

NỘI DUNG 4: CÔNG CỦA CƠ

*** NỘI DUNG GHI BÀI**

I. Công cơ: (giảm tải)

II. Sự mỏi cơ:

a. Nguyên nhân của sự mỏi cơ

- Lượng oxy cung cấp cho cơ thiếu
- Năng lượng cung cấp ít
- Sản phẩm tạo ra là axit lactic tích tụ dần và đầu độc gây hiện tượng mỏi cơ

b. Biện pháp chống mỏi cơ

- Khi mỏi cơ cần:
 - + Hít thở sâu
 - + Xoa bóp cơ, uống nước đường
- Để không bị mỏi cơ, lao động và học tập có hiệu quả cần làm việc nhịp nhàng, vừa sức. Cần có thời gian lao động và nghỉ ngơi hợp lý. Ngoài ra cũng cần có tinh thần thoải mái, vui vẻ

III. Biện pháp rèn luyện cơ

- Để tăng cường khả năng làm việc của cơ và giúp cơ dẻo dai cần lao động vừa sức, thường xuyên luyện tập thể dục thể thao.
- Khi mỏi cơ cần nghỉ ngơi, thở sâu kết hợp với xoa bóp cho máu lưu thông nhanh. Sau hoạt động mạnh nên thư giãn, đi bộ từ từ đến khi hô hấp trở lại bình thường mới nghỉ ngơi và xoa bóp.
- Khi mỏi cơ cần được nghỉ ngơi, thở sâu kết hợp với xoa bóp cho máu lưu thông nhanh. Sau hoạt động chày (khi tham gia thể thao) nên đi bộ từ từ đến khi hô hấp trở lại bình thường mới nghỉ ngơi và xoa bóp.

NỘI DUNG 5:

TIẾN HOÁ CỦA HỆ VẬN ĐỘNG – VỆ SINH HỆ VẬN ĐỘNG

*** NỘI DUNG GHI BÀI**

1. Sự tiến hóa của bộ xương người so với bộ xương thú

- Hộp sọ phát triển
- Cột sống cong ở 4 chỗ
- Lồng ngực nở rộng sang 2 bên
- Xương chậu mở, xương đùi lớn
- Bàn chân hình vòm
- Xương gót lớn phát triển về phía sau

2. Sự tiến hóa của bộ cơ người so với bộ xương thú: (giảm tải)

3. Vệ sinh hệ vận động:

- Để cơ và xương phát triển cần:
 - + Có một chế độ dinh dưỡng hợp lý
 - + Tắm nắng lúc sáng sớm
 - + Rèn luyện thể dục thể thao thường xuyên
 - + Lao động vừa sức
- Để tránh cong vẹo cột sống, khi học tập và lao động cần:

- + Lao động, mang vác vừa sức, khi mang vác phải đều 2 bên vai
- + Học tập: Ngồi ngẩng, không nghiêng vẹo, gò lưng

PHIẾU HỌC TẬP

NỘI DUNG 4: CÔNG CỦA CƠ

Câu 1. Hiện tượng mỗi cơ có liên quan mật thiết đến sự sản sinh loại axit hữu cơ nào ?

- A. Axit axêtic
- B. Axit malic
- C. Axit acrylic
- D. Axit lactic

Câu 2. Để tăng cường khả năng sinh công của cơ và giúp cơ làm việc dẻo dai, chúng ta cần lưu ý điều gì ?

- A. Tắm nóng, tắm lạnh theo lộ trình phù hợp để tăng cường sức chịu đựng của cơ
- B. Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao
- C. Tất cả các phương án còn lại
- D. Lao động vừa sức

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. Cả A và B
- D. Uống nhiều nước lọc

Câu 4. Chúng ta thường bị mỏi cơ trong trường hợp nào sau đây ?

- A. Giữ nguyên một tư thế trong nhiều giờ
- B. Lao động nặng trong gian dài
- C. Tập luyện thể thao quá sức
- D. Tất cả các phương án còn lại

Câu 5. Hoạt động của cơ hầu như không chịu ảnh hưởng bởi yếu tố nào sau đây ?

- A. Trạng thái thần kinh
- B. Màu sắc của vật cần di chuyển
- C. Nhịp độ lao động
- D. Khối lượng của vật cần di chuyển

NỘI DUNG 5: (tiết 5)

TIẾN HOÁ CỦA HỆ VẬN ĐỘNG – VỆ SINH HỆ VẬN ĐỘNG

Câu 1. Phân tích những đặc điểm của bộ xương người để thích nghi với tư thế đứng thẳng và đi bằng hai chân?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Câu 2. Tại sao phải tập thể dục giữa buổi học, giữa buổi làm việc (lao động trí óc) với những động tác càng vui càng tốt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....