

Calistenia

Actividad secuencia de instrucciones

Mariana Noreña Vásquez

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

Índice

1. Sección introductoria	2
2. Sección de contenido	2
3. Sección de conclusión	3

1. Sección introductoria

En el presente se llevará a cabo una secuencia de instrucciones para el desarrollo de la actividad teniendo en cuenta los siguientes elementos: una hoja de papel y dos tarjetas.

2. Sección de contenido

A continuación se explicará, paso a paso, las instrucciones que se deben seguir para el desarrollo de esta actividad. Cabe aclarar que la misma se hará únicamente con la mano dominante.

1. Se parte de la posición inicial establecida.
2. Tome la hoja del extremo inferior izquierdo con los dedos pulgar e índice de la mano dominante.
3. Voltee la mano hacia la derecha hasta que toque la mesa y suelte la hoja.
4. Conservando la posición que tienen las tarjetas y sin llegar a separarlas, ponga el dedo índice en el lado derecho de las tarjetas y el dedo pulgar en el lado izquierdo de las mismas.
5. Posteriormente, levántelas de su posición y ubíquelas encima de la hoja de tal manera que queden dentro de ella.
6. Se procede a poner el dedo pulgar en el lado izquierdo y el dedo del medio en el lado derecho de las tarjetas.
7. Levante las antes mencionadas, ubicándolas verticalmente.
8. Posicione el dedo índice en el límite de la parte superior de las tarjetas.
9. Aún estando en la posición vertical, baje su mano hasta que ellas toquen la hoja.
10. Deje el dedo índice sosteniendo las tarjetas, y aleje los otros dos dedos, con que las sostiene, de ellas.
11. Con el dedo pulgar y del medio separe la tarjeta que apunta hacia su mano, sin dejar de hacer presión con el dedo índice, de tal forma que las tarjetas y la base de la hoja formen un triángulo isósceles.
12. Por último, retire los 3 dedos de la tarjeta.

3. Sección de conclusión

Al finalizar la actividad, los 3 participantes coincidieron en que la parte más complicada fue llevar a cabo las instrucciones planteadas, en la sección anterior, solamente con su mano dominante en vez de tener la posibilidad de usar ambas manos y más aún emplear solo algunos dedos de la antes mencionada. Por otro lado, fue todo un reto plantear de forma adecuada la secuencialidad de las instrucciones y que, de igual manera, fuera entendible y claro cada paso que se debía realizar. Sin embargo, se debe de mejorar en la especificación y puntualidad de los pasos a dar para así evitar la ambigüedad.