



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 posso encorajar os outros?

Uma vacina para dias isolados!

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

SEMANA

6

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: Encorajamento

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 um encorajador**. 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!

Faça o seguinte (em seguida, repita):

- 20 polichinelos
- 20 saltos de esquí
- 10 flexões contra uma parede
- 10 saltos em altura

[Assista o Vídeo](#)

Dia
2

Arrumação com música

Coloque uma música animada. À medida que a música toca, todos se movem rapidamente para pegar as coisas e guardá-las por cerca de 4 minutos.

Dia
3

Círculo com braços e formas do corpo

Círculos com braços: formem uma roda 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 formação.

3 rodadas. [Veja o vídeo](#)



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

É tão bom quando alguém diz ou faz algo que nos encoraja. O que significa ser um encorajador? Como você encorajou alguém recentemente? Como você se sentiu?

Dia
2

Discutir

Pense em algo que o tenha desencorajado recentemente ou agora. Compartilhe os seus sentimentos sobre o que aconteceu. O que te faria se sentir melhor/encorajado?

Dia
3

Discutir

Fale sobre algo que você **pode** fazer para encorajar alguém de fora de sua família que pode estar precisando. O que cada pessoa poderia fazer? O que podem fazer como família? (por exemplo, fazer um bolo, escrever uma carta ...)



Passo 3 | Mover

Mova-se e faça agachamentos **5 min**

Pratique 3 movimentos que você já aprendeu: agachamentos, abdominais e flexões.

Dia
1

Praticar agachamentos

Vamos praticar agachamentos da primeira semana. Pratique este movimento em pares. [Assista o vídeo de Agachamentos.](#)

Dia
2

Abdominais e agachamentos

Trabalhem em pares. Uma pessoa faz abdominais e depois toca na outra pessoa para passar a vez. Alternar entre 5 abdominais e 5 agachamentos. Faça cinco rodadas.

Dia
3

Flexões

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 - agachamentos

Faça uma roda de frente um para o outro. Faça 50 agachamentos em família. Uma pessoa começa a fazer repetições. Toque na próxima pessoa quando precisar de uma pausa. Depois de 50 agachamentos, corram como família até uma marca e voltem. Corra no ritmo do corredor mais lento. Então os agachamentos começam de novo. Três rodadas de 50. [Veja o vídeo](#)

Dia
2

Abdominais em família

Faça uma roda de frente um para o outro. Faça 50 abdominais em família. Uma pessoa começa a fazer repetições. Toque na próxima pessoa quando precisar de uma pausa. Depois de 50 abdominais, corram como família até uma marca e voltem. Corra no ritmo do corredor mais lento. Depois recomeçam a fazer abdominais. Três rodadas de 50.

[Veja o vídeo](#)

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](#)





Passo 5 | Explore

Explore a Bíblia juntos **5 minutos**

Explore a Questão de Vida - "Como posso encorajar os outros?" Leia 1 Tessalonicenses 5:11 (página seguinte).

Dia
1

Ler e discutir juntos

Fala sobre o que significa encorajar alguém. Você é encorajador? Dê uma nota para si mesmo de 1 a 10 e justifique. Por que é necessário e importante ser um encorajador?

Dia
2

Releia o verso da Bíblia.

Diga alguma coisa a cada pessoa da sua família que os encoraje.
Crie um cartaz com as palavras ***"Encorajem-se uns aos outros e animem-se uns aos outros"*** e coloque-o em algum lugar visível como lembrete.

Dia
3

Rer e discutir juntos

Compartilhe exemplos de um encorajador da Bíblia ou da vida real. Construa uma pirâmide humana e recite ***"Encorajar uns aos outros e animar uns aos outros"*** quando estiver pronta.

Passagem Bíblica sobre ser um encorajador

Os versículos seguintes vêm de uma carta escrita pelo apóstolo Paulo à igreja em Tessalônica para lembrá-los sobre o poder do encorajamento. Se você quiser ler mais visite [BibleGateway](#) (ou faça o download do [*Bible App*](#)).

Em uma parte da Bíblia que nos pede para pensar sobre os tempos, as estações e o futuro, lemos estas palavras:

"Portanto, encorajem-se uns aos outros e animem-se uns aos outros, assim como vocês estão de fato fazendo."

Outra tradução da Bíblia coloca desta forma:

"...fale palavras encorajadoras um para o outro. Construa esperança para que estejam todos juntos nisto, ninguém deixado de fora, ninguém deixado para trás. Sei que já está fazendo isto, continue a fazê-lo."

1 Tessalonicenses 5:11



Passo 6 | Ore

Ore e alongue **5 minutos**

Tire um tempo para pensar e orar pelos outros.

Dia
1

Orações com imagens

Coloque uma foto de cada pessoa da família em um recipiente. Mexa. Cada pessoa escolhe uma foto e ora por esse membro da família.

Dia
2

Cartões de oração

Coloque as fotos do dia 1 em cartões separados. Todos escrevem uma oração ou uma palavra de encorajamento em cada cartão. Inclua algo que aprecie nesse membro da família, decore-o e entregue-o a eles.

Dia
3

Ore e Encoraje

Ore por amigos ou parentes que precisam de encorajamento. Monte um vídeo/áudio/poster/cartão da sua família e envie-os.



Passo 7 | Jogue

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

Joguem juntos em desafios ativos. Divirtam-se juntos!

Dia
1

Desafio: Jogue a bola

Todos fazem uma bola de papel, atiram e pegam com uma mão. Em seguida, fique em uma roda e jogue sua bola para a direita ao mesmo tempo que você pega a bola da esquerda. Encorajem-se uns aos outros. [Veja o vídeo](#)

Dia
2

Desafio: Ande na linha

Faça algumas linhas no chão (reta, zigue-zague ou curva). Use roupas, fita, giz ou barbante. Cada pessoa deve mover-se ao longo da linha de uma maneira diferente, enquanto outros seguem (saltando, de costas, etc). Ligue a música e defina diferentes desafios. [Veja o vídeo](#)

Dia
3

Caça ao Tesouro

Uma pessoa esconde algo em casa que será procurado pelo resto da família. Dê uma pista para encorajar os outros a encontrar o objeto em falta. Repita com um novo objeto.

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!





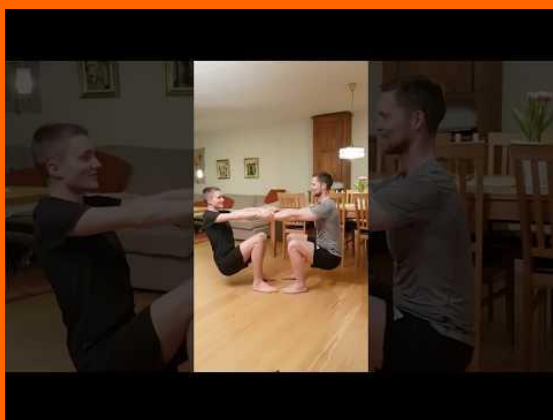
Links dos vídeos

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 **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