

SOLUCIONARIO JUEGO DE LA COLUMNA

- 31.- Siempre que realicemos estiramientos debemos seguir tres pasos básicos:
- Nos colocamos en la posición de estiramiento fijándonos que nuestra postura es la más adecuada y que la musculatura está relajada.
 - Bajamos poco a poco hasta donde nos tire sin que nos duela.
 - Aguantamos en ese punto al menos 20 segundos.
- 29.- La forma correcta de saltar es caer flexionando las piernas para amortiguar el impacto de la caída. La forma incorrecta es caer con las piernas rectas (sin flexionar rodillas), ya que todo el impacto con el suelo repercutirá en la espalda.
- 27.- Son músculos muy fáciles de localizar. En caso de duda consultar un atlas anatómico.
- 22.- La correcta es: En las sentadillas, debemos bajar hasta que las rodillas estén a la altura de nuestras caderas.
- 19.- En esta prueba, si algún miembro del equipo tira del carrito en vez de empujarlo con las dos manos se considerará que la prueba no ha sido conseguida, independientemente del tiempo realizado.
- 17.- El principal músculo trabajado es el pectoral, aunque también sería correcto si dijeran los tríceps.
- 15.- Si con sus cuerpos dibujan una columna recta la prueba no se dará por conseguida. Si con sus cuerpos representan las curvaturas de la columna vertebral (aunque no sean exactas) estará bien. Deben conocer que la columna vertebral tiene unas curvaturas fisiológicas.
- 14.- Respuesta correcta: Si te duele la espalda evita el reposo y muévete.
- 11.- La respuesta correcta son los lumbares, pero si dijera los isquiotibiales también podríamos darla por buena.
- 9.- Para comprobar esta pregunta recomiendo revisar y haber trabajado previamente con el alumnado el [cuaderno](#) del alumno referido a este tema.
- 7.- La respuesta falsa es: Si te duele la espalda... ¡quédate en la cama a descansar!.
- 4.- Para realizar bien los abdominales deben cumplir 5 premisas (el nivel de exigencia dependerá del profesor, en mi caso si cumplían cuatro de las cinco premisas se lo daba por bueno):
- Las piernas semiflexionadas (alrededor de 90°).
 - Brazos nunca en la cabeza, deben estar colocados cruzados frente al pecho.
 - Que nada ni nadie te agarre los pies
 - Hacerlo sobre una esterilla o tatami.
 - No subir hasta arriba, como mucho hasta la mitad
- 3.- Las dos causas de los dolores de espalda son:

- las malas posturas que adoptamos en nuestra vida cotidiana.
- Una deficiente condición física puede ser la causa.

Necesidades materiales y espaciales: Es necesario para jugar (además de un ordenador con cañón de proyección, como es obvio) una sala amplia libre de sillas u otros objetos para que los 4 equipos puedan sentarse en el suelo

Materiales a preparar antes del juego: Báscula, cada alumno debe llevar su mochila con todo lo que ha traído ese día metido en ella, dos saquitos de psicomotricidad (pueden hacerse con bolsas pequeñas de plástico y garbanzos, por ejemplo), un carrito de la compra con peso en su interior, un cronómetro, seis esterillas, una silla, una mesa y una almohada.