

## **CHỦ ĐỀ 2: HỆ VẬN ĐỘNG (Tiết 2)**

### **B. HỆ CƠ**

#### **I. Cấu tạo bắp cơ và tế bào cơ**

Học sinh tự đọc trang 32 sgk.

#### **II. Tính chất của cơ**

- Tính chất của cơ là co và giãn.
- Cơ co khi có kích thích của môi trường và chịu ảnh hưởng của hệ thần kinh.

#### **III. Ý nghĩa của hoạt động cơ cơ**

Cơ cơ giúp xương cử động → cơ thể vận động.

#### **IV. Hoạt động của cơ**

##### **1. Sự mỏi cơ**

- Sự mỏi cơ là do chất dinh dưỡng do máu mang tới ít hơn năng lượng dùng cung cấp cho sự co cơ.
- Nguyên nhân của sự mỏi cơ là do cơ thể không được cung cấp đủ oxy, gây tích tụ axit lactic sẽ đầu độc làm mỏi cơ.
- Khi mỏi cơ cần được nghỉ ngơi, thở sâu kết hợp với xoa bóp cho máu lưu thông nhanh.

##### **2. Biện pháp rèn luyện cơ**

Để giúp cơ làm việc dẻo dai cần lao động và sức, thường xuyên luyện tập thể dục thể thao.

#### **V. Tiến hóa của hệ vận động. Vệ sinh hệ vận động**

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

Bộ xương người có nhiều đặc điểm tiến hóa, thích nghi với tư thế đứng thẳng và lao động: Hộp sọ phát triển, lồng ngực nở rộng sang hai bên, cột sống cong ở 4 chỗ, xương chậu nở, xương đùi lồi; bàn chân hình vòm, xương gót phát triển. Tay có khớp linh hoạt, ngón cái đối diện với 4 ngón kia giúp người có khả năng lao động.

##### **2. Vệ sinh hệ vận động**

Để cơ xương phát triển cân đối và khỏe mạnh cần:

- Có chế độ dinh dưỡng hợp lý.
- Rèn luyện thể dục thể thao thường xuyên và lao động và sức.
- Khi mang vác hay ngồi học cần đảm bảo đúng tư thế, chống cong vẹo cột sống.