



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 é a Esperança?

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

Semana

3

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: **Esperança Duradoura**

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 **ter Esperança**. 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 o corpo durante **5 min**

Façam os seguintes exercícios de aquecimento

DIA
1

Junkyard dog

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas esticadas para a frente e os braços abertos para os lados, Cada pessoa salta por cima de um braço, das pernas e do outro braço. Todos saltam duas vezes e trocam de lugar para que todos possam saltar

Vejam o video de [junkyard dog](#).

DIA
2

Sigam o líder

Façam uma pequena corrida à volta da casa ou no quintal, enquanto toda a gente segue o líder escolhido. Tentem ir a todas as divisões ou espaços. O líder pode mudar os movimentos, por exemplo com saltos para o lado, ou joelhos altos. Troquem os líderes.

DIA
3

Vídeo Junkyard dog

Repitam a atividade do dia 1. Façam 3 séries cada.

Vejam o vídeo [junkyard dog](#).



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

Conseguem lembrar-se de um momento em que algo que vocês esperavam não aconteceu?

Quais foram os vossos sentimentos?

O que é que esperam neste momento?

DIA
2

Discutir

Quais foram as surpresas memoráveis que tiveram na vossa vida?

O que é que as tornou tão especiais e memoráveis?

DIA
3

Discutir

Se esperam alguma coisa e isso não acontece, vão ficar desapontados. Então porque é que havemos de ter esperança?

Como é que podem ter Esperança, quando aquilo que querem está fora dos vosso controlo?



Passo 3 | Movimentem-se

Mexam-se e façam *lunges* 5 min

Aprendam e pratiquem *lunges* para ajudar os vossos músculos principais

DIA
1

Pratiquem o *lunge*

Vejam o Video [Lunge](#).

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

DIA
2

Corrida Lunge

Uma pessoa faz um circuito em movimento lunge até uma cadeira e regressa. Depois toca e passa para outra pessoa que irá fazer o mesmo circuito. Todos fazem saltos de ski em conjunto.
2 séries. Vejam o vídeo [Lunge relay](#).

DIA
3

Agachamento a pares

Fiquem de frente para o vosso par.
Segurem os pulsos um do outro. Façam agachamentos ao mesmo tempo.

3 séries de 10.

[Vejam o video](#).



Passo 4 | Desafio

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

Desafiar um ao outro ajuda a dar-vos energia.

DIA
1

Desafio de Família

Vejam o Vídeo [Family Challenge](#).

Escrevam cartões para os 6 movimentos abaixo, (um por cartão) e disponham-nos em Círculo. Uma pessoa roda a garrafa e executa o movimento que ela indica.

Passem para o próximo membro da família.

Desafio: 100 movimentos como família.

5 *lunges*, 5 agachamentos, 5 polichinelos, 10 saltos de ski, 5 abdominais, 10 joelhos altos

DIA
2

Tabata

Ouçam a música [Tabata](#). Todos fazem abdominais durante 20 segundos e descansam 10 segundos. Todos fazem agachamentos durante 20 segundos e descansam 10 segundos.

8 séries. Vejam o Video Tabata.

DIA
3

Desafio em Família

Repitam a atividade do **Dia 1**.

Desafio: completem 150 movimentos.



Passo 5 | Explorar

Explore a Bíblia Juntos **5 min**

Explore a Questão Central - “Como é a Esperança?”
Leiam a história em **João** (página seguinte).

DIA
1

Leiam e discutam juntos

A Esperança Morreu.

Durante o Seu tempo na terra, multidões juntaram-se para ver e ouvir Jesus. Porque é que as pessoas estavam tão interessadas em Jesus? O que é que elas esperavam?

Conseguem imaginar alguns dos seus sentimentos no dia em que Ele morreu?

DIA
2

Tornem a ler e discutam juntos

Esperança Viva.

Deus tinha um plano muito maior quando Jesus morreu na cruz. De que forma é que Deus, ao ressuscitar Jesus dos mortos, vos dá Esperança?

Leiam ou recitem à vez as palavras a negrito do texto (versículo 16), representando as vossas ações como uma lembrança da Esperança que Deus vos deu em Jesus .

Esperança Eterna.

O que é que significa a Esperança para vocês enquanto Família?

“Eterna” não é uma palavra amplamente usada. Como é que a explicariam?

À luz das circunstâncias como é que a promessa da vida eterna poderá moldar as vossas vidas?

Palavras de Esperança

Segue-se uma citação de Jesus, retirada do Capítulo 3 do Livro de **João** na Bíblia. Se quiserem ler toda a história, procurem numa Bíblia ou visitem **BibleGateway** (ou façam download da **Bible App**).

E, como Moisés levantou a serpente no deserto, assim importa que o Filho do homem seja levantado;

Para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.

Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.

Porque Deus enviou o seu Filho ao mundo, não para que condenasse o mundo, mas para que o mundo fosse salvo por ele.

(João 3:14-17 ACF)

**Podem encontrar esta história em Números 21: 4-9*



Passo 6 | Orar

Orar e acalmar 5 min

Tirem um tempo para pensar e orar pelos outros.

DIA
1

Moldem uma Cruz

Tentem dobrar um papel e fazer a vossa própria **Cruz**. À medida que cada um de vós rasga o seu papel para o transformar numa Cruz, silenciosamente, recordem e agradeçam a Jesus, cada um à sua maneira.

Vejam o vídeo [paper folding](#).

DIA
2

Oração da Esperança

Escrevam uma oração, em que cada linha começa com uma letra da palavra ESPERANÇA. Podem escrevê-la na vossa Cruz. Leiam uns para os outros enquanto oram.

DIA
3

Orar e alongar

Jesus oferece Esperança aos que crêm nele. Muitos ainda não O conhecem ou têm essa esperança. Orem por vocês próprios, ou por alguns familiares e amigos, para encontrarem a Esperança em Jesus.



Passo 7 | Façam Jogos Juntos

Façam jogos em Família 5 min

Joguem juntos em desafios Ativos. Divirtam-se!

DIA
1

Apanhada “Tag”

Um jogador está a apanhar. Esta pessoa corre pela área para tentar apanhar outra. Uma vez apanhada, essa pessoa assume a função e vai apanhar outra. Se um jogador estiver a fazer agachamentos, não pode ser apanhado (3 agachamentos no máximo). Troquem de funções com regularidade.

DIA
2

Circuito de Chinelos



Vejam o video [flip flop](#)

Trabalhem em pares. Um será o que anda e o outro move os chinelos. O que anda avança lentamente na divisão enquanto a outra pessoa move os dois chinelos para que, o que anda, dê sempre os passos nos chinelos. Troquem de lugares. 3 séries.

Na última série, o que anda deve ir com os olhos vendados. O que acontece?

DAY
3

Confiança Cega

O elemento mais pequeno da família deixa-se cair para trás e é amparado pelos outros. Troquem de lugares. Vejam o video [Trust Fall](#).

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!





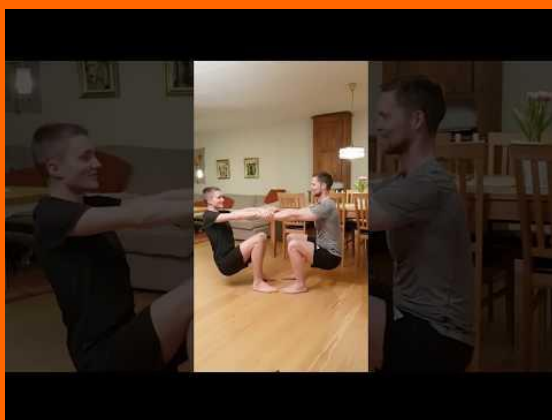
Video links

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.

Equipa family.fit



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