



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 ser generoso?

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.

Duas Grandes Ideias

1: Tire uma foto de sua família fazendo family.fit e publiquem nas redes sociais. Coloque o hashtag #family.fit

2: Pense em uma família que nunca fez o **family.fit**. Faça juntos no Zoom® ou no WhatsApp®.



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 deles, você não deve usar este recurso.



Esta Semana

Tema: Generosidade

Como isto funciona

Como família, façam 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 generoso**. 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!

Uma pessoa é o líder daquela rodada. Começa a correr. O líder diz um nome conforme a lista abaixo e a família tem que fazer o movimento. Misture os movimentos.

[Veja o vídeo](#)

Sr. Devagar - mova-se devagar
Sr. Rápido - mova-se rápido
Sr. Geleia - mexa o corpo todo
Sr. Virado - anda de costas
Sr. Pulo - pule
Sr. Pequeno - abaixe-se e continue andando
Sr. Forte - mova-se mexendo os músculos
Sr. Alto - alongue-se e ande
Sr. Cócegas - balance os braços
Sr. Feliz - ande e sorria

Dia
2

Jogo da Velha

Trabalhe em duas equipes. Cada equipe recebe um desafio. Ex: 10 polichinelos. Quando terminar, a pessoa corre e coloca a sua peça no jogo da velha. Continue com novos desafios.

[Veja o vídeo](#)

Dia
3

Mexam-se!

Repita o 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

O que significa ser generoso?

Ser generoso não tem apenas relação com dinheiro. De que outras formas podemos ser generosos? Qual é o oposto de ser generoso?

Dia
2

Discutir

Compartilhe alguns exemplos de generosidade que você viu ou experimentou.

O que você acha que a pessoa generosa sentiu? E o que recebeu?

Dia
3

Discutir

Vocês conseguem pensar em algum momento em que foram generosos como família? Qual foi a sensação? Você vê uma oportunidade agora em que podem ser generosos como família?



Passo 3 | Mover

Mova-se e faça o Super Man **5 min**

Pratique o movimento do Super Man para desenvolver a força dos músculos principais.

Dia
1

Praticar o Super Man

Deite-se de barriga para baixo no chão ou num tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super Man).

- Levante os braços e as pernas cerca de 15 cm do chão (ou até onde você confortavelmente consegue).
- Segure por 3 segundos e devagar volte para o chão. Relaxe.

[Veja o vídeo](#)

Dia
2

Variação do Super Man

Um braço/perna de cada vez.

- Deite-se de barriga para baixo num tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super Man).
- Levante o braço direito e a perna esquerda cerca de 15 cm do chão (ou até onde você confortavelmente consegue).
- Segure por 3 segundos e relaxe.
- Repetir com o braço e a perna opostos.

[Veja o vídeo](#)

Super Man mais difícil

Deite-se de barriga para baixo num tapete com os braços esticados acima da cabeça (como o Super Man).

- Estenda os braços e as pernas em direções opostas o mais que consegue, que naturalmente saem do chão.
- Mexa o braço direito e a perna esquerda para cima e para baixo como um pequeno pulso. Alterne braço direito/perna esquerda e braço esquerdo/perna direita.

[Veja o vídeo](#)



Super Man (esquerda) e Desafio Familiar do Copo (direita)



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

Trabalhe em pares. 6 copos por par.

Uma pessoa faz o Super Man enquanto a outra faz 5 agachamentos. Depois de cada rodada, coloque 1 copo para construir uma torre.

Inverta os papeis. Seis rodadas.

Tente construir a sua torre o mais rápido possível. [Ver vídeo](#) (foto na página anterior).

Dia
2

Rolando como o Super Man

Todos se revezam para rolares na posição do Super Man de um lado da sala para o outro enquanto carregam um copo. Role sem que as mãos e pés toquem o chão.

Continue a construir uma torre de copos.

Escolha o tamanho da torre pelo número de copos que você usa. [Veja o vídeo](#)

Dia
3

Desafio familiar

Repita o dia 1.

Tire uma foto do Desafio familiar e poste nas redes sociais. Coloque o hashtag #family.fit



Passo 5 | Explore

Explore a Bíblia juntos **5 minutos**

Explore a questão da Vida - "Como posso ser generoso?" Leia João 12:1-8 (página seguinte).

Dia
1

Ler e discutir juntos

Encontre um pouco de perfume e cheire-o enquanto você fala sobre a generosidade nesta história.
Quem foi generoso e por quê? Por que foi posto nos pés de Jesus?
Qual foi a resposta de Jesus a isso?

Dia
2

Releia a passagem da Bíblia

Deus é generoso! Escreva algumas das coisas que Deus deu a cada um de vocês em pedaços de papel.
Encontre um frasco a mais para colocá-los.

Dia
3

Rer e discutir juntos

O que Deus está dizendo a você através desta história? Compartilhe algumas das maneiras que amigos ou família têm sido generosos para você.
Prepare um presente surpresa para alguém da sua família ou alguém que você conhece.

Passagem Bíblica sobre ser generoso

A seguinte história vem do Capítulo 12 do Livro de João na Bíblia. Jesus estava fazendo uma refeição com bons amigos que estavam muito gratos a ele. Se você quiser ler mais visite [BibleGateway](#) (ou faça o download do [Bible App](#)).

Seis dias antes da Páscoa, Jesus chegou a Betânia, onde vivia Lázaro, a quem ressuscitara dos mortos. Ali prepararam um jantar para Jesus. Marta servia, enquanto Lázaro estava à mesa com ele. Então Maria pegou um frasco de nardo puro, que era um perfume caro, derramou-o sobre os pés de Jesus e os enxugou com os seus cabelos. E a casa encheu-se com a fragrância do perfume. Mas um dos seus discípulos, Judas Iscariotes, que mais tarde iria traí-lo, fez uma objeção: "Por que este perfume não foi vendido, e o dinheiro dado aos pobres?" Ele não falou isso por se interessar pelos pobres, mas porque era ladrão; sendo responsável pela bolsa de dinheiro, costumava tirar o que nela era colocado. Jesus respondeu: "Deixe-a em paz; que o guarde para o dia do meu sepultamento. Pois os pobres vocês sempre terão consigo, mas a mim vocês nem sempre terão."

João 12:1-8 (NVI)



Passo 6 | Ore

Ore e alongue 5 minutos

Tire um tempo para pensar e orar pelos outros.

Dia
1

Ore e alongue

Use as letras da palavra "GENEROSIDADE" para fazer uma lista de algumas coisas que Deus generosamente lhe deu como família. Agradeçam juntos.

Dia
2

Orações curtas

Pegue seu pote do Passo 5 e ore agradecendo a Deus por sua generosidade. Peça a Deus para ajudá-lo a ser generoso nas coisas em que você sabe que você precisa de ajuda.

Dia
3

Ore e Surpreenda

Peça a Deus para ajudá-lo a pensar em alguém que você conhece que não estaria esperando nada de você e surpreenda-o com algo (presente/comida/tempo) para encorajá-los. Ore para que eles sejam abençoados conforme eles recebem.



Passo 7 | Jogue

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

Joguem juntos em desafios ativos. Divirtam-se juntos!

Dia
1

A melhor pontuação é...

Coloque copos em uma mesa com uma pontuação em cada um, de boca para cima. A uma distância de 3-4 metros, lance 5 bolas de papel nos copos. Marque pontos para cada bola acertada. Depois de 5 rodadas ver quem tem o melhor resultado.

[Veja o vídeo](#)

Dia
2

Ordene

Coloque um número de pequenos objetos aleatórios (*ex: sementes, moedas, bolinhas, massas etc*) em um prato para cada pessoa. No JÁ, separem-nos em copos diferentes. Veja quem marca o melhor tempo.

[Veja o vídeo](#)

Dia
3

Equilíbrio e caminhada

Cada pessoa equilibra um livro na cabeça e caminha para o outro lado da sala e de volta sem tocar nele.

- Tente de costas.
- Então tente com um livro e um copo de plástico.

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!





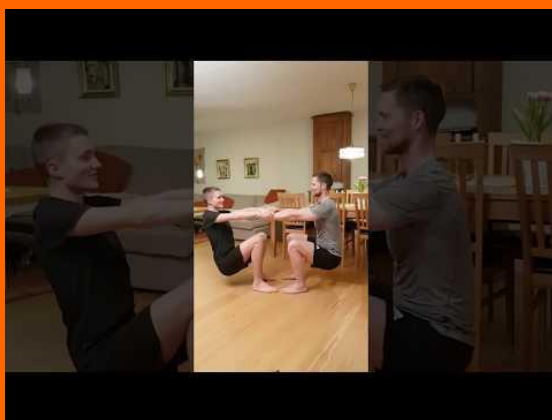
Links dos vídeos

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