

## **ANEXOS**

## Anexo A: Product Backlog

A continuación, se detalla la lista de requerimientos del sistema web y aplicación móvil obtenidas mediante reuniones con el cliente.

Id	Historia	Prioridad
001	El súper administrador y entrenador pueden iniciar sesión	Alta
002	Modificar el <i>one page</i> .	Media
003	Modificar perfil entrenador	Media
004	Registrar categorías para recetas y ejercicios	Alta
005	Registrar usuario deportista	Alta
006	Modificar usuario deportista	Media
007	Eliminar cuenta usuario deportista	Baja
008	Registrar recetas	Alta
009	Modificar información recetas	Media
010	Eliminar recetas	Baja
011	Registrar ejercicios	Alta
012	Modificar información de ejercicios	Media
013	Eliminar ejercicios	Baja
014	Registrar rutinas	Alta
015	Modificar información de rutinas	Media
016	Eliminar rutinas	Baja
017	Registrar entrenamientos	Alta
018	Modificar información de entrenamientos	Media
019	Eliminar entrenamientos	Baja
020	Visualizar avance de deportistas accediendo a sus perfiles.	Alta
021	Registro nuevo deportista	Alta
022	El deportista puede iniciar sesión	Alta
023	Modificar información de perfil deportista	Media
024	Visualizar recetas	Alta
025	Visualizar ejercicios	
026	Visualizar entrenamientos	Alta

027	El deportista puede visualizar su avance mediante estadísticas.	Alta
028	Calculadora (IMC, peso ideal, calorías diarias, calorías quemadas)	Alta

## Anexo B: Sprint Backlog

En esta lista se encuentran los requerimientos obtenidos en el Anexo A organizados en *Sprints* que permitieron construir el sistema web y aplicación móvil.

Nombre del Sprint	Id	Historia de Usuario	Dependencia	Tiempo (semanas)
<b>Generación de la base de datos, estructura de la misma en <i>Firestore</i> y activación de <i>Firestore Authentication</i></b>	A	----	----	1
<b>Autenticación</b>	B	Iniciar sesión		1
<b>Super Administrador</b>	C	Modificar el <i>one page</i> .	B	3
<b>Entrenador</b>	D	Modificar perfil	B	1
	E	Gestionar categorías para recetas y ejercicios	B	1
<b>Deportista</b>	F	Registrar usuario deportista	B	1
	G	Modificar usuario deportista	B,F	1
	H	Eliminar cuenta usuario deportista	B,F	1
<b>Recetas</b>	I	Registrar recetas	B	0.5
	J	Modificar información de recetas	B, I	0.5
	K	Eliminar recetas	B, I	0.5
<b>Ejercicios</b>	L	Registrar ejercicios	B	0.5
	LL	Modificar información de ejercicios	B, L	0.5
	M	Eliminar ejercicios	B, L	0.5
<b>Rutinas</b>	N	Registrar rutinas	B	1
	Ñ	Modificar información de rutinas	B, N	1
Nombre del	Id	Historia de Usuario	Dependencia	Tiempo

<b>Sprint</b>				
<b>Rutinas</b>	<b>O</b>	Eliminar rutinas	B, N	1
<b>Entrenamientos</b>	P	Registrar entrenamientos	B	1
	Q	Modificar información de entrenamientos	B, P	1
	R	Eliminar entrenamientos	B, P	1
<b>Estadísticas</b>	RR	Visualizar avance de deportistas accediendo a sus perfiles	B, F	2
<b>Aplicación móvil - Registro y Login</b>	S	Registrar nuevo deportista	---	1
	T	Iniciar sesión.	F, S	1
	U	Modificar información de perfil	F, S, T	1
<b>Perfil del Deportista</b>				
<b>Consumo del API</b>	V	Visualizar recetas	K, T	1
	W	Visualizar ejercicios	L, T	1
	X	Visualizar entrenamientos	N, T	1
	Y	Visualizar avance mediante estadísticas.	T	2
<b>Calculadora de calorías</b>	Z	Calculadora (IMC, peso ideal, calorías diarias, calorías quemadas)	T	2

## **Anexo C: Prototipos del Sistema *Web***

En éste anexo se puede ver los bocetos de las pantallas que componen el sistema web.

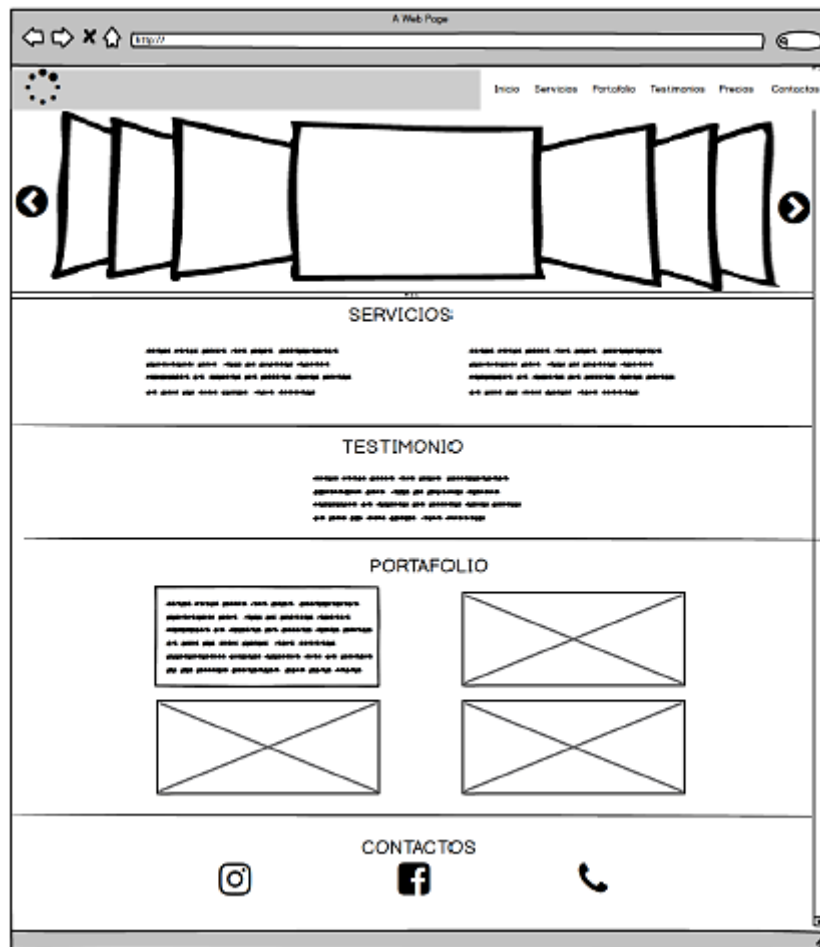


Figura 1 One Page del Sistema Web

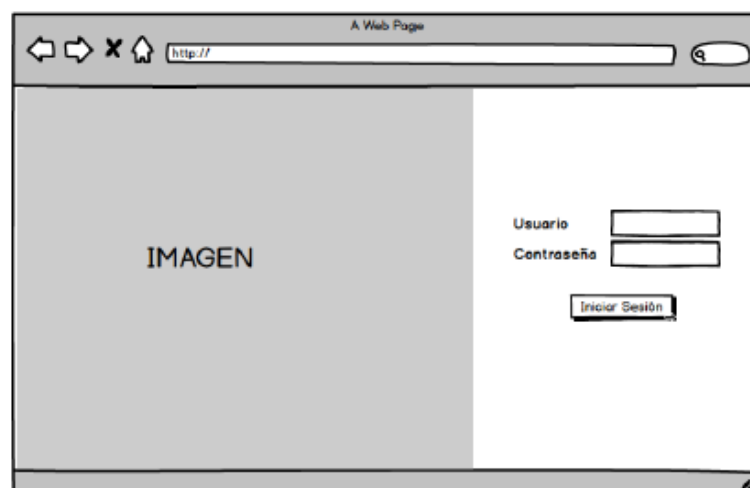


Figura 2 Login del Sistema Web

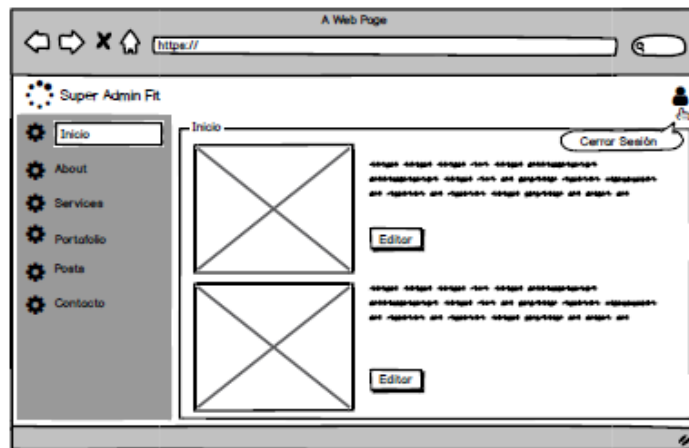


Figura 3 Menús Pantalla Super Administrador

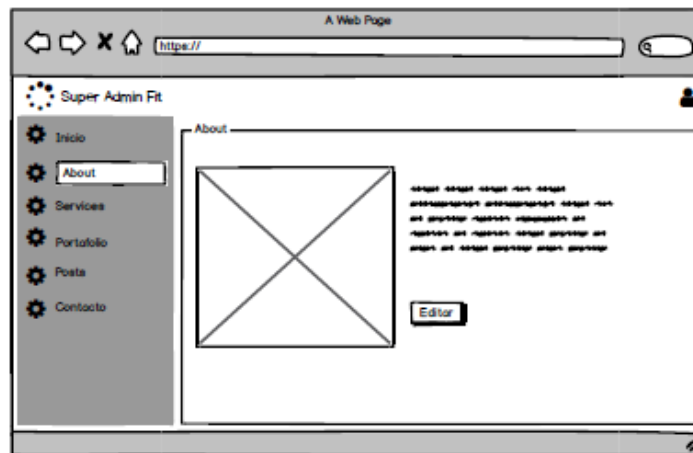


Figura 4 Menú Acerca de mí Pantalla Super Administrador

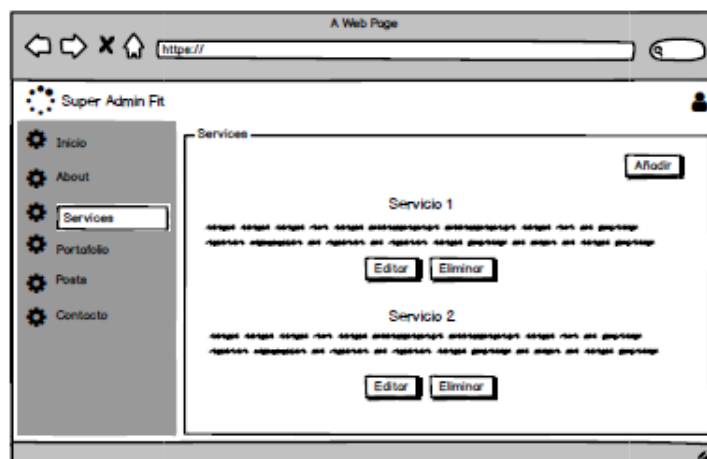


Figura 5 Menú Servicios Pantalla Super Administrador

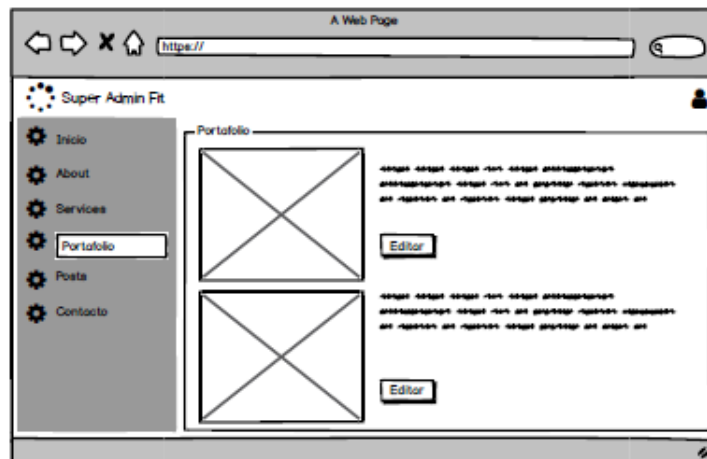


Figura 6 Menú Portafolio Pantalla Super Administrador

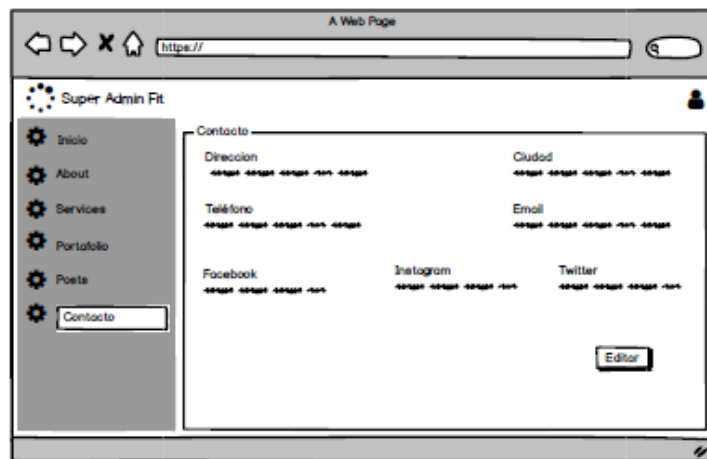


Figura 7 Menú Contacto Pantalla Super Administrador



Figura 8 Menús Pantalla Administrador (entrenador)



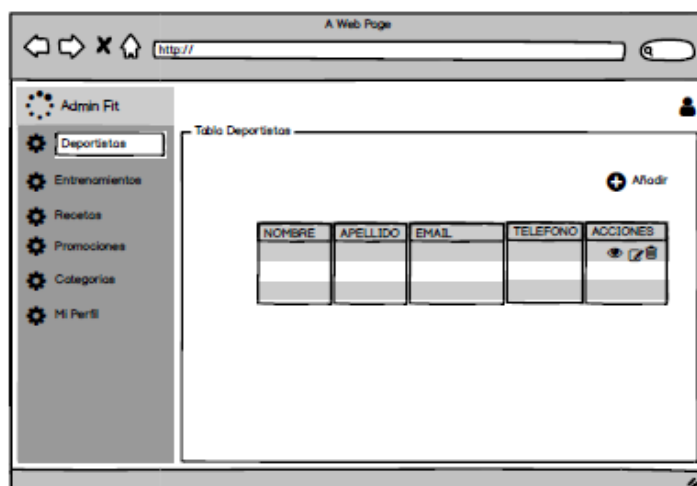


Figura 9 Menú Deportistas Pantalla Administrador (entrenador)

Figura 10 Formulario de Registro Nuevo Deportista parte de LSC



Figura 11 Pantalla para el Seguimiento del Deportista parte de LSC

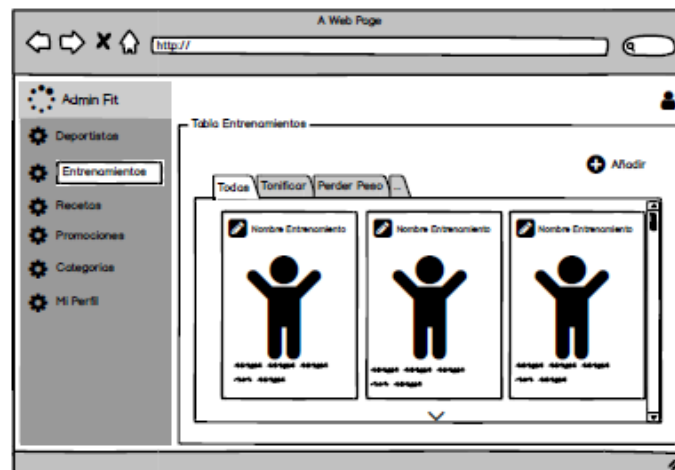


Figura 12 Menú Entrenamientos Pantalla Administrador (entrenador)



Figura 13 Formulario de Registro Nuevo Entrenamiento

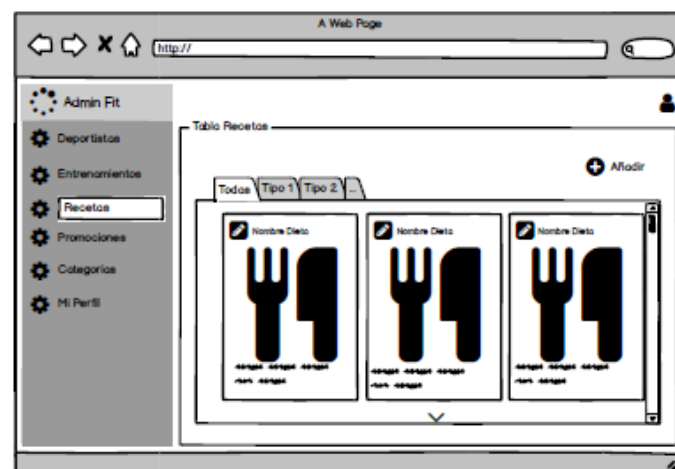


Figura 14 Menú Recetas Pantalla Administrador (entrenador)

A Web Page

Admin Fit

- Deportistas
- Entrenamientos
- Recetas
- Promociones
- Categorías
- Mi Perfil

Tabla Dietas

Tipo: [dropdown]

Título: [input]

Descripción: [input]

Ingrediente: [input]

Preparación: [input]

Porciones: [input]

Dificultad: [input] Duración: [input]

Subir img [GUARDAR]

Figura 15 Formulario de Registro Nueva Receta

A Web Page

Admin Fit

- Deportistas
- Entrenamientos
- Recetas
- Promociones
- Categorías
- Mi Perfil

Tabla Promociones

Todos Tipo 1 Tipo 2 + Añadir

Nombre Promocion

Nombre Promocion

Nombre Promocion

Figura 16 Menú Notificaciones Pantalla Administrador (entrenador)

A Web Page

Admin Fit

- Deportistas
- Entrenamientos
- Recetas
- Promociones
- Categorías
- Mi Perfil

Tabla Entrenamientos

Tipo: [dropdown]

Título: [input]

Descripción: [input]

Subir img [GUARDAR]

Figura 17 Formulario de Registro Nueva Promoción

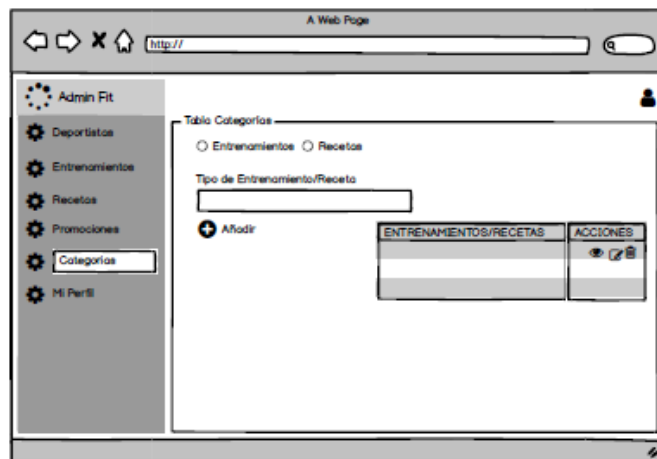


Figura 18 Formulario de Registro de Categorías



Figura 19 Pantalla Perfil del Usuario Administrador (entrenador)

## Anexo D: Prototipos Móvil

En éste anexo se puede ver los bocetos de las pantallas que componen la aplicación móvil.



Figura 21 Slides de Introducción



Figura 20 Registro de Nueva Cuenta de Usuario Deportista Externo

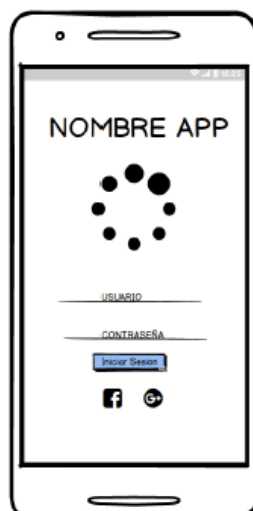


Figura 22 Pantalla de Inicio de Sesión



Figura 23 Menús de la Pantalla *Home*

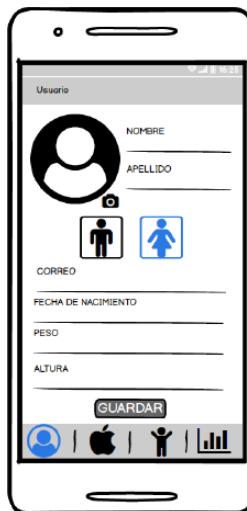


Figura 24 Perfil de Usuario

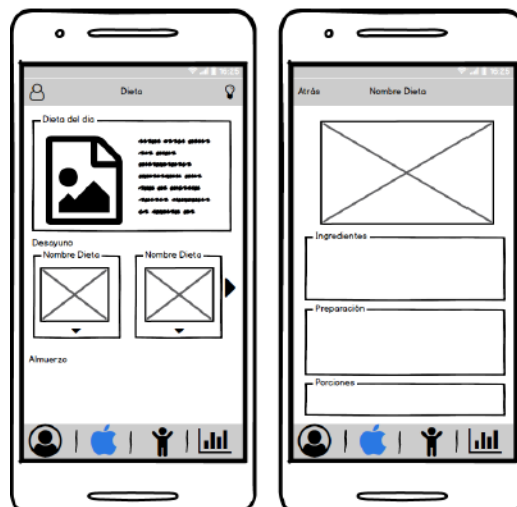


Figura 25 Menú Recetas y Pantalla con detalles de una Receta Individual

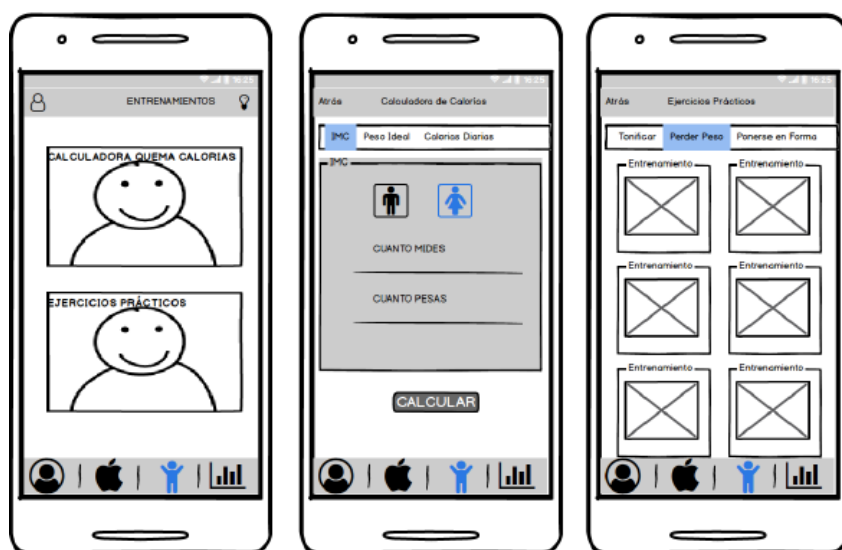


Figura 26 Menú, Sección Calculadora y Pantalla de Entrenamientos



Figura 27 Estadísticas y Pantalla Notificaciones

## Anexo E: Historias de Usuario del Sistema Web

A continuación, se describe el comportamiento de cada una de los requerimientos listados en el Anexo B.

Tabla 1 Iniciar sesión

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 1	<b>Usuario:</b> Súper Administrador, Entrenador.
<b>Nombre historia:</b> Iniciar sesión	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Media
<b>Iteración asignada:</b> 1	
<b>Descripción:</b> Para poder gestionar el <i>single page</i> , el súper administrador debe iniciar sesión con su contraseña y usuario correspondientes para poder identificarse en el sistema web, en cambio para poder gestionar las cuentas de deportistas, recetas, entrenamientos, promociones el entrenador debe iniciar sesión con su contraseña y usuario correspondientes para poder identificarse en el sistema web. Al cerrar sesión los cambios realizados en la página se mantienen y se re direcciona a la página de <i>Login</i> .	
<b>Observación:</b> Las credenciales para el súper administrador y entrenador son proporcionadas por los propios desarrolladores del sistema,	

Tabla 2 Modificar el one page

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 2	<b>Usuario:</b> Súper Administrador
<b>Nombre historia:</b> Modificar el <i>one page</i>	
<b>Prioridad en negocio:</b> Media	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Media
<b>Iteración asignada:</b> 2	
<b>Descripción:</b> Ingresando como administrador se puede acceder y modificar el contenido disponible en las secciones (Inicio, Acerca de, Servicios, Portafolio, Contacto) que corresponden al menú visible en el <i>one page</i> .	
<b>Observación:</b>	



Tabla 3 Modificar perfil

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 3	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Modificar perfil	
<b>Prioridad en negocio:</b> Media	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Baja
<b>Iteración asignada:</b> 3	
<b>Descripción:</b> Se puede realizar cambios en la información del entrenador en la sección Mi Perfil. Los campos que se pueden editar son: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Username</i></li> <li>• <i>E-mail</i></li> <li>• Teléfono</li> <li>• Imagen</li> <li>• Redes Sociales (<i>Facebook, Instagram, Twitter</i>)</li> <li>• Dirección</li> <li>• Experiencia</li> </ul>	
<b>Observación:</b>	

Tabla 4 Gestionar categorías de recetas y ejercicios

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 4	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Gestionar categorías de recetas y ejercicios	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Baja
<b>Iteración asignada:</b> 3	
<b>Descripción:</b> El súper administrador accediendo a la sección categorías en el sistema <i>web</i> puede llenar con datos reales de cada categoría ya sea de receta o entrenamiento. Los datos a llenar son los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Categoría (Entrenamiento o Receta)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tipo</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Observación:</b>	

Tabla 5 Registrar usuario deportista

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 5	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Registrar usuario deportista	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Media
<b>Iteración asignada:</b> 4	
<b>Descripción:</b> El entrenador debe llenar con datos personales reales del deportista. Los datos a llenar son los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre</li> <li>• Apellido</li> <li>• <i>E-mail</i></li> <li>• Teléfono</li> <li>• Fecha de nacimiento</li> <li>• Peso</li> <li>• Altura</li> <li>• Genero</li> <li>• Objetivo</li> <li>• Observaciones</li> </ul>	
<b>Observación:</b> El campo imagen contiene como valor una imagen establecida mientras que el valor del campo rol es activo, ambos campos no aparecerán durante el registro que realiza el usuario entrenador.	

Tabla 6 Modificar usuario deportista

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 6	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Modificar usuario deportista	
<b>Prioridad en negocio:</b> Media	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Baja
<b>Iteración asignada:</b> 4	
<b>Descripción:</b> Se puede realizar cambios en los deportistas registrados en el sistema <i>web</i> . Los campos que se puede editar son: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre</li> <li>• Apellido</li> <li>• <i>E-mail</i></li> <li>• Teléfono</li> <li>• Fecha de nacimiento</li> <li>• Peso</li> <li>• Altura</li> <li>• Genero</li> <li>• Objetivo</li> <li>• Observaciones</li> </ul>	
<b>Observación:</b>	

Tabla 7 Eliminar cuenta usuario deportista

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 7	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Eliminar cuenta usuario deportista	
<b>Prioridad en negocio:</b> Baja	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Baja
<b>Iteración asignada:</b> 4	
<b>Descripción:</b> Se puede dar de baja toda la información del usuario deportista que seleccione el usuario entrenador, aquí su estado activo cambiará a inactivo	
<b>Observación:</b>	

Tabla 8 Registrar Recetas

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 8	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Registrar recetas	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Media
<b>Iteración asignada:</b> 5	
<b>Descripción:</b> El entrenador debe llenar con datos reales de cada receta. Los datos a llenar son los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Título</li> <li>• Tipo de receta</li> <li>• Objetivo (Descripción)</li> <li>• Imagen</li> <li>• Dificultad</li> <li>• Duración</li> <li>• Porciones</li> <li>• Ingredientes</li> <li>• Preparación</li> </ul>	
<b>Observación:</b>	

Tabla 9 Modificar información de recetas

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 9	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Modificar información de recetas	
<b>Prioridad en negocio:</b> Media	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Baja
<b>Iteración asignada:</b> 5	
<b>Descripción:</b> Se puede realizar cambios en las recetas que fueron ingresadas en el sistema web. Los campos que se pueden editar son: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Título</li> <li>• Tipo de receta</li> <li>• Objetivo (Descripción)</li> <li>• Imagen</li> <li>• Dificultad</li> <li>• Duración</li> <li>• Porciones</li> <li>• Ingredientes</li> <li>• Preparación</li> </ul>	
<b>Observación:</b>	

Tabla 10 Eliminar recetas

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 10	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Eliminar recetas	
<b>Prioridad en negocio:</b> Baja	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Baja
<b>Iteración asignada:</b> 5	
<b>Descripción:</b> Se puede dar de baja toda la información de una receta que seleccione el usuario entrenador, aquí su estado activo cambiará a inactivo	
<b>Observación:</b>	

Tabla 11 Registrar ejercicios

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 11	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Registrar ejercicio	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Media
<b>Iteración asignada:</b> 6	
<b>Descripción:</b> El entrenador debe llenar con datos reales de cada ejercicio. Los datos a llenar son los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Título</li> <li>• Tipo de ejercicio</li> <li>• Nivel de dificultad</li> <li>• Beneficios</li> <li>• Imagen</li> <li>• Pasos</li> </ul>	
<b>Observación:</b>	

Tabla 12 Modificar información de ejercicios

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 12	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Modificar información de ejercicios	
<b>Prioridad en negocio:</b> Media	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Baja
<b>Iteración asignada:</b> 5	
<b>Descripción:</b> Se puede realizar cambios en los ejercicios que fueron ingresados en el sistema <i>web</i> . Los campos que se pueden editar son: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Título</li> <li>• Tipo de ejercicio</li> <li>• Nivel de dificultad</li> <li>• Beneficios</li> <li>• Imagen</li> <li>• Pasos</li> </ul>	
<b>Observación:</b>	

Tabla 13 Modificar información de ejercicios

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 13	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Eliminar ejercicios	
<b>Prioridad en negocio:</b> Baja	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Baja
<b>Iteración asignada:</b> 6	
<b>Descripción:</b> Se puede dar de baja toda la información de un ejercicio que seleccione el usuario entrenador, aquí su estado activo cambiará a inactivo	
<b>Observación:</b>	

Tabla 14 Registrar entrenamientos

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 14	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Registrar entrenamientos	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Media
<b>Iteración asignada:</b> 7	
<b>Descripción:</b> El entrenador debe llenar con datos reales de cada entrenamiento. Los datos a llenar son los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportista</li> <li>• Rutinas                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Días de Entrenamiento</li> <li>○ Semanas de Entrenamiento</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Observación:</b>	

Tabla 15 Modificar información de entrenamientos

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 15	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Modificar información de entrenamientos	
<b>Prioridad en negocio:</b> Media	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Baja
<b>Iteración asignada:</b> 7	
<b>Descripción:</b> Se puede realizar cambios en los entrenamientos que fueron ingresados en el sistema <i>web</i> . Los campos que se pueden editar son: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportista</li> <li>• Rutinas                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Días de Entrenamiento</li> <li>○ Semanas de Entrenamiento</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Observación:</b> rutina corresponde a los ya ingresados en la sección rutinas	

Tabla 16 Eliminar entrenamientos

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 16	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Eliminar entrenamientos	
<b>Prioridad en negocio:</b> Baja	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Baja
<b>Iteración asignada:</b> 7	
<b>Descripción:</b> Se puede dar de baja toda la información de un entrenamiento que seleccione el usuario entrenador, aquí su estado activo cambiará a inactivo	
<b>Observación:</b>	

Tabla 17 Registrar rutinas

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 17	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Registrar rutinas	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Media
<b>Iteración asignada:</b> 8	
<b>Descripción:</b> El entrenador debe llenar con datos reales de cada rutina. Los datos a llenar son los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Título</li> <li>• Objetivo</li> <li>• Duración</li> <li>• Nivel de dificultad</li> <li>• Lista de ejercicios <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Series</li> <li>○ Repeticiones</li> <li>○ Descanso</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Observación:</b> la lista de ejercicios corresponde a los ya ingresados en la sección ejercicios.	

Tabla 18 Registrar rutinas

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 18	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Modificar información de rutinas	
<b>Prioridad en negocio:</b> Media	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Baja
<b>Iteración asignada:</b> 8	
<b>Descripción:</b> Se puede realizar cambios en las rutinas que fueron ingresados en el sistema web. Los campos que se pueden editar son: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Título</li> <li>• Objetivo</li> <li>• Duración</li> <li>• Nivel de dificultad</li> <li>• Lista de ejercicios <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Series</li> <li>○ Repeticiones</li> <li>○ Descanso</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Observación:</b>	



Tabla 19 Eliminar rutinas

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 19	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Eliminar rutinas	
<b>Prioridad en negocio:</b> Baja	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Baja
<b>Iteración asignada:</b> 8	
<b>Descripción:</b> Se puede dar de baja toda la información de una rutina que seleccione el usuario entrenador, aquí su estado activo cambiará a inactivo	
<b>Observación:</b>	

Tabla 20 Visualizar avance de los deportistas accediendo a su perfiles

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 20	<b>Usuario:</b> Entrenador
<b>Nombre historia:</b> Visualizar avance de los deportistas accediendo a sus perfiles.	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Alta
<b>Iteración asignada:</b> 9	
<b>Descripción:</b> El entrenador podrá visualizar el avance de cada deportista por medio de gráficos estadísticos accediendo al perfil de cada uno en el sistema web. Los datos que podrá hacer seguimiento son peso, imc, para realizar el cálculo de estos valores se tomarán en cuenta los datos obtenidos de peso, altura, fecha de nacimiento ingresado durante el registro del deportista.	
<b>Observación:</b>	

## Anexo F: Historias de Usuario de la Aplicación Móvil

A continuación, se describe el comportamiento de cada una de los requerimientos correspondientes a la aplicación móvil listados en el Anexo B.

Tabla 21 Registro nuevo deportista

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 21	<b>Usuario:</b> Deportista externo
<b>Nombre historia:</b> Registrar nuevo deportista	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Media
<b>Iteración asignada:</b> 10	
<b>Descripción:</b> El deportista debe llenar el formulario con sus datos personales reales. Los datos a llenar son los siguientes: <ul style="list-style-type: none"><li>• Nombre</li><li>• Apellido</li><li>• E-mail</li><li>• Contraseña</li><li>• Fecha de nacimiento</li><li>• Peso</li><li>• Altura</li><li>• Genero</li><li>• Objetivo</li></ul>	
<b>Observación:</b>	

Tabla 22 El deportista puede iniciar sesión

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 22	<b>Usuario:</b> Deportista de LSC y externo
<b>Nombre historia:</b> El deportista puede iniciar sesión	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Media
<b>Iteración asignada:</b> 10	
<b>Descripción:</b> Para poder acceder a su cuenta y visualizar recetas, entrenamientos, ejercicios y su avance personal el deportista debe iniciar sesión con su contraseña y usuario correspondientes para poder identificarse en la aplicación móvil. Al cerrar sesión los cambios realizados en la página se mantienen y se re direcciona a la página de <i>Login</i> .	
<b>Observación:</b> El deportista externo también puede iniciar sesión mediante <i>Facebook</i> o <i>Gmail</i> ingresando sus credenciales correspondientes. El deportista de LSC puede iniciar sesión utilizando su correo electrónico como usuario y contraseña el cuál se registra en el sistema <i>web</i> .	

Tabla 23 Modificar información de perfil

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 23	<b>Usuario:</b> Deportista de <i>LSC</i> y externo
<b>Nombre historia:</b> Modificar información de perfil	
<b>Prioridad en negocio:</b> Media	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Baja
<b>Iteración asignada:</b> 11	
<b>Descripción:</b> El deportista podrá realizar cambios en su perfil de usuario en la aplicación móvil. Los campos que se pueden editar son: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre</li> <li>• Apellido</li> <li>• Imagen</li> <li>• Fecha de nacimiento</li> <li>• Género</li> <li>• Peso</li> <li>• Altura</li> </ul>	
<b>Observación:</b>	

Tabla 24 Visualizar recetas

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 24	<b>Usuario:</b> Deportista de <i>LSC</i> y externo
<b>Nombre historia:</b> Visualizar recetas	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Media
<b>Iteración asignada:</b> 12	
<b>Descripción:</b> El deportista podrá visualizar las recetas registradas en el sistema <i>web</i> y acceder a los detalles de cada una por medio de la aplicación móvil.	
<b>Observación:</b>	

Tabla 25 Visualizar ejercicios

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 25	<b>Usuario:</b> Deportista externo
<b>Nombre historia:</b> Visualizar ejercicios	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Media
<b>Iteración asignada:</b> 12	
<b>Descripción:</b> El deportista externo será el único que podrá visualizar ejercicios registrados en el sistema <i>web</i> y acceder a los detalles de cada una por medio de la aplicación móvil.	
<b>Observación:</b>	

Tabla 26 Visualizar entrenamientos

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 26	<b>Usuario:</b> Deportista de <i>LSC</i>
<b>Nombre historia:</b> Visualizar entrenamientos	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Media
<b>Iteración asignada:</b> 12	
<b>Descripción:</b> El deportista parte de <i>LSC</i> podrá visualizar entrenamientos registrados en el sistema <i>web</i> que consisten en rutinas personalizadas compuestas de ejercicios.	
<b>Observación:</b>	

Tabla 27 Visualizar avance mediante estadísticas

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 27	<b>Usuario:</b> Deportista de <i>LSC</i>
<b>Nombre historia:</b> Visualizar avance mediante estadísticas.	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Media
<b>Iteración asignada:</b> 12	
<b>Descripción:</b> El deportista podrá visualizar y dar un seguimiento a su avance mediante el módulo estadísticas disponible en la aplicación móvil, el cual contendrá gráficos estadísticos sobre su peso, IMC, para realizar el cálculo de estos valores se tomarán en cuenta los datos obtenidos de peso, altura, fecha de nacimiento ingresado durante el registro del deportista.	
<b>Observación:</b>	

Tabla 28 Calculadora

Historia de Usuario	
<b>Identificador:</b> 28	<b>Usuario:</b> Deportista de <i>LSC</i>
<b>Nombre historia:</b> Calculadora	
<b>Prioridad en negocio:</b> Alta	<b>Riesgo en desarrollo:</b> Media
<b>Iteración asignada:</b> 13	
<b>Descripción:</b> El deportista podrá realizar cálculos de su IMC, peso ideal, calorías diarias y calorías quemadas mediante el uso de los formularios disponibles en la aplicación móvil para los respectivos cálculos.	
<b>Observación:</b>	

## Anexo G: Desarrollo de los *Sprints*

A continuación, se detalla los resultados y pantallas obtenidas en el desarrollo de cada *Sprint*.

### *Sprint 1*

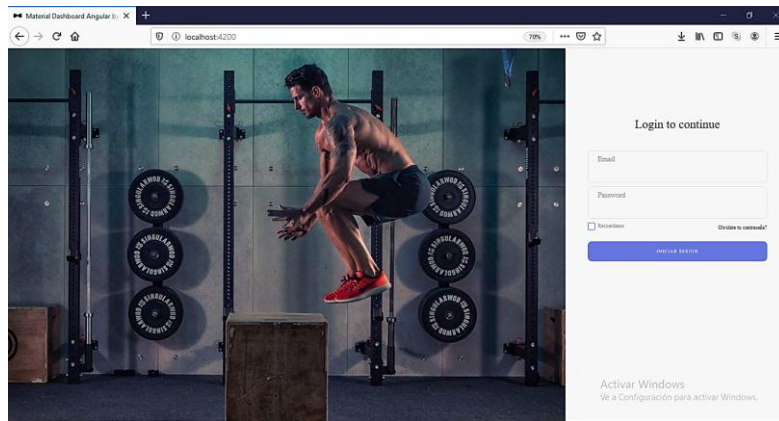


Figura 28 Pantalla de Inicio de Sesión

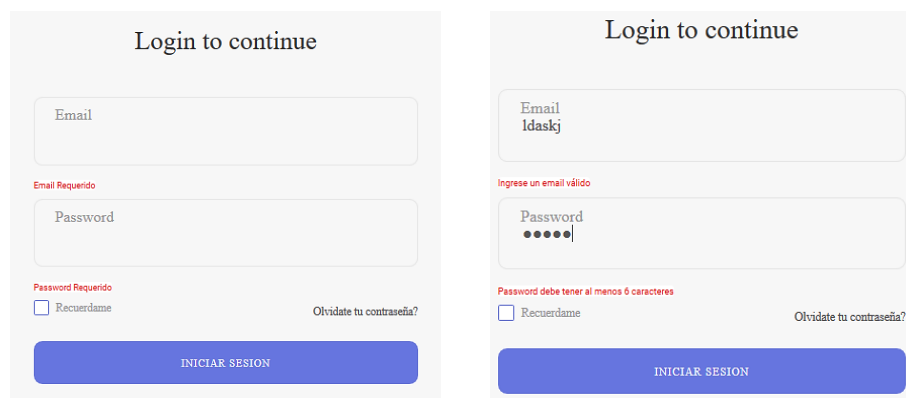


Figura 29 Validaciones del Inicio de Sesión

Se puede ver en la Figura 28 el diseño de la pantalla de inicio de sesión y las respectivas validaciones en caso de tener campos vacíos o no válidos mostrados en la Figura 29.

### *Sprint 2*

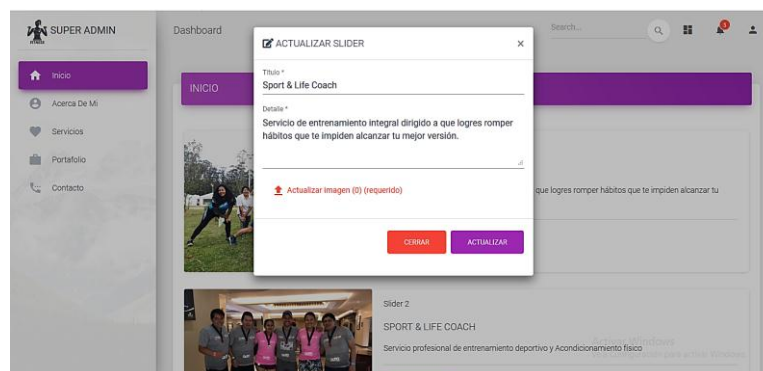


Figura 30 Modificación de *Sliders* del Menú Inicio

**ACTUALIZAR SLIDER**

**Titulo \***  
 Titulo no puede estar vacío

**Detalle \***  
 Este campo no puede estar vacío

Actualizar imagen (0) (requerido)

CERRAR ACTUALIZAR

Figura 31 Validaciones del formulario de *Sliders* del menú Inicio

En la Figura 30 se observa la sección Inicio el cual contiene las sliders que muestra el *one page*, muestra también el formulario de modificación de los *sliders* mientras que en la Figura 31 se observa las validaciones del formulario de modificación de los mismos.

**ACTUALIZAR ABOUT**

**Título \***  
 BIENVENIDO A NUESTRO SITIO

**Nombre \***  
 Ldo. Alberto Orozco

**Experiencia \***  
 Personal Trainer, Preparador Físico Deportivo, Docente/Facilitador/Instructor

**Servicios \***  
 Brindo servicios profesionales de entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico.

Actualizar imagen (0) (requerido)

CERRAR ACTUALIZAR

Figura 32 Modificación de contenido del menú Acerca de mí

**ACTUALIZAR ABOUT**

**Título \***  
 Título no puede estar vacío

**Nombre \***  
 Nombre no puede estar vacíoNombre debe tener al menos 3 caracteres

**Experiencia \***  
 Este campo no puede estar vacío

**Servicios \***  
 Este campo no puede estar vacío

Actualizar imagen (0) (requerido)

CERRAR ACTUALIZAR

Figura 33 Validaciones del formulario del menú Acerca de

En la Figura 32 se observa la sección Acerca de, la cual contiene información acerca del entrenador de LSC que muestra el *one page* en el menú Acerca de, muestra también el formulario de modificación de dicha información mientras que en la Figura 33 se observa las validaciones del formulario de modificación de la misma.

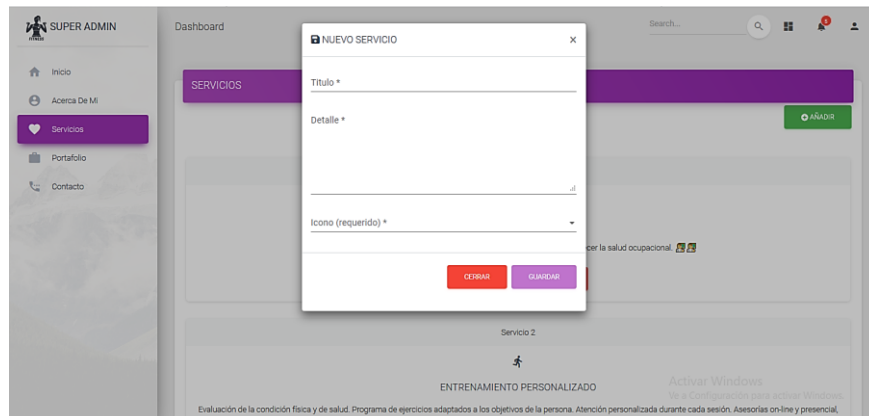


Figura 34 Añadir contenido al menú Servicios

La sección Servicios contiene la información respectiva a los servicios disponibles en el *one page* como se observa en la Figura 34, que también muestra el formulario para añadir nuevos servicios a esta sección.

Figura 35 Formulario de modificación de Servicios y validaciones

Las Figuras 35 muestran el formulario de modificación de servicios de la sección Servicios, así como las validaciones respectivas.



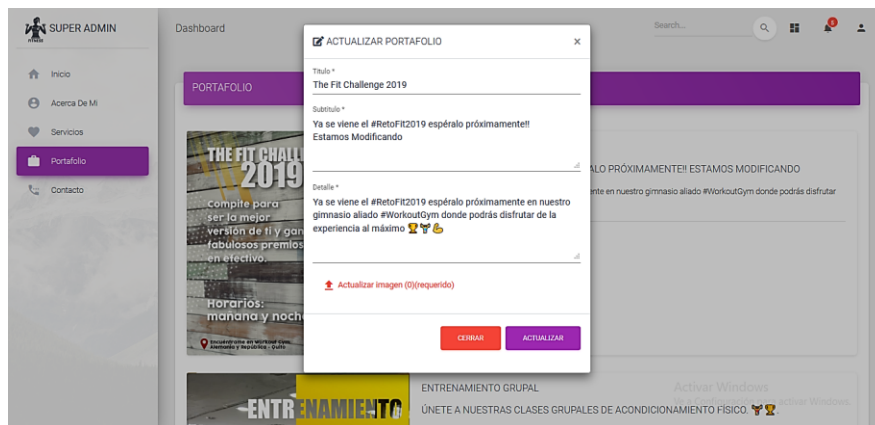


Figura 36 Modificación del contenido del menú Portafolio

Figura 37 Validaciones del formulario del menú Portafolio

En la Figura 36 se observa la sección Portafolio el cual contiene información acerca de proyectos, novedades, noticias de LSC que se muestran en el *one page* en el menú Portafolio, muestra también el formulario de modificación de dicha información mientras que en la Figura 37 se observa las validaciones del formulario de modificación de mencionada información.

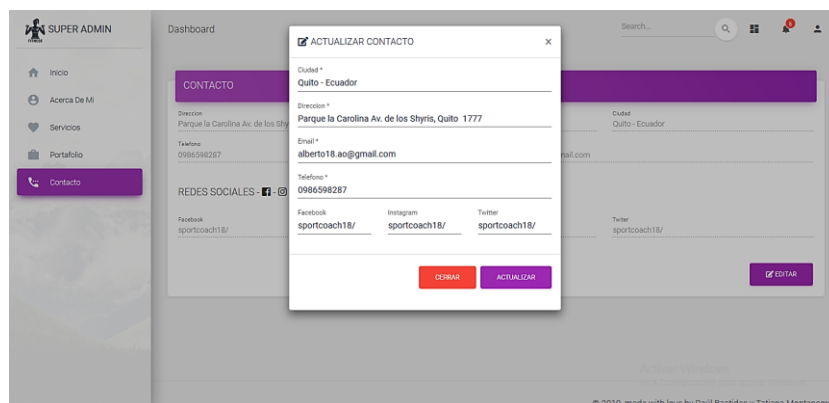


Figura 38 Modificación del contenido del menú Contacto

ACTUALIZAR CONTACTO

**Ciudad \***  
Este campo no puede estar vacío

**Direccion \***  
Este campo no puede estar vacío

**Email \***  
Este campo no puede estar vacío

**Telefono \***  
Este campo no puede estar vacío

**Facebook \*** **Instagram \*** **Twitter \***  
Este campo no puede estar vacío    Este campo no puede estar vacío    Este campo no puede estar vacío

CERRAR ACTUALIZAR

Figura 39 Validaciones del formulario del menú Contacto

La sección Contacto brinda información para que el usuario pueda comunicarse con el entrenador de LSC como muestra la Figura 38, muestra también el formulario de modificación de dicha información, la cual se verá reflejada en el perfil de administrador al iniciar sesión como tal, mientras que la Figura 39 se observa las validaciones del formulario.

### Sprint 3

ADMIN FIT

Dashboard

Deportistas

Entrenamientos

Recetas

Promociones

Mi Perfil

Categorías

Dashboard

EDITAR PERFIL  
Actualiza tu perfil

Username: Lcdo. Alberto Orozco Email address: alberto18.az@gmail.com

Direccion: Parque la Carolina Av. de los Shyris, Quito 1777 Telefono: 0986098287

facebook: sportcoach18/ instagram: sportcoach18/ twitter: sportcoach18/

Experiencia: Personal Trainer, Preparador Fisico Deportivo, Docente/Facilitador/Instructor

EDITAR PERFIL

CEO / CO-FOUNDER  
Lcdo. ALBERTO OROZCO  
Personal Trainer, Preparador Fisico Deportivo, Docente/Facilitador/Instructor

ACTIVAR

Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows.

© 2019. made with love by Raúl Bastidas y Tatiana Montenegro

Figura 40 Modificación del usuario Entrenador

EDITAR PERFIL  
Actualiza tu perfil

**Username \***  
Este campo no puede estar vacío

**Email address \***  
Este campo no puede estar vacío

**Direccion \***  
Este campo no puede estar vacío

**Telefono \***  
Este campo no puede estar vacío

**facebook \*** **instagram \*** **twitter \***  
Este campo no puede estar vacío    Este campo no puede estar vacío    Este campo no puede estar vacío

**Experiencia \***  
Este campo no puede estar vacío

Actualizar imagen (0) (requerido)

ACTUALIZAR

Figura 41 Validaciones del formulario del menú Mi Perfil

Accediendo al menú Mi Perfil como muestra la Figura 41 se puede modificar los datos del Entrenador de LSC además cuenta con las validaciones adecuadas que controlen el registro de datos como se observa en la Figura 42.

Finalmente, al acceder a la sección Categorías, como se muestra en la Figura 43 es posible registrar una nueva ya sea de receta o ejercicio, de la misma forma para eliminar categoría se debe presionar el botón rojo, la categoría se eliminó y desapareció del listado.

The screenshot shows a web interface titled 'CATEGORIAS'. At the top, there's a purple header. Below it, a section 'Seleccione una categoría' has two radio buttons: 'Entrenamientos' (selected) and 'Dietas'. Underneath is a 'Tipo de Entrenamiento' label and a blue 'AÑADIR' button. To the right is a table with columns '#', 'Entrenamientos', and 'Acciones'.

#	Entrenamientos	Acciones
1	Tonificar	[icon] [icon]
2	Perder peso	[icon] [icon]
3	Rehabilitacion	[icon] [icon]
4	Resistencia	[icon] [icon]
5	Individuales	[icon] [icon]
6	Elongacion	[icon] [icon]

Figura 42 Añadir nueva categoría para receta/entrenamiento

## Sprint 4

Luego de acceder en la sección Deportista, al desear añadir uno nuevo se despliega un formulario como el de la Figura 43 que permitió hacer el registro de un deportista.

The figure shows two versions of the 'NUEVO DEPORTISTA' form. The left version is the clean form with fields for Nombre, Apellido, Email, Telefono, Fecha de Nacimiento, Peso (kg), Altura (cm), Genero (requerido), Objetivo, and Observaciones. The right version shows the same form with red validation error messages below each field: 'Campo no puede estar vacío' for Nombre, Apellido, Email, Telefono, and Observaciones; 'Este campo no puede estar vacío' for Objetivo; and 'Campo no puede estar vacío' for Fecha de Nacimiento, Peso (kg), and Altura (cm). Both forms have 'CERRAR' and 'GUARDAR' buttons at the bottom.

Figura 43 Formulario para añadir/modificar nuevo deportista y validaciones

Num.	Nombre	Apellido	Email	Telefono	Estado	Acciones
1	Luis	Duran	lucho123@hotmail.com	0998745210	Activo	[Ver] [Editar] [Eliminar]
2	Jessica	Rodriguez	jessica123@gmail.com	0998745210	Activo	[Ver] [Editar] [Eliminar]
3	Mariana	Coque	marianacoque73@gmail.com	0989295810	Inactivo	[Ver] [Editar] [Eliminar]
4	Tatiana	Montenegro	tattocksb_010994@hotmail.com	0989295810	Inactivo	[Ver] [Editar] [Eliminar]
5	Anthony	Pazos	anto2005@hotmail.com	0987883176	Activo	[Ver] [Editar] [Eliminar]

Figura 44 Listado de deportistas registrados

Posterior al ingreso el deportista que se ha registrado exitosamente este se lo pudo ver en el listado de deportistas como muestra la Figura 44.

Cabe mencionar que formulario de la Figura 43 también se despliega luego de presionar el botón editar color amarillo que se puede ver en la Figura 44, con la diferencia de que este contiene los datos respectivos a un determinado deportista.

Figura 45 Mensaje para confirmar eliminación de deportista

En el listado de deportistas que muestra la Figura 44, es posible ver que en cada uno existen acciones posibles a realizar como, por ejemplo, para dar de baja y cambiar el estado del deportista a inactivo solo fue necesario presionar el botón eliminar de color rojo y confirmar el mensaje que se muestra en la Figura 45 presionando en SI.

## Sprint 5

El formulario de la Figura 47 se muestra luego de presionar Añadir en la sección de Recetas y permitió registrar una nueva receta al sistema.

The image shows two versions of a 'NUEVA RECETA' (New Recipe) form. The left version is the initial state with empty fields. The right version shows the form after validation, with red error messages indicating that several fields are required and cannot be empty. The fields with errors are: Tipo de receta, Titulo, Objetivo, Dificultad, Duracion, Porciones, Ingredientes, and Preparacion. The form includes buttons for 'CERRAR' (Close) and 'GUARDAR' (Save).

Figura 46 Formulario para añadir/modificar nueva receta y validaciones

Cabe mencionar que formulario de la Figura 46 también se desplegó al desear modificar una receta, con la diferencia de que este contiene los datos respectivos a una determinada receta.

Para dar de baja y cambiar el estado de la receta a inactivo solo fue necesario presionar el botón eliminar receta que mostró el mensaje de la Figura 47, al cual se confirma presionando en SI en caso de desear eliminar la receta caso contrario presionar NO.

The image shows a confirmation dialog box with the title 'ESTA SEGURO EN DAR DE BAJA A ESTA RECETA?' (Are you sure you want to delete this recipe?). It has two buttons: 'SI' (Yes) and 'NO' (No).

Figura 47 Mensaje para confirmar eliminación de receta

## Sprint 6

El formulario de la Figura 48 se presenta luego de presionar Añadir en la sección de Ejercicios y permitió registrar un nuevo Ejercicio al sistema.

The image shows two versions of the 'NUEVO EJERCICIO' form. The left version is the initial state with valid input. The right version shows validation errors for the following fields: 'Tipo de ejercicio \*', 'Nivel de dificultad \*', 'Titulo \*', 'Beneficios \*', and 'Pasos de ejecucion (máx. 4 ítems)'. Each of these fields has a red border and the message 'Este campo no puede estar vacío'.

Figura 48 Formulario para registro de nuevo ejercicio y validaciones

Cabe mencionar que formulario de la Figura 48 también se desplegó, al desear modificar un ejercicio, con la diferencia de que este contiene los datos respectivos a un determinado ejercicio.

Para dar de baja y cambiar el estado del ejercicio a inactivo solo fue necesario presionar el botón eliminar ejercicio que mostró el mensaje de la Figura 49, al cual se confirma presionando en SI en caso de desear eliminar el ejercicio, caso contrario presionar NO.

The image shows a confirmation dialog box with the title 'ESTA SEGURO DE DAR DE BAJA A ESTE EJERCICIO?'. It has two buttons: 'SI' (Yes) and 'NO' (No).

Figura 49 Mensaje para confirmar eliminación de ejercicio

## Sprint 7

El formulario de la Figura 50 se presenta luego de presionar Añadir en la sección de Rutinas y permitió registrar una nueva Rutina al sistema.

The image shows two versions of the 'NUEVO RUTINA' form. The left version is the initial state with valid input. The right version shows validation errors for the following fields: 'Nombre de la rutina \*', 'Objetivo \*', 'Duracion \*', 'Nivel de dificultad \*', and 'Lista de ejercicios \*'. Each of these fields has a red border and the message 'Este campo no puede estar vacío'.

Figura 50 Formulario para añadir/modificar rutina y validaciones

Cabe mencionar que formulario de la Figura 50 también se desplegó, al desear modificar una rutina, con la diferencia de que este contiene los datos respectivos a una determinada rutina.

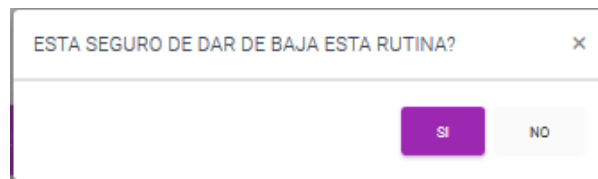


Figura 51 Mensaje para confirmar eliminación de rutina

Para dar de baja y cambiar el estado de la promoción a inactivo solo fue necesario presionar el botón eliminar rutina que mostró el mensaje de la Figura 51, al cual se confirma presionando en SI en caso de desear eliminar la rutina, caso contrario presionar NO.

### ***Sprint 8***

El formulario de la Figura 52 se presenta luego de presionar Añadir en la sección de Entrenamientos y permitió registrar un nuevo Entrenamiento al sistema.

The image shows two versions of a web form titled 'NUEVO ENTRENAMIENTO'. The left version shows the form with two dropdown menus: 'Elija un deportista \*' and 'Lista de rutinas \*'. At the bottom are two buttons: 'CERRAR' (red) and 'GUARDAR' (purple). The right version shows the same form but with validation messages in red text. Below the first dropdown, it says 'Este campo no puede estar vacío'. Below the second dropdown, it says 'Lista de rutinas \*'. Below the first dropdown, it says 'Rutina para quemar grasa corporal Tipo A'. Below the second dropdown, it says 'Rutina para quemar grasa corporal Tipo A'. Below the first dropdown, it says 'Dias de Entrenamiento \*'. Below the second dropdown, it says 'Este campo no puede estar vacío'. Below the first dropdown, it says 'Semanas de Entrenamiento \*'. Below the second dropdown, it says 'Este campo no puede estar vacío'. At the bottom are the same 'CERRAR' and 'GUARDAR' buttons.

Figura 52 Formulario para registro de nuevo entrenamiento y validaciones

Cabe mencionar que formulario de la Figura 52 también se desplegó, al desear modificar un entrenamiento, con la diferencia de que este contiene los datos respectivos a un determinado ejercicio.

Para dar de baja y cambiar el estado del ejercicio a inactivo solo fue necesario presionar el botón eliminar entrenamiento que mostró el mensaje de

la Figura 53, al cual se confirma presionando en SI en caso de desear eliminar el entrenamiento, caso contrario presionar NO.

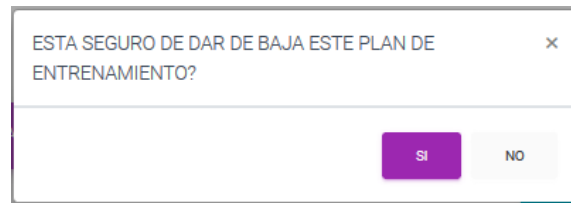


Figura 53 Mensaje para confirmar eliminación de entrenamiento

## Sprint 9

Como se observa en la Figura 54 al hacer clic en el botón de ojo de color verde fue posible ver la información del deportista y su progreso en aspectos como su peso, IMC mediante gráficos estadísticos.

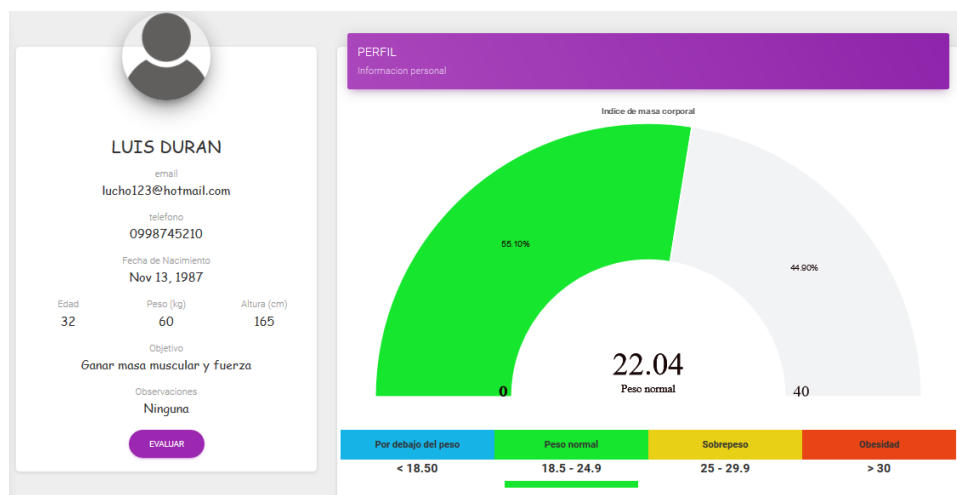


Figura 54 Perfil de deportista con sus datos y estadísticas individuales



## Sprint 10

Cuando el formulario de la Figura 55 y Figura 56 es válido, el botón registrar se habilita y se logra realizar el registro exitoso.

← REGISTRO NUEVA CUENTA

¿Eres hombre o mujer?

MUJER HOMBRE

← REGISTRO NUEVA CUENTA

¿Cuál es tu objetivo?

✓ PERDER PESO Y QUEMAR GRASA

GANAR MASA MUSCULAR Y FUERZA

VIVIR DE FORMA SALUDABLE Y MANTENER MI PESO

Figura 55 Diseño de los formularios de registro de nuevo deportista

← REGISTRO NUEVA CUENTA

Brindanos tu información personal

NOMBRE

Nombre es requerido

APELLIDO

Apellido es requerido

EMAIL

prueba@

Ingrese un email válido

CONTRASEÑA

••••

Password debe tener la menos 5 caracteres

Password debe contener una mayuscula, minuscula y un numero

CONFIRMAR CONTRASEÑA

•••••

Contraseñas no iguales

← REGISTRO NUEVA CUENTA

Brindanos tu información personal

FECHA DE NACIMIENTO Elige

PESO 60 KG

Peso es requerido

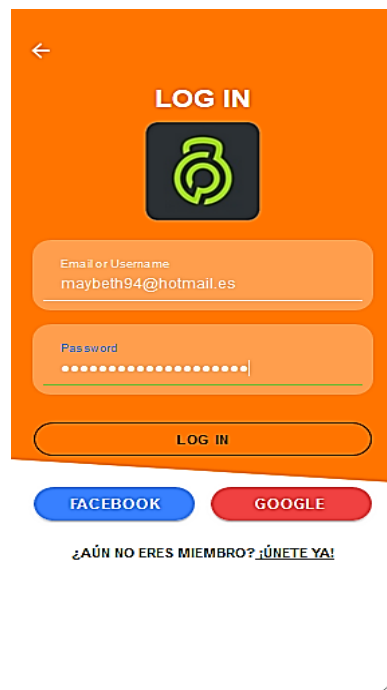
ALTURA 160 cm

Altura es requerido

REGISTRAR

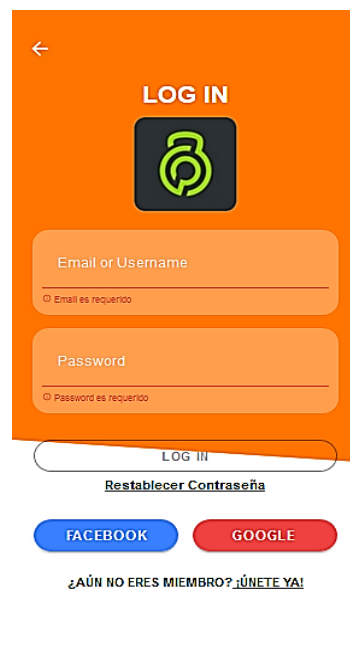
Figura 56 Diseño y Validación del formulario de registro nuevo deportista

El formulario de inicio de sesión de la Figura 57 fue usado solo cuando el deportista se registró por el formulario de la Figura 55 y Figura 56 o fue registrado por el entrenador en el sistema web,



A mobile app login screen with an orange background. At the top left is a back arrow. The title 'LOG IN' is centered in white. Below it is a dark green circular logo with a white stylized 'R'. There are two input fields: 'Email or Username' containing 'maybeth94@hotmail.es' and 'Password' with masked characters. Below the fields is a 'LOG IN' button. At the bottom are 'FACEBOOK' and 'GOOGLE' buttons, followed by the text '¿AÚN NO ERES MIEMBRO? ¡ÚNETE YA!'.

Figura 57 Inicio de sesión con *Email* y Contraseña



A mobile app login screen similar to Figure 57, but with validation messages. The 'Email or Username' field has a red error message 'Email es requerido'. The 'Password' field has a red error message 'Password es requerido'. The 'LOG IN' button is disabled. Below the fields is a 'Restablecer Contraseña' link. At the bottom are 'FACEBOOK' and 'GOOGLE' buttons, followed by the text '¿AÚN NO ERES MIEMBRO? ¡ÚNETE YA!'.

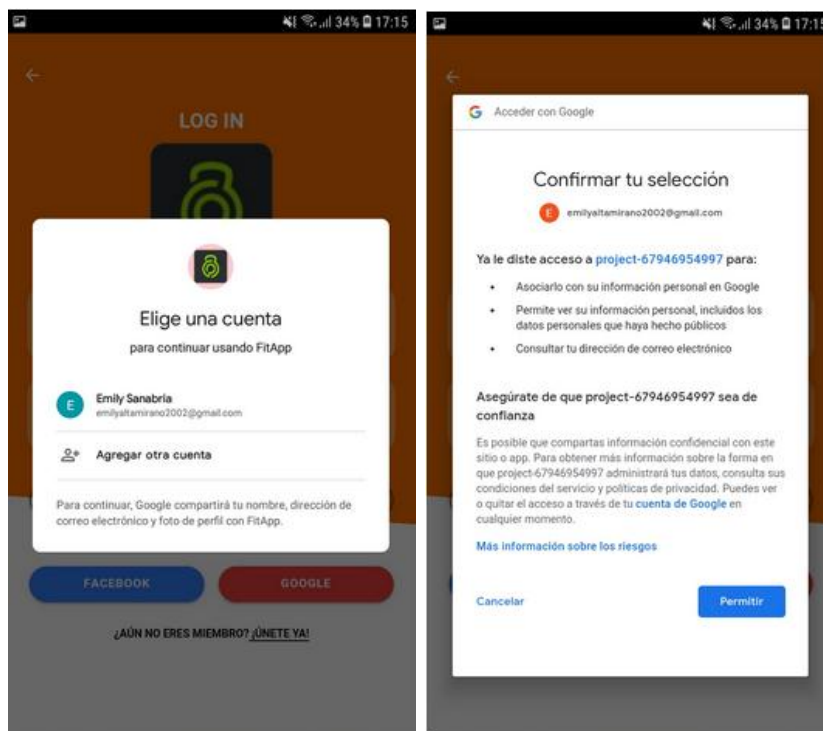
Figura 58 Diseño y Validación del *Login*

Mientras que la Figura 58 muestra las validaciones del formulario de inicio de sesión en caso de tener campos vacíos o no válidos.



Figura 59 Permiso para el Inicio de sesión con *Facebook*

Figura 60 Inicio de Sesión con Gmail



### **Sprint 11**

Se realizó el diseño y visualización de los datos del deportista como se muestra en la Figura 61.



The image shows a mobile application interface for a user profile. At the top, there is a black header bar with a back arrow on the left and the title 'Perfil' in the center. Below the header, on the left, is a circular profile picture placeholder with a red border. To the right of the profile picture, there are two text input fields: 'NOMBRE' with the value 'Tatiana' and 'APELLIDO' with the value 'Montenegro'. Below these fields is a gender selection section with two buttons: 'Mujer' (highlighted in blue) and 'Hombre'. Under the gender section is an 'EMAIL' field with the value 'tatiana.montengro@epn.edu.ec'. Below the email field is an 'OBJETIVO' field with a dropdown menu showing 'Perder peso y Quemar grasa'. Below the objective field are three more fields: 'PESO' with the value '58 Kg', 'ALTURA' with the value '155 cm', and 'FECHA' with the value '21 September 1994'. At the bottom of the form is a large green button labeled 'GUARDAR'.

Figura 61 Diseño y Modificación del Perfil de Usuario

En el formulario de perfil de usuario también se implementaron las validaciones respectivas para que el ingreso de información sea válido, como muestra la Figura 62.

Figura 62 Validaciones del Usuario de Perfil

## Sprint 12

Como muestran las Figuras 63, Figura 64 y Figura 65 de éste *sprint* se pudo visualizar los datos consumidos del *API* proveniente del servicio *Firebase*, como son recetas, ejercicios, entrenamientos y rutinas.

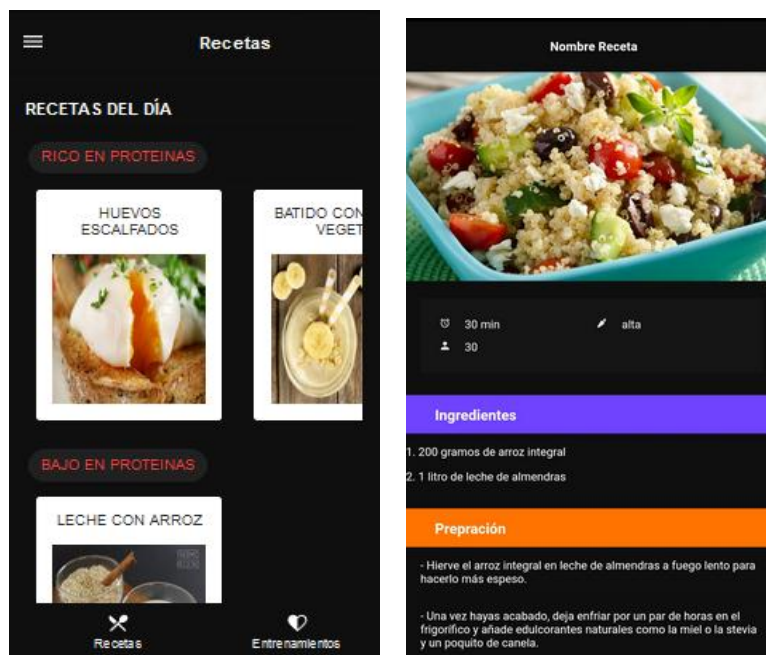


Figura 63 Vista del menú y detalle de una receta individual

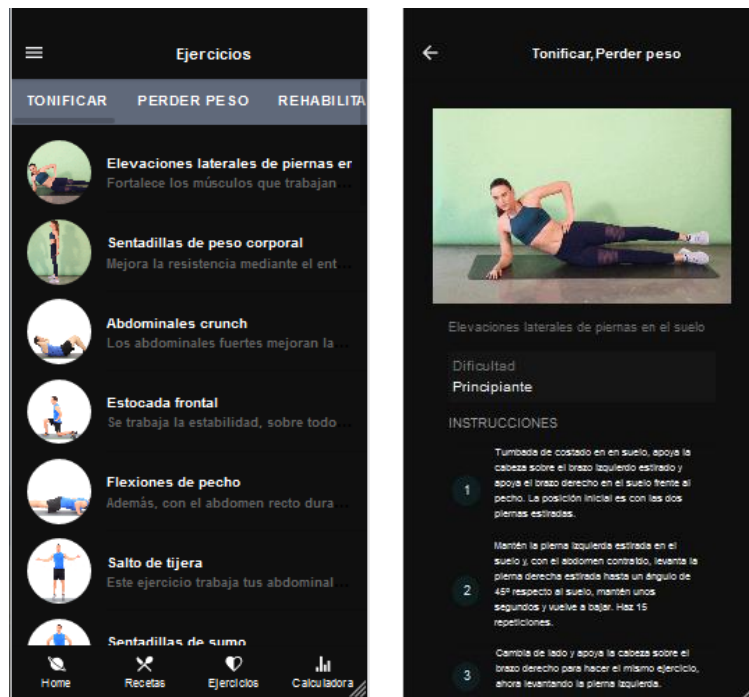


Figura 64 Vista del menú y vista del detalle de un ejercicio individual



Figura 65 Vista de entrenamientos recibidas

### Sprint 13

En cada uno de los formularios tanto de la Figura 66 y Figura 67 el botón Calcular está deshabilitado mientras los datos ingresados son inválidos o no cumplen con las validaciones respectivas.

Calculadora

IMC

PESO IDEAL

CALORIAS DIARIAS

INDICE DE MASA CORPORAL

1 Eres

1 Cuanto mides

160 cm

Altura es requerido

2 Cuanto pesas

58 Kg

Peso es requerido

CALCULAR

Calculadora

IMC

PESO IDEAL

CALORIAS DIARIAS

PESO IDEAL

1 Eres

2 Cuanto mides

155 cm

Altura es requerido

CALCULAR

Figura 66 Diseño y Validación de los formularios IMC y Peso Ideal

Calculadora

IMC

PESO IDEAL

CALORIAS DIARIAS

CALORIAS DIARIAS

1 Eres

2 Cuantos años tienes

23 años

Edad es requerida

3 Cuanto mides

155 cm

Altura es requerido

4 Cuanto pesas

58 Kg

Peso es requerido

5 Como de activo eres

Actividad

Deportista

CALCULAR

Calculadora

CALORIAS DIARIAS

CALORIAS QUEMADAS

CALORIAS QUEMADAS

1 Actividad

Aerobic

2 Cuanto pesas

58 Kg

Peso es requerido

3 Duracion de la actividad

30 min

Fecha es requerida

CALCULAR

Figura 67 Diseño y Validación de los formularios de Calorías



## Anexo H: Prueba de caja negra en la web PCN1

Pantallas de las pruebas realizadas en el sistema web autenticándose como Súper Administrador.

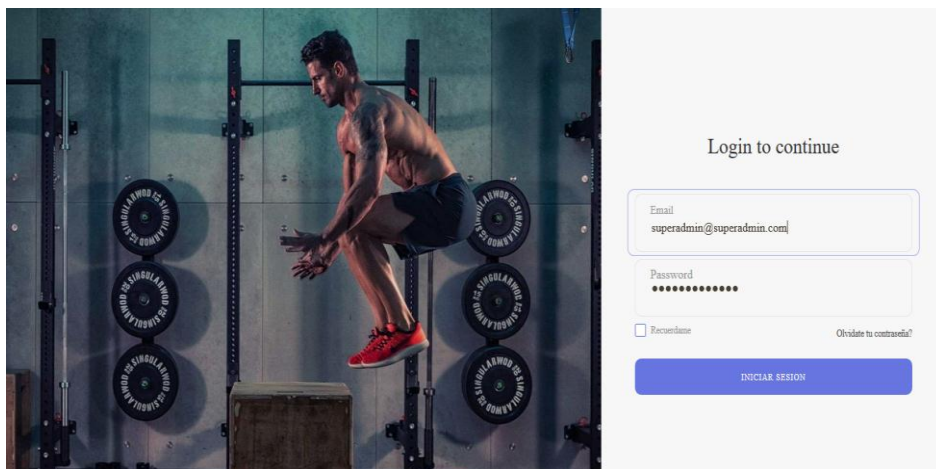


Figura 68 Inicio de Sesión del Super Administrador del Sistema

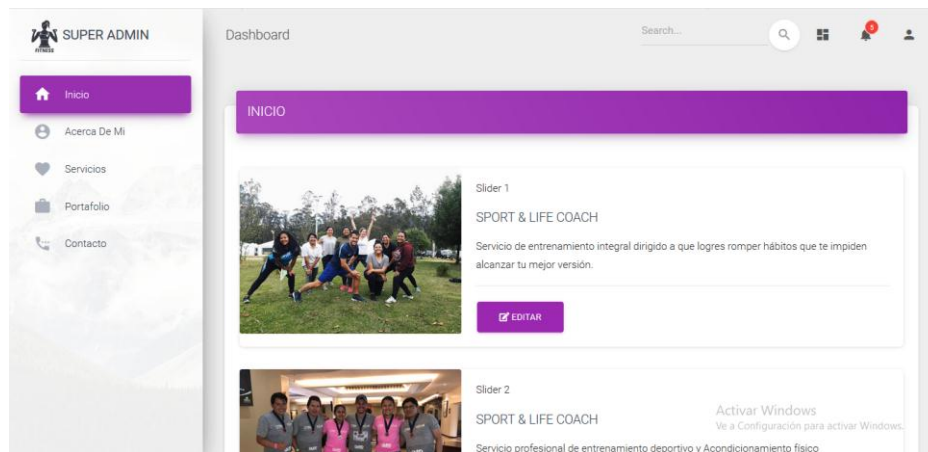


Figura 69 Vista de la sección Inicio de la página web principal

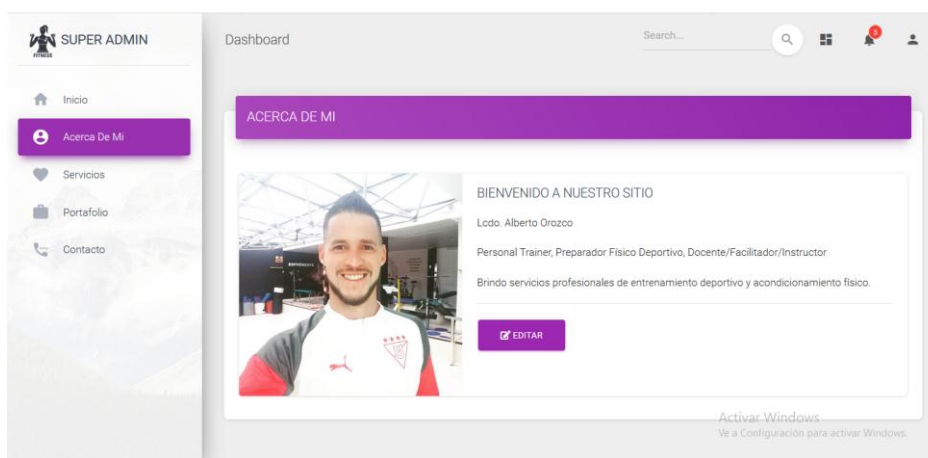


Figura 70 Vista de la sección Acerca de mí

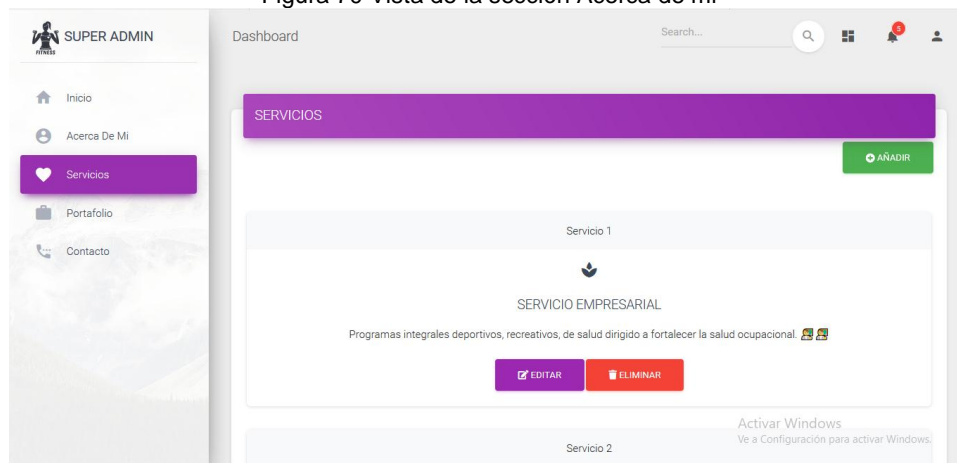


Figura 71 Vista de la sección Servicios

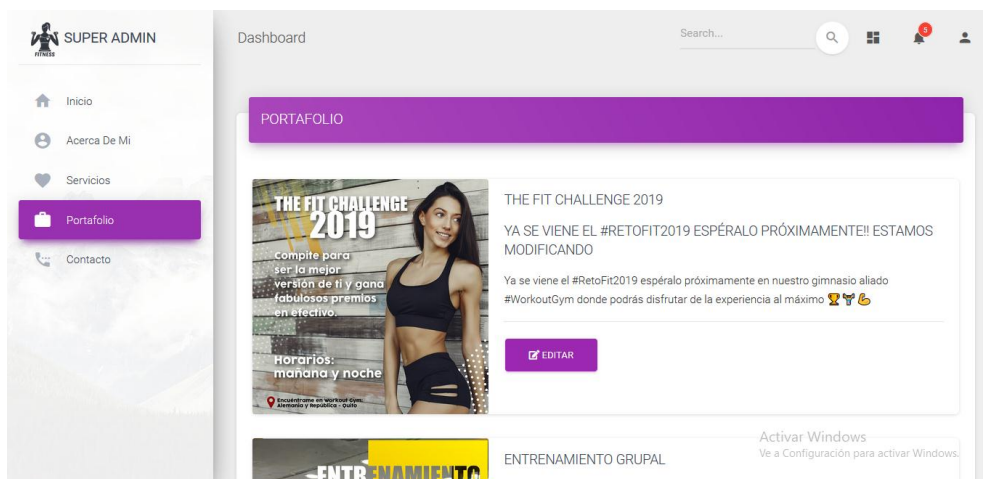


Figura 72 Vista de la sección Portafolio

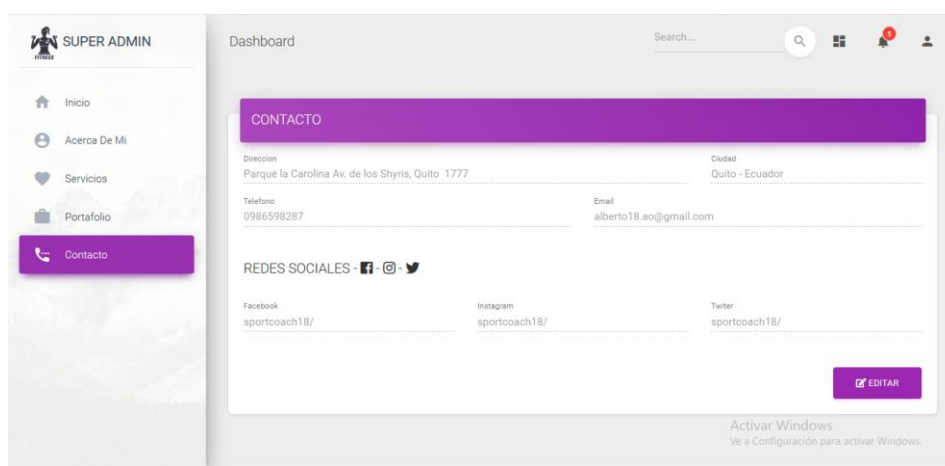


Figura 73 Vista de la sección Contacto

## Anexo I: Prueba de caja negra en la web PCN2

Formularios y mensajes presentados luego de realizar las diferentes operaciones *CRUD* en el sistema web ingresando como Súper Administrador.

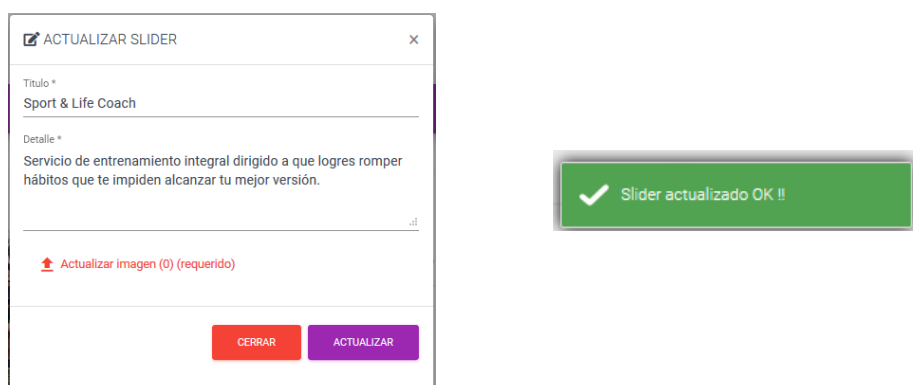


Figura 74 Formulario Editar Slider y mensaje alerta

**ACTUALIZAR ABOUT** ✕

Titulo \*  
BIENVENIDO A NUESTRO SITIO

Nombre \*  
Lcdo. Alberto Orozco

Experiencia \*  
Personal Trainer, Preparador Físico Deportivo,  
Docente/Facilitador/Instructor.

Servicios \*  
Brindo servicios profesionales de entrenamiento deportivo y  
acondicionamiento físico.

Actualizar imagen (0) (requerido)

CERRAR ACTUALIZAR

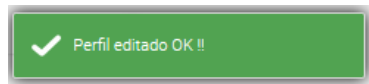


Figura 75 Formulario Editar Acerca de mí y mensaje alerta

**NUEVO SERVICIO** ✕

Titulo \*

Detalle \*

Icono (requerido) \*

CERRAR GUARDAR

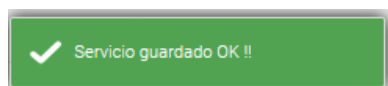


Figura 76 Formulario de registro de nuevo servicio y mensaje alerta

**ACTUALIZAR SERVICIO** ✕

Titulo \*  
Docente, Facilitador e Instructor

Detalle \*  
Temas de: Coaching deportivo, deportado entrenamiento  
deportivo, salud, preparación física deportiva, educación física,  
entrenamiento funcional, metodología del entrenamiento, fitness,  
fútbol. 🧑

Icono  
emoji\_events | emoji\_events

CERRAR ACTUALIZAR

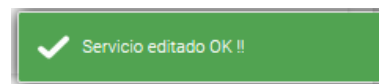


Figura 77 Formulario para editar un servicio y mensaje alerta

ESTA SEGURO DE ELIMINAR ESTE SERVICIO?

SI

NO

✓ Servicio eliminado OK !!

Figura 78 Confirmación para eliminar el servicio y mensaje alerta

ACTUALIZAR PORTAFOLIO

Título \*

The Fit Challenge 2019

Subtítulo \*

Ya se viene el #RetoFit2019 espéralo próximamente!!

Detalle \*

Ya se viene el #RetoFit2019 espéralo próximamente en nuestro gimnasio aliado #WorkoutGym donde podrás disfrutar de la experiencia al máximo 🏆💪👊

Actualizar imagen (0)

CERRAR

ACTUALIZAR

✓ Portafolio editado OK !!

Figura 79 Formulario para editar portafolio y mensaje alerta

ACTUALIZAR CONTACTO

Ciudad \*

Quito - Ecuador

Dirección \*

Parque la Carolina Av. de los Shyris, Quito 1777

Email \*

alberto18.ao@gmail.com

Teléfono \*

0986598287

Facebook

sportcoach18/

Instagram

sportcoach18/

Twitter

sportcoach18/

CERRAR

ACTUALIZAR

✓ Contacto editado OK !!

Figura 80 Formulario para editar Contacto y mensaje alerta

## Anexo J: Prueba de caja negra en la web PCN3

Pantallas de las pruebas realizadas en el sistema web autenticándose como Entrenador.

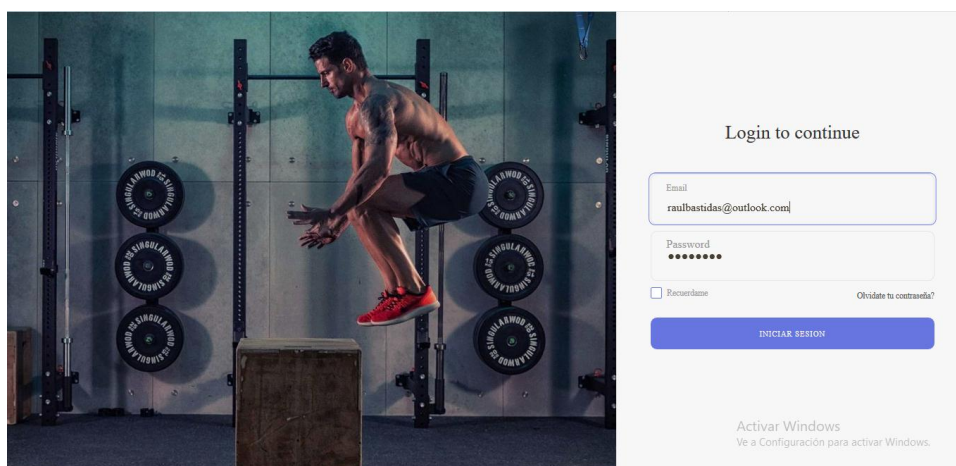

















Figura 81 Inicio de sesión del Administrador en el sistema

LISTA DE DEPORTISTAS

AÑADIR

Busqueda

Num.	Nombre	Apellido	Email	Telefono	Estado	Acciones
1	Luis	Duran	lucho123@hotmail.com	0998745210	Activo	  
2	Jessica	Rodriguez	jessica123@gmail.com	0998745210	Activo	  
3	Mariana	Coque	marianacoque73@gmail.com	0989295810	Inactivo	  
4	Tatiana	Montenegro	tattoctsb_010994@hotmail.com	0989295810	Inactivo	  
5	Anthony	Pazos	anto2005@hotmail.com	0987883176	Activo	  





















Items per page: 51 - 5 of 5

Figura 82 Listado de los deportistas registrados por el administrador

LISTADO DE EJERCICIOS

AÑADIR

Busqueda

Num.	Imagen	Ejercicio	Tipo	Dificultad	Estado	Acciones
1		Elevaciones laterales de piernas en el suelo	Tonificar;Perder peso	Principiante	Activo	  
2		Sentadillas de peso corporal	Tonificar;Perder peso;Resistencia	Principiante	Activo	  
3		Abdominales crunch	Tonificar;Perder peso	Principiante	Activo	  
4		Estocada frontal	Tonificar;Perder peso	Principiante	Activo	  
5		Flexiones de pecho	Tonificar	Principiante	Activo	  
















Items per page: 51 - 5 of 35<<<>>>

Figura 83 Listado de ejercicios registrados por el administrador

LISTADO DE RUTINAS

AÑADIR

Busqueda

Num.	Título	# Ejercicios	Duracion	Dificultad	Estado	Acciones
1	Rutina para quemar grasa corporal Tipo A	5	40 min	Principiante	Activo	  
2	Rutina para quemar grasa corporal Tipo B	5	30 min	Medio	Activo	  
3	Calentamientos	1	20 min	Principiante	Activo	  
4	Crosfit	4	30 min	Medio	Activo	  
5	Upper/Lower	6	50 min	Avanzado	Activo	  

Items per page: 51 - 5 of 10

Figura 84 Vista del listado de rutinas registradas por el administrador













LISTADO DE ENTRENAMIENTOS							AÑADIR
Busqueda							
Num.	Nombre	Apellido	Progreso	Fecha asignada	Estado	Acciones	
1	Anthony	Coque	0 %	04 / 12 / 2019	Activo	  	
2	Vicente	Fuentes	50	04 / 12 / 2019	Activo	  	
3	Edwin	Montenegro	0 %	04 / 12 / 2019	Activo	  	
4	Monica	Bastidas	50	05 / 12 / 2019	Activo	  	
Items per page: 5 1 - 4 of 4 < > >							

Figura 85 Listado de entrenamientos registrados por el administrador

LISTADO DE RECETAS

AÑADIR


Todos

rico en proteínas


bajo en proteínas

bajo en sodio


bajo en calorías




ENSALADA DE QUINOA, AGUACATE Y SALMÓN AHUMADO



ARROZ CON LECHE FITNESS



PIMIENTO MORRÓN RELLENO DE ATÚN, QUESO



QUINOA CON VERDURAS

Activar Windows

Ve a Configuración para activar Windows.

Figura 86 Vista del listado de recetas registradas por el administrador

ADMIN FIT

Dashboard

Deportistas

Entrenamientos

Recetas

Promociones

Mi Perfil

Categorías

Dashboard

EDITAR PERFIL

Actualiza tu perfil

Username

Lcd. Alberto Orozco

Email address

alberto18.ao@gmail.com

Dirección

Parque la Carolina Av. de los Shyris, Quito 1777

Teléfono

0986598287

facebook

sportcoach18/

instagram

sportcoach18/


twitter

sportcoach18/

Experiencia

Personal Trainer, Preparador Físico Deportivo, Docente/Facilitador/Instructor

EDITAR PERFIL



CEO / CO-FOUNDER

LCD. ALBERTO OROZCO

Personal Trainer, Preparador Físico Deportivo, Docente/Facilitador /Instructor

SÍGUEME

Activar Windows

Ve a Configuración para activar Windows.

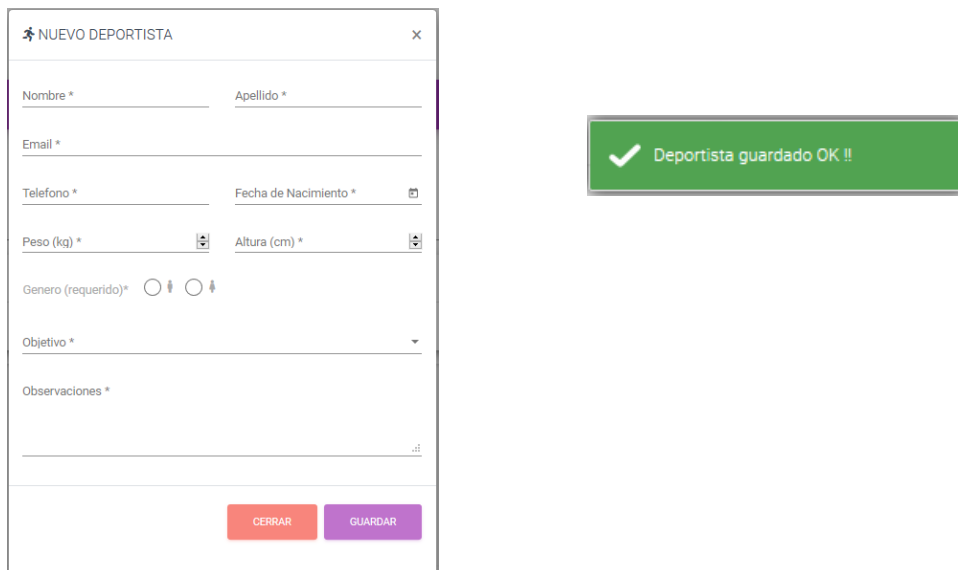
Figura 87 Vista del perfil de usuario del administrador





## Anexo K: Prueba de caja negra en la web PCN4

Formularios y mensajes presentados luego de realizar las diferentes operaciones *CRUD* en el sistema web ingresando como Entrenador.



El formulario 'NUEVO DEPORTISTA' contiene los siguientes campos:

- Nombre \*
- Apellido \*
- Email \*
- Telefono \*
- Fecha de Nacimiento \*
- Peso (kg) \*
- Altura (cm) \*
- Genero (requerido)\*: ☐ Hombre, ☐ Mujer, ☐ Otro
- Objetivo \*
- Observaciones \*

Botones: CERRAR, GUARDAR.


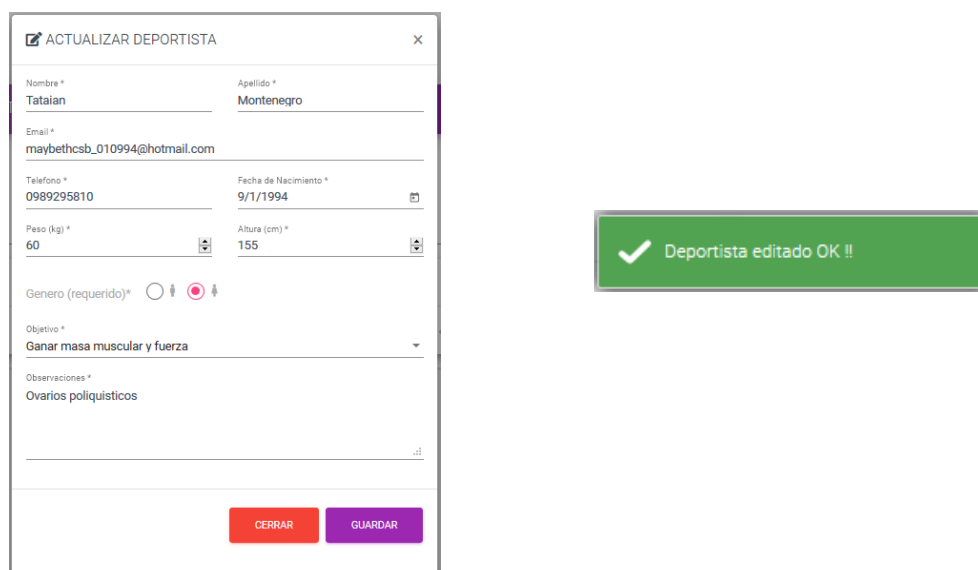
Mensaje de alerta:  Deportista guardado OK !!

Figura 88 Formulario de registro de nuevo deportista y mensaje alerta



El formulario 'ACTUALIZAR DEPORTISTA' contiene los siguientes campos:

- Nombre \*: Tataian
- Apellido \*: Montenegro
- Email \*: maybethcsb\_010994@hotmail.com
- Telefono \*: 0989295810
- Fecha de Nacimiento \*: 9/1/1994
- Peso (kg) \*: 60
- Altura (cm) \*: 155
- Genero (requerido)\*: ☐ Hombre, ☒ Mujer, ☐ Otro
- Objetivo \*: Ganar masa muscular y fuerza
- Observaciones \*: Ovarios poliquisticos

Botones: CERRAR, GUARDAR.


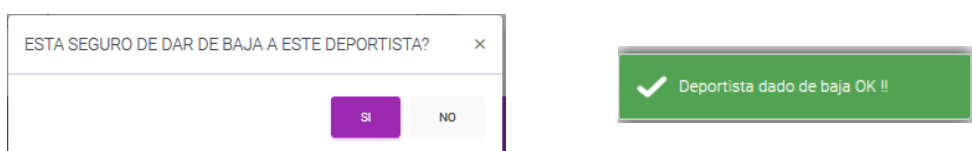
Mensaje de alerta:  Deportista editado OK !!

Figura 89 Formulario para editar deportista y mensaje alerta



Formulario de confirmación: ESTA SEGURO DE DAR DE BAJA A ESTE DEPORTISTA?

Botones: SI, NO.


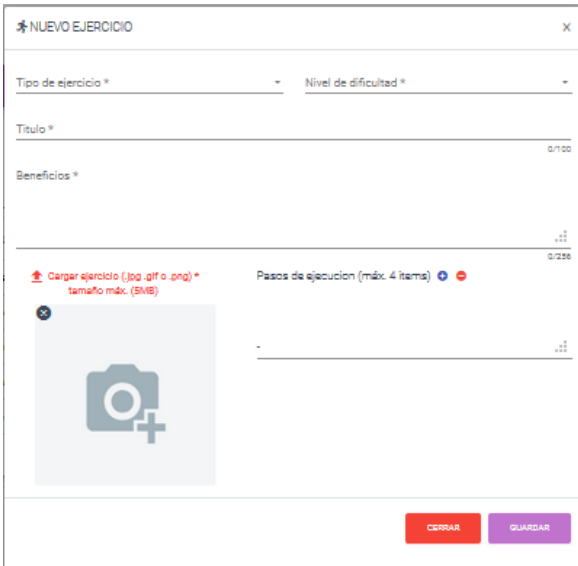
Mensaje de alerta:  Deportista dado de baja OK !!

Figura 90 Confirmación para eliminar el deportista y mensaje alerta



**NUEVO EJERCICIO**

Tipo de ejercicio \* Nivel de dificultad \*

Título \*

Beneficios \*

Cargar ejercicio (.jpg, .gif o .png) \* tamaño máx. (5MB)

Pasos de ejecución (máx. 4 ítems)

CERRAR GUARDAR

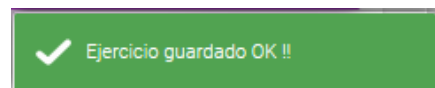
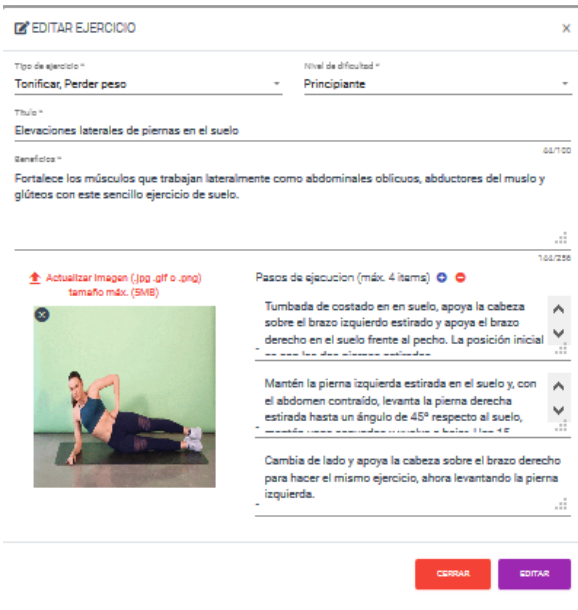


Figura 91 Formulario de registro de nuevo ejercicio y mensaje alerta



**EDITAR EJERCICIO**

Tipo de ejercicio \* Nivel de dificultad \*

Tonificar, Perder peso Principiante

Título \*

Elevaciones laterales de piernas en el suelo

Beneficios \*

Fortalece los músculos que trabajan lateralmente como abdominales oblicuos, abductores del muslo y glúteos con este sencillo ejercicio de suelo.

Actualizar imagen (.jpg, .gif o .png) tamaño máx. (5MB)

Pasos de ejecución (máx. 4 ítems)

Tumbada de costado en el suelo, apoya la cabeza sobre el brazo izquierdo estirado y apoya el brazo derecho en el suelo frente al pecho. La posición inicial...

Mantén la pierna izquierda estirada en el suelo y, con el abdomen contraído, levanta la pierna derecha estirada hasta un ángulo de 45° respecto al suelo...

Cambia de lado y apoya la cabeza sobre el brazo derecho para hacer el mismo ejercicio, ahora levantando la pierna izquierda.

CERRAR EDITAR

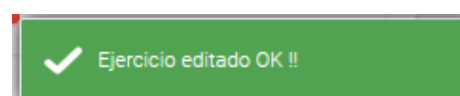
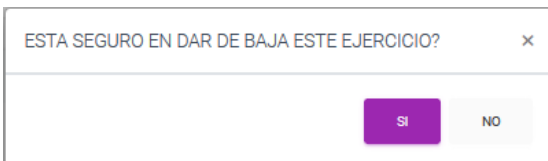


Figura 92 Formulario para editar ejercicio y mensaje alerta



ESTA SEGURO EN DAR DE BAJA ESTE EJERCICIO?

SI NO

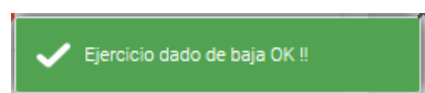


Figura 93 Confirmación para eliminar entrenamiento y mensaje alerta

**NUEVO RUTINA** ✕

Nombre de la rutina \* 0/100

Objetivo \* 0/256

Duración \* ▼ Nivel de dificultad \* ▼

Lista de ejercicios \* ▼

**CERRAR** **GUARDAR**

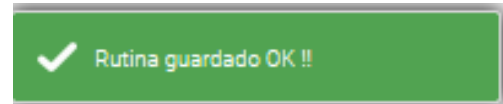


Figura 94 Formulario de registro de nueva rutina y mensaje alerta

**EDITAR RUTINA** ✕

Nombre de la rutina \*  
**Crosfit** 7/100

Objetivo \*  
divertido, dinámico e intenso favorece el que se esté más fuerte y sano, evitando lesiones 0/256

Duración \* 30 min ▼ Nivel de dificultad \* Medio ▼

Lista de ejercicios \* ▼

	Sentadillas de peso corporal	Ser... <span>▼</span>	Re... <span>▼</span>	Descan... <span>10"</span> <span>▼</span>
	Sentadillas con salto	Ser... <span>▼</span>	Re... <span>▼</span>	Descan... <span>10"</span> <span>▼</span>
	Flexión T con mancuerna	Ser... <span>▼</span>	Re... <span>▼</span>	Descan... <span>10"</span> <span>▼</span>
	Burpees	Ser... <span>▼</span>	Re... <span>▼</span>	Descan... <span>10"</span> <span>▼</span>

**CERRAR** **EDITAR**

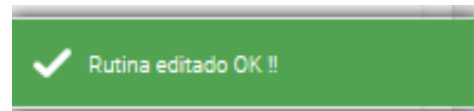


Figura 95 Formulario para editar rutina y mensaje alerta.

**ESTA SEGURO EN DAR DE BAJA ESTA RUTINA?** ✕

**SI** **NO**

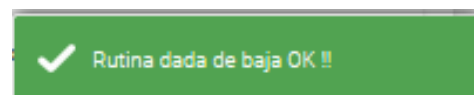


Figura 96 Confirmación para eliminar rutina y mensaje alerta

✓ Entrenamiento guardado OK !!

Figura 97 Formulario de registro de nuevo entrenamiento y mensaje alerta

✓ Entrenamiento editado OK !!

Figura 98 Formulario para editar entrenamiento y mensaje alerta

✓ Entrenamiento dado de baja OK !!

Figura 99 Confirmación para eliminar entrenamiento y mensaje alerta

✓ Receta guardada OK !!

Figura 100 Formulario de registro de nueva receta y mensaje alerta

**ACTUALIZAR RECETA**

Tipo de receta \*

Título \*

**Seco de pollo**

Objetivo \*

Consumir proteína y carbohidrato

Dificultad \*

**media**

Duración \*

**30 min**

Porciones \*

**3**

Ingredientes

- Pollo
- Arroz

Preparación

1. Poner a cocinar el pollo

Cargar imagen (0) (requerido)

CERRAR GUARDAR

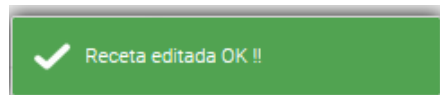


Figura 101 Formulario para editar receta y mensaje alerta.

ESTA SEGURO EN DAR DE BAJA A ESTA RECETA?

SI NO

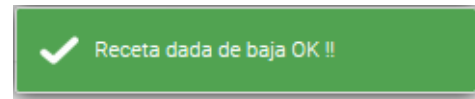


Figura 102 Confirmación para eliminar receta y mensaje alerta

**ADMIN FIT**

Dashboard

Deportistas

Entrenamientos

Recetas

Promociones

**Mi Perfil**

Categorías

**EDITAR PERFIL**

Actualiza tu perfil

Username \*

Lcdo. Alberto Orozco

Email address \*

alberto18.ao@gmail.com

Dirección \*

Parque la Carolina Av. de los Shyris, Quito 1777

Teléfono \*

0986598287

facebook \*

sportcoach18/

instagram \*

sportcoach18/

twitter \*

sportcoach18/

Experiencia \*

Personal Trainer, Preparador Físico Deportivo, Docente/Facilitador/Instructor

Actualizar imagen (0) (requerido)

ACTUALIZAR

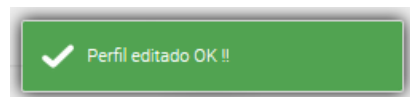


Figura 103 Editar perfil de administrador y mensaje de alerta

## Anexo L: Prueba de caja negra en la web PCN5

Este anexo presenta las pantallas del sistema web que permiten ver el perfil de cada deportista además de su IMC y peso mediante un gráfico estadístico.

4	Tatiana	Montenegro	tattoosb_010994@hotmail.com	0989295810	Inactivo			
5	Anthony	Pazos	anto2005@hotmail.com	0987883176	Activo			

Items per page: 5 1 - 5 of 5 |< < > >|

Figura 104 Botón visualizar deportista

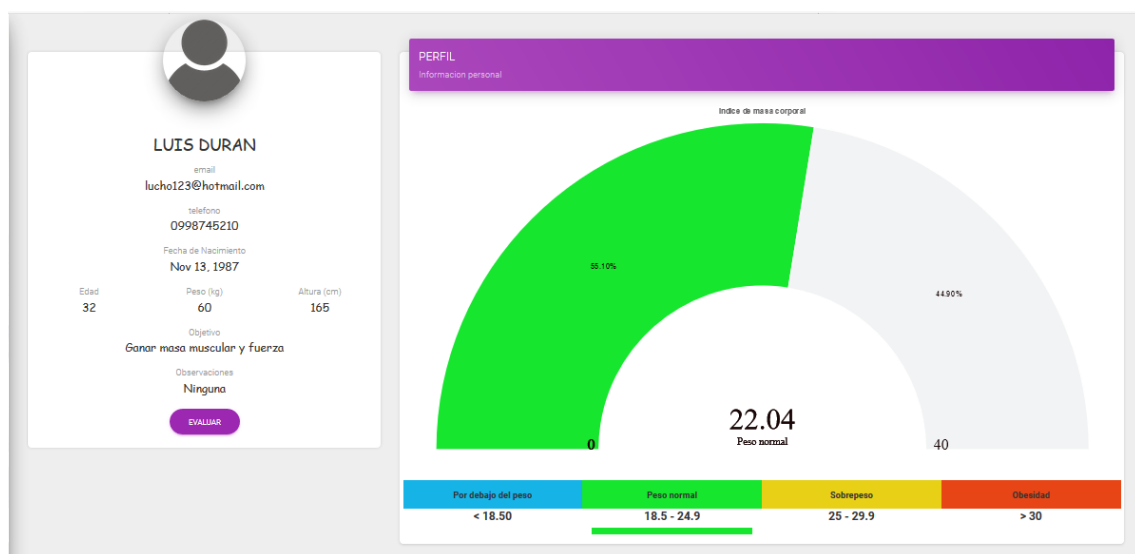


Figura 105 Visualización de perfil individual de un deportista

## Anexo M: Prueba de compatibilidad en dispositivo *Samsung J5 Prime*



Figura 106 Menú *Home* de la *app* móvil

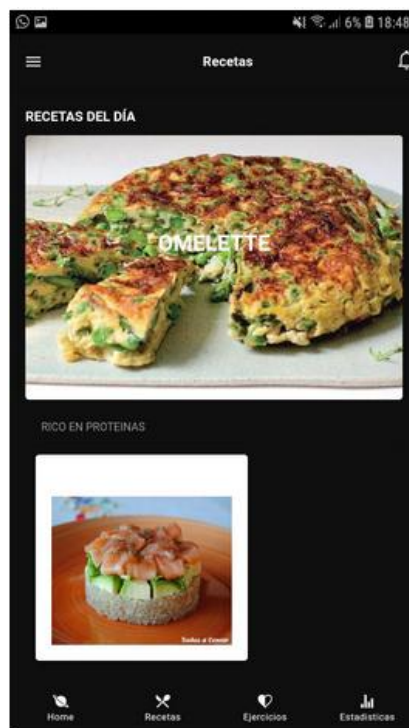


Figura 107 Menú *Recetas* de la *app* móvil



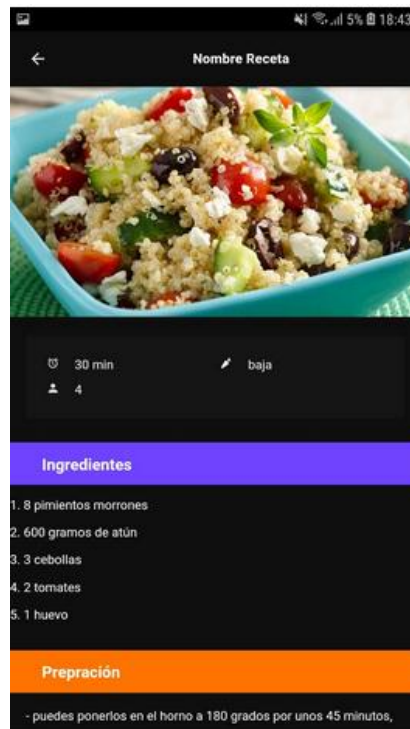


Figura 108 Detalle de una sola Receta de la *app* móvil

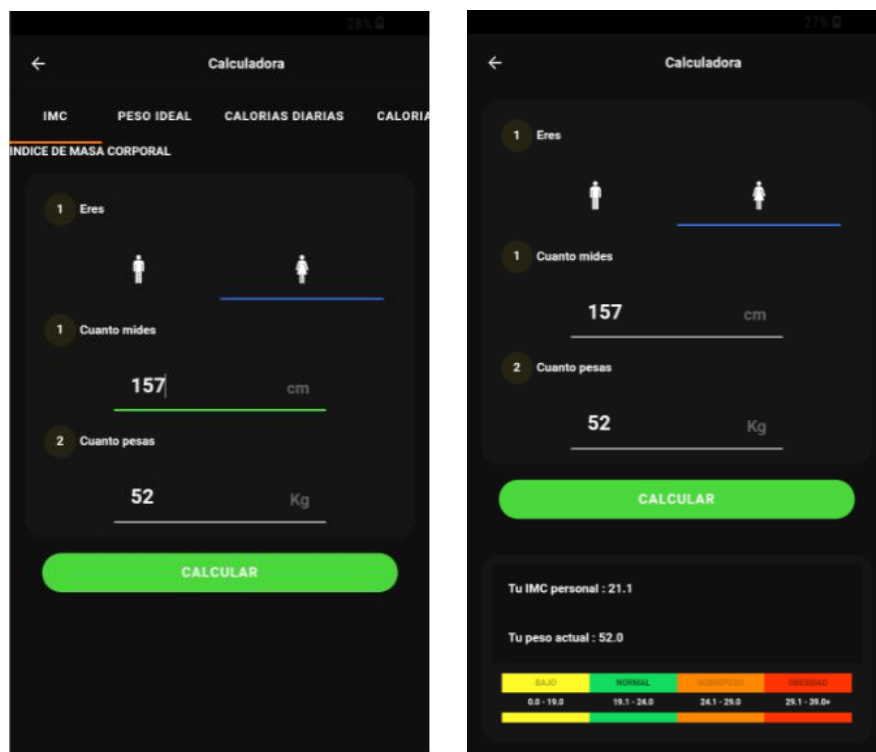


Figura 109 Cálculo del IMC

Calculadora

IMC PESO IDEAL CALORIAS DIARIAS CALORIAS QUEMADAS

PESO IDEAL

1 Eres

2 Cuanto mides

157 cm

CALCULAR

El calculo del peso ideal : 48.4

Figura 110 Cálculo del Peso ideal

Calculadora

PESO IDEAL CALORIAS DIARIAS CALORIAS QUEMADAS

1 Eres

2 Cuantos años tienes

21 años

3 Cuanto mides 4 Cuanto pesas

157 cm 52 Kg

5 Como de activo eres

Actividad Deportista

CALCULAR

Necesita : 2,301.5 kilo calorías diarias para mantener el peso

1,801.5 kilo calorías al día hay que consumir para bajar de peso 0.5kg a la semana

Necesita : 2,801.5 kilo calorías diarias para ganar 0.5kg a la semana

Figura 111 Cálculo de Calorías

## Anexo N: Prueba de compatibilidad en dispositivo *Sony Xperia XA*

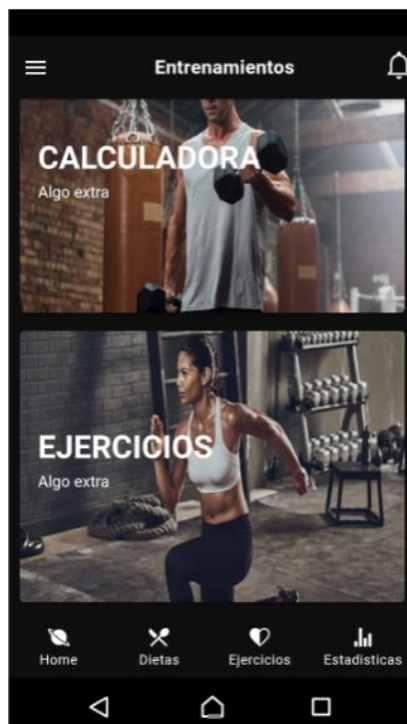


Figura 112 Menú Entrenamientos de la app móvil

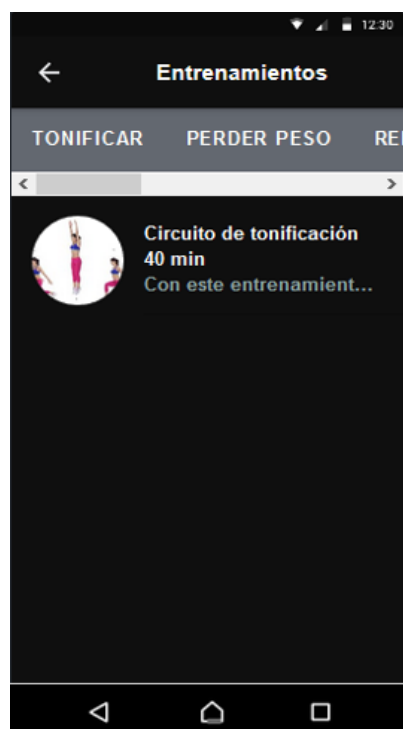


Figura 113 Listado de Ejercicios de la app móvil

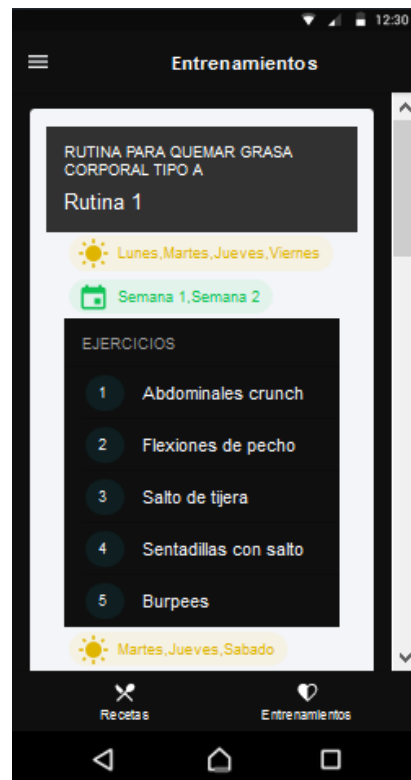


Figura 114 Detalle de un solo Entrenamiento de la *app* móvil



Figura 115 Menú Estadísticas

## Anexo Ñ: Prueba de compatibilidad en dispositivo *iPhone 6s*

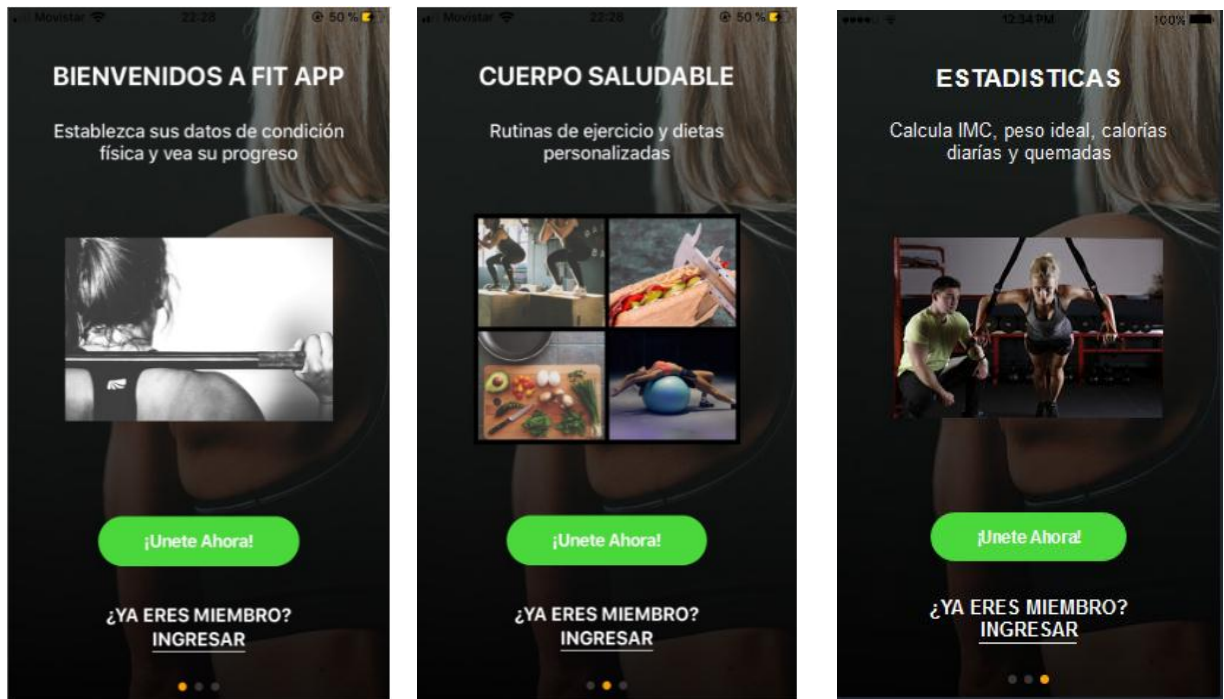


Figura 116 Pantalla Sliders de la *app* móvil

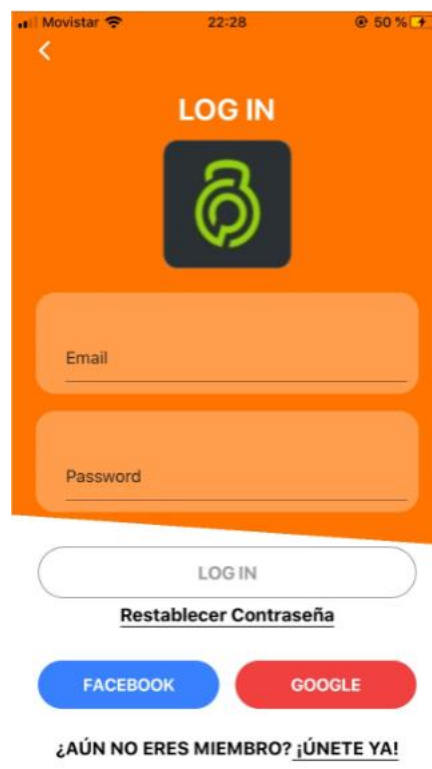


Figura 117 Login de la *app* móvil

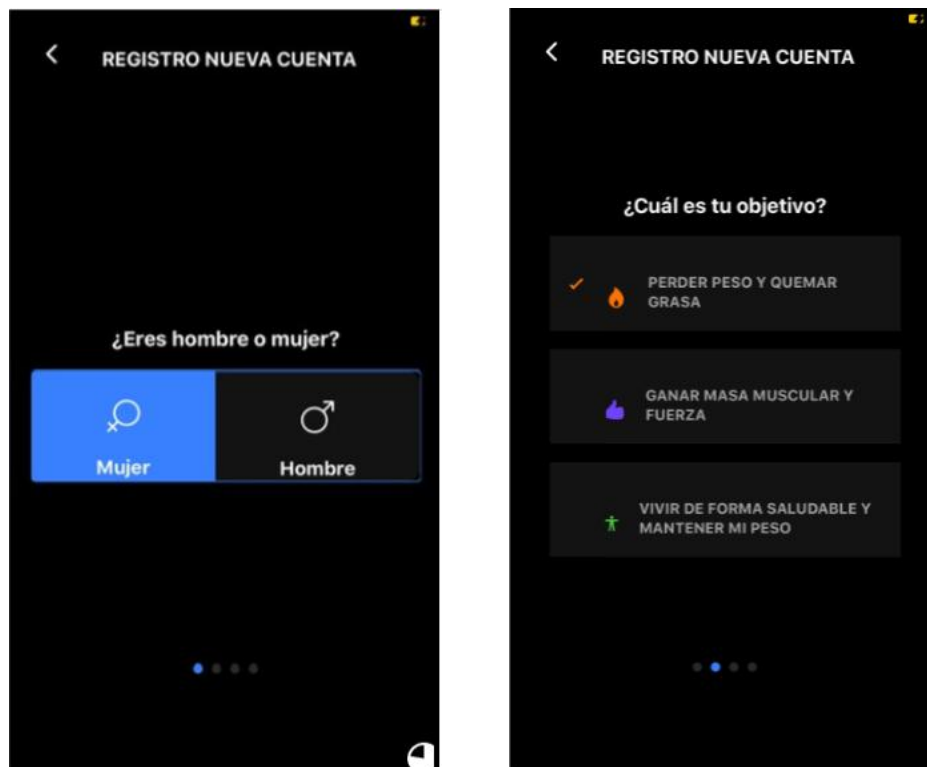


Figura 118 Pantalla de registro de información persona

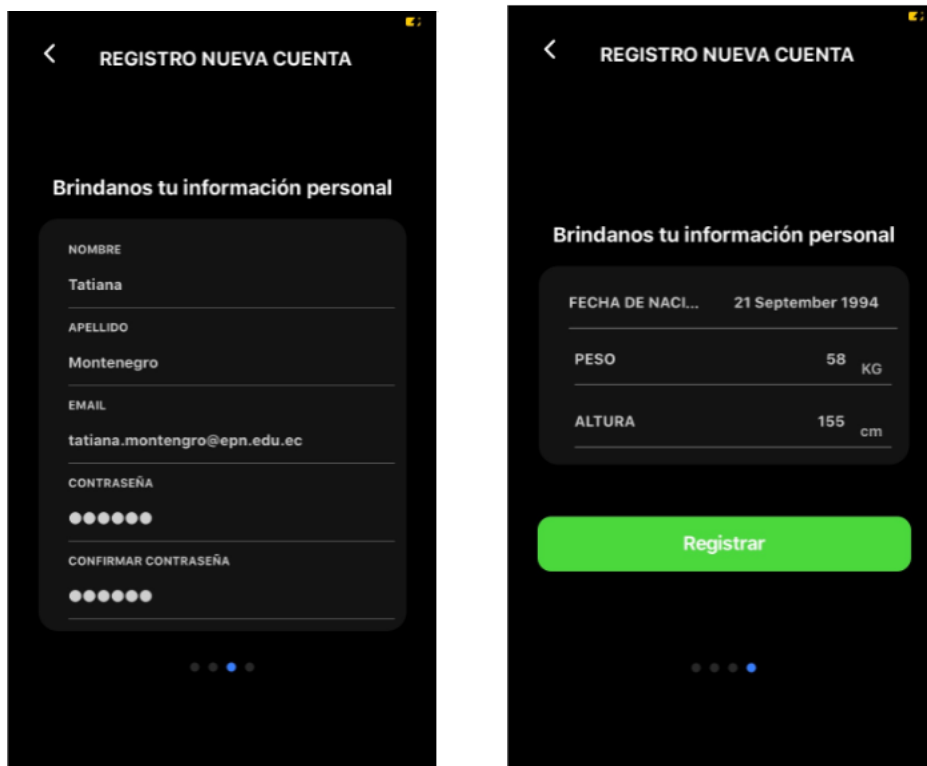


Figura 119 Pantalla de registro de género y objetivo de la *app* móvil

## **Manual de Usuario del Sistema *Web***

## **Manual de Usuario del FitApp**