

2026 MEB-AGS

**OABT**

**TÜRKİYE GENELİ  
DENEME SINAVI**

**BEDEN EĞİTİMİ  
ÖĞRETMENLİĞİ**



**ÇÖZÜMLER 04**

**İNDEKS**AKADEMİ

1. Metinde sporun yalnızca bedensel gelişimle sınırlı olmadığı, bireyin **zihinsel ve manevi gelişimine** hizmet etmesi gerektiği vurgulanmaktadır. İnsan özüne ve **mutlak gerçekliğe** ulaşma anlayışı, eğitimi zihinsel ve ahlaki gelişim temeline dayandıran **İdealizm** felsefi akımıyla örtüşmektedir.

ABCDE

2. Mektebi Sultani'de (Galatasaray Lisesi) görev yapan **ilk beden eğitimi öğretmeni**, okulun Fransız eğitim sistemine göre kurulması nedeniyle **yabancı uyruklu Mansur Curell**'dir. Bu okulda görev yapan **ilk Türk beden eğitimi öğretmeni** ise **Ali Faik Üstüni**dir. Bu nedenle doğru cevap D seçeneğidir.

ABCDE

3. Tarihte bilinen **ilk yazılı spor kuralları**, MÖ 900'ü yıllarda Atina'da **güreş sporu** için oluşturulmuştur. Bu kuralların, Yunan mitolojisinde Atina ile özdeşleştirilen ve sporla ilişkilendirilen kahraman **The-seus** tarafından düzenlendiği kabul edilmektedir. Bu nedenle doğru cevap **B seçeneğidir**.

ABCDE

4. Soruda sözü edilen "**Elementer Cimnastik Uygulamaları**" adlı eserin yazarı olan, **ilkokul eğitiminin kurucusu ve savunucusu** kabul edilen; eğitimde **basamaklı öğretimi ve açık havada eğitimi** benimseyen eğitimci **Johann Heinrich Pestalozzi**'dir.

ABCDE

5. Metinde güreşin **Gaziantep ve Hatay yörelerinde yaygın olması**, adını pehlivanların giydiği aba adlı keçeden yapılmış özel giysiden alması, **kuşak bağlanarak yapılması, sıklletin bulunmaması, sürenin 7 dakika olması** ve **judo sporuna benzemesi** gibi ayırt edici özellikler verilmiştir. Bu özelliklerin tamamı **Aba Güreşine** ait olduğundan doğru cevap **E seçeneğidir**.

ABCDE

6. Hülya Şenyurt, **1992 Barcelona Olimpiyat Oyunları'nda** judoda bronz madalya kazanarak Türkiye'ye **kadınlarda olimpiyat tarihindeki ilk madalyayı** kazandırmıştır.

ABCDE

7. Parçada sporun, toplumun **birlik ve bütünlüğünü sağlaması, ortak değerleri aktarması ve sosyal istikrarı güçlendirmesi** vurgulanmaktadır. Toplum bir bütün olarak ele alan ve kurumların bu bütünün devamı için işlev gördüğünü savunan yaklaşım **İşlevselci Kuram**dır.

ABCDE

8. A) **Kendi kendine telkin**: Sporunun performansını artırmak için iç konuşmalarla kendini motive etmesi ve yönlendirmesidir.

C) **Nefes egzersizi**: Konsantrasyonu artırmak, kaygıyı azaltmak ve fizyolojik kontrol sağlamak amacıyla yapılan kontrollü solunum çalışmalarıdır.

D) **İmgeleme**: Sporunun hareketleri zihninde canlandırarak, fiziksel uygulama olmadan performansı zihinsel olarak çalışmasıdır.

E) **Carpenter etkisi**: Zihinde canlandırılan hareketlerin sinir-kas sisteminde gerçek harekete benzer uyarımlar oluşturması durumudur.

Parçada Ayşe'nin, başarılı bir sporcu olan **Hande Baladın'ı izleyerek** onun tekniklerini ve pozisyon alışını **model alıp taklit ettiği** ifade edilmektedir. Sporunun, rol model olarak seçtiği bir sporcuyu izleyerek öğrenme ve uygulama sürecini kapsayan zihinsel antrenman yöntemi **sibervizyon çalışması**dır.

ABCDE

9. Sagittal eksen etrafındaki hareketler temelde frontal düzlemlerle ilişkilidir; bu nedenle dorsifleksiyon (ayak bileğinde tibia yönüne doğru bükülme) sagittal eksen değil, daha çok transversal eksen-sagittal düzlem mantığıyla değerlendirilir. İnversiyon, lateral fleksiyon, ulnar deviasyon ve skapular depresyon ise farklı eklemlerde sagittal eksen etrafında (özellikle frontal düzlem karakteriyle) sınıflandırılabilir; bu yüzden cevap c seçeneği dorsifleksiyon olur.

ABCDE

10. Mekanoreseptörler basınç-gerilme-titreşim gibi mekanik uyarınları algılar (kas içciği, Golgi tendon organı, Pacini gibi). Kolinesteraz ise bir enzimdir; reseptör değildir. Bu yüzden mekanik olayları algılayan reseptörler sınıfına girmez. Ayrıca asetilkolini inhibe etmekte görevlidir.

ABCDE

11. Pectoralis major; humerusta adduksiyon, iç rotasyon ve fleksiyon yaptırır; ayrıca belirli pozisyonlarda ekstansiyona katkısı vardır. Ayrıca horizontal adduksiyon görevi de vardır. Ancak dış rotasyon pectoralis majorun temel fonksiyonu değildir; bu hareket daha çok infraspinatus/teres minor gibi kaslarla ilişkilidir.

ABCDE

12. Omuzda M. Deltoidus, M. Serratus anterior, M. Latissimus dorsi kasları, ayak bileğinde gastrocnemius kası aktiftir. Fakat pronator quadratus boyalı değildir ve aktif değildir. Pronator quadratus ise önkolda pronasyonla ilgili küçük bir kastır; sıçrama/koşu fazlarının ana görev kasları içinde beklenmez.

ABCDE

13. Temel yaşam desteğinde solunum değerlendirmesi "bak-dinle-hisset" yaklaşımıyla çok uzatılmadan yapılır; standart uygulamada süre 10 saniyedir. Daha uzun süre beklemek müdahaleyi geciktirir.

ABCDE

14. Soruda tarif edilen durumda (solunum güçlüğü + ağız-burun kanaması) öncelik; hava yolunu korumak, kanamanın yönetimi ve uygun pozisyonlamadır. Yapılandırılmış gridda doğru müdahaleleri temsil eden kutuların kombinasyonu 2, 4 ve 5 olarak verilmiştir.

ABCDE

15. Koplik lekeleri, kızamığın (measles) ağız mukozasında görülen tipik bulgusudur. Diğer dö-küntülü hastalıklarda ağız içi bulgular farklıdır; bu kadar ayırt edici "koplik" ifadesi kızamıkla özdeşleşir.

ABCDE

16. Düzenli dayanıklılık antrenmanı kardiyak verimliliği artırır; istirahatte parasempatik tonus artarken sempatik uyarılma gereksinimi azalır. Bu yüzden sempatik aktivite (özellikle istirahatte) azalması beklenen parametredir.

ABCDE

17. Oksijen difüzyon kapasitesi gibi akciğer/solunum sistemi kaynaklı değişimler doğrudan pulmoner adaptasyon başlığı altında toplanır; kardiyovasküler adaptasyon daha çok kalp-damar bileşenlerini vurgular.

ABCDE

18. Dayanıklılık antrenmanlarıyla submaksimal yüklerde aynı işi daha düşük nabızla yapabilme gelişir; bunun temel mekanizmalarından biri atım hacminin artmasıdır. Böylece kalp debisi daha verimli sağlanır.

ABCDE

19. VO<sub>2</sub>max artışında; atım hacmi, periferik kapillarizasyon, mitokondri yoğunluğu ve O<sub>2</sub> taşıma kapasitesi gibi faktörler rol oynar. Ancak maksimum kalp atım hızı genellikle antrenmanla anlamlı biçimde artmaz (hatta yaşla azalır) belirli bir sveyede sabit kalır.

ABCDE

20. Toplam kapsam (hacim) = yük × tekrar × set.  
80 kg × 10 tekrar × 3 set = 2400 kg. Bu yüzden doğru seçenek 2400'dür.

ABCDE

21. Kas lif tiplerinde "tam dönüşüm" (Tip I'in Tip II'ye çevrilmesi gibi) ifadesi genelde aşırı/genelleyici kabul edilir; lif tipleri arasında sınırlı geçiş (özellikle IIX↔IIA) konuşulsa da Tip I → Tip II gibi net bir dönüşüm biyolojik olarak bu kadar keskin ifade edilmez. Bu yüzden yanlış bilgi bu şıkta verilmiştir.

ABCDE

22. Uzun süreli ara (detraining) özellikle aerobik/metabolik uyumları hızla geriletir; mitokondri ve oksidatif enzim aktivitesidüşmeye eğilimlidir. Diğer seçenekler artma eğilimindedir.

ABCDE

23. Sabit hız + düzenli eğim artışı protokolü, koşu bandında aerobik kapasiteyi değerlendirmede klasik Balke yaklaşımını tarif eder. Cooper ise saha koşusudur; diğerleri bu özgül protokolle birebir örtüşmez. A-B-C seçenekleri yaşlılar için kullanılan testler iken cooper 12 dakika süren testtir.

ABCDE

24. Flamingo, Yıldız, Modifiye Bass ve Stork denge değerlendirilmesinde kullanılır. Rockport testi ise 1 mil yürüme temelli aerobik uygunluk ( $VO_2$ max tahmini) testidir; denge testi değildir.

ABCDE

25. Beceriyle ilgili bileşenler; çeviklik, koordinasyon, denge, reaksiyon zamanı, hız gibi performans yönünü vurgular. Esneklik ise daha çok sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri içinde sınıflandırılır.

ABCDE

26. İnsülin etkisini destekleme, glukoz metabolizmasıyla ilişkilendirilme ve bazı vücut kompozisyonu parametreleriyle anılma gibi özellikler beslenme literatüründe en çok krom ile eşleştirilir. Bu yüzden doğru seçenek kromdur.

ABCDE

27. Dehidratasyon performansı ve bilişsel-motor yanıtları olumsuz etkiler; genellikle reaksiyon/tepki zamanı uzar (yani reaksiyon süresi artar). Bu nedenle "reaksiyon süresi azalır" ifadesi olumsuz özellik değildir; yanlış yönlü yazılmıştır.

ABCDE

28. Paralimpik logosu, kırmızı, mavi ve yeşil renklerden oluşan ve "Hareketin Ruhu" anlamına gelen Three Agitos sembolüdür. Bu sembol, dünyadaki tüm ülke bayraklarında bulunan renkleri temsil eder.

ABCDE

29. ENGELLİ BİREYLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN UZUN VADELİ HEDEFLERİ

1. Olumlu Benlik Kavramı
2. Sosyal Yeterlilik
3. Motor Beceri Ve Modeller
4. Fiziksel Ve Motor Uygunluk
5. Algısal Motor Fonksiyon
6. Serbest Zaman Becerileri
7. Gerilimin Giderilmesi
8. Oyun Becerileri
9. Yaratıcı İfadeler

ABCDE

30. Oyuncunun savunmadaki boşlukları fark ederek doğru pozisyona geçmesi, çevresindeki **alanı, meşafeyi ve konumları algılayabilme** becerisini gösterir. Bu durum **uzamsal (mekânsal) farkındalığın** gelişmiş olduğunu ifade eder.

ABCDE

31. İnsan gelişiminde **en hızlı büyüme doğum öncesi dönemde** gerçekleşir. Bunu **bebeklik dönemi** ve **ergenlik dönemi** izler. **İlk çocukluk ve son çocukluk dönemleri** ise büyüme hızının giderek yavaşladığı dönemlerdir. Bu nedenle doğru sıralama **II – III – I – IV – V** şeklindedir.

ABCDE

32. Motor Gelişim Dağı Modeli'nde **4 değil 6 gelişim dönemi** bulunmaktadır; bu nedenle **I. öncül yanlıştır**. Ayrıca model, bireylerin **aynı hızda ve aynı biçimde gelişmediğini**, dağa tırmanma yollarının farklı olabileceğini savunur; bu nedenle **II. öncül de yanlıştır**. **III. öncül** doğru olduğundan yanlıştır olanlar **I ve II**'dir.

ABCDE

33. **Deplasmanlı ligler**, bir ülke sınırları içinde düzenlenen ve ulusal federasyonlar tarafından organize edilen spor faaliyetleridir. Olimpiyatlar, Universiade, Paralimpik ve Akdeniz Oyunları ise **uluslararası organizasyonlardır**.

ABCDE

34. Dönüşümcü liderlik, çalışanların **potansiyellerini ortaya çıkarmayı**, onları  **motive etmeyi, yeniliğe ve değişime açık** olmalarını sağlamayı hedefler. Bu özellikler dönüşümcü liderliğin temel nitelikleridir.

ABCDE

35. Ontogenetik beceriler, **doğuştan gelmeyen**, öğrenme ve çevresel deneyimle kazanılan becerilerdir. **Bisiklete binme** öğrenme yoluyla kazanıldığı için ontogenetik beceri olarak kabul edilir; diğer seçenekler temel (filogenetik) hareketlerdir.

ABCDE

36. Dönüşümlü (zyklik) **hareketler, hareketlerin sürekli ve döngüsel olarak tekrarlandığı** becerilerdir. **Bisiklet sürme** ve **kürek çekme** bu özelliği taşır.

ABCDE

37. Basamak Teorisi'ne göre **kaba koordinasyon evresi**, hareketlerin henüz tam öğrenilmediği; **hataların sık görüldüğü, güvensizliğin olduğu** ve spor branşına özgü hareketlerin **başarılı şekilde uygulanamadığı** ilk öğrenme evresidir.

ABCDE

38. Cirit atmada ölçümler, **atış çizgisinin iç kenarından** ciritin düştüğü noktaya kadar yapılır. Dış kenardan ölçüm yapılması yanlıştır. Diğer seçeneklerde verilen bilgiler cirit atma kurallarına uygundur.

ABCDE

39. Yatay atlamalarda (uzun atlama, üç adım atlama) sporcu sayısı **8 veya daha ise** sporcuların **6 atlayış hakkı** vardır. 4 atlayış hakkı bilgisi yanlıştır.

ABCDE

40. Basketbolda **oyuncu değişikliği sınırsızdır**, bu nedenle **I. öncül doğrudur**. Oyuncu değişikliği **hakemin izniyle** yapılır (II yanlış), **faul yapan oyuncunun derhal değiştirilmesi zorunlu değildir** (III yanlış) ve **değişiklikler yalnızca top ölü durumdayken yapılabilir** (IV yanlış).

ABCDE

41. Açıklamada, oyuncunun **öne-geri ayak hareketleri, aynı ayağın tekrar öne atılması, baş ve omuz aldatmaları ve savunmacıyı yanıltmaya yönelik ritmik adımlar** vurgulanmaktadır. Bu özellikler, basketbolda topla yapılan aldatmalardan **salıngaç adım aldatmasına** aittir.

ABCDE

42. Hentbolda her takımın **normal sürede toplam 3 mola hakkı** vardır; ancak **uzatma devrelerinde mola hakkı verilmez**.

ABCDE

43. Voleybolda bir oyuncunun, **rakip henüz hücum vuruşunu yapmadan önce** filenin ötesindeki topa uzanması ihlal sayılır. Oyuncu ancak rakibin hücum vuruşu tamamlandıktan sonra rakip sahaya uzanabilir.

ABCDE

44. Voleybol kurallarına göre iki libero, diğer oyuncuların **farklı renkte** forma giymek zorundadır; **ancak birbirleriyle aynı renkte forma giymeleri zorunda değildir**.

ABCDE

45. Rumba, Latin dansları kategorisinde yer alır. **Tango, Vals, Quickstep ve Fokstrot ise salon (standart) dansları** arasında yer almaktadır.

ABCDE

46. Parçada oyunun **Elâzığ yöresine ait olması, halayın bir türü olarak kabul edilmesi, kadın ve erkeklerin birlikte oynaması ve elde mumlarla icra edilmesi** gibi ayırt edici özellikler verilmiştir. Bu özellikler **Çayda Çıra** oyununa aittir.

ABCDE

47. Tanımda sırtüstü yatıştan sonra **bacakların yukarı kaldırılması, dirseklerle destek alınarak ağırlığın omuzlara aktarılması ve vücudun ayak uçlarına kadar dik ve gergin olması** anlatılmaktadır.

ABCDE

48. Artistik cimnastikte **kadınların olimpik alet sıralaması;**

**Atlama masası → Asimetrik paralel → Denge → Yer** şeklindedir.

ABCDE

49. Stanley Hall'un **Tekrarlama (Rekapitülasyon) Kuramı**, çocukların oyun yoluyla **insanlığın geçmişteki yaşantılarını ve kültürel etkinliklerini tekrar ettiğini** savunur. Büyüklerden öğrenilen **geleneksel halk oyunlarının** oynanması, kültürel mirasın tekrar edilmesini içerdiği için **tekrarlama oyunlarına** örnektir.

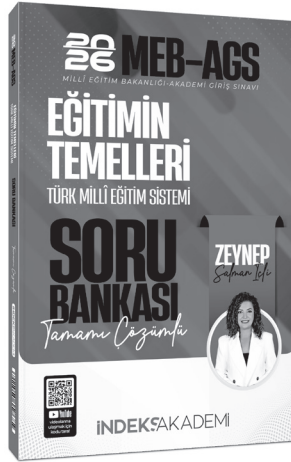
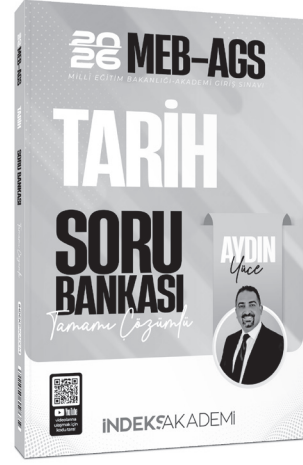
ABCDE

50. Parçada çocukların **aynı ortamda, aynı materyallerle, birbirlerini fark ederek ancak etkileşime girmeden ve ortak amaç oluşturmadan** oyun oynamaları anlatılmaktadır. Bu özellikler, Parten'in oyun sınıflamasında yer alan **paralel oyun** türünü tanımlar.

ABCDE



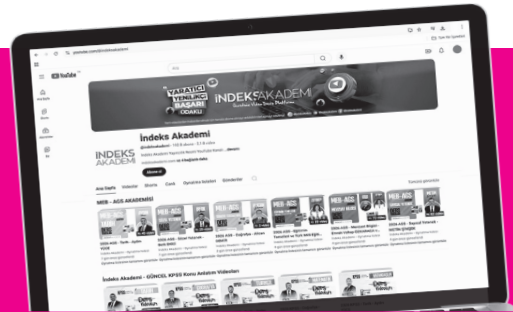
KPSS, AGS, ÖABT, DGS, ALES, HÂKİMLİK, YKS ve TÛM SINAV KİTAPLARI BURADA!



YouTube Kanalımıza  
Abone Ol!

 **indeksakademi**

Ücretsiz Video Derslerden Sende Faydalan!



Tüm Yeniliklerden Haberdar Olun!

@indeksakademi @indeksakademi @indeksakademi

**eğitimuzem**

www.egitimuzem.com

Uzaktan Eğitim Platformu

KİTAPLARIMIZ SÜREKLİ  
GÜNCEL!

Kitaplarımızdaki  
güncellemeleri  
QR kodu okutarak  
inceleyebilirsiniz.



**İNDEKS**  
AKADEMİ

Kitabevi Yayıncılık Bilişim Danışmanlık  
Ticaret Limited Şirketi  
İvedik OSB 1354. Cad. Fora İş Merkezi No: 138/8  
Yenimahalle/ANKARA

Kitaplar hakkında bilgi ve önerileriniz için;



0850 888 0 880

0850 303 06 76



8888202604003