**THCS CHU VĂN AN - QUẬN 1 MÔN: SINH HỌC 8**

**TUẦN 5**

## BÀI 9. CẤU TẠO VÀ TÍNH CHẤT CỦA CƠ

**I. CẤU TẠO BẮP CƠ VÀ TẾ BÀO CƠ:** (HS tự đọc SGK)

**II. TÍNH CHẤT:**

- Tính chất cơ bản của cơ là co và giãn.

- Khi cơ co, tơ cơ mảnh xuyên sâu vào vùng phân bố tơ cơ dày làm tế bào cơ co ngắn lại → bắp cơ ngắn lại và to về bề ngang.

- Cơ bám vào hai xương qua khớp nên khi cơ co làm xương cử động dẫn tới sự vận động của cơ thể.

**III. Ý NGHĨA CỦA HOẠT ĐỘNG CO CƠ**

- Trong cơ thể luôn có sự phối hợp hoạt động của các nhóm cơ.

- Cơ thường bám vào hai xương qua khớp nên khi cơ co làm xương cử động dẫn tới sự vận động của cơ thể.

**BÀI 10. HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ**

**I. CÔNG CƠ:** (HS tự đọc SGK)

**II. SỰ MỎI CƠ:**

- Sự mỏi cơ là hiện tượng cơ làm việc nặng và lâu => biên độ co cơ giảm dần và ngừng hẳn.

- Nguyên nhân:

   + Lượng oxi cung cấp cho cơ thiếu.

   + Năng lượng cung cấp ít.

   + Sản phẩm tạo ra là acid lactic gây đầu độc cơ.

- Biện pháp:

   + Hoạt động thể thao vừa sức.

   + Làm việc nhịp nhàng, điều độ.

   + Khi mỏi cơ cần nghỉ ngơi, thở sâu, xoa bóp cho máu lưu thông.

**III. LUYỆN TẬP ĐỂ BẢO VỆ CƠ:**

- Thường xuyên luyện tập thể thao vừa sức có tác dụng:

   + Tăng thể tích cơ bắp.

   + Tăng lực co cơ, cơ phát triển cân đối.

   + Xương cứng chắc, hoạt động của các hệ cơ quan hiệu quả.

   + Tinh thần sảng khoái, làm việc hiệu quả cao.

**LUYỆN TẬP**

*HS ghi câu trả lời của các câu hỏi sau vào tập vở*

**Câu 1:** Trong cơ thể người, năng lượng cung cấp cho hoạt động co cơ chủ yếu đến từ đâu?

   **A.** Từ sự ôxi hóa các chất dinh dưỡng

   **B.** Từ quá trình khử các hợp chất hữu cơ

   **C.** Từ sự tổng hợp vitamin và muối khoáng

   **D.** Tất cả các đáp án trên

**Câu 2:** Hiện tượng mỏi cơ có liên quan mật thiết đến sự sản sinh loại axit hữu cơ nào?

   **A.** Axit axêtic

   **B.** Axit lactic

   **C.** Axit malic

   **D.** Axit acrylic

**Câu 3:** Khi bị mỏi cơ, chúng ta cần làm gì?

   **A.** Nghỉ ngơi hoặc thay đổi trạng thái cơ thể

   **B.** Xoa bóp tại vùng cơ bị mỏi để tăng cường lưu thông máu

   **C.** Thở sâu

   **D.** Tất cả các đáp án trên

**NHIỆM VỤ CỦA HỌC SINH**

☞ Học sinh ghi bài đầy đủ và làm phần luyện tập vào tập vở.

☞ Học sinh hiểu được bài và học thuộc nội dung bài 9,10.