

BLOC 1: Anatomia de la Columna i Musculatura del Core

PREU: 10 assegudes



Pregunta Oberta

Quants ossos individuals anomenats vèrtebres formen en total la columna vertebral d'un ésser humà adult des del crani fins a la pelvis?

Resposta correcta: 33 vèrtebres.

BLOC 1: Anatomia de la Columna i Musculatura del Core

PREU: 20" planxa frontal



Pregunta Oberta

Com s'anomenen les estructures elàstiques de cartílag situades entre la majoria de les vèrtebres que absorbeixen els impactes quan saltem o caminem?

Resposta correcta: Discs intervertebrals.

BLOC 1: Anatomia de la Columna i Musculatura del Core

PREU: 20" planxa lateral dretl



Pregunta tancada

Si observem l'esquena d'una persona de perfil, la columna vertebral d'una persona totalment sana ha de ser completament recta?

Resposta correcta: NO.

Presenta unes corbes naturals i necessàries que ajuden a suportar millor el pes i a amortir els impactes.

BLOC 1: Anatomia de la Columna i Musculatura del Core

PREU: 20" planxa lateral esquerre



Pregunta tancada

La musculatura abdominal anterior (els abdominals) treballa de forma coordinada amb els lumbar i els glutis per formar el que anomenem l'escut del "Core"

Resposta correcta: SÍ.

Formen un autèntic cinturó muscular que dona estabilitat i protecció a la nostra columna.

BLOC 1: Anatomia de la Columna i Musculatura del Core

PREU: 10 punts de gluti



Opció multiple

Com s'anomenen les 12 vèrtebres de la part mitjana de l'esquena que tenen la particularitat d'estar unides de forma directa a les costelles?

- a) Cervicals.
- b) Toràciques.**
- c) Lumbars.

BLOC 1: Anatomia de la Columna i Musculatura del Core

PREU: 30" planxa frontal



Opció multiple

Quins d'aquests músculs tenen com a funció suportar el pes del tronc.

- a) Trapezi
- b) Dorsal ample.
- c) Lumbars.**

BLOC 1: Anatomia de la Columna i Musculatura del Core

PREU: 30" planxa lateral dretl



Pregunta oberta

Quantes vèrtebres cervicals tenim exactament a la zona alta de la columna, corresponent al coll?

Resposta correcta: 7 vèrtebres cervicals

BLOC 1: Anatomia de la Columna i Musculatura del Core

PREU: 30" planxa lateral esquerre



Pregunta oberta

Quantes vèrtebres lumbar tenim a la part baixa de l'esquena, que són precisament les que han de suportar més pes en el dia a dia?

Resposta correcta: 5 vèrtebres lumbar.

BLOC 1: Anatomia de la Columna i Musculatura del Core

PREU: 10 assegudes



Pregunta tancada

S'anomena "vèrtebra" a cadascun dels ossos que formen de manera superposada la nostra columna vertebral?

Resposta correcta: Sí.

BLOC 1: Anatomia de la Columna i Musculatura del Core

PREU: 20" planxa frontal



Opció multiple

Quina és la definició anatòmica correcta de la "medul·la espinal"?

- a) Un os elàstic que actua com a amortidor i facilita el moviment d'unió entre les vèrtebres.
- b) Una part del sistema nerviós protegida per la columna vertebral que comunica el cervell amb la resta del cos.**
- c) Un múscul protector de la part posterior del coll que mou els braços.

BLOC 2: Hàbits Posturals i Ergonomia en el Temps d'Estudi

PREU: 20" planxa lateral dretl



Pregunta oberta

En quina posició s'han de mantenir els nostres peus quan estem asseguts a la cadira de l'aula per descarregar el pes de la columna de manera eficient?

Resposta correcta: Completament recolzats a terra (o sobre un reposapeus).

BLOC 2: Hàbits Posturals i Ergonomia en el Temps d'Estudi

PREU: 20" planxa lateral esquerre



Pregunta tancada

Per evitar el mal d'esquena, l'objectiu principal és intentar seure de forma totalment rígida i immòbil sense moure'ns durant tota la classe?

Resposta correcta: NO.

No existeix una única postura ideal; el cos humà necessita el canvi continu de posició i moure's sovint és la millor medicina.

BLOC 2: Hàbits Posturals i Ergonomia en el Temps d'Estudi

PREU: 5 punts de gluti



Pregunta tancada

Quan utilitzem el telèfon mòbil o una tauleta de classe, es recomana inclinar completament el cap cap endavant i cap avall?

Resposta correcta: NO.

Això augmenta de forma excessiva la càrrega que suporta el coll; s'ha d'intentar elevar el dispositiu fins a una alçada més propera als ulls.

BLOC 2: Hàbits Posturals i Ergonomia en el Temps d'Estudi

PREU: 10" planxa frontal



Opció multiple

Com hem d'ajustar la nostra posició a la taula quan escrivim o utilitzem un ordinador a l'institut o a casa?

- a) Deixar caure les espatlles endavant i mantenir els colzes suspesos a l'aire sense suport.
- b) Seure amb l'esquena recolzada al respall de la cadira i mantenir els avantbraços recolzats sobre la taula.**
- c) Seure lliscant el gluti cap endavant fins que l'esquena no toqui en absolut el respall de la cadira.

BLOC 2: Hàbits Posturals i Ergonomia en el Temps d'Estudi

PREU: 10" planxa lateral dretl



Opció multiple

A quin angle aproximat han de quedar col·locats els nostres genolls quan estem correctament asseguts a la cadira de classe?

- a) En un angle de 90 graus.**
- b) En un angle de 45 graus (amb els peus creuats enrere sota la cadira).
- c) Amb les cames completament estirades al davant de forma horitzontal.

BLOC 2: Hàbits Posturals i Ergonomia en el Temps d'Estudi

PREU: 10" planxa lateral esquerre



Pregunta oberta

Com s'anomena el conjunt de mesures que adapten els espais, el mobiliari i els objectes de l'aula perquè siguin més còmodes, segurs i saludables per a nosaltres?

Resposta correcta: Ergonomia.

BLOC 2: Hàbits Posturals i Ergonomia en el Temps d'Estudi

PREU: 10 assegudes



Pregunta oberta

Quan s'utilitza un ordinador o es fa una tasca de lectura, on s'ha de situar la pantalla de manera recomanable?

Resposta correcta: A l'alçada dels ulls.

BLOC 2: Hàbits Posturals i Ergonomia en el Temps d'Estudi

PREU: 20" planxa frontal



Pregunta tancada

Mantenir exactament la mateixa postura asseguda durant moltes hores seguides ajuda a enfortir la musculatura de la nostra esquena?

Resposta correcta: NO.
Al contrari, pot provocar fatiga muscular i afavorir l'aparició de molèsties.

BLOC 2: Hàbits Posturals i Ergonomia en el Temps d'Estudi

PREU: 20" planxa lateral dretl



Pregunta tancada

L'afirmació científica "la millor postura és la que no mantenim durant massa temps" vol dir que hem de canviar de posició i moure'ns de forma continuada?

Resposta correcta: Sí.

BLOC 2: Hàbits Posturals i Ergonomia en el Temps d'Estudi

PREU: 20" planxa lateral esquerre



Opció multiple

Quina d'aquestes és una definició correcta de "sedentarisme"?

- a) Estil de vida que combina hores de lectura amb pauses actives de 2 minuts cada mitja hora.
- b) Estil de vida amb poca activitat física i moltes hores assegut o estirat.**
- c) Una lesió produïda als colzes per la realització de planxes a la pista exterior.

BLOC 3: La Regla 30-2 i les Pausas Actives

PREU: 20" pont de gluti



Pregunta oberta

Segons la regla d'activació que apliquem a classe per protegir l'esquena, per cada 30 minuts de feina asseguts, quants minuts de micro-moviments hem de realitzar?

Resposta correcta: 2 minuts.

BLOC 3: La Regla 30-2 i les Pausas Actives

PREU: 20 abdominals



Pregunta tancada

Està permès cridar, parlar fort o fer jocs de córrer pel mig de l'aula ordinària durant els 2 minuts de la nostra pausa activa?

Resposta correcta: NO.

El silenci és clau per no interrompre el ritme i el teu propi lloc d'estudiant és el teu "gimnàs" (no cal fer desplaçaments innecessaris).

BLOC 3: La Regla 30-2 i les Pausas Actives

PREU: 15" planxa lateral dret



Pregunta tancada

L'ordre correcte per dur a terme les tres parts d'una pausa activa de 2 minuts és començar amb els estiraments suaus, després la mobilitat i acabar amb la força?

Resposta correcta: NO. L'ordre segur recomanat és: 1r Mobilitat articular (30"), 2n Estiraments suaus (45") i 3r Exercicis de força (45").

BLOC 3: La Regla 30-2 i les Pausas Actives

PREU: 15" planxa lateral esquerre



Opció multiple

Quin és el benefici principal que demostra la ciència de realitzar una pausa activa de només dos o tres minuts de micro-moviment mentre s'estudia?

- a) Substitueix per complet l'activitat física setmanal obligatòria.
- b) Ajuda a reduir la fatiga muscular de l'esquena, millora la circulació de la sang i recupera el focus de concentració.**
- c) Ens serveix per fer un descans d'estudi de mitja hora.

BLOC 3: La Regla 30-2 i les Pausas Actives

PREU: 10 assegudes



Pregunta oberta

Com s'anomenen aquells exercicis de la darrera part de la pausa activa on busquem activar el core fent força estàtica contra la taula o la cadira sense fer moviments articulars?

Resposta correcta: Exercicis de força isomètrica (o de contracció estàtica).

BLOC 3: La Regla 30-2 i les Pausas Actives

PREU: 20" planxa frontal



Opció múltiple

Dins de la planificació dels 2 minuts de la pausa activa, quina és la durada exacta recomanada que hem de destinar a la fase de mobilitat articular (per lubricar coll i espatlles)?

a) 15 segons.

b) 30 segons.

c) 45 segons.

BLOC 3: La Regla 30-2 i les Pausas Actives

PREU: 20" planxa lateral dretl



Pregunta oberta

Dins de la rutina de pauses actives de 2 minuts de durada total de rellotge, quants segons s'aconsella destinar de forma específica tant als estiraments com a la fase d'activació isomètrica?

Resposta correcta: 45 segons per a cadascuna d'aquestes dues fases.

BLOC 3: La Regla 30-2 i les Pausas Actives

PREU: 20" planxa lateral esquerre



Pregunta tancada

Durant l'època d'exàmens de l'institut, quan es passen moltes hores de repàs, és altament aconsellable aplicar de manera autònoma les pauses actives?

Resposta correcta: Sí..

BLOC 3: La Regla 30-2 i les Pauses Actives

PREU: 20" asseguda isomètrica



Pregunta tancada

Si el docent no realitza de forma grupal una pausa activa, la norma diu que et pots aixecar de la cadira a fer els moviments de força per l'aula sempre que vulguis?

Resposta correcta: NO.

Es pot fer al propi lloc d'estudiant, sempre i quan no s'interrompi la classe ni es cridi l'atenció de la resta de companys.

BLOC 3: La Regla 30-2 i les Pauses Actives

PREU: 20 abdominals



Opció múltiple

Quin d'aquests exemples és adequat realitzar durant els 30 segons que dura la fase de "Mobilitat Articular"?

- a) L'abraçada de l'ós (inclinar el tronc fins a recolzar el pit a les cuixes).
- b) Fer moviments suaus de gir i flexió de coll i espatlles.**
- c) Realitzar una premsa interior de genolls per aixafar l'estoig.

BLOC 4: Selecció, Col·locació i Ajust de la Motxilla

PREU: 30" planxa lateral dretl



Pregunta oberta

Si un estudiant d'ESO pesa exactament 50 kg, quin és el pes ideal de la motxilla (en quilograms) que no hauria de superar de manera recomanable?

Resposta correcta: 5 kg (ja que el pes ideal de càrrega no ha de superar el 10% del pes corporal).

BLOC 4: Selecció, Col·locació i Ajust de la Motxilla

PREU: 30" planxa lateral esquerre



Pregunta tancada

Per portar la motxilla de forma segura i equilibrar el pes, és correcte portar-la penjada d'una sola nansa en una espatlla?

Resposta correcta: NO. S'ha de portar sempre amb les dues nanses col·locades sobre les espatlles i ben aferrada a l'esquena.

BLOC 4: Selecció, Col·locació i Ajust de la Motxilla

PREU: 10 assegudes



Pregunta tancada

El primer pas d'ajust de la motxilla, anomenat "Selecció Crítica", consisteix a organitzar i portar exclusivament el material necessari de cada jornada per evitar càrregues extra?

Resposta correcta: Sí.

BLOC 4: Selecció, Col·locació i Ajust de la Motxilla

PREU: 20" planxa frontal



Opció múltiple

Quina és l'alçada ideal a la qual ha de quedar col·locada la corretja i la part baixa de la motxilla a la nostra esquena?

- a) A l'alçada del gluti, per sota de la cintura.
- b) Molt amunt, tocant directament el nostre clatell.
- c) A l'alçada de la zona lumbar, ajustant bé les corretges perquè no pengi.**

BLOC 4: Selecció, Col·locació i Ajust de la Motxilla

PREU: 20" planxa lateral dretl



Opció múltiple

A quina zona interna de la motxilla hem de col·locar els materials més pesants, com els llibres de text grans i l'ampolla d'aigua?

- a) Zona 1: al compartiment més proper a l'esquena i a la part de dalt.**
- b) Zona 2: a la part central inferior de la motxilla (on va l'estoig).
- c) Zona 3: a la part exterior més allunyada de l'esquena (on va la roba de recanvi).

BLOC 4: Selecció, Col·locació i Ajust de la Motxilla

PREU: 20" planxa lateral esquerre



Opció múltiple

Per què és tan recomanable situar la roba lleugera, com jerseis o samarretes, a la Zona 3 (la part més exterior)?

- a) Perquè així el pes fa palanca i descarrega de forma mecànica la pelvis.
- b) Perquè la roba pesa poc i la càrrega lleugera ha d'anar en la part exterior de la motxilla.**
- c) Perquè la roba evita que els llibres del fons es moguin lateralment.

BLOC 4: Selecció, Col·locació i Ajust de la Motxilla

PREU: 10" asseguda isomètrica



Pregunta oberta

Com s'anomena el pas d'ajust de la motxilla on "s'ajusten les corretges perquè la motxilla quedi ben estable i aferrada a l'esquena per a un repartiment simètric"?

Resposta correcta: Adherència Màxima (Pas 2).

BLOC 4: Selecció, Col·locació i Ajust de la Motxilla

PREU: 30" planxa frontal



Pregunta oberta

Quin és el percentatge de càrrega màxima absoluta (respecte al propi pes) que algunes organitzacions marquen de límit de seguretat, tot i que el 10% és el màxim ideal?

Resposta correcta: El 15% del pes corporal.

BLOC 4: Selecció, Col·locació i Ajust de la Motxilla

PREU: 20 abdominals oblicusl



Pregunta tancada

Si la motxilla de la qual disposem té corretges de pit o cintura, s'aconsella cordar-les i utilitzar-les si portem un dia de més càrrega?

Resposta correcta: Sí.

BLOC 4: Selecció, Col·locació i Ajust de la Motxilla

PREU: 20 ponts de gluti



Opció múltiple

En quina part de la motxilla (zona de càrrega mitjana) hem de col·locar de manera recomanable l'estoig escolar?

- a) Zona 1 (la més propera a l'esquena).
- b) Zona 2 (la part central i a baix).**
- c) Zona 3 (el compartiment exterior).

BLOC 5: El Semàfor del Mal d'Esquena i Senyals d'Alerta

PREU: 10 assegudes



Pregunta tancada

Si en acabar les hores de classe sents un cansament lleu d'esquena que desapareix ràpidament si et mous, canvies de postura o camines, correspon al "Semàfor Verd"?

Resposta correcta: Sí.

Són molèsties lleus o fatiga postural que milloren mantenint l'activitat i fent pauses actives.

BLOC 5: El Semàfor del Mal d'Esquena i Senyals d'Alerta

PREU: 20" planxa frontal



Pregunta tancada

En Pau cau fortament a la pista exterior jugant a bàsquet i nota un mal d'esquena molt intens que li impedeix aixecar-se o moure's amb normalitat. Es considera una situació de "Semàfor Groc"?

Resposta correcta: NO.

És una situació de "Semàfor Vermell" (senyal d'alarma), ja que el dolor es produeix després d'un traumatisme important o caiguda, de manera que s'ha de demanar ajuda mèdica immediatament.

BLOC 5: El Semàfor del Mal d'Esquena i Senyals d'Alerta

PREU: 20" planxa lateral dretl



Pregunta tancada

La Laia nota una molèstia més intensa del normal a les lumbars que li dura tres dies. Ella decideix explicar-ho a la família, comprovar que la motxilla no va carregada i reduir l'activitat de pes. És un "Semàfor Groc"?

Resposta correcta: Sí.

El semàfor groc indica un dolor que dura uns quants dies i obliga a observar la seva evolució, explicar-ho a la família i revisar els hàbits.

BLOC 5: El Semàfor del Mal d'Esquena i Senyals d'Alerta

PREU: 20" planxa lateral esquerre



Opció múltiple

Què hem de fer de forma activa i recomanada quan sents un mal d'esquena catalogat com a "Semàfor Verd"?

- a) Quedar-te immòbil al sofà o estirat al llit durant uns dies fins que et passi.
- b) Continuar amb les teves activitats habituals, moure't sovint, evitar estar assegut i fer pauses actives.**
- c) Prendre de manera autònoma analgèsics forts de farmaciola sense consultar.

BLOC 5: El Semàfor del Mal d'Esquena i Senyals d'Alerta

PREU: 10 punts de gluti



Opció múltiple

Quin dels següents símptomes representa de forma directa una senyal d'alarma ("Semàfor Vermell") que ens obliga a demanar atenció sanitària sense esperar?

- a) Sentir fatiga a les espatlles després d'un dia de carregar la motxilla.
- b) Notar pèrdua de força, formigueig persistent o falta de sensibilitat a les cames, o que el dolor et desperti de nit.**
- c) Sentir rampa muscular molt lleu que millora fent una sessió de mobilitat articular.

BLOC 5: El Semàfor del Mal d'Esquena i Senyals d'Alerta

PREU: 30 abdominals



Pregunt oberta

Com s'anomena la sensació estranya que s'assembla a "petites punxades" o "agulles" a la pell (com a les cames) que, si és persistent juntament amb el mal d'esquena, és senyal de semàfor vermell?

Resposta correcta: Formigueig.

BLOC 5: El Semàfor del Mal d'Esquena i Senyals d'Alerta

PREU: 20 oblicus



Pregunta oberta

Quants colors diferents fem servir al nostre semàfor del mal d'esquena per ajudar-nos a identificar la gravetat de la molèstia i saber com hem d'actuar?

Resposta correcta: 3 colors (Verd, Groc i Vermell).

BLOC 5: El Semàfor del Mal d'Esquena i Senyals d'Alerta

PREU: 20 oblicus



Pregunta tancada

Si el nostre mal d'esquena s'acompanya de febre o d'un malestar general important, es considera un cas de Semàfor Groc on cal fer repòs suau?

Resposta correcta: NO.
Correspon al Semàfor Vermell (alarma) i requereix avisar un adult de manera immediata per consultar un professional sanitari.

BLOC 5: El Semàfor del Mal d'Esquena i Senyals d'Alerta

PREU: 10 assegudes



Pregunta tncada

S'anomena "traumatisme" a tota aquella lesió corporal que es produeix a causa d'un cop fort, d'una caiguda o d'un accident?

Resposta correcta: Sí.

BLOC 5: El Semàfor del Mal d'Esquena i Senyals d'Alerta

PREU: 20" planxa frontal

Opció múltiple



Si un dolor d'esquena dura més de diverses setmanes sense millorar, o si empitjora progressivament amb el pas dels dies, què hem de fer?

a) Classificar-lo com a Semàfor Vermell, informar la família i demanar ajuda a un professional sanitari de manera urgent.

b) Portar la motxilla d'una sola nansa per veure si es compensa.

c) Augmentar el temps realitzant planxes isomètriques sobre el ciment de la pista.