



família.fitness.fé.diversão



Como posso servir outros?

Uma vacina para dias isolados!
Ajude sua família a ficar em forma e saudável,
ficar conectado e crescer no seu caráter.

SEMANA

1

www.family.fit





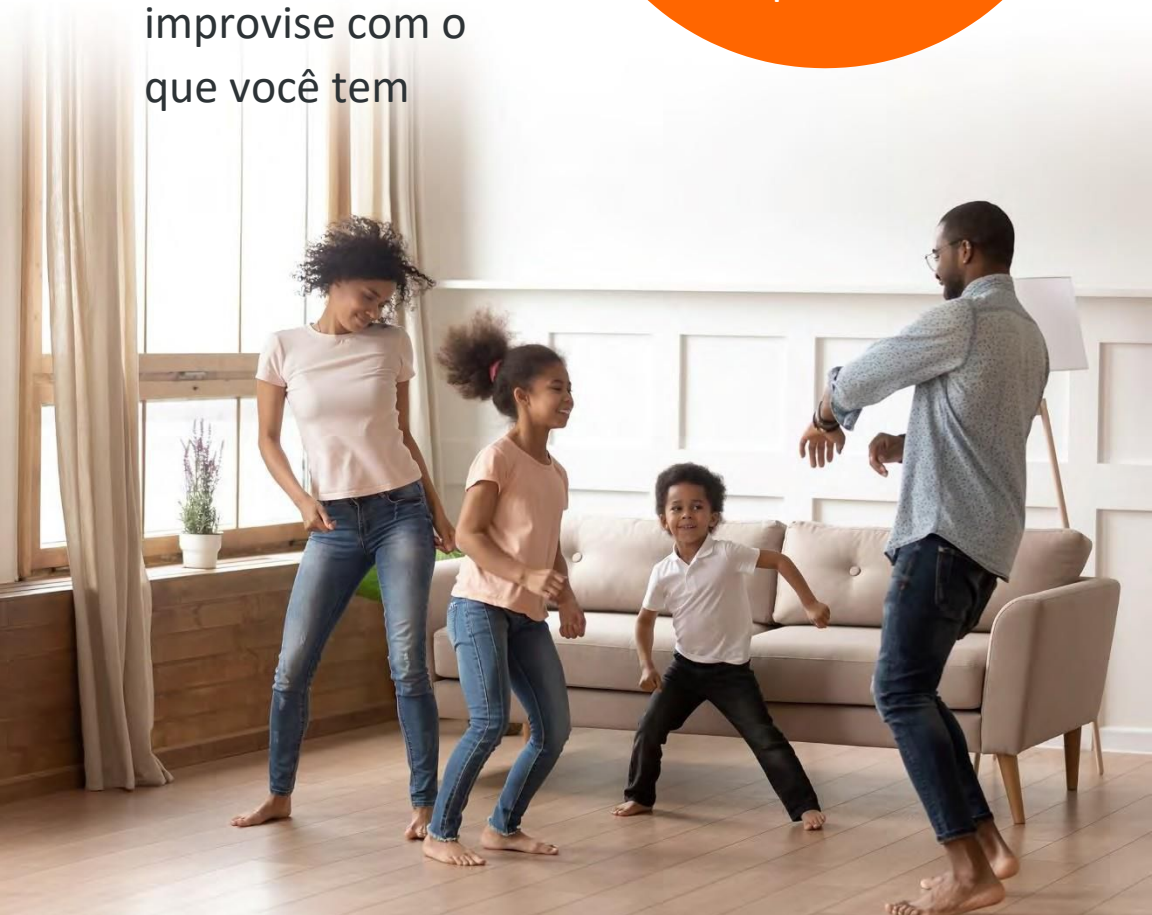
*Como fazer da boa forma uma
importante
parte da vida da sua família:*

Faça de uma forma divertida

- Movimentem-se juntos
- Jogue
- Envolver todos da casa
- Fique dentro de casa ou no quintal
- Seja criativo e improvise com o que você tem

Faça exercícios
algumas vezes na
semana.

Encontre um
tempo que dê
certo para todos.





Desafiem-se uns aos outros.

- Permita diferentes níveis de desafio de acordo com a capacidade, tamanho e idade.
- Respeitem-se uns aos outros.
- Ouça ativamente
- Compartilhe **família.fit!** É grátis.
- Não faça exercícios que causem dor ou piorem qualquer dor existente.
- Não faça exercício se estiver doente. Lave as mãos antes e depois do **família.fit**.

Defina objetivos pessoais.

Compare melhorias com o seu melhor pessoal.

ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO

Ao utilizar este recurso você concorda com os nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions> detalhado na íntegra em nosso site. Estes regem o seu uso deste recurso por você e todos aqueles que se exercitam com você.

Por favor, certifique-se de que você e todos os que se exercitam com você aceitam estes Termos e Condições na íntegra. Se você discordar com estes Termos e Condições ou qualquer parte destes Termos e Condições, você não deve usar este recurso.



Esta Semana

Tema: Servir aos outros

Como isto funciona

Como família, faça algum **exercício físico** 3 dias por semana (*embora uma vez seja útil!*). Se você pode fazer com mais frequência, faça outros tipos de exercício - caminhar, correr, equitação, patinação ou natação.

Cada semana de **família.fit** tem um **tema**. O foco desta semana é servir aos outros. Cada passo abaixo ajuda você a explorar o tema juntos.

Cada sessão é uma aventura composta por **7 passos**.

Existem **3 opções** para cada passo, dando **3 dias** de programação de exercícios.

Lembre-se **de que qualquer um na casa** pode pegar o manual e liderar um passo na aventura.

Divirtam-se juntos!

7 passos da família.fit



1. Aquecer



2. Falar



3. Mover



4. Desafio



5. Explorar



6. Orar



7. Jogar



Passo 1 | Aquecimento

Movimente todo o corpo 5 minutos

Faça os seguintes aquecimentos corporais.

DIA
1

Aquecimento com música

- 20 polichinelos
- 20 ski jumps
- 10 flexões contra uma parede
- 10 saltos de altura

Veja o [vídeo de aquecimento](#)

DIA
2

Siga o líder

Corra pela casa ou quintal enquanto todos seguem um líder escolhido. Tente ir a todos os quartos ou espaços.

O líder pode mudar os movimentos, por exemplo, passos laterais ou joelhos altos. Troque o líder.

DIA
3

Aquecimento com música

- Corrida no lugar
- Ski jumps
- Abdominais
- Corrida com joelhos altos



Passo 2 | Converse

Descanse e inicie uma conversa **5 minutos**

Sentem-se juntos e comecem uma conversa. Aqui estão algumas perguntas para começar.

**DIA
1**

Discutir

O que significa "servir" alguém?

Quais são alguns exemplos de como você serviu a alguém em sua família esta semana?

Alguém da sua família te serviu esta semana?

**DIA
2**

Discutir

Quais são alguns exemplos de como serviu alguém na escola, no seu trabalho ou na sua comunidade esta semana?

Fale sobre como alguém de fora da sua casa te serviu.

**DIA
3**

Discutir

Descreva alguns dos seus
você conseguiu servir alguém.

E quando alguém te serviu? O
que te fez sentir melhor?



Passo 3 | Mova-se

Mova-se e faça agachamentos 5 min

Aprenda e pratique agachamentos para ajudar sua perna e músculos principais.

DIA
1

Pratique o agachamento

Pratique este movimento em pares. Comece devagar e com cuidado.

DIA
2

Abaixe-se e recolha objetos

Faça a seguinte corrida: Espalhe 15 objetos aleatórios no chão. Alterne entre correr e abaixar para recolher todos os objetos. Coloque-os num balde no meio da sala. Quem consegue recolher todos em menos de 30 segundos? Veja se você consegue um recorde pessoal.

DIA
3

Tente outros tipos de agachamentos

Treinem juntos.

- Faça agachamentos com pulos.
- Faça agachamentos costas com costas.



Passo 4 | Desafio

Mova-se em um desafio de família **10 minutos**

Desafiar um ao outro ajuda a dar-nos energia.

DIA
1

Desafio de família

Assista o vídeo [Desafio de](#)

Faça uma roda de frente um para o outro. Faça 50 agachamentos em família. Uma pessoa começa a fazer repetições. Toque na próxima pessoa quando precisar de uma pausa.

Depois de 50 agachamentos, corram em família até um ponto e voltem. Corra no ritmo do corredor mais lento. Então os agachamentos começam de novo. Três rodadas de 50.

DIA
2

Tabata

Escute a música Tabata. Todos correm no lugar durante 20 segundos e descansam 10 segundos. Todos se agacham durante 20 segundos e depois descansam 10 segundos. Repetir 4 vezes.

Veja o [Vídeo Tabata.](#)

DIA
3

Desafio de família

Repita a atividade de agachamento



Passo 5 | Explore

Explore a Bíblia juntos **5 minutos**

Explore a Questão de Vida - " Como posso servir aos outros?" Leia a história de **João 13** (página seguinte).

DIA
1

Leia e discuta juntos

Leia a história de hoje juntos.

Lavar os pés de um visitante era um costume durante o tempo de Jesus.

Por que aconteceu? O que revelou sobre o dono da casa?

Descreva os seus sentimentos se estivesse lá e alguém lhe lavasse os pés.

DIA
2

Leia e discuta juntos

Escolha personagens e dramatize a

Jesus disse: ***"Eu estabeleci um padrão para você. O que eu fiz, você deve fazer"***. O que isso significava para seus discípulos?

Memorize estas palavras e encorajem - se mutuamente a recordá-las e a vivê-las.

DIA
3

Releia a passagem da Bíblia.

Lavar os pés de alguém era algo quando esta história aconteceu. Falar sobre algumas das maneiras que você pode 'lavar os pés de outros' hoje e nos próximos dias.

Descreva os seus sentimentos enquanto lavava os pés dos outros e quando lavaram os seus.

O que vocês podem fazer juntos como família para servir outros?

Uma história sobre servir

A seguir está uma história de Jesus do Capítulo 13 do Livro de João na Bíblia. Se você quiser ler toda a história, procure em uma Bíblia ou visite [BibleGateway](#) (ou baixe o [Bible App](#)).

Jesus levantou-se da mesa da refeição, pôs de lado o roupão e vestiu um avental. Então ele derramou água em uma bacia e começou a lavar os pés dos discípulos, secando-os com seu avental.

Então ele disse: "Você entende o que eu fiz com você? Vocês me chamam de "Professor" e "Mestre", e com razão. É isso que eu sou. Por isso, se eu, o Mestre e o Professor, vos lavei os pés, agora deveis lavar os pés um do outro. Jesus disse: "Eu estabeleci um padrão para você. O que eu fiz, você deve fazer. Só estou apontando o óbvio. Um servo não está acima de seu mestre; um empregado não dá ordens ao empregador. Se você entende o que te estou dizendo, aja como tal. e viva uma vida abençoada."

(João 13 4-5, 12-17 MSG)



Passo 6 | Ore

Ore e alongue 5 minutos

Tire um tempo para pensar e orar pelos outros.

DIA
1

Alongando com orações

Assista o [vídeo de alongamento](#) e faça alguns dos alongamentos. Orem uns pelos outros enquanto alongam.

DIA
2

Ore por amigos e vizinhos

Pense em amigos da família ou Imagine as necessidades deles.
Ore por eles. Então ligue ou envie uma mensagem para encorajá-los.

DIA
3

Cozinha e Nutrição

Escolha um legume ou fruta que sua família gosta (*por exemplo, uma banana ou cenoura*).

Comam juntos depois do treino.

Orem e agradeçam por esta fruta ou legume e pela felicidade que ela traz.

Faça um cartaz do que gosta nesta fruta ou legume. Descubra porque é bom para o corpo.

Procure receitas com ele e cozinhe algumas refeições ou lanches. Desfrute de comê-lo e compartilhe com seus vizinhos.



Passo 7 | Jogue

Jogue um jogo com sua família **5 minutos**

Brinque juntos em desafios ativos (envolvendo agilidade, velocidade e cardio) e jogos tranquilos.

DIA
1

Agachamento e corrida

Uma pessoa é o **corredor** enquanto outra faz **agachamentos**. O corredor move objetos de um balde para outro cerca de 5m de distância. A outra pessoa faz agachamentos até o corredor terminar. Então o corredor chama alguém novo, e a pessoa agachada torna-se o corredor.

Veja o [vídeo do jogo](#).

DIA
2

Jogue um jogo tranquilo

Jogue um jogo de tabuleiro pela família. Divirtam-se juntos!

DIA
3

Circuito Ninja

Defina um circuito simples. Use o espaço que você tem dentro ou fora *(por exemplo, correr até uma árvore/cadeira, pular sobre o caminho/tapete, etc.)* Seja criativo!

Revezem-se para passar pelo Circuito Ninja o mais rápido possível. Use um cronômetro para marcar o tempo de cada pessoa.

Assista o [Vídeo Ninja](#).



Terminologia

- Um **aquecimento** é uma ação simples de aquecer os músculos, respirar mais fundo e bombear o sangue.

Toque música divertida e animada para as suas atividades de aquecimento. Faça uma série de movimentos por 3-5 minutos.

- **Movimentos de exercício** podem ser vistos nos vídeos para que você possa aprender o novo exercício e praticá-lo bem. Começar lentamente com um foco na técnica irá permitir que você seja mais rápido e mais forte depois.

- **Alongamentos** são menos suscetíveis de causar lesões quando feitas após o aquecimento.

Use um tipo mais lento de música para fazer alongamentos. Alongue suavemente – e segure por 5 segundos.

- **Descanse** e recupere após movimentos rápidos. A conversa é ótima aqui.
- **Bater palmas** é uma forma de passar o exercício para a próxima pessoa. Você pode escolher diferentes maneiras de "bater palmas", por exemplo, assobio, pistolas de dedo, piscada, etc. Você inventa!





Links dos vídeos

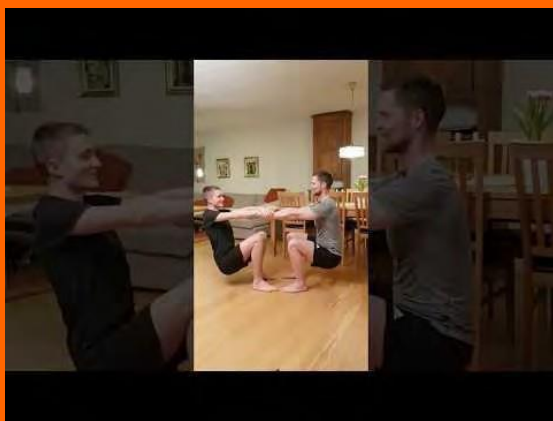
Encontre todos os vídeos para a família.fit em

<https://family.fit/> ou no canal [family.fit no YouTube®](#)

family.fit vídeo promocional



[family.fit vídeo](#)



[family.fit vídeo para celular](#)



Por favor, fiquem conectados

Esperamos que tenham gostado deste primeiro módulo de família.fit. Isto foi produzido por voluntários de todo o mundo. Você pode encontrar todas as novas sessões família.fit no site <https://family.fit> (em inglês)

O site tem as últimas informações, maneiras que você pode dar uma devolutiva de suas ideias e é o lugar para ficar conectado com a **família.fit**!

Se você gostou, por favor, compartilhe com seus amigos e outros que você sabe que podem gostar de participar.

Este recurso é dado livremente e destinado a ser livremente dado a outros sem custo.

Se traduzir isto para o seu idioma, por favor, compartilhe-o de volta no site ou envie-o por e-mail para info@family.fit para que possa ser compartilhado com outros.

Obrigado.

Equipe family.fit



Web: www.family.fit
Email: info@family.fit