

Gympass

Como garantir a melhor experiência com Aulas ao vivo



Sumário

A aula ao vivo ideal em 4 passos

1

**Prepare-se
antes da sua aula**

2

**Comece a aula
com entusiasmo**

3

**Mantenha as pessoas
engajadas durante
a sua aula**

4

**Encerre com estilo!
Convide as pessoas
pra próxima aula**

Introdução

Para os nossos parceiros:



Há quase 8 anos nós criamos o Gympass com a missão clara de **combater a inatividade** no mundo, apoiando nossos parceiros e clientes.

A indústria fitness e de bem-estar irá mudar! E nós **continuaremos do seu lado** te ajudando a reinventar o seu negócio

Para isso, lançamos novas soluções digitais quã vão te permitir **gerar receita** enquanto mantém uma relação forte e multicanais com sua rede de alunos.

Aqui você encontrará dicas valiosas para fazer **a melhor aula ao vivo possível!**

Se você tiver qualquer dúvida sobre como disponibilizar uma aula ao vivo pelo Gympass, por favor acesse nosso **FAQ completo** ou entre em contato.



João Barbosa

Gympass Co-Founder and
Global Head of Partnerships

1

Prepare-se antes da sua aula



Conecte-se 15 minutos antes!

📍 Encontre o melhor espaço sem distrações e com boa iluminação. **Também evite que outras pessoas** e bichinhos de estimação estejam no mesmo ambiente que você

🧘 A ideia é proporcionar a atmosfera certa! Se sua aula for de Yoga, crie um espaço calmo e tranquilo, por exemplo!

💻 **Use um computador** pra ter uma experiência melhor!
Coloque o computador na melhor posição para que os seus alunos possam te ver

📶 Teste sua conexão com a internet, o áudio e a câmera

🎥 Faça o login no Zoom com antecedência pra testar tudo!

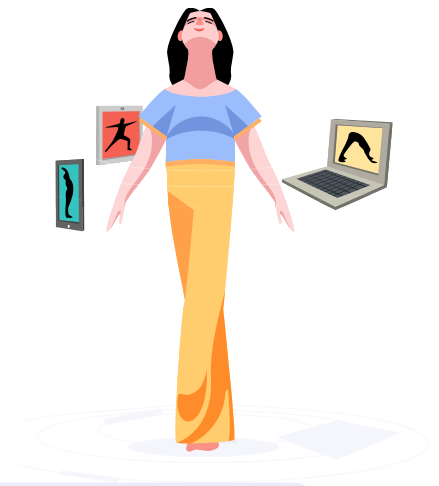
🧴 **Separe tudo o que você precisa pra aula antes dela começar** (garrafa d'água, equipamentos, carregador para o computador, notas de aula, etc...)

📝 Prepare a aula com antecedência pra garantir que ela ocorra perfeitamente



Você inclusive pode considerar criar um cantinho profissional só pra isso com essas dicas

Aprenda como utilizar o zoom para transmitir...



Nós recomendamos utilizar o Zoom pra ter a melhor experiência, já que ele permite compartilhamento de tela ao mesmo tempo que vê o vídeo dos alunos. Além disso, o Zoom oferece um bom suporte técnico, permite o compartilhamento de links privado e tem versão gratuita.

1-) Crie uma conta do Zoom [através desse link](#)

2-) Baixe e instale o Zoom no seu computador

3-) Crie um email e senha

4-) Selecione um [pacote do Zoom](#) se a versão gratuita não atender suas necessidades

5-) Agende uma nova reunião para o dia e horário desejados

6-) Copie o link da reunião que deve ser compartilhado com as pessoas, você precisará dele para criar a aula no Gympass

Na página de [planos do Zoom](#) você encontrará mais informações como limite de participantes na sala, duração de sessões, etc.

A versão gratuita permite que você receba até 100 participantes em uma sessão de 40 minutos, quantas vezes quiser (pode não ser suficiente dependendo da duração da sua aula!).

A partir do pacote *Professional* você tem sessões de 24 horas, então recomendamos considerar contrata-lo para o seu conforto. Os preços variam entre \$0 e \$20 por mês.

[Como permitir novos alunos no link da aula](#)

[Verifique as páginas oficiais do Zoom](#)

para maiores informações, FAQ e suporte.

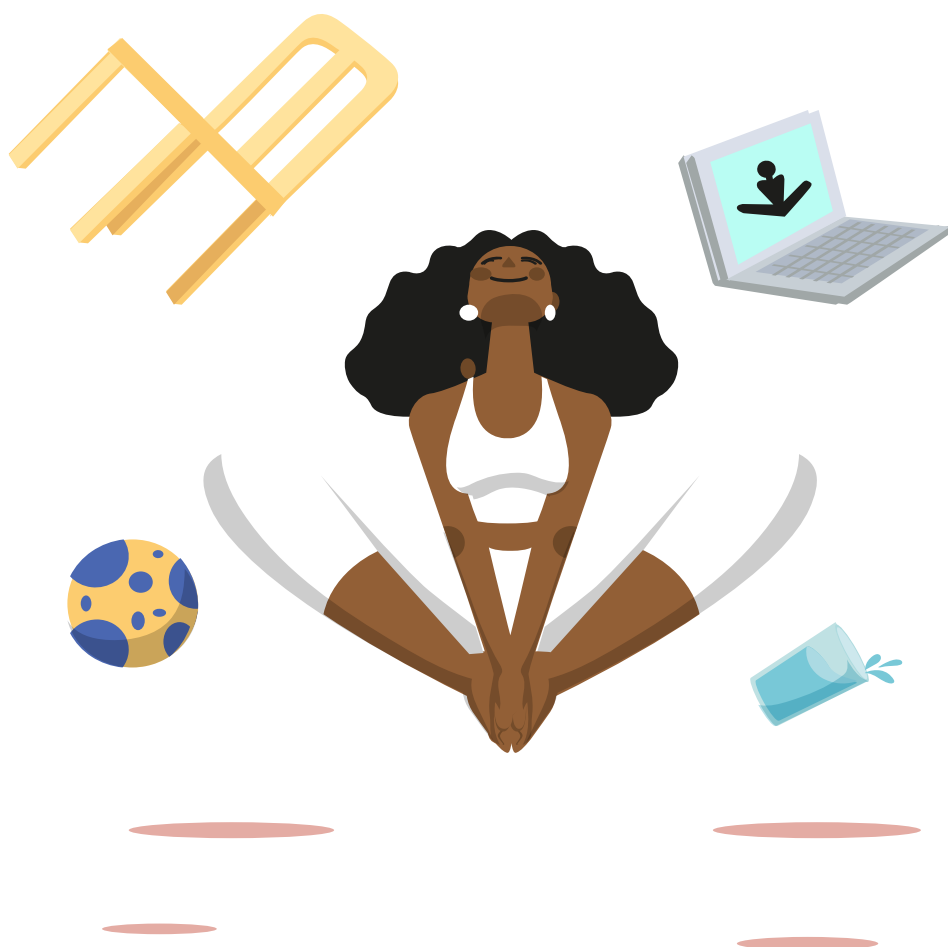
[Como desligar e ligar o microfone dos alunos](#)

[Como compartilhar sua tela](#)

Aprenda a usar o Calendário de aulas Gympass



Veja como criar a aula e adicionar o link do Zoom usando a plataforma do Gympass



2

Comece a aula com entusiasmo

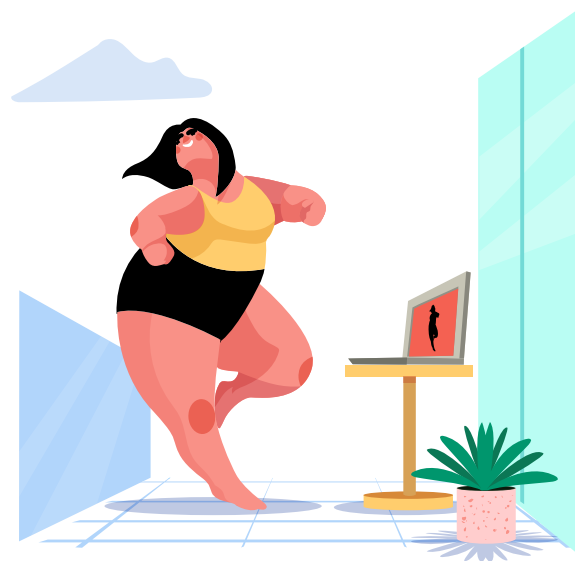
🕒 Seja pontual!

💪 dê um tempinho para os alunos acessarem o *link*, enquanto isso, quebre o gelo perguntando seus objetivos e nomes!

👋 Se apresente dizendo seu nome

📝 Tente coletar informações sobre seu público assim eles saberão o que esperar. (se são iniciantes, experts, etc...). Apresente rapidamente o plano da aula, assim eles saberão o que esperar

🙏 Peça para as pessoas se alongarem antes da aula! Por estarem em casa, é provável que não tenham tido tempo de se aquecer ou não lembraram



Mantenha as pessoas engajadas durante a sua aula

Use sua energia para fortalecer a comunicação com os seus alunos! Comunicação é a chave para engaja-los durante a aula ao vivo. É melhor concentrar sua atenção em se comunicar com eles constantemente ao invés de fazer os exercícios.



Tente não perder contato visual



Não mexa no celular pessoal durante a aula



Não pare de compartilhar seu vídeo pra que os alunos pra que eles tenham um ponto de referência



Deixe um **cronômetro** aparecendo na tela pra guiá-los durante a aula



Dê feedback constante e individual, chamando os alunos pelo nome



Corrija movimentos e posturas sempre que necessário, por isso é importante que sua atenção esteja nos alunos



Você pode usar uma biblioteca de exercícios para demonstração, assim você coloca sua atenção em se comunicar com os alunos



Não se esqueça do aspecto social! Inspire as pessoas a se motivarem entre si, peça para que, se possível, deixem o microfone aberto para que possam se ouvir



Peça tambe'm para que deixem a câmera ligada, se possível! Assim todos podem se ver



Lembre-os de beber água durante a aula (beba você também!) e verifique com frequência se estão todos bem



Seja criativo! Tempos como esses nos permitem sair do convencional e explorar novas possibilidades. Por exemplo, sinta se confortável para oferecer uma aula temática ou construir um plano de exercícios para que as crianças também participem

4

Encerre com estilo! Convide as pessoas pra próxima aula

👏 Parabenize todos os alunos pelo tempo! Não é fácil se manter engajado em uma aula ao vivo, então reconheça o esforço de todos

📅 Dê um spoiler do que planeja pra a próxima aula e o que eles poderão alcançar se continuarem seu programa, assim eles poderão manter uma rotina com você

📝 Peça comentários, feedbacks e sugestões pra a próxima aula

👏 Motive todos a compartilharem sua experiência nas redes sociais e com os colegas, e também e também avaliem a aula e o instrutor

📱 Avise também que eles podem tirar fotos agora. Hora da selfie!

👏 Diga que estará esperando por eles na próxima aula!



O que fazer e o que não fazer

✓ Seja pontual! Conecte-se 15 minutos antes pra receber seus alunos

✓ Mantenha sua atenção nos alunos!

✓ Corrija movimentos e posturas sempre que necessário!

✓ Seja você mesmo! (a experiência deve ser a mesma de uma aula presencial)

✓ Seja criativo!

✓ Lembre as pessoas (e você também) de beber água!

✓ Teste o áudio, câmera e a conexão de Internet com antecedência

✗ Permanecer quieto

✗ Chegar atrasado

✗ Focar em fazer os exercícios e treinar junto o tempo todo

✗ Usar outras ferramentas de streaming que não permita dar feedback e manter a comunicação adequada

✗ Deixar os alunos esperando

✗ Ter outras pessoas aparecendo e distrações no seu vídeo



Relembrando...

A gente sabe que é bastante coisa!

Pra facilitar, a gente recomenda que você use a próxima página como um guia rápido, pra ter em mente as melhores práticas pra uma aula ao vivo de sucesso!



**Você pode compartilhar
ou imprimir!** 😊

Prepare-se antes da sua aula

1

- Procure o melhor espaço (sem distrações!) pra dar a aula, com boa conexão de internet e um computador conectado ao Zoom.
- É bom ter o plano da aula preparado antes de começar.
- Entre na sala virtual antes da aula começar dando boas-vindas a todos os alunos.



Comece a aula com entusiasmo

2

- Se apresente rapidamente e pergunte o nome de todo mundo! Também pergunte sobre o objetivo das pessoas com a prática e o nível de atividade física delas.
- Certifique-se de compartilhar o plano da aula antes de iniciar, assim as pessoas saberão o que esperar!



Mantenha as pessoas engajadas durante a sua aula

3

Mantenha a conexão com os alunos durante a sua aula. Não perca o contato visual e chame cada aluno pelo nome, constantemente motivando e dando feedback sobre posições e movimentos. Esteja presente!

Encerre com estilo! Convide as pessoas pra próxima aula

4

- Lembre-se de agradecer todas os seus alunos pela participação! Motive todos a compartilharem sua experiência nas redes sociais e com os colegas.
- Avise também que você estará esperando por eles!



Nós teremos sucesso
se você também tiver!

Juntos pela nossa indústria!

Obrigado

Gympass