

PROYECTO – CAJA N°11



Tecnología y Actividad Física
1º CCAFYDE – 2018/19

SHANGAI:

Virginia Ballesteros Fabre
Cristina Díaz Fernández
Patricia García Calderaro



ÍNDICE

PROPUESTA Y OBJETIVOS	2
DAFO	3
RECURSOS	4
FASES DE DESARROLLO	5
Fase inicial del proyecto	5
Fase de planificación	5
Fase de desarrollo	5
Fase de análisis y evaluación	5
CRONOGRAMA DE TRABAJO Y TAREAS	6
MAPA VISUAL	7
REFLEXIONES	8



PROPUESTA Y OBJETIVOS

Este proyecto está enmarcado dentro de la asignatura transversal “Tecnología y Actividad Física”, desarrollada principalmente para el primer curso del Grado Universitario Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Alcalá, en el segundo cuatrimestre del curso escolar 2018/2019. Este curso se ha realizado una gamificación con la temática de “La Casa SIN papel”.

Con la realización del proyecto se pretende adentrar en programas básicos para el día a día como es el Microsoft Word y a partir de uso ser capaces de elaborar un proyecto de este tipo. Además, también se pretende que seamos capaces de realizar todos los pasos previos para la ejecución como tal de un proyecto, es decir, la planificación previa antes de llevarlo a cabo.

Como se ha explicado anteriormente, gracias a la combinación de la tecnología con la actividad física, se pretende que este proyecto esté relacionado con el último campo para así promover la actividad física y conseguir que personas que no estaban involucradas se sientan partícipes.

Dicho proyecto será la creación de un soporte visual donde se muestren ejercicios para realizar en casa con los elementos que tenemos caseros que podamos tener, como por ejemplo paquetes de pasta, garrafas de agua u aceite, sillas, sofá, etc.

Se pretende potenciar el ejercicio para aquellos colectivos que no tienen a su disposición los medios necesarios para realizar ejercicio físico. Además, actualmente mucha gente utiliza el tiempo que emplea en ir a un centro deportivo como una excusa para no realizarlo, y gracias al soporte visual que se propone sí podría realizarlo, ya que no deben desplazarse al realizarse en casa.

Objetivos:

- Identificar los recursos del día a día como medios útiles para la realización de ejercicio, y así obtener un hábito de vida saludable.
- Ofrecer opción a aquellos que carecen de recursos para realizar práctica deportiva.
- Hacer de la actividad física un hábito saludable y una rutina diaria.
- Dotar de autonomía a los usuarios para que realicen ejercicio físico sin necesidad de tener a un monitor presente físicamente o sin tener que desplazarse a un centro deportivo.

DAFO

Se realizará un análisis “DAFO” con el fin de identificar las debilidades, amenazas, fortalezas u oportunidades que tenemos al realizar este proyecto.

	ORIGEN INTERNO	ORIGEN EXTERNO
Puntos débiles	<p><u>Debilidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Carecer de los recursos necesarios para la práctica de todas las porciones corporales deseadas. - No disponer del espacio adecuado para la práctica. - Público/consumidores con desconfianza de lo nuevo o que preferencia por métodos más tradicionales. 	<p><u>Amenazas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicaciones rivales basadas en el mismo tema o con el mismo propósito. - Canales de Youtube que planteen la misma idea ofreciendo facilidades. - Programas, proyectos o entrenadores que faciliten del mismo modo la práctica deportiva (por ejemplo: personal trainers a domicilio).
Puntos fuertes	<p><u>Fortalezas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Accesibilidad: dispositivos electrónicos (Android, IOS). - Gratuidad: se realiza con material casero en su propia casa lo que además supondrá un ahorro económico. - Comodidad: se realiza en el domicilio propio sin necesidad de desplazamientos. - Continuidad: al realizarlo en casa, se evitará que se dejen hacer los ejercicios. 	<p><u>Oportunidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Personas con poco tiempo para la realización de ejercicio. - Personas que trabajen en casa o jóvenes con mucho tiempo de estudio. - Personas con un nivel económico bajo. - Desarrollo tecnológico: redes sociales e internet. - Cuotas mensuales de centros deportivos frente a gratuidad de nuestro servicio. - Tendencia social al culto del cuerpo.

RECURSOS

Recursos Actividades	FINANCIEROS	MATERIALES	HUMANOS	TECNICOS
NACIMIENTO DE LA IDEA PRINCIPAL	-	Papel para tomar nota de la lluvia de ideas	Personas con una lluvia de ideas	-
CREACION DE UNA PRIMERA MAQUETA DE LA APLICACIÓN	-	Carpeta con el proyecto	Creadores de la idea y especialistas en caso de ser necesario	Power point explicativo y pen drive con el proyecto
ANALISIS DE COSTES	Administrativo	Material necesario para llevar a cabo la aplicación	Administrativo	Enseñar al administrativo el Power Point con el proyecto
BUSQUEDA DE INVERSORES	-	Carpeta con el proyecto	Creadores de la idea y administrativo para enseñar el analisis de costes	Power point para mostrar el proyecto
BUSQUEDA Y CONTRATACION DE UNA PERSONA CUALIFICADA QUE PUEDA LLEVAR A CABO LA APLICACIÓN	Empresas que cubran los gastos de dicha persona	Elementos necesarios para que el la pueda llevara cabo	Persona cualificada, creadores de la idea y persona que financie	Enseñarle el Power Point del proyecto
REALIZACION DE LA APLICACIÓN	Empresas que financien los gastos	Ordenador, material casero	Persona cualificada, Creadores de la idea	-
TESTEO DE LA APLICACIÓN	-	Papel para tomar nota de los resultados	Grupo de personas voluntarias que prueven como funciona la aplicación, persona cualificada y creadores de la idea	Excel para ordenar resultados
ANALISIS DE RESULTADOS Y POSIBLES CORRECCIONES	Empresa que financie los posibles cambios	Corregir los errores gracias al excel	Persona especialista, administrativo, empresa financiera y creadores de la idea	-
LANZAMIENTO DE LA APLICACIÓN	Empresa que financie el lanzamiento	-	Creadores de la idea,	Visión desde un telefono movil como ha acabado
CAMPAÑA PUBLICITARIA	Empresa que financie la campaña	Carteles, anuncio a través del telefono	Personal que pegue y reparta carteles, persona cualificada que haga el anuncio	Word con el formato del cartel

FASES DE DESARROLLO

Fase inicial del proyecto

El proyecto comenzó con una explicación previa donde se nos expuso la manera de realizarlo, así como se nos proporcionaron varias guías y diferentes ayudas para poder realizarlo. Se realizó una lluvia de ideas para buscar el tema elegido, pero al no estar la totalidad del grupo no se concretó. En el momento en el que el grupo estuvo completo tuvimos bastantes dudas ya que había otras ideas que también nos gustaban bastante pero tras valorar “pros” y “contras” de cada una, se decidió la realización de un soporte tecnológico para realizar ejercicio en casa con elementos caseros como tema para desarrollar el proyecto, aunque una vez tuvimos el tema elegido empezamos a pensar cómo desarrollar el proyecto: si estaba ya creado este tipo de contenido, si tenía relación con la asignatura, etc.

Fase de planificación

Al tener los puntos que teníamos que incluir en el proyecto nos facilitó bastante la asignación de tareas entre los miembros del grupo ya que la distribución del trabajo fue rápida y eficiente. También fijamos fechas tope para tener cada parte del trabajo teniendo como fecha final la entrega del proyecto completo. Esta fase duró poco tiempo en comparación con la siguiente fase (fase de desarrollo) y eso agilizó el poder empezar cuanto antes la siguiente.

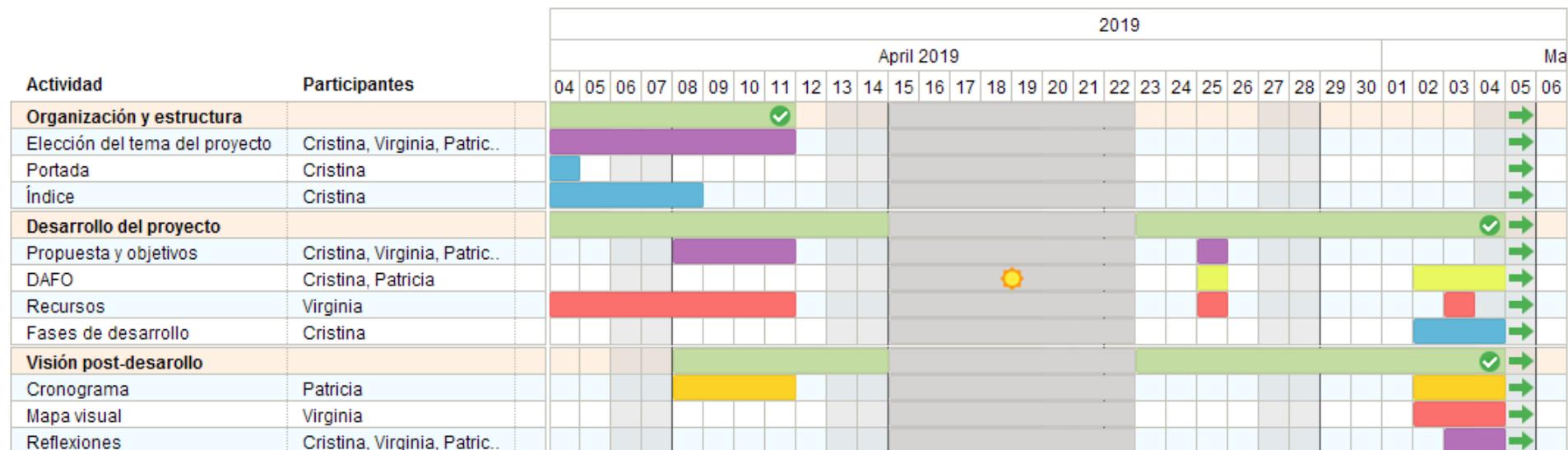
Fase de desarrollo

Una vez teníamos asignadas las tareas correspondientes, fue llevarlas a la práctica y realizarlas. Se fueron realizando paralelamente ya que no interferían unas con otras, y cuando había que tomar decisiones conjuntas todas aportamos las soluciones adecuadas y se realizó de manera grupal.

Fase de análisis y evaluación

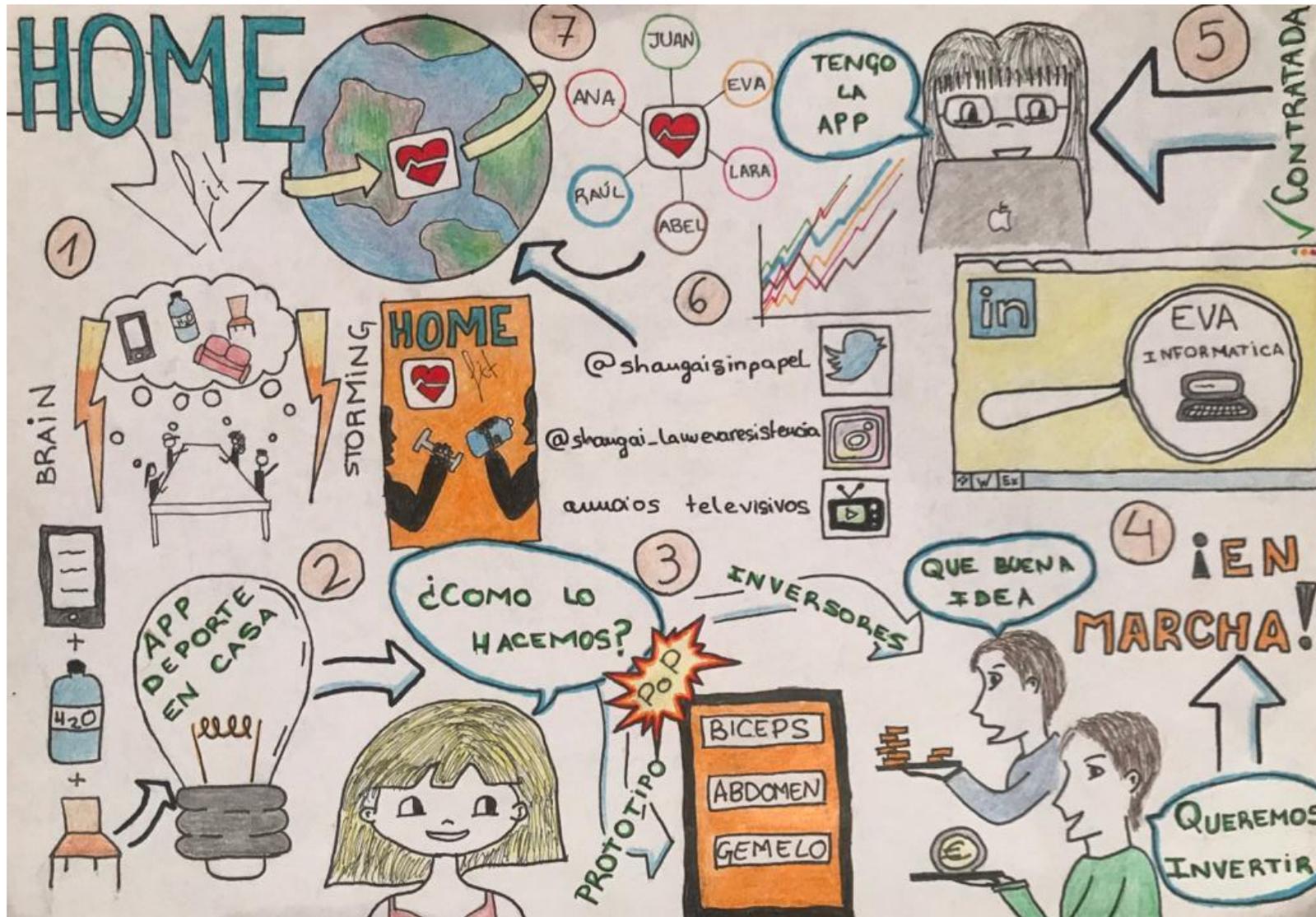
Tras finalizar el proyecto hemos realizado una evaluación del mismo, con un análisis de las diferentes fases y tareas que hemos llevado a cabo, siendo satisfactoria esta valoración puesto que se han cumplido los tiempos, algo muy importante y el trabajo ha sido muy bueno, tanto a nivel individual como a nivel general.

CRONOGRAMA DE TRABAJO Y TAREAS



- █ Cristina, Virginia, Patricia
- █ Cristina
- █ SEMANA SANTA
- █ Cristina, Patricia
- █ Virginia
- █ Patricia
- █ Global de cada fase
- ☀ SEMANA SANTA
- Fecha de entrega
- ✓ Finalización de cada fase

MAPA VISUAL



REFLEXIONES

Ha sido muy útil la realización de este proyecto ya que a lo que normalmente estamos acostumbradas a realizar es un proyecto que finalice con la ejecución de esa idea, y en este caso al tener que ser sólo plasmar los pasos y la manera de realizarlo nos ha resultado algo difícil al principio puesto que no sabíamos muy bien cómo realizarlo. Además, al ser algo abierto no teníamos muy claro cómo desarrollar y llevar a cabo este proyecto.

Al tener que planificar cómo llevar a cabo este proyecto nos ha hecho ver la gran importancia que tiene tener todo planificado, ya que a la hora de realizarlo resulta más fácil puesto que tienes los pasos para realizarlo; y para después evaluarlo también, puesto que tienes los ítems marcados para ver si se han realizado correctamente. También, al tenerlo todo escrito y correctamente planificado puede aportar una visión más clara y detallada de los errores para intentar solventarlos en un futuro. En nuestro futuro será fundamental llevar una organización previa de nuestros proyectos para conseguir el resultado que esperamos.

Respecto a la utilización del Word han sido útiles los trucos o consejos que hemos recibido previamente. Es un programa que aparentemente es sencillo, pero detrás esconde un montón de posibilidades hasta ahora desconocidas por la gran mayoría. Además, es necesario que aprendamos a utilizar correctamente este programa ya no sólo pensando en el futuro, si no en el presente puesto que es algo que utilizamos en nuestro día a día continuamente. Por ese último motivo, creemos que se podría haber hecho en las primeras cajas de “La Casa SIN papel” para poder tener más tiempo para experimentar y aprender a sacarle el máximo partido.

En definitiva, ha sido un proceso de aprendizaje novedoso porque como hemos dicho al principio, era la primera vez que teníamos que planificar cómo llevar a cabo un proyecto, sin realizarlo (que es a lo que estamos acostumbradas). Hemos descubierto herramientas nuevas para hacer los cronogramas o la utilidad de realizar un mapa visual para tener una visión diferente del proyecto. Además, el trabajar en grupo siempre suma a nuestros aprendizajes individuales puesto que todas hemos aportado y aprendido del grupo, algo que consideramos esencial.