**TIẾT 10: HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ**

I. **Công cơ: Không dạy**

II. **Sự mỏi cơ:**

1. *Nguyên nhân của sự mỏi cơ:*

\_ Sự oxi hóa các chất dinh dưỡng tạo ra năng lượng cung cấp cho cơ co.

\_ Làm việc quá sức và kéo dài dẫn đến sự mỏi cơ.

\_ Nguyên nhân của sự mỏi cơ là do cơ thể không được cung cấp đủ oxi nên tích tụ axit lactic đầu độc cơ.

2. *Biện pháp chống mỏi cơ:*

\_ Hít thở sâu

\_ Xoa bóp cơ, uống nước đường.

\_ Cần có thời gian lao động, học tập, nghỉ ngơi hợp lý.

III. **Thường xuyên luyện tập để rèn luyện cơ:**

  Để tăng cường khả năng sinh công của cơ và giúp cơ làm việc dẻo dai cần lao động vừa sức, thường xuyên tập thể dục thể thao.

**Bài tập về nhà**

Hãy giải thích nguyên nhân của sự mỏi cơ