

Spor ve Fiziksel Etkinlikler Nedir?

Çalışma Kağıdı

Spor, hedefleri ve katılımcıları olan organize, kurallı yarışmacı faaliyetlerdir. Fiziksel aktiviteler, tüm vücut hareketlerini içerir — egzersiz, spor, rekreasyon veya günlük hareket.

Sorular

1. Spor hangi temel özelliğe sahiptir?

- A) Herhangi bir vücut hareketi
- B) Organize kurallar ve rekabet
- C) İsteğe bağlı katılım
- D) Yalnız bireysel aktivite

2. Egzersiz sınıfları spor mudur?

- A) Her zaman
- B) Asla
- C) Yalnız rekabetçi ise
- D) Yalnız kapalı ise

3. Fiziksel etkinlik sağlığı geliştirebilir mi?

- A) Hiç etkilenmez
- B) Evet, önemli ölçüde
- C) Yalnız takım sporları yardımcı
- D) Yalnız rekabetçi etkinlikler yardımcı

4. Rekabetçi olmayan fiziksel etkinlik örneği?

- A) Satranç turnuvası
- B) Yüzme yarışı
- C) Yoga sınıfı
- D) Basketbol oyunu

5. Futbol spor mudur, yoksa fiziksel aktivite midir?

6. Yürüyüş spor mudur?

7. Koşu her ikisi de olabilir mi?

8. Tanımla: Spor nedir?

9. Tanımla: Fiziksel etkinlikler nedir?

10. Tanımla: Spor ve egzersiz arasındaki temel fark nedir?

Cevap Anahtarı

1. B) Organize kurallar ve rekabet — Spor organize kurallar, rekabet ve tanımlanmış hedefler veya puanlamayı gerektirir.
2. C) Yalnız rekabetçi ise — Egzersiz sınıfları fiziksel aktivitedir; rekabetçi puanlama eklenirse spor olur.
3. B) Evet, önemli ölçüde — Herhangi bir düzenli fiziksel aktivite kardiyovasküler sağlığı, gücü ve zihinsel refahı iyileştirir.
4. C) Yoga sınıfı — Yoga rekabet olmadan hareket ve wellness'a odaklanır — diğerleri rekabetçidir.
5. Futbol organize kuralları, takımları, puanlamayı ve rekabetiyle vardır. Bu nedenle futbol hem spor HEM DE fiziksel aktivitedir. Asıl olarak spor olarak sınıflandırılır.
6. Yürüyüş vücut hareketidir ancak kural, rekabet veya puanlamayı yoktur. Yürüyüş fiziksel aktivitedir, spor değildir.
7. Fitness için yalnız koşu fiziksel aktivitedir. 100m yarışında kural ve puanlamaya sahip koşu spordur. Koşu bağlama göre her ikisi de olabilir.
8. Kuralları, takımları veya bireysel rakipleri ve puanlanmış sonuçları olan organize, rekabetçi faaliyet.
9. Egzersiz, spor, rekreasyon veya günlük aktivite dahil olmak üzere herhangi bir vücut hareketi.
10. Sporlar rekabetçi ve kurallı; egzersiz, mutlaka rekabet yapmadan sağlık için aktivitedir.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.