



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



Sou grato?

Uma vacina para dias isolados!

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



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> detalhados na íntegra em nosso site. Estes regem o 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: Ser grato

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 **ser grato**. 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

Mexam-se!

Siga os movimentos do vídeo (*andando no lugar, alongamento de pernas, laterais e ombros, etc*).

Assista warm-up video 1

Dia
2

Mova-se com a música

Faça seis exercícios com música animada:

- 10 saltos para a esquerda e para a direita
- 10 saltos no lugar
- 10 alongamentos laterais
- 10 alongamentos de pernas
- 10 alongamentos laterais (outra forma)
- 10 ombros e pescoço

Assista warm-up video 2

Dia
3

Mexam-se!

Repetir a atividade do dia 1.



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

Pelo que você é grato hoje?
Você já agradeceu alguém hoje? Pelo quê? Se não, planeje a quem pode agradecer e quando.

Dia
2

Discutir

Como família, pensem em algo pelo que ser grato, para cada letra do alfabeto.
Conseguem fazer isso duas vezes?

Dia
3

Discutir

Há momentos em que você esquece de agradecer?
Houve algum momento em que alguém não te agradeceu quando você pensava que devia?
Como você se sentiu?



Passo 3 | Mover

Mova-se e faça pranchas **5 min**

Aprenda e pratique a prancha para ajudar os músculos principais, ombros e braços.

Dia
1

Pratique a prancha

Assista a um vídeo de prancha e pratique este movimento em pares. Comece devagar e com cuidado.

[Veja o vídeo](#)

Dia
2

Tabata de prancha

Coloque um objeto à sua frente e fique na posição de prancha. Alcance com a mão direita e toque no objeto e, em seguida, novamente com a esquerda. Repita isto tantas vezes quanto puder em 20 segundos e depois descanse 10 segundos. Repita isto por 8 vezes. Conte o número total de vezes que tocou no objeto.

[Veja o vídeo](#)

Dia
3

Pranchas mais difíceis

Prancha com pulo - enquanto na posição da prancha, salte os pés separados e depois juntos.

[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

Formem um círculo deitando-se de barriga para baixo com as cabeças no meio. Enquanto todos fazem a prancha, cada pessoa diz o nome de um animal. Depois de completar 15 nomes, descanse por 20 segundos.

Para as próximas 4 rodadas, completar outras categorias: cores, frutas, pessoas famosas e cidades. [Veja o vídeo](#)

Dia
2

Desafio de um minuto

Fique de frente para um parceiro na posição da prancha. No JÁ, toque a mão direita um do outro, depois a esquerda, até completar 20 toques. Descanse 60 segundos. Seis rodadas.

[Veja o vídeo](#)

Dia
3

Revezamento de prancha e polichinelo

Uma pessoa faz prancha enquanto as outras fazem 10 polichinelos. Troque as posições. Descanse 20 segundos e recomece. Seis rodadas. [Veja o vídeo](#)



Passo 5 | Explore

Explore a Bíblia juntos **5 minutos**

Explore a questão da vida - "Sou grato?" ao ler a história verdadeira de **Lucas 17** (página seguinte) de como Jesus curou alguns homens e nos ensinou a sermos gratos ao mesmo tempo.

Dia
1

Ler e discutir juntos

Os homens da história estavam doentes e foram forçados a viver fora da sua cidade. O que esta história nos conta sobre Jesus? Descreva os seus sentimentos se fosse um dos homens que Jesus curou.

Dia
2

Reler e discutir juntos

Revezem-se para encenar a parte do homem curado, atirando-se aos pés de Jesus (um membro da família). Como você diria "obrigado"? Por que os outros 9 não voltaram?

Dia
3

Reler e discutir juntos

Há algum grupo de pessoas onde você vive que sejam tratadas como rejeitadas? Como Jesus poderia responder a eles? Em que momentos a bondade já foi demonstrada à sua família? Você pode fazer alguma coisa como família para mostrar bondade a este grupo?

Uma história sobre ser grato

A seguir está uma história de Jesus do capítulo 17 do livro de Lucas na Bíblia. Se você quiser ler toda a história, procure em uma Bíblia ou visite [BibleGateway](#) (ou baixe o [Bible App](#)).

Jesus estava a caminho de Jerusalém. Ele viajou ao longo da fronteira entre Samaria e Galileia. Quando ele estava indo para uma aldeia, dez homens o encontraram. Tinham uma doença de pele. Eles estavam perto. E eles gritaram em voz alta: "Jesus! Mestre! Tenha piedade de nós!"

Jesus viu-os e disse: "Vão. Mostrem-se aos padres." Enquanto estavam a caminho, foram curados.

Quando um deles viu que ele estava curado, ele voltou. Ele louvou a Deus em voz alta. Atirou-se aos pés de Jesus e agradeceu-lhe. O homem era um samaritano.

Jesus perguntou: "Não foram todos curados? Onde estão os outros nove? Mais ninguém voltou e louvou a Deus, a não ser este estrangeiro?" Então Jesus lhe disse: "Levanta-te e vai. A tua fé curou-te."

Lucas 17: 11-19



Passo 6 | Ore

Ore e alongue **5 minutos**

Tire um tempo para pensar e orar pelos outros.

Dia
1

Momento de gratidão

No seu lugar, reflita sobre o que você é grato. Compartilhe uma coisa de cada pessoa em sua família pela qual você é grato. Agradeçam a Deus juntos por algumas destas coisas.

Dia
2

Ore por outros

Pense em algumas pessoas que você conhece que estão doentes ou rejeitadas. Desenhe e nomeie algumas delas em um papel e ore por eles. Coloque este papel em uma parede como um lembrete para orar. Agradeça a Deus por ele ouvir as nossas orações.

Dia
3

Ore e corra

Defina um cronômetro para 1 minuto, em seguida, todos correm em torno da casa e pegam itens pelos quais são gratos. Explique brevemente por que (ou por quem) você é grato e tome tempo para transformar esse agradecimento em oração.



Passo 7 | Jogue

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

Joguem juntos em desafios ativos. Divirtam-se juntos!

Dia
1

Círculo de bolas de papel

Cada membro da família escreve pelo que é grato na mesma folha de papel. Amasse o papel numa bola e forme um círculo. Jogue a bola de papel para outra pessoa enquanto lhes dá um exercício para fazer (agachamento afundo, agachamentos, corrida no lugar, etc). Todos então copiam (10 repetições). [Veja o vídeo](#)

Dia
2

Não seja pego

Uma pessoa é "capitão". Ele fica de costas para o resto da família. Os outros membros da família têm que fazer um exercício enquanto o capitão não está olhando (joelhos elevados, saltando no lugar, polichinelos, etc.) Quando o capitão se vira, todos devem congelar. Se alguém for pego se mexendo, torna-se o novo capitão. [Veja o vídeo](#)

Dia
3

Jogo

Jogue um jogo de tabuleiro tranquilo.

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 a causar lesões quando feitos 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!





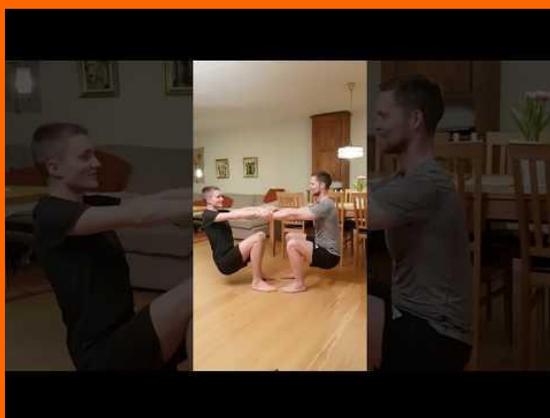
Links dos vídeos

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 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