



família.fitness.fé.diversão



Como posso ser um bom amigo?

Uma vacina para dias isolados!

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

Semana

8

www.family.fit





Como fazer da boa forma uma importante parte 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 idéias

#1: Tire uma foto de sua família curtindo o family.fit e poste nas mídias sociais. Tag com #familyfit

#2: Pense em uma família que nunca fez family.fit. Faça isso juntos no vídeo Zoom® ou 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> detalhado na íntegra em nosso site. Estes regem o seu 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 Amizade

Como isto funciona

Como família, faça algum exercício físico 3 dias por semana (embora uma vez seja útil!). Se você pode fazer com mais frequência, faça outros tipos de exercício - caminhar, correr, equitação, patinação ou natação.

Cada semana de família.fit tem um tema. O foco esta semana é ser um bom amigo. 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 de que qualquer um na casa pode pegar o manual e liderar um passo na aventura.

Divirtam-se juntos!

7 Passos de family.fit



1. Aquecer



2. Falar



3. Mover



4. Desafio



5. Explorar



6. Orar



7. Jogar



Passo 1: Aquecer

Comece a mover todo o corpo: 5 minutos

Faça os seguintes aquecimentos corporais

Dia 1 - Caminhando como Urso e Caranguejo

Caminhe como um urso pela sala e volte como um caranguejo. Cinco rodadas.

Caminhando como urso - Caminhe olhando para baixo, com os pés e as mãos no chão.

Caminhando como caranguejo - Caminhe olhando para cima e com os pés e as mãos no chão.

Assista este vídeo



Dia 2 — Aquecimento com música

Faça o seguinte (depois repita):

- 20 corrida no local
- 5 agachamentos
- 20 joelhos altos correndo
- 5 para o chão - para o céu

Assista este vídeo



Dia 3 — Corrida de quadril

Atravesse a sala e volte. Sente-se no chão e avance usando as mãos e os pés. Em seguida, mova para trás da mesma maneira. Cinco voltas rápidas.

Assista a este vídeo.





Passo 2: Falar

Descanse e comece uma conversa: 5 minutos

Sentem-se juntos e comecem uma conversa. Aqui estão algumas perguntas para você começar.

Dia 1 — Discutir

Se você pudesse conhecer e se tornar amigo de alguém da história, quem você escolheria? Por quê?

O que você mais valoriza em uma amizade? Compartilhe exemplos de sua própria experiência.

Dia 2 — Discutir

Se você pudesse conhecer e se tornar amigo de um artista ou atleta, quem você escolheria? Por quê?

O que você acha que pode prejudicar uma boa amizade? Isso já aconteceu com você?

Dia 3 — Discutir

Se você pudesse se tornar amigo de um personagem de desenho animado, quem você escolheria? Como você passaria o tempo com eles? Seja criativo!

Classifique-se como um amigo de 1 a 10. Por que você acha isso?



Passo 3: Mover

Mova-se e faça mergulhos: 5 minutos

Pratique o movimento de mergulhos para desenvolver a força do braço.

Dia 1 — Prática de mergulhos no chão

Pratique dois movimentos.

Três rodadas de 10.

- Sente-se no chão com as mãos como suportes e pernas estendidas. Em seguida, levante os quadris, mantendo as mãos e os calcanhares no chão.
- Incline-se no chão descansando nos cotovelos. Use os braços para empurrar para cima em uma posição sentada.

Assista a este vídeo.



Dia 2 — Mergulhos de cadeira

Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Mantenha os pés no chão. 10 repetições.

Assista a este vídeo.



Dia 3 — Mergulhos mais difíceis

Mergulhe em uma cadeira apoiando seu peso em seus braços. Ao mergulhar, estenda uma perna do chão. Pernas alternadas.

Assista a este vídeo.





Passo 4: Desafio

Movimente-se em um desafio familiar: 10 minutos

Desafiar uns aos outros ajuda a dar-nos energia.

Dia 1 — Desafio de revezamento de família

Usando uma cadeira, cada pessoa faz três mergulhos e, em seguida, corre até um marcador para colocar água em um copo usando uma colher. Bata na mão da próxima pessoa para continuar. Continue até que o copo esteja cheio.

3 mergulhos = 1 colher.

Assista a este vídeo.



Dia 2 — Desafio de mergulhos

Defina um alvo familiar desafiador de um número total de mergulhos. Por exemplo, 50 mergulhos.

Se a família vencer o alvo, todos recebem frutas deliciosas.

Assista a este vídeo.



Dia 3 — Desafio de mergulho de uma perna

Veja quantos mergulhos de uma perna a família pode fazer em 90 segundos.

Faça os mergulhos com uma perna estendida e alterne as pernas.

Assista a este vídeo.





Etapa 5: Explorar

Explore a Bíblia juntos: 5 minutos

Explore a questão da vida - “Como posso ser um bom amigo?” Leia Provérbios 17:17-22.

Dia 1 — Leia e fale sobre o versículo 17

O que significa amar uma pessoa?

A última parte do versículo fala sobre tempos difíceis. O que descobrimos sobre o amor de alguém por nós em situações difíceis? Como você pode amar alguém passando por um momento difícil? Liste algumas ideias no papel.

Dia 2 — Leia e converse sobre o versículo 19

Construímos muros entre nós quando brigamos e nos ofendemos. Por quê? Faça uma barreira de móveis. Uma pessoa fica de um lado e o restante fica do outro. Converse sobre quebrar barreiras através do perdão.

Amizades precisam ser alimentadas. Como podemos fazer isso? Faça um cartaz de ideias como família.

Dia 3 — Leia e Converse sobre o versículo 22

Todos passam por situações difíceis. O que podemos trazer para suas vidas para fazer a diferença?

Quem você poderia encorajar hoje? Como? Quem tem sido “bom remédio” para você?

Tire um tempo para escrever-lhes um bilhete.

Como posso ser um bom amigo?

A história seguinte encontra-se no capítulo 17 do Livro dos Provérbios na Bíblia. Provérbios são uma coleção de versos sábios que nos ajudam a viver de uma maneira agradável a Deus. Se você quiser ler a história toda olhe em uma Bíblia ou visite YouVersion.

Um amigo ama em todos os momentos, é um irmão na adversidade.

O homem sem juízo com um aperto de mãos se compromete e se torna fiador do seu próximo.

Quem ama a discussão ama o pecado; quem constrói portas altas está procurando a sua ruína.

O homem de coração perverso não prospera, e o de língua enganosa cai na desgraça.

O filho tolo só dá tristeza, e nenhuma alegria tem o pai do insensato.

O coração bem disposto é remédio eficiente, mas o espírito oprimido resseca os ossos.

Provérbios 17:17-22



Passo 6: Orar

Ore e alongue: 5 minutos

Tire um tempo para olhar para fora e orar pelos outros.

Dia 1 — Orar e alongar

Desenhe ou liste os amigos que você tem. Agradeça a Deus por eles. Ore para que você possa ser um bom amigo para eles também. Pense em maneiras específicas de surpreendê-los e agradecê-los! Alongue enquanto ora por eles.

Dia 2 — Orações de restauração

Talvez você tenha dito ou feito algo que machucou outro. Peça ajuda a Deus ao admitir seus erros e pedir perdão. Fale com eles sobre isso. Vai ser preciso coragem!

Dia 3 — Ore pelos outros

Agradeça a Deus porque Ele é seu amigo, quer o que é melhor para você e está sempre disponível para você. Peça a Deus para ajudá-lo a ser esse tipo de amigo para os outros. Pense em duas ou três pessoas que você pode animar esta semana através da sua amizade. Ore por eles - então vá surpreendê-los!



Passo 7: Jogar

Jogue em família: 5 minutos

Jogue juntos em desafios ativos. Divirta-se!

Dia 1 — Ao redor do mundo - tênis de mesa

Fique em volta de uma mesa. Uma pessoa bate a bola sobre uma “rede” e outra pessoa devolve. Continue se movendo para que cada pessoa tenha uma vez — passe a raquete para o próximo na fila. Tente fazer 10 jogadas certas consecutivas como família, depois 20.

Use criatividade! Em vez de raquetes, use tampas de plástico, pratos ou chinelos.

Em vez de uma rede, você pode usar livros ou rolos de papel higiênico.

Assista a este vídeo.



Dia 2 — Bola no gol

Divida a família em duas equipes, uma de cada lado de uma mesa. Coloque uma fileira de rolos de papel higiênico ou copos no meio da mesa.

Veja qual equipe vai ser a primeira a marcar gol.

Assista a este vídeo.



Dia 3 — Construir uma casa de brincar

Divirta-se com sua família construindo um forte/castelo/tenda. Seja criativo.

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 tuas 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. Começar lentamente com um foco na técnica irá permitir que você seja mais rápido e mais forte depois.
- Alongamentos são menos suscetíveis de causar lesões quando feitas após o aquecimento. Use um tipo mais lento de música para fazer alongamentos. Alongue suavemente e segure por 5 segundos.
- Descanse e recupere 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 família.fit em <https://family.fit/> ou no canal family.fit no YouTube®

Vídeo promocional



[family.fit video](#)



[family.fit vídeo para celular](#)



Por favor, fiquem conectados

Esperamos que tenham gostado deste primeiro 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> (em inglês)

O site tem as últimas informações, maneiras que você pode dar uma devolutiva de suas ideias e é o lugar para ficar conectado com a família.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

Email: info@family.fit