

BLOQUE 1: Anatomía de la Columna y Musculatura del Core

PRECIO: 10 sentadillas



Pregunta abierta

¿ Cuántos huesos individuales llamados vértebras forman en total la columna vertebral de un ser humano adulto desde el cráneo hasta la pelvis?

Respuesta correcta: 33 vértebras.

BLOQUE 1: Anatomía de la Columna y Musculatura del Core

PRECIO: 20" plancha frontal



Pregunta abierta

¿ Cómo se llaman las estructuras elásticas de cartílago situadas entre la mayoría de las vértebras que absorben los impactos cuando saltamos o caminamos?

Respuesta correcta: Discos intervertebrales.

BLOQUE 1: Anatomía de la Columna y Musculatura del Core

PRECIO: 20" plancha lateral derecha



Pregunta cerrada

Si observamos la espalda de una persona de perfil, ¿ la columna vertebral de una persona totalmente sana debe ser completamente recta?

Respuesta correcta: NO. Presenta unas curvas naturales y necesarias que ayudan a soportar mejor el peso y a amortiguar los impactos.

BLOQUE 1: Anatomía de la Columna y Musculatura del Core

PRECIO: 20" plancha lateral izquierda



Pregunta cerrada

La musculatura abdominal anterior (los abdominales) trabaja de forma coordinada con los lumbares y los glúteos para formar lo que llamamos el escudo del "Core"

Respuesta correcta: Sí. Forman un auténtico cinturón muscular que da estabilidad y protección a nuestra columna.

BLOQUE 1: Anatomía de la Columna y Musculatura del Core

PRECIO: 10 puentes de glúteos



Opción múltiple

¿Cómo se llaman las 12 vértebras de la parte media de la espalda que tienen la particularidad de estar unidas de forma directa a las costillas?

- a) Cervicales.
- b) Torácicas.
- c) Lumbares.

BLOQUE 1: Anatomía de la Columna y Musculatura del Core

PRECIO: 30" plancha frontal



Opción múltiple

¿Cuáles de estos músculos tienen la función de soportar el peso del tronco?

- a) Trapecio
- b) Dorsal ancho.
- c) Lumbares.

BLOQUE 1: Anatomía de la Columna y Musculatura del Core

PRECIO: 30" plancha lateral derecha



Pregunta abierta

¿Cuántas vértebras cervicales tenemos exactamente en la zona alta de la columna, correspondiente al cuello?

Respuesta correcta: 7 vértebras cervicales

BLOQUE 1: Anatomía de la Columna y Musculatura del Core

PRECIO: 30" plancha lateral izquierda



Pregunta abierta

¿Cuántas vértebras lumbares tenemos en la parte baja de la espalda, que son precisamente las que deben soportar más peso en el día a día?

Respuesta correcta: 5 vértebras lumbares.

BLOQUE 1: Anatomía de la Columna y Musculatura del Core

PRECIO: 10 sentadillas



Pregunta cerrada

¿Se llama "vértebra" a cada uno de los huesos que forman de manera superpuesta nuestra columna vertebral?

Respuesta correcta: Sí.

BLOQUE 1: Anatomía de la Columna y Musculatura del Core

PRECIO: 20" plancha frontal



Opción múltiple

¿Cuál es la definición anatómica correcta de la "médula espinal"?

- a) Un hueso elástico que actúa como amortiguador y facilita el movimiento de unión entre las vértebras.
- b) Una parte del sistema nervioso protegida por la columna vertebral que comunica el cerebro con el resto del cuerpo.
- c) Un músculo protector de la parte posterior del cuello que mueve los brazos.

BLOQUE 2: Hábitos Posturales y Ergonomía en el Tiempo de Estudio

PRECIO: 20" plancha lateral derecha



Pregunta abierta

¿En qué posición deben mantenerse nuestros pies cuando estamos sentados en la silla del aula para descargar el peso de la columna de manera eficiente?

Respuesta correcta: Completamente apoyados en el suelo (o sobre un reposapiés).

BLOQUE 2: Hábitos Posturales y Ergonomía en el Tiempo de Estudio

PRECIO: 20" plancha lateral izquierda



Pregunta cerrada

Para evitar el dolor de espalda, ¿el objetivo principal es intentar sentarse de forma totalmente rígida e inmóvil sin movernos durante toda la clase?

Respuesta correcta: NO. No existe una única postura ideal; el cuerpo humano necesita el cambio continuo de posición y moverse a menudo es la mejor medicina.

BLOQUE 2: Hábitos Posturales y Ergonomía en el Tiempo de Estudio

PRECIO: 5 puentes de glúteos



Pregunta cerrada

Cuando utilizamos el teléfono móvil o una tableta de clase, ¿se recomienda inclinar completamente la cabeza hacia delante y hacia abajo?

Respuesta correcta: NO. Esto aumenta de forma excesiva la carga que soporta el cuello; se debe intentar elevar el dispositivo hasta una altura más cercana a los ojos.

BLOQUE 2: Hábitos Posturales y Ergonomía en el Tiempo de Estudio

PRECIO: 10" plancha frontal



Opción múltiple

¿Cómo debemos ajustar nuestra posición en la mesa cuando escribimos o utilizamos un ordenador en el instituto o en casa?

- a) Dejar caer los hombros hacia delante y mantener los codos suspendidos en el aire sin apoyo.
- b) Sentarse con la espalda apoyada en el respaldo de la silla y mantener los antebrazos apoyados sobre la mesa.
- c) Sentarse deslizando los glúteos hacia delante hasta que la espalda no toque en absoluto el respaldo de la silla.

BLOQUE 2: Hábitos Posturales y Ergonomía en el Tiempo de Estudio

PRECIO: 10" plancha lateral derecha



Opción múltiple

¿En qué ángulo aproximado deben quedar colocadas nuestras rodillas cuando estamos correctamente sentados en la silla de clase?

- a) En un ángulo de 90 grados.
- b) En un ángulo de 45 grados (con los pies cruzados hacia atrás bajo la silla).
- c) Con las piernas completamente estiradas delante de forma horizontal.

BLOQUE 2: Hábitos Posturales y Ergonomía en el Tiempo de Estudio

PRECIO: 10" plancha lateral izquierda



Pregunta abierta

¿Cómo se llama el conjunto de medidas que adaptan los espacios, el mobiliario y los objetos del aula para que sean más cómodos, seguros y saludables para nosotros?

Respuesta correcta: Ergonomía.

BLOQUE 2: Hábitos Posturales y Ergonomía en el Tiempo de Estudio

PRECIO: 10 sentadillas



Pregunta abierta

Cuando se utiliza un ordenador o se realiza una tarea de lectura, ¿dónde debe situarse la pantalla de manera recomendable?

Respuesta correcta: A la altura de los ojos.

BLOQUE 2: Hábitos Posturales y Ergonomía en el Tiempo de Estudio

PRECIO: 20" plancha frontal



Pregunta cerrada

¿ Mantener exactamente la misma postura sentada durante muchas horas seguidas ayuda a fortalecer la musculatura de nuestra espalda?

Respuesta correcta: NO. Al contrario, puede provocar fatiga muscular y favorecer la aparición de molestias.

BLOQUE 2: Hábitos Posturales y Ergonomía en el Tiempo de Estudio

PRECIO: 20" plancha lateral derecha



Pregunta cerrada

¿ La afirmación científica "la mejor postura es la que no mantenemos durante demasiado tiempo" significa que debemos cambiar de posición y movernos de forma continuada?

Respuesta correcta: Sí.

BLOQUE 2: Hábitos Posturales y Ergonomía en el Tiempo de Estudio

PRECIO: 20" plancha lateral izquierda



Opción múltiple

¿Cuál de estas es una definición correcta de "sedentarismo"?

- a) Estilo de vida que combina horas de lectura con pausas activas de 2 minutos cada media hora.
- b) Estilo de vida con poca actividad física y muchas horas sentado o tumbado.
- c) Una lesión producida en los codos por realizar planchas en la pista exterior.

BLOQUE 3: La Regla 30-2 y las Pausas Activas

PRECIO: 20" puente de glúteos



Pregunta abierta

Según la regla de activación que aplicamos en clase para proteger la espalda, por cada 30 minutos de trabajo sentados, ¿cuántos minutos de micromovimientos debemos realizar?

Respuesta correcta: 2 minutos.

BLOQUE 3: La Regla 30-2 y las Pausas Activas

PRECIO: 20 abdominales



Pregunta cerrada

¿ Está permitido gritar, hablar fuerte o hacer juegos de correr por el aula ordinaria durante los 2 minutos de nuestra pausa activa?

Respuesta correcta: NO. El silencio es clave para no interrumpir el ritmo y tu propio sitio de estudiante es tu "gimnasio" (no hacen falta desplazamientos innecesarios).

BLOQUE 3: La Regla 30-2 y las Pausas Activas

PRECIO: 15" plancha lateral derecha



Pregunta cerrada

¿ El orden correcto para realizar las tres partes de una pausa activa de 2 minutos es empezar con los estiramientos suaves, después la movilidad y acabar con la fuerza?

Respuesta correcta: NO. El orden seguro recomendado es: 1.º Movilidad articular (30"), 2.º Estiramientos suaves (45") y 3.º Ejercicios de fuerza (45").

BLOQUE 3: La Regla 30-2 y las Pausas Activas

PRECIO: 15" plancha lateral izquierda



Opción múltiple

¿Cuál es el beneficio principal que demuestra la ciencia de realizar una pausa activa de solo dos o tres minutos de micromovimiento mientras se estudia?

- a) Sustituye por completo la actividad física semanal obligatoria.
- b) Ayuda a reducir la fatiga muscular de la espalda, mejora la circulación de la sangre y recupera el foco de concentración.
- c) Nos sirve para hacer un descanso de estudio de media hora.

BLOQUE 3: La Regla 30-2 y las Pausas Activas

PRECIO: 10 sentadillas



Pregunta abierta

¿Cómo se llaman los ejercicios de la última parte de la pausa activa en los que buscamos activar el core haciendo fuerza estática contra la mesa o la silla sin realizar movimientos articulares?

Respuesta correcta: Ejercicios de fuerza isométrica (o de contracción estática).

BLOQUE 3: La Regla 30-2 y las Pausas Activas

PRECIO: 20" plancha frontal



Opción múltiple

Dentro de la planificación de los 2 minutos de la pausa activa, ¿cuál es la duración exacta recomendada que debemos destinar a la fase de movilidad articular (para lubricar cuello y hombros)?

- a) 15 segundos.
- b) 30 segundos.
- c) 45 segundos.

BLOQUE 3: La Regla 30-2 y las Pausas Activas

PRECIO: 20" plancha lateral derecha



Pregunta abierta

Dentro de la rutina de pausas activas de 2 minutos de duración total de reloj, ¿cuántos segundos se aconseja destinar de forma específica tanto a los estiramientos como a la fase de activación isométrica?

Respuesta correcta: 45 segundos para cada una de estas dos fases.

BLOQUE 3: La Regla 30-2 y las Pausas Activas

PRECIO: 20" plancha lateral izquierda



Pregunta cerrada

Durante la época de exámenes del instituto, cuando se pasan muchas horas de repaso, ¿es muy aconsejable aplicar de manera autónoma las pausas activas?

Respuesta correcta: Sí.

BLOQUE 3: La Regla 30-2 y las Pausas Activas

PRECIO: 20" sentadilla isométrica



Pregunta cerrada

Si el docente no realiza de forma grupal una pausa activa, ¿la norma dice que te puedes levantar de la silla para hacer los movimientos de fuerza por el aula siempre que quieras?

Respuesta correcta: NO. Se puede hacer en el propio sitio de estudiante, siempre que no se interrumpa la clase ni se llame la atención del resto de compañeros.

BLOQUE 3: La Regla 30-2 y las Pausas Activas

PRECIO: 20 abdominales



Opción múltiple

¿Cuál de estos ejemplos es adecuado realizar durante los 30 segundos que dura la fase de "Movilidad Articular"?

- a) El abrazo del oso (inclinarse el tronco hasta apoyar el pecho en los muslos). b) Hacer movimientos suaves de giro y flexión de cuello y hombros. c) Realizar una prensa interior de rodillas para aplastar el estuche.

BLOQUE 4: Selección, Colocación y Ajuste de la Mochila

PRECIO: 30" plancha lateral derecha



Pregunta abierta

Si un estudiante de ESO pesa exactamente 50 kg, ¿cuál es el peso ideal de la mochila (en kilogramos) que no debería superar de manera recomendable?

Respuesta correcta: 5 kg (ya que el peso ideal de carga no debe superar el 10% del peso corporal).

BLOQUE 4: Selección, Colocación y Ajuste de la Mochila

PRECIO: 30" plancha lateral izquierda



Pregunta cerrada

Para llevar la mochila de forma segura y equilibrar el peso, ¿es correcto llevarla colgada de un solo tirante en un hombro?

Respuesta correcta: NO. Se debe llevar siempre con los dos tirantes colocados sobre los hombros y bien pegada a la espalda.

BLOQUE 4: Selección, Colocación y Ajuste de la Mochila

PRECIO: 10 sentadillas



Pregunta cerrada

¿ El primer paso de ajuste de la mochila, llamado "Selección Crítica", consiste en organizar y llevar exclusivamente el material necesario de cada jornada para evitar cargas extra?

Respuesta correcta: Sí.

BLOQUE 4: Selección, Colocación y Ajuste de la Mochila

PRECIO: 20" plancha frontal



Opción múltiple

¿Cuál es la altura ideal a la que debe quedar colocada la correa y la parte baja de la mochila en nuestra espalda?

- a) A la altura de los glúteos, por debajo de la cintura.
- b) Muy arriba, tocando directamente nuestra nuca.
- c) A la altura de la zona lumbar, ajustando bien las correas para que no cuelgue.

BLOQUE 4: Selección, Colocación y Ajuste de la Mochila

PRECIO: 20" plancha lateral derecha



Opción múltiple

¿ En qué zona interna de la mochila debemos colocar los materiales más pesados, como los libros de texto grandes y la botella de agua?

- a) Zona 1: en el compartimento más cercano a la espalda y en la parte de arriba.**
- b) Zona 2: en la parte central inferior de la mochila (donde va el estuche).**
- c) Zona 3: en la parte exterior más alejada de la espalda (donde va la ropa de recambio).**

BLOQUE 4: Selección, Colocación y Ajuste de la Mochila

PRECIO: 20" plancha lateral izquierda



Opción múltiple

¿ Por qué es tan recomendable situar la ropa ligera, como jerséis o camisetas, en la Zona 3 (la parte más exterior)?

- a) Porque así el peso hace palanca y descarga de forma mecánica la pelvis.
- b) Porque la ropa pesa poco y la carga ligera debe ir en la parte exterior de la mochila.
- c) Porque la ropa evita que los libros del fondo se muevan lateralmente.

BLOQUE 4: Selección, Colocación y Ajuste de la Mochila

PRECIO: 10" sentadilla isométrica



Pregunta abierta

¿Cómo se llama el paso de ajuste de la mochila en el que "se ajustan las correas para que la mochila quede bien estable y pegada a la espalda para un reparto simétrico"?

Respuesta correcta: Adherencia Máxima (Paso 2).

BLOQUE 4: Selección, Colocación y Ajuste de la Mochila

PRECIO: 30" plancha frontal



Pregunta abierta

¿Cuál es el porcentaje de carga máxima absoluta (respecto al propio peso) que algunas organizaciones marcan como límite de seguridad, aunque el 10% sea el máximo ideal?

Respuesta correcta: El 15% del peso corporal.

BLOQUE 4: Selección, Colocación y Ajuste de la Mochila

PRECIO: 20 abdominales oblicuos



Pregunta cerrada

Si la mochila de la que disponemos tiene correas de pecho o cintura, ¿se aconseja abrocharlas y utilizarlas si llevamos un día de más carga?

Respuesta correcta: Sí.

BLOQUE 4: Selección, Colocación y Ajuste de la Mochila

PRECIO: 20 puentes de glúteos



Opción múltiple

¿En qué parte de la mochila (zona de carga media) debemos colocar de manera recomendable el estuche escolar?

- a) Zona 1 (la más cercana a la espalda).
- b) Zona 2 (la parte central y de abajo).
- c) Zona 3 (el compartimento exterior).

BLOQUE 5: El Semáforo del Dolor de Espalda y Señales de Alerta

PRECIO: 10 sentadillas



Pregunta cerrada

Si al acabar las horas de clase sientes un cansancio leve de espalda que desaparece rápidamente si te mueves, cambias de postura o caminas, ¿corresponde al "Semáforo Verde"?

Respuesta correcta: Sí. Son molestias leves o fatiga postural que mejoran manteniendo la actividad y haciendo pausas activas.

BLOQUE 5: El Semáforo del Dolor de Espalda y Señales de Alerta

PRECIO: 20" plancha frontal



Pregunta cerrada

Pau cae con fuerza en la pista exterior jugando al baloncesto y nota un dolor de espalda muy intenso que le impide levantarse o moverse con normalidad. ¿Se considera una situación de "Semáforo Amarillo"?

Respuesta correcta: NO. Es una situación de "Semáforo Rojo" (señal de alarma), ya que el dolor se produce tras un traumatismo importante o una caída, por lo que se debe pedir ayuda médica inmediatamente.

BLOQUE 5: El Semáforo del Dolor de Espalda y Señales de Alerta

PRECIO: 20" plancha lateral derecha



Pregunta cerrada

Laia nota una molestia más intensa de lo normal en los lumbares que le dura tres días. Decide explicárselo a la familia, comprobar que la mochila no va cargada y reducir la actividad con peso. ¿Es un "Semáforo Amarillo"?

Respuesta correcta: Sí. El semáforo amarillo indica un dolor que dura varios días y obliga a observar su evolución, explicárselo a la familia y revisar los hábitos.

BLOQUE 5: El Semáforo del Dolor de Espalda y Señales de Alerta

PRECIO: 20" plancha lateral izquierda



Opción múltiple

¿Qué debemos hacer de forma activa y recomendada cuando sientes un dolor de espalda catalogado como "Semáforo Verde"?

- a) Quedarte inmóvil en el sofá o tumbado en la cama durante unos días hasta que se te pase.
- b) Continuar con tus actividades habituales, moverte a menudo, evitar estar sentado y hacer pausas activas.
- c) Tomar de manera autónoma analgésicos fuertes del botiquín sin consultar.

BLOQUE 5: El Semáforo del Dolor de Espalda y Señales de Alerta

PRECIO: 10 puentes de glúteos



Opción múltiple

¿Cuál de los siguientes síntomas representa de forma directa una señal de alarma ("Semáforo Rojo") que nos obliga a pedir atención sanitaria sin esperar?

- a) Sentir fatiga en los hombros tras un día de cargar la mochila.
- b) Notar pérdida de fuerza, hormigueo persistente o falta de sensibilidad en las piernas, o que el dolor te despierte por la noche.
- c) Sentir un calambre muscular muy leve que mejora con una sesión de movilidad articular.

BLOQUE 5: El Semáforo del Dolor de Espalda y Señales de Alerta

PRECIO: 30 abdominales



Pregunta abierta

¿Cómo se llama la sensación extraña que se parece a "pequeños pinchazos" o "agujas" en la piel (como en las piernas) que, si es persistente junto con el dolor de espalda, es señal de semáforo rojo?

Respuesta correcta: Hormigueo.

BLOQUE 5: El Semáforo del Dolor de Espalda y Señales de Alerta

PRECIO: 20 oblicuos



Pregunta abierta

¿Cuántos colores diferentes utilizamos en nuestro semáforo del dolor de espalda para ayudarnos a identificar la gravedad de la molestia y saber cómo debemos actuar?

Respuesta correcta: 3 colores (Verde, Amarillo y Rojo).

BLOQUE 5: El Semáforo del Dolor de Espalda y Señales de Alerta

PRECIO: 20 oblicuos



Pregunta cerrada

Si nuestro dolor de espalda se acompaña de fiebre o de un malestar general importante, ¿se considera un caso de Semáforo Amarillo en el que hay que hacer reposo suave?

Respuesta correcta: NO. Corresponde al Semáforo Rojo (alarma) y requiere avisar a un adulto de manera inmediata para consultar a un profesional sanitario.

BLOQUE 5: El Semáforo del Dolor de Espalda y Señales de Alerta

PRECIO: 10 sentadillas



Pregunta cerrada

¿ Se llama "traumatismo" a toda lesión corporal que se produce a causa de un golpe fuerte, una caída o un accidente?

Respuesta correcta: Sí.

BLOQUE 5: El Semáforo del Dolor de Espalda y Señales de Alerta

PRECIO: 20" plancha frontal
Opción múltiple



Si un dolor de espalda dura más de varias semanas sin mejorar, o si empeora progresivamente con el paso de los días, ¿ qué debemos hacer?

- a) **Clasificarlo como Semáforo Rojo, informar a la familia y pedir ayuda a un profesional sanitario de manera urgente.**
- b) **Llevar la mochila de un solo tirante para ver si se compensa.**
- c) **Aumentar el tiempo realizando planchas isométricas sobre el cemento de la pista.**