

Sachunterricht-Arbeit Klasse 3

Thema: Skelett, Gelenke und Muskeln

Name: _____ Datum: _____

Punkte: _____ / 23 Note: _____

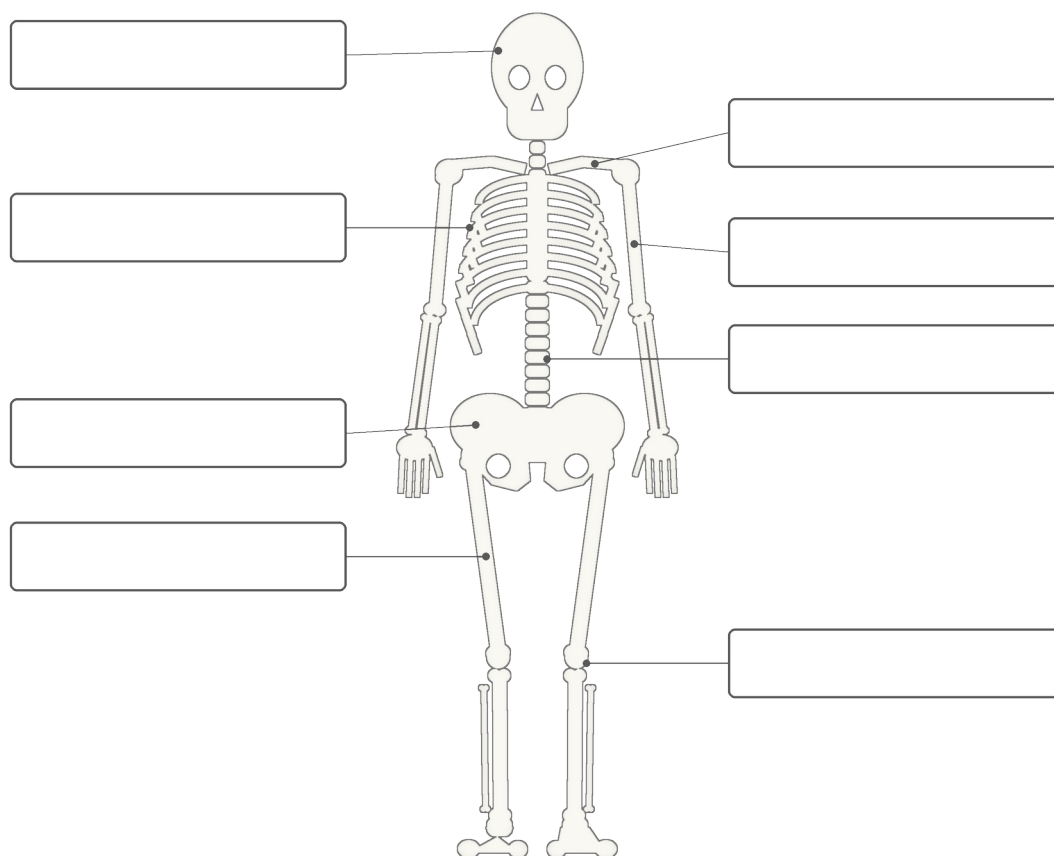
Unterschrift: _____



Viel Erfolg!

1 Beschrifte das Skelett. Nutze den Wortspeicher.

Becken Knie Scheibe Oberarmknochen Oberschenkelknochen
Rippen Schädel Schlüsselbein Wirbelsäule



____ / 4

2 Welche Aufgaben hat das Skelett? Kreuze die 3 richtigen Sätze an.

- ☐ Es gibt dem Körper Halt und Form.
- ☐ Es schützt wichtige Organe.
- ☐ Es verdaut unsere Nahrung.
- ☐ Zusammen mit den Muskeln macht es Bewegungen möglich.
- ☐ Es pumpt das Blut durch den Körper.

____ / 2,5

3 Welcher Knochen schützt welches Organ? Schreibe den passenden Buchstaben in das Kästchen.

1 Schädel

A Herz und Lunge

2 Rippen

B Rückenmark

3 Wirbelsäule

C Gehirn

___ / 1,5

4 Richtig oder falsch? Kreuze an.

Aussage	richtig	falsch
Ein Erwachsener hat ungefähr 206 Knochen.	☐	☐
Knochen sind tot und wachsen nicht.	☐	☐
Der kleinste Knochen des Menschen sitzt im Ohr.	☐	☐
Der Oberschenkelknochen ist der längste Knochen.	☐	☐
Die Wirbelsäule ist ein einziger langer Knochen.	☐	☐

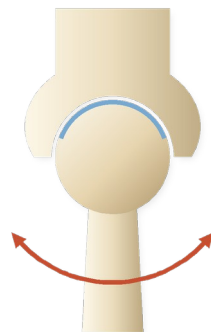
___ / 2,5

5 Gelenke verbinden Knochen beweglich miteinander.

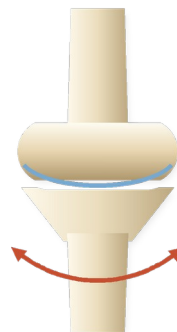
a) Wie heißen die beiden Gelenke? Schreibe den Namen unter das Bild.

Tipp: Ein Kugelgelenk bewegt sich in viele Richtungen, ein Scharniergelenk wie eine Tür nur vor und zurück.

A



B



A:

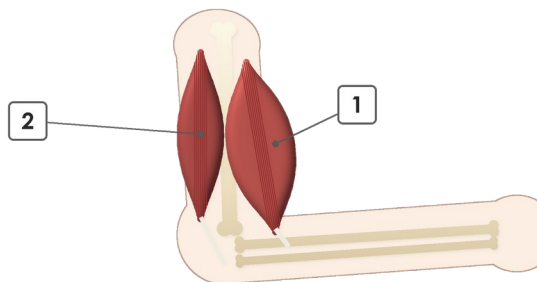
B:

b) Welches Gelenk ist es? Kreuze an.

Gelenk	Kugelgelenk	Scharniergelenk
Schultergelenk	☐	☐
Ellenbogengelenk	☐	☐
Hüftgelenk	☐	☐
Kniegelenk	☐	☐
Fingergelenk	☐	☐

___ / 3,5

6 Muskeln bewegen die Knochen. Sieh dir den gebeugten Arm an.



a) Schreibe die Namen der Muskeln auf.

1: _____

2: _____

b) Ergänze die Sätze. Nutze den Wortspeicher.

Wortspeicher: Bizeps drücken Gegenspieler Trizeps

Wenn du den Arm beugst, zieht sich der _____ zusammen.

Wenn du den Arm streckst, zieht sich der _____ zusammen.

Muskeln können nur ziehen, aber nicht _____.

Deshalb arbeiten Muskeln immer als _____ zusammen.

___ / 3

7 Ist das gut oder schlecht für deinen Rücken? Kreuze an.

Was tust du?	gut	schlecht
Ich sitze aufrecht, beide Füße stehen auf dem Boden.	☐	☐
Ich trage meinen Rucksack nur über einer Schulter.	☐	☐
Ich hebe eine Kiste aus den Knien und mit geradem Rücken.	☐	☐
Ich sitze lange krumm vor dem Bildschirm.	☐	☐
Ich packe nur das in den Rucksack, was ich brauche.	☐	☐
In der Pause bewege ich mich und tobe herum.	☐	☐

___ / 3

8 Mila sitzt nach der Schule oft stundenlang auf dem Sofa.

Was kann sie für gesunde Knochen und Muskeln tun? Nenne mindestens 2 Tipps und begründe sie.

___ / 3

Geschafft!

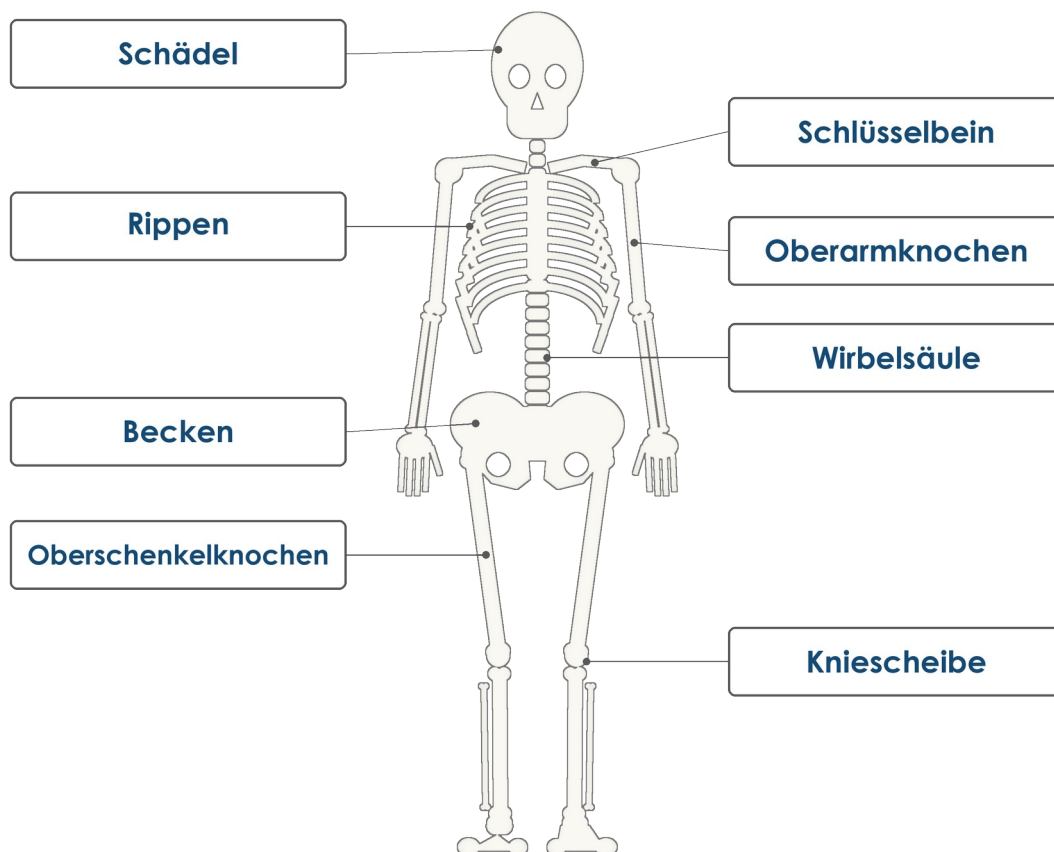
Lösung: Sachunterricht-Arbeit Klasse 3

Insgesamt sind 23 Punkte erreichbar, halbe Punkte sind möglich.

Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
23–21 P.	20,5–18,5 P.	18–15 P.	14,5–11,5 P.	11–7 P.	6,5–0 P.

1 Beschrifte das Skelett. Nutze den Wortspeicher.

Becken Knie Scheibe Oberarmknochen Oberschenkelknochen
Rippen Schädel Schlüsselbein Wirbelsäule



4 / 4

2 Welche Aufgaben hat das Skelett? Kreuze die 3 richtigen Sätze an.

- ☒ Es gibt dem Körper Halt und Form.
- ☒ Es schützt wichtige Organe.
- ☐ Es verdaut unsere Nahrung.
- ☒ Zusammen mit den Muskeln macht es Bewegungen möglich.
- ☐ Es pumpt das Blut durch den Körper.

2,5 / 2,5

3 Welcher Knochen schützt welches Organ? Schreibe den passenden Buchstaben in das Kästchen.

1 Schädel

C

A Herz und Lunge

2 Rippen

A

B Rückenmark

3 Wirbelsäule

B

C Gehirn

1,5 / 1,5

4 Richtig oder falsch? Kreuze an.

Aussage	richtig	falsch
Ein Erwachsener hat ungefähr 206 Knochen.	☒	☐
Knochen sind tot und wachsen nicht.	☐	☒
Der kleinste Knochen des Menschen sitzt im Ohr.	☒	☐
Der Oberschenkelknochen ist der längste Knochen.	☒	☐
Die Wirbelsäule ist ein einziger langer Knochen.	☐	☒

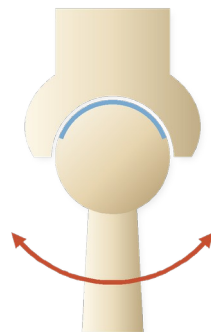
2,5 / 2,5

5 Gelenke verbinden Knochen beweglich miteinander.

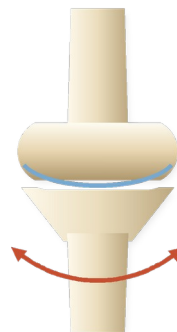
a) Wie heißen die beiden Gelenke? Schreibe den Namen unter das Bild.

Tipp: Ein Kugelgelenk bewegt sich in viele Richtungen, ein Scharniergelenk wie eine Tür nur vor und zurück.

A



B



A: Kugelgelenk

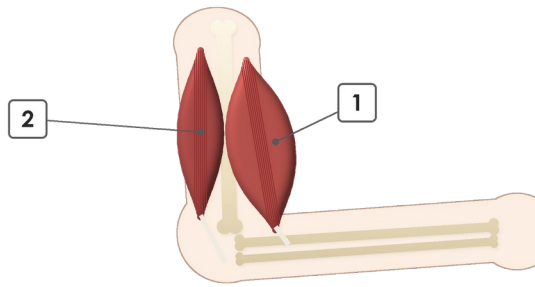
B: Scharniergelenk

b) Welches Gelenk ist es? Kreuze an.

Gelenk	Kugelgelenk	Scharniergelenk
Schultergelenk	☒	☐
Ellenbogengelenk	☐	☒
Hüftgelenk	☒	☐
Kniegelenk	☐	☒
Fingergelenk	☐	☒

3,5 / 3,5

6 Muskeln bewegen die Knochen. Sieh dir den gebeugten Arm an.



a) Schreibe die Namen der Muskeln auf.

1: Bizeps (Beuger)

2: Trizeps (Strecker)

b) Ergänze die Sätze. Nutze den Wortspeicher.

Wortspeicher: Bizeps drücken Gegenspieler Trizeps

Wenn du den Arm beugst, zieht sich der Bizeps zusammen.

Wenn du den Arm streckst, zieht sich der Trizeps zusammen.

Muskeln können nur ziehen, aber nicht drücken.

Deshalb arbeiten Muskeln immer als Gegenspieler zusammen.

3 / 3

7 Ist das gut oder schlecht für deinen Rücken? Kreuze an.

Was tust du?	gut	schlecht
Ich sitze aufrecht, beide Füße stehen auf dem Boden.	☒	☐
Ich trage meinen Ranz nur über einer Schulter.	☐	☒
Ich hebe eine Kiste aus den Knien und mit geradem Rücken.	☒	☐
Ich sitze lange krumm vor dem Bildschirm.	☐	☒
Ich packe nur das in den Ranz, was ich brauche.	☒	☐
In der Pause bewege ich mich und tobe herum.	☒	☐

3 / 3

8 Mila sitzt nach der Schule oft stundenlang auf dem Sofa.

Was kann sie für gesunde Knochen und Muskeln tun? Nenne mindestens 2 Tipps und begründe sie.

Beispiel: Mila sollte sich jeden Tag draußen bewegen, zum Beispiel Rad fahren,

denn Bewegung macht die Muskeln kräftig und die Knochen stabil.

Sie sollte auch Milch, Käse oder Joghurt essen, weil darin Kalzium ist.

Das brauchen die Knochen, damit sie fest werden.

Bewertung: je Tipp 1 P., Begründung 1 P.

3 / 3