

**GEORGE DE PAIVA FARIAS  
ALEXSANDRA CRISTINA CHAVES**

**TECDEF**

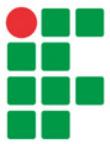
**TECNOLOGIA DIGITAL NO ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA, INOVAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL  
E TECNOLÓGICA - PROFEPT  
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

AUTORES

George de Paiva Farias – Mestrando  
Alexsandra Cristina Chaves – Orientadora





George de Paiva Farias

TECDEF

TECNOLOGIA DIGITAL NO ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Produto Educacional apresentado ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal da Paraíba, campus João Pessoa, como requisito para obtenção do título de Mestre.

Orientadora: Profa. Dra. Aleksandra Cristina Chaves

JOÃO PESSOA  
2023

## Apresentação

O Blog Tecnologia Digital no Ensino de Educação Física (TECDEF) é um produto educacional, resultado de uma pesquisa de dissertação de mestrado do Programa de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT, IFPB – Campus João Pessoa – PB, intitulada “Utilização de Blog aliado a perspectiva da Sala de Aula Invertida: uma experiência pedagógica com a Educação Física no Ensino Médio Integrado”. Teve como objetivo geral desenvolver um blog como recurso didático pedagógico interativo e colaborativo sob uma perspectiva de sala de aula invertida para os processos de ensino e aprendizagem de Educação Física no Ensino Técnico Integrado ao Médio do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), Campus Avançado Cabedelo Centro.

Inicialmente destacamos que esta pesquisa parte da seguinte tríade: I- Proporcionar situações pedagógicas para o ensino de Educação Física; II- Mudanças sociais e tecnológicas; III- Papel do professor. A sua intenção não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção. O intuito do estudo é promover uma prática educativa, na qual o aprendente tenha a possibilidade de desempenhar um papel ativo na construção do próprio conhecimento. Desta forma, o estudo busca **apresentar** uma **possibilidade de intervenção pedagógica** em que o estudante abandone aquela postura mais passiva de ouvinte e assuma o papel de protagonista do seu aprendizado.

Para isso o estudo considera o potencial e a possibilidade de interlocução entre: Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) e o Método da Sala de Aula Invertida. Dessa forma é tomando como referência as TDIC (que vem mudando a forma do homem interagir no mundo), e o método da sala de aula invertida (que se apresenta como uma metodologia ativa e propõe mudanças na forma tradicional de ensinar), que o estudo irá concentrar suas ações no modo como processos de aprendizagem podem ser orientados.

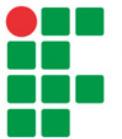
O blog educativo é um tipo de mídia educacional prevista pela Área de Ensino da CAPES. De acordo com Araújo (2009, p. 15) “suas inúmeras formas de interação e

colaboração entre professores e alunos – apontam para uma redefinição do papel do professor e, uma atitude mais efetiva do aluno”. Dessa maneira, compreendemos o blog educativo como uma ferramenta educacional capaz de proporcionar um ambiente facilitador de aprendizagem significativa e colaborativa, construídos a partir da interação com o conhecimento e com as trocas de informações. Levando-se em consideração o exposto, a intenção é proporcionar um ambiente interativo, desafiador, investigativo, e, que por meio de constatações e questionamentos o educando possa assumir uma postura mais ativa dentro dos processos de ensino e aprendizagem de Educação Física.

A perspectiva é promover um espaço de encontro e de difusão do conhecimento, ou seja, gerar um ponto de interseção entre o professor, o conhecimento e o educando, em que cada um precisa assumir papéis importantes para o êxito da situação educacional, a seguir: I – o professor assumir o compromisso de planejar, gerenciar e interagir; II – o blog como um espaço de sociabilidade desempenhará o papel da mediação entre o professor, o conteúdo e o educando; III – a postura ativa do educando de perceber, interpretar e interatuar.

Objetivando oferecer um ambiente de aprendizagem mais atraente e motivador para o educando, optamos pela elaboração de Objetos Virtuais de Aprendizagem (OVA). De acordo com Junior (2015) um objeto de aprendizagem pode ser considerado como qualquer tipo de mídia que possa produzir algum tipo de conhecimento e que possa ser disponibilizada através da internet. O OVA possibilita um apoio aos processos de ensino e aprendizagem na medida em que permite o acesso à informação/conhecimento, através da integração e interação de múltiplos recursos tecnológicos.

Neste sentido, a ideia é pensar o OVA como um percurso que o educando irá realizar de maneira interativa com as atividades e com os recursos propostos em cada roteiro de aprendizagem. A intenção é fazer com que esses objetos funcionem como um guia do caminho informativo e interativo, em que o educando tenha a oportunidade de apropriar-se do conhecimento por meio das tecnologias digitais. Por meio de cada proposta contida nos roteiros dos OVA pretendemos estabelecer relações que permitam aproximar os objetos de conhecimentos aos saberes cotidianos dos



INSTITUTO

FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA – IFPB CAMPUS JOÃO PESSOA

PESQUISA DO PROGRAMA DE MESTRADO

PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA – PROFEPT



discentes. Para isto, será apresentado zonas de interação que irão atuar como um fio condutor capaz de dar o start (partida) ao processo de construção do conhecimento acerca de cada tema abordado. Objetivando oferecer um ambiente de aprendizagem mais atraente e motivador para o educando, optamos pela elaboração de Objetos Virtuais de Aprendizagem (OVA). De acordo com Junior (2015) um objeto de aprendizagem pode ser considerado como qualquer tipo de mídia que possa produzir algum tipo de conhecimento e que possa ser disponibilizada através da internet. O OVA possibilita um apoio aos processos de ensino e aprendizagem na medida em que permite o acesso à informação/conhecimento, através da integração e interação de múltiplos recursos tecnológicos

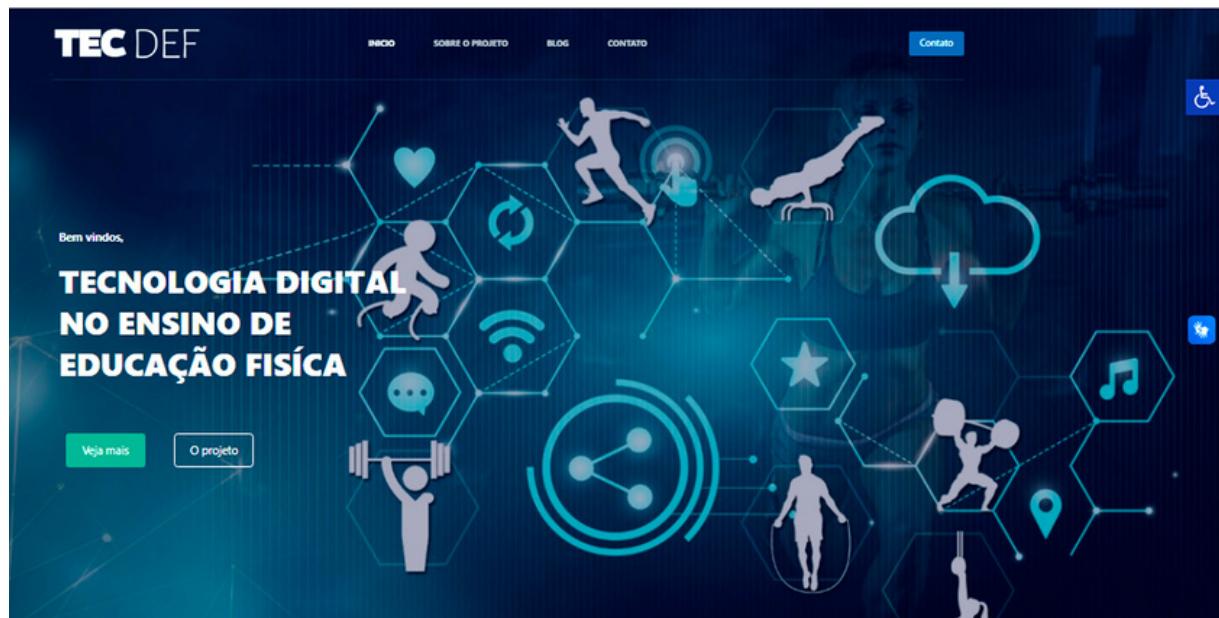


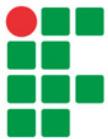
## QR CODE



## LINK

<https://tecdef.com.br/>





**1** - Barra de menu

**2** - Breve apresentação do TECDEF

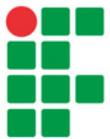
**3** - Vídeo de apresentação do Produto Educacional

**4** - Ferramenta de acessibilidades (Deficiência visual)

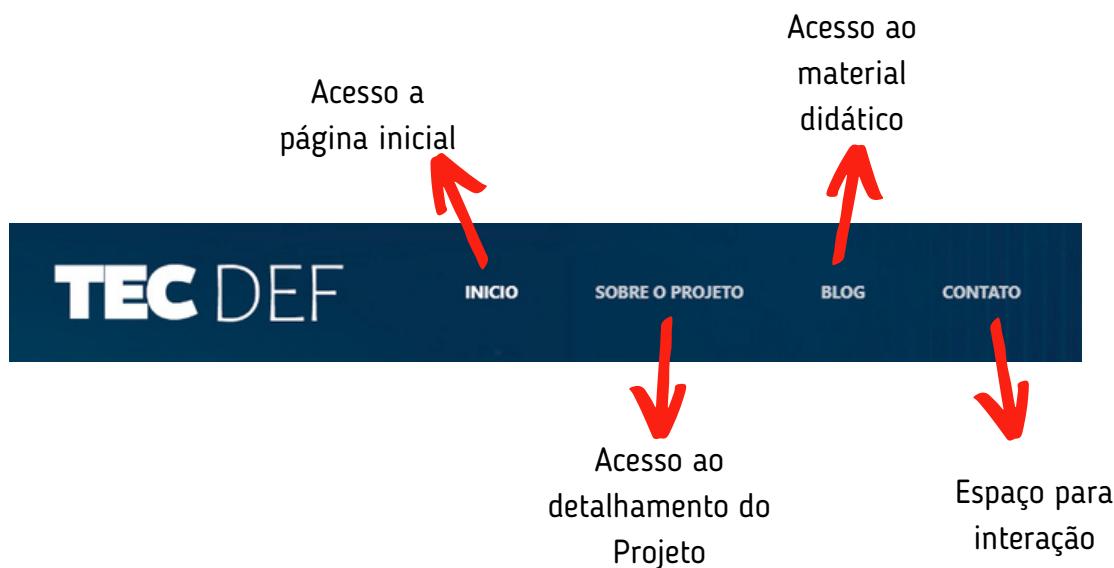
**5** - VLIBRAS (Tradutor de textos em LIBRAS)

## Produtos Educacionais

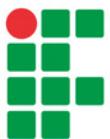
- 1** - [TecDef](#) (Blog)
- 2** - [VLIBRAS](#) (Tradutor de textos em LIBRAS)
- 3** - [Vídeo de Apresentação](#)
- 4** - [Ferramentas de Acessibilidade](#)



## 1 - Barra de Menu



## 2 - Breve apresentação do TECDEF



### 3 - Vídeo de apresentação do Produto Educacional

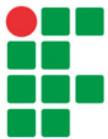


Vídeo apresentando a pesquisa e suas implicações

### 4 - Ferramentas de acessibilidades



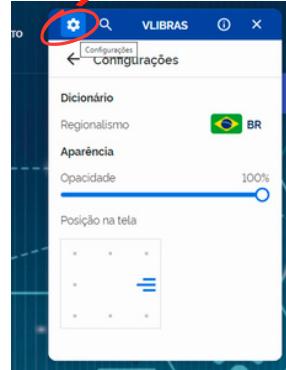
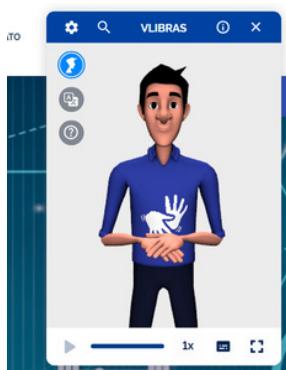
Ícone de acesso  
a ferramenta



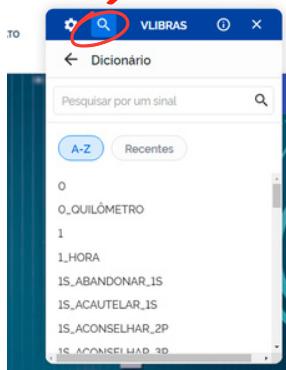
## 5 - VLIBRAS – Tradutor de textos em LIBRAS



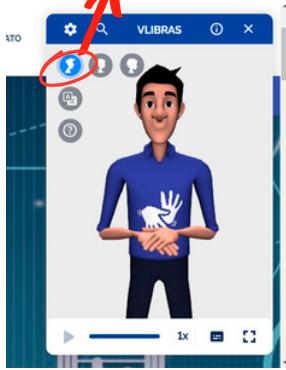
Ícone de acesso



Opções por variações regionais da Língua



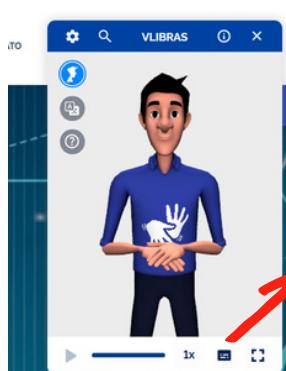
Dicionário Texto/LIBRAS



Trocar Avatar  
Masculino / Feminino / Infantil



Traduzir um texto específico  
Clique neste botão para abrir o  
Tradutor do VLibras Widget.



Botões de controle para pausar ou retomar  
animação, ajustar velocidade, ativar legendas  
e abrir o avatar em tela cheia.

## Produto Educacional

No blog TECDEF, disponível no endereço eletrônico: <https://tecdef.com.br/>, os alunos encontram cinco OVA que tratam do tema (Atividade Física e Saúde). Em cada um desses objetos, os estudantes têm contato com um roteiro interativo que conta com textos, imagens, vídeos e links, os quais têm a função de oferecer conteúdos introdutórios e proporcionar estudos prévios acerca de cada temática abordada

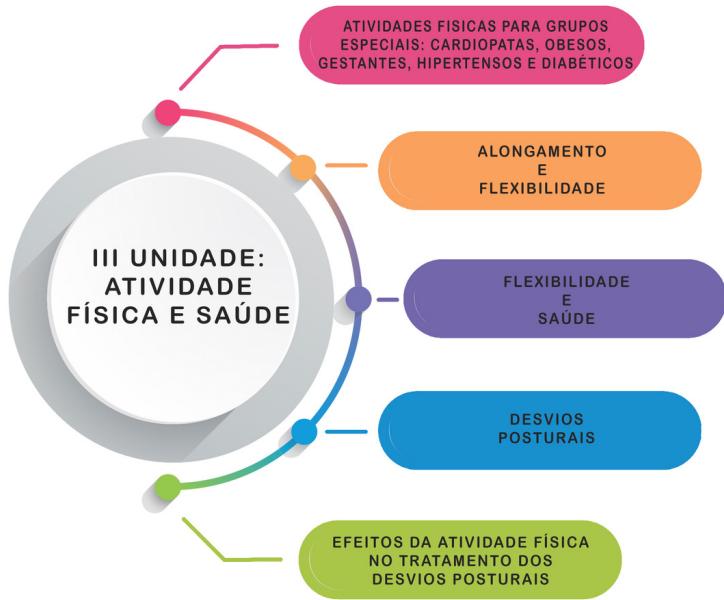
## Tipologia do Produto Educacional

O blog educativo é um tipo de mídia educacional prevista pela Área de Ensino da CAPES. Segundo Araújo (2010, p. 15), “suas inúmeras formas de interação e colaboração entre professores e alunos – apontam para uma redefinição do papel do professor e, uma atitude mais efetiva do aluno”. Dessa maneira, compreendemos o blog educativo como uma ferramenta educacional capaz de proporcionar um ambiente facilitador de aprendizagem significativa e colaborativa, construído a partir da interação com o conhecimento e com as trocas de informações.

## Produção do Material para o aluno trabalhar On-line

Tomamos a ementa do componente curricular Educação Física da 3<sup>a</sup> série do Curso Técnico em Serviços Jurídicos (Integrado) como ponto de partida para organização e produção do material que foi trabalhado no transcorrer da Sequência Didática. O objeto de conhecimento abordado está contemplado na unidade III da referida ementa e se refere à temática ‘Atividade Física e Saúde’.

Conteúdo programático proposto na ementa de Educação Física do Curso Técnico em Serviços Jurídicos (Integrado) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – *Campus Avançado Cabedelo Centro*



Nesse ínterim, a ideia foi pensar o OVA como um percurso que o educando precisa realizar de maneira interativa com as atividades e com os recursos propostos em cada roteiro de aprendizagem. A intenção foi fazer com que esses objetos funcionassem como um guia do caminho informativo e interativo, em que os educandos pudessem ter a oportunidade de se apropriar do conhecimento por meio das TDIC.

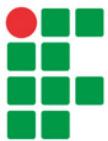
Com a finalidade de concretizar a proposta, foi construído um OVA para cada conteúdo proposto pela unidade temática ‘Atividade Física e Saúde’. O processo de elaboração buscou contemplar e integrar formas criativas que se articulam com a realidade dos discentes e possibilitam despertar os seus interesses, além de estimular suas estruturas cognitivas.

Para contribuir com a elaboração de cada objeto de aprendizagem, criou-se um roteiro interativo composto por 7 (sete) zonas de interação e suas respectivas situações argumentativas (ideias centrais que serão abordadas em cada zona interativa). As zonas interativas são: introdução; atividade diagnóstica; abordagem do conteúdo; contextualização; situação prática; material complementar e referências.



Roteiro interativo proposto para a elaboração dos Objetos Virtuais de Aprendizagens (OVA) acerca da Atividade Física e Saúde.





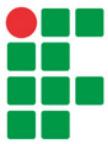
## Conteúdo Didático

### Objeto Virtual de Aprendizagem - Atividades físicas para grupos especiais -

The screenshot shows a blog page with the following structure:

- Header:** TEC DEF, INICIO, SOBRE O PROJETO, BLOG, CONTATO, Contato, and a blue button with a white wheelchair icon.
- Left Column:** A yellow exercise ball and purple resistance bands on a mat.
- Right Column:** A person's back and shoulders.
- Post 1:** Alongamento e Flexibilidade, Atividade Física para grupos especiais, Desvios Posturais. (Thumbnail: person stretching, red circle 1)
- Post 2:** Flexibilidade e Saúde. (Thumbnail: person stretching, red circle 2)
- Post 3:** Atividade Física para grupos especiais. (Thumbnail: person stretching, red circle 3)
- Post 4:** Alongamento e Flexibilidade. (Thumbnail: person stretching, red circle 4)
- Post 5:** Desvios Posturais. (Thumbnail: person stretching, red circle 5)

- 1** - Flexibilidade e Saúde.
- 2** - Atividade Física para grupos especiais.
- 3** - Alongamento e Flexibilidade.
- 4** - Desvios Posturais
- 5** - Efeitos das atividades físicas no tratamento dos desvios posturais.



# 1 - Flexibilidade e Saúde.

TEC DEF

INICIO SOBRE O PROJETO BLOG CONTATO

Contato

Pesquisar



Quando pensamos em saúde e qualidade de vida, necessariamente devemos pensar em nosso nível de flexibilidade. Para Dantas (2005), flexibilidade pode ser definida como: "Qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem riscos de provocar lesões". Atividades do dia a dia como levantar, sentar, pegar um objeto, subir escadas, entrar e sair do carro ou do ônibus, exigem um certo grau de flexibilidade para que sejam executadas com facilidade. Quando somos pouco flexíveis, a execução das mais simples tarefas podem ser tornar difíceis.

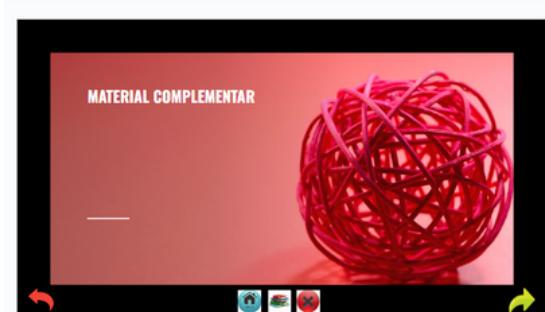
Neste Objeto Virtual de Aprendizagem vamos falar sobre a qualidade física (Flexibilidade) e sua relação com a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos. Veremos os benefícios da flexibilidade tanto para a saúde quanto para a qualidade de vida, como por exemplo: Aumento do relaxamento muscular, diminuição do estresse e tensão do dia a dia, aumento da capacidade de reação e adaptação frente a eventos inesperados e controle dos efeitos da idade. Para finalizar, abordaremos sobre a importância dos exercícios de alongamento para a melhoria da flexibilidade e consequentemente a sua contribuição para a melhoria da performance em atividades cotidianas.

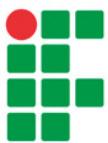
Veja mais

- Alongamento e Flexibilidade  
Atividade Física para grupos especiais  
Desvios Posturais
- Posts
- Flexibilidade e Saúde  
18 de junho de 2022 / 5 comentários
  - Atividade Física para grupos especiais.  
19 de junho de 2022
  - Alongamento e Flexibilidade  
30 de junho de 2022
  - Desvios Posturais  
16 de agosto de 2022
  - Efeitos das atividades físicas no tratamento dos desvios posturais.  
22 de agosto de 2022

Para ter acesso ao conteúdo completo

<https://docs.google.com/presentation/d/1UuQEBEeB7eVjBxUxIQeFczL3KXojzqX/edit#slide=id.p1>





## 2 - Atividade Física para grupos especiais.

TEC DEF

INICIO SOBRE O PROJETO BLOG CONTATO

Contato

OBJETO DE APRENDIZAGEM (ATIVIDADE FÍSICA PARA GRUPOS ESPECIAIS)

ORGANIZADORES:  
GEORGE DE PAIVA FARIA  
ALESSANDRA CRISTINA CHAVES

INICIAR

Quando nos referimos a grupos especiais como cardiopatas, hipertensos, obesos, etc. estamos falando de um público que precisa de programas de exercícios individualizado e uma atenção especial durante a sua prática, pois apresentam necessidades específicas que precisam ser atendidas para a melhora do quadro clínico.

No roteiro deste Objeto Virtual de Aprendizagem abordaremos conhecimentos acerca da prática de atividade física para grupos especiais. Veremos os riscos que estamos correndo pelo sedentarismo decorrente dos hábitos de vida atual da sociedade e discutiremos sobre o conceito de saúde e qualidade de vida. Para finalizar, conhceremos os benefícios da atividade física e como algumas doenças podem ser evitadas ou até mesmo tratadas com a prática regular de exercícios físicos.



Para ter acesso ao conteúdo completo

<https://docs.google.com/presentation/d/1UuQEBEeB7eVjBxUxIqeFczL3KXojzqX/edit#slide=id.p1>

GRUPOS ESPECIAIS.

Quando nos referimos a grupos especiais como cardiopatas, hipertensos, obesos, etc. estamos falando de um público que precisa de um programa de exercícios individualizado e uma atenção especial durante a sua prática, pois apresentam necessidades específicas que precisam ser atendidas para a melhora do seu quadro clínico.

UN DADO ALARMANTE!

De acordo com matéria publicada pelo site – (drauziovarela.uol.com.br):

"Doenças Crônicas no Brasil aletam cerca de 40% da população adulta, o equivalente a 57 milhões de pessoas. Além, segundo a mesma matéria, as doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis por mais de 72% das causas de morte no Brasil".

VÍCIOS DA SOCIEDADE MODERNA! APERTE O PLAY

VOCÊ SABIA QUE ATRAVÉS DE ALGUNS INDICADORES SOCIAIS É POSSÍVEL VERIFICAR A QUALIDADE DE VIDA DE UMA POPULAÇÃO?

- IDH
- RENDA PER CAPITA
- COEFICIENTE DE MORTALIDADE
- EXPECTATIVA DE VIDA
- POLUIÇÃO AMBIENTAL

Esses são alguns indicadores que podem nos ajudar a verificar o bem estar social.

Jornal da Paraíba .COM.BR

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

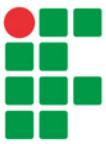
Reduz a pressão arterial

Reduz o risco de doenças cardíacas

Aumenta a força e a flexibilidade muscular

Reduz o risco de diabetes (como diabetes tipo 2)

BENEFÍCIOS ASSOCIADOS À ATIVIDADE FÍSICA



## 3 - Alongamento e Flexibilidade

**TEC DEF**

INICIO SOBRE O PROJETO BLOG CONTATO Contato

OBJETO DE APRENDIZAGEM (ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE)

ORGANIZADORES: GEORGE DE PAIVA FARIAZ ALEXSANDRA CRISTINA CHAVES

INSTITUTO FEDERAL Paraíba Campus Avançado Cabedelo Centro

INICIAR

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, promovendo o estiramento das fibras musculares fazendo com que ela aumente o seu comprimento.

O principal efeito do alongamento é treinar a flexibilidade muscular, seja para mantê-la ou desenvolvê-la.

Já a flexibilidade pode ser evidenciada pela amplitude dos movimentos das diferentes partes do corpo. É dependente da elasticidade muscular e da mobilidade articular.

Um exercício que produz alongamento dos músculos, resultará em aumento da flexibilidade.

Apesar do alongamento e a flexibilidade estarem interligados, apresentam diferenças na definição, na importância e principalmente na tecnicidade da execução.

Para alguns autores alongamento e flexibilidade estão relacionados com a mobilidade articular, porém possuem funções diferentes.

No roteiro deste Objeto Virtual de Aprendizagem, veremos os conceitos de alongamento e flexibilidade. Aprenderemos que apesar da existência de uma interligação entre ambos, eles apresentam diferenças na definição, na importância e na tecnicidade da execução. Falaremos sobre os tipos de alongamento e flexibilidade e por fim, conheceremos acerca dos efeitos e benefícios do alongamento.

Veja mais...

Alongamento e Flexibilidade  
Atividade Física para grupos especiais  
Desvios Posturais

Posts

Flexibilidade e Saúde  
18 de julho de 2022 / 5 comentários

Atividade Física para grupos especiais.  
19 de junho de 2022

Alongamento e Flexibilidade  
30 de junho de 2022

Desvios Posturais  
16 de agosto de 2022

Efeitos das atividades físicas no tratamento dos desvios posturais.  
22 de agosto de 2022

Para ter acesso ao conteúdo completo

[https://docs.google.com/presentation/d/1gTzK6\\_c3tfBo3PW4muCmjRUiJm64quNt/edit#slide=id.p1](https://docs.google.com/presentation/d/1gTzK6_c3tfBo3PW4muCmjRUiJm64quNt/edit#slide=id.p1)

**FLEXIBILIDADE**

A flexibilidade pode ser evidenciada pela amplitude dos movimentos das diferentes partes das diferentes partes do corpo. É dependente da elasticidade muscular e da mobilidade articular.

Um exercício que produz alongamento dos músculos resultará em aumento da flexibilidade.

Questão problema

1- A atividade será realizada com a turma dividida em três grupos.

2- Cada grupo ficará responsável por criar um podcast.

3- O objetivo é após interagir com o roteiro proposto por este objeto de aprendizagem, criar um podcast sobre Alongamento e Flexibilidade. Abordem nele, informações que acreditarem ser relevantes sobre o tema.

Apesar do alongamento e a flexibilidade estarem interligados, apresentam diferenças na definição, na importância e principalmente na tecnicidade da execução (NEVES, 2016).

Para alguns autores alongamento e flexibilidade estão relacionados com a mobilidade articular, porém possuem funções diferentes.

O alongamento está voltado para o exercício físico.

E a flexibilidade é a amplitude máxima que uma ou mais articulações podem alcançar sem lesão. A depender do contexto pode ser uma qualidade ou capacidade física.

O alongamento serve para aumentar a elasticidade e desempenhar melhor a função muscular, já a flexibilidade é a consequência do trabalho de alongamento, que reflete na extensão do movimento (BADARO; SILVA; BECHE, 2007).

**TIPOS DE ALONGAMENTO**

ALONGAMENTO BALÍSTICO OU DINÂMICO

O alongamento balístico ou dinâmico é aquele que prevê um movimento em sua confeção. Assim, não há nele uma forma corporal imóvel, mas um deslocamento entre a posição inicial e a posição final do movimento. Ele serve não apenas para aumentar a amplitude de um movimento, mas acaba por promover também a ativação do metabolismo do seu corpo, afinal trata-se do início de uma atividade física mais intensa.



## 4 - Desvios Posturais

TEC DEF

INICIO SOBRE O PROJETO BLOG CONTATO

Contato

Pesquisar



Com os hábitos de vida atuais, os desvios posturais se tornaram comuns. Posturas incorretas no dia a dia, quer seja no trabalho, em casa, no lazer ou durante a prática de atividades rotineiras como dirigir, estudar ou dormir, por exemplo, podem afetar consideravelmente a coluna vertebral. Segundo especialistas os problemas posturais mais frequentes são: acentuação da lordose cervical, da cifose dorsal e da lordose lombar, e a escoliose.

Neste Objeto Virtual de Aprendizagem abordaremos o que são desvios posturais e veremos que com os hábitos de vida atuais, os desvios posturais vêm se tornando comum. Adicionalmente falaremos sobre a falta de atividade física e o prejuízo para os músculos e conheceremos alguns fatores predisponentes para o aparecimento dos sintomas que delimitam a mobilidade do corpo humano.



Alongamento e Flexibilidade

Atividade Física para grupos especiais

Desvios Posturais

Posts



Flexibilidade e Saúde

18 de julho de 2022 / 5 comentários



Atividade Física para grupos especiais.

19 de junho de 2022



Alongamento e Flexibilidade

30 de junho de 2022



Desvios Posturais

16 de agosto

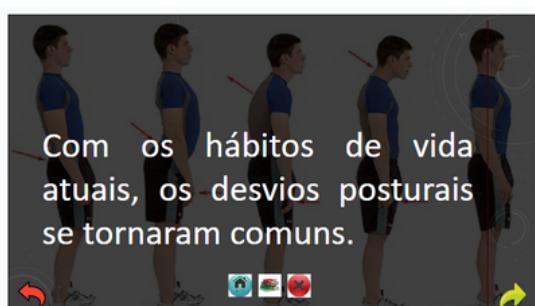


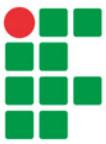
Efeitos das atividades físicas no tratamento dos desvios posturais.

22 de agosto de 2022

Para ter acesso ao conteúdo completo

[https://docs.google.com/presentation/d/1gTzK6\\_c3tfBo3PW4muCmjRUiJm64quNt/edit#slide=id.p1](https://docs.google.com/presentation/d/1gTzK6_c3tfBo3PW4muCmjRUiJm64quNt/edit#slide=id.p1)





## 5 - Efeitos das atividades físicas no tratamento dos desvios posturais.

No Brasil, estima-se que 70% dos jovens entre 5 e 14 anos de idade possuem ou vão adquirir algum dia uma alteração postural.  
(Moraes, 2016)

Assim, os fatores que causam problemas de postura em 80% dos adultos têm, inicio na infância, e consolidação na adolescência. Os fatores apontados como responsáveis desse cenário podem ser influenciados pela postura inadequada durante a execução das atividades de vida diária, como as viençadas no ambiente escolar como o uso de mochilas pesadas, posição sentada por longos períodos de tempo e em mobiliários inadequados, entre outros (MORAES, 2016).

No roteiro deste Objeto de Aprendizagem discutiremos sobre os efeitos das atividades físicas no tratamento dos desvios posturais, inicialmente abordaremos os tipos de desvios posturais (encolhida, hiperflexão e hiperlordose). Conheceremos como podemos prevenir e tratar os desvios posturais praticando métodos de treinamento e atividade física que possa contribuir para este fim. Por fim, venhamos sobre algumas questões que precisam ser levadas em consideração como: fortalecimento específico, melhora da flexibilidade, e melhora da consciência corporal e da percepção de corpo no espaço.

[Mais](#)

Para ter acesso ao conteúdo completo

<https://docs.google.com/presentation/d/1Bnid74SrEwPBu7Bg7hzq1xosHNg2ntl3/edit#slide=id.p1>

