



f a m i l i a . f i t n e s s . f é . d i v e r s ã o



## Como podemos servir os outros?

Uma vacina para dias de isolamento!  
Ajudem a vossa família a ficar em forma,  
saudável, ligada e crescendo em carácter.

Semana

1

[www.family.fit](http://www.family.fit)





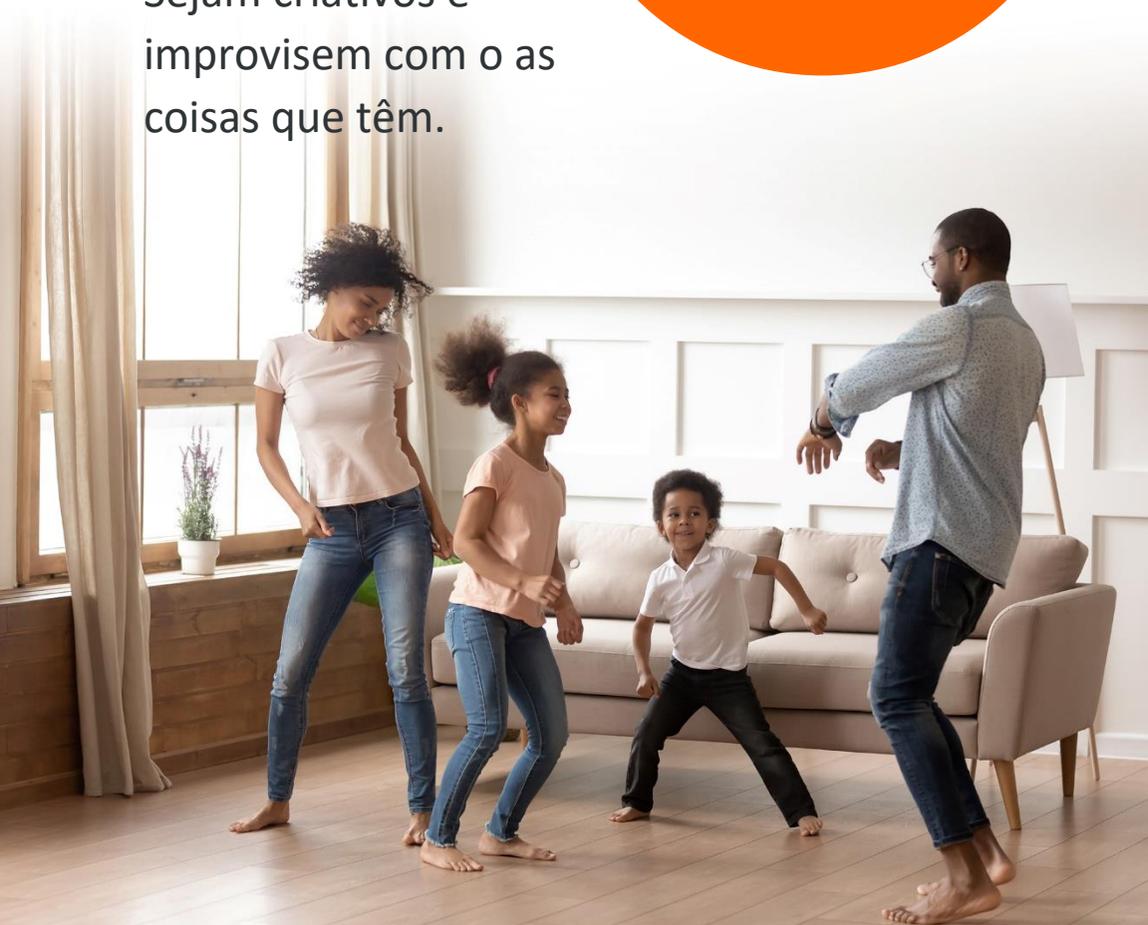
*Como fazer do “fitness” uma parte importante da vida da vossa família:*

## Divirtam-se

- Movimentem-se juntos
- Façam Jogos
- Envolvam todos em casa
- Fiquem dentro de casa ou no exterior
- Sejam criativos e improvisem com o as coisas que têm.

Façam exercício algumas vezes por semana.

Encontrem um tempo que dê para todos





## Desafiem-se uns aos outros

- Permitam diferentes níveis de desafio de acordo com a capacidade, tamanho e idade;
- Respeitem-se mutuamente
- Façam escuta ativa
- Partilhem **family.fit!** É Grátis.
- Não façam exercícios que causem dor ou piorem qualquer dor existente.
- Não façam exercício se estiverem doentes. Lavem as mãos antes e depois do **family.fit**.

Definam objetivos pessoais.

Comparem os vossos progressos a nível individual

### ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO

Ao utilizar este recurso, concorda com os nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions/> detalhados na íntegra no nosso site. Estes regem a utilização deste recurso por si e todos aqueles que fazem exercício consigo.

Por favor, certifique-se de que todos os que fazem exercício consigo aceitam estes Termos e Condições na íntegra. Se discordarem dos mesmos ou qualquer uma das suas partes, não devem utilizá-lo.



# Esta Semana

## Tema: Servindo os outros

### Como funciona

Como família, façam algum **exercício físico** 3 dias por semana. Se puderem fazer com mais frequência, façam também outros tipos de exercício como: caminhar, correr, pedalar, patinar ou nadar.

Cada semana de **family.fit** tem um **tema**. O foco desta semana é servir os outros. Cada passo abaixo ajuda-vos a explorar o tema em conjunto.

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

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

Lembrem-se **de que qualquer um em casa** pode pegar no manual e liderar um dos passos nesta aventura.

**Divirtam-se juntos!**

### 7 Passos de family.fit



1. Aquecer



2. Conversar



3. Movimentar



4. Desafiar



5. Explorar



6. Orar



7. Jogar



## Passo 1 | Aquecimento

Movimentem todo o corpo durante **5 min**

Façam os seguintes exercícios de aquecimento

DIA  
1

### Aquecimento com Música

Façam os seguintes exercícios e repitam:

- 20 saltos ou polichinelos
- 20 *ski jumps*
- 10 flexões contra a parede
- 10 saltos em altura

Veja o “[Warm-up video](#)”.

DIA  
2

### Sigam o Líder

Corram pela casa ou quintal enquanto todos seguem um líder escolhido. Tentem ir a todas as divisões ou espaços. O líder pode mudar os movimentos, por exemplo, passos laterais ou joelhos altos. Troquem de líderes.

DIA  
3

### Aquecimento com Música

Façam os seguintes exercícios e repitam:

- Corrida no mesmo lugar
- *Ski jumps*
- Abdominais
- Corrida com os joelhos altos



## Passo 2 | Conversem

Descansem e iniciem uma conversa **5 min**

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 vocês serviram alguém da vossa família esta semana?

Alguém da vossa família vos serviu esta semana?

DIA  
2

### Discutir

Digam alguns exemplos de como serviram alguém na escola, no vosso trabalho ou na vossa comunidade esta semana.

Falem sobre como alguém de fora da vossa casa vos serviu.

DIA  
3

### Discutir

Descrevam alguns dos vossos sentimentos quando vocês serviram alguém.

E quando alguém vos serviu?

Qual das duas situações vos fez sentir melhor?



## Passo 3 | Movimentem-se

Mexam-se e faça agachamentos 5 min

Aprendam e pratiquem agachamentos para ajudar as vossas pernas e músculos principais.

DIA  
1

### Façam agachamentos

Vejam o [Squats video](#).

Pratiquem este movimento em pares. Comecem devagar e com cuidado.

DIA  
2

### Agachem-se e apanhem objetos

**Façam a seguinte corrida:** Espalhem 15 objetos de forma aleatória no chão. Alternem entre correr e abaixar para recolher todos os objetos. Coloquem-nos num balde no meio da sala. Quem consegue recolher todos em menos de 30 segundos? Vejam se vocês conseguem atingir um recorde pessoal.

DIA  
3

### Tentem outros agachamentos

Vejam o video de [Agachamentos](#).

Pratiquem estes exercícios juntos.

- Façam agachamentos a saltar.
- Façam agachamentos costas com costas.



## Passo 4 | Desafio

Mudem para um desafio em família **10 min**

Desafiar um ao outro ajuda a dar-vos energia.

DIA  
1

### Desafio em Família

Vejam o vídeo [Family Challenge](#).

Façam uma roda de frente uns para o outros. Façam 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. Corram ao ritmo do corredor mais lento.

Recomecem os agachamentos e façam três séries de 50.

DIA  
2

### Tabata

Escutem 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.

Vejam o Video [Tabata](#)

DIA  
3

### Desafio em Família

Repitam a atividade de agachamentos do **Dia 1**.



## Passo 5 | Explore

Explorem a Bíblia em conjunto **5 min**

Explorem a Questão Existencial - “Como posso servir os outros?” Leiam a história do livro de João **13**

(página seguinte).

DIA  
1

### Leiam e discutam juntos

Leiam a história de hoje juntos.

Lavar os pés de um visitante era um costume durante o tempo de Jesus. Por que essa situação aconteceu? O que revelou sobre o dono da casa?

Descrevam os vossos sentimentos se estivessem lá e alguém vos lavasse os pés.

DIA  
2

### Tornem a ler e discutam juntos

Escolham personagens e dramatizem a história. Jesus disse: **“Porque eu vos dei o exemplo, para que, como eu vos fiz, façais vós também”**. O que isto significava para os Seus discípulos?

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

DIA  
3

### Releiam o Versículo da Bíblia

Lavar os pés de alguém era algo normal, quando esta história se passou. Falem sobre algumas das maneiras como vocês podem 'lavar os pés de outros' atualmente e de hoje em diante.

Descrevam os vossos sentimentos enquanto lavavam os pés dos outros e quando lavaram os vossos. O que vocês podem fazer juntos como família para servir outros?

## Uma história sobre servir

A seguir encontram uma história de Jesus do Capítulo 13 do Livro de João na Bíblia. Se quiserem ler toda a história, procurem numa Bíblia ou visitem [BibleGateway](#) (ou façam download da [Bible App](#))

*|Jesus| levantou-se da ceia, tirou as vestes e, tomando uma toalha, cingiu-se. Depois, pôs água numa bacia e começou a lavar os pés aos discípulos e a enxugar-lhos com a toalha com que estava cingido. Depois que lhes lavou os pés, e tomou as suas vestes, e se assentou outra vez à mesa, disse-lhes: Entendeis o que vos tenho feito? Vós me chamais Mestre e Senhor e dizeis bem, porque eu o sou. Ora, se eu, Senhor e Mestre, vos lavei os pés, vós deveis também lavar os pés uns aos outros. Porque eu vos dei o exemplo, para que, como eu vos fiz, façais vós também. Na verdade, na verdade vos digo que não é o servo maior do que o seu senhor, nem o enviado, maior do que aquele que o enviou. Se sabeis essas coisas, bem-aventurados sois se as fizerdes.*

*(João 13:4-5,12-17 JFA RC)*



## Passo 6 | Orar

Orar e acalmar 5 min

Tirem um tempo para pensar e orar pelos outros.

DIA  
1

### Orações com alongamentos

Vejam o video [sobre alongamentos](#) e completem o esquema de exercícios.

Orem uns pelos outros enquanto fazem alongamentos

DIA  
2

### Orem por amigos e vizinhos

Pensem em amigos da família ou vizinhos. Imaginem quais serão as suas necessidades

Orem por eles. De seguida liguem ou enviem uma mensagem para encorajá-los.

DIA  
3

### Cozinha e Nutrição

Escolham um legume ou fruta que a vossa 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.

Façam um cartaz do que gostam nesta fruta ou legume. Descubram porque é bom para o corpo.

Procurem receitas com a mesma e cozinhem algumas refeições ou lanches. Desfrutem da refeição em conjunto e partilhem com os vizinhos.



## Passo 7 | Façam Jogos Juntos

Façam jogos em Família **5 min**

Façam jogos com desafios ativos (envolvendo agilidade, velocidade e cardio) e intercalem com 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 colocado a 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. Vejam o video [Game](#)

DIA  
2

### Joguem um jogo calmo

Joguem um jogo de tabuleiro que a família conheça. Divirtam-se juntos!

DIA  
3

### Circuito Ninja

Definam um circuito simples. Usem o espaço que têm dentro ou fora (*por exemplo, correr até uma árvore/cadeira, pular sobre o caminho/tapete, etc.*) Sejam criativos! Revezem-se para passar pelo Circuito Ninja o mais rápido possível. Usem um cronómetro para marcar o tempo de cada pessoa.

Assistam ao video [Ninja](#).



# Terminologia

- **Um Aquecimento** é uma ação simples de aquecer os músculos, respirar mais fundo e bombear o sangue. Coloquem música divertida e animada para as vossas atividades de aquecimento. Façam uma série de movimentos durante 3 a 5 minutos
- **Exercícios de treino** podem ser vistos nos vídeos para que possam aprender o novo exercício e praticá-lo bem. Começar lentamente com foco na técnica irá permitir que sejam mais rápidos e mais fortes depois.
- **Alongamentos** são menos suscetíveis de causar lesões quando feitos após o aquecimento. Usem um tipo mais lento de música para fazer alongamentos. Alonguem suavemente e aguentem por 5 segundos
- **Descansem** e recuperem após movimentos rápidos. **A conversa** é ótima aqui
- **Tocar** é uma forma de passar o exercício para a próxima pessoa. Podem escolher diferentes maneiras de Tocar, por exemplo com um assobio, pistolas de dedo, piscar o olho, etc. Cada um inventa!





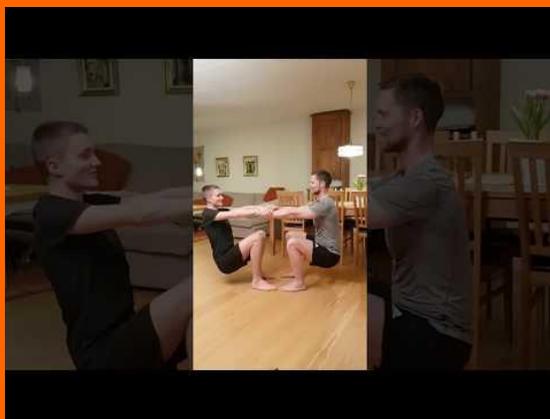
## Video links

Encontra todos os videos de family.fit em <https://family.fit/> ou no Canal de YouTube [family.fit YouTube® channel](#)

### family.fit video promocional



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)



## Por favor, fiquem ligados

Esperamos que tenham gostado deste primeiro módulo de family.fit. Ele foi produzido por voluntários de todo o mundo. Podem encontrar todas as novas sessões family.fit no site

<https://family.fit>

O site tem informações atualizadas e um lugar onde nos podem dar o vosso feedback e manterem-se ligados à **family.fit!**

Se gostaram, por favor, partilhem com os vossos amigos e outras pessoas que poderão gostar de participar.

Este recurso é gratuito e a sua distribuição também.

Se traduzirem isto para o vosso idioma, por favor enviem-no para o site ou por e-mail para [info@family.fit](mailto:info@family.fit) para que possa ser partilhado com outros.

Obrigado.

*Equipe family.fit*



Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)  
Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)