



família.fitness.fé.diversão



Como encorajar os outros?

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



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: Encorajamento

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 **family.fit** tem um **tema**. O foco desta semana é ***Como ser um encorajador***. 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

Façam o seguinte (e repitam):

- 20 polichinelos
- 20 saltos de ski
- 10 flexões contra a parede/muro
- 10 saltos com braços no ar

[Vejam o video](#)

**DIA
2**

Arrumar ao som da música

Coloquem uma música ritmada que gostem. À medida que a música toca todos correm a apanhar os objetos e a arrumá-los. Duração 4 minutos.

**DIA
3**

Círculos e formas com braços

Círculos: Façam uma roda e juntos completem 15 vezes cada movimento dos braços. Pequenos círculos para a frente, pequenos círculos 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](#)



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

É tão bom quando alguém diz ou faz algo que nos encoraja.

O que significa ser um encorajador?
Como é que vocês encorajaram alguém recentemente? Como é que isso vos fez sentir?

**DIA
2**

Discutir

Pensem em algo que vos tenha desencorajado recentemente, ou neste momento.

Partilhem os vossos sentimentos sobre o que aconteceu. O que é que vos faria sentir melhor ou encorajados?

**DIA
3**

Discutir

Falem sobre algo que podem fazer para encorajar alguém fora da vossa família que possa precisar.

O que é que cada um de vocês pode fazer? O que podem fazer enquanto família? (ex. Façam um bolo, escrevam uma carta...)



Passo 3 | Movimentem-se

Mexam-se e façam agachamentos **5 min**

Pratiquem 3 movimentos que já aprenderam: agachamentos, abdominais e flexões.

DIA
1

Pratiquem agachamentos

Vamos praticar os agachamentos da primeira semana. Pratiquem este movimento em pares. [vejam o video de agachamentos](#).

DIA
2

Abdominais e Agachamentos

Trabalhem em pares. Uma pessoa faz abdominais e passa a outra pessoa. Alternem entre 5 agachamentos e 5 abdominais. Façam 5 séries.

DIA
3

Flexões

Vejam outras versões de Flexões. Dar “***mais cinco***” ao parceiro. Pés na cadeira. [vejam o video](#).



Passo 4 | Desafio

Mudem para um desafio em família **10 min**

Desafiar um ao outro ajuda a dar-vos energia.

**DIA
1**

Desafio em Família - agachamentos

Façam uma roda de frente uns para os outros. Façam 50 agachamentos em família. Uma pessoa começa a fazer repetições. Toque e passe para a próxima pessoa quando precisar de uma pausa. Depois de 50 agachamentos, corram em família até um ponto e voltem. Corram ao ritmo do corredor mais lento. Recomecem os agachamentos e façam três séries de 50. [**Vejam o video**](#)

**DIA
2**

Abdominais em Família

Sentem-se numa roda de frente uns para os outros. Façam 50 abdominais em família. Uma pessoa começa a fazer repetições. Toque e passe para a próxima pessoa quando precisar de uma pausa. Depois de 50 abdominais, corram em família até um ponto e voltem. Corram ao ritmo do corredor mais lento. Recomecem os abdominais e façam três séries de 50. [**Vejam o video**](#)

DIA 3

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](#)





Passo 5 | Explore

Explore a Bíblia em conjunto **5 min**

Explore a Questão Central – “Como posso encorajar os outros?” Leiam I Tessalonissences 5:11 (próxima página).

**DIA
1**

Leiam e discutam juntos

Conversem sobre o que significa para vocês encorajar alguém.

Vocês são encorajadores? Atribuem uma nota a vocês próprios de 1 a 10 e justifiquem. Porque é necessário e importante ser um encorajador?

**DIA
2**

Releiam o Versículo Bíblico

Digam algo a cada elemento da vossa família que o encoraje.

Criem um cartaz com as seguintes palavras ***“Encorajem-se e edifiquem-se uns aos outros”*** e coloquem num lugar visível como um lembrete.

**DIA
3**

Rer e discutir juntos

Partilhem exemplos da Bíblia ou da vida real sobre ser encorajador. Construam uma piramide humana e recitem ***“Encorajem-se e edifiquem-se uns aos outros”*** quando estiver pronta .

Texto Bíblico sobre Ser um encorajador

O seguinte versículo bíblico foi retirado de uma carta escrita pelo apóstolo Paulo à Igreja em Tessalónica para lembrá-los sobre o poder do encorajamento . Se quiserem ler mais visitem a [BibleGateway](#) (ou façam o download da [Bible App](#)).

Numa parte da Bíblia que nos pede para pensarmos àcerca dos tempos, das estações e do futuro, nós lemos o seguinte:

“Pelo que exortai-vos uns aos outros e edificai-vos uns aos outros, como também o fazeis.”

1 Tessalonincenses 5:11(ARC)

Noutra tradução da Bíblia o texto é colocado desta forma:

“... Falem palavras encorajadoras uns aos outros. Criem esperança para que estejam todos incluídos, ninguém deixado de fora, ninguém deixado para trás. Eu sei que já fazem isto; Continuem a faze-lo.”

1 Tessalonicenses 5:11 (MSG)



Passo 6 | Orar

Orar e acalmar 5 min

Tirem um tempo para pensar e orar pelos outros.

**DIA
1**

Foto-orações

Coloquem uma foto de cada elemento da família num recipiente. Mexam-no. Cada pessoa tira uma fotografia e ora por esse elemento da família.

**DIA
2**

Cartões de Oração

Colem as fotografias do dia 1 em cartões separados. Todos escrevem uma oração ou uma palavra de encorajamento em cada cartão. Incluam algo que apreciam nesse elemento da família, decorem-no e entreguem-no.

**DIA
3**

Orem e encorajem

Orem por amigos ou familiares que não vivam convosco e precisem de encorajamento. Façam um video/ mensagem de voz/ cartaz/ cartão da vossa família e enviem-no.



Passo 7 | Jogar Juntos

Façam jogos em Família **5 min**

Façam jogos com desafios ativos. Divirtam-se!

**DIA
1**

Desafio da Bola

Cada um faz uma bola de papel e pratica atirar e apanhar só com uma mão. De seguida, formam uma roda, e atiram a vossa bola com a mão direita ao mesmo tempo que recebem uma bola com a mão esquerda. Encorajem-se uns aos outros. [vejam o video](#)

**DIA
2**

Desafio – Andar na Linha

Desenhem algumas linhas no chão (reta, zigzag, ou curvas). Usem roupas, fita, giz ou corda. Cada pessoa deve mexer-se ao longo da linha de uma forma diferente enquanto os outros a seguem (aos saltos, de costas, etc). Liguem a música e façam à vez para terem desafios diferentes. [vejam o video](#)

**DIA
3**

Caça ao Tesouro

Uma pessoa esconde algo em casa, que seja reconhecido pelo resto da família. Dêem uma pista para encorajar os outros a encontrarem o objeto escondido. Repitam com um novo objeto.

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!





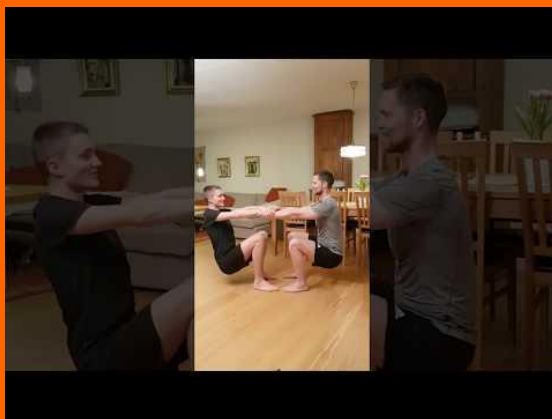
Video links

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