família.fitness.fé.diversão

Sou agradecido/a?

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

SEMANA
5

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 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: **Ser agradecido/a**

Como funciona

Como família, façam algum **exercício físico** 3 dias por semana *(um dia já é bom!).* Se puderem fazer com mais frequência, façam também outros tipos de exercício - caminhar, correr, pedalar, patinar ou nadar.

Cada semana de **familiy.fit** tem um **tema**. O foco desta semana é ***Ser agradecido/a***. 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 do **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

Mexam-se

Sigam os movimentos do vídeo *(caminhar no lugar, alongamentos de pernas, laterais, de ombros, etc).*

Ver vídeo de aquecimento 1

DIA 2

Mexer ao som da música

Façam 6 exercícios com música ritmada:

- 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

Ver video de aquecimento 2

DIA 3

Mexam-se

Repitam as atividades do dia 1.

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

Hoje estão agradecidos pelo quê? Já agradeceram a alguém hoje… pelo quê? Caso contrário, pensem a quem poderiam agradecer e quando.

DIA 2 Discutir

Em família, pensem em algo a agradecer, para cada letra do alfabeto.

Conseguem faze-lo duas vezes?

DIA 3 Discutir

Existem momentos em que se esqueceram de dizer obrigado?
Já existiram momentos em que alguém não vos agradeceu quando vocês acharam que o deveria ter feito?
Como é que vocês se sentiram?

Passo 3 | Movimentem-se

Mexam-se e façam pranchas 5 min

Aprendam e pratiquem a prancha para ajudar os vossos músculos principais, dos ombros e dos braços

DIA 1

Pratiquem a prancha

Observem uma prancha e pratiquem este movimento em duplas. Comecem devagar e com cuidado.

Ver video

DIA 2

Tabata da prancha

Coloquem um objeto à vossa frente e ponham-se na posição de prancha. Toquem no objeto com a vossa mão direita e depois com a vossa mão esquerda. Repitam o máximo de vezes que conseguirem durante 20 segundos e descansem 10 segundos. Repitam durante 8 séries. Contem o número total de vezes que tocaram no objeto.

Ver video

DIA 3

Pranchas mais difíceis

Polichinelos em prancha- na posição de prancha, afastar os pés através de salto e juntá-los de novo da mesma forma.

Ver 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

Façam uma roda deitados de barriga para baixo no chão e as cabeças viradas para o meio. Enquanto todos fazem a prancha, cada pessoa, à vez, diz o nome de um animal. Após terem enumerado 15 nomes em família, descansem 20 segundos. Nas 4 séries seguintes, digam outras categorias: cores, frutas, celebridades e cidades. **ver video**

DIA 2

Desafio 1 minuto

Fique frente-a-frente com alguém na posição de prancha. Comecem por dar um ao outro “mais cinco” com a mão direita e depois com a esquerda até terem dado 20 “mais cinco”. Descansem durante 60 segundos. 6 séries.
Ver video

DIA 3

Circuito de prancha e polichinelos

Uma pessoa faz a prancha enquanto as outras fazem 10 polichinelos. Toquem para trocar. Descansem 20 segundos e recomecem. 6 séries. **Ver video**

Step 5 | Explorem

Explorem a Biblia Juntos 5 min

Explorem a Questão Central – “Sou agradecido/a?” através da história verdadeira que está em **Lucas 17** (página seguinte) sobre como Jesus curou alguns homens e também nos ensinou acerca de sermos agradecidos.

DIA 1

Leiam e discutam juntos

Os homens da história estavam doentes e eram obrigados a viver fora da sua aldeia.
O que é que esta história nos ensina sobre Jesus?
Descreve os teus sentimentos se fosses um dos homens que Jesus curou.

DIA 2

Voltem a ler e discutam juntos

À vez, representem a parte do homem curado, lançando-se aos pés de Jesus (um membro da família). Como é que diriam “obrigado/a”?
Porque é que os outros 9 não voltaram?

DIA 3

Releiam e discutam juntos

Existem grupos de pessoas onde vocês vivem que são tratadas como marginais? Como é que Jesus agiria com eles?
Como família, como é que têm mostrado bondade? Podiam fazer algo, enquanto família, para mostrar bondade para com esse grupo?

Uma história sobre ser agradecido

*O seguinte texto é uma história de Jesus que está no capítulo 17 do Livro de Lucas na Bíblia. Se quiserem ler a história procurem numa Bíblia ou visitem **BibleGateway** (ou façam download da **Bible App**).*

De caminho para Jerusalém, passava Jesus pelo meio de Samaria e da Galileia.
Ao entrar numa aldeia, saíram-lhe ao encontro dez leprosos, que ficaram de longe e lhe gritaram, dizendo: Jesus, Mestre, compadece-te de nós!
Ao vê-los, disse-lhes Jesus: Ide e mostrai-vos aos sacerdotes. Aconteceu que, indo eles, foram purificados.
Um dos dez, vendo que fora curado, voltou, dando glória a Deus em alta voz,
e prostrou-se com o rosto em terra aos pés de Jesus, agradecendo-lhe; e este era samaritano.
Então, Jesus lhe perguntou: Não eram dez os que foram curados? Onde estão os nove?
Não houve, porventura, quem voltasse para dar glória a Deus, senão este estrangeiro?
E disse-lhe: Levanta-te e vai; a tua fé te salvou.

Lucas 17:11-19 (JFA-RA)

Passo 6 | Orar

Orar e acalmar 5 min

Tirem um tempo para pensar e orar pelos outros.

DIA 1

Momento de gratidão

Fiquem sossegados e individualmente reflitam naquilo pelo qual estão agradecidos/as.
Partilhem um aspeto de cada pessoa da família pelo qual estão agradecidos/as.
Juntos, agradeçam a Deus por alguns desses aspectos.

DIA 2

Orar pelos outros

Pensem em algumas pessoas que conhecem que estejam doentes ou sejam rejeitadas. Desenhem silhuetas humanas para cada um e atribuam-lhes nomes e orem por eles.

Coloquem numa parede como lembrete para orar. Agradeçam a Deus por ouvir as nossas orações.

DIA 3

Orem e corram

Cronometrem 1 minuto. Todos correm pela casa, recolhem artigos pelos quais são agradecidos e trazem-nos consigo.
Expliquem resumidamente pelo quê (ou quem) são agradecidos e reserve um tempo para transformar esse agradecimento em oração.

Passo 7 | Jogar juntos

Façam jogos em Família 5 min

Joguem juntos em desafios Ativos. Divirtam-se!

DIA 1

Círculo da bola de papel

Cada elemento escreve, na mesma folha de papel, aquilo pelo qual está agradecido. Fazem uma bola com a folha e dispõem-se numa roda. Cada um atira a bola para outra pessoa enquanto lhe dá um exercício para fazer (*lunge*, agachamento, correr no lugar, etc). Todos replicam até 10 repetições. **Ver video**

DIA 2

Não sejas apanhado

Uma pessoa é o "capitão". Ela fica de costas para o resto da família. Os outros elementos da família têm de fazer um exercício enquanto o capitão não está a olhar (joelhos altos, saltar no lugar, polichinelos, etc). Quando o capitão se vira, todos devem congelar. Se alguém for apanhado a mexer-se, esse é o novo capitão. **Ver video**

DIA 3

Jogo de tabuleiro

Joguem um jogo de tabuleiro calmo apenas para se divertirem.

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