

Paket

Das menschliche Skelett M 7/8

„Ich kenne die wichtigsten menschlichen Skelettknochen. Ich weiß, welche Funktion die Wirbelsäule hat. Ich kann Rückenschmerzen vorbeugen.“





Teilziele

Biologie M 7, 8

Materialien	Teilziele	✓
1	Ich weiß, wie viele Knochen ein menschliches Skelett ungefähr besitzt.	
2	Ich kann die wichtigsten Skelettknochen an mir selbst versorgen.	
3	Ich kann die wichtigsten Skelettknochen benennen.	
4	Ich kenne die Funktion der Wirbelsäule.	
5	Ich kenne Übungsmöglichkeiten, die Rückenmuskulatur zu entlasten, um Rückenschmerzen vorzubeugen.	





Stempelkarte

Biologie M 7, 8

INFO:
Das Skelett

1

INFO:
Die Skelettknochen

2

Bastelanleitung: Skelett

3

FILM:
Die Wirbelsäule

4

Rücken-Workout für
Zuhause

5

GN Übersicht

6



Name Lernpartner/in:

Name Lernbegleiter/in:

Datum:

Das Skelett

- ① **Sieh dir die Löwenzahnfolge „Knochenbruch beim Pokalspiel“ an. Bearbeite anschließend die Aufgaben.**



[Knochenbruch beim Pokalspiel](#)

Wie viele Knochen hat ein menschliches Skelett ungefähr?

- 53
- 709
- 206
- 340

Welches ist der stärkste Knochen?

- Schlüsselbeinknochen
- Handknochen
- Wirbelsäule
- Kiefergelenk

Welches Lebensmittel wird zur Produktion von Gelenkschmiere benötigt?

- Wasser
- Apfelschorle
- Kaffee
- Milch

Mit zunehmendem Alter werden die Knochen des Menschen...

- stabiler
- porös
- dicker
- schwerer

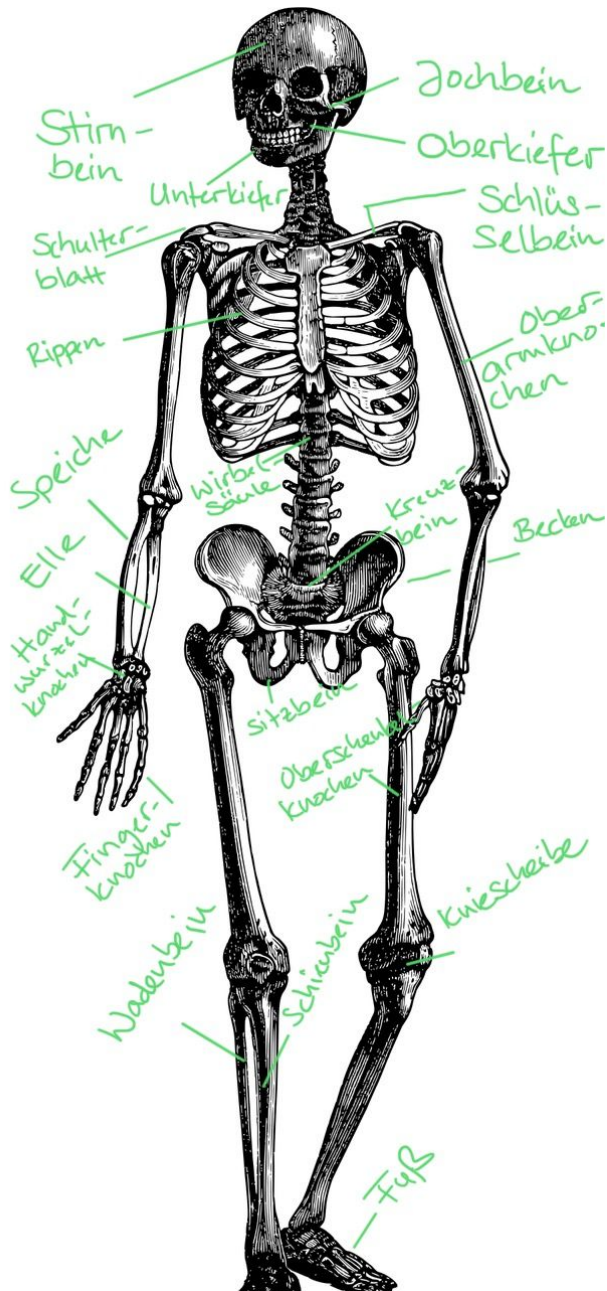
- ① Hier siehst du eine Abbildung eines menschlichen Skeletts. Lies die Namen der Knochen und versuche sie an dir selbst zu verorten.

Schädel

Brustkorb

Becken

Untere Extremitäten



① Übe, die Skelettknochen korrekt zu bezeichnen.



[Learningapp: Das menschliche Skelett](#)



[Learningapp: Das Knochengerüst oder Skelett](#)



[Learningapp: Das menschliche Skelett \(2\)](#)



[Teste dein Wissen: Lückentext Skelett](#)

② Bastle ein Skelett. Sieh dir die Bastelanleitung an.



[Bastelanleitung: Skelett](#)

Du benötigst:

- Tonpapier oder dünnen Karton
- 8 Verschlussklammern
- Schere
- Klebstoff
- Schnur

Die Wirbelsäule

- ① Sieh dir das Video „Warum das Skelett so wichtig ist“ an. Klicke auf die Lesetexte (Die Teile des Skeletts; die Wirbelsäule) unter dem Film. Sieh dir die Präsentation (So schützt du deinen Rücken) an und beantworte die Fragen (Lerncheck Skelett) online.



[Video: Warum das Skelett so wichtig ist](#)



Die Wirbelsäule



- ① **Probiere das 6 Minuten Rücken Workout aus. Beantworte die unten stehenden Fragen.**
Wenn du möchtest, kannst du diese Übungen regelmäßig zu Hause durchführen.

6 MINUTEN RÜCKEN WORKOUT für Zuhause | Rückenmuskulatur aufbauen und stärken!

Link: <https://youtu.be/ExDNiC5aVQM>



YouTube-Video

Hast du hin und wieder Rückenschmerzen?

Wie fühlst du dich nach der Übungseinheit?

GN Übersicht

Mindeststandard

Bearbeite das **Paket „Das menschliche Skelett“** im Mindeststandard und zeige es deinem Fachbegleiter vor. In einer kurzen **Besprechung** kannst du erläutern, was du in diesem Paket **gelernt** hast.

Regelstandard

Bearbeite das **Paket „Knochen und Gelenke“** und zeige es deinem Fachbegleiter vor. Schreibe einen **GN** über das Gesamtthemenfeld „Skelett“.

Expertenstandard

Bearbeite das **Paket „Knochen und Bänder“**. Vereinbare einen **Termin** mit deinem Fachbegleiter und zeige deine **Skizze des Röhrenknochens** vor. **Erzähle** von deinen **Erfahrungen** mit den 7-tägigen Dehnübungen.

Lösungen

Das menschliche Skelett M 7/8



Name Lernpartner/in:

Name Lernbegleiter/in:

Datum:

Das Skelett

- ① **Sieh dir die Löwenzahnfolge „Knochenbruch beim Pokalspiel“ an. Bearbeite anschließend die Aufgaben.**



[Knochenbruch beim Pokalspiel](#)

Wie viele Knochen hat ein menschliches Skelett ungefähr?

- 53
- 709
- 206
- 340

Welches ist der stärkste Knochen?

- Schlüsselbeinknochen
- Handknochen
- Wirbelsäule
- Kiefergelenk

Welches Lebensmittel wird zur Produktion von Gelenkschmiere benötigt?

- Wasser
- Apfelschorle
- Kaffee
- Milch

Mit zunehmendem Alter werden die Knochen des Menschen...

- stabiler
- porös
- dicker
- schwerer