

Treball abdominal

Qüestionari de preguntes que has de contestar en el full de respostes de la pàgina següent:

1. Digues per què són correctes les postures d'execució d'abdominals de les figures de la pàgina 3:
2. Els músculs abdominals tenen l'origen a:
 - a) les costelles
 - b) la columna cervical
 - c) la columna dorsal
3. Els músculs abdominals tenen l'inserció final a:
 - a) el fèmur
 - b) al pubis
 - c) al còccix
4. La musculatura abdominal és responsable de:
 - a) la flexió del tronc
 - b) la flexió de la cuixa amb el maluc
 - c) l'extensió del tronc
 - d) la rotació del tronc
5. Consulta a <http://www.edu365.cat/aulanet/coshuma/> i contesta el número de vèrtebres de cada part de la columna:
 - a) la columna cervical té _____ vèrtebres
 - b) la columna dorsal té _____ vèrtebres
 - c) la columna lumbar té _____ vèrtebres
 - d) la columna sacra i el còccix tenen _____ vèrtebres
6. La desviació lateral de la columna és una:
 - a) cifosi
 - b) escoliosi
 - c) lordosi
7. Els músculs oblics es troben a:
 - a) la panxa sota els músculs abdominals
 - b) la part lateral de la panxa, als dos costats
 - d) per damunt de la columna dorsal
8. El psoes ilíac provoca la:
 - a) la flexió de la cuixa amb el maluc
 - b) l'extensió del maluc
 - c) la flexió del tronc
9. Sempre que fem un exercici abdominal:
 - a) hem de tenir les cames estirades
 - b) la zona lumbar ha de tocar al terra
 - c) hem de fixar els peus amb l'ajut d'un company
10. Dibuixa i explica 3 exercicis abdominals saludables

Treball abdominal

Full de respostes que has de lliurar al professor:

Grup:	Alumne/a:	Treball abdominal	Qualificació: /10
--------------	------------------	--------------------------	--------------------------

Marca clarament la resposta correcta:

1				
2	a	b	c	d
3	a	b	c	d
4	a	b	c	d
5	a:	b:	c:	d:
6	a	b	c	d
7	a	b	c	d
8	a	b	c	d
9	a	b	c	d
10	Exercici abdominal			
	Exercici abdominal			
	Exercici abdominal			