

# Musklene våre

---

Muskler, hva er det? Alle har vel hørt om biceps og triceps, men har vi andre typer muskler? Med forskjellige forsøk på lab og i utstillingen undersøker vi de forskjellige typer muskler vi har.



## Oversikt

---

<b>Målgruppe</b>	5. – 7. årstrinn
<b>Læreplantema</b>	Kropp og helse
<b>Varighet</b>	90 minutter
<b>Antall elever</b>	Maksimalt 30
<b>Periode</b>	Opplegget tilbys hele året.
<b>Sted</b>	Opplegget kjøres fortrinnsvis hos Nordnorsk vitensenter.

## Forarbeid på skolen

---

Elevene har lært om skjelettet og kan navnsette de viktigste kroppsdelene og organene. Se gjerne [www.naturfag.no](http://www.naturfag.no) for undervisningsopplegg om skjelettet.

## Vitensenterbesøket

---

Vi konsenterer oss om musklene. Hva er muskler, hvor finner vi dem og hva gjør de? Elevene lærer om ulike typer muskler og får gjøre ulike eksperimenter der vi undersøker de ulike typer muskler vi har, som skjelettmuskler, glatte muskler og hjertemuskelen.

## Etterarbeid på skolen

---

### Muskelmannen

For å repetere det dere har lært på vitensenteret, samt lære noen flere muskelnavn, kan dere lage en muskelmann.

#### Dere trenger:

Gråpapir og tusjer i flere farger.

#### Gjør slik:

Legg et stort ark gråpapir på gulvet og få en elev til å være modell. Eleven legger seg på gråpapiret. Gjerne med en arm utstrakt og en bøyd. Tegn omrisset rundt eleven og skriv deretter navnet på alle musklene dere kan. Prøv deretter å finn navnet på flere muskler som dere ikke kan og skriv dem på også. Husk å få med innvendige muskler som hjertet.

## Relevante kompetansemål etter årstrinn

---

### Kropp og helse

Kompetansemål etter 7. årstrinn.

*Mål for opplæringen er at eleven skal kunne:*

- ▶ *beskrive de viktigste organene i menneskekroppen og deres funksjoner, beskrive skjelettet og muskler og gjøre greie for hvordan kroppen kan bevege seg.*