

Chủ đề 5 CON NGƯỜI VÀ SỨC KHOẺ

Bài 21 TÌM HIỂU CƠ QUAN VẬN ĐỘNG (2 tiết)

I MỤC TIÊU

Sau bài học, HS sẽ:

- Chỉ và nói được tên các bộ phận chính của cơ quan vận động trên sơ đồ, tranh, ảnh.
- Nhận biết được ở mức độ đơn giản chức năng của cơ, xương và khớp qua các hoạt động vận động.
- Nêu được điều gì sẽ xảy ra với cơ thể mỗi người nếu cơ quan vận động không hoạt động.

II CHUẨN BỊ

Tranh, ảnh trong SGK phóng to (nếu có).

III HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

TIẾT 1

1. Nội dung các hình

- Hình bộ xương và hệ cơ ở người.
- Hình Minh và Hoa chơi trò chơi chỉ và nói tên một số cơ, xương, khớp trên cơ thể.
- Hình HS thực hiện động tác cúi gập người, một tay chạm vào đầu các ngón chân.

2. Gợi ý các bước tổ chức dạy học

Mở đầu

GV yêu cầu HS thực hiện hoạt động viết hoặc múa. Từ đó cho HS trả lời câu hỏi: Bộ phận nào của cơ thể giúp em thực hiện hoạt động đó? Ngoài ra, GV cũng có thể thực hiện hoạt động khác như cho HS chạy tại chỗ và cho biết các bộ phận nào trên cơ thể phải cử động khi chạy và mô tả cảm nhận của mình xem có mỏi chân khi chạy không? Nếu điều kiện lớp học không phù hợp với hoạt động chạy tại chỗ thì có thể tiến hành hoạt động khác thay thế như đứng lên và ngồi xuống hoặc co duỗi cánh tay,... Từ câu trả lời của HS, GV dẫn dắt vào bài.

Hoạt động khám phá

- GV yêu cầu HS quan sát hình 1 và 2 trong SGK, chỉ và đọc tên một số cơ, xương và khớp của cơ thể. Phương pháp: quan sát, trao đổi gợi mở. HS chỉ và nói tên một số cơ, xương, khớp của cơ thể trên hình vẽ.

Tuỳ điều kiện đối tượng HS, GV có thể mở rộng cho HS quan sát hình 1 và chỉ ra xương nào dài nhất trong cơ thể (xương đùi). Sau đó cho HS quan sát các khớp và gọi một vài HS nhận xét về vị trí của khớp so với xương (khớp nối giữa các xương).

– GV có thể nói thêm một số khớp khác ngoài các khớp trên hình.

Yêu cầu cần đạt: HS nhìn mô hình, tranh, ảnh, chỉ được tên của một số xương, khớp và cơ trên cơ thể, vị trí của khớp so với xương. HS nói thêm được tên một số cơ, xương và khớp khác trên cơ thể như mắt cá chân, khớp ngón tay, khớp ngón chân, khớp háng,...

Hoạt động thực hành

GV chia nhóm HS (nhóm 2) để chơi trò chơi. Một bạn chỉ cơ, xương, khớp trên cơ thể; một bạn viết trên bảng. Nhóm nào viết được nhiều và đúng thì nhóm đó thắng.

Yêu cầu cần đạt: HS hào hứng, vui vẻ chơi và chỉ đúng được một số cơ, xương, khớp trên cơ thể.

Hoạt động vận dụng

Hoạt động 1 và 2

– GV yêu cầu HS quan sát hình và đọc hướng dẫn thực hiện động tác trong SGK rồi thực hiện cử động và cảm nhận. Gọi một vài HS lên bảng thực hiện cử động và nêu sự thay đổi của xương cột sống khi cử động.

– Sau khi thực hiện động tác, HS nói về sự thay đổi của xương mà HS cảm nhận được bằng tay. Có thể có cảm nhận khác nhau, GV có thể chính xác lại.

Hoạt động 3

GV cho HS thực hiện các động tác khác như gập tay, gập chân, đứng lên và ngồi xuống,... để xác định thêm vị trí các khớp của cơ thể.

Yêu cầu cần đạt: HS thực hiện đúng các cử động và xác định chính xác được vị trí của các khớp trên cơ thể.

3. Hướng dẫn về nhà

HS về nhà tìm hiểu về chức năng của cơ, xương, khớp thông qua tài liệu và các động tác thực tế.

TIẾT 2

1. Nội dung các hình

- Hình hoạt động của cơ, xương và khớp trong động tác co và duỗi tay.
- Hình vai trò của cơ trong thể hiện cảm xúc bằng nét mặt.
- Hình trò chơi vật tay.
- Hình chốt: Hoa đứng dậy giải lao khi đang ngồi học.

2. Gợi ý các bước tổ chức dạy học

Hoạt động khám phá

Hoạt động 1

- GV yêu cầu HS thực hiện động tác co và duỗi cánh tay như hình vẽ.
- GV cho HS nêu ý kiến về sự thay đổi của cơ trên cánh tay kết hợp với quan sát hình 1 và 2 để trả lời các câu hỏi, từ đó rút ra được chức năng của cơ, xương, khớp (giúp cho cơ thể cử động và di chuyển).

Hoạt động 2

- GV cho HS biểu lộ các cảm xúc khác nhau (vui vẻ, buồn bã, giận dữ,...) trên gương mặt và lưu ý HS rằng các cảm xúc này được biểu hiện nhờ các cơ mặt. Từ đó cho thấy một chức năng khác của cơ.
- Cho HS xác định cảm xúc được biểu hiện ở mỗi hình.

Yêu cầu cần đạt: HS biết cơ không chỉ tham gia vào hoạt động vận động của cơ thể mà còn thực hiện nhiều chức năng khác.

Hoạt động thực hành

Hoạt động 1

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi vật tay: Sau khi GV phổ biến luật chơi thì chia nhóm HS để chơi trò chơi vật tay (có thể chia nhóm 3 hoặc nhóm 5, mỗi nhóm cử các thành viên của mình thi đấu theo cặp và tính điểm).

Luật chơi:

Bước 1: Nắm tay đối thủ, khuỷu tay tì trên mặt bàn, cổ tay thẳng.

Bước 2: Khi trọng tài hô "Bắt đầu!", hai người chơi sẽ dùng sức để kéo tay đối phương xuống mặt bàn.

Bước 3: Trận đấu kết thúc khi tay một bên bị đè sát mặt bàn.

Hoạt động 2

- Sau khi chơi xong, GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi về hoạt động của các cơ, xương và khớp trong động tác vật tay, cảm nhận của HS khi vật tay quá lâu,...
- Lưu ý: ngoài các câu hỏi như trong SGK thì GV có thể hỏi thêm các câu hỏi để liên hệ với hoạt động của cơ quan hô hấp (động tác hít vào và thở ra) hoặc hoạt động của tim khi HS chơi vật tay; GV cũng có thể cung cấp các mẹo cho HS để thực hiện động tác này tốt hơn. Ví dụ: trong quá trình vật tay, khi muốn dồn sức để vật tay đối thủ xuống thì nên nín thở, để nín thở được thì trước đó phải lấy một hơi thật dài,...

Yêu cầu cần đạt: HS tham gia trò chơi vui vẻ, tích cực và vận dụng được kiến thức đã học của tiết trước để giải thích được vai trò của cơ, xương và khớp trong hoạt động cụ thể ở đây là vật tay.

Hoạt động vận dụng

GV cho HS chia nhóm 2 để thảo luận về câu chuyện: “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?”

Yêu cầu cần đạt: HS liên hệ được khi cơ quan vận động bị tổn thương thì cơ thể sẽ bị ảnh hưởng, đồng thời ý thức được việc phải giúp đỡ bạn mình khi bạn gặp hoàn cảnh đó.

*** Tổng kết**

- GV cho HS đọc thầm câu chốt của Mặt Trời.
- GV hỏi: Hoa đang làm gì? Em cảm thấy thế nào nếu ngồi một chỗ quá lâu? Em thường làm gì khi bị mỏi? Em có thường làm như Hoa không? Việc làm của Hoa có tác dụng gì?
- HS trả lời, từ đó biết cách không ngồi quá lâu để tránh mỏi xương.

3. Hướng dẫn về nhà

GV yêu cầu HS về nhà tìm hiểu trước các cách chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động.