family.fitness.faith.fun

Como encontrar a Paz?

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

SEMANA
4

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: **Encontrar a Paz**

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 **familiy.fit** tem um **tema**. O foco desta semana é ***Como Encontrar a Paz***. 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 Carrinho-de-mão e Lagarta

Carrinho-de-mão: Trabalhem a pares. Andem 10 metros e depois troquem posições.
Lagarta: Dobrem a cintura e ponham as mãos no chão. Afastem as mãos até estarem em posição de prancha, com as costas planas. Andem com os pés o mais perto possível das mãos. Repitam durante 10 metros. 3 Séries.
Ver video

DIA 2 Círculos e Formas com braços

Círculos: Façam uma roda e juntos completem 15 vezes cada movimento dos braços. Pequenos cículos para a frente, pequenos cículos para trás, círculos grandes para a frente, círculos grandes para trás.
Formas: deitados de barriga para baixo, coloquem os braços acima da cabeça e as palmas das mãos viradas uma para a outra. Movam os braços em formas diferentes

3 Séries. **Vejam o video**

DIA 3 Carrinho-de-mão e Lagarta

Repitam a atividade do **Dia 1**. Façam 3 séries de cada.

Passo 2 | Conversar Juntos

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 vem à vossa mente quando não têm nada em que pensar?
Que tipo de preocupações têm?

Falem sobre isso uns com os outros. Como é que lidam com essas preocupações?

DIA 2 Discutir

Pensem em alguns exemplos de quando ajudaram alguém que estava ansioso ou preocupado. Ou quando alguém vos ajudou.

Têm algum lugar específico que considerem sossegado ou tranquilo?

O que é que o torna especial para vocês?

DIA 3 Discutir

Como é que lidam com a preocupação como família?

Existem pessoas que vocês conhecem que estejam a enfrentar preocupações? Conseguem pensar em formas, através das quais a vossa família os pode apoiar?

Passo 3 | Movimentem-se

Mexam-se e façam Flexões 5 min

Aprendam e pratiquem flexões para ajudar os vossos músculos principais, dos ombros e dos braços.

DAY 1

Pratiquem Flexões

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

Nível Fácil: Joelhos no chão ou mãos na parede.

Nível Difícil: Pés no Chão.

Vejam o video

DIA 2

Flexões e abdominais

Trabalhem em pares. Uma pessoa faz 5 flexões e 5 abdominais e depois toca e passa à outra pessoa. 5 Séries.

DIA 3

Flexões mais difíceis

Vejam outras variações de flexões.
Dar "mais cinco" ao parceiro

Pés na cadeira

Vejam o video

Passo 4 | Desafio

Mudem para um desafio em familia 10 min

Desafiar um ao outro ajuda a dar-vos energia.

DIA 1

Desafio em família

Vão precisar de 10 objetos (ex. brinquedos, meias, sapatos). Coloquem-nos no meio da vossa roda. No início, a primeira pessoa faz 5 flexões e tira um dos objetos. Passa a vez à próxima pessoa. O objetivo é desfazer a pilha e a seguir voltar a fazê-la. 5 flexões equivalem a um objeto da pilha.

Vejam o Video

DIA 2

Desafio da Bola em Flexões

Alinhem-se na posição de flexão. Coloquem a bola no fim da linha. A primeira pessoa faz uma flexão e passa a bola à seguinte. Continuem ao longo da linha durante 1 minuto e vejam quantas vezes conseguem mandar e receber a bola. 3 Séries

Descansem 1 minuto entre séries.

Vejam o Video

DIA 3

Desafio em Família

Repitam a atividade do **Dia 1**.

Desafio: Superem o vosso tempo do **Dia 1** ou aumentem o número de séries.

Passo 5 | Explorem

Explorem a Biblia Juntos 5 min

Explorem a Questão Central – “Como Encontrar a Paz?”
Leiam as palavras de uma antiga música- Salmo 23, escrita pelo Rei Davi.

DIA 1

Leiam e discutam juntos

Ao lerem este Salmo, que imagens criam na vossa mente?
Como é que isso vos faz sentir?
O que acham que significa para o Senhor ser o vosso pastor?

DIA 2

Voltem a ler e discutam juntos

Escolham um verso do Salmo. Em pares, usem os vossos corpos para fazer uma mímica e deixem os outros adivinhar que verso é. Revezem-se até terem feito todos os versos.
Que imagem gostam mais? Porquê?
Desenhem essa imagem acrescentando a descrição na parte de baixo.

DIA 3

Tornem a contar o texto Bíblico

O Salmo 23 é uma imagem figurativa sobre como Deus está connosco, escrita pelo Rei Davi. Este é o mesmo Davi que ficou famoso por combater o gigante Golias quando ele era um jovem. Ele era um pastor antes de ser rei e provavelmente escreveu este salmo nesse período.

Trabalhem em conjunto para escrever algo semelhante acerca de Deus que faça ligação à vossa vida enquanto família.

Palavras de Paz

O seguinte texto foi escrito pelo Rei Davi. É o 23º Salmo do Livro de Salmos da Bíblia. Se quiserem ler a letra desta música, procurem numa Bíblia ou visitem ***BibleGateway*** *(ou façam download da* ***Bible App****).*

O SENHOR é o meu pastor, nada me faltará.
Deitar-me faz em verdes pastos, guia-me mansamente a águas tranquilas.
Refrigera a minha alma; guia-me pelas veredas da justiça, por amor do seu nome.
Ainda que eu andasse pelo vale da sombra da morte, não temeria mal algum, porque tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me consolam.
Preparas uma mesa perante mim na presença dos meus inimigos, unges a minha cabeça com óleo, o meu cálice transborda.
Certamente que a bondade e a misericórdia me seguirão todos os dias da minha vida; e habitarei na casa do Senhor por longos dias.

Salmo 23 (ACF)

Passo 6 | Orar

Orar e acalmar 5 min

Tirem um tempo para pensar e orar pelos outros.

DAY 1

Orações “do punho à palma”

Sentem-se numa posição relaxada. Fechem as mãos em punhos e apertem o mais que puderem enquanto inspiram. À medida que apertam, pensem em todas as preocupações que têm, apertando cada vez mais. Depois, devagar, soltem e abram as vossas mãos expirando suavemente. Enquanto fazem isto, imaginem Deus como sendo o vosso Pastor. Entreguem-lhe todas as vossas preocupações.
Repitam se existirem mais coisas àcerca das quais estão ansiosos ou preocupados.

DIA 2

Orar pelos outros

Pensem na família, amigos ou vizinhos. O que poderá estar a deixá-los ansiosos? Orem por eles.
Escrevam um cartão, enviem uma mensagem, ou liguem-lhes para que saibam que vocês estão a pensar neles.

DIA 3

Orem e Alonguem

Orem enquanto alongam ou repitam as orações do Dia 1.
Vejam o video “stretching”

Passo 7 | Jogar Juntos

Façam jogos em Família 5 min

Joguem juntos em desafios Ativos. Divirtam-se!

DIA 1

Jogo da Confiança

Façam o Jogo da Confiança de duas formas novas:

1. Uma pessoa fica entre duas e baloiça-se para a frente e para trás com os olhos fechados. Qual foi a sensação de ser amparado pela família?

2. Subam para uma cadeira, fechem os olhos e caiam para trás nos braços da família.

Vejam o video

DIA 2

A grande competição do papel

Toda a gente pega num papel. Escrevam nele o que tira a vossa paz. De seguida usem o papel para 3 competições diferentes.

Vejam o video

1. Façam um avião de papel e atirem-no para o mais longe possível. Atribuam pontos a cada pessoa

2. Amarrotem o avião numa bola. Cada pessoa atira todas as bolas para um cesto a 5 metros de distância. Vejam quem obtém a pontuação mais alta.

3. Tentem fazer malabarismos com o maior número possível de bolas. Comecem com uma, depois duas e por aí em diante. Quem tem a maior pontuação geral?

DIA 3

Joguem um Jogo de Tabuleiro calmo

Joguem um Jogo de Tabuleiro calmo que traga tranquilidade à família.

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 manual 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