

Control de documento

Nombre del proyecto	RP COACHING
Cierre de iteración I2	12-23/09/2022
Generador por	Magnolia Hernández Aguilera
Aprobado por	Jesús Adrián López Luevanos
Alcance de la distribución del documento	Control interno para todo el proyecto.

Índice

Sobre este documento	3
Resumen de la Iteración.....	4
<i>Identificación</i>	<i>4</i>
<i>Hitos especiales</i>	<i>4</i>
<i>Artefactos y evaluación.....</i>	<i>5</i>
<i>Riesgos y problemas</i>	<i>7</i>
<i>Notas y observaciones</i>	<i>7</i>
Asignación de recursos.....	8
Anexos	9
Glosario de términos	13
Significado de los elementos de la notación gráfica	13
<i>Estereotipado UML utilizado</i>	<i>13</i>
<i>Significado de los elementos No UML.....</i>	<i>13</i>

Sobre este documento

La calidad se logra por medio de la revisión constante de las actividades que conducen desde la idea al producto. Al momento del cierre de una iteración es buen momento para hacer un alto, y evaluar lo logrado, los problemas encontrados y los retos a enfrentar.

El presente documento marca el final de la iteración 23/09/2022– I2, y contiene una evaluación de los artefactos y actividades realizadas durante la misma.

Se recogen también las impresiones y observaciones hechas durante el desarrollo de la iteración, así como el esfuerzo invertido en cada una de las disciplinas involucradas.

Resumen de la Iteración

Identificación

Código de iteración: I2, E1, C1, T2...

Se suele usar la siguiente convención: I, E, C, T por la inicial de la fase a la que pertenece la iteración: Inicio, Elaboración, Construcción o Transición.

Se sigue con un número o correlativo que cuenta desde uno.

Fecha de inicio y cierre es auto explicativo. Lo mismo con los comentarios, de haberlos.]

Código de la iteración	Fase a la que pertenece	Fecha de inicio	Fecha de cierre	Comentarios
E2	Inicio	21/09/2022	28/09/2022	Durante el trabajo de este segundo sprint las actividades que se desarrollaron son parte del campo de estudio para el desarrollo de la aplicación

Hitos especiales

Artefactos y evaluación

Artefacto	Meta (%)	Comentarios
(INV00) Investigación y evaluación de los límites del proyecto.	100%	
(T03) Tabla de las lesiones más comunes que se presentan en el cuerpo cuando se tiene una mala técnica en el gimnasio.	100%	
(T04) Tabla con maquinas mas comunes en el gimnasio y cual es su correcto funcionamiento.	100%	

Artefacto	Aspecto a evaluar	Evaluación	Comentarios
(INV 00)	Evaluar cuales son los límites del proyecto	<ul style="list-style-type: none"> Se hace la evaluación sobre los limites generales del proyecto, así como el desarrollo en de la aplicación en sí. 	
(T03)	Lesiones del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> Se evalúan las lesiones y como se manifiestan en el cuerpo cuando se presentan. Se hace una recomendación sobre el seguimiento general que se les puede dar a las lesiones. 	
(T04)	Correcto funcionamiento de las maquinas más comunes en un gimnasio	<ul style="list-style-type: none"> Se buscaron las maquinas más comunes en los gimnasios y como se ejecuta 	

		<p>su correcto funcionamiento.</p> <ul style="list-style-type: none">• Se muestran imágenes para tener una referencia de como lucen en realidad.	
--	--	--	--

Riesgos y problemas

Problema: Durante el transcurso de la semana, dos compañeros del equipo de trabajo sufrieron de enfermedad que los inhabilitó algunos días de la semana, teniendo como consecuencia el retraso del desarrollo de las actividades que se tenían planeadas a desarrollar durante el sprint.

Solución: dividir las actividades que se tenían pendientes por terminar entre los miembros del equipo de acuerdo a la forma que mejor le fuera adecuado para cada uno de ellos.

Notas y observaciones

El trabajo en equipo está avanzando de buena manera, aunque se presentaron algunos inconvenientes.

Asignación de recursos

Rol	Horas-Hombre	Desempeñado por	Observaciones
Documentador	56	Jesús Adrián López Lueanos	
Analista	56	Magnolia Hernández Aguilera	
Verificador	56	Jesús Rodolfo Terán Cuellar	

Anexos

(INV 00)

Limitantes del proyecto como aplicación.

Las limitaciones de nuestra aplicación van de la mano con las limitaciones de la realidad aumentada, así como las capacidades limitadas de software. Existen problemas en el perfeccionamiento de las imágenes de las soluciones de realidad aumentada de algunos proveedores puesto que los sensores no filtran la interferencia eléctrica común en las zonas urbanas.





Esto va de la mano a que en la actualidad no el 100% de los dispositivos móviles cuentan con giroscopio y limitaría el uso de la aplicación para algunos usuarios aun que es un grupo muy reducido.

T03

Nombre	Afección	Surgimiento
Contracturas	Tensión permanente de los músculos, los tendones, la piel y los tejidos cercanos que hacen que las articulaciones se acorten y se vuelvan rígidas. Esto impide el movimiento normal de una articulación o cualquier otra parte del cuerpo. Las contracturas pueden obedecer a una lesión, cicatrización y daño en los nervios, o por no utilizar los músculos. También se puede presentar en algún momento después de un trasplante de células madre que causó la enfermedad de injerto contra huésped crónica.	Son las lesiones más comunes a nivel muscular, ocasionadas por un sobre esfuerzo repetido, mala ergonomía a la hora de realizar el ejercicio y la falta de descanso.
Lesiones en la rodilla	El dolor de rodilla es una queja frecuente que afecta a personas de todas las edades. Puede ser resultado de una lesión, como una ruptura de ligamento o un desgarro de cartílago	Se trata de la articulación que más porcentaje de lesiones sufre. La mayoría de los ejercicios o deportes que se realizan tiene impacto, y ese impacto es negativo para la articulación. Si no se tiene un buen tono muscular a nivel de cuádriceps, glúteo y abdomen, todo el peso de nuestro cuerpo recae sobre la rodilla, provocando lesiones en las estructuras blandas de la rodilla. La estructura, la progresión y el nivel físico son fundamentales para prevenir que aparezcan molestias en esta articulación.
Tendinopatías	Es una lesión que afecta al tendón de un músculo y provoca su inflamación o degeneración secundaria. Generalmente causa dolor cuya localización depende del tendón afectado.	Aparecen con la repetición de un gesto o la sobrecarga de peso. Ante ello, es fundamental realizar un trabajo de calentamiento con el objetivo de que los tendones sean más elásticos y puedan aguantar la intensidad del ejercicio.
Dolor de espalda.	El dolor de espalda puede variar desde un dolor sordo, constante, hasta un dolor súbito e intenso. El dolor de espalda agudo	Cuando se realiza cualquier ejercicio, la espalda realiza una contracción muscular postural,

	aparece repentinamente y suele durar algunos días o semanas. El dolor de espalda es crónico cuando dura más de tres meses.	tanto para ayudar al movimiento como para estabilizar del cuerpo. Si no se tiene una buena higiene postural y se realiza el movimiento erróneo, se producirá un esfuerzo “extra” que genera una tensión negativa, lo que provocará dolor muscular.
Rotura de fibras	El síntoma principal es una sensación de dolor repentino, conocido como “síndrome de la pedrada”, e incapacidad de mover el músculo.	Un calentamiento insuficiente, una carga extra, una tensión excesiva y un mal descanso en el músculo, puede producir una rotura de fibras.

T04

Nombre	Funcionamiento	Imagen
Peck Deck	<p>El primer paso consiste en sentarse en la máquina; una vez hecho esto, llevar los brazos a una situación horizontal; para tomar los brazos de la máquina flexionar los codos, dejando las muñecas y los antebrazos relajados.</p> <p>Para completar el ejercicio, jalar con fuerza, tensando un poco las muñecas y un algo más los antebrazos</p>	
Dorsalera	<p>Proporciona acondicionamiento específico a la espalda y los hombros.</p> <p>Fortalecer los músculos dorsales también ayuda a estabilizar la columna, lo que mejora la postura durante una serie de otros ejercicios</p>	
La máquina de abductores/aductores	<p>Permite trabajar la musculatura separadora/aproximadora de la cadera. Puede que una misma máquina permita alterar la posición para trabajar estos dos movimientos.</p>	
Máquina de remo	<p>Se trabaja prácticamente toda la musculatura del cuerpo (desde la musculatura de antebrazos los para realizar un buen agarre hasta la musculatura de las piernas).</p>	

Glosario de términos

Significado de los elementos de la notación gráfica

Estereotipado UML utilizado

Significado de los elementos No UML