

DIBUJAR LOS EJERCICIOS FÍSICOS



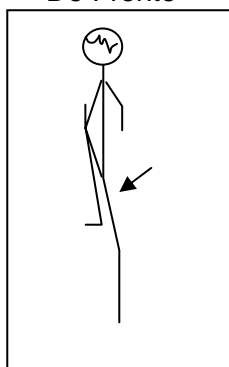
ASPECTOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE HACER LOS DIBUJOS:

Antes de empezar a realizar los dibujos de los ejercicios de educación física hay que fijarse en las siguientes consideraciones:

1. La orientación del dibujo: Hay que tener en cuenta si el dibujo hay que hacerlo de FRENTE o de PERFIL.

Se realiza en la forma donde se aprecie mejor el movimiento, es decir, se vea más claro lo que hace.

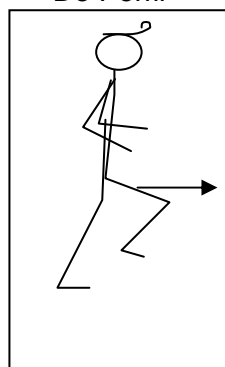
De Frente



Carrera

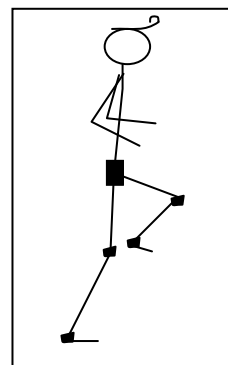
Como se aprecia, el dibujo de la izquierda está más difícil de interpretar que el dibujo de la derecha, éste se ve más claro.

De Perfil



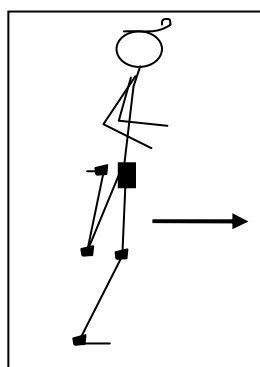
Carrera

2. Marcar claramente las articulaciones: Para ver más claramente el dibujo es muy importante marcar con un recuadro o con un círculo las articulaciones importantes para ese movimiento, como por ejemplo los hombros, codos, cadera, rodilla, tobillo, etc.

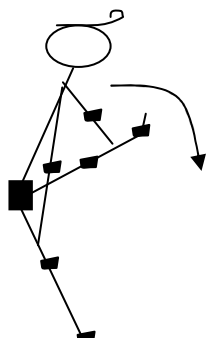
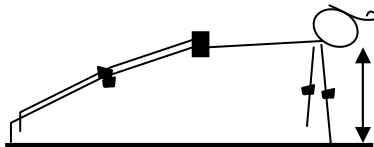
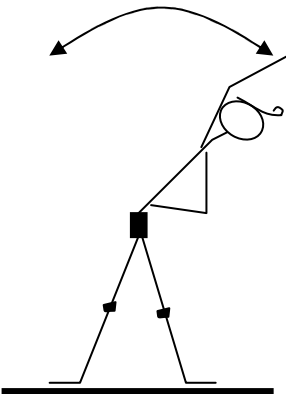


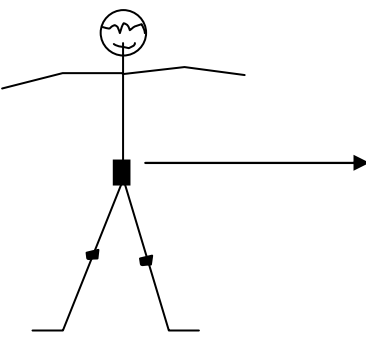
3. Poner flechas: Es muy importante que los dibujos vayan acompañados de flechas que indiquen la dirección del desplazamiento que hace el muñeco.

Talón glúteos hacia delante



EJEMPLOS DE DIBUJOS DE EJERCICIOS EN DIFERENTES POSICIONES:

SENTAD@	EN EL SUELO	DE FRENTE
 <p data-bbox="167 705 558 739">Llevar el tronco hacia el suelo</p>	 <p data-bbox="614 705 901 739">Flexiones de brazos</p>	 <p data-bbox="1061 739 1412 772">Flexión lateral de tronco</p>

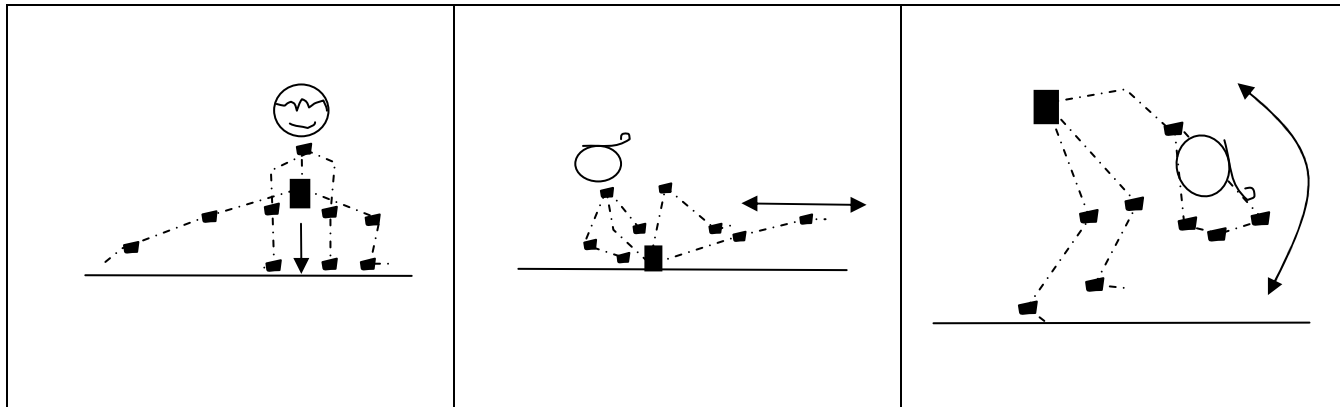
CARRERA	EN EL AIRE	TUMBAD@
 <p data-bbox="167 1288 375 1321">Carrera lateral</p>	 <p data-bbox="614 1288 933 1321">Salto rodillas al pecho</p>	 <p data-bbox="1061 1288 1348 1321">Extensión de tronco</p>

CON BALÓN	EN UN ESPACIO ABIERTO	JUEGOS
 <p data-bbox="167 1848 446 1881">Pase al compañero</p>	 <p data-bbox="694 1646 941 1680">Campo de fútbol</p>	 <p data-bbox="1061 1881 1292 1915">Juego de la olla</p>

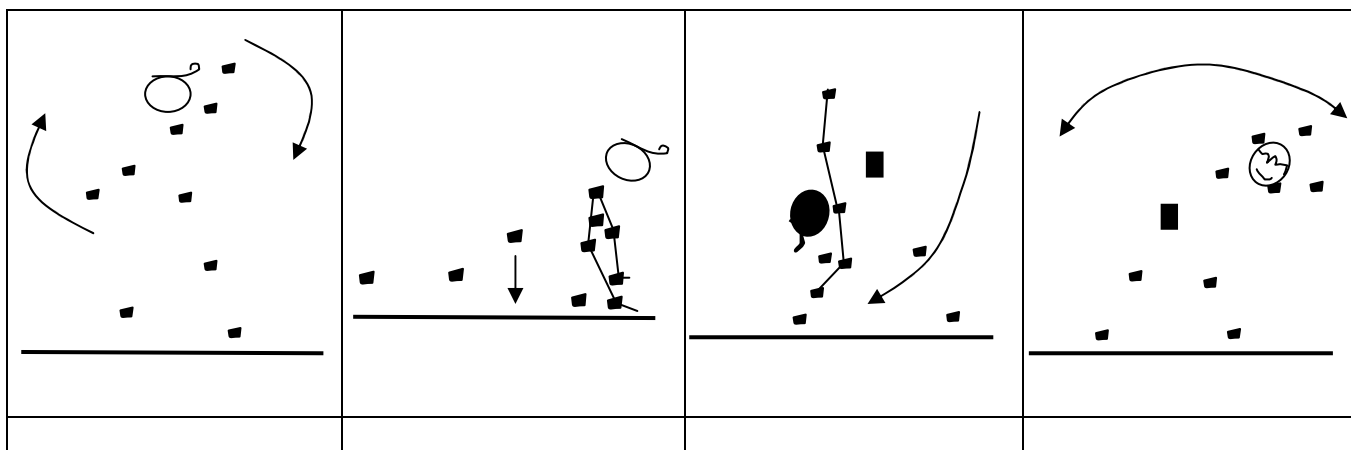


ACTIVIDAD 1

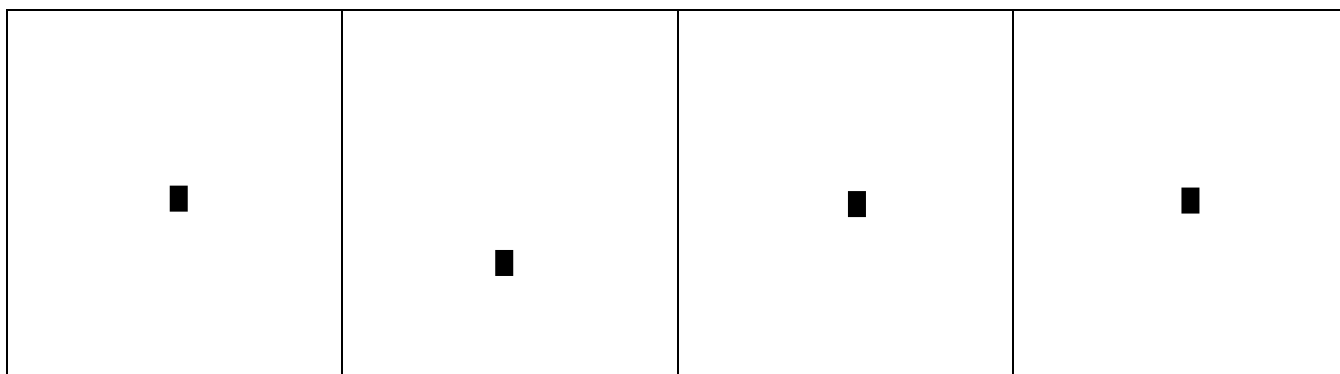
Une las líneas discontinuas de los dibujos para completar los ejercicios y los identificas en la hoja de ejercicios del calentamiento



De los siguientes dibujos, une los puntos (articulaciones) para terminar el dibujo, y escribe como se llama el ejercicio que está realizando.




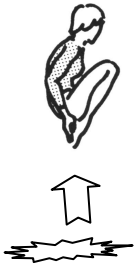
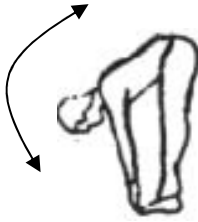
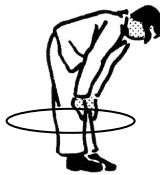
Realiza los mismos dibujos que en el apartado anterior pero dibujándolos tu solo, partiendo de la articulación de la cadera.

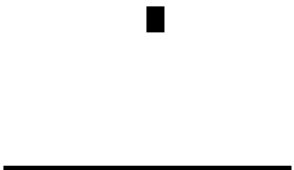

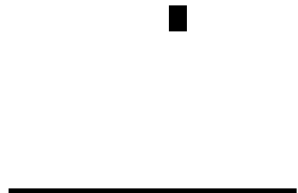





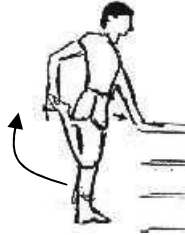

ACTIVIDAD 2



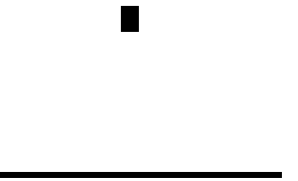



De los siguientes ejercicios del calentamiento, dibújalos partiendo de la posición de la cadera.

 <p>Carrera suave</p>	 <p>Salto de rodillas al pecho</p>	 <p>Flexión y extensión de tronco</p>	 <p>Círculos de rodillas</p>
--	---	---	---

			
---	---	--	---

 <p>Flexiones de brazos</p>	 <p>Elevar las piernas hacia atrás</p>	 <p>Estiramiento de cuádriceps</p>	 <p>Estiramiento de tríceps</p>
--	---	--	--

			
---	---	--	---