

.....

BÀI 9

CẤU TẠO VÀ TÍNH CHẤT CỦA CƠ

I.CẤU TẠO BẮP CƠ VÀ TẾ BÀO CƠ :

(học sinh tự đọc)

II.TÍNH CHẤT CỦA CƠ

- Cơ có tính chất co và giãn.
- Cơ co khi có kích thích của môi trường và chịu ảnh hưởng của hệ thần kinh.

III. Ý NGHĨA CỦA HOẠT ĐỘNG CƠ CƠ:

- Khi cơ co làm xương cử động → cơ thể vận động.
 - Trong sự vận động của cơ thể luôn có sự phối hợp hoạt động của các nhóm cơ
-

BÀI 10. HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ

I. Hoạt động của cơ:

(Xem SGK)

II. Mỗi cơ:

Là hiện tượng khi cơ làm việc nặng và lâu ,biên độ co cơ giảm dần → mỏi cơ.

1.Nguyên nhân mỏi cơ:

Cơ thể không được cung cấp đủ oxi nên tích tụ axit lactic đầu độc cơ.

2.Biện pháp chống mỏi cơ:

- Nghỉ ngơi ,thở sâu , xoa bóp → máu lưu thông.
- Trong lao động ,để cơ lâu mỏi cần làm việc nhịp nhàng, vừa sức, tinh thần thoải mái ,vui vẻ.

III.Thường xuyên tập luyện để rèn luyện cơ:

Lao động và tập thể dục thể thao thường xuyên , vừa sức làm cơ xương phát triển.

.....

BÀI 11. TIỀN HÓA CỦA HỆ VẬN ĐỘNG- VỀ SINH HỆ VẬN ĐỘNG.

I. TIỀN HÓA CỦA BỘ XƯƠNG NGƯỜI SO VỚI XƯƠNG THÚ:

Bộ xương người có nhiều đặc điểm tiến hóa thích nghi với tư thế lao động và đứng thẳng;

- Hộp sọ phát triển , lồng ngực nở rộng sang hai bên.
- Cột sống cong 4 chỗ, xương chậu nở, xương đùi lớn, bàn chân hình vòm, xương gót phát triển.

II. TIỀN HÓA CỦA HỆ CƠ NGƯỜI SO VỚI HỆ CƠ THÚ: (HS tự học)

III.VỀ SINH HỆ VẬN ĐỘNG:

- Để cơ xương phát triển: chế độ dinh dưỡng hợp lý, tắm nắng, rèn luyện thân thể và lao động thường xuyên , vừa sức.
 - Để chống cong vẹo cột sống: cần ngồi ngay ngắn, đúng tư thế, công cụ lao động phù hợp lứa tuổi, mang vác đều ở hai vai.
-

CHƯƠNG II. TUẦN HOÀN

BÀI 13. MÁU VÀ MÔI TRƯỜNG TRONG CƠ THỂ

I. THÀNH PHẦN CẤU TẠO CỦA MÁU:

Máu gồm: Huyết tương và các tế bào máu

1. Huyết tương:

- Thành phần: 90% là nước, 10% là các chất khác.
- Vai trò: duy trì máu ở trạng thái lỏng và vận chuyển các chất.

2. Các tế bào máu:

- Hồng cầu: Màu hồng, hình đĩa, lõm 2 mặt, không nhân, chứa HB (huyết sắc tố) → vận chuyển O_2 và CO_2
- Bạch cầu: trong suốt, kích thước khá lớn, có nhân.
- Tiểu cầu: chỉ là các mảnh chất tế bào của tế bào sinh tiểu cầu → tham gia quá trình đông máu.

II. MÔI TRƯỜNG TRONG CƠ THỂ:

- Gồm: máu, nước mô và bạch huyết
 - Môi trường trong cơ thể giúp tế bào thường xuyên liên hệ với môi trường ngoài trong quá trình trao đổi chất .
-