

# die Organisation des Skelettmuskels von den kleinsten Strukturen bis zum Ganzen

---

Fachdidaktik HST Arbeitsauftrag 1

Lea Richner, Rahel Egli

# Lektions-Ablauf

---

- Repetieren verschiedener Muskeltypen
- Kennen lernen des strukturellen Aufbaus der Skelettmuskulatur – vom Muskel bis zum Myosin
- Besprechen des Sarkomers als kleinste aktive Einheit des Muskels
- Nachvollziehen des Vorgangs vom Impuls bis zur Kontraktion
- Exkurs: Wirkung von Krafttraining auf die Skelettmuskeln.

# Lernziele

---

- Ich kenne den strukturellen Aufbau der Skelettmuskulatur vom Muskel bis zum Sarkomer
- Ich kann den Vorgang bei der Kontraktion eines Muskels beschreiben.
- Ich weiss was Krafttraining in den Muskeln bewirkt.

# Ihr seid gefragt

**„Wieso erstarren die Muskeln nach dem Tod und werden nicht schlaff wie zum Beispiel bei Bewusstlosigkeit?“**

- Besprecht diese Frage in 2er bis 3er Gruppen,
- 2min Zeit, danach wird Lösung besprochen und aufgelöst