## Tiết 9. Bài 9. CẤU TẠO VÀ TÍNH CHẤT CỦA CƠ

1. **Tính chất của cơ.**

* Cơ có tính chất co và dãn
* Khi cơ co tơ cơ mảnh xuyên sâu vào vùng phân bố của tơ cơ dầy → tế bào cơ ngắn lại →

Bắp cơ phình to lên

* Cơ co khi có kích thích của môi trường và chịu ảnh hưởng của hệ thần kinh.

1. **Ý nghĩa của hoạt động co cơ**

* Cơ co giúp xương cử động làm cho cơ thể vận động, lao động, di chuyển
* Trong cơ thể luôn có sự phối hợp hoạt động của các nhóm cơ

## Tiết 10. Bài 10. HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ

Mỏi cơ là hiện tượng cơ làm việc quá sức và kéo dài làm cho biên độ co cơ giảm dân rồi ngưng hẳn.

* 1. Nguyên nhân:
* Lượng ôxi cung cấp cho cơ thiếu
* Năng lượng cung cấp ít
* Axit lactic tích tụ nhiều đầu độc cơ.
  1. Biện pháp:
* Hít thở sâu
* Xoa bóp cơ, uống nước đường
* Lao động, nghỉ ngơi hợp lý

1. **Thường xuyên luyện tập để rèn luyện cơ.**

Để tăng cường khả năng sinh công của cơ và giup cơ làm việc dẻo dai cần lao động vừa sức, thường xuyên luyện tập thể dục thể thao