

CALISTENIA

Actividad 1

Juan Esteban Grisales Gallego

Departamento de Ingeniería Electrónica y
Telecomunicaciones
Universidad de Antioquia
Medellín
Marzo de 2021

Índice

1. Sección introductoria	2
2. Sección de contenido	2
3. Inclusión de imágenes	2

1. Sección introductoria

- Materiales a Usar: 2 tarjetas, 1 hoja de papel.
- Posición inicial: Las 2 tarjetas deben de estar recostadas verticalmente sobre la mesa, una sobre la otra, cubiertas por la hoja, de modo que las tarjetas queden centradas respecto a la hoja.
- Siga paso a paso las instrucciones.

2. Sección de contenido

Pasos a seguir:

1. Ubíquese frente a la hoja, luego tómalala y ponla al lado derecho de las tarjetas si eres diestro o al lado izquierdo si eres zurdo y que la hoja quede sobre la mesa. "Ten en cuenta que la tarjeta 1 es la que se ve a simple vista y la 2 es la que está debajo".
2. Si eres diestro mira el paso 3, pero si eres zurdo mira el paso 4.
3. Con la mano derecha, teniendo en cuenta que las tarjetas están ubicadas de forma vertical sobre la mesa; toma las dos tarjetas juntas, con el dedo pulgar en el lado izquierdo de las tarjetas, el dedo medio en el lado derecho y el dedo índice en el lado superior.
4. Con la mano izquierda, teniendo en cuenta que las tarjetas están ubicadas de forma vertical sobre la mesa; toma las dos tarjetas juntas, con el dedo pulgar en el lado derecho de las tarjetas, el dedo medio en el lado izquierdo y en dedo índice en el lado superior
5. Llévalas hacia el centro de la hoja de modo que solo el borde inferior de las tarjetas quede sobre la hoja.
6. Sosteniendo las 2 tarjetas con el dedo índice. Con el dedo pulgar y el medio toma la tarjeta 1 en la misma posición que tenía las 2 tarjetas.
7. Trata de separar la tarjeta 1 de la 2 pero solo el borde inferior, llevándola hacia atrás con el dedo pulgar y medio.
8. Tratando de que las tarjetas queden en equilibrio, suelta las tarjetas con cuidado.

3. Inclusión de imágenes

En la Figura (1), Se presenta la posición inicial de la actividad.
En la Figura (2), Se presenta la posición final de la actividad.

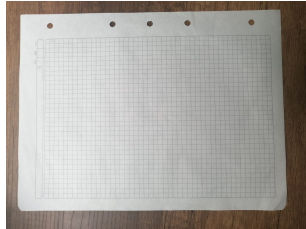


Figura 1: Posición Inicial

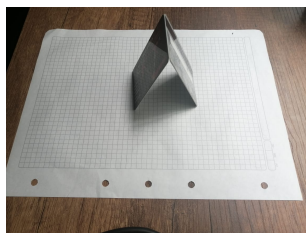


Figura 2: Posición final