

TUẦN 4

Bài 9: CẤU TẠO VÀ TÍNH CHẤT CỦA CƠ

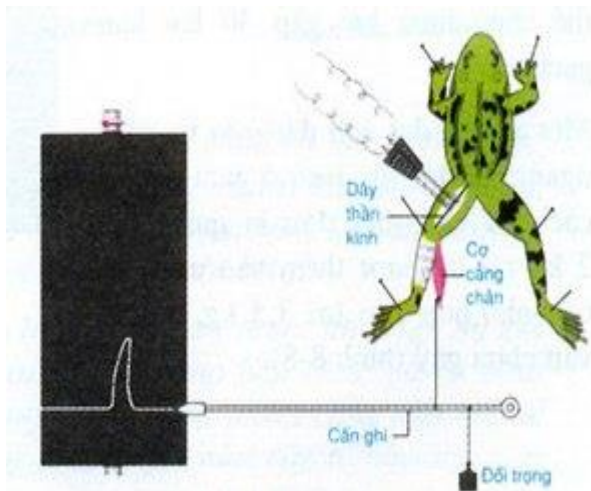
I. Cấu tạo bắp cơ và tế bào cơ:

HS TỰ HỌC

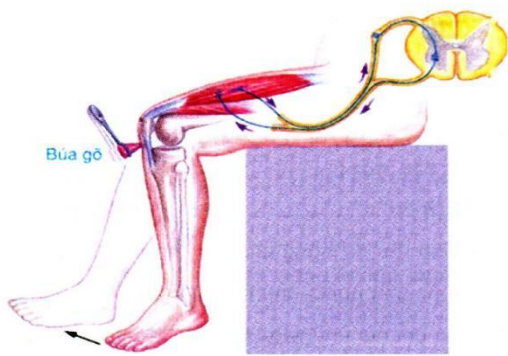
II. Tính chất của cơ

Quan sát hình 9.2 trả lời câu hỏi:

1. Khi kích thích cần ghi vẽ lên đồ thị cho ta biết điều gì ?
2. Tính chất của cơ ?



1. Quan sát sơ đồ phản xạ và giải thích hiện tượng?



Hình 9-3. Sơ đồ phản xạ đầu gối

Hiện tượng: Chân đá về phía trước

Cơ chế phản xạ: Kích thích -> Gân xương bánh chè -> Dây thần kinh hướng tâm -> Tuỷ sống -> Dây thần kinh li tâm -> Cơ đùi co -> Xương cẳng chân bị kéo về phía trước

2. HS tiến hành gập cẳng tay vào sát cánh tay ? Nêu hiện tượng ? Giải thích ?

Hiện tượng: bắp cơ cánh tay phình to

Giải thích: Cơ cánh tay co ngắn lại

HS GHI BÀI

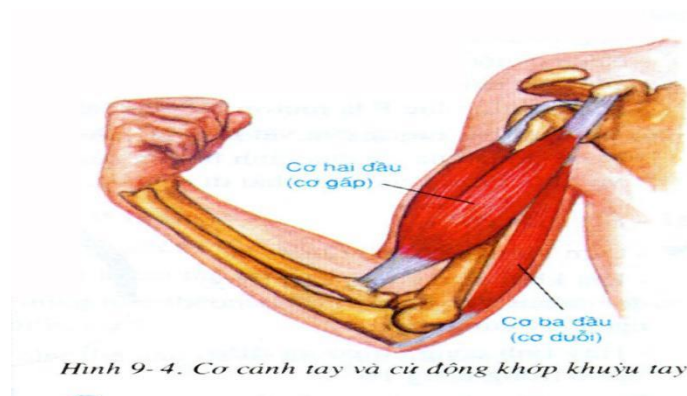
Tính chất cơ bản của cơ là sự co và giãn cơ

Khi cơ co thì cơ mạnh xuyên sâu vào vùng phân bố cơ dày làm tế bào cơ co ngắn lại -> bắt cơ ngắn lại và to về bề ngang

Kích thích > cơ quan thụ cảm > nơ ron hướng tâm > nơ ron trung gian > nơ ron li tâm > cơ quan phản ứng

III. Ý nghĩa của hoạt động cơ cơ

QS Hình trả lời câu hỏi



Câu 1. Thử phân tích sự phối hợp hoạt động cơ, dẫn giữa cơ 2 đầu (cơ gấp) và cơ 3 đầu (cơ duỗi) ở cánh tay.

Câu 2. Sự co cơ có tác dụng gì ?

Câu 3. Muốn hệ cơ phát triển tốt cần làm gì ?

HS GHI BÀI

Cơ thường bám vào hai xương qua khớp nên khi cơ co làm xương cử động dẫn tới sự vận động cơ thể.

CÂU HỎI

Câu 1: Khi các em đi hoặc đứng 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 2: Có khi nào cả cơ gấp và cơ duỗi của một bộ phận cơ thể cùng co tối đa hoặc cùng duỗi tối đa? Vì sao ?

Bài 10. HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ

I. Công cơ : hs tự học

II. Sự mỏi cơ

Vậy mỏi cơ là gì ?

Khi mỏi cơ ta cảm thấy như thế nào ?

HS GHI BÀI

Làm việc quá sức và kéo dài dẫn tới sự mỏi cơ

1. Nguyên nhân của sự mỏi cơ

Nguyên nhân nào dẫn đến mỏi cơ ?

HS GHI BÀI

Do cơ thể không được cung cấp đủ ôxi nên tích tụ axit lactic đầu độc cơ

2. Biện pháp chống mỏi cơ :

Làm thế nào để hạn chế và chống mỏi cơ?



Tại sao ở trường lại có buổi tập thể dục giữa giờ ?

Trong lao động, để cơ lâu mỏi và có năng suất lao động cao ta cần làm gì ?

HS GHI BÀI

Hít thở sâu

Xoa bóp cơ

Có thời gian lao động, học tập, nghỉ ngơi hợp lí

III. Thường xuyên luyện tập để rèn luyện cơ

1/ Khả năng cơ cơ phụ thuộc vào những yếu tố nào ?

2/ Những hoạt động nào được coi là sự luyện tập cơ ?

3/ Luyện tập thường xuyên có tác dụng như thế nào đến các hệ cơ quan trong cơ thể và dẫn tới kết quả gì đối với hệ cơ ?

4/ Nên có phương pháp luyện tập như thế nào để có kết quả tốt nhất ?

HS GHI BÀI

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



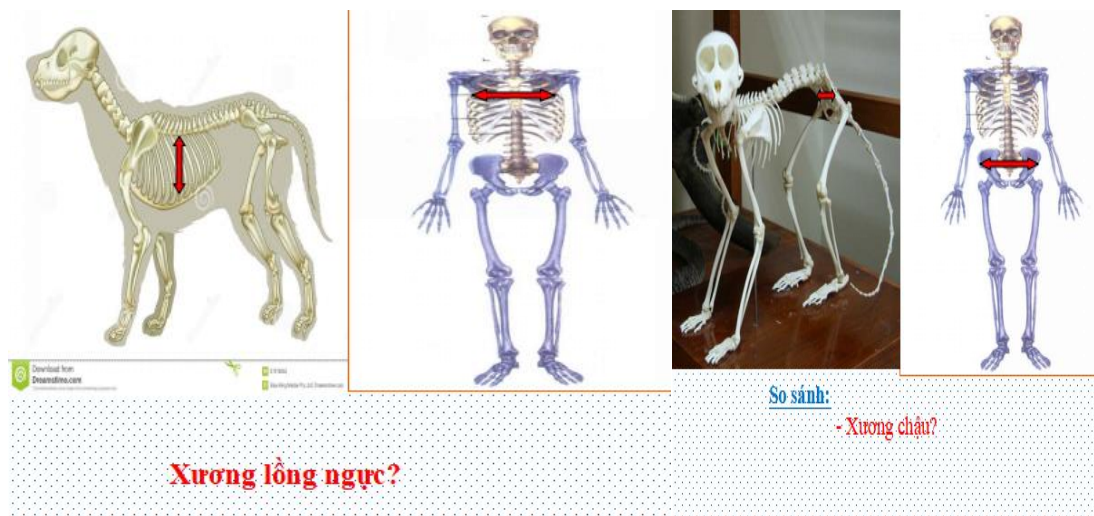
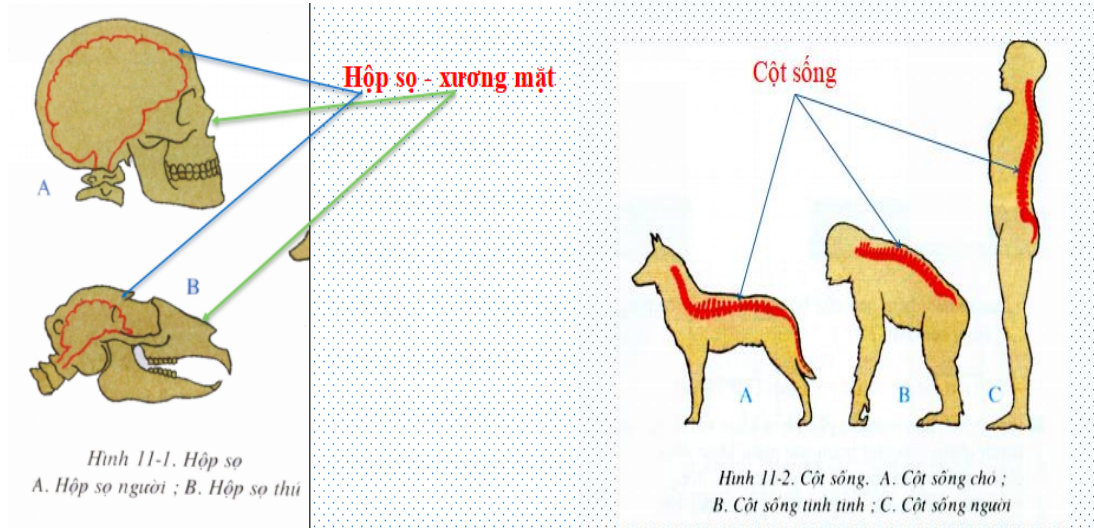
Câu hỏi

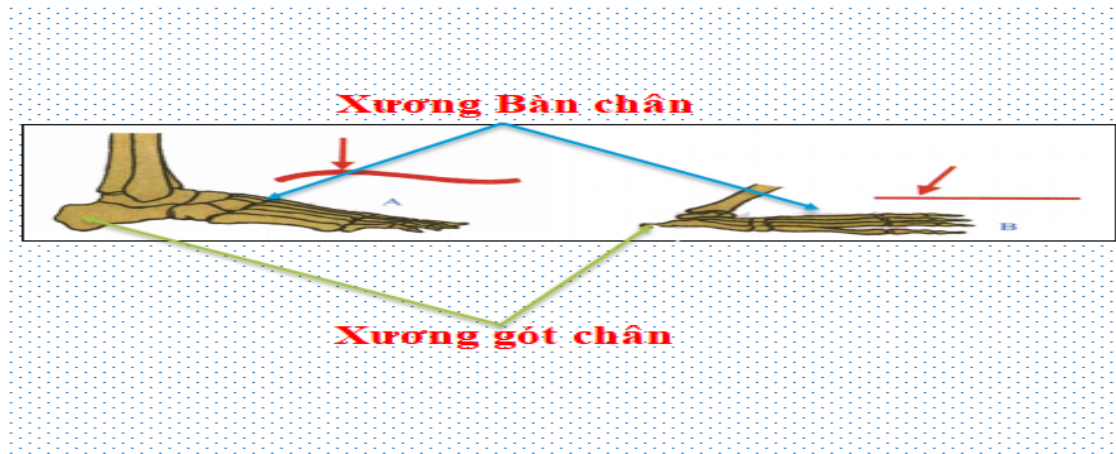
Để đảm bảo việc rèn luyện cơ, là học sinh em nên làm gì ?

BÀI 11: TIẾN HÓA CỦA HỆ VẬN ĐỘNG. VỀ SINH HỆ VẬN ĐỘNG

I. Sự tiến hóa của bộ xương người so với bộ xương thú:

QS H11,11.2,11.3 Sự tiến hóa của bộ xương người so với thú ở những điểm nào?





Hs ghi bài

- Hộp sọ phát triển,lồng ngực nở rộng sang 2 bên,cột sống cong 4 chỗ ,xương chậu nở,xương đùi lớn ,cơ mông,cơ đùi cơ bắp chân phát triển,bàn chân hình vòm ,xương gót phát triển
- Tay có khớp linh hoạt ,ngón cái đối diện 4 ngón kia
- Cơ vận động cánh tay,cẳng tay,bàn tay và đặc biệt cơ vận độngngón cái phát triển giúp người có khả năng lao động.

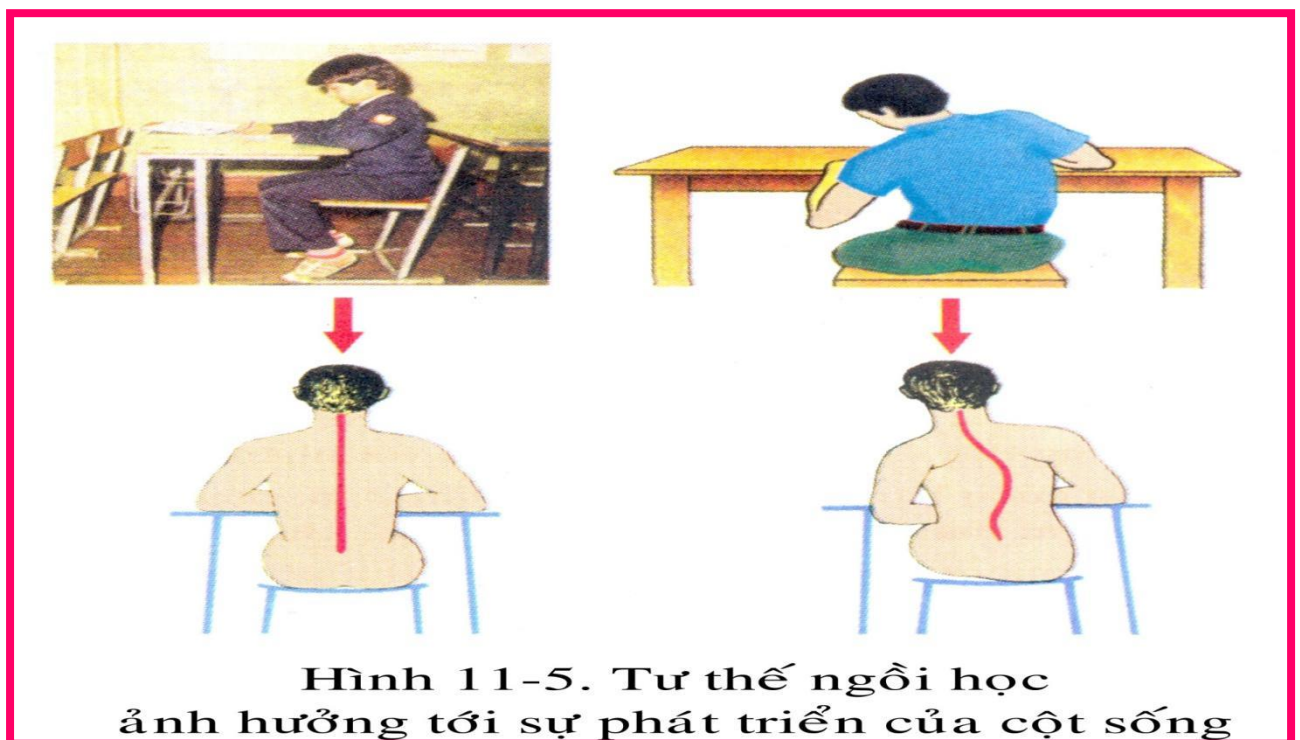
II. Vệ sinh hệ vận động:

Để xương và cơ phát triển cân đối chúng ta cần làm gì?





Em có nhận xét gì về tư thế ngồi học ở hình sau?
Em có nhận xét gì về tư thế ngồi học ở hình sau?



Hs ghi bài

- Để cơ và xương phát triển phải chú ý rèn luyện thể dục thể thao thường xuyên và lao động vừa sức.
- Khi mang vác và khi ngồi học cần chú ý chống cong vẹo cột sống.

Câu hỏi

Câu 1: Đặc điểm của bộ xương người thích nghi với tư thế đứng thẳng và đi bằng 2 chân là:

Câu 2. Để chống cong vẹo cột sống trong học tập và lao động cần chú ý những điểm gì?