



família.fitness.fé.diversão



## Como posso ser generoso?

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



[www.family.fit](http://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.

## Duas Boas Ideias

**#1:** Tirem uma fotografia da vossa família a fazer o family.fit e publiquem-na nas redes sociais através de #family.fit

**#2:** Pensem numa família que nunca fez o family.fit. Façam-no juntos através do Zoom® ou WhatsApp®.



## 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: Generosidade

### 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 **Ser Generoso**. 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

Cada pessoa é o líder à vez.

Comecem a correr em círculo. O líder diz o nome e a família deve fazer o movimento correspondente. Misturem-nos. [Vejam o video](#)

- Sr. Lento – mexam-se devagar
- Sr. Rápido – mexam-se depressa
- Sr. Gelatina – abanem o corpo todo
- Sr. Confuso – andem para trás
- Sr. Pula – andem aos saltos
- Sr. Pequeno – baixem-se e continuem a mexer-se
- Sr. Forte – Mostrem os músculos dos braços
- Sr. Alto – Alonguem e mexam-se
- Sr. Cócegas – Sacudam os braços
- Sr. Feliz – Mexam-se e sorriam

**DIA  
2**

### Jogo do Galo

Façam duas equipas. Cada equipa recebe um desafio. Ex. 10 polichinelos. Quando terminarem, duas pessoas correm e colocam a sua peça no jogo do galo. Continuem com novos desafios. [Vejam o video](#)

**DIA  
3**

### Mexam-se

Repitam o **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

O que significa ser generoso?  
Ser generoso não tem só a ver com dinheiro. De que outras formas podemos ser generosos? Qual é o oposto de ser generoso?

**DIA  
2**

### Discutir

Partilhem alguns exemplos de generosidade que viram ou vivenciaram.  
O que acham que a pessoa generosa sentiu? E a pessoa que recebeu o ato de generosidade?

**DIA  
3**

### Discutir

Conseguem pensar num momento em que foram generosos enquanto família? Qual foi a sensação? Vêm alguma oportunidade neste momento de ser generosos enquanto família?





## Passo 3 | Movimentem-se

Mexam-se e façam o super-homem **5 min**

Pratiquem o movimento de super-homem para desenvolver os músculos principais.

**DIA  
1**

### Pratiquem o super-homem

Deitem-se de barriga para baixo no chão ou no tapete, com os braços esticados acima da cabeça (como o super-homem).

- Levantem os braços e as pernas cerca de 15 cm acima do chão (ou até onde conseguirem confortavelmente)
- Aguentem durante 3 segundos e calmamente regressem ao chão e descontraiam.

[vejam o vídeo](#)

**DIA  
2**

### Variação de super-homem

Um braço/perna de cada vez.

- Levantem os braços e as pernas cerca de 15 cm acima do chão (ou até onde conseguirem confortavelmente)
- Aguentem durante 3 segundos e relaxem.
- Repitam com o braço e perna opostos.

[vejam vídeo](#)

## Super homem mais difícil

Deitem-se de barriga para baixo no tapete, com os braços esticados acima da cabeça (como o super-homem)

- Estiquem os vossos braços e pernas em direções opostas.
- Mexam o vosso braço direito e a perna esquerda para cima e para baixo, num movimento curto. Alternem os movimentos braço direito/perna esquerda e braço esquerdo/perna direita

[Vejam video](#)



Super-homem (esquerda) e Desafio de Família dos copos (direita)



## 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

Façam pares. 6 copos por par.

Uma pessoa faz o super-homem enquanto a outra faz 5 agachamentos. Depois de cada série, colocam um copo de forma a construir uma torre.

Troquem de papéis. 6 séries.

Tentem construir a vossa torre o mais alto possível. [vejam o video](#) (foto na página anterior).

**DIA  
2**

### Super-homem a rebolar

Todos se revezam para rebolar na posição do super-homem de um lado ao outro da sala com um copo na mão. Rebolem sem tocar no chão com as mãos e os pés.

Continuem enquanto constroem uma torre de copos. Escolham o tamanho da torre de acordo com o número de copos que usarem. [vejam o video](#)

**DIA  
3**

### Desafio de Família

Repitam o dia 1.

Tirem uma fotografia do desafio de família e publiquem numa rede social. Identifiquem #family.fit





## Passo 5 | Explore

Explore a Bíblia em conjunto **5 min**

Explore a Questão Central – “Como posso ser generoso?” Leiam João 12:1-8 (página seguinte).

**DIA  
1**

### Leiam e discutam juntos

Vão buscar um perfume e cheirem-no enquanto falam acerca da generosidade desta história.

Quem foi generoso e porquê? Porque é que foi colocado nos pés de Jesus?

Qual foi a resposta de Jesus a este ato?

**DIA  
2**

### Reler o texto bíblico

Deus é Generoso! Em pedaços de papel separados, escrevam algumas coisas que Deus vos deu a cada um de vós. Arranjem um frasco para colocá-los dentro.

**DIA  
3**

### Releiam e discutam juntos

O que é que Deus vos está a dizer através desta história? Partilhem algumas das formas através das quais amigos ou família têm sido generosos convosco. Preparem uma prenda surpresa para alguém da vossa família, ou alguém que conheçam.

# Texto Bíblico

## sobre ser generoso

A história seguinte foi retirada do capítulo 12 do livro de João na Bíblia. Jesus estava numa refeição com bons amigos que Lhe eram muito gratos. Se quiserem ler mais visitem [BibleGateway](#) (ou façam download da [Bible App](#)).

*Seis dias antes da Páscoa, Jesus foi ao povoado de Betânia, onde morava Lázaro, a quem ele tinha ressuscitado. <sup>2</sup> Prepararam ali um jantar para Jesus. Marta ajudava a servir, e Lázaro era um dos que estavam à mesa com ele. <sup>3</sup> Então Maria pegou um frasco cheio de um perfume muito caro, feito de nardo puro. Ela derramou o perfume nos pés de Jesus e os enxugou com os seus cabelos; e toda a casa ficou perfumada. <sup>4</sup> Mas Judas Iscariotes, o discípulo que ia trair Jesus, disse:*

*<sup>5</sup> — Este perfume vale mais de trezentas moedas de prata. Por que não foi vendido, e o dinheiro, dado aos pobres?*

*<sup>6</sup> Judas disse isso, não porque tivesse pena dos pobres, mas porque era ladrão. Ele tomava conta da bolsa de dinheiro e costumava tirar do que punham nela.*

*<sup>7</sup> Então Jesus respondeu:*

*— Deixe Maria em paz! Que ela guarde isso para o dia do meu sepultamento. <sup>8</sup> Os pobres estarão sempre com vocês, mas eu não estarei sempre com vocês.*

João 12:1-8 (NTLH)



## Passo 6 | Orar

Orar e Acalmar 5 min

Tirem um tempo para pensar e orar pelos outros.

**DIA  
1**

### Orem e Alonguem

Use as letras da palavra 'GENEROSIDADE' para fazer uma lista de algumas coisas que Deus generosamente vos deu enquanto família. Agradeçam-Lhe juntos.

**DIA  
2**

### Orações Curtas

Peguem no vosso frasco do PASSO 5 e façam orações de uma frase agradecendo a Deus pela Sua generosidade. Peçam a Deus para vos ajudar a serem generosos nas áreas que sabem que precisam de ajuda.

**DIA  
3**

### Orem e surpreendam

Peçam a Deus para vos ajudar a pensar em pessoas que conheçam que não esperam nada de vocês e surpreendam-nas com algo (presente/ comida/ tempo) para as encorajar.

Orem para que elas sejam abençoadas ao receberem.





## Passo 7 | Juguem Juntos

Façam jogos em Família **5 min**

Façam jogos com desafios ativos. Divirtam-se!

**DIA  
1**

### A melhor pontuação é ...

Coloquem os copos virados para cima numa mesa com uma pontuação em cada um. A partir de uma distância de 3 a 4 metros, atirem 5 bolas de papel para os copos. Marquem os pontos por cada bola dentro do copo. Após 5 séries, vejam quem tem a maior pontuação

[Vejam o video](#)

**DIA  
2**

### Ordenar

Coloquem um número de pequenos objetos aleatórios num prato para cada pessoa. (*Ex: sementes, moedas, berlindes, massas, etc.*). Ao sinal de partida, agrupem-nos em diferentes copos. Vejam quem faz o melhor tempo.

[Ver video](#)

**DIA  
3**

### Equilibrar e andar

Cada pessoa equilibra um livro na sua cabeça e caminha até ao outro lado da sala e regressa sem tocar no livro.

- Tentem de costas.
- Tentem 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. 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!





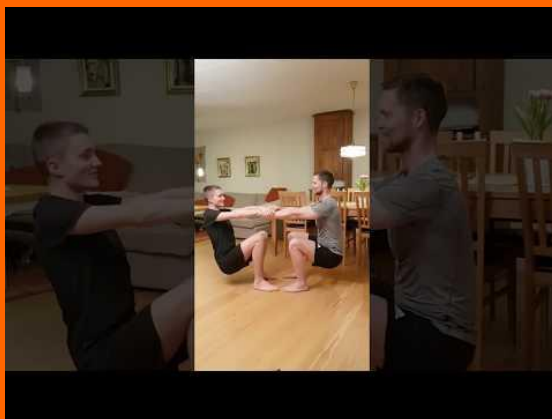
## Links dos vídeos

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](mailto:info@family.fit) para que possa ser partilhado com outros.

Obrigado.

*Equipa family.fit*





Web: [www.family.fit](http://www.family.fit)  
Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)