
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 3</b>

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTES: Julián Osorio Torres.</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico-Recreativo</b>	
<b>CLEI: IV</b>	<b>GRUPOS:</b> 403,404,405,406 y 407	<b>PERIODO: Tres</b>	<b>SEMANA: 26</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES: 1</b>	<b>FECHA DE INICIO:</b> Agosto 17	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN: Agosto 23</b>	

### **PROPÓSITO**

Conocer los pasos indicados para dibujar las extremidades superiores e inferiores de manera fácil y creativa.

### **ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)**

**Responde de acuerdo a tus conocimientos**

1. ¿Qué se necesita para ser un buen dibujante?
2. ¿Qué es lo que más te cuesta dibujar?
3. ¿qué es lo que menos te cuesta dibujar?
4. Has dedicado o regalado un dibujo a alguien especial

### **ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)**

#### **Las partes del cuerpo humano**

La figura humana se divide en tres partes de gran importancia: la cabeza, el tronco y las extremidades.

#### **La Cabeza:**

-Está dividida en dos partes, el cráneo y el rostro. Compone 1/8 parte del largo vertical de la figura humana Puede ser representada por un ovalo.

#### **El Tronco:**

- Comprende desde los hombros hasta el pubis. Ocupa casi 3/8 del largo de la figura humana. Podemos facilitar su dibujo representándolo con un triangulo

Las Extremidades: Las extremidades se dividen en 2, las superiores (brazos) y las inferiores (piernas), se pueden representar fácilmente empleando óvalos.

## Como dibujar Brazos humanos

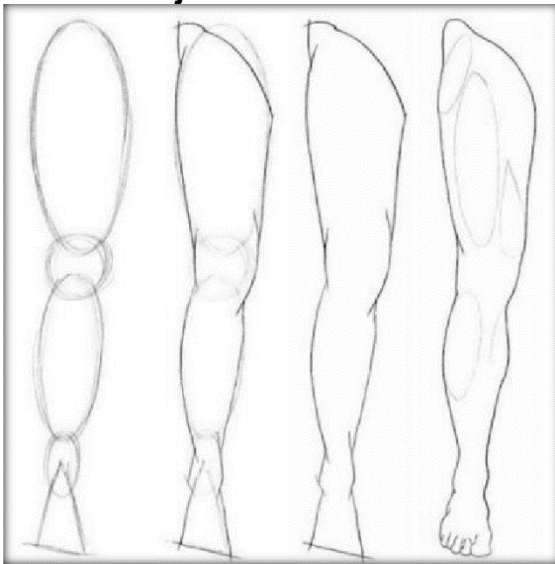
Debes entender la estructura del brazo humano primeramente para poder aprender a dibujar esta importante extremidad.

Los brazos por lo general tienen tres divisiones: una pequeña que va junto a los hombros, luego otra parte un poco más larga y una tercera parte que es la más larga de todas va que junto a las manos.

Como se muestra en la imagen, puedes ver la forma correcta e incorrecta de dibujar brazos humanos. Por eso es necesario que entiendas la anatomía, veas detalles entre otras cosas.

Para la realización de manos, es un poco extenso por lo que te dejaré aquí un gran post que hice sobre como dibujar manos y así aprendas un poco más profundo sobre esa peculiar parte del cuerpo.

## Como Dibujar Piernas Humanas



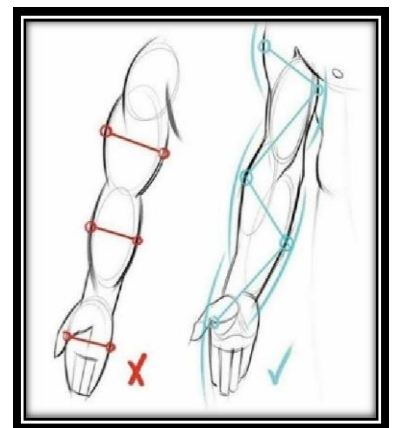
Al igual que los brazos, las piernas también debes saber dibujarlas con exactitud ya que es una parte imprescindible en el cuerpo humano. Sobre todo, cuando hacemos personajes en movimientos o mangas en el que se desarrolla una historia gráfica.

Las piernas tienen músculos, por lo tanto, deberás realizar líneas guías para definir esos músculos y luego moldearlos para el dibujo final.

Otro consejo que te puedo dar es que veas muy bien el personaje o la persona a quien dibujas, no todos tienen la misma estructura de piernas, por lo que debes tener una buena perspectiva y conocimiento en anatomía. A continuación, en la siguiente imagen te muestro una referencia para dibujar piernas y puedas entender lo que te explico:

## ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Dibujar en tu cuaderno las extremidades superiores e inferiores siguiendo cada uno de los pasos indicados en esta guía.
2. En la cancha, se realizará la siguiente actividad:



### **Actividad inicial**

La sesión de clase iniciara con movilidad articular encéfalo caudal seguida por el juego de cangrejos " Habrán de colocarse los participantes por parejas dándose la espalda sentados en el suelo. A la voz del organizador deberán intentar arrastrar al compañero solo con el empuje de sus piernas y el apoyo de las manos en el suelo. Ganará el que arrastre al otro hacia su espalda. " seguido por el juego agrupaciones por números " Los alumnos estarán en movimiento, al indicar, el profesor un número los alumnos deberán agruparse, recibe un punto el grupo que mejor y más rápido lo haga. "

### **Actividad Central**

Sin dejarla caer: Empezamos dividiendo el grupo en 4 sub grupos, jugaran dos contra dos sin dejarla caer e irán rotando los grupos, y se le hace la variación de que queden dos grupos y juegan uno contra uno.

Triki cooperativo: En los mismos cuatro grupos juegan dos contra dos el triki cooperativo, poniendo un cono de color hasta que se logre tres seguidos y por relevos

1 vs 1: El grupo se dividirá en dos, defensas y atacantes, el que ataca decide como lo hará, si con baloncesto o futbol, y después se le hace la variación de a dos y de a tres.

### **Actividad final**

La sesión de clase finalizara con estiramiento céfalo caudal.