**TECGYM**

**autores**

Diego Alejandro Amaya Morales

Juan Manuel Bautista Rodríguez

Andrés Felipe Pérez

**SENA**

**Centro De Materiales Y Ensayos**

**Programación De Software**

**2015.**

**TECGYM**

**AUTORES**

Diego Alejandro Amaya Morales

Juan Manuel Bautista Rodríguez

Andrés Felipe Pérez

Trabajo presentado como requisito para aprobar la asignatura de Proyecto de Investigación formativa

Profesor

Ingeniero de Sistemas Duber Jair Rocha

Ingeniero de Sistemas Víctor julio Rincón

**SENA.**

**Centro De Materiales Y Ensayos.**

**Programación De Software**

**2015.**

Nota de aceptación

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Presidente del Jurado

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jurado

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jurado

Bogotá Cundinamarca, 30 de noviembre de 2015

**CONTENIDO**

Pág.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 9

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 9

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA 9

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 9

JUSTIFICACIÓN 10

OBJETIVOS 11

1 ALCANCE Y DELIMITACIÓN 12

Función 14

Misión 14

Visión 14

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO 15

TIPO DE INVESTIGACIÓN 15

DISEÑO METODOLÓGICO 15

2.1 Descripción del Problema 15

8.2 MANUAL DEL USUARIO 21

9 COSTOS Y PRESUPUESTO 22

9.1 CRONOGRAMA 22

9.2 PRESUPUESTO 22

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 23

CONCLUSIONES 23

RECOMENDACIONES 23

**RESUMEN**

Este proyecto es realizado para un fin en común de la gente para seguir un estilo de vida sano con los ejercicios que están en la página web, alimentación motivaciones y algunos tips para que cada día se esfuercen más y más hasta lograr su meta y lograr llevar un vida saludable y sana

**ABSTRACT**

Este proyecto es una página web para ayudar a las personas a superarse personalmente sin tener que gastar dinero en otros métodos, además los motivamos para que sigan luchando por sus metas y lograr lo que siempre quisieron.

**INTRODUCCIÓN**

Todos sabemos que el sedentarismo es muy común en la sociedad de hoy en día, por el poco tiempo que disponemos para ejercitarnos, por eso traemos esta solución para que la gente pueda ejercitarse naturalmente y tengan la oportunidad para practicar en los momentos que tengan disponible.

**PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

Identificar y determinar ejercicios funcionales para la gente que visite nuestra página, también ayudarles con su dieta para obtener resultados más rápidos y por ultimo motivarles para que sigan esforzándose cada día más para lograr sus metas.

**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Este proyecto va enfocado a todas las personas que quieran tener una buena salud física y mental, gracias al ejercicio lo pueden lograr y tener el cuerpo que desean.

**DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Investigamos varias rutinas y dietas en diferentes sitios y libros, también preguntamos a entrenadores físicos certificados para que nadie que realice los ejercicios no se lastime, los síntomas que se encuentran son que las personas se sientan más bien físicamente a causas de realizar los ejercicios y avanzando poco a poco.

Se diagnostica que si no se soluciona el problema la gente no podrá ejercitarse normalmente, ni tampoco lograr sus metas propuestas.

Para desarrollar el problema ahí que seguir investigando para que cada día las personas tengan más formas de ejercitarse y sigan fieles a la página.

**FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

**¿**Cómopuedes conseguir un cuerpo ideal sin gastar tanto dinero?

**JUSTIFICACIÓN**

La importancia de esta página web es poder ayudar a la gente a mejorar su estilo de vida y llegar a su cuerpo ideal sin necesidad de gastar bastante dinero en gimnasios que no van a utilizar.

**OBJETIVOS**

**OBJETIVO GENERAL**

Este proyecto lo hicimos con el fin de mejorar vidas de los usuarios de la página web a cualquier hora, cualquier día, siempre que tengan tiempo podrán ejercitarse en la comodidad de sus hogares.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

En esta página podemos ayudar a las personas para que puedan superarse física y mentalmente, gracias al ejercicio.

**ALCANCE Y DELIMITACIÓN**

**ALCANCE**

**Diagnostico virtual:** esta página fue desarrollada para obtener información sobre los hábitos en gimnasio y lo que se debe tener en cuenta

**Formulación virtual:** fue formulado a base de unas necesidades del usuario

**DELIMITACIÓN**

se hizo una investigacion detallada acerca de lo que es un gimnasio y lo que se hace en un gimnasio y sus habitos

**MARCO HISTÓRICO O ANTECEDENTES**

El marco histórico de este proyecto se investiga de diferentes sitios web también con varios entrenadores físicos certificados donde nos ayudaron con varios aspectos del proyecto.

**MARCO TEÓRICO**

El poder realizar ejercicio viene desde hace muchos años, en donde las personas se ejercitan por tener una buena salud; ya sea físico o mentalmente, esta página va para todas esas personas que quieren lograr una meta específica.

**MARCO CONCEPTUAL**

En este marco se puede evidenciar que esta página web va dirigida para todo público, solamente necesitan de internet para seguir la página, además no hay que contar con tanto tiempo, hay rutinas pequeñas que pueden practicar en la comodidad de sus hogares.

**IDENTIFICACIÓN DE LA ENTIDAD**

**DESCRIPCIÓN DE LA ENTIDAD**

Esta entidad fue creada para mejorar el estilo de vida de las personas que visiten la página, ayudarles a tener su cuerpo ideal y motivarlos para seguir un estilo de vida sano.

La función de esta página web es darle a la gente un motivo más para poder ejercitarse sanamente sin tener que gastar dinero y además se pueden ejercitar con poco tiempo, para la gente que no tiene suficiente disponibilidad debido al trabajo, universidad, etc.

**Función**

La función de esta página web es darle a la gente un motivo más para poder ejercitarse sanamente sin tener que gastar dinero y además se pueden ejercitar con poco tiempo, para la gente que no tiene suficiente disponibilidad debido al trabajo, universidad, etc.

**Misión**

La misión de este proyecto es lograr ser reconocidos nacional e internacionalmente como una página reconocida y querida por los usuarios, donde ayude a todos a conseguir su cuerpo ideal y también poder mejorar su salud y tener un mejor estilo de vida.

**Visión**

La visión de este proyecto es de aquí al 2017 ser reconocida mundialmente, donde haya gente que pague por colocar publicidad en la página y generar más ingresos solamente de la página de diferentes maneras.

**PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO**

**TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Cualitativa y cuantitativa

**DISEÑO METODOLÓGICO**

Introducción a la metodología aplicada UML

**Modelo de Requisitos Descripción del Problema**

En esta sección se describe el software en funcionamiento, empezando por el propósito del software, luego se describe el funcionamiento de las pantallas con cada uno de los flujos que en ella se ubican

**MANUAL DEL USUARIO**

**MANUAl DEL USUARIO PAGINA WEb TECGYM**

INTRODUCCION El presente manual de Usuario, tiene como finalidad dar a conocer de una manera detallada y sencilla MOSTRAR LA PAGINA WEB para que cualquier usuario pueda sacar el máximo partido de la misma, el sitio fue diseñado para que el usuario pueda, de una forma intuitiva y sin mayor capacitación, realizar búsquedas eficientes de DIETAS ALIMENTACION ETC.

OBJETIVOS Brindar una descripción clara y detallada sobre el funcionamiento y uso de los distintos elementos de la Página Web de TECGYM Guiar al usuario en los diferentes tipos de búsqueda dentro de la Pagina Web, para así poder apoyarlo en la búsqueda de información

REQUERIMIENTOS Requerimientos de Software1) El sitio está diseñado para los siguientes navegadores: a) Internet Explorer 7 o superior b) Mozilla Firefox 3 o superior c) Google Chrome 4 o superior2) La resolución de la pantalla debe estar como mínimo en 768 x 1024

PÁGINA Principal Ingrese la dirección file:///C:/Users/PC2/AppData/Local/Temp/Rar$EX04.047/tecgym/principal.php para visualizar lapágina Web. Una vez que el usuario ingresa al Sitio Web, lo primero que observa es la página principal del Sitio. Esta es descrita a continuación: BITÁCORA DE MENÚ ACCESO Inicio

ACCESO En la opción de acceso dependiendo del tipo usuario o administador este debe introducir su nombre de usuario y contraseña

acerca del proceso de registro muestra el usuario yMANUAL DEL USUARIO1. RegístrateMANUAL DEL USUARIO Presiona continuar, visualizará lo siguiente: EL SISTEMA UBICA LOS DATOS INGRESADOS. PRESIONAR ESTE BOTON PARA SELECCIONAR y podra ver el contenido de la pagina

**COSTOS Y PRESUPUESTO**

**CRONOGRAMA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Actividad | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
| Organización del proyecto |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 |  |
| Repartición de tareas |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 22 |  |
| Realización del código |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  |
| Realización de la bases de datos y conexión a mysql |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**PRESUPUESTO**

El presupuesto utilizado fue aproximadamente de $5000 pesos en papelería y en pasajes $20.000

**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

**CONCLUSIONES**

Las conclusiones de este proyecto es que todas las personas pueden usar la página web para fines de mejorar su estado físico y mental.

**RECOMENDACIONES**

Las recomendaciones es hacer los ejercicios igualmente que en las explicaciones para evitar posibles lesiones o no encontrar mejoramientos físicos.

**BIBLIOGRAFIA**

[**http://www.spinningcentergym.com**](http://www.spinningcentergym.com)

**Spinningcenter**