

Biologie Test - Bewegungen (M-Niveau)

- ① **Setze die richtigen Wörter ein.** Nutze die Wörter aus dem Hilfskasten. Achtung / 6
es sind auch falsche dabei.

Hilfskasten: Knochennerven, Rückenmark, Beuger, Wirbelkanal, Bandscheibe, Blut, Schmerzen, Wirbel, Muskel, Schutz

Die liegen übereinander und bilden die Wirbelsäule. Im

verläuft das , das sehr wichtig ist. Die

liegt zwischen den Wirbeln und wirkt wie ein Puffer. Wenn sie

beschädigt ist, kann das verursachen. Die Wirbelsäule gibt dem

Rücken .

- ② **Richtig oder falsch? Kreuze an!** / 5

	Richtig	Falsch
Das Rückenmark liegt im Wirbelkanal und wird dort geschützt.	☐	☐
Eine Bandscheibe befindet sich zwischen zwei Wirbeln.	☐	☐
Wenn man eine Bandscheibe falsch belastet kann sie verrutschen.	☐	☐
Die Bandscheibe hat einen Gallertkern und dieser ist weich.	☐	☐
Die Wirbelsäule besteht aus einem Knochen.	☐	☐
Durch häufiges falsches Sitzen kann man Rückenschmerzen bekommen.	☐	☐
Bei einem Bandscheibenvorfall drückt die Bandscheibe auf einen Muskel.	☐	☐
Wenn man schwere Dinge hebt sollte man nicht in die Knie gehen und einen runden Rücken machen.	☐	☐
Jeder Wirbel im Körper sieht gleich aus.	☐	☐
Muskeln können verkümmern, wenn man sie nicht benutzt.	☐	☐

- ③ **Was kannst du tun, um deinen Rücken gesund zu halten. Formuliere zwei Verhaltensweisen.** / 2

Name:

Test Bewegung M Niveau

- ④ **Erkläre** was bei einem Bandscheibenvorfall passiert. Schreibe 2-3 Sätze.

/ 2½

- ⑤ **Ordne** die Begriffe den richtigen Erklärungen **zu**.

Achtung: Eine Erklärung passt nicht.

/ 1½

zusammenziehen	1	☐	Muskel der ein Gelenk wieder gerade macht
Gegenspieler	2	☐	Muskeln die abwechselnd arbeiten.
Strecker	3	☐	wenn sich ein Muskel verkürzt
	4	☐	dadurch bleiben die Muskeln immer gerade

Punkte: / 17

Note

Unterschrift