

## Tuần 5 – Tiết 9

### Bài 9: CẤU TẠO VÀ TÍNH CHẤT CỦA CƠ

#### I. Cấu tạo bắp cơ và tế bào cơ: ( Tham khảo thông tin SGK)

#### II. Tính chất của cơ:

- Tính chất của cơ là: ..... và .....

- Cơ co chịu ảnh hưởng của hệ thần kinh.

#### *Thông tin tham khảo:*

- Cơ co rồi lại giãn rất nhanh tạo chu kì co cơ.

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

- Khi kích thích tác động vào cơ quan thụ cảm làm xuất hiện xung thần kinh theo dây hướng tâm đến trung ương thần kinh, tới dây li tâm, tới cơ và làm cơ co.

( Hướng dẫn: HS đọc thí nghiệm và quan sát H 9.2 SGK)

#### III. Ý nghĩa của hoạt động cơ cơ

- Cơ co giúp: .....

- Trong sự vận động cơ thể luôn có sự phối hợp nhịp nhàng giữa các nhóm cơ.

( Hướng dẫn: HS nghiên cứu thông tin SGK, nội dung phần 2 quan sát hình 9.4)

#### Câu hỏi ôn tập:

Vì sao khi cơ co ngắn lại và to ra?

## Tuần 5 – Tiết 10

### Bài 10. HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ

#### I. Sự mỏi cơ

- Mỏi cơ là hiện tượng cơ làm việc nặng và lâu thì biên độ co cơ giảm dần hoặc ngừng hẳn.

##### a. Nguyên nhân của sự mỏi cơ

- Lượng O<sub>2</sub> cung cấp cho cơ thiếu.

- Năng lượng cung cấp ít.

- Sản phẩm tạo ra là ..... tích tụ và đầu độc gây hiện tượng mỏi cơ.

##### b. Biện pháp chống mỏi cơ

- .....
- .....
- .....

#### II. Thường xuyên luyện tập để rèn luyện cơ

- Thường xuyên luyện tập TDTT vừa sức giúp:

- + .....
- + .....
- + .....

#### Câu hỏi ôn tập:

Câu 1: Vì sao vận động viên cử tạ có thể nâng được quả tạ vài trăm kí?

Câu 2: Biện pháp rèn luyện cơ cho bản thân và gia đình

