Họ và tên:..... Lớp: ..... Điểm:.....

PHIẾU HỌC TẬP: ÔN TẬP HỆ VẬN ĐỘNG

Câu 1: Quan sát hình sau, điền vào chỗ trống tương ứng?

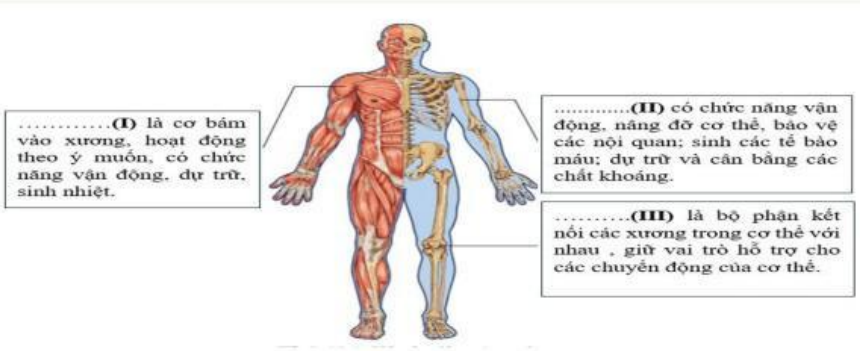
Chỗ trống (I), (II), (III) lần lượt là

A. Cơ vân, xương, khớp.

B. Cơ vân, khớp, xương.

C. Xương, khớp, cơ vân.

D. Khớp, xương, cơ vân.



Câu 2: Ở người bị bệnh loãng xương cơ thể thiếu calium làm cho xương

A. Mềm, dễ gẫy	**B. Giòn, dễ gẫy**	**C. giòn, khó gẫy.**	**D. mềm, khó gẫy.**

Câu 3: Xương có khả năng chịu tải cao là do thành phần hóa học

A. Chất hữu cơ và chất vô cơ.

B. Chất vô cơ.

C. Chất hữu cơ.

D. D. Chất hữu cơ và muối calium

Câu 4: Trong các biện pháp sau, biện pháp nào không phải là biện pháp bảo vệ cơ quan trong hệ vận động?

A. Tắm nắng, tập thể dục thể thao vừa sức.

B. Ăn uống đủ chất, bổ sung các thực phẩm chứa calium.

C. Tập thể dục thể thao càng nhiều càng tốt.

D. Kiểm tra sức khỏe định kì, khởi động kĩ trước khi tham gia hoạt động thể thao.

Câu 5: Trong những phát biểu sau phát biểu nào là đúng?

(1) Xương được cấu tạo bởi chất vô cơ quy định tính mềm dẻo, chất hữu cơ quy định tính bền chắc.

(2) Có ba loại khớp: khớp động, khớp bất động, khớp bán động. Mỗi loại khớp cho phép các xương hoạt động ở các mức độ khác nhau phù hợp với chức năng.

(3) Sự thay đổi chiều dài và đường kính bắp cơ giúp sinh ra lực đồng thời kết hợp với xương, khớp giúp cơ thể vận động.

A. (1); (2).	**B. (2); (3).**	**C. (1); (3)**	**D. (1); (2); (3)**

LIVEWORKSHEETS

Câu 6: Trong các tư thế ngồi học sau, tư thế nào là tư thế sai?



A. Tư thế 1,2,3.	B. Tư thế 2,3,4.	C. Tư thế 1,3,4.	D. Tư thế 1,2,4.

Câu 7: Tập thể dục thể thao có vai trò kích thích tính cực đến điều gì của xương?

A. Sự lớn lên về chu vi của xương.

B. Sự phát triển trọng lượng của xương.

C. Sự kéo dài của xương.

D. Sự phát triển chiều dài và chu vi của xương

Câu 8:Sắp xếp đúng thứ tự các bước sơ cứu người bị gẫy xương cẳng chân?

a) Dung dây vải rộng bản/ băng y tế buộc cố định 2 nẹp với nhau ở các vị trí trên và dưới vùng gãy để cố định chỗ chân bị gãy.

b) Đặt nạn nhân nằm trên mặt phẳng, chân duỗi thẳng, bàn chân vuông góc với cẳng chân.

c) Dung hai nẹp đặt phía trong và ngoài của chân bị gãy, đồng thời lót bông hoặc miếng vải sạch ở vị trí tiếp giáp giữa chân và nẹp.

A. b,c,a.	B. a, b, c.	C. c, b, a.	D. a, c, b.

Câu 9: Chọn một môn thể thao thích hợp và lên kế hoạch tập luyện để bảo vệ hệ vận động

.....

.....

.....

.....

Câu 10: Khớp nào sau đây có chức năng liên kết các xương hộp sọ để phù hợp với chức năng bảo vệ não, cơ quan thị giác, thính giác,….

A. Khớp bán động.	B. Khớp động.	C. Khớp bất động.	D. Cả A và B

LIVEWORKSHEETS