

HANDLEIDING INTERACTIEVE ONLINE LESSEN

AANMELDEN VIA FITMANAGER

Allereerst meld je je op de gebruikelijke manier aan voor een les via het Fitmanager systeem zodat ik weet wie er willen deelnemen aan de 'online' les. De ingeschrevene zullen dan via de mail een link ontvangen.

Het programma waarmee ik ga werken heet ZOOM. Het is een wereldwijd bekend programma dat o.a. ook gebruikt wordt op universiteiten. De software is 100% betrouwbaar. Als je de uitnodiging met de link naar de online les hebt ontvangen via de mail en je hebt nog niet eerder met Zoom gewerkt dan vraagt het programma of je eerst de software wil downloaden op je computer óf de app installeert op je telefoon.

Klik minimaal 5 minuten voordat de online les start op de link zodat je op tijd kan deelnemen aan de live sessie.

LET OP

Heb je een half uur voor de sessie nog geen mail ontvangen, app mij dan even zodat ik je alsnog heel snel een link kan toesturen waarmee je je kan aanmelden.

Bekijk onderstaande video met de eerste stappen. Wellicht is het verstandig om de eerste keer nog wat vroeger klaar te zitten.

<https://www.youtube.com/watch?v=vFhAEoCF7jg&feature=youtu.be>

Zorg dat je op tijd klaar bent met de voorbereidingen. Als je je aanmeldt bij de online meeting dan word je in de virtuele "wachtkamer gezet". Dat geeft je de gelegenheid om alles in orde te maken. Circa 5 minuten voordat de live sessie begint, zal ik de video starten en iedereen verwelkomen. Zo kan ik nog wat aanwijzingen geven of ik iedereen goed in zicht heb (en niet alleen een hoofd of wat benen). Het zal de eerste paar sessie's vast nog niet helemaal vlekkeloos verlopen en is het ook niet erg als je te laat de interactieve virtuele ruimte binnenkomt. Het is begrijpelijk dat iedereen nog wat moet wennen hoe een en ander werkt. Enkele zullen wellicht wat koudwatervrees hebben (ik kan jullie verklappen; ik wel!) maar ik ben ervan overtuigd dat ook dit zal wennen en het binnen de kortste keren gesmeerd zal lopen.

Ook als het de eerste keer niet in één keer goed gaat, kun je gewoon nog met de les meedoen. Geef en gun jezelf even de tijd om het onder de knie te krijgen! Als bijvoorbeeld jouw camera niet werkt of je niet weet hoe je het aan moet zetten, dan kun je nog steeds deelnemen. Je hoort en ziet mij gewoon en ook de andere deelnemers kun jij zien, alleen zien wij jou niet en ontvang je dus ook geen persoonlijke correcties van mij.

WAT HEB JE NODIG?

Zorg dat je ruimte licht is en dat ik je goed kan zien en dat je voldoende bewegingsvrijheid hebt. Waar nodig kan ik je persoonlijk corrigeren net zoals ik dit in de les ook doe. Het verschil is dat ik je nu niet de normale 'hands on' methode ofwel de zogenaamde touch technieken kan geven.

Leg je matje klaar en mocht je dit in huis hebben wat tools als gewichtjes, elastieken, foam rol, bal of bijvoorbeeld iets zwaars als bv zak rijst...Het is uiteraard geen voorwaarde. In principe heb je niets meer nodig dan een matje.

Plaats je tablet, Ipad, mobiele telefoon, computer, laptop bij je matje zodat ik je goed in beeld heb en ik je hele lichaam goed kan zien. Check vooraf ook even of je toestel dat je gebruikt voldoende is opgeladen!

Zet je camera en geluid aan en test het even voordat je les start.

Het geluid van alle deelnemers zet ik op "mute" (uit) tijdens de les. Dit om zoveel mogelijk ruis tegen te gaan. Ik kan de persoon die ik corrigeer handmatig weer op unmute zetten om op deze manier zijn/haar feedback te horen. Tijdens de online les zie je alle andere deelnemers en jezelf.

De online les wordt **niet** opgenomen. Deze mogelijkheid is er wel maar heb ik uitgeschakeld in de instellingen omwille van het waarborgen van de privacy.



Photo credit: zoom.us