

Konu Testleri

Kasların Yapısı ve Görevleri Konu Değerlendirme Testi

1. Kemik ve kaslarımızın gelişmesini sağlamak amacıyla yaptığımız düzenli hareketlere ne ad verilir?

- A) Oyun
- B) Uyku
- C) Dinlenme
- D) Egzersiz

2. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- A) Kaslar kasılınca kısalır.
- B) Kaslar lifli yapıdadırlar.
- C) Kaslar yumuşaktırlar.
- D) Kaslar gevşeyince uzarlar.

3. Gevşeyen bir kasla ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Bol enerji harcarlar
- B) Boyu uzar
- C) Kalınlığı azalır
- D) Yumuşar

4. Aşağıdakilerden hangisi kasların ve iskeletin ortak görevlerinden biridir?

- A) Vücudumuzu hareket ettirmek.
- B) Vücudumuzu dik tutmak.
- C) Organların üstünü kaplamak.
- D) Vücudumuza enerji sağlamak.

5. İskelet sistemini saran, lifli yapısı sayesinde kasılıp gevşeyerek kemiklerin hareketini sağlayan yapıya kas denir.

Yukarıda açıklaması verilen *kaslar* ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Kasılan kaslar uzar.
- B) Kaslardan birisi gevşerken diğeri kasılır.
- C) Kasın gevşemiş durumu, dinlenme hâlidir.
- D) Hareketi sağlayan kaslar, iskelete bağlıdır.

6. Aşağıdakilerden hangisi iskelet ve kas sisteminin gelişimini olumsuz etkiler?

- A) Düzenli egzersiz yapmak.
- B) Dik oturmak ve dik yürümek.
- C) Ağır yükler kaldırmak.
- D) Güneş ışığından faydalanmak.

7. "..... yapım sayesinde kasılıp gevşerim. İskeletle birlikte vücudumuzu ettiririm."

Yukarıdaki boşlukları, aşağıdaki seçeneklerin hangisiyle tamamlayabiliriz?

- A) Kemikli – hareket
- B) Lifli – hareket
- C) Etil – oynar
- D) Sert – rahat

8. Aşağıdakilerin hangisinin kasları güçlü olur?

- A) Bol vitamin alanların
- B) Zararlı alışkanlıklardan uzak olanların
- C) Düzenli spor yapanların
- D) Bol su içenlerin

9. İskelet ve kas sağlığımız açısından aşağıdakilerden hangisi yanlış olur?

- A) Dik yürümek
- B) Yazarken, otururken dik durmak
- C) Ağır yük taşırken beli bükme
- D) Egzersiz öncesi ısınma hareketleri yapmak

10. Kas sağlığı ve gelişimi için aşağıdaki hangi besinlerin tüketilmesi gerekir?

- A) bal-pekmez-yoğurt
- B) yumurta-süt-et
- C) balık-makarna-tavuk
- D) zeytin-peynir-süt