



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



Como encontramos a paz?

Uma vacina para dias isolados!

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

SEMANA

4

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 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: **Encontrando Paz**

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 **encontrar paz**. 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 do family.fit



1. Aquecer



2. Falar



3. Mover



4. Desafio



5. Explorar



6. Orar



7. Jogar



Passo 1 | Aquecimento

Começe a mover todo o corpo **5 minutos**

Faça os seguintes aquecimentos corporais.

Dia
1

Carrinho de mão e minhocas

Carrinho de mão: Trabalhe com um parceiro. Ande 10 metros e depois troque de lugar. Minhoca: dobre a cintura e coloque as mãos no chão. Estenda as mãos até estar em posição de prancha com as costas retas. Então, 'caminhe' os pés o mais perto possível das mãos. Repetir por 10 metros. Três rodadas. [Veja o vídeo](#)

Dia
2

Círculo com braços e formas do corpo

Círculos com braços: fique em um círculo e juntos completem 15 de cada movimento de braço. Pequenos círculos para a frente, pequenos círculos para trás, grandes círculos para a frente, grandes círculos para trás. Formas do corpo: Deite-se de barriga para baixo, braços para frente e palmas viradas uma para a outra. Mova os braços para cada formato. Três rodadas. [Veja o vídeo](#)

Dia
3

Carrinho de mão e minhocas

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



Passo 2 | Conversa

Descanse e inicie uma conversa **5 minutos**

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

Dia
1

Discutir

O que vem à sua cabeça quando não tem mais nada em que pensar?
Que tipo de preocupações você tem?
Falem sobre isto juntos.
Como lida com essas preocupações?

Dia
2

Discutir

Pense em alguns exemplos de quando você ajudou alguém que estava ansioso ou preocupado. Ou quando alguém te ajudou.
Você tem algum lugar em particular que sente que te traz paz e descanso?
O que o torna especial para você?

Dia
3

Discutir

Como você lida com a preocupação como família?
Há outras pessoas que você sabe que estão enfrentando preocupações? Você consegue pensar em formas que juntos, como família, possam apoiá-los?



Passo 3 | Mover

Mova-se e faça flexões 5 min

Aprenda e pratique flexões para ajudar os músculos do seu núcleo, ombro e braço.

Dia
1

Praticar flexões

Pratique este movimento em pares.

Comece devagar e com cuidado.

Mais fácil: joelhos no chão ou mãos na parede. Pés no chão.

[Veja o vídeo](#)

Dia
2

Flexões e abdominais

Trabalhem em pares. Uma pessoa faz 5 flexões e 5 abdominais e depois passa para próxima pessoa. Cinco rodadas.

Dia
3

Flexões mais difíceis

Veja outros tipos de flexões.

Tocando na mão do parceiro.

Pés na cadeira.

[Veja o vídeo](#)



Passo 4 | Desafio

Mova-se em um desafio de família **10 minutos**

Desafiar um ao outro ajuda a dar-nos energia.

Dia
1

Desafio familiar

Você vai precisar de 10 itens (por exemplo: brinquedos, meias, sapatos). Coloque-os no meio da roda. A primeira pessoa faz 5 flexões e, em seguida, remove um dos itens. Bate na mão da próxima pessoa. O objetivo é esvaziar a pilha, em seguida, 'recarregar' a pilha. 5 flexões equivalem a um item na pilha. [Veja o vídeo](#)

Dia
2

Desafio de bola de flexão

Alinhem-se na posição de flexão. Coloque uma bola no final da fila. A pessoa 1 faz uma flexão e depois passa a bola para a próxima pessoa. Continue ao longo da fila por 1 minuto e veja quantas vezes você pode obter a bola. Três rodadas.

Descanse um minuto entre as rodadas. [Veja o vídeo](#)

Dia
3

Desafio familiar

Repita a atividade do **Dia 1**. *Desafio:* bata record do seu tempo do dia 1 ou aumente rodadas.



Passo 5 | Explore

Explore a Bíblia juntos **5 minutos**

Explore a questão de vida - "Como encontramos paz?" Leia as palavras de uma canção antiga - Salmo 23, escrita pelo Rei Davi.

Dia
1

Ler e discutir juntos

Ao ler este salmo, que imagens ele cria em sua mente?

Como te faz sentir?

O que você acha que significa o Senhor ser o teu pastor?

Dia
2

Rer e discutir juntos

Escolha uma linha do Salmo. Em pares, usem o corpo para fazer uma pose e deixem os outros adivinhar qual é a linha. Revezem-se até terem feito todas as linhas do Salmo.

De que imagem você gosta mais? Por quê?

Desenhe essa imagem adicionando as palavras abaixo do desenho.

Dia
3

Releia o verso da Bíblia

Salmo 23 é um quadro de palavras sobre Deus estar conosco, escrito pelo rei Davi. Este é o mesmo Davi que é famoso por lutar contra o gigante Golias quando ele era jovem. Ele era um pastor antes de ser rei e provavelmente escreveu isso na época. Trabalhe juntos para escrever algo semelhante sobre Deus que se conecta com a sua vida como família.

Palavras de paz

O seguinte é o que o Rei Davi escreveu: É o salmo ²³ no Livro de Salmos da Bíblia. *Se você quiser ler toda a história, procure em uma Bíblia ou visite [BibleGateway](#) (ou baixe o [Bible App](#)).*

O Senhor é o meu pastor, e nada me faltará.

Deitar-me faz em verdes pastos,
guia-me pelas águas tranquilas,
refrigera a minha alma.

Guia-me pelas veredas da justiça,
por amor do seu nome.

Ainda que eu ande
pelo vale da sombra da morte,
não temerei mal algum,
porque tu estás comigo;
a tua vara e o teu cajado
me consolam.

Preparas uma mesa perante de mim
na presença dos meus inimigos.
Unges a minha cabeça com óleo,
o meu cálice transborda.

Certamente a tua bondade e misericórdia
me seguirão todos os dias da minha vida,
e habitarei na casa do Senhor por longos
dias.

Salmo 23



Passo 6 | Ore

Ore e alongue **5 minutos**

Tire um tempo para pensar e orar pelos outros.

Dia
1

Orações de mãos fechadas

Todos se sentam em uma posição relaxada. Feche as mãos e aperte o mais forte que puder e respire. À medida que aperta, pense em todas as preocupações que tem, apertando com mais força o tempo todo. Então muito devagar, solte e desdobre suas mãos, respirando suavemente. Conforme você solta as mãos, imagine Deus como seu Pastor. Entregue a Ele todas as suas preocupações. Repita se houver mais coisas com que esteja ansioso ou preocupado.

Dia
2

Ore por outros

Pense em amigos da família ou vizinhos. Por quais motivos eles podem estar ansiosos? Ore por eles. Escreva um cartão, envie uma mensagem, ou ligue para que eles saibam que você está pensando neles.

Dia
3

Ore e alongue

Orem enquanto esticam o corpo ou repita a oração com as mãos fechadas.

[Veja o vídeo de alongamento](#)



Passo 7 | Jogue

Jogue um jogo com sua família **5 minutos**

Jogar juntos em desafios ativos. Divirtam-se juntos!

Dia
1

Queda de confiança

Faça a queda de confiança de duas maneiras novas.

1. Uma pessoa fica entre duas outras e balança para frente e para trás com os olhos fechados. Qual foi a sensação de ser segurado pela família?
2. Fique de pé em uma cadeira, feche os olhos e caia para trás nas mãos da família.

[Veja o vídeo](#)

Dia
2

O grande concurso de papel

Todos recebem um pedaço de papel. Escreva o que te tira a paz. Em seguida, use o papel para 3 competições diferentes. [Veja o vídeo](#)

1. Faça um avião de papel e arremesse o mais longe possível. Dê pontos para cada pessoa.
2. Amasse o avião de papel numa bola. Cada pessoa atira todas as bolas em um balde a 5 metros de distância. Veja quem consegue obter o total mais alto.
3. Tente fazer malabarismo com a maioria das bolas de papel. Comece com uma, depois duas e assim por diante. Quem tem a maior pontuação total?

Dia
3

Jogue um jogo tranquilo

Jogar um jogo de tabuleiro tranquilo que traz paz à família.



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 feitas após o aquecimento. Use uma música mais lenta para fazer alongamentos. Alongue com cuidado - 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!





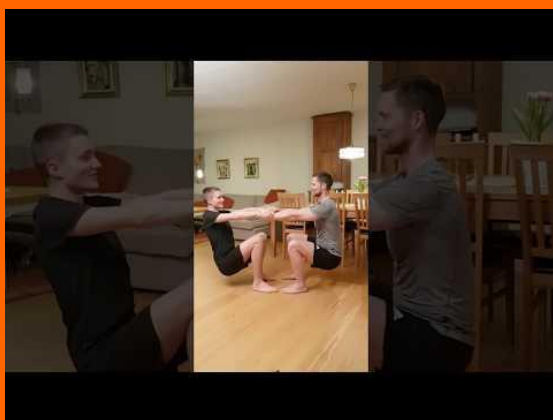
Links dos vídeos

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>

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