



família.fitness.fé.diversão



## Como posso desenvolver coragem?

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

SEMANA

2

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





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

## Faça de uma forma divertida

- Movimentem-se juntos
- Jogue
- Envolver todos na casa
- Faça 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 **family.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/> conforme detalhado na íntegra em nosso site. Estes regem o seu uso deste recurso por você e todos aqueles que exercem 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: Ser corajoso

### Como isso 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 **family.fit** tem um **tema**. O foco desta semana é **como desenvolver coragem**. 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 | Aquecer

Movimente todo o corpo 5 minutos

Faça os seguintes aquecimentos corporais.

DIA  
1

### Aquecimento com música

Coloque uma música animada e faça o seguinte (5 vezes):

- 20 corrida no lugar
- 5 agachamentos
- 20 corrida com joelhos altos
- 5 do chão - para o céu -

Veja o [vídeo de aquecimento](#).

DIA  
2

### Aquecimento com música

Repita as atividades do Dia 1.

DIA  
3

### Arrumando com música

Coloque uma música de ritmo animado. Enquanto a música toca, todos devem pegar coisas e guardá-las: brinquedos, papéis, copos e bagunças. Mova-se rapidamente e trabalhe duro por cerca de 4 minutos.



## Passo 2 | Falar

Descanse e inicie uma conversa **5 minutos**

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

DIA  
1

### Discutir

---

O que te assusta?

Como você tentou ser corajoso quando enfrentava um medo?

DIA  
2

### Discutir

---

Conte sobre uma vez que você ajudou alguém quando ele/ela estava com medo.

Fale sobre quando alguém te ajudou.

Que diferença faz ser corajoso com outra pessoa, em vez de sozinho?

DIA  
3

### Discutir

---

Para que você precisa de coragem hoje ou esta semana?

Você consegue pensar em formas de enfrentar isso como família e encontrar a coragem que precisa?



## Passo 3 | Mover

Mova-se e faça abdominais **5 minutos**

Aprenda e pratique abdominais para ajudar seus músculos principais.

DIA  
1

### Pratique abdominais

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

DIA  
2

### Abdominais e agachamentos

Trabalhe em pares. Uma pessoa faz depois toca para a outra pessoa continuar.

Alternar 5 abdominais e 5 agachamentos.

Faça cinco rodadas.

DIA  
3

### Tente outros tipos de abdominais

Treinem juntos.

- Faça o crunch.
- Faça abdominais com as mãos.



## 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 Família.](#)

Sentem em círculo, virados um para o outro. Faça 50 abdominais em família. Uma pessoa começa a fazer os abdominais. Toque na próxima pessoa quando precisar de uma pausa.

Depois de 50 abdominais, corram em família de um marcador a outro. Corra no ritmo do corredor mais lento. Então comece os abdominais de novo. Faça 3 rodadas de 50.

DIA  
2

### Corrida das cores

Escolha uma cor favorita juntos. Cada pessoa deve correr e recolher 5 peças de roupas ou objetos dessa cor, uma peça de cada vez, e trazer de volta ao ponto de partida. Corra contra o relógio.

DIA  
3

### Desafio de família

Repetir a atividade do **Dia 1**, mas faça 5 rodadas.



## Passo 5 | Explorar

Explore a Bíblia juntos **5 minutos**

Explore a Questão de Vida - "Como posso desenvolver coragem?" Leia a história de **Marcos 4** (página seguinte).

DIA  
1

### Leia e discuta juntos

Imaginem-se no barco... como você acha que se sentiria?

O que você acha de Jesus?

O que você está enfrentando agora que o faz sentir o mesmo que os discípulos?

DIA  
2

### Leia e discuta juntos

Encene a história e use qualquer por perto para te ajudar.

Quando as coisas ficam difíceis, a quem você recorre?

O que você acha que esta história nos conta sobre Jesus?

DIA  
3

### Releia o trecho da Bíblia.

Escreva uma situação em que você vai precisar de coragem nos próximos dias. Amasse o papel e atire-o o mais longe possível. Ao fazê-lo, você pode orar e pedir a Deus para estar com você e dar-lhe coragem.

# Uma história sobre coragem

*A seguir está uma história de Jesus do Capítulo 4 do livro de Marcos na Bíblia. Se você quiser ler a história toda, procure em uma Bíblia ou visite [BibleGateway](#) (ou faça o download do [Bible App](#)).*

## Vídeo opcional | Jesus Acalma a tempestade

Quando chegou a noite, Jesus disse aos seus discípulos: "Vamos para o outro lado do lago." Deixaram a multidão para trás. E levaram-no num barco, tal como ele era. Havia também outros barcos com ele. Surgiu uma tempestade. As ondas caíram sobre o barco. Estava prestes a afundar. Jesus estava lá atrás, dormindo numa almofada. Os discípulos acordaram-no. Eles disseram: "Professor! Não te importas se nos afogarmos?"

Ele levantou-se e ordenou que o vento parasse. Ele disse às ondas: "Silêncio! Fiquem quietas!" E o vento parou. E ficou completamente calmo. Ele disse aos seus discípulos: "Por que você tem tanto medo? Não tens fé nenhuma ainda?" Eles estavam aterrorizados. Perguntaram uns aos outros: "Quem é este? Até o vento e as ondas lhe obedecem!"



## Passo 6 | Orar

Ore e alongue por 5 minutos

Tire um tempo para pensar e orar pelos outros.

DIA  
1

### Orando e alongando

Assista o [vídeo sobre alongamentos](#) e complete alguns dos alongamentos do corpo. Ore um pelo outro enquanto alongam.

DIA  
2

### Ore por amigos ou vizinhos

Pense em amigos de família ou Imagine o que os pode assustar. Ore por eles. Então ligue ou envie uma mensagem para encorajá-los.

DIA  
3

### Saúde e Nutrição

Observem um copo de água limpa. É claro, e muitas vezes livre e abundante. Pense em todas as coisas que a água fresca nos dá. Descubra porque a água é boa para o corpo.

Fato: seu corpo é composto principalmente de água. Você precisa repor a água que perde todos os dias.

Quantos copos grandes de água você precisa de beber todos os dias?



## Passo 7 | Jogar

Jogue jogos em família **5 minutos**

Jogue juntos algum desafio ativo (envolvendo agilidade, velocidade e cardio) e jogos tranquilos.

DIA  
1

### Revezamento

Marque a distância da corrida.

Cada pessoa deve fazer uma volta e bater na mão do próximo na fila.

Exemplos: correr, saltar, degraus laterais, saltar, correr para trás).

Cronometre cada um da família. Veja [o vídeo de revezamento.](#)

DIA  
2

### Jogue um jogo tranquilo

Jogue um jogo que todos da família conhecem. Divirtam-se!

DIA  
3

### Circuito Ninja

Defina um circuito. Use o espaço que você tem dentro ou fora (*ex. corra até a árvore/cadeira, pule 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

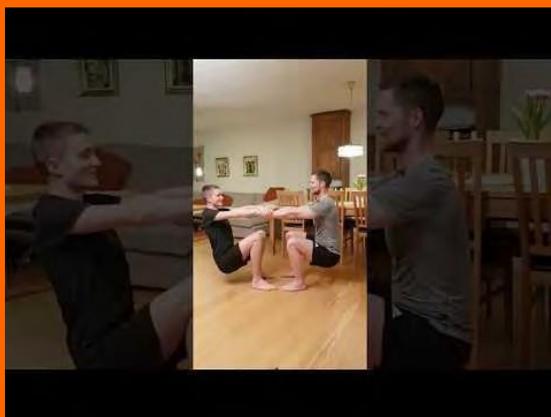
Encontre todos os vídeos para a família.fit em

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

family.fit vídeo promocional



[family.fit video](#)



[family.fit video 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](mailto:info@family.fit) para que possa ser compartilhado com outros.

Obrigado.

*Equipe family.fit*



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