

Fiziksel Uygunluk

DİKKAT!

Bu testte **20** soru bulunmaktadır.

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

1. Aşağıda yer alan testlerden hangisi lomber bölge esneklik düzeyini belirlemek için kullanılır?

A) Parmakla dokunma
B) Otur-eriş
C) Acuflex II
D) Baldır kası esneklik testi
E) Schober

Cevap Açıklama: (E) Unite: 8

2. Vücudun işlevlerini sürdürmesine yardım eden ve enerjinin üretiminde katalizör görevi gören besin ögesi hangisidir?

A) Vitamin
B) Mineral
C) Su
D) Protein
E) Karbonhidrat

Cevap Açıklama: (B) Unite: 12

3. Aşağıdakilerden hangisi çevreden gelen herhangi bir uyarana karşısında bilincin, istemin herhangi bir etkisi olmadan meydana gelen, aynı uyarana karşısında aynı şekilde beliren hareketlerdir?

A) Refleks
B) Güç
C) Reaksiyon
D) Performans
E) Reaksiyon zamanı

Cevap Açıklama: (A) Unite: 1

4. Aşağıdakilerden hangisi serbest zaman felsefelerinden biri değildir?

A) Toplumsal
B) Nicel
C) Bütünsel
D) Benliğin dışı vurumu
E) İnsancıl

Cevap Açıklama: (C) Unite: 11

5. Egzersiz programına başlamak isteyen bir kişi için fiziksel aktivitelerin seçilmesinde en önemli adım aşağıdakilerden hangisidir?

A) İyi bir fitness adresi bulmak
B) Yapılacak aktivite için hava koşullarını göze almak ve yıl boyunca yapılabilir olmasına dikkat etmek
C) Yapılacak egzersiz için gerekli araç gerecin maliyetini hesaplamak
D) Seçilecek aktivitenin ne kadar enerji harcatıldığını hesaplamak
E) Kişinin hoşlandığı ve yapmaktan mutluluk duyduğu fiziksel aktivite türünü belirlemek

Cevap Açıklama: (E) Unite: 2

6. Belirli bir süre boyunca gerçekleştirilen antrenman sayısı aşağıdakilerden hangisi ile ifade edilir?

A) Şiddet
B) Hareketin hızı
C) Hacim
D) Sıklık
E) Dinlenme aralığı

Cevap Açıklama: (D) Unite: 4

7. Aşağıdakilerden hangisi motivasyonel hazırlığın aşamalarından biri değildir?

A) Katılma niyeti
B) Eylem
C) Ön düşünme
D) Sağlık
E) Hazırlık

Cevap Açıklama: (D) Unite: 13

8. Aşağıdakilerden hangisi Gallahue motor gelişiminde etkili olan yeteneklerden motor uygunluk unsurları arasında yer almaz?

A) Denge
B) Koordinasyon
C) Hareket hızı
D) Çeviklik
E) Stabil

Cevap Açıklama: (E) Unite: 14

9. Aşağıdakilerden hangisi serbest zamanın toplumsal önemini gösteren temel faktörlerden biri değildir?

A) Ekonomik sağlık ve istikrar sağlaması
B) Yaşam kalitesini zenginleştirilmesi
C) Kişisel gelişime katkısı
D) Gruplar arası ilişkilerin güçlendirilmesi
E) Entelektüel değeri ve yararları

Cevap Açıklama: (E) Unite: 11

10. Kassel uygunluk egzersizleri için aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

A) Algılanan zorluk derecesi yöntemiyle egzersiz şiddeti belirlenebilir.
B) Anatomik adaptasyonun sağlanması için fazla yüklenmeler yapılmalıdır.
C) Kassel uygunluğun gelişiminde, belirlenen hedefler, uygulanan egzersiz tipi, çalıştırılan kas grubu, kasılma tipi gibi faktörleri göz önünde bulundurulmalıdır.
D) Kassel uygunluk egzersizleri için, katılımcıların gereksinimleri tespit edilmelidir.
E) Kassel uygunluk egzersizlerinin başlangıç döneminde herhangi bir sakatlık durumunun yaşanmaması için, yüklenmelerin kapsam, şiddet ve süresinin uygun yapılandırılmasına dikkat edilmelidir.

Cevap Açıklama: (B) Unite: 10

11. Aşağıdakilerden hangisi germe çalışmalarında dikkat edilmesi ve yapılmaması gereken hususlar arasında yer almaz?

- A) Sert ve ani hareketlerden kaçınmak
- B) Sakat olan kası kullanmamak
- C) Sıçrama olarak yapmamak
- D) En az 50 saniye kası esnetmek
- E) Aşırı zorlayıcı hareketlerden kaçınmak

Cevap Açıklama: (D) Unite: 9

12. Koroner arter hastalığı, hipertansiyon, tip 2 diyabet, obstrüktif akciğer hastalığı, osteoartrit ve belirli kanser türlerine yakalanma riskini artıran sağlık problemi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Romatizma
- B) Obezite
- C) Migren
- D) Astım
- E) Koah

Cevap Açıklama: (B) Unite: 7

13. Aşağıdakilerden hangisi kardiyorespiratuar uygunluğu ifade eden kavramlar arasında yer almaz?

- A) Aerobik kapasite
- B) Kas kuvveti
- C) Kardiyorespiratuar uygunluk
- D) Aerobik uygunluk
- E) Kardiyorespiratuar kapasite

Cevap Açıklama: (B) Unite: 5

14. Gün içerisinde kas ve eklemler kullanılarak enerji tüketimi ile kalp atış hızının ve solunumun artması, buna bağlı olarak değişik şiddetlerde yorgunlukla neticelenen etkinliklerdir, tanımı aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- A) Fiziksel uygunluk
- B) Antrenman
- C) Fiziksel aktivite
- D) Egzersiz
- E) Kassal uygunluk

Cevap Açıklama: (C) Unite: 9

15. Yüzme branşında 10-15 yaşları arasında erkek sporlarda MaksVO₂ değeri hangi aralıktadır?

- A) 40-49 ml/kg/dk
- B) 71-80 ml/kg/dk
- C) 81-90 ml/kg/dk
- D) 50-70 ml/kg/dk
- E) 30-35 ml/kg/dk

Cevap Açıklama: (D) Unite: 6

16. Eklemün toplam hareket açısının ölçüsü olarak tanımlanan esneklik türü aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Hipermobilité
- B) Fiziksel uygunluk
- C) Statik esneklik
- D) Vücut kompozisyonu
- E) Dinamik esneklik

Cevap Açıklama: (C) Unite: 8

17. Aşağıdakilerden hangisi kassal uygunluk kavramı içinde yer almaz?

- A) Kas kuvveti ve dayanıklılığı
- B) Kassal dayanıklılık
- C) Atrofi
- D) Kas kuvveti
- E) Kas gücü

Cevap Açıklama: (C) Unite: 3

18. Bireylerin bedensel, zihinsel, duygusal, toplumsal yönden iyi olma hâline ne ad verilir?

- A) Sağlık
- B) Egzersiz
- C) Lokomotor beceri
- D) Motor beceri
- E) Fiziksel aktivite

Cevap Açıklama: (A) Unite: 14

19. İnsan vücudunda kimyasal reaksiyonlar için ortam sağlayan, kimyasalları taşıyan ve sıcaklığı düzenleyen besin ögesi hangisidir?

- A) Su
- B) Yağlar
- C) Karbonhidrat
- D) Protein
- E) Vitaminler

Cevap Açıklama: (A) Unite: 12

20. Vücudumuzda bulunan kaslar ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Kalp kasları istemli olarak kasılmaktadır.
- B) Düz kaslar, iç organlarda ve damarların duvarlarında bulunur.
- C) Kalp kası yalnızca kalpte bulunur ve özel bir yapıya sahiptir.
- D) İstemli kasılan iskelet kasları, iskelet sistemiyle beraber fiziksel hareketleri sağlayan kaslardır.
- E) Vücudumuzda düz kas, kalp kası ve iskelet kası olmak üzere 3 tip kas dokusu bulunmaktadır.

Cevap Açıklama: (A) Unite: 10

CEVAP ANAHTARI

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