



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 desenvolver a coragem?

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



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.t**.

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: Ser Corajoso

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 como desenvolver a coragem. 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

Coloquem uma música ritmada e façam o seguinte: (5 séries):

- 20 corridas sem sair do lugar
- 5 agachamentos
- 20 corrida com os joelhos altos
- 5 agachamentos | saltos alternados

Vejam [Warm-up video.](#)

DIA
2

Aquecimento com Música

Repitam os exercícios do dia 1.

DIA
3

Arrumem ao som da música

Coloquem uma música ritmada que gostem. Enquanto a música toca, todos devem apanhar objetos e arrumá-los – brinquedos, papéis, louça e coisas desarrumadas. Mexam-se rapidamente e desfrutem do trabalho duro durante 4 minutos.



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 vos assusta?

Como é que tentaram ser corajosos quando enfrentaram um medo?

**DIA
2**

Discutir

Contem uma situação em que ajudaram alguém que estava com medo. Ou quando alguém vos ajudou.

Que diferença faz ser corajoso quando estão com alguém em equipa, ou quando estão sozinhos?

**DIA
3**

Discutir

Para o que é que precisam de coragem para hoje ou durante esta semana?

Conseguem pensar em formas de encarar essa situação, juntos como família, e encontrar a coragem que precisam?



Passo 3 | Movimentem-se

Mexam-se e façam abdominais 5 min

Aprendam e pratiquem abdominais para ajudar os vossos músculos principais

DIA
1

Pratiquem os abdominais

Vejam o [Sit-up Video.](#)

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

DIA
2

Abdominais e agachamentos

Trabalhem em pares. Uma pessoa faz abdominais e passa à outra pessoa.
Alternem entre 5 abdominais e 5 agachamentos
5 séries.

DIA
3

Façam outros tipos de abdominais

Vejam exercícios mais fáceis [Scaled sit-ups.](#)

Pratiquem os exercícios juntos.

- Façam abdominais curtos
- Façam abdominais com as mãos



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 video [Family Challenge](#).

Façam uma roda de frente uns para os outros. Façam 50 abdominais em família. Uma pessoa começa a fazer repetições. Toque e passe para a próxima pessoa quando precisar de uma pausa. Depois de 50 abdominais, corram em família até um ponto e voltem. Corram ao ritmo do corredor mais lento. Recomecem os abdomini e façam três séries de 50.

DIA
2

Corrida de Cores

Escolham uma cor favorita em conjunto. Cada pessoa deve correr e ir buscar 5 peças de roupa ou objetos dessa cor, uma peça de cada vez, e trazê-la para o ponto de partida. Corrida contra-relógio.

DIA
3

Desafio em Família

Repitam a atividade do Dia 1 mas tentem fazer 5 séries.



Passo 5 | Explorar

Explore a Bíblia em conjunto **5 min**

Explore a Questão Central - “Como podemos desenvolver a coragem?” Leiam a história em **Marcos 4**

(página seguinte).

**DIA
1**

Leiam e discutam juntos

Imaginem-se no barco ... como acham que se sentiriam?

O que é que pensam acerca de Jesus?

O que é que estão a enfrentar agora que vos faz sentir da mesma forma que os discípulos?

**DIA
2**

Tornem a ler e discutam juntos

Dramatizem a história e utilizem o que tiverem por perto para ajudar.

Quando as coisas ficam difíceis a quem é que recorrem?

O que é que acham que esta história nos ensina acerca de Jesus?

**DIA
3**

Releiam o texto da Bíblia

Escrevam uma situação em que precisarão de coragem para os próximos dias. Amarrotem o papel e atirem-no, o mais longe possível. Ao fazerem isto vocês podem orar e pedir a Deus que esteja convosco e vos dê coragem.

Uma história acerca de Coragem

A seguir encontram uma história de Jesus, retirada do Capítulo 4 do Livro de **Marcos** na Bíblia. Se quiserem ler toda a história, procurem numa Bíblia ou visitem [BibleGateway](#) (ou façam download da [Bible App](#)).

Video Opcional | Jesus acalma a tempestade

³⁵ Naquele dia, ao anoitecer, disse ele aos seus discípulos: “Vamos para o outro lado”. ³⁶ Deixando a multidão, eles o levaram no barco, assim como estava. Outros barcos também o acompanhavam. ³⁷ Levantou-se um forte vendaval, e as ondas se lançavam sobre o barco, de forma que este foi se enchendo de água. ³⁸ Jesus estava na popa, dormindo com a cabeça sobre um travesseiro. Os discípulos o acordaram e clamaram: “Mestre, não te importas que morramos?” ³⁹ Ele se levantou, repreendeu o vento e disse ao mar: “Aquiete-se! Acalme-se!” O vento se aquietou, e fez-se completa bonança. ⁴⁰ Então perguntou aos seus discípulos: “Por que vocês estão com tanto medo? Ainda não têm fé?” ⁴¹ Eles estavam apavorados e perguntavam uns aos outros: “Quem é este que até o vento e o mar lhe obedecem?”

Marcos 4:35-41 (NVI-PT)



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 “[video on stretching](#)” e completem o esquema de exercícios.

Orem uns pelos outros enquanto fazem alongamentos

DIA
2

Orem pelos amigos ou vizinhos

Pensem em amigos da família ou vizinhos. Imaginem o que pode causar-lhes medo

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

DIA
3

Saúde e Nutrição

Observem juntos um copo de água limpa que na maioria das vezes é gratuita e abundante. Pensem em todas as coisas que água doce nos dá.

Descubram porque é que a água é boa para o corpo.

Facto: O vosso corpo é maioritariamente composto por água. Assim é necessário repor a água que se perde todos os dias.

Quantos copos grandes de água vocês precisam beber por dia?



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

Corrida de estafetas

Definam o percurso da corrida. Cada pessoa tem que fazer uma volta de cada movimento e tocar e passar para a próxima da fila (exemplos: correr, pular, passos laterais, *lunges*, correr de costas)

Use o cronómetro.

Vejam o [Relay video](#).

DIA
2

Façam jogos

Façam um jogo ativo ou um jogo de tabuleiro conhecido de todos.

Divirtam-se!

DIA
3

Circuito Ninja

Use 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. Use 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
- **Toca e Passa** 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!
-





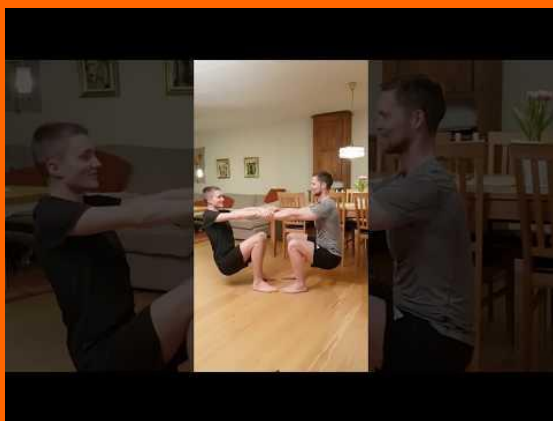
Video links

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** para que possa ser partilhado com outros.

Obrigado.

Equipe family.fit



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