

PREGUNTES CAÇADOR

BLOC 1: Anatomia de la Columna i Musculatura del Core

Se centra en el coneixement anatòmic de la columna vertebral, les seves regions, la funció dels discos intervertebrals i els components de l'escut protector del Core.

1. **Pregunta Oberta (Dificultat: Fàcil):** 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.**

2. **Pregunta Oberta (Dificultat: Mig):** 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.**

3. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Mig):** 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.

4. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Mig):** 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.

5. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Difícil):** 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.
 - **Resposta correcta: b) Toràciques.**
6. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Difícil):** Quin d'aquests grans grups musculars de la nostra esquena la recorre de dalt a baix i té com a funció principal mantenir el nostre tronc dret?
- a) Els erectors de la columna.
 - b) El trapezi.
 - c) El dorsal ample.
 - **Resposta correcta: a) Els erectors de la columna.**
7. **Pregunta Oberta (Dificultat: Difícil):** Quantes vèrtebres cervicals tenim exactament a la zona alta de la columna, corresponent al coll?
- **Resposta correcta: 7 vèrtebres cervicals.**
8. **Pregunta Oberta (Dificultat: Mig):** Quantes vèrtebres lumbars 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 lumbars.**
9. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Fàcil):** S'anomena "vèrtebra" a cadascun dels ossos que formen de manera superposada la nostra columna vertebral?
- **Resposta correcta: SÍ.**

10. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Mig):** Quina és la definició anatòmica correcta de la "medulla espinal"?

- a) Un os elàstic que actua com a amortidor i facilita el moviment d'unió entre les vètebres.
 - 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.
 - **Resposta correcta: b.**
-

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

Avalua els conceptes d'ergonomia, la posició correcta dels peus, l'angle de les cames, la col·locació de la pantalla i els braços a la taula d'estudi.

1. **Pregunta Oberta (Dificultat: Fàcil):** 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).

2. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Fàcil):** 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.

3. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Mig):** 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.

4. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Fàcil):** 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.
- **Resposta correcta: b.**

5. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Mig):** 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.
- **Resposta correcta: a.**

6. **Pregunta Oberta (Dificultat: Difícil):** 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.**

7. **Pregunta Oberta (Dificultat: Fàcil):** 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.**

8. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Fàcil):** 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.

9. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Mig):** 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.**

10. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Mig):** 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.
 - **Resposta correcta: b.**
-

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

Comprova els coneixements sobre la regla d'activació, la durada de les tres fases, les normes de silenci i convivència, i el lloc de realització.

1. **Pregunta Oberta (Dificultat: Fàcil):** 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.**

2. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Fàcil):** 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).

3. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Mig):** 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").

4. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Mig):** 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.
 - **Resposta correcta: b.**

5. **Pregunta Oberta (Dificultat: Difícil):** 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).
6. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Difícil):** 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.
 - **Resposta correcta: b.**
7. **Pregunta Oberta (Dificultat: Fàcil):** 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.
8. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Fàcil):** 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.**
9. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Mig):** 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.

10. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Mig):** Quin d'aquests exemples és adequat realitzar durant els 30 segons que dura la fase de "Mobilitat Articular"?

- a) L'abraçada de l'ós (inclinat 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.
 - **Resposta correcta: b.**
-

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

Comprova els coneixements sobre la regla de pes ideal i màxim de la motxilla, la col·locació del material per zones de càrrega i els 3 passos d'ajust.

1. **Pregunta Oberta (Dificultat: Fàcil):** 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).

2. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Fàcil):** 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.

3. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Mig):** 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.**

4. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Fàcil):** 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.
 - **Resposta correcta: c.**

5. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Mig):** 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).
 - **Resposta correcta: a.**
6. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Difícil):** 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.
 - **Resposta correcta: b.**
7. **Pregunta Oberta (Dificultat: Mig):** 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).**
8. **Pregunta Oberta (Dificultat: Mig):** 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.**

9. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Mig):** 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.**

10. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Mig):** 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).
 - **Resposta correcta: b.**
-

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

Se centra en l'autonomia en salut dels joves: classificació dels estats del dolor (Verd, Groc o Vermell), mètodes d'actuació i detecció de dades d'alarma.

1. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Fàcil):** 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.

2. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Fàcil - Cas Pràctic):** 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.

3. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Mig - Cas Pràctic):** La Laia nota una molèstia més intensa del normal a les lumbar 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.

4. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Fàcil):** 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.
 - **Resposta correcta: b.**
5. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Mig):** 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.
 - **Resposta correcta: b.**
6. **Pregunta Oberta (Dificultat: Difícil):** 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.**
7. **Pregunta Oberta (Dificultat: Fàcil):** 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).

8. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Mig):** 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.
9. **Pregunta SÍ o NO (Dificultat: Mig):** 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.**
10. **Pregunta d'Opció Múltiple (Dificultat: Difícil):** 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) Portar la motxilla d'una sola nansa per veure si es compensa.
 - b) Classificar-lo com a Semàfor Vermell, informar la família i demanar ajuda a un professional sanitari de manera urgent.
 - c) Augmentar el temps realitzant planxes isomètriques sobre el ciment de la pista.
 - **Resposta correcta: b.**