**Documentação do Projeto – AcademiaSlow**

**Justificativa:**

Visto que nessa pandemia 52% dos brasileiros tiveram aumento de peso com média de 6,5 km por pessoa e um dos motivos principais disso é o COVID-19 decidi fazer um site sobre dicas e sobre academia, mais de 80% da população busca praticar esporte como caminhada, musculação, corrida, futebol e atividades funcionais mais de 50% desse total faz academia.

**Objetivo:**

Ajudar pessoa para que elas possam ter um melhor desempenho em suas atividades físicas

**Planejamento do projeto:**

1.Criar site utilizando funções, variáveis, operações matemáticas, vetores, condicionais e repetições com as linguagens Java Script, CSS e HTML.

2.Criar Banco de dados e modelagem lógica 1-1 e/ou 1-N.

3.Métrica aplicada aos dados.

4.Planejamento no Trello.

5.projeto no Git Hub.

**Escopo:**

Criar protótipo do site;

Estruturar site com tela de login e cadastro;

Projeto criado e atualizado no GitHub;

Criar slides com apresentação;

Criar calculadora usando HTML;

**Marcos do projeto:**

Entrega do site final;

Entrega do Banco de dados

Entrega da Modelagem de dados;­­

Entrega da calculadora final;

Atender as restrições do socio emocional;

**Restrições:**

Prazo limite até 22/11/2021;

Usar CSS, HTML, Java Script, MySQL e Node Js.

Apenas um Aluno por projeto;

Auxilio de professores e monitores da instituição.

**Perguntas Socio Emocional**

**Em que momento da sua história (linha da vida) o interesse ou prazer por**

**este tema despertou?**

Em 2020 no começo da pandemia no momento em que eu decidi deixar de ser uma pessoa antissocial e comecei a cuidar de mim,

**Como está inserido no seu dia a dia e por que você**

**escolheu este tema?**

Já é uma rotina em minha vida e gosto muito de praticar musculação esse tema foi escolhido por conta do impacto que ele teve sobre mim nesses últimos 2 anos

**Você deve demonstrar quais valores seus estão representados em seu**

**desafio individual.**

Foco (Ter um objetivo e não desistir dele)

Vontade (Vontade de mudar)

Perseverança (Não desistir pois o caminho não seria fácil);

Honestidade (Ser honesto comigo mesmo e aceitar o que eu estava passando);

**Qual foi a maior dificuldade?**

Maior dificuldade foi aceitar oque eu estava realmente sentindo e sair da minha zona de conforto para poder me tornar minha melhor versão.

**Qual foi a maior superação na realização desse desafio?**

Ver uma mudança positiva em mim, deixar de ter vergonha de mim mesmo e voltar a me olhar no espelho

**Há alguém que deva receber a sua gratidão por você ter conseguido chegar**

**ao resultado final?**

Meu Tio, ele sempre me incentivou e me ajudou a alcançar os resultados que eu gostaria.