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

***Học sinh nghiên cứu sách giáo khoa trang 32, 33 để hoàn thành bài tập dưới đây:***

**I. Cấu tạo bắp cơ và tế bào cơ: (học sinh tự học)**

**II. Tính chất của cơ:**

- Cơ có tính chất ……. và dãn.

- Khi cơ co 🡪 tơ cơ mảnh xuyên sâu vào vùng phân bố của ……………. làm cho tế bào cơ ngắn lại 🡪 bắp cơ ngắn, to.

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

**III. Ý nghĩa của hoạt động co cơ:**

- Cơ co giúp ……….. cử động 🡪 cơ thể vận động, lao động, di chuyển.

- Trong cơ thể luôn có sự phối hợp hoạt động của các nhóm cơ.

**Bài 10: HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ**

***Học sinh nghiên cứu sách giáo khoa trang 34, 35 để hoàn thành bài tập dưới đây:***

**I. Công cơ: (học sinh tự học)**

**II. Sự mỏi cơ:**

***1. Nguyên nhân của sự mỏi cơ:***

- Sự …………các chất dinh dưỡng tạo ra năng lượng cung cấp cho cơ hoạt động.

- Lượng oxi cung cấp cho cơ thể thiếu, năng lượng cung cấp ít.

- Sản phẩm tạo ra ………………… tích tụ, đầu độc cơ mỏi.

***2. Biện pháp chống mỏi cơ:***

- Hít thở sâu

- Xoa bóp ………

- Lao động ……………, nghỉ ngơi hợp lý.

- Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao.

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

* ***Mục đích:***

- Tăng thể tích cơ (cơ phát triển).

- Tăng lực co cơ 🡪 hoạt động tuần hoàn, hô hấp, tiêu hoá có hiệu quả 🡪 tinh thần sảng khoái, lao động cho năng suất cao.

**KIỂM TRA 15 PHÚT – MÔN SINH HỌC 8**

***HS copy link dưới đây vào trình duyệt để làm bài***

<https://forms.gle/Jw7sVci39tQYCiFo8>

**Lưu ý:**

- Đăng nhập vào tài khoản gmail trước khi làm bài.

- Mỗi HS chỉ có 1 lần làm bài.

- Thời gian mở bài kiểm tra từ ngày 04/10/2021 đến hết ngày 10/10/2021. HS vào làm bài sau thời gian trên sẽ không được ghi nhận.