

Qüestionari sobre estiraments i postura.

Contesta si és correcte o incorrecte.

1. **Els rebots** o moviments d'anada i tornada són:
2. **Forçar** la tensió dels músculs **per arribar a notar dolor** és:
3. Realitzar **un moviment lent i concentrant-nos amb el múscul que estirem** és:
4. **Tibar** el múscul i **mantenir** l'estirament suaument **abans de notar el dolor** és:
5. **Mantenir l'estirament** uns segons i **afluixar lentament** la tibantor és :
6. **Aguantar el dolor** perquè sinó no hi ha millora de flexibilitat és:

Consulta http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/articulos/articulo2/articulo_2.php
i contesta si són correctes o incorrectes les següents directrius:

7. Quan agafo pes del terra he de tenir l'esquena doblegada i les cames rectes.
8. Quan transporto un pes amb els dos braços entre dues taules he de procurar separar aquest pes del meu centre de gravetat.
9. Quan carrego la motxilla amb molt de pes he de notar que em toca la zona lumbar
10. La postura més correcta quan estic dormint és posant-me panxa per avall

11. Digues el nom de tres **músculs isquiotibials**:

<http://www.edu365.cat/aulanet/coshuma/>

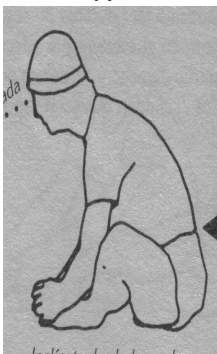
12. Digues el nom de 2 **tendons** del cos humà:
13. Digues el nom de 2 **lligaments** del cos humà:
14. Digues el nom de 2 **articulacions** del cos humà:

També pots consultar a

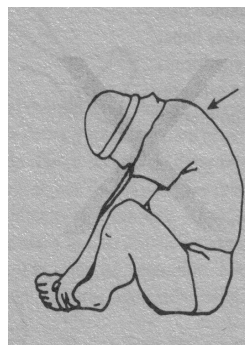
<http://www.promosport.ws/absolutenm/anmviewer.asp?a=152&z=1>

15. Quina de les dues figures ho està fent malament?

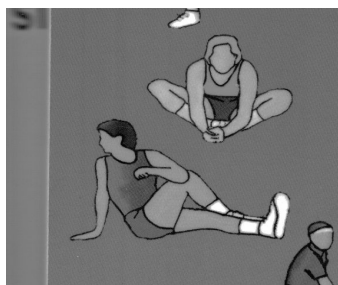
A



B



16. a) La figura superior està estirant els abductors o els adductors?
b) La figura inferior està estirant els abductors o els adductors?



Diferents estiraments:

http://www.webdelaespalda.org/divulgativa/ejercicios/es_dorsolumbares/estiradorso.asp

Allò més bàsic que has de saber:

http://www.edu365.cat/eso/muds/ed_fisica/flexibilitat/index.htm

Mapa conceptual de la flexibilitat:

http://www.isftic.mepsyd.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2001/mapasaf/maf/x-kaos-cmap/flexibilidad_definicion.html

Higiene postural:

http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/articulos/articulo2/articulo_2.php

l'streching de Bob Anderson:

exemple d'exercicis que hem practicat al gimnàs:

<http://educacionfisicalajarcia.blogspot.com/2007/10/stretching-de-bob-anderson.html>

Enciclopèdia del cos humà:

<http://www.edu365.cat/aulanet/coshuma/> o

<http://www.promosport.ws/absolutenm/anmviewer.asp?a=152&z=1>

Full de respostes que has de lliurar al professor:

Grup:	Alumne/a:	Estiraments i Postura	Qualificació: /10
--------------	------------------	------------------------------	--------------------------

Marca clarament la resposta correcta:

1	correcte	incorrecte	
2	correcte	incorrecte	
3	correcte	incorrecte	
4	correcte	incorrecte	
5	correcte	incorrecte	
6	correcte	incorrecte	
7	correcte	incorrecte	
8	correcte	incorrecte	
9	correcte	incorrecte	
10	correcte	incorrecte	
11	múscul	múscul	múscul
12	tendó	tendó	
13	l·ligament	l·ligament	
14	articulació	articulació	
15			
16	a)	b)	