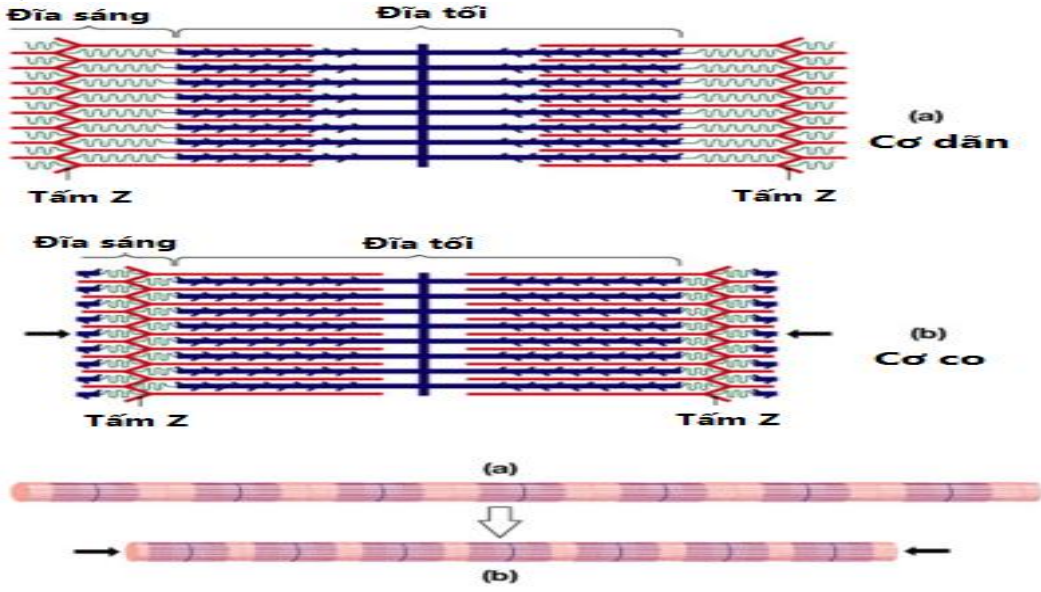


PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
TUẦN 5 - TIẾT 9: Bài 9: CẤU TẠO VÀ TÍNH CHẤT CỦA CƠ
1. Phiếu hướng dẫn học sinh tự học

Hoạt động HS tự học	HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
Tên bài học/chủ đề	Bài 9: CẤU TẠO VÀ TÍNH CHẤT CỦA CƠ
Hoạt động 1: <i>Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i>	<p>1. <u>Nội dung 1: I. CẤU TẠO BẮP CƠ VÀ TẾ BÀO CƠ</u> (Khuyến khích học sinh tự đọc)</p> <p>2. <u>Nội dung 2: II. TÍNH CHẤT CỦA CƠ</u> Dựa và kiến thức đã học TLCH: Loại cơ nào gắn với xương tạo ra sự vận động theo ý muốn của cơ thể? Đọc thông tin thí nghiệm trang 32 TLCH: Cơ có tính chất gì? Giải thích một số hiện tượng sau: -Ngồi trên ghế để thông chân xuống, lấy búa y tế (búa cao su) gõ nhẹ vào gân xương bánh chè. + Nêu hiện tượng xảy ra. + Giải thích cơ chế phản xạ của sự co cơ. -Gập cẳng tay vào sát với cánh tay, em thấy bắp cơ ở trước cánh tay thay đổi như thế nào? Vì sao? Quan sát hình 9-1 SGK và hình sau:</p>  <p>Nhận xét vị trí tơ cơ dày khi cơ co? Nhận xét sự thay đổi chiều dài của đĩa sáng và đĩa tối. Giải thích? Giải thích cơ chế co cơ?</p> <p>3. <u>Nội dung 3: III. Ý NGHĨA CỦA HOẠT ĐỘNG CƠ CƠ</u> Quan sát hình 9.4 TLCH: Em hãy cho biết sự co cơ có tác dụng gì? Thử phân tích sự phối hợp hoạt động co, giãn giữa hai đầu (cơ gấp) và cơ ba đầu (cơ duỗi) ở cánh tay?</p>

<p>Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</p>	<p>** Bài tập: <i>Chọn câu trả lời đúng nhất cho các câu hỏi sau:</i></p> <p>Câu 1: Cơ thể người có khoảng bao nhiêu cơ? a. 400 cơ b. 600 cơ c. 800 cơ d. 500 cơ</p> <p>Câu 2: Khi nói về cơ chế cơ cơ, nhận định nào sau đây là đúng? a. Khi cơ co, tơ cơ dày xuyên sâu vào vùng phân bố của tơ cơ mảnh làm cho tế bào cơ ngắn lại. b. Khi cơ co, tơ cơ dày xuyên sâu vào vùng phân bố của tơ cơ mảnh làm cho tế bào cơ dài ra. c. Khi cơ co, tơ cơ mảnh xuyên sâu vào vùng phân bố của tơ cơ dày làm cho tế bào cơ dài ra. d. Khi cơ co, tơ cơ mảnh xuyên sâu vào vùng phân bố của tơ cơ dày làm cho tế bào cơ ngắn lại.</p> <p>Câu 3: Cơ có hai tính chất cơ bản, đó là a. co và giãn. b. gấp và duỗi. c. phòng và xếp. d. kéo và đẩy.</p> <p>Câu 4: Cơ sẽ bị duỗi tối đa trong trường hợp nào dưới đây? a. Mỗi cơ b. Liệt cơ c. Viêm cơ d. Xơ cơ</p> <p>Câu hỏi vận dụng: Tại sao phải làm động tác khởi động trước khi tham gia thể thao?</p>
---	---

NỘI DUNG BÀI GHI

TUẦN 5 - TIẾT 9: Bài 9: CẤU TẠO VÀ TÍNH CHẤT CỦA CƠ

I. CẤU TẠO BẮP CƠ VÀ TẾ BÀO CƠ

(Khuyến khích học sinh tự đọc)

II. TÍNH CHẤT CỦA CƠ

- Cơ có tính chất co và giãn.
- Cơ co theo nhịp gồm 3 pha.
- Co cơ chịu ảnh hưởng của hệ thần kinh.

III. Ý NGHĨA CỦA HOẠT ĐỘNG CƠ CƠ

- Cơ co giúp xương cử động → cơ thể vận động, lao động, di chuyển.
- Trong cơ thể luôn có sự phối hợp hoạt động của các nhóm cơ.

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

TUẦN 5 - TIẾT 10- BÀI 10: HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ

1. Phiếu hướng dẫn học sinh tự học

Hoạt động HS tự học	HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
Tên bài học / chủ đề	BÀI 10: HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ
Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.	<p>1. <u>Nội dung 1: I. Công cơ</u> Nội dung giảm tải</p> <p>2. <u>Nội dung 2: II. Sự mỏi cơ</u> Giải thích một số hiện tượng sau: Hiện tượng biên độ co cơ giảm dần và ngừng khi làm việc quá sức, em sẽ gọi là gì ? Vậy mỏi cơ là gì ? Khi mỏi cơ ta cảm thấy như thế nào ? Nguyên nhân nào dẫn đến mỏi cơ ?</p>

	<p>Làm thế nào để hạn chế và chống mỏi cơ ? Mỏi cơ ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe và lao động ? 2/ Làm thế nào để hạn chế mỏi cơ trong thể thao, lao động và học tập ? Khi mỏi cơ cần làm gì để cơ bớt mỏi ? 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 ? 3. <u>Nội dung 3: III. Thường xuyên luyện tập để rèn luyện cơ</u> TLCH phân lệnh trang 35 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 ?</p>
<p>Hoạt động 2: <i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i></p>	<p>Liên hệ giáo dục Để đảm bảo việc rèn luyện cơ, là học sinh em nên làm gì ? Lựa chọn câu trả lời đúng nhất: Câu 1: Các biện pháp làm tăng cường khả năng làm việc của cơ ? a. Tập thể dục và thể thao thường xuyên b. Ăn uống đủ chất và đủ năng lượng c. Phải tạo môi trường làm việc vui vẻ, thoải mái d. Cả a, b và c Câu 2: Ý nào sau đây không phải là nguyên nhân gây ra sự mỏi cơ ? a. Axit lactic ứ đọng trong cơ sẽ dẫn đến đầu độc cơ b. Thiếu năng lượng c. Ngủ nhiều d. Thiếu ôxi</p>

NỘI DUNG BÀI GHI

TUẦN 4 - TIẾT 10-

BÀI 10: HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ

I. Công cơ

Nội dung giảm tải

II. Sự mỏi cơ

Khi làm việc lâu, nặng nhọc, biên độ cơ cơ giảm dần → ngừng gọi là sự mỏi cơ.

1. Nguyên nhân của sự mỏi cơ

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

2. Biện pháp chống mỏi cơ :

- 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

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.

2. Các câu hỏi thắc mắc, các trở ngại của học sinh khi thực hiện các nhiệm vụ học tập.

Lớp:

Họ tên học sinh

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
	Mục I: Mục II:	1. 2.