

# FUNCIONAMIENTO ÁLVARO CEBRIÁN URUEÑA

## EJERCICIO 1 CALCULADORA IMC

### Calculadora IMC

Peso:

Altura:

Calcular

16.00: Infrapeso (delgadez severa)

16.00 – 16.99: Infrapeso (delgadez moderada)

17.00 - 18.49: Infrapeso (delgadez aceptable)

18.50 - 24.99: Peso normal

25.00 - 29.99: Sobrepeso

30.00 - 34.99: Obeso (Tipo I)

35.00 - 40.00: Obeso (Tipo II)

>40.00: Obeso (Tipo III)

Introduce tu peso y altura y calcula tu IMC, muestra el resultado y subraya el rango en el que estas.

### Calculadora IMC

Peso:

100

Altura:

1.75

Calcular

El IMC es: 32.6530612244898

16.00: Infrapeso (delgadez severa)

16.00 – 16.99: Infrapeso (delgadez moderada)

17.00 - 18.49: Infrapeso (delgadez aceptable)

18.50 - 24.99: Peso normal

25.00 - 29.99: Sobrepeso

30.00 - 34.99: Obeso (Tipo I)

35.00 - 40.00: Obeso (Tipo II)

>40.00: Obeso (Tipo III)

Si introduces valores fuera del rango muestra un mensaje de error

## Calculadora IMC

Peso:

1000

Altura:

1.73

Calcular

Imposible calcular valores incorrectos

16.00: Infrapeso (delgadez severa)  
16.00 - 16.99: Infrapeso (delgadez moderada)  
17.00 - 18.49: Infrapeso (delgadez aceptable)  
18.50 - 24.99: Peso normal  
25.00 - 29.99: Sobrepeso  
30.00 - 34.99: Obeso (Tipo I)  
35.00 - 40.00: Obeso (Tipo II)  
>40.00: Obeso (Tipo III)

## EJERCICIO 2 CALCULADORA FCM

Calcula tu frecuencia cardiaca optima segun tu edad y sexo.

## Calculadora FCM

EDAD

hombre ▾

Calcular

Zona de recuperación  
Zona aeróbica  
Zona anaeróbica  
Línea roja

## Calculadora FCM

EDAD

24

hombre ▾

Calcular

Zona de recuperación (118-137)  
Zona aeróbica (137-157)  
Zona anaeróbica (157-176)  
Línea roja (176-196)

## EJERCICIO 3 HORARIOS Y CONTRASEÑA SEGURA

### Crea una contraseña segura

Contraseña

enviar

**REQUISITOS**

- tiene entre 8 y 16 caracteres.
- tiene una letra mayúscula.
- Que tiene una letra minúscula.
- Que tiene un número.
- Que tiene un símbolo.

Introduciendo una contraseña que no cumple los requisitos

### Crea una contraseña segura

Contraseña

enviar

**REQUISITOS**

- tiene entre 8 y 16 caracteres.
- tiene una letra mayúscula.
- Que tiene una letra minúscula.
- Que tiene un número.
- Que tiene un símbolo.

Contraseña no valida no cumple los requisitos de seguridad

### Crea una contraseña segura

Contraseña

enviar

**REQUISITOS**

- tiene entre 8 y 16 caracteres.
- tiene una letra mayúscula.
- Que tiene una letra minúscula.
- Que tiene un número.
- Que tiene un símbolo.

Contraseña valida cumple los requisitos de seguridad

Dos botones para generar las tablas de los horarios

# HORARIOS

Mostrar horario clases

Mostrar horario fisios

## Tabla Clases

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	viernes
9:00 - 10:00	boxeo	zumba	zumba	pilates	pilates
10:00 - 11:00	spinning	bodycombat	spinning	bodycombat	spinning
11:00 - 12:00	boxeo	bodycombat	zumba	bodycombat	zumba
12:00 - 13:00	boxeo	pilates	pilates	bodycombat	pilates
13:00 - 14:00	spinning	spinning	pilates	spinning	zumba
14:00 - 15:00	spinning	zumba	pilates	spinning	spinning
15:00 - 16:00	pilates	boxeo	pilates	bodycombat	bodycombat
16:00 - 17:00	pilates	boxeo	zumba	zumba	zumba
17:00 - 18:00	pilates	bodycombat	zumba	zumba	pilates
18:00 - 19:00	bodycombat	bodycombat	boxeo	zumba	spinning
19:00 - 20:00	bodycombat	pilates	pilates	pilates	spinning
20:00 - 21:00	spinning	pilates	spinning	zumba	spinning

Pilates

Spinning

Bodycombat

Zumba

Boxeo

Seleccionar Clases

seleccionas las clases que quieres realizar.

Tabla Clases

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	viernes
9:00 - 10:00	boxeo	zumba	zumba	pilates	pilates
10:00 - 11:00	spinning	bodycombat	spinning	bodycombat	spinning
11:00 - 12:00	boxeo	bodycombat	zumba	bodycombat	zumba
12:00 - 13:00	boxeo	pilates	pilates	bodycombat	pilates
13:00 - 14:00	spinning	spinning	pilates	spinning	zumba
14:00 - 15:00	spinning	zumba	pilates	spinning	spinning
15:00 - 16:00	pilates	boxeo	pilates	bodycombat	bodycombat
16:00 - 17:00	pilates	boxeo	zumba	zumba	zumba
17:00 - 18:00	pilates	bodycombat	zumba	zumba	pilates
18:00 - 19:00	bodycombat	bodycombat	boxeo	zumba	spinning
19:00 - 20:00	bodycombat	pilates	pilates	pilates	spinning
20:00 - 21:00	spinning	pilates	spinning	zumba	spinning

☐ Pilates

☒ Spinning

☐ Bodycombat

☐ Zumba

☒ Boxeo

Seleccionar Clases

para el otro horario más de lo mismo pero solo se puede seleccionar un fisio.

Tabla Fisios

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	viernes
10:00 - 10:45	Aitor	Juan	Miguel	Camilo	Paco
10:45 - 11:30	Camilo	Paco	Paco	Miguel	Paco
11:30 - 12:15	Miguel	Miguel	Miguel	Camilo	Camilo
13:00 - 13:45	Aitor	Miguel	Camilo	Juan	Juan
17:00 - 17:45	Miguel	Aitor	Paco	Juan	Miguel
17:45 - 18:30	Miguel	Camilo	Camilo	Paco	Camilo
18:30 - 18:15	Miguel	Aitor	Paco	Aitor	Juan
19:00 - 19:45	Paco	Juan	Juan	Miguel	Camilo
19:45 - 20:30	Paco	Camilo	Paco	Paco	Aitor
20:30 - 21:15	Miguel	Juan	Aitor	Aitor	Camilo

☐ Juan

☐ Aitor

☐ Paco

☒ Camilo

☐ Miguel

Seleccionar Fisio