

CHỦ ĐỀ: VẬN ĐỘNG

Đã có giảm tải

TIẾT 3

I. Cấu tạo bắp cơ và tế bào cơ: Học sinh đọc thêm

II Tính chất của cơ:

- Tính chất của cơ là co và giãn.
- Khi các tơ cơ mảnh xuyên sâu vào vùng phân bố của tơ dày làm cho tế bào cơ ngắn lại đó là sự co cơ.
- Cơ co khi có kích thích của môi trường và chịu ảnh hưởng của hệ thần kinh

III. Ý nghĩa của hoạt động co cơ:

- Cơ thường bám vào hai xương qua khớp nên khi cơ co làm xương cử động giúp cơ thể vận động (lao động, di chuyển).
- Sự sắp xếp các cơ trên cơ thể thường tạo thành từng cặp đối kháng. Cơ này kéo xương về một phía thì cơ kia sẽ kéo về phía ngược lại.→ Trong sự vận động của cơ thể luôn có sự phối hợp nhịp nhàng giữa nhiều nhóm cơ.

.....HẾT.....

CHỦ ĐỀ: VẬN ĐỘNG

Đã có giảm tải

TIẾT 4

I. Công của cơ : Khuyến khích HS đọc thêm

II. Sự mỏi cơ : Mỏi cơ là hiện tượng cơ làm việc quá sức và kéo dài làm biên độ co cơ giảm dần và ngừng.

1. Nguyên nhân của sự mỏi cơ :

Do cơ thể không được cung cấp đủ ôxi nên tích tụ axit lactic đầu độc cơ.

2. Biện pháp chống mỏi cơ :

- Hít thở sâu kết hợp xoa bóp cơ
- Cần có thời gian học tập, lao động, nghỉ ngơi hợp lý .
- Rèn luyện thể dục thể thao thường xuyên

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 luyện tập thể dục thể thao, giúp cơ thể :

- + Tăng thể tích cơ .
- + Tăng lực co cơ .
- + Tinh thần sảng khoái, lao động cho năng suất cao.

.....HẾT.....

DẶN DỒ:

1. Tham gia trò chơi tại nhà cùng các thành viên trong gia đình theo hướng dẫn sách giáo khoa/ 36. Đọc mục em có biết/ sgk trang 36.
2. Đọc và trả lời câu hỏi bài 11: **Tiết 5** - Bài 11:Tiến hoá của hệ vận động. Vệ sinh hệ vận động.

Mục I. Bảng 11 - Không dạy

Mục II. – Học sinh tự đọc

3. **Tiết 6** - Bài12:Thực hành: Tập sơ cứu và băng bó cho người gãy xương.→hs làm theo hướng dẫn sách giáo khoa/40, 41.