



PROFEPT

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

LET US PLAY

**MAXIMIZAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA
NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

AUTORES

**CAROLINE REZENDE DOS REIS
FABRICIO CESAR DE PAULA RAVAGNANI
CHRISTIANNE DE FARIA COELHO RAVAGNANI**



LET US PLAY: maximização da atividade física na educação física escolar

PRODUTO TÉCNICO E TECNOLÓGICO

FICHA TÉCNICA

Caroline Rezende dos Reis **Autoria e Projeto Gráfico**

Fabricio Cesar de Paula Ravagnani **Autoria e Orientação**

Christianne de Faria Coelho Ravagnani **Autoria e Revisão Técnica**

R375L Reis, Caroline Rezende dos
LET US Play: maximização da atividade física na educação física escolar / Caroline Rezende dos Reis, Fabricio Cesar de Paula Ravagnani, Christianne de Faria Coelho Ravagnani. – Campo Grande-MS, 2021.
20 p. ; 29 cm.

Produto educacional (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) – Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, Instituto Federal de Mato Grosso do Sul-IFMS, Campus Campo Grande, 2021.

Orientador: Prof. Dr. Fabricio Cesar de Paula Ravagnani.

Inclui referências.

1. Produto educacional. 2. Formação de professores. 3. Saúde. 4. Educação Profissional e Tecnológica. I. Ravagnani, Fabricio Cesar de Paula. II. Ravagnani, Christianne de Faria Coelho. III. Instituto Federal de Mato Grosso do Sul. Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica. IV. Título.

CDD 23. ed. 370.71

QUEM SOMOS

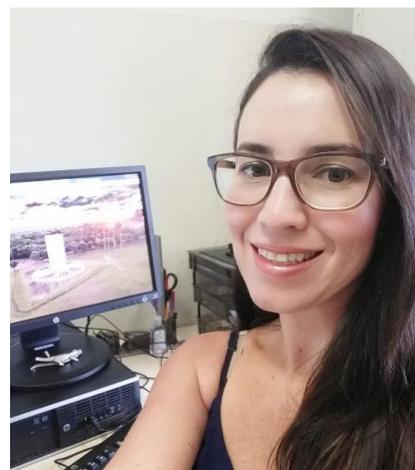


Caroline Rezende dos Reis

Possui graduação em Fisioterapia pela Universidade Anhanguera - Uniderp. Atualmente é servidora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul e mestranda do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT/IFMS). Integrante do Grupo de Pesquisas em Nutrição e Exercício na Saúde e no Rendimento Esportivo - PENSARE e do Grupo de Pesquisas em Educação, Saúde, Tecnologia, Inovação e Cultura - ESTIC.

Christianne de Faria Coelho Ravagnani

Possui graduação em Educação Física-UEL, graduação em Nutrição-UNIFIL, mestrado e doutorado em Nutrição Humana Aplicada -USP e Pós-Doutorado em Exercise Science, University of South Carolina, USA. Atualmente é professora associada III da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, orientadora no Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento (PPGCMov - UFMS) e coordenadora do Grupo de Pesquisa em Exercício e Nutrição na Saúde e Rendimento -PENSARE.



Fabricio Cesar de Paula Ravagnani

Possui graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física de Avaré (2000), Mestrado em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba (2006), Especialização em Educação Física Escolar pela Universidade Federal de Mato Grosso (2010), Doutorado em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (2011) e Pós-doutorado em Ciência do Exercício pela University of South Carolina (2015). Atualmente é professor do ensino médio no Instituto Federal de Mato Grosso do Sul (IFMS) e docente nos seguintes programas stricto sensu: Programa de Pós-graduação em Ciência do Movimento (PPGCM/UFMS) e Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT/IFMS). Tem experiência na área da educação física, com ênfase no desenvolvimento de projetos multidisciplinares e integradores, envolvendo educação básica e ensino superior.



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	04
CURSOS ON-LINE MASSIVOS E ABERTOS - MOOCS	05
PLANO DE CURSO	07
DADOS GERAIS	07
OBJETIVOS DO CURSO	08
ORGANIZAÇÃO DOS TÓPICOS	09
RECURSOS	10
ATIVIDADES	11
AVALIAÇÃO DO CURSO	12
CRITÉRIO AVALIATIVO	13
OBTENÇÃO DO CERTIFICADO	13
PROGRAMAS UTILIZADOS	14
REFERÊNCIAS	15
REFERÊNCIAS	20

APRESENTAÇÃO

O MOOC denominado "*LET US Play*: maximização da atividade física na educação física escolar" é um produto técnico e tecnológico originado do processo investigativo desenvolvido por Caroline Rezende dos Reis, sob orientação do professor Dr. Fabricio Cesar de Paula Ravagnani, no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal de Mato Grosso do Sul (ProfEPT/IFMS).

O curso tem como objetivo fomentar a reflexão acerca da disciplina de Educação Física na Educação Profissional e Tecnológica, com foco na promoção e manutenção da saúde dos estudantes por meio da potencialização da atividade física pela aplicação dos princípios e estratégias *LET US Play*.

A estratégia *LET US Play* foi projetada para ser uma ferramenta reflexiva para identificação de barreiras primárias para a prática de atividade física. A utilização da estratégia *LET US Play* é simples. Basta observar o comportamento da turma, os equipamentos e espaços disponíveis, as regras das atividades a serem desenvolvidas, e modificá-los, a fim de aumentar o nível de atividade física dos estudantes durante a prática.

Ao final do curso esperamos que os cursistas sejam capazes de refletir sobre suas práticas profissionais, bem como sobre a importância de incentivar seus alunos a serem fisicamente ativos, e possam lançar mão da estratégia *LET US Play* como uma ferramenta para identificação e modificação das barreiras primárias para a prática de atividade física durante as aulas de Educação Física escolar.

CURSOS ON-LINE MASSIVOS E ABERTOS - MOOCS

O amplo acesso à internet e às tecnologias da informação e comunicação (TICs) ajudaram a criar um contexto favorável ao desenvolvimento dos *Massive Open Online Courses* (MOOC), denominados Cursos On-line Abertos e Massivos (RIBEIRO; CATAPAN, 2018). Os MOOCs surgiram em 2008, a partir de uma experiência de Siemens e Downes, na Universidade de Manitoba, no Canadá (MATTOS, 2015) e são, portanto, uma ferramenta acessível de educação mediada por computadores, que propicia a democratização e a ampliação da educação a distância (EaD).

Podemos apontar como diferença entre os MOOCs e os cursos EaD tradicionais: a composição da equipe de trabalho, desde a fase de criação até o desenvolvimento e a implementação; a origem dos estudantes, tanto no quesito de escolaridade prévia, que, geralmente, não é exigida nos MOOCs, quanto à localização geográfica, que passa de um local restrito nos cursos tradicionais, para um globalizado, no caso dos MOOCs; a atenção personalizada, praticamente inexistente nos MOOCs; e as autoavaliações e avaliação pelos pares, que podem ser planejadas nos MOOCs, visando ao alívio da equipe de ensino, que teria que realizar um acompanhamento exaustivo das atividades realizadas pelos estudantes (RITUERTO, 2014).

Quanto à classificação, existem os **cMOOCs**, relacionados à construção do conhecimento de forma conectada e colaborativa, centrados nos contextos da aprendizagem em rede, em que os estudantes utilizam diferentes sistemas de comunicação, como mensagens, redes sociais, blogs e wikis para alcançar os objetivos

do grupo; e os **xMOOCs**, semelhantes à oferta tradicional, mais comportamental apesar de certo cunho construtivista, possibilita o depósito de conteúdos e atividades em plataforma por um docente, sem possibilidade de alteração e compartilhamento de trabalhos. A ênfase central é o conteúdo e a autonomia da aprendizagem (RITUERTO, 2014; RIBEIRO; CATAPAN, 2018; PEREIRA, 2019).

Atualmente é possível perceber que as plataformas MOOCs incorporam aspectos de ambos os contextos descritos, o que dificulta enquadrá-las em uma única categoria. As preferências por um ou outro elemento pode variar de acordo com o curso a ser ofertado ou com o público-alvo daquela oferta (RIBEIRO; CATAPAN, 2018).

Dentre as vantagens dos MOOCs podemos citar: disseminar o conhecimento na sociedade; possibilitar que as pessoas continuem se especializando ao longo de sua vida, de forma gratuita e com qualidade, quer seja para fins de certificação ou para receber qualificação para atender uma determinada necessidade; promover a atividade docente e suas publicações, podendo atrair novos alunos para cursos regulares e de formação continuada. Por ser livre e aberto, os MOOCs não necessitam do cumprimento de requisitos acadêmicos prévios, porém, cabe à instituição e equipes de desenvolvimento do curso, definir níveis e pré-requisitos mínimos para conclusão do curso com sucesso (RITUERTO, 2014).

A seguir, descrevemos o plano de curso do "*LET US Play: maximizando a atividade física nas aulas de educação física escolar*".

PLANO DE CURSO

O MOOC "*LET US Play*: maximização da atividade física na educação física escolar" foi desenvolvido no *Moodle* de cursos livres do Instituto Federal de Mato Grosso do Sul (IFMS), no endereço <http://cursoslivres.ifms.edu.br>. 

DADOS GERAIS

Carga horária: 20 horas.

Público-alvo: acadêmicos e professores de educação física.

Requisitos: ter conhecimentos de informática básica, compreender leitura e escrita em língua portuguesa, possuir computador com recursos de áudio e vídeo, possuir e saber manusear o leitor de arquivos PDF.

Certificação: gratuita.

Nível: básico.

Idioma: língua portuguesa.

Instituição: IFMS.

Área: educação.

OBJETIVOS DO CURSO

Os objetivos do curso são:

- Fomentar a reflexão acerca da disciplina de Educação Física na Educação Profissional e Tecnológica;
- Instigar o pensamento crítico a respeito da importância da atividade física na adolescência, bem como as recomendações de prática;
- Capacitar os participantes para utilizarem os princípios *LET US Play* em suas aulas, como uma estratégia para maximizar a atividade física dos seus alunos;
- Elaborar, de forma colaborativa, uma cartilha com propostas de modificações de jogos e brincadeiras tradicionais segundo os princípios *LET US Play*.

Ao final do curso, espera-se que os cursistas sejam capazes de utilizar a estratégia *LET US Play* como uma ferramenta reflexiva para identificação e modificação de jogos e brincadeiras tradicionais, visando à maximização da atividade física dos estudantes nas aulas de educação física escolar.

Os tópicos do curso estão disponibilizados da seguinte maneira:

Tópico 1: Educação Física na Educação Profissional e Tecnológica (4 horas)

- Educação Profissional e Tecnológica;
- Educação Física na Educação Profissional e Tecnológica;
- Vídeo: 111 anos da Rede Federal - uma história de conquistas e desafios;
- Exercício de fixação.

Tópico 2: Atividade Física e Saúde (8 horas)

- Benefícios da atividade física;
- Recomendações da prática de atividade física;
- Conceitos e definições;
- Categorização e avaliação da atividade física;
- Exercício de fixação.

Tópico 3: *LET US Play* (8 horas)

- História do *LET US Play*;
- Princípios e estratégias;
- *LET US Play* funciona?;
- *LET US Play* na prática;
- *LET US Play* em vídeo;
- Exercício de fixação.

- **Textos:** os textos, de leitura obrigatória, estão disponibilizados em cada tópico, em formato .pdf, que abrirão como pop-up na tela do usuário;
- **Videoaulas:** os tópicos "Atividade Física e Saúde" e "LET US Play" possuem videoaulas que estão disponibilizadas como *links* incorporados na tela do curso, porém também podem ser acessados pelo YouTube, bastando apenas clicar no título do vídeo para ser direcionado ao site;
- **Leituras complementares:** no tópico "Leituras Complementares e Referências" indicamos *links* que podem ser acessados para realização de leitura complementar, bem como toda a referência utilizada para elaboração do curso;
- **Fórum:** ao final do curso, propomos uma atividade assíncrona e colaborativa, que deve, obrigatoriamente, ser assinada, pois caso haja publicação posterior, daremos crédito aos autores.

Os textos e videoaulas estão disponíveis no livro digital publicado na plataforma EduCAPES e pode ser acessado clicando **aqui**  ou pelo endereço <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/582243>.

ATIVIDADES

- **Leituras:** em cada tópico estão disponibilizados textos de leitura obrigatória;
- **Videoaulas:** nos tópicos 2 e 3 estão disponibilizadas videoaulas explicativas que deverão ser acessadas, bem como o vídeo disponível no primeiro tópico;
- **Exercícios de fixação:** ao final de cada módulo o cursista deverá responder ao exercício de fixação proposto. Esta atividade não terá atribuição de nota, porém é obrigatória;
- **Fórum:** a participação no fórum é obrigatória, bem como a identificação do participante, que deverá descrever uma atividade em sua forma tradicional e modificá-la conforme os princípios *LET US Play*;
- **Avaliação final:** consiste em um questionário composto por 10 questões objetivas relativas ao tema do curso e com atribuição de nota de 0 a 10. Para obtenção do certificado a nota mínima é 6 (seis). A avaliação final só estará disponível após a conclusão de todos os tópicos do curso e é obrigatória.

AVALIAÇÃO DO CURSO

A avaliação do curso foi composta por uma escala *likert*, com níveis variando de 1 - inadequado, 2 - parcialmente adequado, 3 - adequado e 4 - totalmente adequado, e avaliará os seguintes aspectos:

- **Organização do curso:** a estrutura do curso está adequada; o conteúdo é apresentado numa sequência lógica; a carga horária do curso está adequada; os objetivos educacionais são apresentados claramente;
- **Conteúdo do curso:** o conteúdo demonstra a finalidade do curso; o conteúdo é apropriado ao público-alvo; o conteúdo é claro e objetivo; o conteúdo dos módulos apresenta coerência entre si; a redação do material está bem estruturada em concordância e ortografia; os recursos audiovisuais são suficientes e satisfatórios;
- **Relevância do curso:** os temas tratados têm relevância na educação profissional e tecnológica; o curso fomenta a reflexão sobre o papel da educação física na educação profissional e tecnológica; o curso fomenta a reflexão sobre a importância da atividade física na infância e adolescência; o curso fomenta a reflexão sobre uma nova maneira de pensar jogos e brincadeiras tradicionais.

O espaço "Sugestões", localizado abaixo de cada conjunto de critérios a ser avaliado, pode ser utilizado para o cursista escrever sugestões para aperfeiçoamento do curso.

CRITÉRIO AVALIATIVO

O MOOC *LET US Play* é um curso livre, não dispendo de tutoria presencial e on-line. Dessa maneira, a avaliação será apenas pela Avaliação Final, a qual deverá ser respondida ao término do curso, sendo que o número mínimo de acertos para obtenção do certificado é 6 (seis).

OBTENÇÃO DE CERTIFICAÇÃO

O certificado será gerado de forma automática após a conclusão do curso, desde que atendidos os critérios:

- Conclusão de todas as atividades propostas no curso;
- Obtenção da nota mínima na Avaliação Final;
- Resposta ao questionário de Avaliação do Curso;
- Decorrência do prazo de 4 (quatro) dias após a inscrição no curso.

PROGRAMAS UTILIZADOS

Como mencionado, o curso foi hospedado no *Moodle* de cursos livres do IFMS. Para confecção de todo o material, a partir da revisão de literatura dos temas abordados, foram utilizados:

- Material textual: Canva;
- Slides e videoaulas: Powerpoint e Atube;
- Ilustrações: Pixton.

REFERÊNCIAS

ARMSTRONG, N. Young people's physical activity patterns as assessed by heart rate monitoring. **Journal of Sports Sciences**, [s. l.], v. 16, S9-S16, 1998. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/026404198366632>. Acesso em: 15 dez. 2020.

BEIGHLE, A; MORGAN, C.F.; PANGRAZI, R.P. Using pedometers in elementary physical education. **Human Kinetics**, 2004. Disponível em: http://hiawatha.cr.k12.ia.us/assets/10/6/using_pedometers.pdf. Acesso em: 15 dez. 2020.

BORG, G. **Borg's perceived exertion and pain scales**. Human Kinetics, 1998, 101 p. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/306039034_Borg's_Perceived_Exertion_And_Pain_Scales. Acesso em: 15 dez. 2020.

BOSCATTO, J.D. **Proposta curricular para a educação física no Instituto Federal de Santa Catarina**: uma construção colaborativa virtual. 2017. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) – Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2017. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/151896>. Acesso em: 18 dez. 2020.

BRAZENDALE, K. *et al.* Maximizing children's physical activity using the LET US Play principles. **Preventive Medicine**, [s. l.], v. 76, p. 14-19, jul. 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743515000833?via%3Dihub>. Acesso em: 14 dez. 2020.

CAFRUNI, C.B.; VALADÃO, R.C.D.; MELLO, E.D. Como avaliar a atividade física? **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Caetano do Sul, ano 10, nº 33, p. 61-71, jul./set. 2012. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/83622>. Acesso em: 15 dez. 2020.

CARLSON, J.A. *et al.* State policies about physical activity minutes in physical education or during school. **Journal of School Health**, [s. l.], v. 83, n. 3, p. 150-156, mar. 2013. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/josh.12010>. Acesso em: 14 dez. 2020.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, [s. l.], v. 100, n. 2, p. 126-131. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>. Acesso em: 18 dez. 2020.

DARIDO, S.C. **Educação Física na Escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

DARIDO, S.C.; SANCHES NETO, L. O contexto da educação física na escola. *In: Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2 ed, 2011, 292p.

FARACO, C.A. Área da linguagem: algumas contribuições para sua organização. *In: Ensino Médio: construindo uma proposta para os que vivem do trabalho*. São Paulo: Cortez, 5 ed, 2000, 248p.

GRAMSCI, A. **Os intelectuais e a organização da cultura**. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira SA, 4 ed, 1982, 244p.

GUTHOLD, R. *et al.* Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1,6 million participants. **The Lancet Child Adolescent Health**, Londres, v.4, p. 23-35, jan. 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30323-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30323-2/fulltext). Acesso em: 15 dez. 2020.

LIMA, M.F.C. *et al.* Questionários para avaliação do nível de atividade física habitual em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 41, n. 3, p. 233-240, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328916300336?via%3Dihub>. Acesso em: 15 dez. 2020.

LOPES, V.P. *et al.* Atividade física habitual em crianças. Diferenças entre rapazes e raparigas. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 1, n. 3, p. 53-60, 2001. Disponível em: https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/vol.1_nr.3/08.pdf. Acesso em: 15 dez. 2020.

LOPES, V.P. *et al.* Caracterização da atividade física habitual em adolescentes em ambos os sexos através de acelerometria e pedometria. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 51-63, jan./jun. 2003. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/138843>. Acesso em: 15 dez. 2020.

MARTINS, R.; ASSUMPÇÃO, M.S.; SCHIVINSKI, C.I.S. Percepção de esforço e dispneia em pediatria: revisão das escalas de avaliação. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 47, n. 1, p. 25-35, 2014. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/80094>. Acesso em: 15 dez. 2020.

MATSUDO, S. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>. Acesso em: 18 dez. 2020.

MOREIRA, R.B. **Níveis de atividade física nas aulas de educação física**. 2014. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/97842/000921176.pdf?sequence=1>. Acesso em: 18 dez. 2020.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 278p., 2003.

NDAHIMANA, D.; KIM, E. Measurement methods for physical activity and energy expenditure: a review. **Clinical Nutrition Research**, Seul, v. 6, n. 2, p. 68-80, abr. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5426207/>. Acesso em: 15 dez. 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, A CIÊNCIA E A CULTURA (UNESCO). **Diretrizes em educação física de qualidade (EFQ) para gestores de políticas**. Brasília: UNESCO, 2015, 86 p. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231963>. Acesso em: 15 dez. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. Documentos básicos, suplemento da 45ª edição, 2006. Disponível em: https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf?ua=1. Acesso em: 15 dez. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Global recommendations on physical activity for health**. 2010, 58p. Disponível em: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>. Acesso em: 16 dez. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesity and overweight**. 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 18 dez. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020, 93 p. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 15 dez. 2020.

PACHECO, E. **Fundamentos político-pedagógicos dos Institutos Federais: diretrizes para uma educação profissional e tecnológica transformadora**. Natal: IFRN, 2015. 67p.

Disponível em:

<https://memoria.ifrn.edu.br/bitstream/handle/1044/1018/Fundamentos%20Poli%CC%81tico-Pedago%CC%81gicos%20dos%20Institutos%20Federais%20-%20Ebook.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 15 dez. 2020.

PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO – PNUD. **Relatório de desenvolvimento humano nacional – Movimento é vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas**: 2019. Brasília: PNUD, 2017, 392 p. Disponível em:

<https://www.ufrgs.br/redecedesrs/biblioteca/movimentoevida/>. Acesso em: 15 dez. 2020.

RAGHUVVEER, G. *et al.* Cardiorespiratory Fitness in Youth: An Important Marker of Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. **Circulation**, Dallas, 141, e000-e000, 2020. Disponível em:

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000000866>. Acesso em: 15 dez. 2020.

RAVAGNANI, F.C.P. *et al.* Usando os princípios LET US Play para maximizar a atividade física em aulas de educação física. **Revista Thema**, Pelotas, v. 15, n. 4, p. 14-19, 2018.

Disponível em: <http://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/1002>. Acesso em: 15 dez. 2020.

REMONTE, J.G. A educação física tradicional sofre, mas ainda vive. **Acta Scientiarum**, Maringá, v. 36, n. 1, p. 143-149, jan/jun 2014. Disponível em:

<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciEduc/article/view/21583>. Acesso em: 15 dez. 2020.

SAVIANI, D. **Sobre a concepção de politécnia**. Rio de Janeiro: Fiocruz. Politécnico da Saúde Joaquim Venâncio, 1989, 50 p.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação**: Promoção da Atividade Física na Infância e Adolescência, n. 1, jul 2017. Disponível em:

https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19890d-MO-Promo_AtivFisica_na_Inf_e_Adoles.pdf. Acesso em: 15 dez. 2020.

TOZO, T.A. *et al.* Medidas hipertensivas em escolares: risco da obesidade central e efeito protetor da atividade física moderada-vigorosa. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 115, n. 1, p. 42-49, 2020. Disponível em:

<http://publicacoes.cardiol.br/portal/abc/portugues/2020/v11501/medidas-hipertensivas-em-escolares-risco-da-obesidade-central-e-efeito-protetor-da-atividade-fisica-moderada-vigorosa.asp>. Acesso em: 18 dez. 2020.

TREMBLAY, M.S. *et al.* Sedentary behavior research network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, [s. l.], v. 14, n. 75, 2017. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0525-8>. Acesso em: 15 dez. 2020.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. **Physical Activity Guidelines for Americans**. 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018. Disponível em: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf. Acesso em: 15 dez. 2020.

WEAVER, R.G.; WEBSTER, C.; BEETS, M.W. LET US Play: maximizing physical activity in physics education. **Strategies**, [s. l.], v. 26, n. 6, p. 33-37, nov/dez 2013. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08924562.2013.839518>. Acesso em: 15 dez. 2020.

REFERÊNCIAS

MATTOS, A.C.G. **MOOC: uma análise das produções nacionais e internacionais**. 2015. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/943>. Acesso em: 16 dez. 2020.

PEREIRA, M.C. **Futebol praticado por mulheres no Brasil: experiências de ensino a distância e presencial baseadas na teoria da aprendizagem histórica de Jorn Rusen**. 2019. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) – Instituto de Biociências do Campus Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2019. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/191422>. Acesso em: 18 dez. 2020.

REIS, C.R.; COELHO-RAVAGNANI, C.F.; RAVAGNANI, F.C.P. **LET US Play: estratégias para maximizar a atividade física nas aulas de educação física escolar**. Campo Grande: Vez e Voz, 1 ed., 2020, 51p. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/582243>. Acesso em: 18 dez. 2020.

RIBEIRO, L.O.M.; CATAPAN, A.H. Plataformas MOOC e redes de cooperação na EAD. **Revista de Educação a Distância – Em Rede**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 45-62. Disponível em: <https://www.aunirede.org.br/revista/index.php/emrede/article/view/297>. Acesso em: 16 dez. 2020.

RITUERTO, P.M.M.M. Figura de los facilitadores en los cursos online masivos y abiertos (COMA/MOOC): nuevo rol profesional para los entornos educativos em abierto. **Revista Iberoamericana de Educación a Distancia**, Madrid, v. 17, n. 1, p. 35-67, 2014. Disponível em: <http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/view/11573>. Acesso em: 16 dez. 2020.

LET US PLAY

MAXIMIZANDO A ATIVIDADE FÍSICA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR



PROFEPT

INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul

