Vores krop

Introduktion

Hvilke funktioner har knogler, muskler og ledbånd i kroppen?

Vejledning

Følg vejledningen trin for trin:

Undersøge knogler og muskler i kroppen gennem videoer og hvor smidig du selv er.

A) Knogler

- Se videoen om knogler og kig på model af skelet.
- Notér hvilke ledtyper der findes og deres funktion.

Human Skeleton Highresolution model by l.kuzyakin on Sketchfab

B) Muskler

- Se videoen og kig på model af muskler.
- Notér hvilke typer muskler der findes og deres funktion.

Ecorche by Vladislav Laryushin on Sketchfab

C) Hvor smidig er du?

Undersøg, hvor smidige I er. Lav forsøgene selv, men pas på. Det må ikke gøre ondt, når du laver øvelserne.

1. Bøj fremover i hoften med strakte ben. Kan du nå gulvet? Kan du lægge håndfladerne på gulvet uden at bøje i knæene?
2. Sæt dig med benene strakt ud foran dig. Læn dig langsomt forover med armene strakt frem. Kan du røre fødderne?
3. Lad den ene hånd bøje forover, og grib fat i tommelfingeren. Pres forsigtigt tommelfingeren ind mod underarmen. Kan den røre armen?
4. Sæt dig på gulvet med benene bøjet og fodsålerne presset mod hinanden. Sørg for, at fødderne er trukket så tæt på skridtet som muligt. Pres forsigtigt knæene ned mod gulvet. Kan de røre gulvet?
5. Stå med samlede ben. Buk det ene ben, og tag fat om fodleddet med hånden. Pres knæene sammen, så de er parallelle, og træk langsomt knæet baglæns. Kan du få det bøjede knæ længere tilbage end det andet knæ?
6. Stå med spredte ben. Gå ned i hug – fødderne skal pege fremad. Kan du holde hælene i gulvet?

Skema og resultater

- Hvordan var dine forsøgsresultater? Var du smidig, eller var der nogle steder, hvor du var mindre smidig?
- Udfyld regnearket enten i grupper eller fælles.

+ Hent regneark

Opsamling

Prøv at svare på følgende spørgsmål:

- Hvad overraskede dig mest omkring knogler?
- Hvad overraskede dig mest omkring muskler?
- Hvad gør du i din hverdag, der kan være med til øge eller nedsætte din smidighed?
- Diskuter i klassen, og drenge og piger er lige smidige og hvorfor?
- Hvad kan man gøre for at blive mere smidig?
- Kan man blive for smidig/usmidig og hvilke konsekvenser kan det have?

Faglig forklaring+

Smidighed er forskellig fra person til person. Nogle er meget smidige, andre er ikke. Det afhænger bla af, hvor bløde vores ledbånd er. Børn har generelt blødere ledbøn end voksne. Derfor er de også mere smidige.

Lærervejledning+

Eleverne bør se videoerne og modellerne først, før de laver selve øvelsen smidighed.

Kildehenvisning+

- Verdens Naturfag, Biologi grundbog 1, s. 70-75