

Komentarz nauczyciela

Wykonaj następujące ćwiczenia.

Ćw. 1

Prawą dłonią chwyć lewe ramię z przodu, tuż powyżej stawu łokciowego. Zginaj i prostuj staw łokciowy, najlepiej trzymając w ręku jakiś ciężar.

Uzupełnij zdania.

Przy zginaniu kończyny w łokciu mięsień **dwugłowy ramienia** zwany też **bicipsem** wyraźnie **pracuje i powiększa** się pod skórą. Przy prostowaniu, mięsień **wraca do poprzedniego stanu**.

Ćw. 2

Prawą dłonią chwyć lewe ramię z tyłu, tuż powyżej stawu łokciowego. Zginaj i prostuj staw łokciowy, najlepiej trzymając w ręku jakiś ciężar.

Uzupełnij zdania

Przy prostowaniu kończyny w łokciu **mięsień trójgłowy** ramienia zwany też **bicipsem** powiększa się. Przy zginaniu mięsień **wraca do poprzedniego stanu**.

Ćw. 3

Zmierz miarą krawiecką obwód ramienia przy zgiętej i wyprostowanej kończynie. Wyniki zanotuj w tabeli.

	Kończyna zgięta	Kończyna wyprostowana
Obwód ramienia w cm	27 cm	26 cm

Na podstawie wykonanych ćwiczeń wyciągnij wnioski (przynajmniej cztery) na temat pracy mięśni ramienia. Wnioski zapisz.

Wnioski z ćwiczeń

Przy poruszaniu ręką nie pracuje jeden mięsień tylko więcej. Możemy powiększać swoje mięśnie.

Mięśnie skurczają się i rozkurczają. Mięśnie są potrzebne do poruszania się.

Komentarz [MedyQ1]: Uzupełnione przez Ciebie zdania i tabela świadczą o tym, że prawidłowo wykonałeś wszystkie ćwiczenia i dokonałeś trafnych obserwacji. Znasz nazwy dwóch mięśni ramienia - zarówno naukowe jak i z mowy potocznej. Potrafisz określić położenie tych mięśni. Pewne fragmenty Twojej pracy wymagają korekty. Po zapoznaniu się z komentarzami dokonaj poprawek. Możesz otrzymać ocenę, która sprawi Ci radość i przyniesie satysfakcję.

Komentarz [MedyQ2]: W opisie wyników obserwacji należy używać precyzyjnych określeń. Napisz, który wymiar mięśnia zwiększył się, długość czy grubość.

Komentarz [MedyQ3]: Użyłeś zbyt precyzyjnego określenia. Sprawdź czy mięsień naprężył się, czy zwiotczał.

Komentarz [MedyQ4]: Patrz komentarz M2

Komentarz [MedyQ5]: Patrz komentarz M3

Komentarz [MedyQ6]: Wnioski przedstawione w postaci punktów są bardziej czytelne i łatwiej je zapamiętać. Proponuję, abyś sformułował wnioski zgodnie z kolejnością ćwiczeń ; ćw.1, ćw.2, porównanie wyników obserwacji z ćw. 1 i ćw. 2, ćw. 3 (wy tłumaczenie, dlaczego obwód przy zgiętym ramieniu jest większy). Możesz też na końcu dodać wnioski bardziej ogólne, takie jak np. w pierwszym zdaniu. Dokładniejsze wskazówki znajdziesz w poniższych komentarzach.

Komentarz [MedyQ7]: To zdanie można zinterpretować w różny sposób. Czy chodziło Ci o ćwiczenia fizyczne wzmacniające muskulaturę?

Komentarz [MedyQ8]: Uściślilij ten wniosek, podając które zmiany następują podczas pracy, a które podczas spoczynku.

Komentarz [MedyQ9]: Ten wniosek jest zbyt ogólny. Określ, jak możemy nazwać biceps ze względu na rodzaj wykonywanej pracy, a jak triceps. Potem określ, jak działają względem siebie.