

CHỦ ĐỀ 5 CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE

BÀI 21

TÌM HIỂU CƠ QUAN VẬN ĐỘNG



MỞ ĐẦU



Thực hiện một hoạt động như viết hoặc múa.
Bộ phận nào của cơ thể giúp em thực hiện hoạt động đó?



KHÁM PHÁ



Quan sát các hình dưới đây, chỉ và nói tên một số cơ, xương và khớp của cơ thể.

1

Bộ xương

Khớp

Khớp khuỷu tay

Khớp đầu g



Xem video



KHÁM PHÁ



Quan sát các hình dưới đây, chỉ và nói tên một số cơ, xương và khớp của cơ thể.

2

Hệ cơ

Cơ ngực

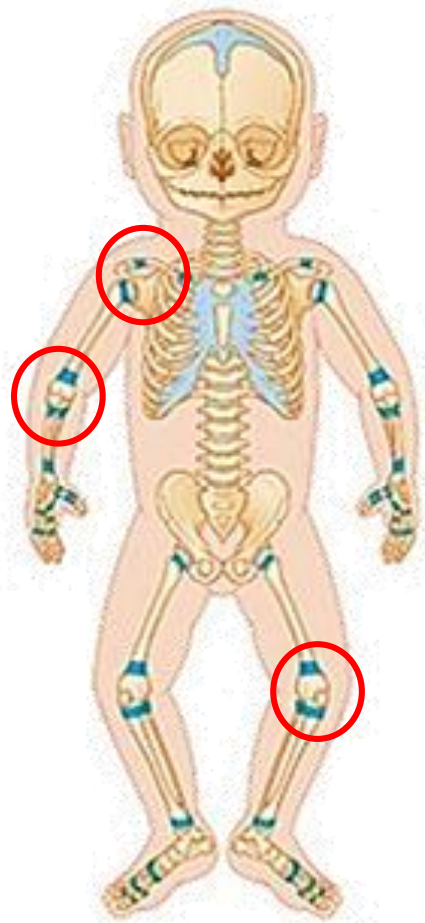


Xem video

THỰC HÀNH



Chỉ và nói tên một số cơ, xương và khớp trên cơ thể em.



Đây là khớp gối.



VẬN DỤNG



1. Thực hiện cử động sau:
Đặt một tay vào phần dưới của xương cột sống, đồng thời cúi gập người sao cho bàn tay còn lại chạm vào các ngón chân.



2. Khi thực hiện cử động trên, tay em cảm nhận được xương cột sống thay đổi như thế nào?

3. Thực hiện cử động để xác định vị trí các khớp.

TẬP THỂ DỤC TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE XƯƠNG VÀ CƠ





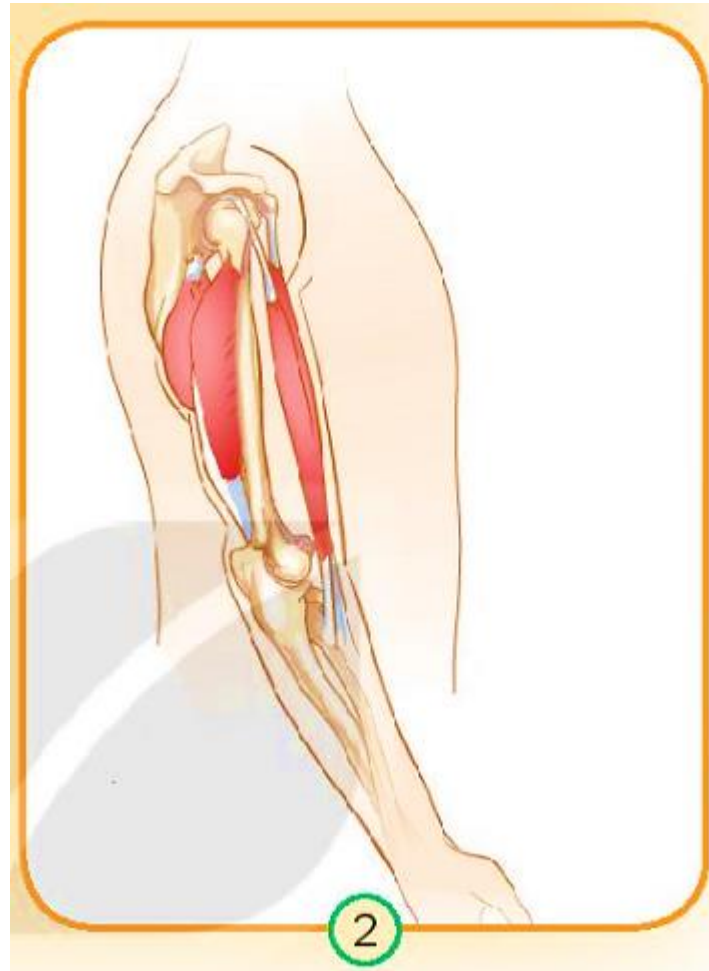
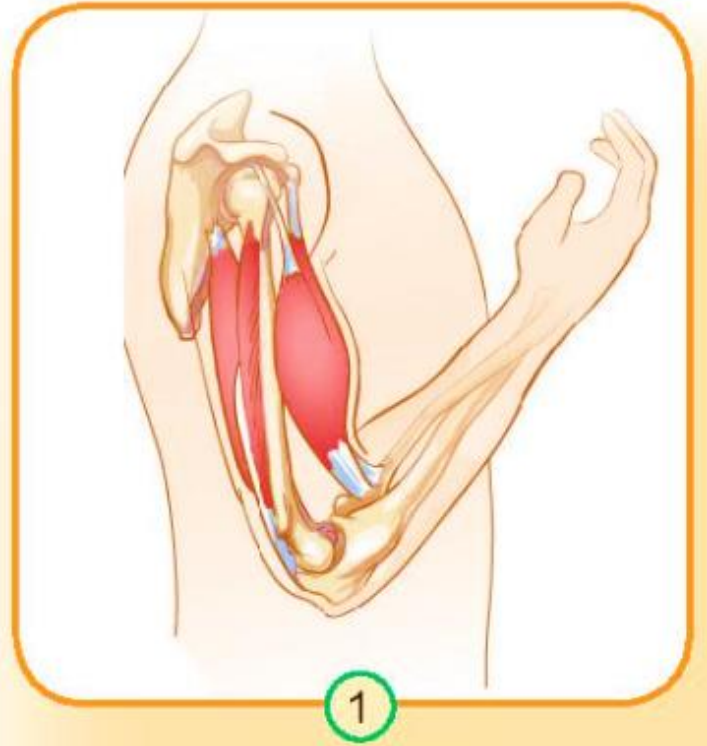
**Cơ quan vận động gồm bộ xương và hệ cơ.
Cơ bám vào xương. Khớp nối giữa các xương.**



KHÁM PHÁ



1. Làm động tác co và duỗi tay như hình vẽ. Theo dõi sự thay đổi của các cơ cánh tay kết hợp với quan sát các hình dưới đây và cho biết:



- Khi tay co hoặc duỗi, các cơ ở cánh tay thay đổi như thế nào?
- Cử động của tay sẽ bị ảnh hưởng như thế nào nếu xương cánh tay bị gãy?
- Bộ xương, hệ cơ và khớp có chức năng gì?

HÌNH ẢNH CÁC KHỚP XƯƠNG KHI BỊ GÃY



- Các khớp xương đau nhức, đau nhiều hơn khi chuyển động.
- Bị sưng, bầm tím,... Có thể bị biến dạng.
- Không thể xoay, cử động các phần khớp gãy.

2. Quan sát các hình sau và cho biết cơ mặt đang biểu lộ cảm xúc nào.



Cười vui



Buồn bã



Tức giận

THỰC HÀNH



1. Chơi trò chơi: Vật tay.

2. Trả lời các câu hỏi sau:

- Có những cơ, xương và khớp nào tham gia thực hiện động tác vật tay?
- Em cảm thấy tay mình thế nào nếu chơi vật tay quá lâu?



VẬN DỤNG



Hoa bị vấp ngã, đau chân không đi lại được. Cơ quan nào trên cơ thể Hoa bị tổn thương? Em sẽ làm gì để giúp đỡ bạn?





Sự phối hợp giữa
bộ xương, hệ cơ và
khớp giúp cơ thể
cử động và di chuyển.

Mình tập thể dục một lát
cho đỡ mỏi.

