



family.fitness.fé.diversão



Semana 3 | O que é esperança?

Uma vacina para dias isolados!

Ajude sua família a ficar em forma e saudável,
ficar conectado e crescer no seu caráter.

SEMANA

3





*Como fazer da boa forma
uma parte importante 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 **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 **family.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: Esperança duradoura

Como isto funciona

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

Cada semana de **family.fit** tem um **tema**. O foco desta semana é **ter esperança**. 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 que **qualquer pessoa na casa** pode pegar o manual e liderar um passo diferente na aventura.

Divirtam-se juntos!

7 passos da family.fit



1. Aquecer



2. Falar



3. Mover



4. Desafio



5. Explorar



6. Orar



7. Jogar



Passo 1 | Aquecimento

Comece a mover todo o corpo **5 min.**

Faça os seguintes aquecimentos corporais.

Dia
1

Cachorro Vira-lata

Uma pessoa se senta no chão com as pernas para a frente e os braços para o lado. Cada pessoa salta por cima do braço dela, das pernas e do outro braço. Todos saltam duas rodadas e mudam de lugar para que todos saltem.

Assista o vídeo [Junkyard Dog](#).

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

Vídeo do Junkyard dog

Repetir a atividade do dia 1. Faça três rodadas cada.

Assista o vídeo [Junkyard Dog](#).



Passo 2 | Conversa

Descanse e inicie uma conversa **5 min.**

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

**Dia
1**

Discutir

Você se lembra de algum momento em que algo que esperava não aconteceu?
Quais eram os seus sentimentos?
O que você espera neste momento?

**Dia
2**

Discutir

Quais foram algumas surpresas memoráveis na sua vida?
O que as tornou tão especiais e memoráveis?

**Dia
3**

Discutir

Se você espera por algo e isso não acontece, você fica desapontado. Então, por que haveríamos de ter esperança?
Como você pode ter esperança quando o que quer está fora do seu controle?



Passo 3 | Mover

Mova-se e faça avanços 5 min

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

Dia
1

Pratique avanços

Assista o [Lunge Video](#).

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

Dia
2

Revezamento de Avanços

Uma pessoa faz uma volta com avanços até uma cadeira e volta, depois toca na outra pessoa para fazer o mesmo.
Todos fazem saltos de ski juntos.

Duas rodadas. Veja o vídeo [Lunge relay](#).

Dia
3

Agachamento em dupla

Fique de frente para alguém. Segurem os pulsos um do outro. Agachem-se ao mesmo tempo.

Três rodadas de 10.

[Ver vídeo](#).



Passo 4 | Desafio

Mova-se em um desafio de família 10 min.

Desafiar um ao outro ajuda a dar-nos energia.

Dia
1

Desafio familiar

Assistir vídeo [Family Challenge](#).

Escreva etiquetas para os 6 movimentos abaixo (um por cartão) e coloque em um círculo. Uma pessoa gira uma garrafa e faz o movimento para o qual aponta. Passe para o próximo membro da família.

Desafio: 100 movimentos como uma família.

5 avanços, 5 agachamentos, 5 polichinelos, 10 ski-jumps, 5 abdominais, 10 joelhos altos

Dia
2

Tabata

Escute a música [Tabata](#). Todos fazem abdominais durante 20 segundos e depois descansam 10 segundos. Todos se agacham durante 20 segundos e depois descansam 10 segundos. 8 rodadas. Veja o vídeo Tabata.

Dia
3

Desafio familiar

Repita a atividade do **Dia 1**. *Desafio:* completar 150 movimentos.



Passo 5 | Explore

Explore a Bíblia juntos **5 minutos**

Explore a questão da vida - "O que é Esperança?"
Leia as palavras de Jesus de **João 3** (página seguinte).

Dia
1

Ler e discutir juntos

A esperança morreu.

Durante seu tempo na terra, multidões de pessoas se reuniram para ver e ouvir Jesus. Por que as pessoas estavam tão interessadas em Jesus? O que esperavam?

Você consegue imaginar alguns dos sentimentos deles no dia em que Ele morreu?

Dia
2

Reler e discutir juntos

Esperança viva.

Deus tinha um plano muito maior quando Jesus morreu na cruz. Como Deus ressuscitando Jesus dos mortos lhe dá esperança?

Revezem-se para ler ou recitar as palavras em negrito da leitura (versículo 16), acrescentando suas próprias ações como um lembrete da esperança que Deus nos deu em Jesus.

Esperança eterna.

O que esperança significa para sua família? "Eterna" não é uma palavra amplamente utilizada. Como você explicaria isso? À luz das circunstâncias que enfrentamos hoje, como pode a promessa da vida eterna moldar a sua vida?

Palavras de esperança

O seguinte é o que Jesus disse. Encontra-se no capítulo 3 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](#)).

E assim conforme Moisés levantou a serpente no deserto*, assim deve ser levantado o Filho do homem, para que quem crê nele possa ter vida eterna. **Porque Deus amou tanto o mundo, que deu a seu único filho, para que quem crê nele não pereça, mas tenha a vida eterna.** Porque Deus não enviou Seu Filho ao mundo para condenar o mundo, mas para que o mundo pudesse ser salvo por ele.

(João 3: 14-17 NIV) Você pode encontrar esta história em Números 21:4-9*



Passo 6 | Ore

Ore e alongue **5 minutos**

Tire um tempo para pensar e orar pelos outros.

Dia
1

Dobre uma cruz

Tente dobrar e fazer a sua própria cruz de papel. Conforme cada um rasga o seu papel em forma de cruz silenciosamente, lembre-se e agradeça a Jesus da sua maneira.

Veja o vídeo [paper folding](#).

Dia
2

Oração de esperança

Escreva uma oração com cada linha começando com uma letra da palavra "esperança". Você pode escrever na sua cruz. Leia uns para os outros enquanto oram.

Dia
3

Ore e alongue

Jesus oferece esperança àqueles que crêem nele. Muitos ainda não o conhecem ou têm essa esperança. Ore por si mesmo, ou por alguns de seus familiares e amigos para encontrar esperança em Jesus.



Passo 7 | Jogue

Jogue um jogo com sua família **5 min.**

Jogar juntos em desafios ativos. Divirtam-se juntos!

Dia
1

Pega-pega

Um jogador é o pegador. Esta pessoa percorre uma área para tentar pegar outra pessoa. Uma vez pego, a nova pessoa é o pegador e tenta pegar outro. Se um jogador está fazendo agachamentos, eles não podem ser pegos (máximo de 3 agachamentos). Mude de pegador de vez em quando.

Dia
2

Revezamento de Chinelo



Veja o vídeo [flip flop](#).

Trabalhem em pares. Um será o andador, o outro moverá os chinelos. O andador caminha lentamente através da sala, enquanto a outra pessoa move os dois chinelos para que o andador sempre pise em um chinelo. Troque de lugar.

- Três rodadas.

Na última rodada, o andador pode tentar de olhos fechados. O que acontece?

Dia
3

Queda de confiança

O menor membro da família cai para trás e é pego pelos outros. Troque de lugar. Veja o vídeo [Trust Fall](#).

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 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. Começando lentamente com um foco na técnica irá permitir que você vá mais rápido e mais forte mais tarde.
- **Alongamentos** são menos suscetíveis de causar lesões quando feitos após o aquecimento. Use uma música mais lenta para fazer alongamentos. e segure por 5 segundos.
- **Descanse** e recupere-se 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!





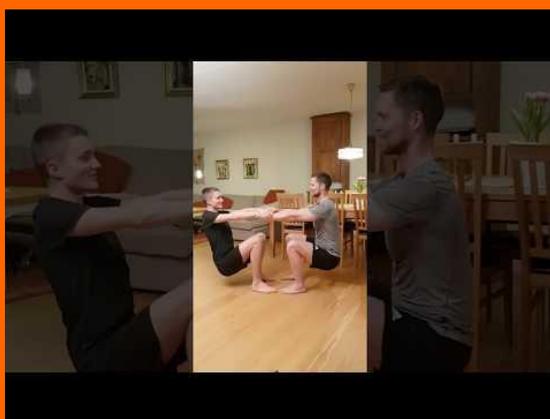
Links dos vídeos

Encontre todos os vídeos para a family.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 family.fit. Isto foi produzido por voluntários de todo o mundo. Você pode encontrar todas as novas sessões family.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 **family.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
E-mail: info@family.fit