

Fiziksel Uygunluk

DİKKAT!

Bu testte **20** soru bulunmaktadır.

Cevaplarınızı, cevap kâğıdınızın **Fiziksel Uygunluk** testi için ayrılan kısmına işaretleyiniz.

1. Statik esneklik test normlarına göre omuz rotasyonu "42" olarak ölçülen bir kadının, bu değeri nasıl derecelendirilir?

A) Orta
B) Yeterli
C) Zayıf
D) Çok iyi
E) İyi

Cevap Açıklama: (B) Unite: 8

2. Sağlık ve spor performansı açısından tüketilen gıdanın hangi özellikleri önemlidir?

A) Rengi ve kokusu
B) Ambalajı
C) Biyokimyasal ve fizyolojik rolü
D) Kalori değeri
E) Fiyatı

Cevap Açıklama: (C) Unite: 12

3. Aşağıdakilerden hangisi kasal kuvvetin yeteneği olarak tanımlanır?

A) Uzun süre kuvvet üretir.
B) Güç üretir.
C) Bir direnci hareket ettirdikçe boyu kısalır.
D) Çapı artar.
E) Maksimum kuvvet üretir.

Cevap Açıklama: (E) Unite: 3

4. Kaslar, sinir hücreleri, kemik iliği, bağırsaklar, kalp, karaciğer ve akciğerler gibi dokularda bulunan, eksikliğinde insan sağlığı ve fiziksel performansın bozulduğu yağlara ne denir?

A) Esansiyel yağlar
B) Kolesterol
C) Visseral yağ
D) Depo yağlar
E) Obezite yağı

Cevap Açıklama: (A) Unite: 7

5. Sporcunun performansını arttırmak için yaptığı fiziki ve psikoloji yüklenmeler aşağıdakilerden hangisidir?

A) Egzersiz
B) Dinlenmek
C) Fiziksel uygunluk
D) Fiziksel aktivite
E) Antrenman

Cevap Açıklama: (E) Unite: 1

6. Aşağıdakilerden hangisi interval antrenmanın bileşenlerinden biri değildir?

A) Eğitim
B) Tekrar
C) Yoğunluk
D) Mesafe
E) Dinlenme

Cevap Açıklama: (A) Unite: 6

7. Aşağıdakilerden hangisi esneklik düzeyini etkileyen faktörlerden biri değildir?

A) Yaş
B) Vücut yapısı
C) Eklem laksitesi
D) Cinsiyet
E) Fiziksel aktivite düzeyi

Cevap Açıklama: (C) Unite: 8

8. I. Spor hareketler dönemi
II. Temel hareketler dönemi
III. İlkel hareketler dönemi

Yukarıdakilerden hangisi ya da hangileri Gallahue motor gelişim dönemlerindendir?

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

Cevap Açıklama: (E) Unite: 14

9. Aşağıdakilerden hangisi maksVO₂ kavramını daha çok ifade eder?

A) Kardiyorespiratuar uygunluk
B) Kalp atım hızı
C) Algılanan zorluk derecesi
D) Kas
E) Akciğer

Cevap Açıklama: (A) Unite: 5

10. Aşağıdakilerden hangisi kültürel yaşamın sürdürülmesi için yapılan etkinliklerden biri değildir?

A) Sahne sanatları
B) Kültürel programlar
C) Halk gelenekleri
D) Spor müsabakaları
E) Özel festivaller

Cevap Açıklama: (D) Unite: 11

11. İleri seviye dayanıklılık çalışmalarının yapılması, kilo kaybetme ve düşük kalsiyum alımı neticesinde genç atletlerde hangi rahatsızlık sıklıkla görülmektedir?

- A) Damar hastalıkları
- B) Kemik hastalıkları
- C) Nörolojik hastalıklar
- D) Kalp hastalıkları
- E) Kasal rahatsızlıklar

Cevap Açıklama: (B) Unite: 9

12. Aşağıdakilerden hangisi izometrik antrenmanlarda tercih edilen bir özelliktir?

- A) Teçhizata gereksinim duymaması
- B) Kalp hastalarının egzersizi uygulaması
- C) Nefes tutulması
- D) Tek aya da hareket edilmesi
- E) Yardımcıya ihtiyaç duyması

Cevap Açıklama: (A) Unite: 4

13. Günlük yaşamda yaptığımız işleri yorgunluk hissetmeden enerjik bir şekilde yapabilme yeterliliğine sahip olmaya ne ad verilir?

- A) Dinamik kuvvet
- B) Fiziksel uygunluk
- C) Fiziksel aktivite
- D) Esneklik
- E) Kuvvet

Cevap Açıklama: (B) Unite: 10

14. Aşağıdakilerden hangisi egzersiz programı hazırlamada temel prensiplerden biri değildir?

- A) Kardiyovasküler zindelik
- B) Vücut kompozisyonu
- C) Katılım düzeyi
- D) Kas-iskelet sistemi zindeliği
- E) Esneklik

Cevap Açıklama: (C) Unite: 13

15. Aşağıdakilerden hangisi orta şiddette yapılan egzersizlerdendir?

- A) Yüzme turları
- B) Aerobik dans
- C) Tenis (tekler)
- D) Genel bahçe işleri
- E) İp atlama

Cevap Açıklama: (D) Unite: 13

16. Aşağıdakilerden hangisi bireyin kısa anaerobik aktivitelere nazaran daha uzun ancak aerobik egzersizlere kıyasla daha kısa olarak maksimal hız düzeyinde sergilediği egzersizleri içermektedir?

- A) Kısa aerobik uygunluk
- B) Kısa anaerobik uygunluk
- C) Karışık uygunluk
- D) Uzun anaerobik uygunluk
- E) Uzun aerobik uygunluk

Cevap Açıklama: (C) Unite: 9

17. Kasların, kemiğin, kanın, enzimlerin, bazı hormonların ve hücre zarlarının önemli kısımlarını oluşturan besin ögesi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Yağ
- B) Su
- C) Vitamin
- D) Protein
- E) Mineral

Cevap Açıklama: (D) Unite: 12

18. Aşağıdakilerden hangisi çocuklarda obeziteyi tetikleyen faktörlerden biri değildir?

- A) Gün boyu televizyon izleme
- B) Bilgisayar karşısında uzun süre oturma
- C) Kötü beslenme alışkanlıkları
- D) Hareketsiz yaşam tarzı
- E) Düzenli egzersize katılma

Cevap Açıklama: (E) Unite: 14

19. Aşağıdakilerden hangisi iskelet kaslarının özelliklerinden biridir?

- A) İstemsiz olarak kasılırlar.
- B) İnsan vücudunun yaklaşık %80'i iskelet kaslarından oluşur.
- C) İskelet kas hücrelerinde sürekli olarak ATP yapımı ve yıkımı gerçekleşmez.
- D) Fiziksel hareketlerin sağlanmasında görev alırlar.
- E) İç organlarda ve damarların duvarlarında bulunurlar.

Cevap Açıklama: (D) Unite: 10

20. Aşağıdakilerden hangisi fiziksel aktivitenin psikolojik ve sosyal sağlık üzerindeki etkilerinden biridir?

- A) Vücutta farkındalık oluşması
- B) Bağışıklık sisteminin artırılarak hastalıklara karşı korunma
- C) Soluk alıp vermedeki akciğer kapasitesindeki artış
- D) Zihinsel yeterliliklerin olumlu yönde artması
- E) İlerleyen yaşlarda kişilerin yaşantılarından keyif almalarının sağlanması

Cevap Açıklama: (D) Unite: 2

CEVAP ANAHTARI

1. B 2. C 3. E 4. A 5. E 6. A 7. C 8. E 9. A 10. D 11. B 12. A 13. B 14. C 15. D 16. C 17. D 18. E 19. D 20. D