adaylara sunulur.

TÜM KİTAPLAR YANINDA; CEPTE, TABLETTE VE MASANDA



Detaylı anlatım için
QR kodu okutunuz.

Pegem Kampüs 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 **“Aktivasyonlarım”** sekmesine girerek kodunuzu aktif edebilirsiniz.

Yırtmayınız
Kazıyınız



3. Adım Ürünlerim

“Hibrit Kitap” sekmesinden kitabınızın konu anlatımına ve video derslere, **“Ölçme İstasyonu”** sekmesinden konu sonu testlerine erişim sağlayabilirsiniz.

Aktivasyon kodu kitabınızın iç kapağında yer almaktadır. Aktivasyon kodu ile aktif ettiğiniz hibrit kitaba erişim 31.08.2027 tarihine kadar geçerlidir.



Pegem Kampüs İletişim Hattı
0312 418 51 55

1. BÖLÜM: BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN TEMELLERİ

Anlam ve Kapsamı	1
Beden Eğitimi ve Sporun Felsefesi ve Amaçları	3
Tarihsel Temelleri.....	9
Motor Davranış	20
Egzersiz Fizyolojisi ve Fiziksel Uygunluk (Fitness)	23
Spor Sosyolojisi	24
Spor ve Egzersiz Psikolojisi.....	29
Spor Pedagojisi	31
Beden Eğitim ve Sporda Meslek Alanlarının Geleceği	35
Beden Eğitim ve Sporun Türk Eğitim Sistemin İçindeki Yeri ve İşlevi	36
Çözümlü Test	38
Çözümler	41

2. BÖLÜM: İNSAN ANATOMİSİ VE KİNESİYOLOJİ

İnsan Vücudunun Organizasyonu	43
Kimyasal Organizasyon.....	43
Hücresel Organizasyon	43
Vücudun Dokusal Organizasyonu	44
Vücudun Organ ve Sistem Organizasyonu	50
Anatomik Terimler ve Kavramlar.....	51
İnsan İskeletinin Yapısı.....	53
Kaslar	55
Vücudun Başlıca Hareketleri	59
Sportif Hareketlerin Kinesiyolojik Analizleri	62
Çözümlü Test	64
Çözümler	66

3. BÖLÜM: SAĞLIK BİLGİSİ VE İLK YARDIM

Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım	67
Hastalıklardan Korunma Yöntemleri.....	67
Çocuklarda ve Gençlerde Zararlı Alışkanlıklar ve Etkileri.....	68
İlk Yardım.....	70
Triyaj.....	71
Çözümlü Test	88
Çözümler	90

4. BÖLÜM: EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

Giriş	91
Hücre, Doku, Organ Sistemlerinin Fonksiyonları.....	91
Enerji Sistemi.....	93
Egzersiz Sonrası Toparlanma ve Yorgunluk.....	95
Antrenmanın Fizyolojik Temelleri.....	98
Organizmanın Fiziksel Eforlara Göre Kısa ve Uzun Dönem Uyumu.....	99
Egzersizle Oluşan Hormonal Değişimler	105
Çözümlü Test	110
Çözümler	112

5. BÖLÜM: ANTRENMAN BİLGİSİ

Antrenman Biliminin Temel İlkeleri ve Antrenman Kavramı	113
Antrenman Hazırlık Aşamaları Bedensel - Teknik - Taktik - Zihinsel (Psikolojik)	114
Becerilerin Sınıflandırılması	114
Antrenman İlkeleri	115
Antrenman Öğeleri ve Bileşenleri	119
Temel Motorik Özellikler Tanımı ve Antrenmanı	121
Dayanıklılık	123
Hareketlilik	127
Esneklik (Germe) Antrenmanları	129
Isınma	129
Antrenman Planlaması	130
Çözümlü Test	137
Çözümler	139

6. BÖLÜM: FİZİKSEL UYGUNLUK - EGZERSİZ PROGRAMLAMA

Fiziksel Uygunluk	140
Fiziksel Uygunluğun Ölçümü, Değerlendirilmesi ve Program Hazırlama	140
Aerobik Uygunluğun Değerlendirilmesi	149
Vücut Kompozisyonu	155
İdeal Ağırlığın Belirlenmesi Yöntemleri	162
Kassal Kuvvet, Kassal Dayanıklılık	165
Esneklik	170
Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Uygunluk	172
Okul Çağı Çocuklarının Fiziksel Uygunluklarını Belirlemek İçin Kullanılan Test Bataryaları	172
Temel İlke ve Öneriler	173
Çözümlü Test	178
Çözümler	180

7. BÖLÜM: PSİKOMOTOR GELİŞİM

Motor Gelişim	181
Motor Gelişim ve Hareket Alanları	182
Motor Gelişime İlişkin Yaklaşımlar (Teoriler)	183
Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Gelişimi	197
Çözümlü Test	201
Çözümler	203

8. BÖLÜM: BECERİ ÖĞRENİMİ

Beceri Öğrenimi	204
Yeteneklerin Gruplandırılması	207
Motor Becerilerin Sınıflanması	207
Beceri Öğrenmede Bireysel Farklılıklar	212
Çözümlü Test	218
Çözümler	221

9. BÖLÜM: EGZERSİZ VE BESLENME

Temel Beslenme İlkeleri.....	223
Besin Öğeleri ve Organizmadaki Fonksiyonları.....	224
Fiziksel Aktivite ve Beslenme İlkeleri	
Arasındaki İlişki.....	230
Ergojenik Besin Destekleri.....	231
Beslenmenin, Kilo ve Kalp Damar Hastalıklarının	
Kontrolündeki Yeri	233
Çözümlü Test	238
Çözümler	240

10. BÖLÜM: EĞİTSEL OYUNLAR

Oyun	241
Oyunun Tarihsele Gelişimi.....	241
Çocukların Gelişimi, Oyun ve Öğrenme	241
Oyun Teorileri	243
Oyuna İlişkin Kavramlar.....	244
Oyunun Sınıflandırılması	245
Eğitsel Oyunlar	247
Çözümlü Test	251
Çözümler	253

11. BÖLÜM: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÖNETİMİ

Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi	254
Yönetim ve Yönetim Yaklaşımları	254
Yönetim Biçimlerine Göre	
Yöneticilerin Sınıflandırılması	259
Spor Yönetimi	260
Türk Spor Teşkilatları	262
Çözümlü Test	267
Çözümler	269

12. BÖLÜM: ENGELLİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor.....	270
Engelli Kavramı	270
Engel Grupları	271
Özel Gereksinimli Öğrencilerin Genel	
Öğrenme İlkeleri	273
Özel Gereksinimli Çocuklar için	
Beden Eğitimi Modelleri.....	273
BEP ve Kaynaştırma	274
Engel Türleri ve Spora Katılım.....	275
Çözümlü Test	283
Çözümler	286

13. BÖLÜM: TAKIM SPORLARI

Takım Sporları	287
Basketbol	287
Futbol	294
Voleybol	297
Hentbol	303
Çözümlü Test	310
Çözümler	313

14. BÖLÜM: ATLETİZM VE JİMNASTİK

Atletizm	315
Atletizmde Branşların Sınıflandırılması	316
Koşular	317
Pist Koşuları	317
Engel Koşuları	318
Atmalar	319
Atlamalar	320
Çoklu Yarışmalar	322
Jimnastik	323
Tarihsel Gelişim	324
Jimnastik Branşlarının Sınıflandırılması	325
Artistik Jimnastik	325
Ritmik Jimnastik	326
Trambolin	326
Çözümlü Test	329
Çözümler	331

15. BÖLÜM: RİTİM EĞİTİMİ VE DANS, HALK OYUNLARI

Ritim Eğitimi ve Dans, Halk Oyunları	332
Standart Danslar (Salon Dansları)	334
Latin Dansları	334
Sokak Stili Danslar (Urban)	336
Sahne Dansları (Performing Art)	337
Geleneksel Danslar	338
Halk Dansları	338
Türkiye'de Halk Oyunlarının Türleri	338
Çözümlü Test	344
Çözümler	346

Kaynakça	347
-----------------------	------------

ANLAM VE KAPSAMI

1960'lı yıllardan sonra geleneksel okuldaki beden eğitimi programlarının dışında beden eğitimi alanı, egzersiz bilimleri ve spor olarak genişledi ve bu tarihten sonra önemli değişimler gerçekleşti. Modern beden eğitimi, egzersiz bilimleri ve spor, okul ortamlarında öğrencileri eğitmek için öğretmen yetiştirilen programlardan ve ortak kültürden doğmuştur. Zamanla bu alan içerisinde yeni alt disiplinler ortaya çıkmış ve bu anlamda yeni kariyer fırsatları doğmuştur. Günümüzde beden eğitimi, egzersiz bilimi ve spor alanında çalışanlar birçok farklı ortamda her yaşta insana hizmet vermektedir. Bu hizmeti sağlamak için beden eğitimi, egzersiz ve spor programları özellikle son 50 yılda önemli ölçüde artmış ve çeşitlenmiştir. Programlar geleneksel okul ortamlarından topluma, eve, çalışma alanlarına, ticaret ve sağlık alanlarına genişlemiştir.

Beden eğitimi, egzersiz bilimleri ve sporun ortak noktası insanın hareketi ya da fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivite bu dinamik alanların temel unsurudur. Tarihsel olarak beden eğitimi programları çocuklara ve gençlere okul ortamlarında öğretime odaklanırdı. 1960'lı yıllardan beri beden eğitiminde önemli değişimler oldu ve beden eğitimi okul dışı ortamlara ve her yaşta insanın katılabileceği programlara taşındı. Bugün beden eğitimi bireylerin becerilerini geliştirmeyi, fiziksel uygunluğunu artırmayı, doğru bilgi ve tutumlar edinmesine yardım etmek için araç olarak fiziksel aktiviteyi kullanan eğitimsel bir süreçtir. Bugünün beden eğitimi programlarının çoğu gelişimsel modele dayanmaktadır. Bu modele göre beden eğitimi dikkatli olarak yapılandırılmış fiziksel aktivite yoluyla kişinin bütün olarak gelişimine katkıda bulunur. Günümüz beden eğitimi anlayışı; motor beceri edinimini, ideal sağlık ve iyi olma hâlini devam ettirmek için fiziksel uygunluğu geliştirmeyi ve sürdürmeyi, fiziksel aktivite hakkında bilgi sahibi olmayı, yaşam boyu öğrenme ve yaşam boyu katılım için olumlu tutumları artırmayı içermektedir.

! NOT

Okul beden eğitimi açısından ya da bakışı açısından sporun anlamı ya da amacı altı başlık altında toplanabilir:

- ✓ Sağlık ve fiziksel uygunluk
- ✓ Eğlence, yaşantı, etkilenme
- ✓ Estetik, gösteri, biçimlendirme
- ✓ Verim, kendine güven
- ✓ Macera
- ✓ Birliklilik, kurumsallık, toplumsallık

Okul sporlarının amaçları dışında, sporun diğer amaçları spor yapan kişinin amacı, yaşı ve özelliklerine göre değişebilir. Bu özelliklere göre spor yapmada bazen sağlık, bazen performans bazen de heyecan ve macera ön plana çıkabilir.

Spor alanında çalışan araştırmacıların sayısının önemli ölçüde artmasıyla birlikte beden eğitimi öğretmeni yetiştirme, öğretmen verimliliği, öğretim yöntemleri, öğrenci öğrenmesini geliştirme gibi konularda elde edilen bilgi her geçen gün genişlemektedir. Bu alana ilişkin yardımcı olabilecek temel bazı kavramların tanımları aşağıda sunulmuştur:

Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar

Hareket: Vücudun ya da herhangi bir bölümünün gözle görülebilen bir şekilde bir kişiye ya da belirli bir noktaya göre pozisyon değişimi veya vücudun konumunun değişmesidir.

Hareketsizlik: Mevcut konumun bir çizgiye ya da bir yüzeye göre sabit kalması değişmemesi hâlidir.

İnsanın kullanabileceği temel hareket becerileri, lokomotor beceriler, nonlokomotor beceriler, manipülatif beceriler ve denge olarak sıralanabilir.

Lokomotor beceriler: Vücudun bulunduğu belirli bir konumdan bir başka konuma doğru hareketidir. Yürüme, koşma, atlama, sıçrama, uçma, sekme, tırmanma, kayma ve sürünme gibi beceriler bu tür becerilerdir.

Nonlokomotor beceriler: Kişinin bulunduğu zemin üzerinde konumunu değiştirmeden, pozisyonunu ya da yaptığı hareketin akışını koruyarak dengesini yer çekimine karşı koruma yeteneği olarak tanımlanabilir. Bütün etkili hareketlerin temelidir. Hem lokomotor hem de manipülatif beceriler için gereklidir. Eğilmek, bükülmek, sallanmak, dönmek, simetrik-asimetrik, geniş-düz vücut şekilleri nonlokomotor beceriler olarak adlandırılabilir.

Manipülatif beceriler: Kişinin herhangi bir nesne ile ilişkisini gerektiren, el ve ayakların kullanılması ile nesnelerden kuvvet alma ve nesnelere kuvvet uygulama ile ilgili hareketlerdir. Atma, tutma, fırlatma, vurma, tekmeleme ve sürme gibi beceriler bu sınıfa girmektedir.

Egzersiz: Temel seviyenin üzerinde enerji tüketimi gerektiren ve fiziksel uygunluğu yakalamak amacıyla yapılan fiziksel aktivitedir. Egzersiz planlanmış, yapılandırılmış ve tekrarlı şekilde gerçekleşir. Egzersizin süresi, sıklığı ve yoğunluğu ölçülebilir. Bilim alanı olarak egzersiz bilimi; biyoloji, biyokimya, fizik ve fizyoloji gibi birçok farklı alanın teori ve yöntemleri üzerine gelişmiştir.

Fiziksel Aktivite: Temel seviyenin (hücrelerimizin sadece yaşayabilmek için harcadığı enerji miktarı) üzerinde enerji harcamayı gerektiren iskelet kaslarının kasılması ile üretilen beden hareketidir. Bu geniş kavram; egzersizi, sporu, dansı, cimnastiği, aktif oyunları, günlük yaşam aktivitelerini ve aktif mesleki görevleri kapsar.

Fiziksel Uygunluk: Fiziksel uygunluk bir seviye göstergesidir. Bir eylemi, bir hareketi doğru bir şekilde uzun süre devam ettirebilen kişiler fiziksel uygunluk seviyesi yüksek kişilerdir. İnsanın yorulma olmaksızın günlük işlerini yerine getirebilmesi, çeşitli fiziksel aktivitelere katılmak için enerjiye sahip olması ve düşük riskte sağlık problemleriyle ilgili iyi olma durumudur.

- ⇒ Kondisyon: Bireyin fiziksel ve zihinsel baskılara dayanma ve uyum sağlama gücüdür.
- ⇒ Performans: Yapılan spor dalında ortaya konulan ürün ve sonuçtur.

Beden Eğitimi: Günümüzdeki anlamı müfredat kapsamında öğrencilere öğrenme, anlamlı içerik ve uygun öğretim fırsatı sağlayan okullarda gerçekleşen bir derstir. Kaliteli beden eğitimi programları fiziksel yeterliği artırmaya, sağlık ilişkili fiziksel uygunluğa, kişisel sorumluluğu geliştirmeye, yaşam boyu fiziksel olarak aktif olmaları için bütün öğrencilere eğlenceli fiziksel aktivite sunmaya odaklanmaktadır. Spordan farklı olarak rekabet ve yarışma ön planda değildir.

Spor: Kurallar ile yönetilen yüksek seviyede organize edilen yarışma türünde fiziksel aktivitelerdir. Kurallar, bireylerin adil şekilde ve belirli bir amacı başarabilmeleri için rekabeti ve şartları standart hâle getirir. Spor kişinin yeterliğini göstermesi ve sınırlarını zorlaması için anlamlı fırsatlar sağlar. Kişi, kendisiyle ya da başka birine karşı rekabet içinde olabilir. Birçok farklı yaş ve yetenekte insan keyif almak, kişisel tatmin ve zafer ya da ödül elde etmek gibi nedenlerle spora katılmaktadır. Rekabetin seviyesi rekreasyonel sporlardan elit sporlara kadar uzanır.

Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimi ve Spor Alanı

Alan kavramı, iyi bilinen bir disiplinin, sosyal hizmet götürmek için bir ya da daha fazla çalışanın ve ortak amaçlar üzerine odaklanmış bir yapının birleşimi olarak tanımlanmıştır. Disiplinlerde araştırmacılar bilgiyi iletmeye hizmet ederken, bu bilgiler de çalışanların insanlara hizmeti götürmesi için bir temel olur.

Beden Eğitimi ve Spor Arasındaki Farklar

Spor	Beden Eğitimi
1. Yarışmadır.	1. Yarışma değildir.
2. Reklam aracıdır.	2. Reklam aracı değildir.
3. Bir meslektir.	3. Meslek değildir.
4. Seyir vasıtasıdır.	4. Seyir vasıtası değildir.
5. Politika aracıdır.	5. Politika aracı değildir.
6. Bir aktivitenin spor olabilmesi için; sistem, program, organizasyon ve rekabet gereklidir.	6. Beden eğitimi sadece bir fiziksel aktivitedir.

Beden Eğitimi ve Spor Arasındaki Ortak Yönler

- ⇒ Eğitim ve eğlence araçlarıdır.
- ⇒ Teknik ve bilimseldir.
- ⇒ Zevkli ve estetikdir.
- ⇒ Fiziksel ve ruhen güçlenmeyi sağlar.

Sportif Oyun

Belli kurallar içerisinde başkalarına karşı üstünlük kurma amacı ile yapılan faaliyetlerdir.

Yarışma: Bireysel olarak yapılan, sonucu belli ölçülere dayalı (ağırlık, zaman) sportif faaliyetlerdir. Katılımcılara yarışmacı denir.

Müsabaka: Birden fazla bireyin, birden fazla bireye karşı takım hâlinde gerçekleştirdiği sportif faaliyetlerdir. Katılımcılara müsabık denir.

Meslek: Beden eğitimi, egzersiz ve spor bir meslek olarak tanımlanabilir. Meslek, hizmet etmek yoluyla toplumu daha iyi hâle getirmeyi amaçlamış özel eğitim almayı gerektiren entelektüel bir çalışma alanında uğraşmaktır. Beden eğitimciler, egzersiz bilimciler ve spor liderleri lisans seviyesinde diplomaya sahiptirler ve alandaki lisansüstü programlar yoluyla çalışmalarını ilerletebilirler. Bu anlamda bu alanların topluma dönük mesleki sorumlulukları vardır.

Beden Eğitimi ve Spor İle İlgili Bazı Disiplinler

Akademik Disiplin: 1960'lı yılların ortalarında akademik bir disiplin olarak kabul edildiği dönemden bu yana beden eğitimi alanındaki araştırmaların sayısı hızla artmıştır. 1964 yılında Franklin Henry, beden eğitimi akademik disiplin ve organizasyon olarak adlandırmış ve disiplin hareketinin gelişimi ortaya çıkmıştır. Bu çalışmanın ardından beden eğitimi, egzersiz bilimleri ve spor alanı 12 alt disiplinden oluşmuştur.