

Bài  
**21**

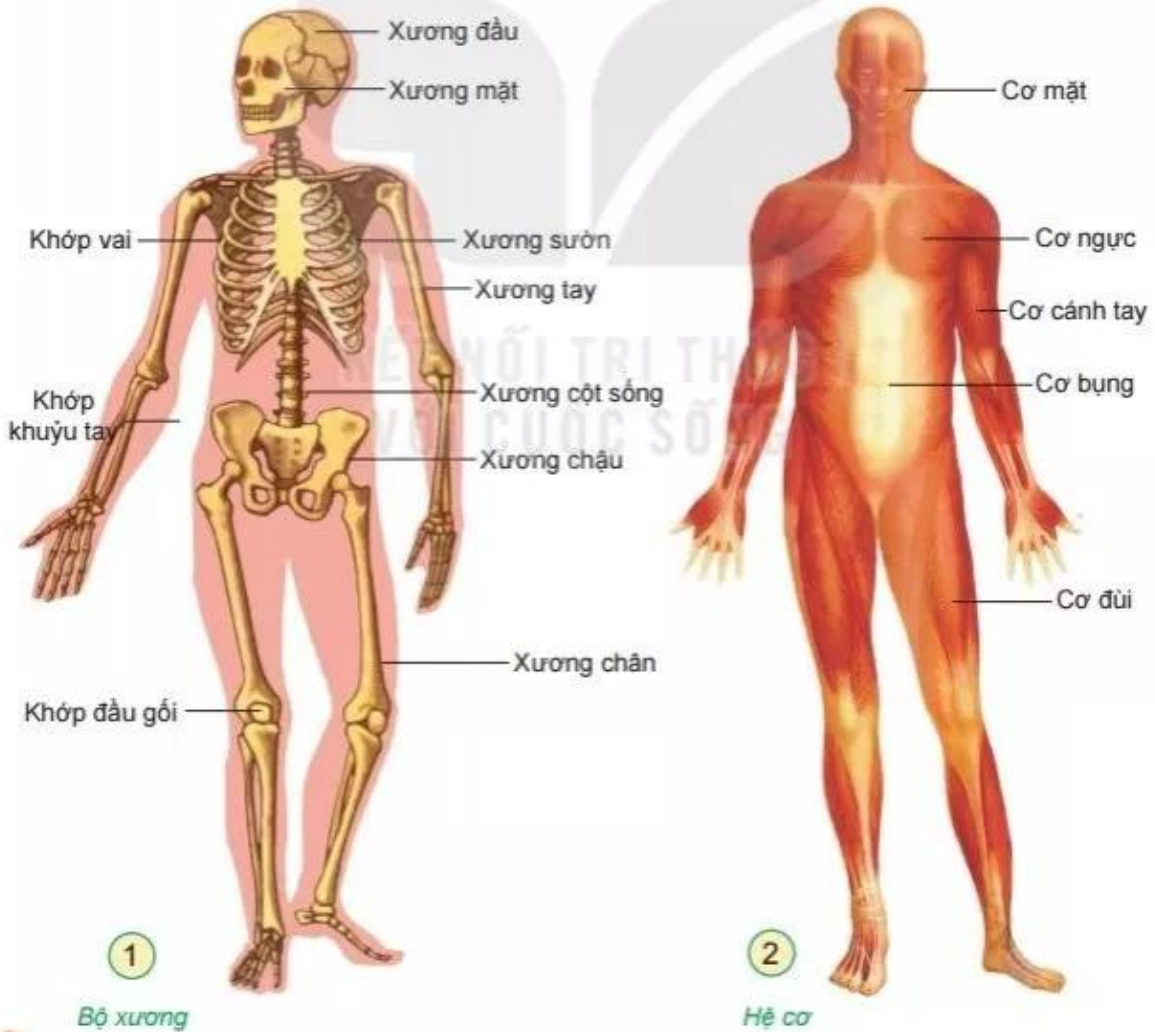
## TÌM HIỂU CƠ QUAN VẬN ĐỘNG



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



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





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



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.



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



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 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?

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





### 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?



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.

Minh tập thể dục một lát cho đỡ mỏi.

