



# ONLINE ASSESSMENT

RICHTLIJNEN VOOR HET OPNEMEN VAN EEN ASSESSMENT VIDEO

**Gefeliciteerd**, je hebt de Les Mills Program Training succesvol afgerond en bent nu in het bezit van het Voorlopig Certificaat. Je hebt nu 2 maanden de tijd om je skills verder te ontwikkelen en een lesopname in te sturen voor een online assessment waarmee jij het Internationaal Certificaat kunt verkrijgen. Hoe dit werkt en aan welke richtlijnen dit moet voldoen leggen we hieronder in 5 stappen aan je uit.

## STAP 1: BEWAAR DE LINK

Je ontvangt binnen 5 werkdagen na de laatste trainingsdag een link per e-mail waarmee jij binnen 3 maanden het videobestand van je lesopname kunt uploaden. Bewaar deze link goed. Heb je geen link ontvangen? Neem dan zo snel mogelijk contact op met Les Mills.

## STAP 2: LEES DE RICHTLIJNEN

Voordat je start met filmen moet je eerst de richtlijnen voor het opnemen van een assessment video lezen en begrijpen. Je vindt deze richtlijnen op pagina twee. Controleer voordat je de lesopname gaat uploaden eerst of deze aan alle richtlijnen voldoet. Voldoet je lesopname niet of niet helemaal aan de richtlijnen, dan kun je geen PASS meer scoren en word je lesopname mogelijk niet beoordeeld.

## STAP 3: START MET FILMEN

Onze gouden tip is dat je meteen start met het filmen van je lessen en jezelf telkens evalueert aan de hand van het assessmentformulier dat je tijdens de Program Training hebt ontvangen. Wees kritisch naar jezelf en controleer of je voldoet aan de eisen voor het Internationaal Certificaat. Scherp je skills aan waar dat nodig is en selecteer een van je laatste drie opnames die jij het beste vindt om te uploaden.

## STAP 4: UPLOAD JE VIDEO

Gebruik hiervoor de link die je na de laatste trainingsdag hebt ontvangen. Login met het pasnummer van je Les Mills ID-card en wachtwoord. Upload het videobestand. Als het videobestand succesvol is geüpload ontvang je daarvan een bevestiging per e-mail. Het bestand mag maximaal 2GB groot zijn en moet een .avi, .mov, .flv, .mpeg, .mpg of .wmv extensie bevatten. Gaat er iets mis met het uploaden of ontvang je geen bevestiging? Neem dan contact op met Les Mills.

## STAP 5: HET RESULTAAT

Ongeveer 4 tot 6 weken na het insturen van je lesopname ontvangt de club schriftelijk het resultaat van het online assessment. Heb je een zelfstandige overeenkomst afgesloten bij Les Mills, dan ontvang je dit resultaat rechtstreeks. Ook informeren wij je over eventuele vervolgstappen.

Heb je vragen of hulp nodig bij het uploaden? Stuur ons een e-mail ([assessment@hddgroup.com](mailto:assessment@hddgroup.com)) of bel de afdeling Assessment tijdens kantooruren op nummer: +31 (0)416-349725.

Veel succes met je lesopname!



# ONLINE ASSESSMENT

RICHTLIJNEN VOOR HET OPNEMEN VAN EEN ASSESSMENT VIDEO

## RICHTLIJNEN VOOR HET OPNEMEN VAN EEN ASSESSMENT VIDEO:

- Alle tracks van de les waarin je examen doet moeten in de juiste volgorde worden gegeven. Ontbreken er tracks of klopt de volgorde niet, kan er geen 'PASS' meer behaald worden.
- Geef je les in een 'EXPRESS' format (verkort), dan is het ook mogelijk om hier een lesopname van in te sturen. Hieronder vind een overzicht met de 'EXPRESS' formats die zijn toegestaan.
- De opname die je instuurt moet van één les zijn. Je mag zelf bepalen welke release je opneemt, maar de release mag niet ouder zijn dan 2 releases terug. Een mix of montage mag dus niet.
- De hele les moet door jou gepresenteerd worden. Je staat alleen voor de groep, met je gezicht naar de deelnemers gericht (in spiegelbeeld lesgeven).
- Het is niet toegestaan om een kopie van je choreografie-notities of andere aantekeningen mee te nemen voor de groep. Je wordt beoordeeld op 100% choreografie-kennis!
- Plaats je camera in een hoek van 45 graden, zodat je duidelijk zichtbaar bent. Zorg ervoor dat niemand voor je camera gaat staan. Check dit nog even als je deelnemers in de zaal staan.
- Zorg ervoor dat de camera niet te ver weg staat, zodat wij je mimiek goed kunnen zien. Ook moet er voldoende licht zijn, zodat wij je techniek goed kunnen beoordelen.
- Zet de camera 5 minuten voor de les begint aan en laat de opname doorlopen tot 5 minuten na de les. We zien graag je interactie met de deelnemers voor en na de les.
- Zorg dat je duidelijk te verstaan bent. Maak gebruik van een headset en doe een soundcheck voor je de les start. Wees er zeker van dat wij je coaching goed kunnen horen.
- Je moet ten alle tijden zelf volledig in beeld zijn. Vraag een collega of kennis om je te helpen met filmen als er Floor Coaching toegepast moeten worden.
- Op de lesopname moet zichtbaar zijn dat er deelnemers aanwezig zijn. Let op! Zorg er wel voor dat ze niet voor je camera staan of constant in beeld zijn. Het draait om jou!

## VEREISTE LESFORMAT VOOR HET ONLINE ASSESSMENT:

- BODYATTACK: 55 minuten of 45 minuten format
- BODYBALANCE: 55 minuten of 45 minuten 'flexibility' format
- BODCOMBAT: 55 minuten of 45 minuten format
- BODYJAM: 55 minuten format
- BODYPUMP: 55 minuten of 45-minuten 'new' format
- BODYSTEP: 55 minuten of 45-minuten Classic of Athletic format
- BORN TO MOVE: in overleg met Les Mills
- CXWORX: 30 minuten format
- Les Mills BARRE: 30 minuten format
- Les Mills GRIT SERIES: 30 minuten 'Strength' format of in overleg met Les Mills
- Les Mills SPRINT: 30 minuten format
- Les Mills TONE: 45 minuten Single Peak format
- RPM: 45 minuten format
- SH'BAM: 45 minuten format
- THE TRIP: 45 minuten format