

FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİ TESTİ

Adı Soyadı: Sınıfı: Tarih:

1. Aşağıdaki etkinliklerden hangisini yaparken **kas kuvvetine** daha çok ihtiyaç duyarsınız?

☐ Tepeye tırmanırken

☐ Bisiklete binerken

☐ Kitap okurken

☐ Misket oynarken

☐ Bilgisayar kullanırken

☐ İp atlarken

2. Aşağıda kaslarınızın çalışmasını içeren bir takım etkinlikler verilmiştir. Bu etkinlikleri yaparken vücudunuzun hangi bölgesinin çalıştığını boşluklara yazınız.



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....

3. Aşağıda resmi verilen etkinliklerden hangisi kalbinizin daha verimli çalışmasını sağlar? Nedenleri ile söyleyiniz.



○



○



○

4. Günde en az ne kadar fiziksel etkinliklere katılmalısın? Neden?

.....
.....