



## INDICACIONES PARA ACCEDER A LAS CLASES DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN DIRECTO

### Inicio de sesión en la sala virtual.

1. Abrir el enlace de la sesión, preferiblemente desde Google Chrome.

El enlace es el siguiente:

ACTIVIDADES COLOR AZUL: zumba, hiitraining, cardio&hiit, dual bike, bodycombat (intensidad media y alta)

<https://eu.bbcollab.com/quest/a89acfb27fa34cce85a12d552eab7055>

ACTIVIDADES COLOR MORADO: yoga, pilates y suelo pélvico (intensidad baja y media):

<https://eu.bbcollab.com/quest/65b44e4cdd5f43bda0bda2ede683f11a>

ACTIVIDADES COLOR AMARILLO: dinamic, radickal, bodycross, (intensidad baja y media):

<https://eu.bbcollab.com/quest/4aebc0594aba4baa86615c07438aabd7>

2. Accede con tu nombre completo para identificarte. Nada más iniciar la sesión, nos pregunta secuencialmente si los dispositivos de audio y vídeo funcionan. Nos aparecen pantallas similares a estas:

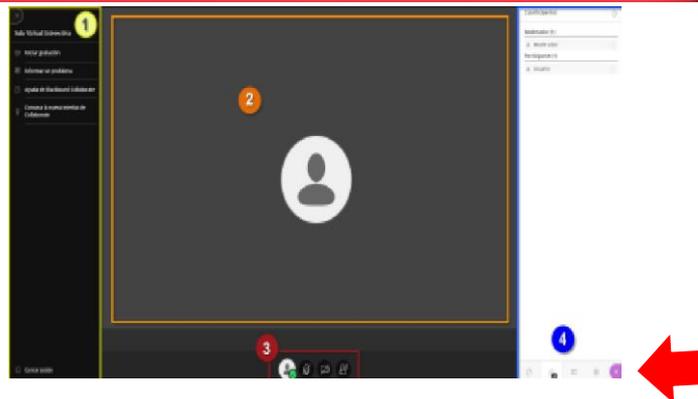


Si compruebas que se ve tu imagen con tu cámara web (imagen de la izquierda) y que se mueve la barra de progreso morada (pantalla de la derecha) cuando hablas, pulsar el botón sí, funciona.

Si no tienes cámara o vídeo, no te preocupes, podrás ver la sesión pero solo podrás preguntar por el chat.

3. Se abrirá entonces la sala virtual en la que vamos a entrar para la sesión, una pantalla similar a la siguiente:

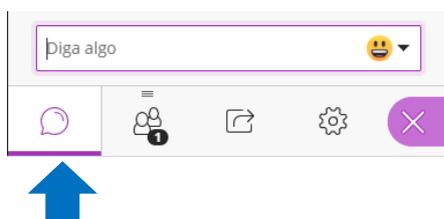




4. Por defecto las áreas que aparecen numeradas como 1 y 4 no son visibles. Para hacerlas aparecer y desaparecer en tu pantalla hay que pinchar en las “marcas” que aparecen señaladas en la pantalla con flechas rojas (☰ y ⏪).
5. El área de trabajo (2): es el área central de la sesión, en ella aparece la imagen del profesor. Está área es dinámica puesto que cambia de imagen si cambia la persona que habla. Si compartimos la pizarra, o un archivo, nuestra pantalla o bien una aplicación, ésta será la zona donde se muestre.
6. El panel de interacción (3): desde aquí se puede ajustar nuestro perfil, estableciéndolo como ausente, compartiendo el sonido y el vídeo, y levantando la mano para interactuar en la sesión. También podemos desactivar estas mismas opciones pulsando nuevamente en los iconos correspondientes. Por defecto, en las sesiones de las actividades, tanto el sonido como el vídeo de todos los que asistáis (segundo y tercer icono del área 3) estarán deshabilitados por el moderador de la sesión.

Si alguien quiere decir algo cuando el profesor pregunte, tiene que pulsar el icono de la derecha para levantar la mano (área 3). El moderador le cederá la palabra y ya podrá activar su micrófono y/o su vídeo para hablar. Después, volver a cerrar el micrófono y el vídeo.

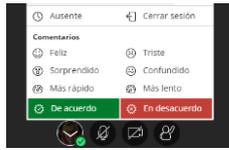
También podéis hacer alguna pregunta a través de la herramienta “chat” que aparece en el área 4. Concretamente pulsando la opción señalada con una flecha azul permite la visualización del chat.



## Cierre de sesión

Una vez finalizada la reunión podemos salir de ésta desde el inferior central, seleccionando el botón de la izquierda y pulsando en 'Cerrar sesión'.





(Puedes consultar el manual completo para el uso de esta herramienta en:

[https://drive.google.com/file/d/1rZtYOEvQinIV\\_ztSc7QKAjVVDY4F74o/view](https://drive.google.com/file/d/1rZtYOEvQinIV_ztSc7QKAjVVDY4F74o/view) )