



Menneskets anatomi

Hvad skal I lære?

At få en grundlæggende praktisk og teoretisk forståelse af menneskets anatomi, herunder knogler, led, ledbånd og muskler.

Prøv det med kroppen

Gå sammen 2 & 2 eller 3 & 3 (jeres lærer laver grupperne) og arbejd jer igennem de teoretiske og kropslige opgaver.

Hvis I har adgang til *Fysisk træning-dugen*, så brug den – ellers se billedet på bagsiden af dette kort.

Knogler, led og ledbånd

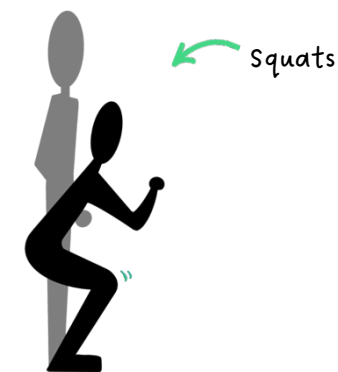
- Find skinnebens- og lårbensknoglen både på billedet og på jeres kroppe.
 - Lav 20 dybe squats og læg mærke til, hvordan det føles. Tal sammen om det.
 - Ændrede skinnebenet og lårbenet position? Hvordan?
 - Hvad kalder man det, der sidder mellem de to knogler?
 - Hvad holder leddet på plads?
- Bevæg alle jeres led – ét ad gangen. Gør det i fællesskab og snak om, hvordan det føles.
 - Hvor mange led har vi?
 - Hvor mange led kan I bevæge på samme tid? Prøv jer frem.
- Lav alle de bevægelser, I kan med først albueleddet og derefter hoftelæddet.
 - I hvor mange retninger kan de bevæges?
 - Er der forskel på de to led? Hvordan og hvorfor?

FAKTABOKS

Hvad er anatomi?

Anatomi er læren om kroppens opbygning.

Det omfatter kroppens strukturer, såsom knogler, muskler, led, organer og væv, og hvordan de er placeret i forhold til hinanden. I dette aktivitetskort har vi fokus på knogler, led, ledbånd og muskler.

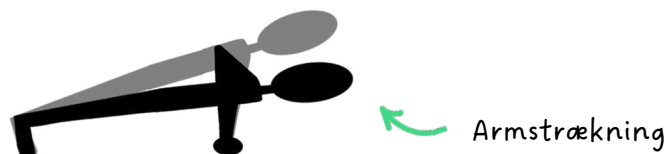


Fortsettes på næste side



Muskler

- Find den tohovedede armbøjer både på figuren og på jer selv.
 - Hvorfor tror I, at den kaldes "tohovedet"?
 - Kender I det latinske navn for denne muskel?
 - Hvilken funktion har den? Strækker den eller bøjer den armen?
 - Hvad ser I for enden af musklen på billedet, som hæfter sig på underarmsknoglen?
- Lav 10 armstrækninger, og prøv at mærke på hinanden, hvad der sker med musklerne. (I må gerne støtte på knæene, hvis I har brug for det).
 - Hvilken primær muskel strækker armen? Er den spændt?
 - Hvordan mærkes den modsatte muskel (som også kaldes antagonisten)?



- Find den store lårmuskel, som også kaldes den firehovedede knæstrækker, både på figuren og på jer selv.
 - Sæt dig på bagdelen med strakte ben og prøv at slappe af i benene.
 - Lad fødderne falde ud til siden. Mærk på din afslappede lårmuskel.
 - Kan du mærke, at den består af flere forskellige muskler?
 - Spænd i benene, mens du flekser foden (stadig siddende).
 - Mærk på din spændte lårmuskel.
 - Kan du nu mærke, at den består af flere forskellige muskler?

