

#LIVRECONECTA

série: pense fora da caixa

DICAS DE **NICHOS** DE ATUAÇÃO PARA
PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA



PENSE FORA DA CAIXA:

este e-book aborda 15 dicas de nichos para você atuar na Educação Física

CRIADO POR CAMILA DOS SANTOS | LIVRE CONECTA



@camila.educacaofisica



PENSE FORA DA CAIXA, ATUE COM:

aulas de yoga para crianças e adolescentes

PROMOVA A YOGA DE FORMA CRIATIVA
ATRAVÉS DE HISTÓRIAS E ATIVIDADES LÚDICAS
VOLTADAS PARA O DESENVOLVIMENTO
INFANTIL





YOGA KIDS

UTILIZA POSTURAS ASSOCIADAS A ELEMENTOS DA NATUREZA E DE ANIMAIS, QUE PROMOVEM UM CRESCIMENTO SAUDÁVEL, AJUDAM A PRESERVAR A FLEXIBILIDADE, AUXILIAM A COORDENAÇÃO MOTORA, O AUMENTO DA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO E O RELAXAMENTO.

#livreconecta





BENEFÍCIOS

- PERCEPÇÃO DO CORPO E DA MENTE
- CRIATIVIDADE
- AGILIDADE
- AUTOCONFIANÇA
- PREVENÇÃO DE PROBLEMAS POSTURAIS
- ORGANIZAÇÃO DA ENERGIA MUSCULAR E MENTAL

+ YOGA
+ CRIANÇA
= CORPO E MENTE
EM HARMONIA



PENSE FORA DA CAIXA, ATUE COM:

Educação Física + Flow Wheel

METODOLOGIA QUE UTILIZA UMA RODA, UM APARELHO SIMPLES, INOVADOR, DIVERTIDO QUE PROPÕE EXERCÍCIOS DESAFIADORES.





Flow Wheel

OS EXERCÍCIOS FORTALECEM A MUSCULATURA DA COLUNA E CONTRIBUEM PARA UMA MELHOR POSTURA.

ALÉM DE PROMOVER A LIBERAÇÃO MIOFASCIAL, QUE PERMITE QUE O CORPO TENHA MAIOR GRAU DE MOBILIDADE E ALONGAMENTO.

#livreconecta





Aulas + Flow Wheel

HOJE ESTA PRESENTE EM AULAS
DE YOGA, PILATES, TREINAMENTO
FUNCIONAL, REABILITAÇÃO OU
ALIVIO DE DORES.

#livreconecta





BENEFÍCIOS

- FORTALECIMENTO E ALONGAMENTO
- PREVENÇÃO DE LESÕES
- MELHORA DO SISTEMA CARDIORRESPIRATÓRIO
- EQUILÍBRIO E CONSCIÊNCIA CORPORAL
- O PROFISSIONAL PODE MINISTRAR AS AULAS EM DIFERENTES LOCAIS JÁ QUE O APARELHO É DE FÁCIL TRANSPORTE.

+ EDUCAÇÃO FÍSICA
+ FLOW WHEEL
= QUALIDADE DE VIDA



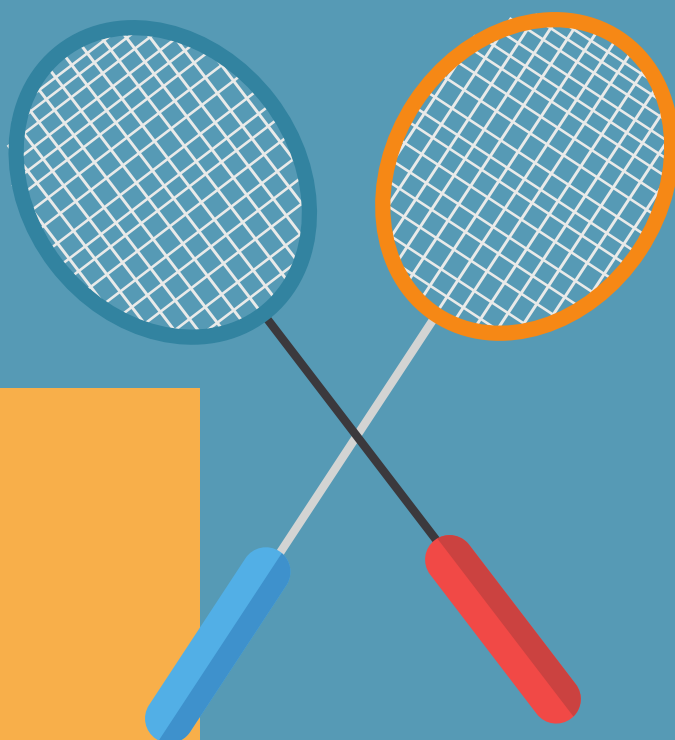
#livreconecta



PENSE FORA DA CAIXA, ATUE COM:

aulas de badminton

Esporte jogado individualmente ou em duplas, em uma quadra dividida por uma rede no meio. O objetivo é rebater com uma raquete uma peteca para o outro lado da quadra.





Badminton

ESPORTE OLÍMPICO POUCO PRATICADO PELOS BRASILEIROS PORÉM EM ASCENSÃO.

POSSIBILIDADE DE ATUAÇÃO COMO PROFESSOR, TÉCNICO E ÁRBITRO.

EXCELENTE MODALIDADE PARA APLICAR NO AMBITO ESCOLAR, JÁ QUE POSSIBILITA A INCLUSÃO DE ALUNOS COM DEFICIÊNCIAS AUDITIVAS, MOTORAS E COGNITIVAS LEVES, BEM COMO MENINAS E MENINOS JUNTOS

#livreconecta





BENEFÍCIOS

- AUXILIA NO DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES (REFLEXO, INTELIGÊNCIA E PRODUTIVIDADE).CRIATIVIDADE
- DESPERTA O ESPÍRITO DE COMPETIÇÃO SAUDÁVEL
- REDUZ O ESTRESSE E A ANSIEDADE

+ BADMINTON

+ CRIANÇA

= inclusão e diversidade

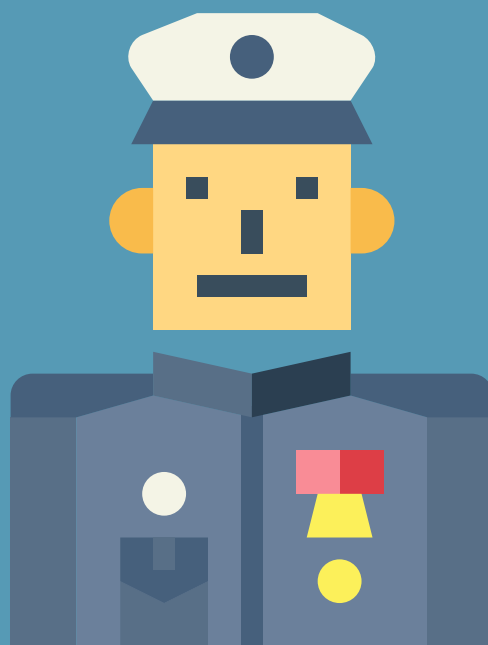
#livreconecta



PENSE FORA DA CAIXA, ATUE NA:

MARINHA BRASILEIRA

A principal função é ajudar os militares em seus treinamentos físicos e na manutenção da forma física.





CONCURSO

PARA ATUAR NA MARINHA É NECESSÁRIO
PRESTAR CONCURSO PÚBLICO PARA O:

- QUADRO TÉCNICO DO CORPO AUXILIAR (QT)
- QUADRO COMPLEMENTAR DO CORPO DE FUZILEIROS NAVAIIS (QC-FN).

FIQUE DE OLHO NA PROGRAMAÇÃO NO SITE
OFICIAL: [HTTPS://WWW.MARINHA.MIL.BR/](https://www.marinha.mil.br/)

VAGAS PARA MULHERES E HOMENS

#livreconecta





FUNÇÕES

- PROMOVER O DESENVOLVIMENTO FÍSICO
- AUMENTAR O DESEMPENHO DOS MILITARES
- PREVENIR LESÕES

+ EDUCAÇÃO FÍSICA
+ MARINHA
= **SERVIR A PÁTRIA**



#livreconecta



PENSE FORA DA CAIXA, ATUE COM:

Pesquisa

CONTRIBUA PARA O AVANÇO DA EDUCAÇÃO FÍSICA E AJUDE A DESCOBRIR POR MEIO DA CIÊNCIA NOVAS SOLUÇÕES PARA A SOCIEDADE.

SE O ESTUDO E A INVESTIGAÇÃO FAZ O SEU ESTILO, É UMA ÁREA EM CRESCIMENTO EXPONENCIAL.





Pesquisa

POR MEIO DE ANÁLISES, LIVROS E ESTUDOS DE CASO: PARA QUEM GOSTA DA TEORIA, DESEJA SE ESPECIALIZAR E SEGUIR CARREIRA ACADÊMICA.

OS INSTITUTOS DE PESQUISA REALIZAM INÚMEROS ESTUDOS QUE ENVOLVEM PROFISSIONAIS DE DIVERSOS CURSOS DA ÁREA DA SAÚDE, COMO: PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, MÉDICOS, FISIOTERAPEUTAS E NUTRICIONISTAS.

#livreconecta





BENEFÍCIOS

- BUSCA POR NOVAS METODOLOGIAS PARA MELHOR APLICABILIDADE NOS PROCESSOS DE ENSINO
- IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE DA POPULAÇÃO E NA FORMAÇÃO DA CIDADANIA.
- TRATAMENTO PARA UM TIPO ESPECÍFICO DE LESÃO MUSCULAR
- IMPLEMENTAÇÃO DE PRÁTICAS INOVADORAS E TECNOLÓGICAS.

+ PESQUISA
+ EDUCAÇÃO FÍSICA
= CIÊNCIA E INFORMAÇÃO

#livreconecta



PENSE FORA DA CAIXA, ATUE COM:

Educação Física + Crianças

PROMOVA O DESENVOLVIMENTO DAS
PRINCIPAIS CAPACIDADES FÍSICAS,
MOTORAS E DEPERTE O AMOR PELO
ESPORTE NAS CRIANÇAS





PERSONAL KIDS

ATIVIDADES LÚDICAS, ESPORTIVAS,
DINÂMICAS E MOTIVADORAS APLICADAS
EM PARQUES, CONDOMÍNIOS OU EM
QUALQUER LUGAR ONDE OS PEQUENOS
SE SINTAM MOTIVADOS A SE EXERCITAR
DE ACORDO COM SUA FASE DE
DESENVOLVIMENTO MOTOR.

#livreconecta





BENEFÍCIOS

- DESPERTA A CULTURA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA
- INIBE O SEDENTARISMO, OBESIDADE, DESVIOS POSTURAIS, ATROFIA MUSCULAR E LIMITAÇÕES NO CRESCIMENTO
- AUMENTA A CONFIANÇA E A AUTOESTIMA DAS CRIANÇAS

+ EDUCAÇÃO FÍSICA
+ CRIANÇA
= CRIANÇAS ATIVAS E SAUDÁVEIS

#livreconecta



PENSE FORA DA CAIXA, ATUE COM:

aulas personalizadas, para um único público: Dentistas

PROMOVA AULAS PARA ATUAR NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS QUE AFETAM OS PROFISSIONAIS DA SAÚDE, COMO OS DENTISTAS.





(DORT | LER)

AS DORT| LER SÃO CONSIDERADAS UM PROBLEMA DE SAÚDE EM DIVERSAS PROFISSÕES. A MELHOR FORMA DE CONTROLE É ATRAVÉS DA PREVENÇÃO. OS DENTISTAS ESTÃO NO GRUPO DE RISCO DAS LER/DORT.

#livreconecta





PERSONAL ESPECIALISTA

AS DOENÇAS OCUPACIONAIS EM DENTISTAS
ESTÃO LIGADAS A DEMANDA DE PRECISÃO E
CONCENTRAÇÃO, CARGA DE TRABALHO
PSICO-FISIOLÓGICO E POSTURAL
RELACIONADOS ÀS HORAS TRABALHADAS E
O MANEJO DE ELEMENTOS E APARELHOS.

#livreconecta





MÉTODO ASSERTIVO

UM PROGRAMA DE TREINO DEVIDAMENTE APLICADO É VANTAJOSO PARA EVITAR DOENÇAS OCUPACIONAIS COMO: TENDINITE, BURSITES, SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO E ULNAR, HÉRNIA DISCAL, DENTRE OUTRAS. E GARANTIR A SAÚDE E A QUALIDADE DE VIDA DO DENTISTA.

+ EDUCAÇÃO FÍSICA
+ PERSONAL ESPECIALISTA
= SUCESSO



PENSE FORA DA CAIXA, ATUE COM:

Educação Física + Método Garuda

PROMOVA O DESENVOLVIMENTO FÍSICO, MENTAL E ESPIRITUAL, ATRAVÉS DA PRÁTICA DO GARUDA.





MÉTODO GARUDA

JAMES D` SILVA, UM INDIANO CONHECEDOR DAS TÉCNICAS DA YOGA, DANÇA, PILATES, DENTRE OUTRAS, UNIU SEU CONHECIMENTO PARA A CRIAÇÃO DO MÉTODO GARUDA.

OS EXERCÍCIOS SÃO VARIADOS E DESAFIADORES TANTO PARA O CORPO COMO PARA A MENTE.

#livreconecta





EDUCAÇÃO FÍSICA + GARUDA

O MÉTODO PODE SER PRATICADO ATRAVÉS DO APARELHO GARUDA, UM COLCHONETE OU ACESSÓRIOS DE FÁCIL ACESSO COMO UM BANCO OU ROLO DE PILATES.

PARA ATUAR COM O GARUDA É FUNDAMENTAL CONHECER O MÉTODO POR MEIO DO CURSO DE FORMAÇÃO.

+ EDUCAÇÃO FÍSICA
+ MÉTODO GARUDA
= SAÚDE E BEM-ESTAR



#livreconecta



PENSE FORA DA CAIXA, ATUE COM:

aulas personalizadas, por meio digital: aplicativos e vídeos

PROMOVA AULAS, CRIE ROTINAS DE
TREINOS, DESAFIOS, PLANILHAS ONLINE
E MUITO MAIS.





ESTRUTURE SEU MARKETING DIGITAL

DEFINA SEU NICHU

CRIE SEUS PLANOS DE ATENDIMENTO

ENTENDA AS DORES E DESEJOS DO SEU PÚBLICO,
PRODUZA CONTEÚDOS RELEVANTES E UTILIZE
ESTA FERRAMENTA COM RESPONSABILIDADE.

#livreconecta



#livreconecta



**CONSULTORIA
ONLINE** é o
presente,
é inovação
é evolução.

+ EDUCAÇÃO FÍSICA
+ DIGITAL
= **SUCESSO**



PENSE FORA DA CAIXA, ATUE COM:

Educação Física Hospitalar

PROMOVA QUALIDADE DE VIDA E AJUDE
NA RECUPERAÇÃO DOS PACIENTES





EDUCAÇÃO FÍSICA CLÍNICA

ATENDIMENTO INDIVIDUALIZADO E PRESCRIÇÃO
DE EXERCÍCIOS FÍSICO COM PACIENTES QUE
NECESSITAM DE ATENDIMENTO ESPECIAL.

#livreconecta





dicas de atuação

.Terapia ocupacional
(em conjunto com médico e fisioterapeuta)

.Programas de reabilitação

**.Desenvolvimento Físico,
Esportivo e Mental**

.Atividade Física para Gestantes





EDUCAÇÃO FÍSICA COLETIVA

ATENDIMENTOS PARA MAIS DE UM PACIENTE COM
TRATAMENTOS GERAIS OU ESPECÍFICOS

+ ATIVIDADE FÍSICA
+ FISIOTERAPIA
+ MEDICINA
= **ALTA HOSPITALAR**

#livreconecta



PENSE FORA DA CAIXA, ATUE COM:

aulas de freestyle para crianças

PROMOVA O DESENVOLVIMENTO DE
HABILIDADES POR MEIO DA PAIXÃO NACIONAL





freestyle também chamado de futebol estilo livre, é a arte de realizar manobras acrobáticas com a bola

TRABALHA A COORDENAÇÃO,
AGILIDADE, EQUILÍBRIO, A CRIATIVIDADE,
O PLANEJAMENTO MOTOR, ENTRE OUTROS.

#livreconecta





**é uma ótima
atividade
indicada para o
momento, por
manter o
distanciamento
entre os
participantes**

**+ exercício
+ diversão
= hábitos saudáveis**



PENSE FORA DA CAIXA, ATUE COM:

aulas para pessoas com Transtorno do Espectro Autista – TEA

PROMOVA O DESENVOLVIMENTO DE
HABILIDADES E DE INCLUSÃO SOCIAL





exercícios físicos contribuem para a autonomia de seus alunos

JÁ QUE TRABALHA O EQUILÍBRIO,
COORDENAÇÃO, FLEXIBILIDADE,
PLANEJAMENTO MOTOR, ENTRE OUTROS.

#livreconecta



#livreconecta



**a atividade
física é**
indicada como
tratamento por
neurologistas e
psiquiatras

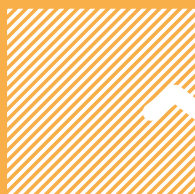
+ saúde física
+ socialização
= **inclusão**



PENSE FORA DA CAIXA, ATUE COM:

aulas para estudantes de cursinhos

PROMOVA A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO
DIFERENCIAL PARA A APROVAÇÃO DO
ALUNO



#livreconecta



dicas de
modalidades
corrida
caminhada
lutas
yoga





exercícios físicos melhoram a cognição

POTENCIALIZA A APRENDIZAGEM E MEMÓRIA

ALÉM DE PERMITIR QUE OS VESTIBULANDOS
LIBEREM O ESTRESSE E SE SOCIALIZEM

+ saúde física
+ saúde mental
= **aprovação**



#livreconecta

PENSE FORA DA CAIXA, ATUE COM:

Xadrez

O xadrez é um jogo de tabuleiro, de caráter educativo e competitivo, disputado entre dois participantes.

Sua prática pode ser explorada nas aulas escolares e também por meio de aulas personalizadas.





Aulas Personalizadas

O XADREZ GANHOU UM ENORME DESTAQUE NA PROCURA PELA PRÁTICA DEVIDO A SÉRIE DA NETFLIX "O GAMBITO DA RAINHA"

OU SEJA, UM MERCADO A SER EXPLORADO EM MEIO A PANDEMIA, JÁ QUE O ESPORTE NÃO NECESSITA DE CONTATO E SUAS AULAS PODEM SER REALIZADAS PRESENCIAL OU ONLINE POR MEIO DE APP.

#livreconecta





BENEFÍCIOS

- ESTIMULA O RACIOCÍNIO E A CONCENTRAÇÃO.
- ESTIMULA A PACIÊNCIA.
- EXERCITA A MENTE.
- LIDAR COM O SENTIMENTO DE PERDA.
- AUMENTO DO RENDIMENTO ESCOLAR.
- DESENVOLVE A CRIATIVIDADE.
- PROMOVE A CONFIANÇA.
- DESENVOLVE A CAPACIDADES DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.

+ XADREZ
+ EDUCAÇÃO FÍSICA
= DESENVOLVIMENTO

#livreconecta



PENSE FORA DA CAIXA, ATUE COM:

Educação Física + Equoterapia

PROMOVA O DESENVOLVIMENTO
BIOPSISSOCIAL DE PESSOAS COM
NECESSIDADES ESPECIAIS.





EQUOTERAPIA + Equipe Multidisciplinar

É UM MÉTODO TERAPÊUTICO QUE UTILIZA O
CAVALO DENTRO DE UMA ABORDAGEM
INTERDISCIPLINAR NAS ÁREAS DE SAÚDE,
EDUCAÇÃO E EQUITACÃO

#livreconecta





EDUCAÇÃO FÍSICA + Equoterapia

A EQUOTERAPIA EMPREGA O CAVALO COMO AGENTE PROMOTOR DE GANHOS A NÍVEL FÍSICO E PSÍQUICO. ESTA ATIVIDADE EXIGE A PARTICIPAÇÃO DO CORPO INTEIRO, CONTRIBUINDO, ASSIM, PARA O DESENVOLVIMENTO DA FORÇA MUSCULAR, RELAXAMENTO, CONSCIENTIZAÇÃO DO PRÓPRIO CORPO E APERFEIÇOAMENTO DA COORDENAÇÃO MOTORA E DO EQUILÍBRIO.

+ EDUCAÇÃO FÍSICA
+ EQUOTERAPIA
+ INTERDISCIPLINARIDADE
= **SAÚDE E BEM-ESTAR**

#livreconecta



#livreconecta

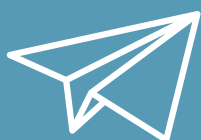


Clique no link



Siga o Instagram

camila.educacaoofisica



**Entre para o grupo exclusivo
do Telegram**



**Acompanha as aulas no canal
do Youtube Livre Conecta**

