

**ORIGINAL VERSION**

NOMBRE DE LA ESCUELA:..... CURSO:.....

Identificación:.....

(Escribe las dos primeras letras de tu nombre y apellidos. Por ejemplo: José Martínez López = JOMALO)

Edad:..... Peso: ..... Talla: .....

**CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO**

Esta cuestionario busca conocer qué sabes sobre la salud y la postura corporal.

Por favor, contesta marcando con una “x” la letra que corresponde a la respuesta correcta, sólo una respuesta por pregunta. Si tienes alguna duda responde la mejor de las opciones o pregunta al profesor.

|    |   |   |
|----|---|---|
| v1 | La columna vertebral está en:                                       |   |
|    | - El abdomen.....   | a |
|    | - El tronco.....  | b |
|    | - Las piernas.....  | c |
|    | - La cabeza.....  | d |
| v2 | ¿Cuántas curvas tiene la columna vertebral?                         |   |
|    | - Dos.....  | a |
|    | - Tres.....   | b |
|    | - Cuatro.....   | c |
|    | - Cinco.....  | d |
| v3 | ¿Qué nombres reciben las diferentes partes de la columna vertebral? |   |
|    | - Alta, media y baja.....   | a |
|    | - Cuello, espalda, riñones y sacro.....                             | b |
|    | - Cervical, dorsal, lumbar y sacra.....                             | c |
|    | - Cabeza, espalda y cadera.....                                     | d |

|    |  |   |
|----|--|---|
| v4 | ¿Por qué tiene curvas la columna vertebral?  |   |
|    | - Para ser más ancha de arriba y más estrecha de abajo.....  | a |
|    | - Para sujetar los brazos y las piernas.....   | b |
|    | - Para soportar mayor cantidad de peso.....  | c |
|    | - Para apoyarse mejor al sentarse.....   | d |
| v5 | ¿Qué función tiene la columna vertebral en el cuerpo?  |   |
|    | - Enderezar la espalda y estirar los ligamentos para hacernos más altos...                                   | a |
|    | - Proteger la médula espinal, transmitir el peso a los miembros inferiores y dar movilidad a la espalda..... | b |
|    | - Soportar las vísceras y ayudarnos a respirar.....  | c |
|    | - Hacer plana la espalda.....  | d |
| v6 | ¿Cuál de estos músculos es un músculo del tronco?  |   |
|    | - Cuádriceps.....  | a |
|    | - Bíceps braquial.....   | b |
|    | - Esternocleidomastoideo.....  | c |
|    | - Recto del abdomen.....   | d |
| v7 | La musculatura del tronco está para:   |   |
|    | - Dar estabilidad a la espalda y sujetar las vísceras.....   | a |
|    | - Sujetar la grasa del abdomen y la cintura.....   | b |
|    | - Adornar el cuerpo.....   | c |
|    | - Conseguir un abdomen plano.....  | d |
| v8 | La posición más estresante para tu espalda es:   |   |
|    | - Tumbado de lado.....   | a |
|    | - Sentado.....   | b |
|    | - De pie.....  | c |
|    | - Tumbado boca arriba.....   | d |

v9 Cuál de estas posturas es la más correcta.



a



b



c

Ninguna

d

v10 Cuando estoy de pie sin desplazarme durante un tiempo prolongado debo:

- Alternar el peso del cuerpo de una pierna a otra procurando no flexionar ni girar el tronco durante mucho tiempo. .... a
- Mantener los pies juntos y girar cuello y tronco para atender a las conversaciones.... b
- Procurar llevar un calzado con tacones para relajar el tronco..... c
- Permanecer lo más quieto posible..... d

v11 Cuando estoy sentado durante un tiempo prolongado (viendo la televisión, estudiando, trabajando, etc.) debo:

- Apoyar la zona más alta (dorsal) de la espalda en el respaldo de la silla y el culo en el borde del asiento..... a
- Apoyar la zona baja (lumbar) de la espalda en el respaldo manteniendo el tronco recto y los pies apoyados evitando la presión de los muslos sobre el asiento. .... b
- Girar la columna para hablar con alguien o coger algo que esté en un lado o detrás. .... c
- Juntar las piernas y sentarme con decoro..... d

|     |  |   |
|-----|--|---|
| v12 | Cuando estoy sentado frente a una mesa de estudio o trabajo.   |   |
|     | - Para levantarme de la silla debo salir por un lado de ésta, girando y flexionando el tronco hacia ese lado. ....               | a |
|     | - La altura de la mesa de estudio debe llegar casi a la altura del pecho y no debo apoyar los antebrazos y/o codos en ella. .... | b |
|     | - Cuando leo debo utilizar un atril para apoyar e inclinar los libros y apuntes es perjudicial para mi nuca. ....                | c |
|     | - Debo apoyar siempre los codos en la mesa. ....   | d |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| v13 | Cuando estoy sentado frente a una mesa de estudio o trabajo con un ordenador.                       |   |
|     | - La pantalla debe estar a un lado para mirar con la cabeza girada. ....                            | a |
|     | - La altura a la que debo situar el teclado y el ratón del ordenador debe ser la de los codos. .... | b |
|     | - La pantalla debo tenerla cerca para ver mejor. ....   | c |
|     | - Debo apoyar las muñecas para escribir en el teclado. ....   | d |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| v14 | Cuando debo transportar libros u otros objetos largas distancias lo mejor es utilizar: |   |
|     | -Bolsas de mano. ....  | a |
|     | -Mochila. ....   | b |
|     | -Bolsa en bandolera. ....  | c |
|     | -Una bolsa o mochila con ruedas (carro). ....  | d |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| v15 | Cuando llevo mochila con libros el peso que debo llevar es:   |   |
|     | -El menor peso posible y nunca más de la 10ª parte del peso de mi cuerpo. ....                                  | a |
|     | -Todo el que pueda resistir sin que provoque dolor de espalda y nunca más de la mitad de mi peso corporal. .... | b |
|     | -No es importante cuánto peso llevo. ....   | c |
|     | -No debo llevar más de una cuarta parte del peso de mi cuerpo. ....   | d |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| v16 | Cuando transporto peso en mi mochila debo llevarla en la espalda:   |   |
|     | -Con un asa, colgada de un solo hombro.....   | a |
|     | -Con dos asas, cada una colgada de un hombro.....   | b |
|     | -Con un asa sobre un hombro cruzada por delante.....  | c |
|     | -Con dos asas, cada una colgada de un hombro y sujeta a la espalda por la cintura.....  | d |
| v17 | Cuando transporto peso en mi mochila:   |   |
|     | -No es importante distribuir bien el peso en el interior de la mochila.....   | a |
|     | -Debo colocar los objetos más pesados en la zona de la mochila que está cercana a mi cuerpo y los menos pesados en la zona más alejada..... | b |
|     | -Debo colocar los objetos menos pesados en la zona de la mochila que está cercana a mi cuerpo y los más pesados en la zona más alejada..... | c |
|     | -Debo colocar los objetos más pesados en el centro.....   | d |
| v18 | Cuando transporto peso en bolsas debo:  |   |
|     | - Repartir el peso de forma igual entre los dos brazos.....   | a |
|     | - Llevar lo más pesado en mi brazo hábil y lo menos pesado en mi brazo menos hábil. ....  | b |
|     | - Llevar el peso en una bolsa sobre el brazo más fuerte.....  | c |
|     | - Sujetar el peso con mis dos brazos a la vez.....  | d |
| v19 | Cuando debemos transportar grandes pesos es mejor: (v 1)  |   |
|     | -Llevar una bolsa o mochila con carrito para tirar de ella.....   | a |
|     | -Llevar una bolsa o mochila con carrito para empujar de ella.....   | b |
|     | -Cargarlo con los brazos.....   | c |
|     | -Repartirlo en dos bolsas para llevar cada una con una mano.....  | d |
| v20 | Cuando debo sujetar objetos pesados con los brazos es mejor:  |   |
|     | -Estirar los brazos y mantener el objeto lo más alejado posible del cuerpo.....   | a |
|     | -Estirar los brazos y mantener el objeto ligeramente alejado del cuerpo.....  | b |
|     | -Llevarlo con un solo brazo apoyado en un costado.....  | c |
|     | -Sujetarlo con ambos brazos tratando que esté lo más cerca posible del cuerpo..   | d |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| v21 | Cuando tengo que levantar objetos pesados del suelo debo:  |   |
|     | - Mantener los pies lo más alejados del objeto y levantarlo.....                                     | a |
|     | - Mantener la espalda recta y realizar la fuerza con las piernas.....                                | b |
|     | -Mantener las piernas estiradas y realizar la fuerza con el tronco.....                              | c |
|     | -Mantener el objeto al lado de mi cuerpo y girar y flexionar el tronco para realizar la fuerza. .... | d |
| v22 | Cuando tengo que alcanzar objetos que se encuentran por encima de mi cabeza debo:                    |   |
|     | - Estirar los brazos y el tronco hasta alcanzarlo. ....  | a |
|     | - Coger una escalera y subir hasta tener el objeto enfrente.....                                     | b |
|     | - Saltar hasta alcanzarlo.....   | c |
|     | - Ponerme de puntillas y estirarme todo lo que pueda hasta alcanzarlo..                              | d |
| v23 | Cuando duermo la mejor posición es:  |   |
|     | - Boca abajo.....  | a |
|     | -Boca arriba.....  | b |
|     | -De lado.....  | c |
|     | -Todas son buenas.....   | d |
| v24 | La superficie sobre la que duermo debe ser:  |   |
|     | - Dura.....  | a |
|     | - Blanda.....  | b |
|     | -Firme pero cómoda.....  | c |
|     | -Ni blanda ni dura. ....   | d |