

# SCHOOL-SCOUT.DE

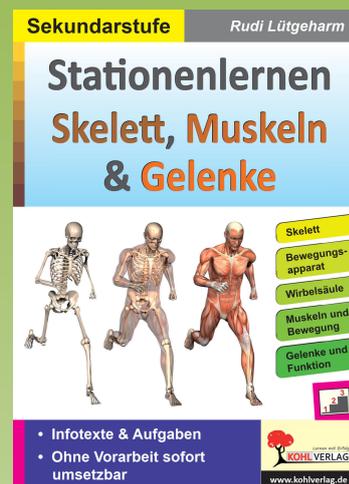
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Stationenlernen Skelette, Muskeln & Gelenke*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt

Seite

<b>Vorwort und Einführung .....</b>	<b>4-6</b>
<b>Didaktisch-methodische Hinweise - Lehrplan/Kerncurriculum ...</b>	<b>7-8</b>
<b>Hinweise zum Einsatz des Buches .....</b>	<b>9-11</b>
<b>Übersicht über die Stationen.....</b>	<b>12</b>

## Skelett

<b>Info</b>	Der grobe Aufbau des menschlichen Skeletts	13
	Die einzelnen Knochen des Skeletts	14
<b>Station</b>	Das menschliche Skelett	15-16
	Einzelne Knochen der Bereiche	17-18
	Die einzelnen Knochen des Skeletts	19-20

## Bewegungsapparat

<b>Info</b>	Knochen – Gelenke – Muskeln	21
	Bewegungs- und Stützfunktion	22
	Erhalt des Bewegungsapparats	23
	Übersicht zum Merken	24
<b>Station</b>	Knochen – Gelenke – Muskeln	25-26
	Zusammenspiel in der Bewegung	27-28

## Wirbelsäule

<b>Info</b>	Die menschliche Wirbelsäule	29
	Abschnitte der Wirbelsäule	30
	Wirbel und Bandscheiben	31
	Richtige Rückenhaltung	32
<b>Station</b>	Die Wirbelsäule	33-34
	Teile der Wirbelsäule	35-36
	Bandscheiben	37-38

## Muskeln

<b>Info</b>	Wozu dienen Muskeln?	39
	Agonist und Antagonist (1)	40
	Agonist und Antagonist (2)	41
	Arten von Muskeln	42
<b>Station</b>	Muskeln – Funktion	43-44
	Gegenspieler und Muskelarten	45-46
	Namen der Skelettmuskeln	47-48
	Wirkungen der Skelettmuskeln	49-50

## Gelenke

<b>Info</b>	Gelenk – Aufbau	51
	Kugel- und Scharniergelenk	52
	Sattel- und Eigelenk	53
	Drehscharniergelenk	54
<b>Station</b>	Aufbau eines Gelenks (1)	55-56
	Aufbau eines Gelenks (2)	57-58
	Gelenkformen und -funktionen	59-60
	Namen und Gelenkformen	61-62

<b>Stationenlaufzettel.....</b>	<b>63</b>
---------------------------------	-----------

# Vorwort und Einführung

„Nichts ist einfacher, als einen Fuß vor den anderen zu setzen“, zu springen oder mit einem Partner zu tanzen, evtl. sogar eine komplizierte sportliche Bewegung wie den „Flop“ beim Hochsprung auszuführen.

Viele Menschen nehmen überhaupt nicht wahr, welche großartigen Leistungen ihr Körper alltäglich vollbringt. Erst der besondere Aufbau von Skelett und Muskulatur des menschlichen Körpers ermöglichen es, diese gezielten Bewegungen auszuführen, oder einfach ausgedrückt:

**Das Skelett mit seinen Knochen und Gelenken sowie die Muskulatur sind ein starkes Team.**

Schüler sehen häufig einen Sinn darin, an ihrer Figur „zu arbeiten“ und ihre Fitness zu verbessern, d.h. sie setzen sich betrachtend und aktiv mit ihrem eigenen Körper auseinander. Die Voraussetzungen dafür bilden grundlegende Kenntnisse über den gesamten Bewegungsapparat, den Aufbau des Skeletts, die Arten der Gelenke und ihre Bewegungsmöglichkeiten sowie die Funktionen der Muskulatur.

Viele Schüler haben eigene Erfahrungen mit den Themen Skelett/Knochen und Muskulatur/Sehnen gemacht und bringen ihre „Erlebnisse“ häufig spontan und emotional in den Unterricht ein. Auf Nachfrage antworten viele Schüler mit Sportverletzungen wie „Muskelriss“, „Knieprellung“, „Sehnenzerrung“, aber auch Knochenbruch am Unterarm.

Schon deshalb sind die Themen Skelett, Knochen, Muskeln und Gelenke für die meisten Schüler hoch interessant, daran lässt sich gut „anknüpfen“ und wichtige Inhalte/Schwerpunkte dieser Themenbereiche vermitteln.

Dieses Buch vermittelt den Schülern anschaulich Hintergrundinformationen zu ihrem Körper, zum Aufbau von Skelett, Muskeln und Gelenken. Die vermittelten Kenntnisse sollen die Schüler dazu befähigen, ihre Verhaltensweisen hinsichtlich der Auswirkungen auf ihren eigenen Körper zu betrachten/überprüfen.



# Vorwort und Einführung

## Die Schüler sollen lernen und verstehen ...

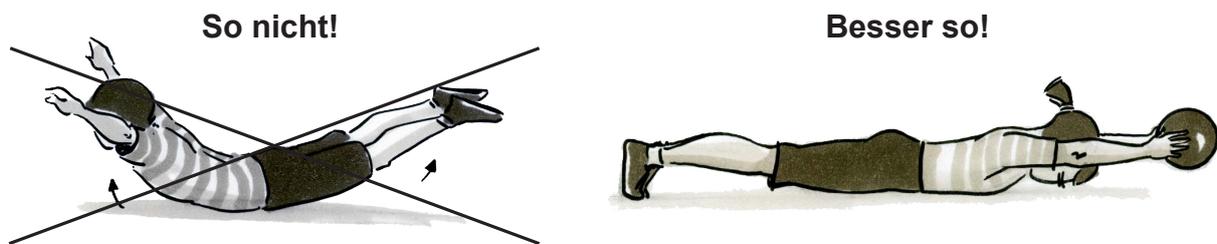
- dass Knochen und Gelenke die tragenden Teile des menschlichen Bewegungsapparates sind;
- wie sich der Bewegungsapparat des Menschen zusammensetzt;
- dass das Skelett eines Menschen aus über 206 Knochen besteht;
- dass alle Knochen zusammen "das Skelett" bilden;
- dass die Knochen im menschlichen Körper wie ein inneres Gerüst sind;
- dass Knochen, die nicht beansprucht werden, an Festigkeit verlieren und leichter brechen können;
- dass Bewegungen durch das Zusammenwirken verschiedener Anteile des Bewegungsapparates möglich werden;
- dass die Knochen über Gelenke miteinander verbunden sind und manche Gelenke nur Bewegungen in eine Richtung ermöglichen, z.B. das Kniegelenk,
- dass andere Gelenke wie das Hand- oder das Schultergelenk aber größere Bewegungsfreiheiten ermöglichen;
- dass Gelenke, die nicht gut durchblutet - „geschmiert“ - werden, anfälliger für Knorpel- und Bindegewebsschäden sind;
- dass Muskeln und Gelenke alltägliche Bewegungen wie Ortsveränderungen genauso wie komplizierte Bewegungsabläufe im Sport möglich machen;



# Vorwort und Einführung

- dass jede Bewegung das Ergebnis der Zusammenarbeit mehrerer Muskeln – zwischen den Agonisten und den Antagonisten – darstellt;
- dass der schmerzhafte Muskelkater meistens einen Tag nach einer ungewohnten (übermäßigen) körperlichen Belastung auftritt und zwei bis drei Tage anhält, bevor er seine schmerzhafte Wirkung verliert;
- dass die richtige Körperhaltung im Alltag Haltungsschäden und Schäden am Bewegungsapparat verhindern kann;
- dass ein gezieltes und nicht übertriebenes Sportprogramm wichtig für die Knochen- und Gelenksgesundheit ist.

Dieses Buch soll dazu beitragen, das vorhandene Grundlagenwissen zu erweitern und dabei auch insbesondere Zusammenhänge zu verstehen, damit die Schüler in die Lage versetzt werden, sich „gesundheitsbewusst“ und funktionsgerecht zu bewegen.



Viel Freude und Erfolg beim Einsatz der Stationen sowie der Bearbeitung und Lösung der gestellten Aufgaben wünschen das Kohl-Redaktionsteam und

*Rudi Lütgeharm*

# Didaktisch-methodische Hinweise – Lehrplan/Kerncurriculum

Das Fach Biologie leistet einen Beitrag zum Verständnis des Verhaltens von Lebewesen und der Rolle des Menschen in der Natur. Es setzt sich mit Fragen der Achtung und des Schutzes des Lebendigen sowie positiven Gesundheitsstrategien auseinander.<sup>1</sup>

Durch die Aneignung biologischen Grundwissens erwerben die Schüler wichtige Voraussetzungen für ein besseres Verstehen von Problemen unserer Zeit.

Nachdem am Ende des 4. Schuljahrganges Kenntnisse über den grundlegenden Aufbau und wesentliche Funktionen des Skeletts erwartet werden, stehen für die Schüler in den Klassenstufen 7, 8 oder 9 (je nach Bundesland) aufgrund ihrer Fähigkeit, zunehmend abstrakter zu denken, weitaus komplexere Themen, u.a. auch die Physiologie des menschlichen Körpers im Mittelpunkt.

## Erwartete Kompetenzen am Ende des Schuljahrgangs 4<sup>2</sup>

Erwartete Kompetenzen	Kenntnisse und Fertigkeiten	Mögliche Aufgaben zur Überprüfung
Die Schülerinnen und Schüler können den Aufbau des menschlichen Körpers benennen, seine grundlegenden Funktionen beschreiben und Möglichkeiten der Gesunderhaltung nennen.	Die Schüler sollen den grundlegenden Aufbau und wesentliche Funktionen des Skeletts und ausgewählter Organe kennen.	- Zuordnungen vornehmen; - Beispiele für die Funktion z.B. von Gelenken vorstellen.

Unter Einbeziehung der erworbenen Kenntnisse der Schüler aus dem Sachunterricht der Grundschule und aufgrund eigener individueller Erfahrungen im Sport oder gesundheitlichen Bereich geht es nun darum, das Grundverständnis für den eigenen Körper in seiner ganzen Komplexität weiter zu entwickeln.

Je nach Bundesland ist der Stütz- und Bewegungsapparat (Skelett, Knochen, Gelenke Muskulatur, Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers) im Unterrichtsfach Biologie thematischer Schwerpunkt in den Klassen 7, 8 und 9.

<sup>1</sup> Freistaat Sachsen – Staatsministerium für Kultus: Lehrplan Oberschule Biologie, S. 2

<sup>2</sup> Niedersächsisches. Kultusministerium; Kerncurriculum für die Grundschule – Schuljahrgänge 1–4 - Sachunterricht, S. 12

# Didaktisch-methodische Hinweise – Lehrplan/Kerncurriculum

## Freistaat Sachsen: Staatsministerium für Kultus – Lehrplan Oberschule – Biologie

<b>Ziele</b>	
<b>Klassenstufe 8</b>	
<b>Entwickeln eines Grundverständnisses für den eigenen Körper und die Rolle des Menschen in der Natur</b>	
<b>Lernbereich 1: Bau und Funktionen des menschlichen Körpers</b>	<b>25 Ustd.</b>
<b>Kennen des Grundaufbaus und der Funktion des Stütz- und Bewegungsapparates</b>	
Skelett	Gliederung des Skeletts
Knochen	Arten, Bau und Zusammensetzung
Gelenke	Arten, allgemeiner Bau, Funktionsmodell
Muskulatur	Mikroskopieren von Muskelzellen

Die im o.g. Lehrplan genannten Inhalte und thematischen Schwerpunkte werden in diesem Buch behandelt und anschaulich dargestellt.

Diese Schüler werden in die Lage versetzt, Verantwortung für ihre Verhaltensweisen und deren Auswirkungen auf den eigenen Körper einzuschätzen und daraus evtl. Konsequenzen zu ziehen. Skelett, Gelenke und Muskulatur werden von den Schülern auch gern für Präsentationen genutzt.

**Die folgende Abbildung wird bei den Schülern erfahrungsgemäß zu spontanen und unterschiedlichen Äußerungen/Meinungen aufgrund vorhandenen Wissens und/oder persönlicher Erfahrungen führen und einen breiten Zugang zum Thema ermöglichen.**



# Hinweise zum Einsatz des Buches

Die Inhalte und Aufgaben der einzelnen Stationen in diesem Buch decken die Kernthemen der Lehrpläne im Fach Biologie für die Klassen 7/8/9 ab.

Die Vielfalt und Praxisnähe der Aufgaben sowie die damit verbundenen unterschiedlichen Lösungswege machen ein erfolgreiches Lernen und Üben möglich. Zahlreiche Angebote zur Binnendifferenzierung ermöglichen es, auch Schüler heterogener Lerngruppen zur aktiven Mitarbeit zu motivieren. Die hier vorgestellten Stationen und Materialien sind auch für fachfremd unterrichtende Lehrer im Fach Biologie geeignet.

- Stationenlernen ist handlungsorientiert und fördert das selbstständige Lernen und Üben eines jeden Schülers – die Schüler sind hochmotiviert.
- Gleichzeitig werden biologische Arbeitsweisen wie z.B. das genaue Beobachten und Beschreiben angewendet und geübt.
- Das Stationenlernen kann im Fach Biologie gut eingesetzt werden, weil die Themen durch die Gestaltung der Stationen interessant und auch leistungsgerecht formuliert werden können, um die angestrebten Lernziele zu erreichen.

## Hinweise und Tipps zum Stationenlernen

- Die Aufgabenstellungen sind überschaubar (innerhalb von 20-30 min zu bearbeiten) und ihre Lösbarkeit für den Schüler einsehbar.
- Lernfortschritte ergeben sich durch die Abfolge der Stationen. Jede Aufgabe stellt nur einen Mosaikstein (einen Ausschnitt) des Gesamten dar.
- Kleinschrittiges Lernen ist für das Stationenlernen charakteristisch.
- Die Reihenfolge der Stationen ist in der Regel nicht verbindlich festgelegt.
- Zu jeder Station liegen die Aufgaben in schriftlicher Form vor, die evtl. benötigten Hilfsmittel (Fachbücher, Lehrbuch Biologie, Medien, Computer/ Laptop) etc. werden genannt.
- Die Auswertung und Kontrolle an der jeweiligen Station folgt unmittelbar nach der Bearbeitung der Aufgaben.
- Normalerweise bearbeitet jeder Schüler die Aufgaben an seinem Pult. Es ist aber auch möglich, in Kleingruppen (3-4 Schüler) zu arbeiten (Platzangebot berücksichtigen).

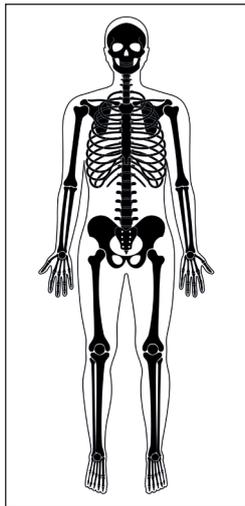
# Hinweise zum Einsatz des Buches

- Der Lehrer beaufsichtigt das Stationenlernen und unterstützt evtl. durch Hilfen, wenn es erforderlich ist.
- Die bearbeiteten Stationen werden vom Schüler (evtl. auch vom Lehrer) auf dem Stationenlaufzettel eingetragen.
- Das Blatt mit den bearbeiteten Aufgaben heftet der Schüler in seiner Biologiemappe ab, dadurch ergibt sich ein Gesamtbild über die behandelten Themen/ Kapitel.

## Die Kapitel mit den thematischen Schwerpunkten

**Skelett – Bewegungsapparat – Wirbelsäule – Muskeln – Gelenke** werden anschaulich und schülergerecht gestaltet und informativ erläutert, damit die folgenden Aufgaben gelöst werden können.

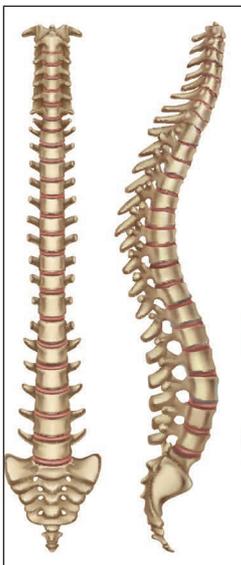
**Skelett**



**Bewegungsapparat**



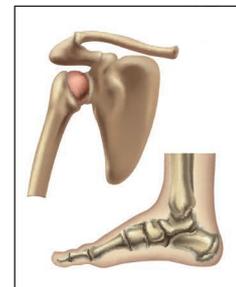
**Wirbelsäule**



**Muskeln**



**Gelenke**



# Stationenlernen Skelett, Muskeln & Gelenke

1. Digitalauflage 2020

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm  
Redaktion: Kohl-Verlag  
Illustrationen S. 6/32/39/41: © Scott Krausen  
Umschlagbild: © AlienCat - AdobeStock.com  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P12 348**

**ISBN: 978-3-96624-703-0**

## Bildquellen © AdobeStock.com

S. 4: © high\_resolution; S. 5: © ag visuell; S. 8: © York; S. 10: © pikovit, WavebreakMediaMicro, Natis, York; S. 13-20: © pikovit; S. 18: © zinkevych; S. 19: © Naeblys; S. 20: © Alexander Potapov; S. 21: © ag visuell, York; S. 22: © Ljupco Smokovski; S. 23: © Mediteraneo; S. 24: © Olga, Chastity, SciePro; S. 25/26: © pikovit; S. 26: © dusanpetkovic1; S. 27/28: © Lifeking, dissoid, SciePro, bilderswerg; S. 29: © Natis; S. 30: © Henrie; S. 31: © sakurra, Henrie, bilderswerg; S. 33: © CrazyCloud, Olga; S. 34: © Olga, PR Image Factory, pavelkriuchkov; S. 35/36: © sakurra, magicmine, Henrie; S. 37/38: © bilderswerg, falco47, juefraphoto; S. 39: © Peter Hermes Furian; S. 40: © matis75; S. 42: © corbacserdar; S. 43: © freestyle\_images; S. 44: © 7activestudio; S. 45/46: © roadrunner; S. 47/48: © photosvac; S. 49/50: © decade3d, photosvac; S. 51: © high\_resolution, reineg; S. 52: © science2, Vector Tradition, Aldeca Productions, bilderswerg, Animaflora PicsStock, dissoid; S. 53: © science2, itsmejst, crevis, Anton, Henrie; S. 54: © crevis, Vector Tradition, angkhan, bilderswerg; S. 55: © JPC-PROD; S. 56: © Jenny Sturm; S. 57: © reineg, bilderswerg; S. 58: © bilderswerg, New Africa; S. 59/60: © Vector Tradition; S. 61/62: © nerthuz

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

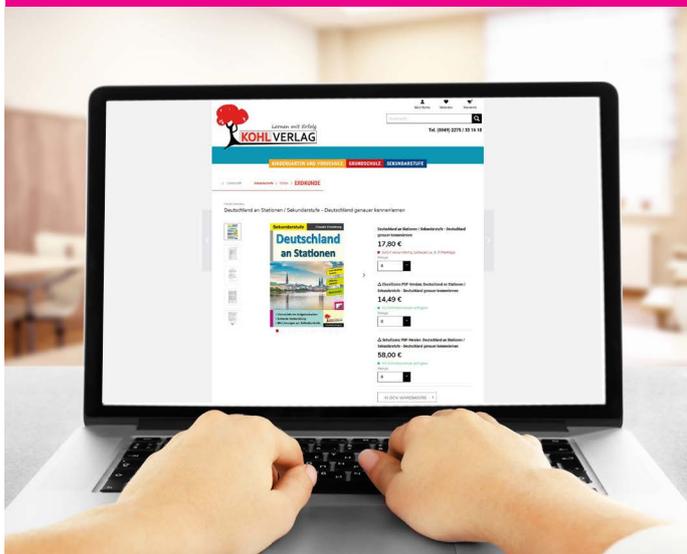
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehr-auftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020

## Unsere Lizenzmodelle



## Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Stationenlernen Skelette, Muskeln & Gelenke*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

