

01. Prepara tu móvil y aprende a mirar

Nombre: Fecha: Sesión:

Haz seis fotos de un objeto. En cada pareja cambia solo la distancia. Conserva una toma elegida y otra fallida.

Prepara la sesión

Dato	Tu respuesta
Objeto e intención	
Posición de la luz	

Registra las seis tomas

Toma	Archivo / distancia	Resultado
Desde arriba: toma 1		
Desde arriba: toma 2		
A su altura: toma 1		
A su altura: toma 2		
Desde un lateral: toma 1		
Desde un lateral: toma 2		

Elige y compara

Decisión	Tu respuesta
Foto elegida / cambio útil	
Foto fallida / causa	
Dificultad pendiente	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

02. Consigue fotos enfocadas y nítidas

Nombre: Fecha: Sesión:

Fotografía una planta delante de una estantería. Mantén la misma cámara en las seis pruebas.

Identifica el resultado

Prueba	Archivo / diagnóstico
Enfoque sobre la planta	
Enfoque sobre el fondo	
Planta demasiado cerca	
Planta desde más lejos	
Poca luz: a pulso	
Poca luz: brazos apoyados	

Corrige una dificultad

Registro	Tu respuesta
Problema observado	
Acción que lo corrigió	
Pareja antes / después	
Mejora visible / causa	
Prueba pendiente de repetir	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

03. Controla la luminosidad y el contraste

Nombre: Fecha: Sesión:

Usa una taza blanca y un paño oscuro. Haz tres exposiciones y repite tras reducir físicamente el contraste.

Primera serie: luz inicial

Exposición	Borde blanco de la taza	Pliegues del paño
Automática		
Más oscura		
Más clara		

Segunda serie: luz modificada

Exposición	Borde blanco de la taza	Pliegues del paño
Automática		
Más oscura		
Más clara		

Compara ambas situaciones

Decisión	Tu respuesta
Cambio físico de la luz	
Ajuste de cámara útil	
Elegida de cada serie	
Foto fallida / detalle perdido	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

04. Encuentra y aprovecha la luz natural

Nombre: Fecha: Sesión:

Fotografía el mismo objeto junto a una ventana. Mantén una distancia similar y añade una toma con cartulina blanca.

Objeto y montaje

Dato	Tu respuesta
------	--------------

Objeto / fondo utilizado

Cuatro iluminaciones

Toma	Zona iluminada / sombra	Sensación
------	-------------------------	-----------

Luz frontal

Luz lateral

Contraluz

Con cartulina blanca

Dos intenciones distintas

Elección	Archivo / explicación
----------	-----------------------

Foto para mostrar textura

Posición que la hizo posible

Foto para transmitir calma

Posición que la hizo posible

Por qué elegí esas versiones

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

05. Ordena el encuadre y dirige la mirada

Nombre: Fecha: Sesión:

Haz cinco encuadres de un banco, una bicicleta o una maceta. Cambia tu posición sin mover objetos ajenos.

Prueba cinco composiciones

Versión	Archivo / efecto observado
Protagonista centrado	
Protagonista descentrado	
Con espacio vacío	
Con una línea que guíe	
Encuadre muy cerrado	

Compara tus dos elegidas

Pregunta	Foto A	Foto B
Archivo elegido		
Qué se mira primero		
Qué aporta el fondo		
Qué aporta el espacio		

Contrasta con otra persona

Registro	Tu respuesta
Qué identificó primero	
Corrección / archivo final	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

06. Elige la distancia, la perspectiva y el objetivo

Nombre: Fecha: Sesión:

Fotografía dos tazas separadas desde cerca y desde lejos. Añade dos tomas de un objeto a distinta altura.

Pareja de distancia

Toma	Taza trasera / proporciones
Desde cerca	
Desde lejos con recorte o vista cerrada	

Pareja de altura

Toma	Forma / contexto visible
Desde arriba	
Al nivel del objeto	

Explica los cambios

Pregunta	Tu respuesta
Cambio físico en pareja 1	
Cambio de encuadre en pareja 1	
Cambio físico en pareja 2	
Cambio de encuadre en pareja 2	
Foto que explica mejor la forma	
Foto que aporta más contexto	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

07. Usa el color con intención

Nombre: Fecha: Sesión:

Prepara dos bodegones con la misma luz. Después compara un objeto claro con la luz interior apagada y encendida.

Bodegones y simplificación

Versión	Paleta / distracción / resultado
Tonos parecidos: original	
Tonos parecidos: sin distracción	
Color de contraste: original	
Color de contraste: sin distracción	

Compara la iluminación

Toma	Dominante / aspecto del objeto
Luz interior apagada	
Luz interior encendida	

Entrega y criterio

Elección	Tu respuesta
Bodegón elegido 1 / paleta	
Bodegón elegido 2 / paleta	
Versión más fiel al objeto	
Versión con más ambiente	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

08. Haz retratos naturales con tu móvil

Nombre: Fecha: Sesión:

Trabaja diez minutos con una persona que quiera participar. Conserva las imágenes en privado salvo acuerdo para otro uso.

Prepara el retrato

Dato	Tu respuesta
Luz / distancia aproximada	
Indicación que funcionó	

Encuadres y modos

Prueba	Archivo / resultado
Cabeza y hombros: normal	
Retrato con contexto: normal	
Modo retrato (si lo tienes)	

Tres expresiones y una elección

Registro	Tu respuesta
Expresión 1 / archivo	
Expresión 2 / archivo	
Expresión 3 / archivo	
Elección de la persona / tuya	
Retrato final / motivo	
Ajuste pendiente	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

09. Fotografía personas y animales en movimiento

Nombre: Fecha: Sesión:

Pide a alguien que camine lateralmente en un lugar seguro. Haz tres intentos y una ráfaga. Repite con menos luz.

Compara la misma acción

Prueba	Zona luminosa: resultado	Menos luz: resultado
Intento aislado 1		
Intento aislado 2		
Intento aislado 3		
Ráfaga corta (si existe)		

Selecciona tus resultados

Elección	Archivo / explicación
Foto por su expresión	
Foto por su postura	
Foto fallida / tipo de fallo	
Mejor imagen / qué anticipé	
Qué cambié al repetir	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

10. Construye fotografías de paisaje

Nombre: Fecha: Sesión:

Elige un paisaje cercano. Haz una vista amplia, otra con primer plano y otra centrada en el motivo principal.

Planifica

Dato	Tu respuesta
Lugar / intención	

Compara los encuadres

Versión	Cielo / horizonte / exposición
Vista amplia	
Con primer plano útil	
Vista más cerrada	

Explica tu selección

Registro	Tu respuesta
Cambio de condiciones de luz	
Elemento que aporta escala	
Qué conduce la mirada	
Qué eliminé del encuadre	
Foto final / motivo	
Foto descartada / motivo	
Nueva intención / repetición	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

11. Fotografía calles y arquitectura

Nombre: Fecha: Sesión:

Haz una ruta breve con un tema común. Selecciona una fachada, un detalle geométrico y una escena de escala o actividad.

Ficha de las tres imágenes

Aspecto	Fachada	Detalle	Escala / actividad
Archivo / motivo			
Línea principal			
Distracción			
Corrección aplicada			
Uso / privacidad pendiente			

Perspectiva y selección

Registro	Tu respuesta
Ruta / tema común	
Antes de corregir: archivo	
Después de corregir: archivo	
Versión más creíble / motivo	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

12. Resuelve fotografías de interiores

Nombre: Fecha: Sesión:

Fotografía una habitación desde dos posiciones y un rincón. Repite la mejor vista con luces apagadas y encendidas.

Vistas del interior

Prueba	Posición / encuadre / resultado
Vista general: posición 1	
Vista general: posición 2	
Detalle de un rincón	
Mejor vista: luces apagadas	
Mejor vista: luces encendidas	

Ficha de la entrega

Dato	Tu respuesta
Intención: distribución o ambiente	
General elegida / detalle elegido	
Luz dominante / color coherente	
Problema de ventana / solución	
Perspectiva / proporciones finales	
Privacidad: qué he revisado	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

13. Fotografía comida y objetos cotidianos

Nombre: Fecha: Sesión:

Usa comida o un objeto artesanal. Compara tres alturas y después una versión con un apoyo visual y otra sin él.

Ángulos y elementos de apoyo

Versión	Archivo / forma / reflejo
Desde arriba	
Ángulo intermedio	
Posición baja	
Ángulo elegido: con apoyo	
Ángulo elegido: sin apoyo	

Ficha de la fotografía final

Dato	Tu respuesta
Característica principal	
Fondo / dirección de la luz	
Accesorio retirado	
Cómo ajusté el reflejo	
Foto final / motivo	
Dos alternativas de ángulo	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

14. Descubre detalles, texturas y primeros planos

Nombre: Fecha: Sesión:

Fotografía una hoja, una tela y madera o piedra con luz lateral. En un material añade una versión descriptiva y otra abstracta.

Tus tres materiales

Dato	Hoja	Tela	Madera / piedra
Archivo final			
Zona enfocada			
Dirección de la luz			
Dificultad principal			

Del contexto a la abstracción

Registro	Tu respuesta
Material elegido	
Versión descriptiva / archivo	
Versión abstracta / archivo	
Prueba demasiado cercana	
Distancia útil / relieve visible	
Cambio que separó el fondo	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

15. Fotografía de noche con recursos sencillos

Nombre: Fecha: Sesión:

Usa una escena quieta e iluminada. Si no tienes modo nocturno, sustituye esa toma por otra con más luz ambiental.

Cuatro pruebas nocturnas

Toma	Luces / sombras / detalle
Modo normal: a pulso	
Modo normal: con apoyo	
Nocturna con apoyo / alternativa	
Versión más oscura	

Evalúa el resultado

Registro	Tu respuesta
Qué aportó el apoyo	
Efecto del procesamiento	
Elementos que se movieron	
Foto final / ambiente conservado	
Pareja que demuestra la mejora	
Qué cambió entre ambas	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

16. Edita tus fotos sin perder naturalidad

Nombre: Fecha: Sesión:

Edita una copia de una foto diurna y otra con poca luz. Sigue el orden indicado y conserva ambos originales.

Registra los ajustes con palabras

Paso	Foto diurna	Foto con poca luz
Original / copia: archivos		
Encuadre		
Luminosidad		
Color		
Detalle		

Justifica y comprueba

Registro	Tu respuesta
Decisión 1 / por qué	
Decisión 2 / por qué	
Decisión 3 / por qué	
Comparación completa y ampliada	
Ajuste retirado / mejora visible	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

17. Selecciona, organiza y conserva tus fotografías

Nombre: Fecha: Sesión:

Revisa unas treinta fotos o una sesión manejable. Selecciona cinco, organiza los archivos y verifica una copia independiente.

Selección en tres pasadas

Pasada	Qué descarté o elegí
Fallos evidentes	
Comparación de alternativas	
Coherencia del conjunto	

Cinco imágenes que aportan algo

Imagen	Archivo / aportación distinta
1	
2	
3	
4	
5	

Organización y recuperación

Registro	Tu respuesta
Originales / selección / exportaciones	
Criterio de nombres / pareja comparada	
Lugar de copia / archivos abiertos	
Próxima revisión / razón de elección	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

18. Prepara tus fotos para publicar y compartir

Nombre: Fecha: Sesión:

Prepara una cabecera de 1600 × 900 píxeles y una previsualización menor. Conserva el original sin sustituirlo.

Dos exportaciones

Dato	Cabecera 1600 × 900	Previsualización
Nombre de archivo		
Destino previsto		
Dimensiones / formato		
Peso del archivo		
Recorte / proporciones		
Detalle / legibilidad		

Publicación preparada

Registro	Tu respuesta
Original conservado en	
Texto alternativo: frase descriptiva	
Texto alternativo (continuación)	
Privacidad / metadatos revisados	
Ambos archivos abiertos / resultado	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

19. Cuenta una historia con varias imágenes

Nombre: Fecha: Sesión:

Cuenta una actividad sencilla en cinco fotografías. Prueba dos órdenes y pide a alguien que interprete la serie.

Define la historia

Dato	Tu respuesta
Título / actividad	
Frase de intención	

Lista flexible y selección

Imagen	Archivo / función / pie si hace falta
1	
2	
3	
4	
5	

Orden y respuesta de otra persona

Registro	Tu respuesta
Orden A / orden B	
Qué entendió / qué resultó confuso	
Orden final elegido / motivo	
Imagen descartada / información que falta	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones

20. Crea tu proyecto final y tu plan de continuidad

Nombre: Fecha: Sesión:

Entrega una serie de seis a ocho imágenes y dos parejas de mejora. Evalúa el resultado y programa cuatro semanas de práctica.

Tu serie final

Dato	Tu respuesta
Título / intención	
Archivos 1 a 4 en orden	
Archivos 5 a 8 en orden	
Mis tres dificultades	

Mejoras y evaluación

Registro	Evidencia / cambio visible
Pareja antes / después 1	
Pareja antes / después 2	
Claridad técnica: estado / evidencia	
Composición: estado / evidencia	
Coherencia: estado / evidencia	

Plan de continuidad

Semana	Fecha / sesión / revisión
1. Luz	
2. Composición	
3. Situación difícil	
4. Nueva serie	

Progreso: ☐ Por repetir ☐ En práctica ☐ Conseguido

Observaciones
