

Bài 19

Cơ quan vận động



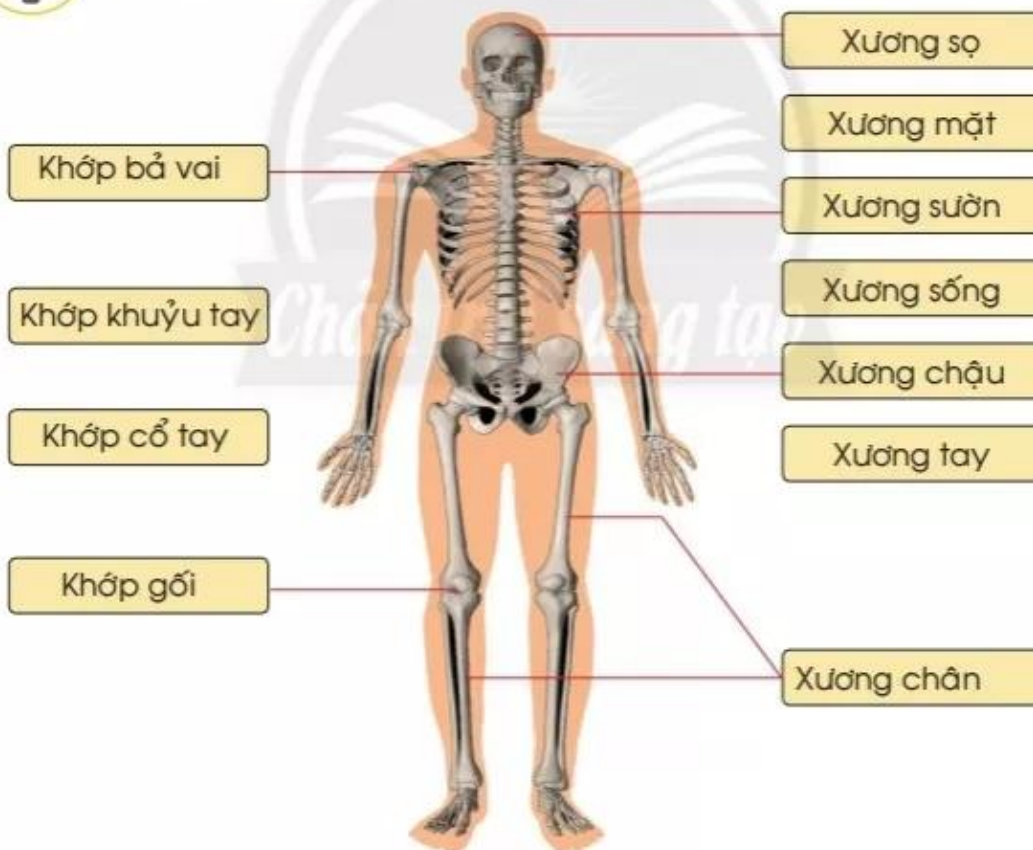
Cùng bạn vận động theo nhạc.

Nhờ có các cơ quan nào mà tay và chân chúng ta có thể cử động và múa được?

- Chỉ và nói được tên các bộ phận chính của cơ quan vận động trên sơ đồ, tranh ảnh.
- Nhận biết được chức năng của cơ quan vận động ở mức độ đơn giản ban đầu qua hoạt động hằng ngày của bản thân.



- Chỉ trên hình và nói tên các xương, khớp xương của cơ thể.

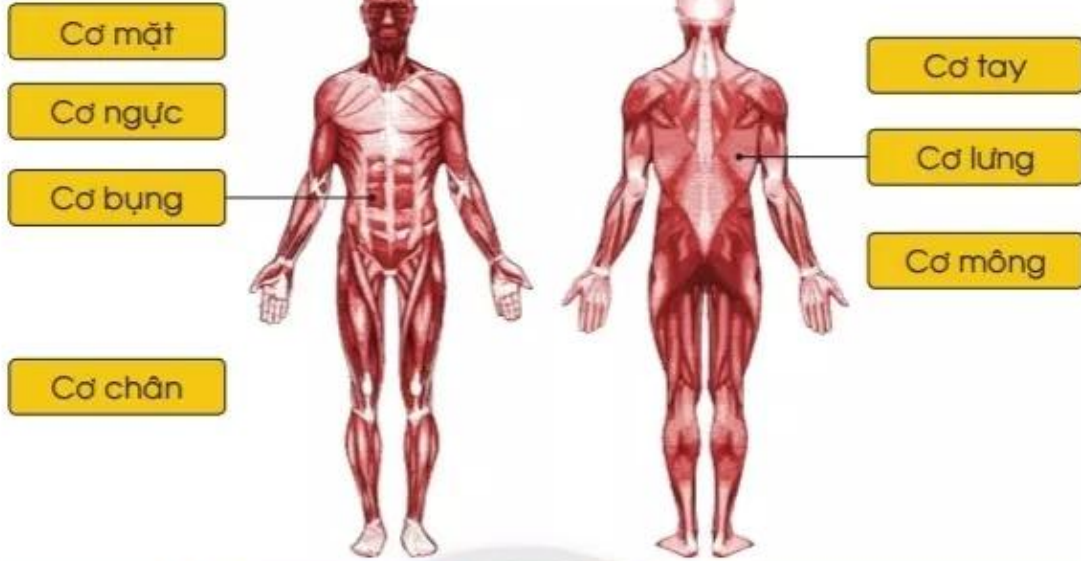


1

Bộ xương



- Chỉ trên hình và nói tên một số cơ của cơ thể.



2

Hệ cơ



- Trò chơi:** Hiểu ý đồng đội.

- Một bạn trong đội sẽ bốc thăm mảnh giấy có ghi tên cơ hoặc xương.
- Dùng hành động mô tả để các bạn còn lại trong đội đoán được tên của cơ hoặc xương đã ghi trong mảnh giấy.



Cơ quan vận động gồm bộ xương và hệ cơ, giữa các xương là khớp xương.



- Nam và các bạn đang làm gì? Nêu một số xương và cơ giúp các bạn thực hiện những hoạt động đó.



- Hãy nắm chặt bàn tay và cử động cơ, duỗi tay. Em thấy bắp tay của mình có sự thay đổi như thế nào? Cơ, xương và khớp xương nào giúp em co, duỗi tay?





- Mỉm cười và bắt tay với bạn ngồi cạnh. Nếu xương và cơ không phối hợp hoạt động thì em có thể thực hiện các việc làm đó không? Vì sao?



6



- Thực hành:
 - Đứng lên và ngồi xuống bình thường.
 - Đứng lên và ngồi xuống mà không gập chân.
- Chân, tay em sẽ cử động như thế nào nếu không có các khớp khuỷu tay và khớp đầu gối?



7a



7b



Cơ thể chúng ta cử động được là nhờ sự phối hợp nhịp nhàng của bộ xương và hệ cơ.



Bộ xương
Cơ quan vận động
Hệ cơ
Khớp xương