

Tuần: 5 (04/10/2021 – 09/10/2021)

Tiết: 9

Bài 9: CẤU TẠO VÀ TÍNH CHẤT CỦA CƠ

A/. BÀI GHI:

I/. Cấu tạo bắp cơ và tế bào cơ:

- Học sinh tự đọc sgk/ 32

II/. Tính chất của cơ:

- Tính chất cơ bản của cơ là co và dẫn cơ. Cơ thường bám vào hai đầu xương qua khớp nên khi cơ co làm xương cử động dẫn tới sự vận động của cơ thể.
- Cơ co khi có kích thích của môi trường và chịu ảnh hưởng của hệ thần kinh.
- Ví dụ: phản xạ đầu gối.

III/. Ý nghĩa của hoạt động cơ:

- Cơ co giúp xương cử động dẫn tới sự vận động.
- Trong sự vận động của cơ thể có sự phối hợp hoạt động của các nhóm cơ.

B/. LUYỆN TẬP – VẬN DỤNG:

Câu 1: Vì sao gọi là cơ xương, cơ vân?

Câu 2: Khi em đi hoặc đứng thẳng, hãy để ý tìm hiểu xem có lúc nào cả cơ gấp và cơ duỗi căng chân cùng co? Giải thích hiện tượng đó?

Câu 3: Trình bày phản xạ đầu gối.

➤ Dặn dò:

- Học bài.
- Xem trước nội dung bài 10 Hoạt động của cơ.

Tuần: 5 (04/10/2021 – 09/10/2021)

Tiết: 10

Bài 10: HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ

A/. BÀI GHI:

I/. Công của cơ:

- Học sinh tự đọc sgk/ 34

II/. Sự mỏi cơ:

1/ Nguyên nhân của sự mỏi cơ:

- Lượng ôxi cung cấp cho cơ thể thiếu.
- Năng lượng cung cấp ít.
- Sản phẩm tạo ra là axit lactic tích tụ đầu độc cơ làm mỏi cơ.

2/ Biện pháp chống mỏi cơ:

- Hít thở sâu.
- Cần có thời gian lao động, học tập, nghỉ ngơi hợp lý.
- Xoa bóp cơ, uống nước đường.

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

- Cần tăng cường thường xuyên luyện tập thể dục, thể thao, lao động hợp lý để tăng cường khả năng sinh công của cơ và giúp cơ làm việc dẻo dai.

B/. LUYỆN TẬP – VẬN DỤNG:

Câu 1: Yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động của cơ là:

- a/ Trạng thái thần kinh.
- b/ Nhịp độ lao động.
- c/ Khối lượng vật cần phải di chuyển.
- d/ Cả 3 yếu tố trên.

Câu 2: Nguồn năng lượng cung cấp cho cơ co lấy từ

- a/ Các tơ cơ.
- b/ Sự ôxi hóa chất dinh dưỡng trong cơ.
- c/ Nguồn ôxi do máu mang đến.
- d/ Nguồn CO₂ tạo ra từ hoạt động cơ.

Câu 3: Nguyên nhân của sự mỏi cơ và biện pháp khắc phục?

Câu 4: Giải thích hiện tượng bị chuột rút?

➤ Dặn dò:

- Học bài
- Xem trước bài 11 sgk/ 37