



família.fitness.fé.diversão



**Será que eu contemplo a vida?**

**Uma vacina para dias isolados!**

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

**Semana**

**9**

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

### 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 desta semana é contemplando. 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!

Assista este vídeo



### 7 Passos de família.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 — Aquecimento com música

---

Faça o seguinte por 60 segundos cada:

- Corrida com elevação dos joelhos
- Joelhos altos para o lado
- Saltos de tesoura
- Polichinelos

Assista este vídeo



## Dia 2 — Cão vira-lata

---

Uma pessoa senta-se no chão com as pernas para a frente e os braços para o lado. Os outros pulam sobre o braço, as pernas e o segundo braço. Todos saltam duas rodadas e mudam de lugar para que todos pulem.

Assista este vídeo



## Dia 3 — Aquecimento com música

---

Repita o Dia 1.



## Passo 2: Conversa

Descanse e comece uma conversa: 5 minutos

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

### Dia 1 — Discutir

---

Como se sente quando olha para o céu a noite?

Quantas estrelas você acha que existem no universo?

Qual é o maior número que você pode pensar?

Pensem juntos o porque que Deus fez tantas estrelas.

### Dia 2 — Discutir

---

Pense em uma pessoa famosa e compartilhe o que você gosta sobre ela.

Eles sabem quem você é?

Quem são as pessoas que se importam com você, e sabem o que o torna especial?

### Dia 3 — Discutir

---

Você tem um animal de estimação ou gostaria de ter um?

Você tem um jardim ou gostaria de ter um?

Que responsabilidades estão envolvidas em ter um animal de estimação ou um jardim?



## Passo 3: Mover

Mover e fazer speed skaters: 5 minutos

Pratique o movimento de speed skaters para desenvolver a força da perna e dos músculos centrais.

### Dia 1 — Pratique speed skaters

---

Pratique speed skaters. Faça 10 deles. Descanse e depois faça 20. Descanse, depois faça 30.

Assista este vídeo. 

### Dia 2 — Tabata

---

Faça quantos speed skaters puder por 20 segundos, descanse 10 segundos e repita 8 vezes.

Tente fazer o mesmo número em cada rodada.

Ouçã música do tabata 

### Dia 3 — Speed skaters mais difíceis

---

Pratique speed skaters mais difíceis. Faça suave e aumente a velocidade. Faça 20. Descanse e depois faça 20 novamente.

Tente 20 speed skaters sobre um objeto. Descanse e depois faça 20 novamente.

Assista este vídeo. 



## Passo 4: Desafio

Movimente-se em um desafio familiar:  
10 minutos

Desafiar uns aos outros ajuda a dar-nos energia.

### Dia 1 — Pista de obstáculos

---

Monte uma pista de obstáculos. Use o espaço que você tem dentro ou fora (por exemplo, correr até a árvore/cadeira, saltar sobre o caminho/tapete, etc.) Seja criativo!

Veja quem atravessa a pista de obstáculos o mais rápido possível. Marque o tempo de cada pessoa.

Assista este vídeo.



### Dia 2 — Pega-pega de joelho

---

Competir em duplas. Tente tocar os joelhos do seu adversário quantas vezes puder em 60 segundos, enquanto protege os seus com as mãos e a posição do corpo. Mude de dupla.

Assista este vídeo.



### Dia 3 — Desafio familiar

---

Faça um círculo. Faça 100 speed skaters em família. Uma pessoa começa e, em seguida, passa para a próxima pessoa quando precisar. Depois de 100, descanse por 30 segundos e comece novamente.

Três rodadas de 100.



## Passo 5: Explore

Explore a Bíblia juntos: 5 minutos

Explore a Questão da vida - 'Será que contemplo a vida?'  
Leia o Salmo 8.

### Dia 1 — Leia o Salmo 8 e converse

---

Coloque um timer de 60 segundos e veja quem consegue desenhar mais estrelas nesse tempo. Qual é o total da sua família?

Se você contasse todas as estrelas, uma por segundo, levaria mais de um trilhão de anos! O que isso te diz sobre o nosso Deus Criador?

### Dia 2 — Reler e falar

---

O Salmo diz que Deus pensa em nós e cuida de nós. Pense: Eu me pergunto o que Deus está pensando sobre nós hoje?

Sabendo que Deus cuida de você e vê você, como isso faz você se sentir? Adicione palavras para terminar esta frase 'Eu sinto...' e faça um cartaz juntos.

### Dia 3 — Reler e falar

---

Que responsabilidades Deus dá aos humanos do Salmo que foi lido?

Você acha que os humanos estão fazendo um bom trabalho cuidando de tudo que Deus fez? (Considere os versículos 7-8).

O que é uma coisa pequena ou grande que você poderia fazer para ajudar?

# Será que eu contemplo a vida?

A seguinte passagem é uma canção escrita pelo rei Davi cerca de 3000 anos atrás. Mesmo sendo rei, ele se sentia tanto pequeno como especial quando se comparava a Deus e ao que Ele criou. Se você quiser ler mais olhe em uma Bíblia ou visite YouVersion.



Senhor, Senhor nosso, como é majestoso o teu nome em toda a terra! Tu, cuja glória é cantada nos céus.

Dos lábios das crianças e dos recém-nascidos firmaste o teu nome como fortaleza. por causa dos teus adversários, para silenciar o inimigo que busca vingança.

Quando contemplo os teus céus, obra dos teus dedos, a lua e as estrelas que ali firmaste, pergunto: Que é o homem, para que com ele te importes?

Por que você pensa neles?

Por que se importa tanto com humanos?

Por que você notou eles?'

Tu o fizeste um pouco menor do que os seres celestiais e o coroaste de glória e honra.

O Senhor os colocou no comando de tudo o que fez. O Senhor coloca tudo sob o controle deles.

Tu o fizeste dominar as obras das tuas mãos; sob os seus pés tudo puseste: todos os rebanhos e manadas, e até os animais selvagens,

as aves do céu, os peixes do mar e tudo o que percorre as veredas dos mares.

Senhor, Senhor nosso, como é majestoso o teu nome em toda a terra!

*Salmo 8*



## Passo 6: Ore

Ore e alongue: 5 minutos

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

### Dia 1 — Orar e alongar

---

Enquanto você alonga, reveze compartilhando algo que faz você pensar em quão grande nosso Deus é (como uma grande montanha ou um grande oceano) e diga a Ele o quão grande Ele é!

### Dia 2 — Ore e contemple

---

Deus é grande o suficiente para lidar com nossas perguntas. Termine hoje compartilhando algumas de suas perguntas 'eu me pergunto por que...'.

### Dia 3 — Ore o Salmo 8 juntos

---

Leia o Salmo 8 juntos em voz alta como uma oração de louvor a Deus.



## Passo 7: Jogar

Jogue um jogo com sua família: 5 minutos

Jogue juntos em desafios ativos. Divirta-se!

### Dia 1 — Espelho espelho

---

Fique cara a cara com um parceiro e faça com que ele tente copiar todos os seus movimentos. Torne isso divertido. Em seguida, troque as funções.

Assista este vídeo.



### Dia 2 — Tubarões

---

Espalhe algumas 'ilhas' e 'barcos' pelo chão (use travesseiros, bichos de pelúcia, toalhas etc) e então faça com que todos pulem de um para o outro sem cair na água e arrisquem ser comidos por 'tubarões'.

Assista este vídeo.



### Dia 3 — Faça um livro 'Eu contemplo'

---

Crie um livro 'Eu contemplo'. Deixe que todos guardem suas grandes ideias e perguntas curiosas em um caderno. Talvez pesquise algumas respostas juntos. Incentive as crianças a continuarem a fazer perguntas, embora algumas respostas possam ser difíceis de investigar.

# 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 suas 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!





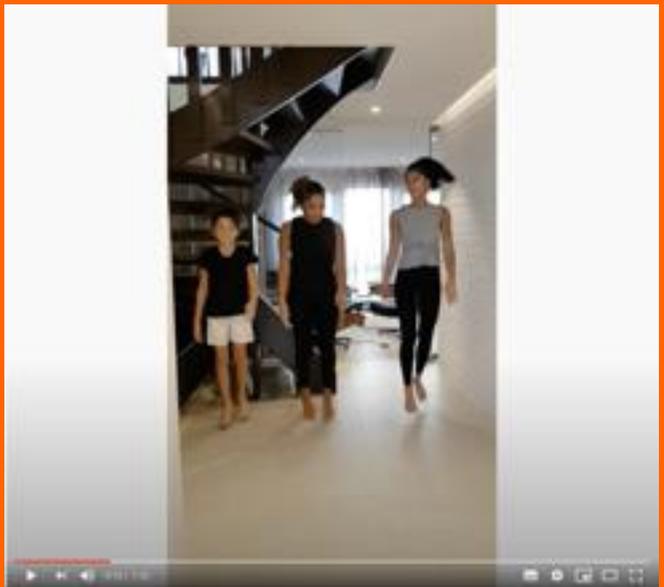
## Links dos vídeos

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

Obrigado.

*Equipe family.fit*



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

Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)