

# Callistenia

**Jeisson Arley Alvarez Giraldo**

Departamento de Ingeniería en Telecomunicaciones  
Universidad de Antioquia  
Medellín  
Marzo de 2021

# Índice

1. Reglas y datos preliminares	2
2. Instrucciones paso a paso	3

## 1. Reglas y datos preliminares

Objetos necesarios:

- 1 Hoja de papel
- 2 tarjetas tipo cedula con pesos similares
- 1 superficie plana lo suficientemente grande para que el papel quede totalmente apoyado

Posición inicial:

Se hará referencia como posición inicial del ejercicio cuando las cedulas se encuentren sobre la superficie plana y la hoja de papel se encuentre extendida sobre ambas y totalmente encima de la superficie

Conocimientos necesarios:

- Tener conocimientos sobre sistemas de ejes coordenados del plano cartesiano
- Saber el nombre de los dedos de la mano
- Conocer la diferencia entre horizontal y vertical

Reglas:

- Solo debe seguir las instrucciones descritas a continuación como las interprete y no realizar ninguna pregunta
- Solo debe usar su mano dominante para seguir las instrucciones

## 2. Instrucciones paso a paso

Pasos a seguir:

Siguiendo las reglas previamente descritas se procede a:

\* Primero se deben ubicar los objetos en la posición inicial como se referencia anteriormente.

\* Se levanta la hoja de papel de la superficie plana ubicándola a un lado de esta de forma que las tarjetas queden expuestas y se puedan manipular

\* Se recogen las tarjetas y se colocan a un lado

\* Se ubica la hoja de papel en un lugar de la superficie plana donde quede perfectamente extendida y apoyada

\* Se colocan las tarjetas acostadas de forma horizontal sobre el centro de la hoja de papel alineadas perfectamente una sobre la otra

\* Como las tarjetas son un rectángulo se les van asignar un sistema de coordenadas basadas en el plano cartesiano, “Y” siendo la parte más larga y “X” las angosta teniendo en cuenta la posición en la que quedaron las tarjetas en el paso anterior

\* Se procede a tomar las tarjetas por la parte superior del eje “Y” usando los dedos índice y del medio, usando el dedo pulgar para tomar las tarjetas por su lateral más próximo, el dedo anular para tomar el lateral opuesto y todos los dedos al mismo tiempo

\* Levantar las tarjetas sosteniéndolas con los dedos como se describe anteriormente

\* Apoyar las tarjetas con su eje “Y” en la parte inferior, es decir al lado opuesto al cual tiene sus dedos sobre el centro de la hoja de papel

\* Con la uña del dedo pulgar separar un poco las tarjetas sin soltar los otros dedos y sin dejar de apoyarla sobre la hoja de papel

\* Inclinar todo el apoyo sobre la tarjeta que se encuentre en posición opuesta a su mano

\* Sin soltar los dedos índice y del medio use los dedos pulgar y anular para ir separando lentamente las tarjetas desde la base sin separarlas en la parte superior del eje “Y” hasta que encuentre un punto de equilibrio entre las dos tarjetas y se forme una pirámide entre ellas, sienta libertad de mover los dedos en las superficies de las tarjetas de la forma en que más comodidad le genere

\* Una vez las tarjetas se encuentren en perfecto equilibrio obteniendo la forma piramidal suelte las tarjetas