

# Informática II

Taller - Calistenia

**Diego Fernando Urbano Palma**

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

1. Agarrar la hoja de su posición inicial
2. Colocar la hoja alrededor con respecto a la posición inicial, buscando la comodidad de la persona que está realizando el ejercicio.
3. tomar las tarjetas que se encontraban debajo de la hoja y colocarlas encima de la hoja.
4. acomodar la hoja frente suyo con la finalidad de quedar cómodo.
5. Colocar las tarjetas una encima de la otra alineadas.
6. Coger las tarjetas de tal manera que el índice quede en uno de los extremos cortos de las tarjetas, el pulgar en uno de los costados largos y los otros tres dedos al otro costado respetando el paso numero 5.
7. Apoyar las tarjetas sobre la hoja en el costado libre y ejercer presión sobre las tarjetas.
8. Soltar de manera suave la tarjeta que se encuentra contraria a la mano, sin soltar la otra tarjeta, continúa sujetando con leve presión usando el dedo índice.
9. Deslizar lentamente la tarjeta que tenemos sujeta, formando una V invertida con un ángulo menor o igual a 45 grados con las tarjetas.
10. Suelta las tarjetas después de conseguir su forma y equilibrio.
11. Si las tarjetas se caen repetir desde el paso 5 hasta conseguirlo.